



ADB hoops

N. 6
REVISTA DIGITAL OFICIAL

JULIO
AGOSTO 2020

PREGUNTAS Y RESPUESTAS CON MARK CUBAN

EL CAMINO AL ÉXITO

FILOSOFÍA DE MARK CUBAN
SOBRE LA VIDA Y EL BALONCESTO



JOAN PLAZA
PAUTAS EN LA DEFENSA
DEL POSTE BAJO

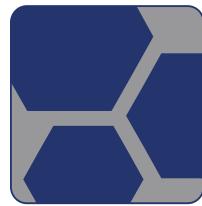


LUIGI LAMONICA
DE JUGADORES A
ÁRBITROS: MENOS
ERRORES POSIBLES



KOSTAS CHATZICHRISTOS
ENTRENAMIENTO
FÍSICO DURANTE
LA TEMPORADA





isaval
pinturas



Pintures a L'altura dels
Més Grans

"Paints at the tallest ones' level."

Pinturas Isaval
co-patrocinador
oficial del **Valencia**
Basket Club



valencia
basket
club
des de 1986

Edición Adb Hoops

Es una publicación digital de Alquería del Basket C / Bomber Ramon Duart S/N
46013, Valencia, España

Editor jefe

Giorgio Gandolfi

Oficina Editorial-Via Beltrami 19
26100 Cremona, Italy
Tel.+39-0372-460585
E-mail: gg@adbhoops.com

Directora de arte **Lisa Cavallini**

La revista se publica seis veces al año

Valencia BC, Alquería del Basket, y el editor jefe Giorgio Gandolfi no son responsables de las opiniones expresadas en los artículos.

Todos los derechos reservados

Toda la información en esta revista digital se ofrece como noticiable únicamente y no con la intención de violar ninguna ley local o nacional.

Producida en Italia

Copyright 2020 por Alquería del Basket, Valencia, España

Los artículos recibidos por los autores, por cualquier medio (email, fax o correo) serán propiedad del arriba mencionado editor, y los autores cederán automáticamente al editor el derecho de publicación sin pedir ninguna remuneración ahora o en el futuro

AGRADECIMIENTOS

Nos gustaría agradecer por su colaboración a: todos los autores, quien, con un gran entusiasmo, compartieron con nosotros su conocimiento. Lisa Cavallini como Directora de Arte, Elisa Michel por la edición en inglés, Carlos Orive para la traducción al español, Alberto Chilet, Responsable de Prensa de L'Alquería del Basket, por su ayuda y colaboración. Gracias al Sr. Paolo Lazzeroni por una foto del Sr. Luca Banchi, a la Federación Checa de Baloncesto por las fotos de la Sra. Moulisova, al Sr. Nikolai Tsynkevich, Director de Medios de CSKA Moskow, por las fotos de Kostas Chatzichristos, a Unicaja Málaga y Zenit San Pedroburgo por las fotos de Joan Plaza. Un agradecimiento particular al Sr. Mark Cuban por la amabilidad de haber respondido a mis preguntas, así como a Sr. Alan Ratkowsky, Director de Comunicaciones de Baloncesto, mientras que los créditos de las fotos van a Dallas Mavericks y NBAE/Getty Images, a los fotógrafos, Sr. Joe Scarnici, Sr. Tim Heitman y Sr. Glenn James.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

EDITORIAL

MARK CUBAN Y MUCHO MÁS
GIORGIO GANDOLFI

ÁRBITROS

DE JUGADORES A ÁRBITROS:
MENOS ERRORES POSIBLES
LUIGI LAMONICA

ENTRENADORES

PAUTAS EN LA DEFENSA
DEL POSTE BAJO
JOAN PLAZA

EXAMEN DE NORMAS
ROBERTO CHIARI

ESPAZIOS DEFENSIVOS
EN LOS BLOQUEOS DIRECTOS
LUCA BANCHI

MARKETING, GESTIÓN Y DIGITAL

EL CAMINO AL ÉXITO
LA FILOSOFÍA DE VIDA Y BALONCESTO
DE MARK CUBAN
PREGUNTAS Y RESPUESTAS
POR GIORGIO GANDOLFI

VARIOS TEMAS

CONTRATAQUE Y SISTEMA
DE TRANSICIÓN
OMER UGURATA

ALQUERIA NEWS

L'ALQUERIA PERMITE LA FASE FINAL
ACB MÁS SEGURA

VIDEOTECA

"THUMB SET" (CUARTA PARTE)
ECOACH - NBA COACHES ASSOCIATION
ESTADÍSTICA "HUSTLE"
CLAUDIO PRIETO
"LOS MAESTROS" DESPUÉS
DE REBOTE OFENSIVO
PASCAL MEURS

CANASTAS PARA TODOS
BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

34
BABY BASKET
MILENA MOULISOVA
34
SISTEMA DE JUGADAS
HAJ BHANIA

MINIBASKET

31
32
CANASTAS PARA TODOS - BASKIN
ENTRENANDO BASKIN
FRANCESCO LONGHI

PREPARADORES FÍSICOS

40
ENTRENAMIENTO FÍSICO
DURANTE LA TEMPORADA
KOSTAS CHATZICHRISTOS
40
ALREDEDOR DE LA CANCHA
LA HISTORIA DE PHIL HANDY
Y LA APP "94FEET OF GAME"
POR GIORGIO GANDOLFI



16

ENTRENADORES
ESPAZIOS DEFENSIVOS EN LOS
BLOQUEOS DIRECTOS
LUCA BANCHI



22

VARIOS TEMAS
CONTRATAQUE Y SISTEMA
DE TRANSICIÓN
OMER UGURATA



80

ALREDEDOR DE LA CANCHA
LA HISTORIA DE PHIL HANDY
Y LA APP "94FEET OF GAME"
BY GIORGIO GANDOLFI

Ford Focus Active

Totalmente equipado

por 145€/mes*

Entrada 5.458€. Cuota Final 9.590€. 49 meses. TAE 9,30%



**BIENVENIDO
AL MUNDO ON-ROAD**

Conducir el Ford Focus Active es sentir la libertad de todas las formas posibles. Gracias a sus 5 modos de conducción, estarás siempre preparado para sacar el máximo partido a cualquier camino. A fin de cuentas, si es tu libertad, es natural que puedas personalizarla a tu manera. Descubre más en ford.es



Autos Montalt

Calle La Costera S/N
Mislata (Valencia)
Tel.: 96 013 04 09

GAMA FORD NUEVO FOCUS SIN OPCIONES: CONSUMO WLTP CICLO MIXTO DE 4,3 A 7,1 L/100 KM. EMISIONES DE CO₂ WLTP DE 116 A 187 G/KM (DE 92 A 179 G/KM NEDC), MEDIDAS CONFORME A LA NORMATIVA VIGENTE. Los valores de emisiones de CO₂ pueden variar en función del equipamiento seleccionado. Los valores NEDC serán los que se consideren para el cálculo de la fiscalidad asociada con la adquisición del vehículo.

*Focus Active 1.0 Ecoboost 92kW (125cv) con radio SYNC 3 con pantalla táctil 20,3cm (8") y 6 altavoces, llantas de aleación 43,2cm (17"), modos de conducción seleccionables, luces diurnas LED, asistente de arranque en pendiente, mantenimiento de carril y pre-collision con frenada de emergencia. La oferta incluye IVA, IEDMT (Impuesto Especial sobre Determinados Medios de Transporte, que varía por Comunidad Autónoma, por lo que se recomienda revisarlo en cada caso), transp., dtos. promocionales, aport. Concesión y dto. por financiar con FCE Bank plc S.E., aplazado min. 9.000€ y permanencia min. 25 meses. Oferta de MultiOpción de FCE Bank plc S.E. a 49 meses y 20.000 kms/año. Precio final 18.401,87€. Importe total del Crédito 12.943,87€. 48 cuotas de 145€/mes. Comisión de apertura 440,09€. TIN 7,80%. Importe total adeudado 16.990,09€. Precio total a plazos 22.448,09 €. Operación sujeta a valoración crediticia. Oferta aplicable a unidades pedidas y matriculadas en el mes. El modelo visualizado puede no coincidir con el vehículo ofertado. Válido en Pen. y Bal. Hasta fin de mes. No compatible con otros dtos. ford.es

MARK CUBAN Y MUCHO MÁS

Estoy muy orgulloso de que, gracias a la ayuda del personal de los Dallas Mavericks -desde Roberto Carmenati, el Scout Internacional, hasta Donnie Nelson, Presidente de Operaciones de Baloncesto y Gerente General, y Alan Ratkowski, Director de Comunicación de Baloncesto- tuve la oportunidad de enviar varias preguntas a Mark Cuban, dueño de los Dallas Mavericks. Cuban es uno de los propietarios más extravagantes y innovadores de la NBA. Sus respuestas han sido una excursión única a la mente de Mark Cuban desde su filosofía sobre la vida y el baloncesto hasta cómo trata con los aficionados en el mundo posterior al Covid-19, los empleados de los Mavericks, la comunidad y todos los aspectos sociales de la experiencia con los seguidores.

**MARK CUBAN
ES UNO DE LOS
PROPIETARIOS MÁS
INNOVADORES
DE LA NBA**

Joan Plaza tiene una extensa experiencia europea en los banquillos de los mejores equipos en España, Lituania y Rusia, ganando títulos con el Real Madrid y Zalgiris y dos EuroCup. Su artículo sobre "Las pautas de la defensa en el poste bajo/medio" es extremadamente exhaustivo. Además del aspecto técnico, nos envió una de las fotos más hermosas que hemos recibido de un entrenador sobre sus pasatiempos y pasatiempos favoritos. Desde su Harley Davidson hasta su perro golden retriever y la lectura, porque, como me contó: las cosas importantes en la vida no se pueden medir en la circunferencia de una pelota de baloncesto.

En términos de participación en el baloncesto europeo, Luca Banchi es otro entrenador que ha entrenado en varios países como en Italia, Alemania, Grecia y Rusia, con dos títulos consecutivos en Italia con dos equipos diferentes, así como una Copa Intercontinental FIBA con AEK Atenas. Su artículo sobre la defensa en el pick and roll es un ejemplo de cómo cuida cada detalle al enseñar cada parte del juego.

También me complace presentar un artículo sobre el "Entrenamiento de fuerza en temporada" de Kostas

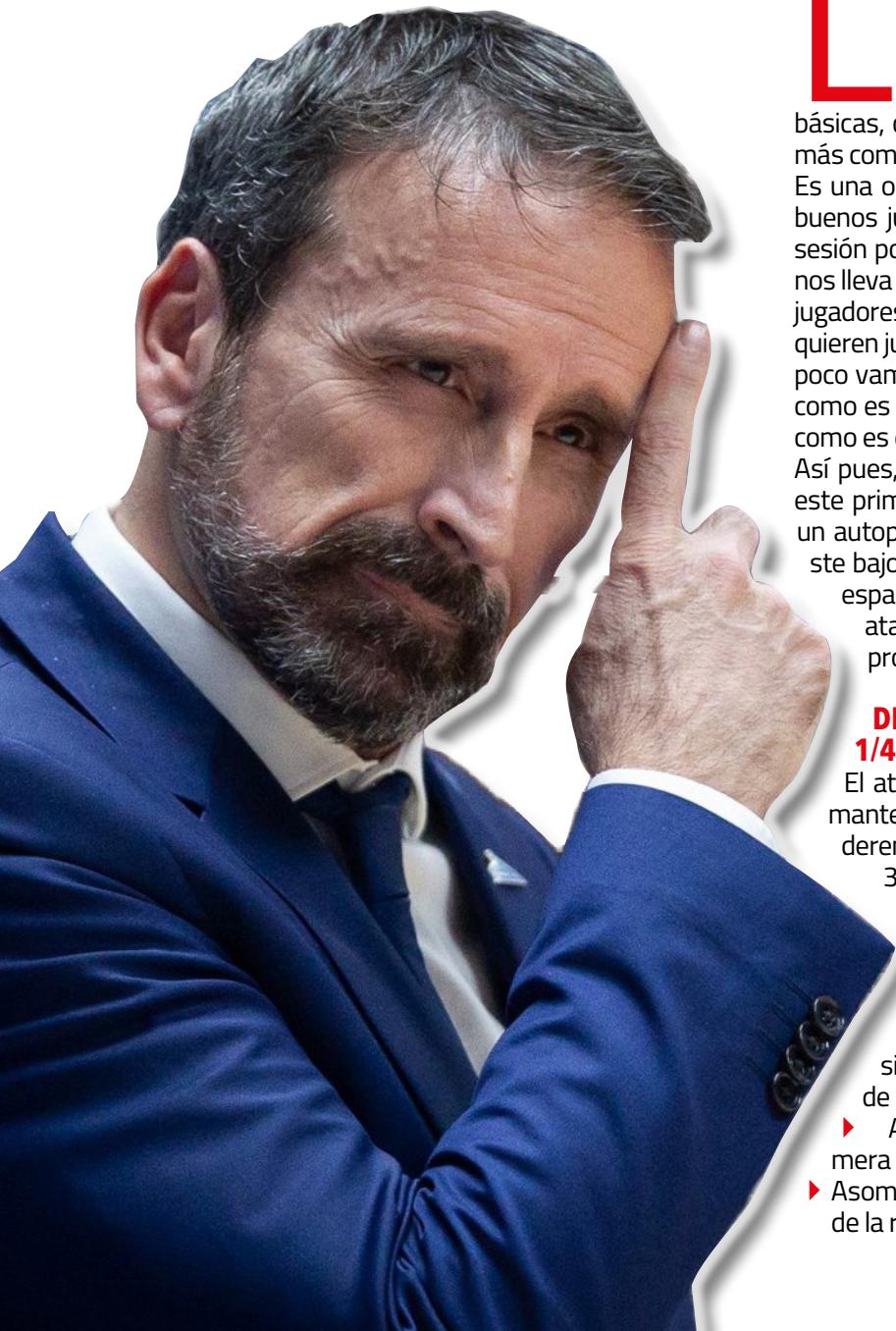
Chatzichristos, el Director de rendimiento de CSKA Moscú y ganador de dos EuroLeague, cinco Ligas rusas y cinco VTB United Leagues, así como con las experiencias de EEUU en La Universidad de Georgia. También es profesor de este tema en todo el mundo.

Estamos comprometidos con la idea de que todos los países, no solo aquellos con una gran tradición de baloncesto y muchas victorias, pueden aportar ideas al baloncesto. Milena Moulisová, de la Federación Checa de Baloncesto, da mucho que pensar con la versión del mini-basket de la Federación Checa.



PAUTAS EN LA DEFENSA DEL POSTE BAJO

DESDE LO BÁSICO DE EJERCICIOS
A SITUACIONES DE PARTIDO



UNA
EUROCUP
CON EL REAL
MADRID Y OTRA CON
EL MÁLAGA

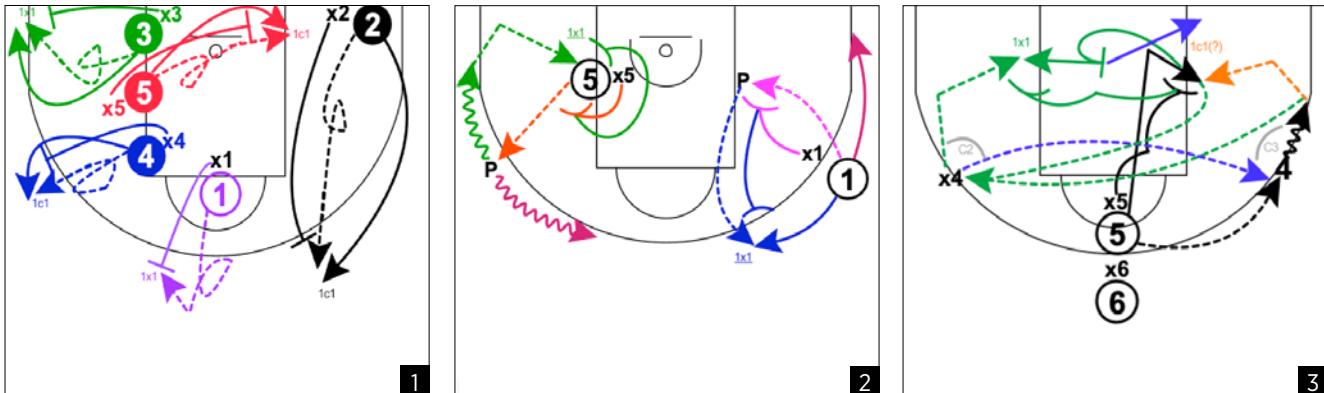
La evolución a seguir en la DEFENSA al POSTE BAJO/MEDIO, es el tema central de este artículo, empezando por cosas básicas, como siempre hago, para acabar con ejercicios más completos y situaciones estrictamente de partido. Es una obviedad, que cada vez es más difícil encontrar buenos jugadores en esa posición, ya que nuestra obsesión por agrandar el campo, por ampliar los espacios, nos lleva a jugar cada vez más lejos del aro, y hasta con 5 jugadores abiertos. De hecho, los PÍVOTS en si mismo, ya quieren jugar por encima de la línea de 3 puntos, y poco a poco vamos renunciando a un juego rico y espectacular, como es el del contacto y de la variedad técnico/táctico, como es el Poste Bajo.

Así pues, para mí, el 1x1 será nuevamente la base. En este primer ejercicio el atacante con balón, se realizará un autopase desde el mismo poste bajo o hacia el poste bajo contrario, pero siempre con un defensor a sus espaldas, que se moverá a la misma velocidad que el atacante, cuando este se adelanta para recoger su propio pase.

**DIAGR. 1 - JUGAD.: 2 JUG. BALON.: 1 PISTA:
1/4 DURAC.: 3M. OBS.: MIX DRILL**

El atacante, al recoger el balón, podrá encararse o mantener su posición de espaldas al aro. Le concederemos la opción de poder realizar un máximo de 3 botes, con lo cual deberá economizar el dribbling, de modo que tampoco facilite que los defensores virtuales perimetrales, puedan manosear y robarle el balón. Defensivamente, incentivaremos que la defensa sea proactiva (termino que utilizaré mucho en los siguientes ejercicios). De modo que alterne tipos de defensa:

- ▶ Arriesgando y pudiendo ir a robar el balón en primera instancia
- ▶ Asomando y ejerciendo su presión por un lado u otro de la recepción



- ▶ Impidiendo que el atacante se gire y por tanto obligarlo a jugar de espaldas al aro o a realizar un "step-back" (paso alejándose de la canasta)
- ▶ Obligándole a botar sobre la supuesta mano mala del atacante
- ▶ Generándole dudas, tocándole o alejándose de él/ella para que no sepa o encuentre el punto de equilibrio.

Mantener el cuarto brazo en su cadera y teniendo las piernas en "cuña" de modo que no hunda al defensor, pero que tampoco, con un reverso hacia el lado contrario de donde esté ejerciendo la presión el defensor, pueda ser batido. Ese sería un poco el objetivo de la defensa. Es evidente que el atacante, como tal, tendrá siempre la opción de realizar un tiro, pero la intención de la defensa pasará por que lo haga en las peores condiciones posibles (mayor distancia, peor mano, incrementando presión física, etc...). En cualquier caso, tampoco nos limitaremos, y de ahí viene la dificultad, a evitar que anote, aunque no muchos, hay muchos pivots y exteriores que juegan y disfrutan en esa posición, que son... grandes pasadores y que logran generar, bases inteligentes, grandes y productivas líneas de pase para sus compañeros. Eso supone una dificultad añadida, pues no es nada fácil frenar ambas facultades en jugadores de alto nivel.

En este ejercicio, prescindiremos de otros factores que también puedan darse, quiero decir que no contemplaremos la dificultad que comportan las fintas, manoteos o "traps" de los jugadores exteriores. Acabaremos dándole también, valor al bloqueo del rebote defensivo como objetivo final al trabajo previo.

DIAGR. 2 - JUGAD.: 2 JUG.+E BALON.: 1 PISTA: 1/4 DURAC.: 5M. OBS.: MIX DRILL

Este gráfico, prosigue con el criterio anterior de mi responsabilidad individual en el 1x1 (interior o exterior). Así pues, ubicamos el balón en el poste bajo, pero antes de jugar para anotar, el atacante deberá pasar al exterior o entrenador que tenga al mismo lado, la cuestión es aprovechar la defensa para, empezar a dominar o difi-

cultar la siguiente recepción, en los mismos términos que comentábamos antes.

Recordemos que, una buena defensa, no pasa necesariamente por arriesgarlo todo para el robo de balón. Ser capaces de LEER a tu atacante y al pasador, será clave para tener un buen porcentaje defensivamente hablando.

DIAGR. 3 - JUGAD.: 2 JUG.+PASAD. BALON.: 1 PISTA: 1/2 DURAC.: 5M. OBS.: MIX DRILL

Bien, este ejercicio 3 es más conocido, pero no por ello menos efectivo. Además, podemos darle una orientación ofensiva o defensiva (como es el caso). Aquí el atacante, tras pasar a cualquiera de los postes colocados a 45°, deberá trabajar para ganar la posición en el poste bajo y según las pautas impuestas por el Entrenador, podrá:

- ▶ jugar 1x1 a la primera
- ▶ Tener que invertir el balón para recibir en el lado contrario
- ▶ Hacerlo cuando quiera, incluso volviendo al mismo lado en el que recibió inicialmente, pero siempre, garantizando la mejor opción para anotar.

La defensa en cabecera, empezará atacando el balón, antes de que se realice el primer pase. Una vez realizado ese pase, saltará hacia la pelota, de modo que quede en una posición triangular que le permita ver a su propio atacante y el balón, y nunca le pase por delante. Pero también, al estar en primera línea de pase, estando en condiciones de robar un posible pase de vuelta, si este se diera.

A medida que el atacante quiera ganar la posición en el poste bajo/medio, la defensa, ajustará su defensa secuencialmente, manteniendo esa negación de la línea de pase, pero... de forma inteligente, de modo que tampoco podrá perpetuar esa posición delante de su par, lo que no evitaría que recibiera un pase bombeado por parte del pasador. De manera pro-activa, la defensa sin necesariamente estar siempre en contacto con

ENTRENADORES ▶ PAUTAS EN LA DEFENSA DEL POSTE BAJO



el atacante, si que deberá no ser previsible y defender $\frac{3}{4}$ por encima o por debajo, completamente por delante o esporádicamente quedarse por detrás del atacante. Pero siempre en condiciones de poder defender en condiciones 1x1 en el caso de que finalmente el Poste Bajo recibiera el balón.

A partir de ahí, aplicaríamos las pautas explicadas en el ejercicio anterior, en cuanto al "Cuarto Brazo", a no dejarnos hundir, a invitar hacia peor lado del atacante.

DIAGR. 4 - JUGAD.: 2 JUG.+PASAD. BALON.: 1 PISTA: 1/2 DURAC.: 5M. OBS.: REB.+MIX DRILL

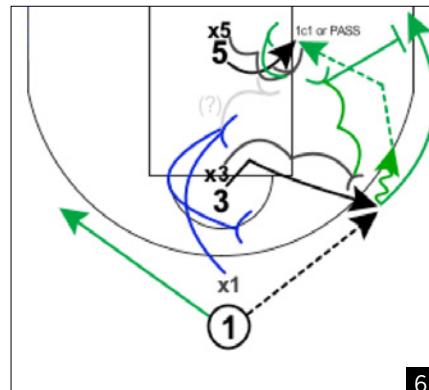
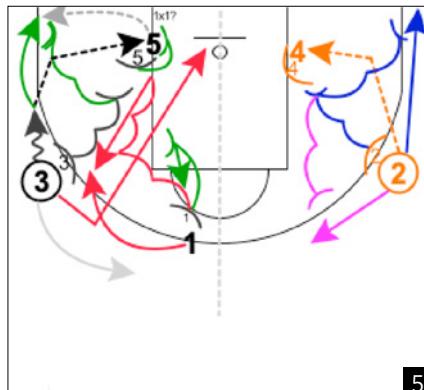
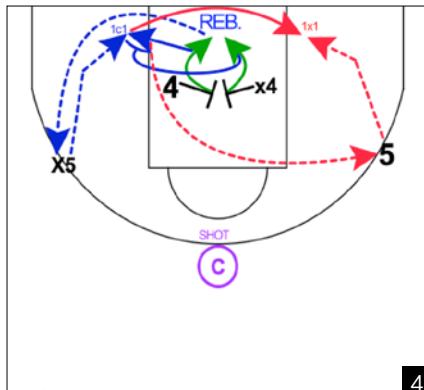
Este es otro ejercicio parecido al anterior, pero partiendo del Rebote Ofensivo/Defensivo. De modo que obligaremos a los jugadores a que, desde una situación hipotética de rebote en un Tiro Libre, que peleen por el balón y a partir de la recepción, seguir las pautas anteriormente mencionadas.

DIAGR. 5 - JUGAD.: 4 JUG. BALON.: 1 PISTA: 1/4 DURAC.: 5M. OBS.: MIX DRILL

En este último ejercicio, ya alcanza la situación 2x2 directamente (antes de llegar al 3x3, 4x4 y 5x5 que explicaré después). Disponemos a un jugador a 45° con balón en el mismo lado, donde hayamos dispuesto a nuestro Poste Bajo.

Los atacantes pueden tener varias pautas iniciales, hasta que alcancemos el nivel de madurez como para no tener que esperar a nada. Empezaremos obligando a (2) y a (4) a que este último deba recibir 2 pases antes de poder intentar anotar. Para ello, iniciamos golpeando el balón (como señal de que empezamos el ejercicio) y podemos la opción "inicial" de que el balón llegue al poste bajo, no por ello sin que haya buenas posiciones ofensivas constantes, pero sin opción de robo de balón.

Tras haber recibido en la pintura y con UN PIE EN LA PINTURA, la defensa incrementa la agresividad defensi-





EN 2013 GANÓ
EL TÍTULO
LITUANO CON
KAUNAS



va, para dificultar cualquier otra opción posterior. Así pues, (2) podrá desplazarse hacia la esquina, alejarse hacia la cabecera o cortar (aunque empezaremos no haciendo esta última), pero sea como fuere, el balón debe de volver a salir y entrar para finalmente intentar anotar. El Poste Bajo podrá hacer lo necesario (botar, fintas de pase, encararse, hundir 1x1 y pasar fuera, etc...) pero no podrá encestar hasta haber recibido de nuevo.

La defensa (que es lo que nos ocupa ahora), empezará apretando la primera opción de pase interior, para que el balón llegue en las peores condiciones posibles. Mante-
ner una mano frente a la pelota, pero siempre en condi-
ciones de parar un posible 1x1 desde el perímetro, sería
una buena posición inicial. También estimularemos al
defensor perimetral que, alterne la presión "extrema"
al balón, con algunos saltos defensivos hacia la zona, de
modo que el atacante dude sobre si pasar o tirar. Ricky
Rubio ha sido uno de los mejores jugadores en realizar
estos movimientos "espasmódicos" en una postura pa-
recida a la de esgrima.

En el Poste Bajo/Medio, como antes hemos descrito, tenemos distintos modos de dificultar esa entrada de balón o al menos, generar dudas en el pasador. Pero una vez haya recibido, deberemos mostrarnos sólidos en el 1x1 a expensas de que pueda pasar fuera o no (al mismo lado) en este ejercicio [4º brazo, piernas en cuña, invitar o no a su peor lado, negar una visión amplia del lado débil]. Una vez haya pasado fuera, la defensa ya no concederá más pases interiores, pero no debe caer en la tentación de pasar a negar la línea de pase completamente, evitan-
do así ese pase bombeado que pudiera recibir el atacan-

te. Las fintas perimetrales incrementarán de forma inteligente, siempre sin perder de vista al posible tirador exterior. La posición que permita ver balón y atacante será clave, junto a la capacidad de mantener una mano en dirección a la pelota y la otra en señalando a su par. Pocos jugadores son capaces de manotear en la pintura y negar el pase exterior al mismo tiempo, y es una faceta que podemos estimular, sin por ello perder nunca la espalda con un cor-
te hacia canasta.

Como en casi toda buena defensa, siempre a partir de la Responsabilidad Individual del jugador/a. Tanto si el jugador en cuestión tiene buenas facultades para ello, como si, por el contrario, no las posee, será igualmente importante estimular la pro-actividad que permitirá, en muchas ocasiones, no tener que sufrir más de la cuenta en el 1x1.

Como hemos dicho más de una vez, una buena defen-
sa colectiva, parte de la propia auto-exigencia de ser lo
más sólidos posibles en el 1x1, en esa responsabilidad
individual y NUNCA al revés. Me refiero a que he tenido
la suerte (sí, así es) de tener jugadores con mucha más
vocación ofensiva que defensiva y llegados a este pun-
to, en el que la defensa requiera lo mejor de ti, confiaban
excesivamente en los automatismos defensivos para...,
no esforzarse al máximo en esa área.

**DIAGR. 6 - JUGAD.: 6 JUG. BALON.: 1 PISTA: 1/2
DURAC.: 4-5M. OBS.: LECT./COMUN.**

En este primer gráfico 6, dispondremos de 3 atacantes y 3 defensores, con el balón en la cabecera y todos predi-
spuestos en una sola línea, alternando atacante-defen-

ENTRENADORES ▶ PAUTAS EN LA DEFENSA DEL POSTE BAJO

sor-atacante...

El inicio, tras el golpeo de balón de (1), lo dictamina (3) que escogerá uno u otro lado, para poder recibir el balón a 45°. Asimismo, (5) reaccionará sellando a su par y saliendo al poste bajo/medio y mismo lado que la pelota. El objetivo, ofensivamente, será meter el balón en ese Poste Bajo/Medio para, a partir de ahí, jugar según establezca progresivamente el Entrenador:

- ▶ 1x1 con todo el mundo manteniendo la misma posición
- ▶ 1x1 con movimiento perimetral de (3) y (1) [esquinas, cruzándose, etc...]
- ▶ 1x1 con posible corte de alguno de los exteriores
- ▶ 1x1 a la primera o... segunda recepción del poste bajo

Pero el propósito defensivo, procurará dificultar y entorpecer estas acciones, hasta llegar a una situación real de partido.

- ▶ Presión sobre los pasadores [inicio sin robo, luego... ¡por supuesto!]
- ▶ Negación de líneas de pase [inicio sin robo corporales] no solo con mano
- ▶ Trabajo de fade (o "Ricky") del defensor del pasador confundiendo al ataque
- ▶ Fintas defensivas en línea de pase y utilizando los 2 brazos. Mantener visión
- ▶ Fintas de (3) sí, pero... no dejar recibir en la esquina en ningún caso
- ▶ Aplicar consejos vs Poste Bajo explicados 1ª parte [4ºbrazo, piernas cuña, etc.]
- ▶ Ampliar comunicación y coordinación entre los 2 perimetrales
- ▶ Según estime el Entrenador, aplicar o no la opción de TRAP de un exterior

(*) Una de las opciones que podríamos incorporar, es la aplicación del TRAP en los segundos finales de la posesión, incluso del pasador a 45°, pero siempre que

mantengamos y asumamos ese riesgo como equipo, pues, la rotación será obligada por parte del resto de compañeros.

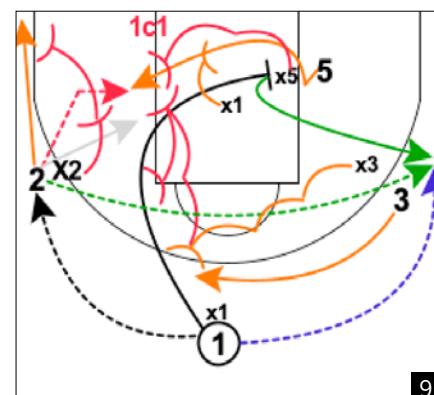
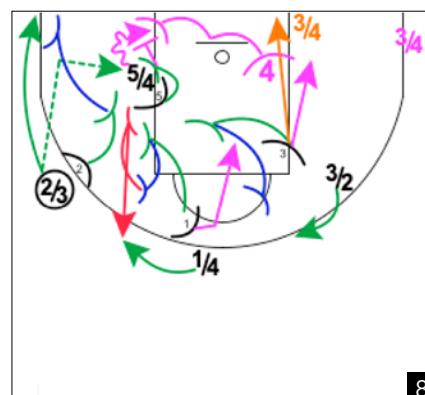
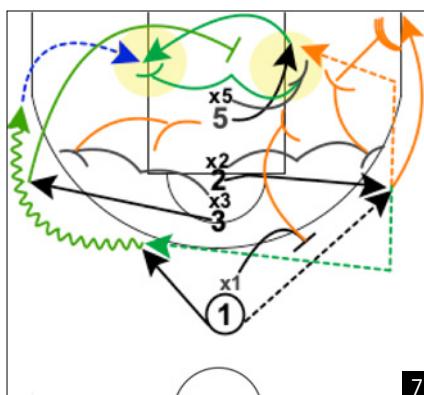
DIAGR. 7 - JUGAD.: 8JUG. BALON.: 1 PISTA: 1/2 DURAC.: 4-5M. OBS.: LECT./COMUN.

Aquí, y en base a la estructura del anterior ejercicio, me inventé esta variable (vosotros podéis hacerlo también del modo que estiméis más conveniente), que permite trabajar más situaciones, dotándolo de más riqueza.

Debo advertiros que, a menudo, los Entrenadores podemos utilizar algunas pautas defensivas, para conseguir una mayor predisposición y atención defensiva de nuestros jugadores. El jugador estará pendiente de que, en un momento determinado de la defensa de equipo, todos deberán reaccionar de una forma determinada y que él/ella es clave para el propósito establecido..., sea cual sea. En este gráfico veis que hemos introducido un par más de jugadores, pero será igualmente, el primer jugador colocado sobre la línea de Tiros Libres el que desencadena toda la reacción posterior de sus compañeros. Si este/a sale a la izquierda, el siguiente lo hará a la derecha, pero esta vez el base (o quien estuviera en la cabecera con el balón), podrá pasar a cualquiera de los dos, y el pivot (o jugador que dispongamos al final de esa "fila india"), sellará a su par y se ajustará al poste bajo/medio para intentar recibir la pelota.

Así pues, el objetivo INICIAL es el mismo, conseguir meter el balón en la pintura, para ello, el entrenador, en esa línea de progresión que yo os sugiero mantener para consolidar conceptos, puede optar por permitir hacer llegar la pelota hasta esa posición sin robo alguno, pero a medida que el concepto se fortalezca, esa prebenda desaparecerá.

Si os fijáis en el dibujo, hay una opción que es posible añadimos al ejercicio. Lo podemos hacer de forma ortodoxa, quiero decir que podemos exigir que no se pueda jugar 1x1 hasta recibir en ambos lados de la zona y





EN 2008
FUE ELEGIDO
ENTRENADOR DEL
AÑO DE LA LIGA
ESPAÑOLA ACB

siempre con los parámetros establecidos en el anterior ejercicio [presión balón, líneas de pase, fintas y manoteo al poste bajo, etc...], pero también quise dotar de otra situación que podamos encontrarnos en los partidos y que luego desarrollaremos específicamente (cross-screen o bloqueo Indirecto por línea de fondo). En el caso que queramos añadir esta posibilidad, tan solo pediremos al alero que no haya recibido el primer pase del base, que tras el juego Interior-Exterior inicial, vaya a bloquear por debajo el aro, al "pivot" que hubiera realizado esa función y siempre coordinado con la inversión de la pelota que estarían realizando en la cabecera. De esta manera, introducimos una situación más real y que obligue, con más razón a incrementar la atención de todos cuando la pelota llegue a esa posición tan cercana al aro.

**DIAGR. 8 - JUGAD.: 8-10JUG. BALON.: 1 PISTA: 1/2
DURAC.: 4-5M. OBS.: LECT./COMUN.**

En este último gráfico podéis ver una situación ya completamente real y a la que llegaremos de forma paulatina. Incluso, llegados a este punto, y antes de acabar en 5x5, intentaremos realizarlo en 4x4, y tan solo ajustando la posición del jugador más alejado del balón, en este caso (3 o 4).

Partiendo de una distribución similar a la anterior, partiremos ya de posiciones fijas, de modo que tendremos 2 jugadores en el lado de balón (1 y 2) o quienes vosotros creáis más oportuno, y un cuarto jugador ubicado en el lado contrario a 45º o muy hundido y enganchado a la línea de fondo.

Lo único que pretenderemos es acostumbrarnos a la reacción posterior de los jugadores en segunda o tercera línea de pase. De modo que, en base a los criterios que establezcamos:

- ▶ Fintas de todos los jugadores sin balón, pero sin traps, dejando 1x1
- ▶ Trap del pasador y rotación (completa/parcial) del resto
- ▶ Trap de la segunda/tercera línea y rotación del resto
- ▶ Trap por línea de fondo del último jugador*
- ▶ Trap del jugador que, tras pasar y cortar
- ▶ Trap al bote (central/línea de fondo), a la recepción, a izquierda/derecha

(*) Esta situación la adecuaremos contra equipos que deciden no jugar con 4 jugadores abiertos y potencian, con habilidad, ese rincón "escondido" bajo el aro y cercano a la línea de fondo, y en el que las rotaciones son distintas y obligan a defensas casi "zonales" en las que un jugador debe solaparse entre dos atacantes.

Llegados a este punto, intentaremos cerrar el círculo de la defensa del Poste Bajo/Medio intentare hablar de situaciones específicas en que la defensa de esta posición es importante. Quiero decir que, muchas de ellas quieren provocar específicamente eso, liberar el pase a esa posición.

En las tres siguientes series de gráficos, observaremos situaciones clásicas (sobre todo la primera) en la que los Entrenadores utilizamos un bloqueo indirecto [horizontal, vertical, diagonal] para liberar y generar un pase al Poste Bajo/Medio (cross/shuffle-screen).

En otros artículos hemos hablado que un equipo como el argentino, con pivots de gran calidad y pasadores de gran talento, jugaron esta situación hasta la saciedad

ENTRENADORES ▶ PAUTAS EN LA DEFENSA DEL POSTE BAJO



en los mejores años de esa selección, hasta el punto que muchos intentamos copiar ese gesto y en mi caso bautizarlo como tal #ARGENTINA.

Aún a día de hoy, grandes equipos europeos, lo utilizan de muchos modos, aunque en la mayoría de los casos, como una Transición. Tener un buen timing (¿coordinación?) pasa por ser fundamental y tener un pívot con buenas manos y que sepa ganarse bien la posición corporalmente entre todo el tráfico que suele haber por dentro de la zona.

Pero, en cualquier caso, nosotros ahora no queremos hablar tan siquiera de cómo defender este y otros gestos técnicos tan productivos, sino como evitar el rendimiento del Poste Bajo/Medio, propiamente dicho.

DIGR. 9 Y 10 - JUGAD.: 8 JUG. BALON.: 1 PISTA: 1/2 DURAC.: 4-5M. OBS.: LECT./PRIORIZ..

Dispondremos de 4 atacantes y 4 defensas, con el pívot (o jugador a trabajar en cuestión) en uno de los postes de la zona. (1) en este caso, pasará* al alero situado en el lado contrario a ese Poste y después de hacerlo, cortará y realizará un bloqueo de las características anteriores, para (5) quien intentará recibir el Poste Bajo/Medio contrario y a partir de ahí, generar toda su capacidad para anotar o pasar.

En el gráfico a continuación, desarrollamos un doble bloqueo horizontal (línea de fondo y línea de tiros libres extendida), en el que una vez más ese doble bloqueo simultaneo genera... 2 pases al poste bajo. Bien para el (5) poderoso sobre el que en teoría queremos construir o, ante el exceso de scouting o soluciones "arriesgadas", los defensores cambian automáticamente y entonces podemos pasar a (2) que se abriría tras el bloqueo a 45° y este podría pasar a (3) causando un

mismatch exterior, punible contra un X5 que debería sufrir defendiendo a un perimetral lejos del aro.

(*) A medida que vayamos incrementando la agresividad en las líneas de pase (1), no pudiendo pasar ante la negativa de X2, también podría ir botando hacia ese lado, y forzar que fuera (2) quien pusiera ese bloqueo al pívot.

DIAGR. 11 - JUGAD.: 6-10 JUG. BALON.: 1 PISTA: 1/2 DURAC.: 4-5M. OBS.: LECT./PRIORIZ.

En este gráfico vemos una de las muchas situaciones que acaban generando ese pase al Poste Bajo/Medio mediante un bloqueo vertical y en el que la amenaza y talento del bloqueador, (2) en este caso, abriéndose inmediatamente para tirar desde el perímetro, causa serios problemas para defender ambas acciones.

DIAGR. 12 Y 13 - JUGAD.: 8 JUG. BALON.: 1 PISTA: 1/2 DURAC.: 4-5M. OBS.: LECT./PRIORIZ.

Aquí generamos, tras un pase, un bloqueo indirecto de entrada o salida, y una inversión de balón (la gran "pega" de los "shuffle cut"), un segundo bloqueo indirecto para que (3) o (5) puedan recibir nuevamente en el temido Poste Bajo/Medio. También, ajustando posiciones (o no) podemos trabajar un "flex cut" que posibilite la llegada del balón a esa posición de la que estamos hablando.

La cuestión, en las 3 o 4 situaciones que hemos visto, es como impedimos que (5) -o a quien el Entrenador pretenda hacer jugar en Poste Bajo/Medio- reciba con ventaja, como dificultamos esa recepción, para luego aplicar, si podemos, los criterios que en la 1^a y 2^a parte hemos explicado.

Aquí tenemos una gran diversidad de opciones. El "bump" (Intercepción Trayectoria Determinada de un Jugador), puede realizarse de distintas formas y todas



ellas, bien argumentadas son validas, pero siempre partiendo de la idea de que no hay una forma única y universal, a la vez que el ataque podría encontrar distintas alternativas, caso de hacerlo siempre de la misma forma.

- ▶ (X5) salta a balón y al acercarse (5) enviar al atacante hacia arriba para que ante el bloqueo indirecto de (2), (X2) pueda impedir una trayectoria cómoda de (5) y dar tiempo a (X5) a recuperar una posición defensiva sólida para 1x1
- ▶ Algunos Entrenadores prefieren que no exista ese 1r. salto a balón y fuerzan a que (X5) prácticamente se "enganche" a (5), creándose él mismo el espacio para pasar y apenas requiriendo el "bump" de (X2)
- ▶ Algunos Entrenadores especifican claramente enviar hacia arriba o enviar hacia la línea de fondo y establecen distintos modos de realizar el denominado "bump"
- ▶ Hay que tener en cuenta que el arbitraje, suele penalizar este tipo de Intercepciones, cuando se producen alejadas del balón (deben ser meridianamente limpias para que no piten falta y son más tolerantes

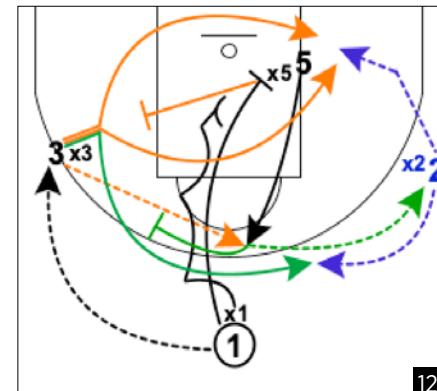
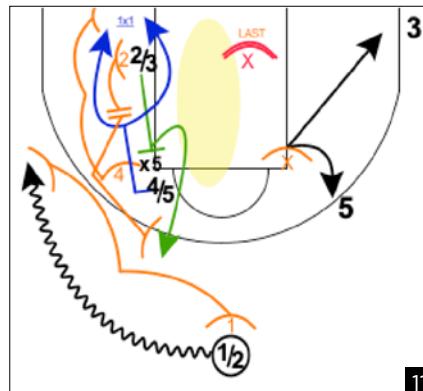
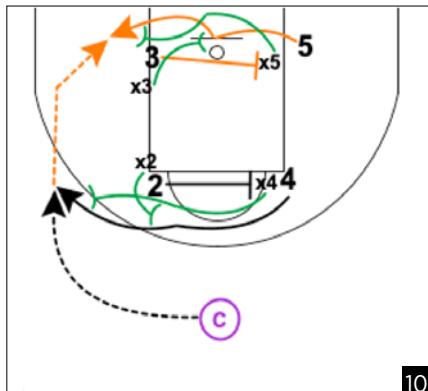
cuando ese contacto se produce por arriba o más cerca de la posición de la pelota

Por muy bien que se ejecute ese difícil gesto de obstruir la trayectoria, el atacante (5) si dispone de un aceptable pasador, tendrá muchas posibilidades de recibir en movimiento (o estático) con una cierta ventaja sobre la defensa.

Es por ello, que ahí más que nunca, deberemos prever todas las variables posibles, de modo que puedan los otros 4 jugadores restantes, ayudar a minimizar esa ventaja o capacidad de pasar, anotar o recibir una más que probable falta de su par.

DIAGR. 14 - JUGAD.: 8JUG. BALON.: 1 PISTA: 1/2 DURAC.: 4-5M. OBS.: LECT./COMUN.

Aquí, sin embargo, se da una situación distinta y que también podría haberse dado en alguno de los gestos anteriores, y es que, a través del propio bloqueo indirecto, puedan generarse y derivarse situaciones favorables a la recepción del balón en el Poste Bajo/Medio. En esta situación, es (5) quien bloqueando una salida



ENTRENADORES ▶ PAUTAS EN LA DEFENSA DEL POSTE BAJO

SABÍAS QUE...

Le encanta
montar su Harley
Davidson

Leer literatura
es uno de sus
pasatiempos

Salir a caminar con su golden retriever es uno de sus pasatiempos



en #Diamante, pueda conseguir una recepción más o menos limpia, según la pro-actividad dictada por el Entrenador o generada por X5.

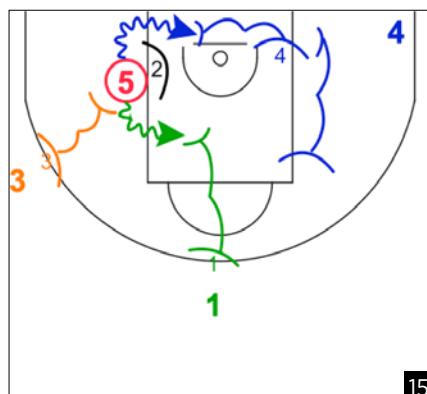
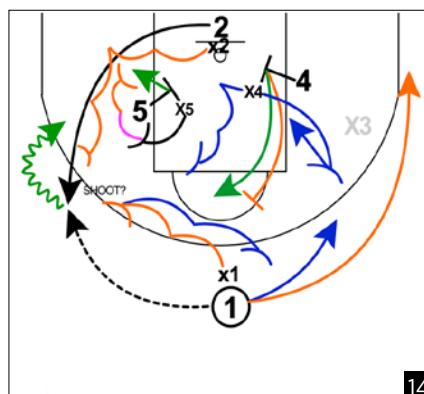
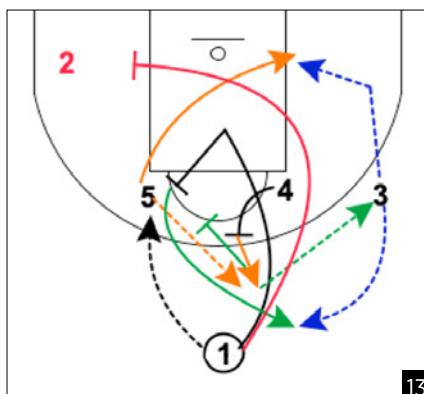
Hay Entrenadores que hacen pasar este tipo de bloqueos indirectos por encima, de modo que puedan negar el pase a la salida del alero, a menos que, (5) pueda cambiar el ángulo de bloqueo y por tanto pudiera generarse un pase a la esquina, que con dificultad llegaría a defender su mismo par (X2).

Otros Entrenadores fuerzan a sus jugadores a perseguir al "tirador" con el consiguiente peligro de no superar el bloqueo indirecto y, por tanto, deban requerir del "Stunt" (salto del defensor del pasador), para minimizar el rendimiento previsto en esa situación.

La posición de X5 en ambos casos será distinta, pues

mientras que en el primer caso, puede (y casi debe) quedarse detrás de (5) para evitar estorbar la salida de X2, en el segundo escenario, X5 deberá estar por encima del bloqueo de (5) -entre su par y el balón- para así poder ayudar dando un segundo (step-out) más a X2 a recuperar a (2), y lo hará cuerpo a cuerpo o dejando un pasillo por el que pueda pasar X2.

El movimiento que realice tras la ejecución del bloqueo indirecto (X5) es clave. Quiero decir que, tras esa pequeña finta de ayuda de X5 que evite también el rizo (curl) posterior de (2), podrá y deberá a mi entender, pasar la pierna por delante, de modo que pueda quedarse ya defendiendo $\frac{3}{4}$ al Poste Bajo/Medio. Evidentemente, en la lectura y la variedad de las defensas, estará la dificultad, pero siempre desde esa pro-actividad que



demandaremos siempre a nuestros defensores en esa posición [junto a la inteligente presión al balón del defensor en el perímetro].

Si nuestra elección ha sido quedarse detrás en ese bloqueo indirecto, la reacción de X5 deberá ser mayor, si el atacante nos sella dentro de la zona, pero evitar ser un "blanco" (diana) fácil, será importante para no quedar a expensas de ese pase interior.

Para finalizar podemos hablar y pensar de cuales serán nuestras pautas contra el más que frecuente Mismatch (Desajuste Posicional).

PARA FINALIZAR (DIAGR. 15), HABLARÉ DE NUESTRAS PAUTAS CONTRA EL DESAJUSTE MÁS FRECUENTE

- ▶ Tratamos la situación como cualquier otra situación
- ▶ Invitamos al jugador "pequeño" a hacer falta sin esperar nada más



CARRERA

2000 - 2005

JUVENTUD BADALONA
ASISTENTE

2005 - 2006

REAL MADRID ASISTENTE

2006 - 2009

REAL MADRID ENTRENADOR

2009 TO 2012

CAJASOL SEVILLA
ENTRENADOR

2012 - 2014

ZALGIRIS KAUNAS
ENTRENADOR

2013 - 2018

UNICAJA MALAGA
ENTRENADOR

2018 - 2020

ZENIT ST. PEDROBURGO
ENTRENADOR



- ▶ Invitamos al jugador "pequeño" a ir hacia la línea de fondo y ahí recibir ayuda
- ▶ Invitamos al jugador "pequeño" a llevar al "grande" a su peor mano
- ▶ Aguantamos un instante y luego lanzamos una ayuda desde el perímetro

Bien, cualquier decisión que toméis es igual de valida, sobretodo en la etapa profesional (no visualizo tanto esa libertad a nivel de Formación). Es obvio que casi todos los Entrenadores intentamos evitar que se pueda generar ese mismatch, pero es muy difícil evitar que no se de más de una vez en los partidos y, por tanto, deberemos determinar cual es la pauta a seguir por todos (o casi) jugadores.

Eso es todo. Evidentemente habrá otras muchas variables para defender esa situación de la que os he hablado y estoy más que abierto a oíros y a adaptarlas a mis entrenamientos. He intentado cubrir muchas de los escenarios que se dan en ese apartado del juego. Recordad, no deis por sabido ni por supuesto el conocimiento de esta y prácticamente ninguna materia. Ir paso a paso, conscientes que, incluso en profesionales, la diversidad en que tratamos cada parte del juego, es muy distinta entre un Entrenador u otro. Invertir tiempo en los gestos que posteriormente vamos a volver al jugador, el detalle dentro de la Técnica Individual y fomentar el deseo de LEER el juego, de no mecanizar excesivamente al jugador. Enriquecerlo y estimular el deseo de reconocer una posición de pies, a comunicarse con los compañeros, a darle valor a las posiciones alejadas del balón.



www.joanplaza.com



@CoachJoanPlaza

ESPACIOS DEFENSIVOS EN LOS BLOQUEOS DIRECTOS

CREAR SITUACIONES DE JUEGO



Nuestra misión como entrenadores es crear un estilo de juego, por lo que debemos construir una IDENTIDAD DEFENSIVA y OFENSIVA. Independientemente de las habilidades y aptitudes de los jugadores, tenemos que poner a todos en la misma línea para confiar en los mismos conceptos.

Debes CREAR HÁBITOS DE EQUIPO, con un conocimiento común del espacio ofensivo y defensivo cuando tienes que usar o defender un pick & roll.

JUGAR "GRANDE" EN 5 PASOS

Me gusta usar el término GRANDE para describir el nivel de agresividad y la movilidad que mis jugadores deben mostrar para tener la "densidad" defensiva, es decir, atascar la zona.

1. TAMAÑO.

Seleccionar jugadores que realmente puedan imponer su cuerpo en la defensa de balón y sin balón.

- ▶ Forzar a los atacantes a coger la pelota en una posición alta en la pista.
- ▶ Jugar lateralmente para forzar al balón a ir a los bloqueos (sin "reject").
- ▶ Estar en posición DEFENSIVA ABIERTA cada vez que defiendas sin balón para cubrir el espacio y tener la mejor vista posible de lo que está sucediendo en la pista.

2. COMUNICACIÓN.

Que sea vocal para liderar y alertar a los compañeros de equipo.

- ▶ E.L.O. Significa "hablar temprano, ser ruidoso, hablar a menudo".
- ▶ Cree una terminología común para simplificar la comunicación en la cancha: "Rojo" si "protegemos" (cuando el defensor del jugador sin la pelota salta hacia el jugador con balón para detener su avance hacia la canasta, nota del editor).

DOS
TÍTULOS
ITALIANOS A1 COMO
ENTRENADOR CON
SIENA Y MILÁN



"Blanco" si "caemos" (cuando el defensor del bloqueador defiende al jugador con balón o debajo del nivel del bloqueo hasta que el defensor exterior recupere a su jugador ofensivo original, nota del editor), "Verde", si pasamos por debajo del bloqueo, "Negro" si cambiamos.

3. AGRESIVIDAD Y MOVILIDAD.

Juega siempre una defensa activa con manos y pies.

- ▶ Sigue la pelota con las manos, intenta tocarla para de tenerla.
- ▶ Retirada, "stunts" (cuando el defensor se lanza muy rápido sobre un jugador atacante, que no es su par, y luego salta de nuevo a su hombre, nota del editor), "stunt", "bump" (para hacer contacto con el cuerpo, sin cometer una falta, nota del editor), rotar, revolver (cuando los defensores rotan para hacer ayuda al jugador con la pelota y luego recuperar al jugador atacante que esté libre, nota del editor).

4. ANTICIPACIÓN

- ▶ Mira la pelota.
- ▶ Ver a tu jugador atacante.

- ▶ Ver al menos al oponente más cercano a ti.

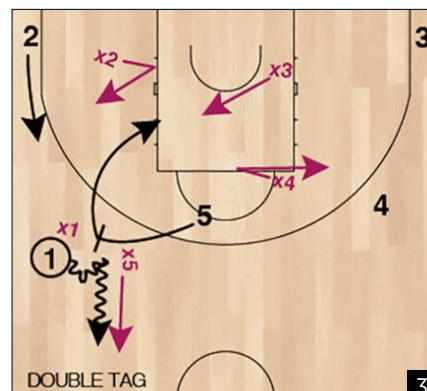
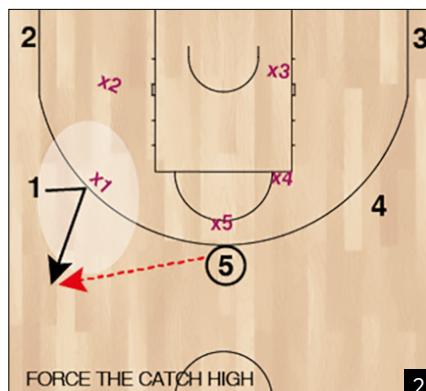
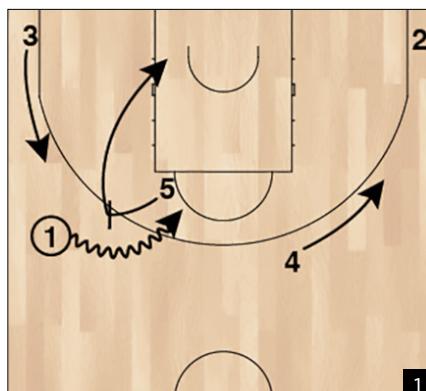
5. LA CONSISTENCIA

- ▶ Tener la voluntad de ayudar al ayudante.
- ▶ Haz tu mejor esfuerzo para minimizar el impacto del tamaño y/o las diferencias de velocidad con el jugador atacante.
- ▶ No dudes en usar faltas cuando el equipo lo necesite.

ESPACIO DEFENSIVO EN EL ÁNGULO DEL BLOQUEO DIRECTO (P&R)

Solía llamar ANGLE P&R a una alineación en la que los jugadores atacantes llenan las esquinas y el jugador continúa hacia la canasta (**diagr. 1**).

1. Fuerza las presiones altas y juega lateralmente para evitar atacar el bloqueo a la pelota (**diagr. 2**).
2. Habla (E.L.O.- ROJO) para alertar al defensor del balón y cubre con energía para mantener el balón a un lado con dos pasos deslizantes.
3. Construye un SISTEMA DE APOYO en defensa (**diagr. 3**) que intercepte a los jugadores atacantes en ese lado



ENTRENADORES ▶ ESPACIOS DEFENSIVOS EN LOS BLOQUEOS DIRECTOS

de la pista (donde tenemos dos jugadores) para hacer un "bump" al jugador de la continuación y rodear la "doble defensa" del ataque (los dos jugadores no involucrados en el P&R más cercano a la acción, golpea o toca al jugador de la continuación y luego vuelve inmediatamente a su jugador atacante, nota del editor).

CÓMO CONSTRUIR NUESTRO SISTEMA DE APOYO

Defensor superior: si está en posición, debe forzar los emparejamientos altos fuera del rango de tiro.

- ▶ Jugar contra pases avanzados y extra-pases, usando la posición abierta y las manos en alto.
- ▶ Cerrar con pasos "entrecortados" (pasos alternativos mientras se desliza, nota del editor) en "X mover", significa cuando hay un paso hacia la esquina (**diagr. 4**).
- ▶ Atacar al jugador con balón si él "gira el ángulo" (dirigir hacia el bloqueo, nota del editor) después de nuestra ayuda.
- ▶ Atacar a la continuación corta del jugador atacante y activar una rotación, mejor si es desde la línea de fondo hasta la parte superior de la pista (**diagr. 5**).
- ▶ Utilizar el "close out inteligente", basado en el jugador atacante que se emparejará al defensor.

Último defensor: en posición abierta y con ambos pies en línea.

- ▶ Jugar duro en la segunda línea para hacer un "bump" a



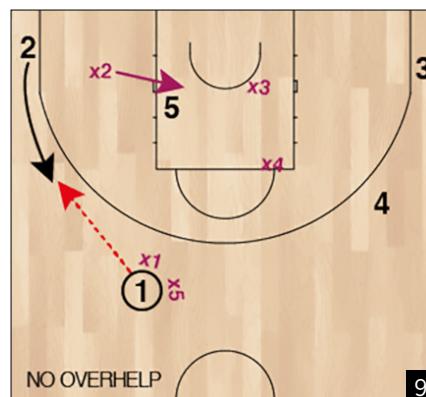
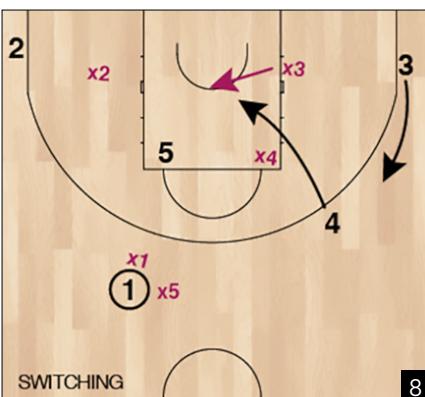
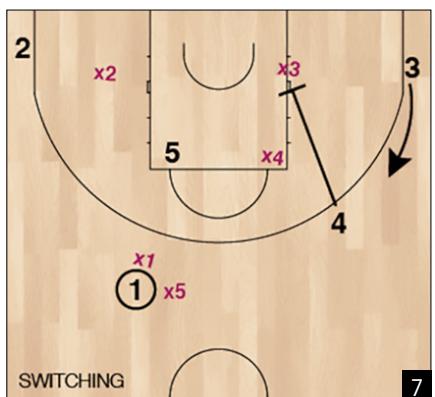
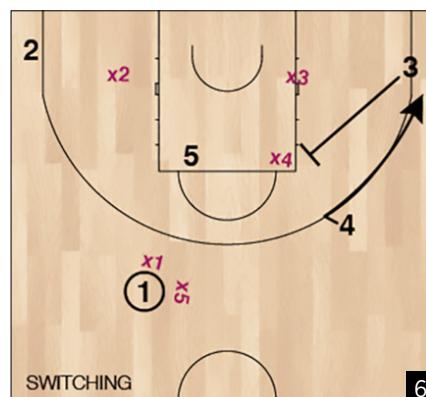
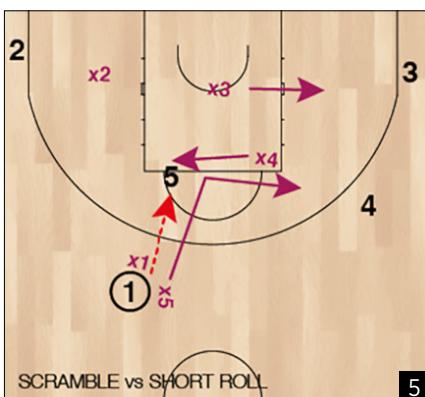
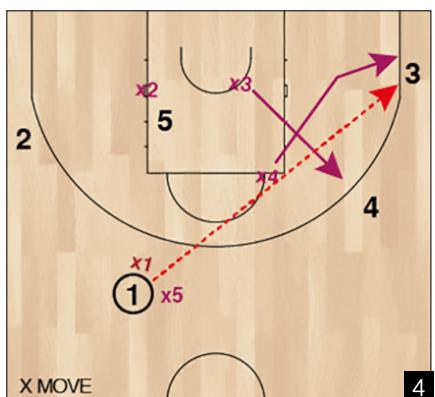
los jugadores que continúan al aro.

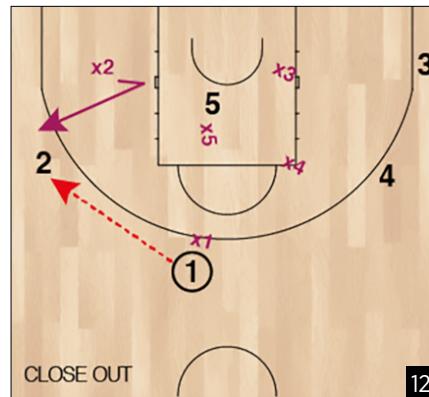
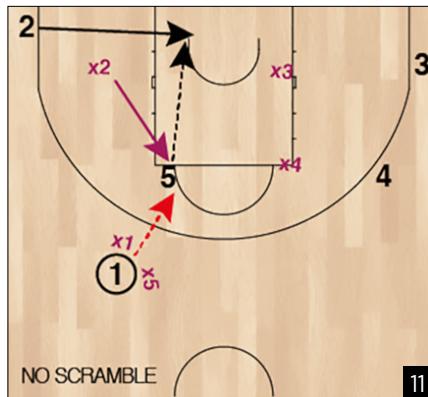
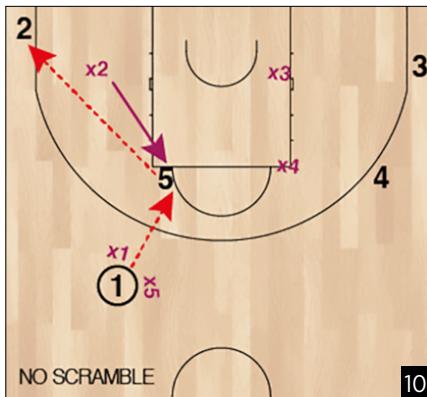
- ▶ Forzar la pelota hacia arriba en cada "close out" (forzar la pelota hacia el centro).

Tenemos que preparar a nuestros jugadores involucrados en la defensa del sistema de apoyo para que cooperen cuando el ataque utiliza un bloqueo "flare" (un bloqueo indirecto que se alejada de la pelota, nota del editor), el bloqueo hacia abajo o los movimientos de la puerta atrás para preparar la defensa (**diagr. 6, 7 y 8**).

Recuerda que la mayoría de los equipos ponen a sus mejores tiradores en el lado vacío de la pista: en este caso solo hay un defensor, esto significa solo una ayuda y no hay posibilidad de ayudar al ayudante (**diagr. 9, 10, 11 y 12**).

El defensor solo debe estar en una posición abierta para





alejarse, no para ayudar al jugador atacante y perder de vista a su par

ESPAZIO DEFENSIVO EN EL P&R LATERAL

Llamo a un P&R LATERAL cuando la esquina del lado de la pelota está vacía y el bloqueador la usa para continuar abierto en la esquina corta, o continúa a la esquina para un tiro de media o larga distancia (diagr. 13, 14, 15 y 16).

1. Forzar las intercepciones altas y jugar lateralmente para evitar un bloqueo al jugador con balón.
2. Hablar (E.L.O.- RED) para alertar a la defensa del balón y cubrirse con energía para defender el balón al lateral haciendo dos desplazamientos.
3. Aumentar la presión sobre la pelota con las manos en alto y recuperar en las líneas de pase para defender contra el jugador de la continuación (el tirador desi-

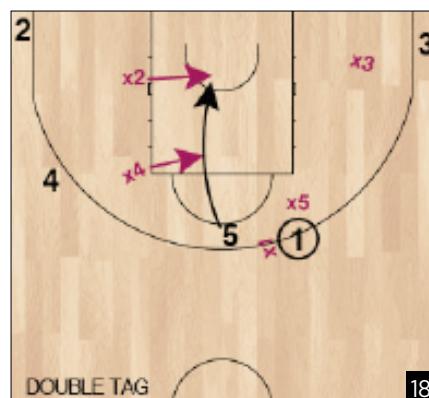
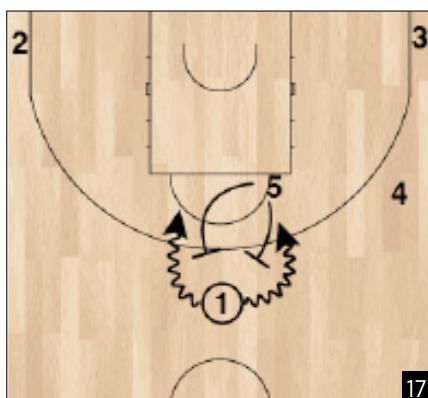
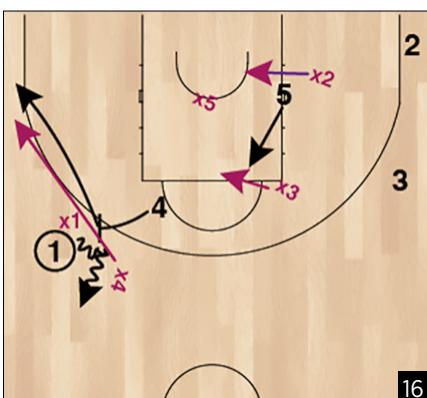
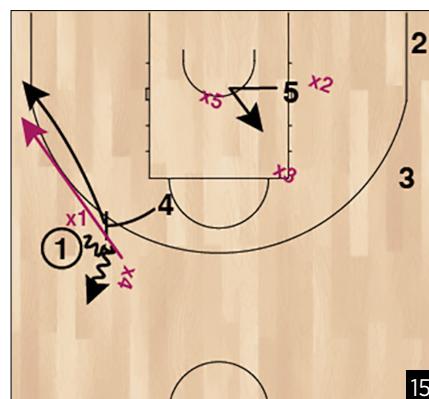
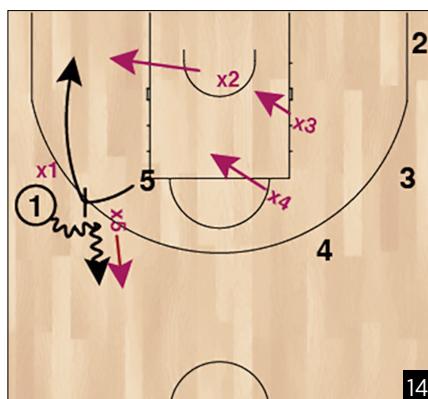
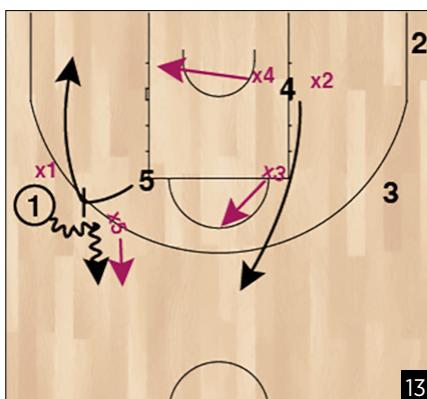
gnado). Los equipos tienden a usar en el ataque ese espacio para crear tiros abiertos para el bloqueador.

4. Construir una defensa del SISTEMA DE APOYO que ataqué a los jugadores atacantes en ese lado de la pista (donde tenemos tres jugadores) y rotar si hay una continuación y proteja ese lado de la pista con un triángulo defensivo.

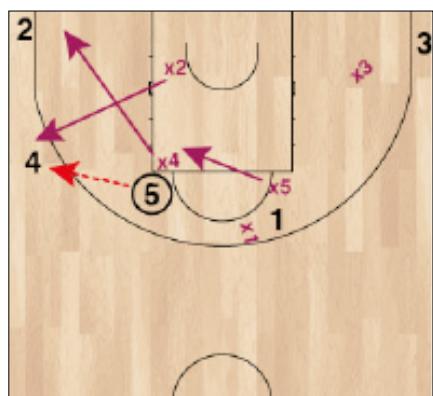
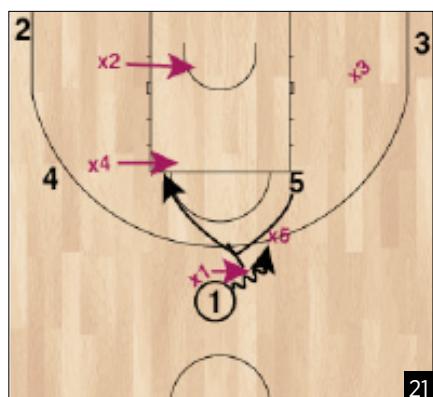
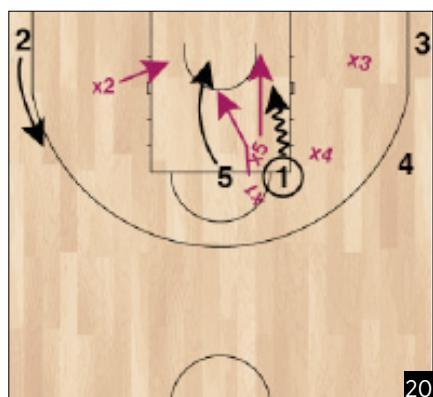
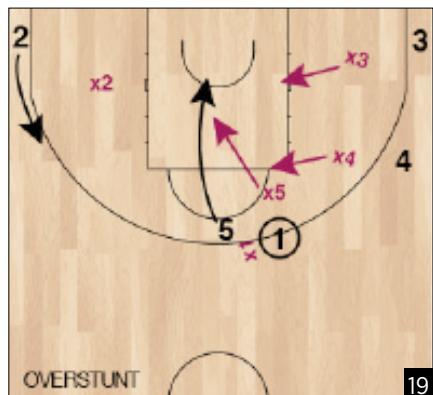
ESPAZIO DEFENSIVO P&R CENTRAL

Llamo a P&R Central cuando la pelota está en el medio de la pista, y el bloqueador está entre la proyección de codo a codo de la zona (diagr. 17, 18, 19 y 20).

1. Forzar intercepciones altas y jugar delante del balón.
2. Hablar (E.L.O.- BLANCO) para alertar a la defensa del balón y "hacer un stunt al balón", para hacer retroceder el balón, con las manos en alto y per-



ENTRENADORES ▶ ESPACIOS DEFENSIVOS EN LOS BLOQUEOS DIRECTOS



SABÍAS QUE...

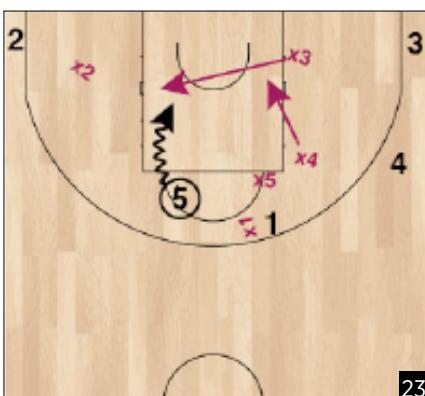
Uno de los pocos entrenadores que han ganado títulos con diferentes equipos

Le encanta el mar y el padel surf

Sigue diferentes deportes y lee libros de personalidades del deporte

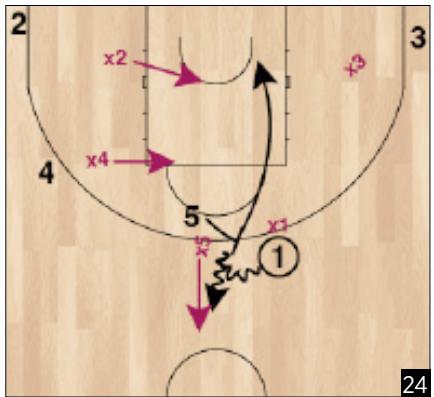
manecer en la línea de la continuación.

- Aumentar la presión sobre la pelota y el juego de pies para deshacer el bloqueo y pasar por arriba del bloqueador para cuadrarte lo antes posible delante del balón.
- El defensor de la continuación al aro es responsable del "muro", significa defender la bandeja, intentando un tapón al tiro con un jugador en ayuda, mientras que el defensor del jugador con balón es responsable de cubrir el posible tiro del jugador atacante.
- Cada vez que el jugador con balón quiere jugar uno contra uno con nuestro hombre grande con una diferencia de velocidad entre ellos, nuestro objetivo es jugar para taponar el tiro y "dividir" al defensor exterior que va al jugador de la continuación, para evitar un pase de seguridad y el rebote ofensivo.
- Construir una defensa del SISTEMA DE APOYO en ese lado de la pista (donde tenemos dos jugadores):
 - Con un solo defensa doble ("tag") si dos jugadores están detrás de la pelota (no permita al jugador que continua al aro coger velocidad).
 - Con "stunt" del defensor de arriba, si los dos jugadores tienen la visión del balón (no permita que el balón supere la línea de tiros libres).

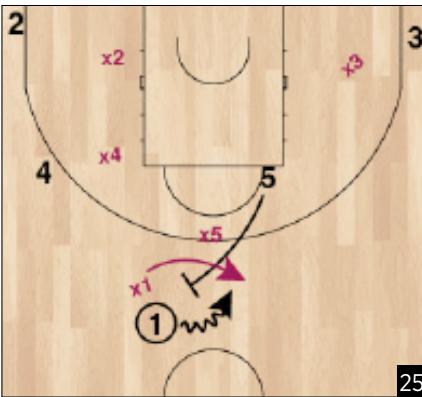


Recuerda que, cuando hay una continuación corta y el jugador atacante recibe el balón, debe implicar cada vez la rotación completa después de la defensa doble al jugador de balón, y es mejor si activamos al defensor superior con una rotación defensiva desde la línea de fondo hasta la parte superior de la pista (diagr. 21, 22 y 23).

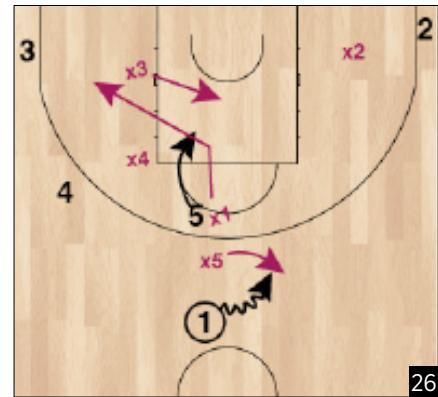
Cada vez que somos capaces de forzar intercepciones altas por parte del jugador atacante, es mejor jugar BAJO el bloqueo del balón (llamado



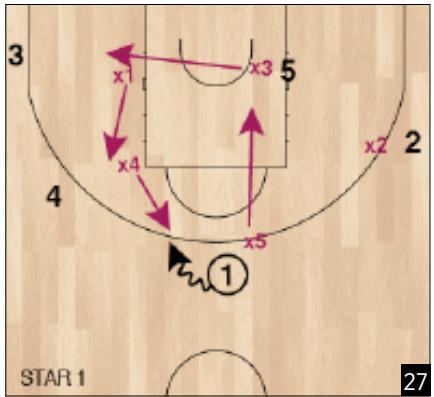
24



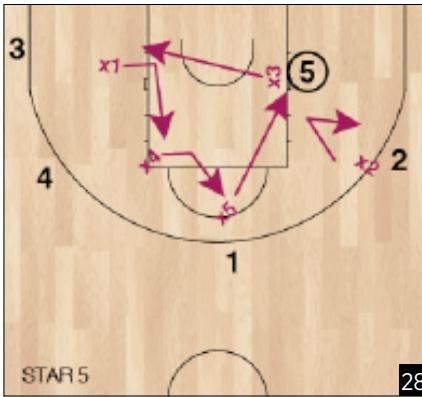
25



26



27



28

"VERDE") y atacar la pelota con la defensa "ROJO" si hay una acción de bloqueo (diagr. 24 y 25)

De acuerdo con las reglas y hábitos específicos, la defensa "NEGRA", cuando cambiamos, será nuestra opción favorita en los últimos 8 segundos de la posesión de ataque, sin importar el espacio ofensivo (diagr. 26, 27 y 28).

CÓMO CONSTRUIR NUESTRA DEFENSA DEL SISTEMA DE APOYO

► Fuera del balón, los defensores deben estar en una posición abierta para leer si hay un desequilibrio importante con el jugador de la continuación, y jugamos

con tres defensores, que cambian para poner el cuerpo más grande contra él y de esta manera reducir el desequilibrio.

- El defensor de la pelota tiene que jugar con manos y pies activos para contrarrestar la diferencia de velocidad, tratando de negar los tiros en suspensión y forzar penetraciones donde pueda imponer su tamaño.
- Contra jugadores ofensivos específicos debemos defender con alguna defensa doble para forzar pases adicionales y activar una rotación defensiva para evitar jugadas de aislamiento (solía llamarse defensa "ESTRELLA").

CARRERA

1997 - 1999

LIVORNO A2 ENTRENADOR

1999 - 2001

TRIESTE A1 ENTRENADOR

2001 - 2004 - 2009 - 2010

EQUIPOS NACIONALES ITALIANOS
ASISTENTE - U 20 ENTRENADOR

2001 - 2004

LIVORNO A1 ENTRENADOR

2004 - 2006

TRAPANI Y JESI A2 ENTRENADOR

2006 - 2012

SIENA A1 ASISTENTE

2012 - 2013

SIENA ENTRENADOR

2013-2015

MILÁN A1 ENTRENADOR

2017 - 2018

TURÍN Y BAMBERG, ALEMANIA
ENTRENADOR

2018 - 2019

AEK ATHENS ENTRENADOR

2019

LOKOMOTIV KUBAN
ENTRENADOR

UNA COPA FIBA
INTERCONTINENTAL
CON AEK ATHENS

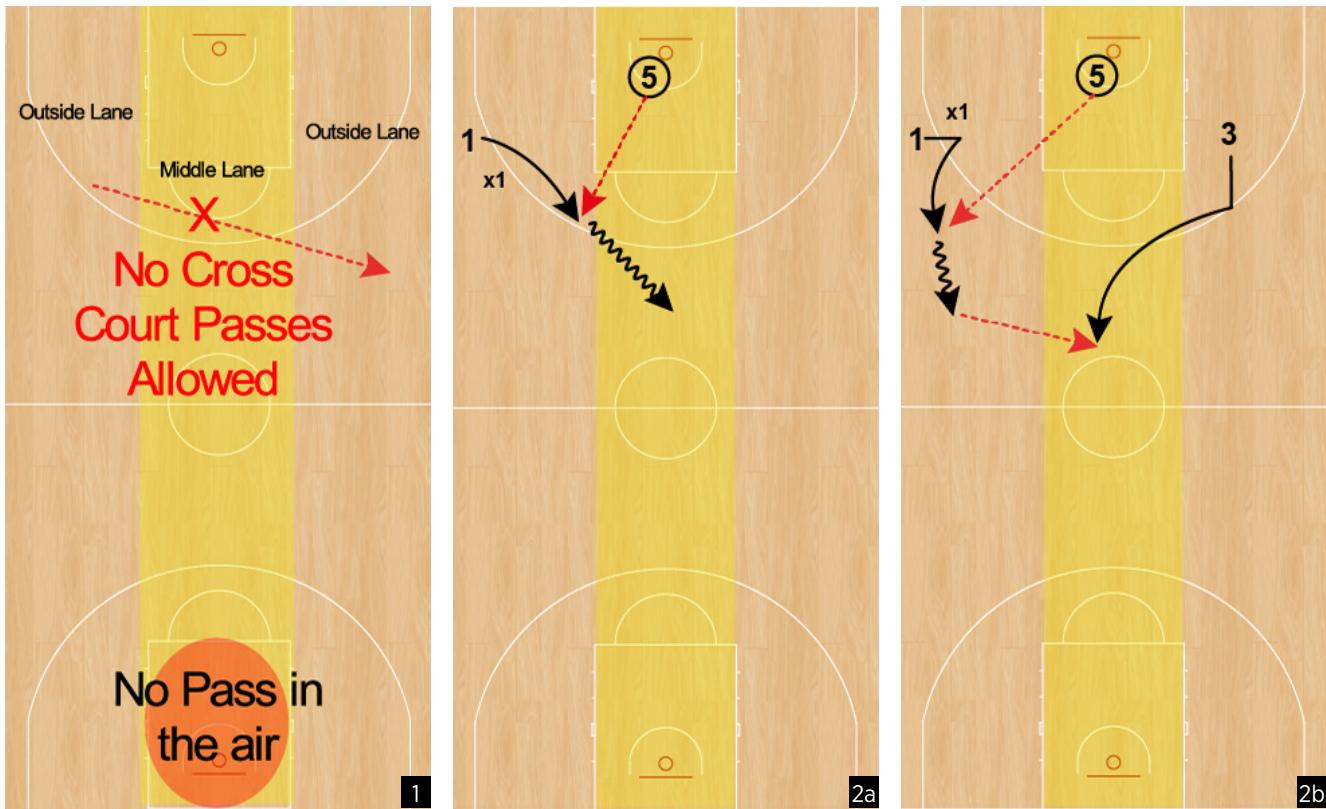


2 OROS
EUROPEOS U16 Y 18,
1 BRONCE U20, 1 BRONCE
MUNDIAL U19 CON LOS
EQUIPOS NACIONALES
TURCOS

CONTRATAQUE Y SISTEMA DE TRANSICIÓN

ATACA EL ARO LO ANTES POSIBLE

En todo el mundo, todos están de acuerdo en que la Euroliga es la mejor liga de baloncesto fuera de la NBA. Como ingeniero, realmente creo en las matemáticas y el análisis, por lo tanto, siempre trato de usar mucho los números y las estadísticas en mi vida diaria. Cuando estaba revisando las diferencias de puntos para la temporada de la Euroliga 2019-2020, descubrí que solo había 4.2 puntos por partido entre los dos equipos. Esto significa que solo 1 o 2 posesiones decidieron el ganador y el perdedor. Esto nos muestra que cada posesión es muy importante. Otra estadística que es muy importante para mí son los puntos por posesión (PPP). Nuevamente en la Euroliga, "Media Pista PPP" es 0,962, y en transición es 1,158 puntos. Esto también nos muestra la importancia de la cantidad de posesiones en la transición y los puntos anotados del contrataque y la transición. Hoy quiero compartir con vosotros nuestro "contrataque y sistema de transición" que utilizamos con el equipo junior nacional de Turquía de la generación 1996, en todas las categorías inferiores. Esa gener-



acción ganó 2 medallas de oro y 2 de bronce en cuatro competiciones juveniles FIBA, así como 26 de 32 partidos durante ese período de tiempo.

Realmente queríamos jugar rápido y anotar muchos puntos en pista abierta. Queríamos anotar lo más rápido posible desde la distancia más cercana al aro con el jugador más desmarcado de la pista. Esta mentalidad también ayudará a construir tu equipo debido a que comparte el baloncesto entre los cinco jugadores en el campo de juego. Necesitamos atacar hasta el aro lo antes posible con y sin balón. Puede consultar el [Video 1](#) para ver nuestros ejemplos de ataque.

Es natural que si juegas rápido, tu equipo hará más pérdidas de balón. Como entrenadores tenemos que sufrir un poco si realmente queremos jugar rápido. Como entrenador, también creo que jugar rápido ayuda al desarrollo de tus jugadores. Tienen que mejorar en el manejo del balón, pasar y finalizar, mientras juegan rápido. Más importante que eso, tienen que leer y reaccionar más rápido y este proceso los hará mejores jugadores. Especialmente en las categorías inferiores, es posible que necesites algunos ajustes y reglas simples para ayudar a tus jugadores a reducir el número

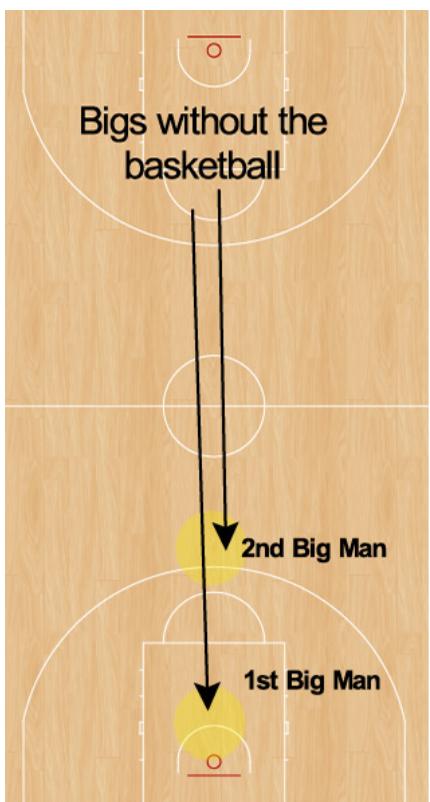
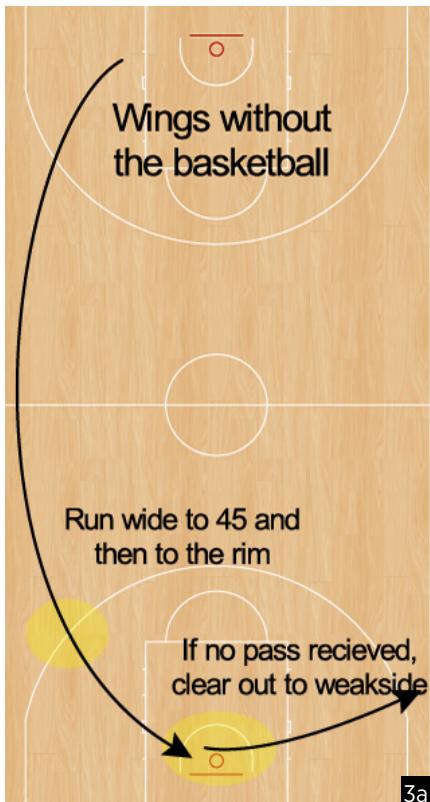
de pérdidas de balón. Nuestras dos reglas principales fueron: "No se permiten pases cruzados" en la cancha trasera, además, especialmente en la pintura "No se aceptan pases en el aire" (diagr. 1).

Estas dos reglas simples ayudarán a controlar el número de pérdidas de balón. Sin embargo, durante el proceso, dependiendo del nivel y las habilidades de tus jugadores, puedes permitirles tanto pases cruzados como pases saltando.

Para jugar rápido, primero debes controlar el aro defensivo y forzar pérdidas de balón con una defensa agresiva. Para ser efectivo en el rebote, el bloqueo de rebote es crucial. Creo en el rebote "negativo", lo que significa que cuando hay un tiro, debes huir del aro, golpear el cuerpo del oponente y sacarlo. Luego, vas hacia la pintura para agarrar el rebote defensivo. Mientras estás en defensa para un mejor rebote, tienes que llegar a los codos y las zonas de tres segundos.

Cuando llegas a la posesión, queríamos que la pelota entre en el carril central de la cancha lo antes posible antes de avanzar a media pista. Hay dos formas de llegar al centro, dependiendo de la lectura defensiva: la pelota debe recibirse por encima de la línea de tiros libres extendida. Cuando la pelota llega al carril

VARIOS TEMAS ▶ CONTRATAQUE Y SISTEMA DE TRANSICIÓN

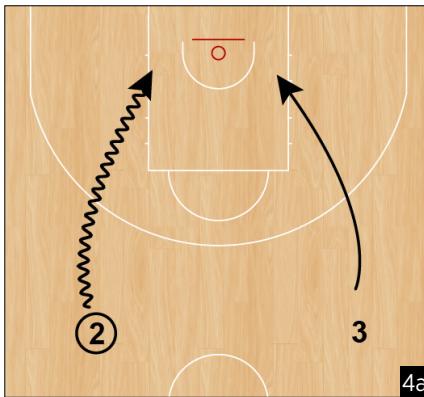


central, podemos usar ambos corredores en las alas. Si hay un jugador frente al manejador de la pelota, debe hacerse un pase lo antes posible a las alas (diagrama 2a y b).

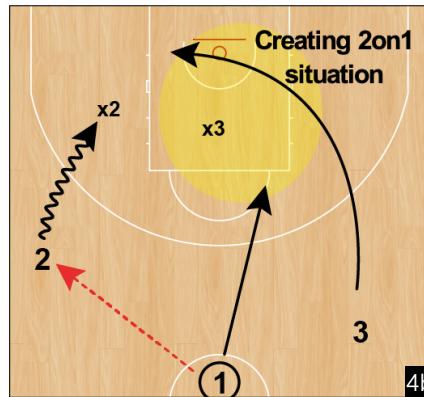
Especialmente en el contrataque, quiero que mis jugadores corran para hacer bandejas. Es por eso que nuestros carriles de carrera son similares a todos los demás equipos, pero con o sin el balón, queremos que nuestros jugadores corran hasta el borde. Es un gran espacio y ángulo para tener una situación 2 a 1 debajo del aro. En las alas debes correr abierto y rápido hasta a las posiciones de 45 ° y, si no consigues la pelota, debes seguir corriendo hasta debajo de la canasta. Cuando llegas al aro, no te detienes y sigues corriendo hasta el ala del lado débil. Esta es una gran oportunidad, especialmente en situaciones 2 contra 1 y 3 contra 2. Mientras, los hombres grandes deben correr en el carril central. Queremos que nuestro primer gran hombre corra por debajo del aro para hacer una bandeja o, mejor, un mate. El segundo avance rastreará el juego y se ejecutará hasta la parte superior de la zona, lo que nos permite jugar nuestro



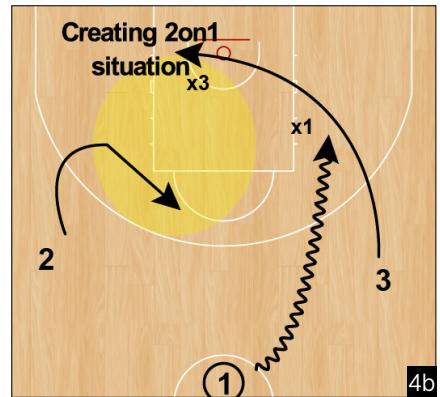
COMO
ASISTENTE
GANÓ UNA LIGA DE
BALONCESTO TURCA
EN 2014 CON
DARUSSAFAKA



Diagr. 4a Espaciado 2 en 1



4.b. Ataque desde el ala

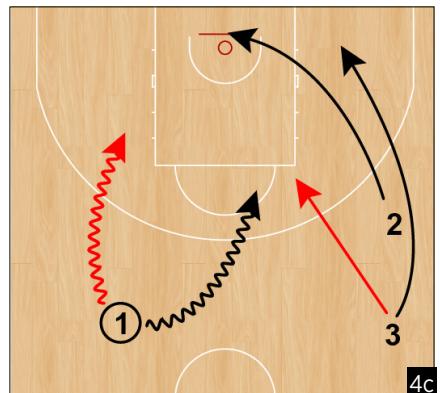


4.c. Atacando desde el medio

sistema de transición si no podemos anotar en nuestro contrataque (diagr.3a y b).

Puedes consultar en el diagr. 4 a, b, c y d 4 el espacio en nuestras situaciones 2 contra 1 y 3 contra 2. En la situación 2 contra 1 queremos atacar al poste medio y para otras situaciones queremos atacar la línea de banda.

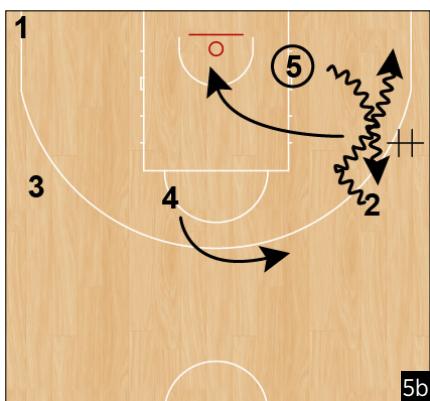
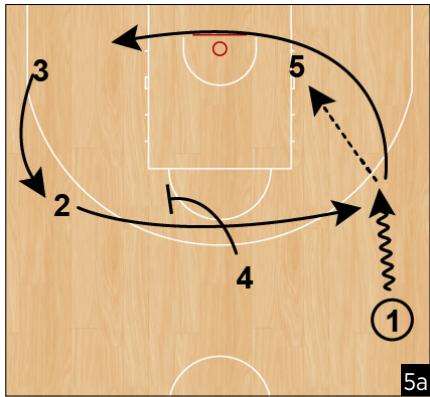
Cuando entras en la pintura si no tienes un jugador desmarcado o un pase, es mejor que mantengas vivo tu bote y salgas. Especialmente en las categorías inferiores, los jugadores saltan y buscan pases. Es por lo que ninguna regla de pase saltando es muy importante. Si conservas la pelota, tienes que



4.d. Ambos ala en el mismo carril



VARIOS TEMAS ▶ CONTRATAQUE Y SISTEMA DE TRANSICIÓN



SABÍAS QUE...

Obtuvo una licenciatura de la Universidad Técnica de Estambul

Le encanta cocinar

Le gusta caminar por el Bósforo

Jugar baloncesto con sus amigos de la universidad

- ▶ [Video 2: Atacando desde el medio](#)
- ▶ [Video 3: Corriendo debajo de la canasta](#)
- ▶ [Video 4: Trailers](#)

pararte en la pintura o debes parar con el pie externo. Eso le dará la oportunidad de terminar o devolverlo

[Video 5 Stops](#)

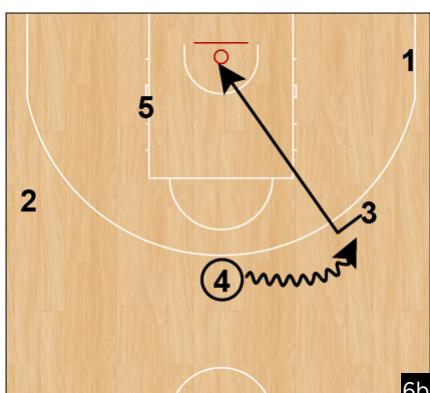
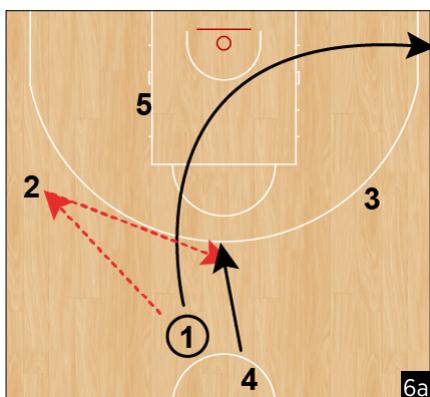
Si la defensa no te detiene hasta la línea de tiros libres, estarán disponibles los tiros en suspensión. Debido a los análisis en la NBA, nadie quiere tirar desde media distancia en la actualidad. Todavía creo en los tiros de media distancia, especialmente para los jugadores jóvenes, que todavía están en proceso de



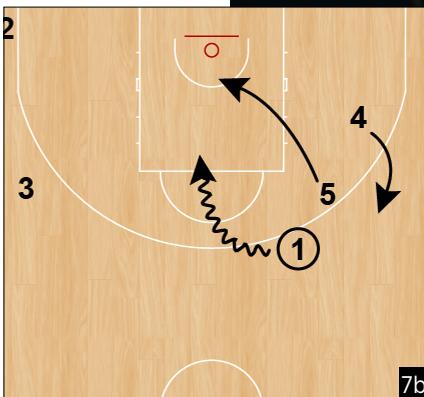
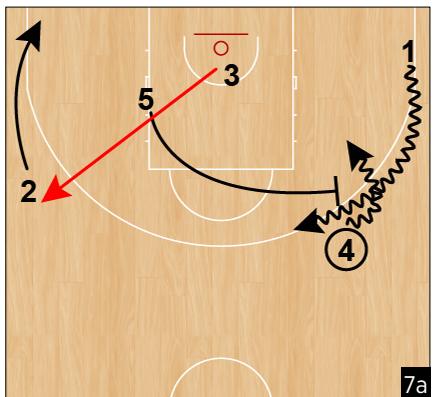
aprendizaje. Tenemos que enseñarles cómo detenerse y hacer paradas. En nuestro sistema, si no estamos defendidos, realizamos el tiro con una parada de dos tiempos  [Video 6](#)

Después de llegar a las posiciones ofensivas, no queremos congelar el juego, queremos que la pelota se invierta de un lado a otro. Si no tenemos un contrataque rápido claro y fácil, entramos en nuestro segundo recurso: nuestro sistema de transición.

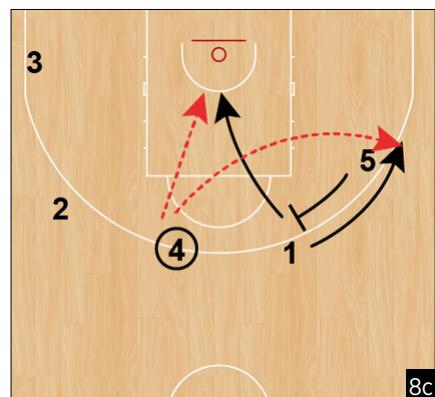
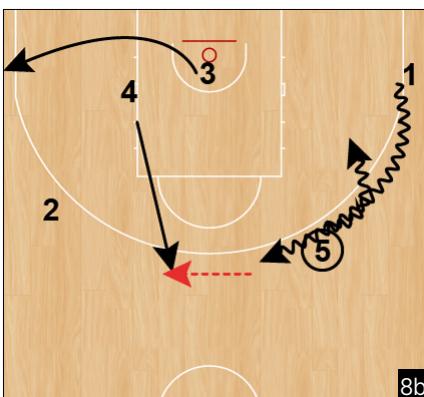
El primer vistazo siempre es un golpe rápido para el primer hombre grande, que intenta recibir la pelota en la pintura. Si de alguna manera lo expulsaron de la zona, después de que reciba la pelota, el pasador hace



VARIOS TEMAS ▶ CONTRATAQUE Y SISTEMA DE TRANSICIÓN



un "Corte Lakers" (cortando por la línea de fondo, nota del editor). Queremos que nuestro cortador lo ejecute por la línea fondo y corte para recibir y anotar. El segundo remolque, que se encuentra en la parte superior de la zona, se proyectará hacia el codo del lado débil y el próximo exterior reemplazará al cortador. Todos los jugadores del perímetro deben correr la "rueda", significa reemplazar los espacios abiertos (diagr. 5a y b). Depende de las habilidades del hombre grande, puede



sumergirse en el lado débil y tirar desde bajo del aro o, mejor, mate o extensión en aro pasado. El hombre grande con la pelota puede atacar en cualquier momento, o leer la ayuda defensiva y pasar fuera el balón. También queremos que jueguen un pase de mano desde el bote con cualquiera de los jugadores del perímetro para una continuación rápida [Video 7](#)

Jugamos con dos llegadas diferentes en las situaciones de pase de inversión. Nuestra primera lectura es el primer hombre grande, que corre debajo del aro. Si 5 es el corredor al aro, invertiremos la pelota sobre la parte superior. El primer exterior, colocado en el ángulo de 45°, recortará rápido para una colocación fácil

[Video 8](#).

Nuestro 4 es el "segundo creador de juego" en la



TURKEY U-16 NT

WON	OFF	DEF	FGM	FGA	FG%	3PM	3PA	3P%	2PM	2PA	2P%	FTM	FTA	FT%	OR	DR	TR	AS	TO	ST	BS	SR	FM	FR
7	73.1	65.9	28.2	65.9	42.8	4.4	16.2	27.4	23.8	49.7	47.9	12.2	19.1	64.0	15.4	27.8	43.2	15.6	15.4	7.0	4.4	0.0	19.4	20.3
#2	#3	#5	#1	#4	#3	#14	#12	#11	#1	#1	#3	#10	#10	#9	#4	#8	#4	#2	#3	#13	#3	#15	#4	#11

TURKEY U-18 NT

WON	OFF	DEF	FGM	FGA	FG%	3PM	3PA	3P%	2PM	2PA	2P%	FTM	FTA	FT%	OR	DR	TR	AS	TO	ST	BS	SR	FM	FR
7	77.3	65.8	29.9	67.0	44.6	7.0	19.7	35.6	22.9	47.3	48.4	10.6	17.6	60.1	14.1	25.9	40.0	17.1	11.9	8.7	5.8	0.0	20.2	18.6
#3	#2	#2	#1	#2	#2	#4	#9	#2	#2	#2	#5	#14	#11	#15	#4	#10	#9	#3	#1	#3	#2	#15	#9	#10

TURKEY U-20 NT

WON	OFF	DEF	FGM	FGA	FG%	3PM	3PA	3P%	2PM	2PA	2P%	FTM	FTA	FT%	OR	DR	TR	AS	TO	ST	BS	SR	FM	FR
6	77.6	67.3	29.9	64.4	46.3	6.3	20.6	30.6	23.6	43.9	53.7	11.6	18.4	62.8	14.4	26.0	40.4	19.7	14.1	9.1	4.7	0.0	19.1	0.0
#2	#3	#4	#1	#10	#1	#14	#13	#11	#1	#4	#1	#11	#6	#15	#4	#12	#9	#1	#3	#8	#2	#16	#4	#16

cancha para nosotros. Puede atacar a cualquiera de los lados para obtener un mano a mano. Él va a leer la situación y reaccionará. Continuamos con un doble corte, el exterior mira para doblar la esquina y ataca línea de fondo mientras 5 está continuando por detrás de la defensa (diagr. 6a y b).

Queremos que nuestro cortador se coloque en el de 45° en el lado débil durante la acción de doble corte. Queremos salir del área de tres segundos y ayudar al compañero de equipo contra el próximo defensor. Si hay un paso defensivo fuera de los defensores en el pick and roll, también es útil coger la pelota y pasarla a la continuación o si el hombre del ayudante no niega el pase (diagr. 7a y b). Tiene que ser un flash rápido con un gran ángulo  [Video 9](#)

Overall Offense	% Time	Poss	Points	PPP
Turkey U16	100%	419	326	0.778
Transition	17.2%	72	65	0.903
Overall Half Court	82.8%	347	261	0.752
Overall Offense	% Time	Poss	Points	PPP
Turkey U18	100%	779	692	0.888
Transition	18%	140	149	1.064
Overall Half Court	82%	639	543	0.85
Overall Offense	% Time	Poss	Points	PPP
Turkey U20	100%	758	683	0.901
Transition	14.9%	113	130	1.15
Overall Half Court	85.1%	645	553	0.857

Nuestro segundo escenario de inversión es cuando nuestro 4 es el primer "tráiler". Queremos que nuestros jugadores perimetrales ejecuten las mismas acciones hasta 5 y el jugador perimetral ejecute el mano a mano. Después de esta acción, queremos que nuestro 4 aparezca hacia la línea central extendida al perímetro, y que reciba la pelota. Después de esto, queremos jugar una acción de "flare" para nuestros jugadores exteriores. La mayoría del gran hombre cambia instintivamente a la defensa. Ese es el momento para que nuestros 5 continúen y se desmarquen para anotar (diagr. 8a, b y c).  [Video 10](#)

CARRERA

2011 - 2012

ITU. BC

ENTRENADOR

U16 - 18 - 19 - 20

EQUIPOS NACIONALES
TURCOS ASISTENTE

2003 - 2008

DARUSSAFAKA ESTAMBUL
ASISTENTE

2013 - 2018

DARUSSAFAKA ESTAMBUL
ASISTENTE

2014 - 2018

U18 - 19 - 20 EQUIPOS
NACIONALES TURCOS

ASISTENTE Y ENTRENADOR

2018 - LA ACTUALIDAD
GALATASARAY ESTAMBUL
ASISTENTE



@OmerUgurata



<https://www.facebook.com/omerugurata>

“THUMB SET” (CUARTA PARTE)

Terry Stotts entrenador de los Portland Trail Blazers desde 2012, enseña otra solución de esta jugada de media pista, el “Pulgar uno pecho”, que proviene de la jugada “Pulgar”. La distribución de posiciones es la misma con dos hombres grandes en los codos de la zona de tiros libres, dos aleros en las esquinas laterales, mientras que el base se encuentra ahora a un lado de la pista. El hombre grande del lado del balón hace un bloqueo “pin down” al alero, que sube, actuando como si quisiera la pelota. Tan pronto como el base comienza a botar hacia él, el alero recibe un bloqueo “flare”, y el otro

alerio lejos de la pelota se va a la otra esquina. Si el alero, que recibió el bloqueo “flare”, no puede recibir el balón, es otra vez bloqueado: el base puede pasar la pelota al alero, que sale del segundo bloqueo, o al otro alero, que cambió de esquina.



eCoach- NBA Coaches Association (NBCA)

eCoach es la compañía oficial de videos técnicos de la Asociación de Entrenadores de la NBA (NBCA, www.nbacoaches.com). Varios entrenadores principales y ayudantes de la NBA comparten sus ejercicios y jugadas. Hay diferentes secciones en la biblioteca, desde niños y juveniles, hasta profesionales. Puede obtener más información sobre la compañía y sus servicios visitando www.ecoachbasketball.com



NATIONAL BASKETBALL COACHES ASSOCIATION
PARTNERS WITH ECOACH TO TEACH
BASKETBALL TO THE WORLD

ESTADÍSTICA “HUSTLE”



Podríamos decir que son estadísticas de esfuerzo y engloban otras acciones diferentes en comparación de lo que suelen medir las estadísticas tradicionales.

Os dejo algunos clips de la Selección Nacional de Australia que son ilustrativos

- ▶ Deflections: Intercepta o corta un pase tocando la pelota.
- ▶ Bola suelta recuperada: situación de bola dividida y recuperada.
- ▶ Asistente de bloqueo: las veces que se produce una canasta después de un buen bloqueo.
- ▶ Cargas: crear pausas al equipo atacante
- ▶ Molestar en tiros de 3 y 2 puntos: oponer resistencia a un lanzamiento o forzar el cambio del mismo, obstruir.

Claudio César Prieto

Entrenador profesional argentino, que también es ciudadano español, ha asistido a muchos clínicas y ha sido invitado de equipos de todo el mundo, incluidos los San Antonio Spurs de la NBA. Prieto formó parte

Estos dos últimos entrarían en una estadística tradicional, pero tendrían un impacto significativo en el rendimiento del esfuerzo en las “Estadísticas de Hustle”.

Está claro que cada entrenador podrá medir otras acciones que considere necesarias en su equipo.

- ▶ Tapones: interferencia o interceptar un tiro o penetración.
- ▶ Robos

Todo esto siempre teniendo en cuenta los minutos de juego de cada jugador en el partido. Y llevado durante toda la temporada. Sinceramente, creo que es una métrica muy interesante para promover el trabajo defensivo de cualquier equipo.

del cuerpo técnico del Michael Jordan Brand Classic en Barcelona. Ha entrenado equipos catalanes, tiene las licencias españolas y argentinas del nivel más alto de entrenador, y es un experto en análisis de video. www.thecoachclaudioprieto.com



LOS MAESTROS" DESPUÉS DE REBOTE OFENSIVO

En la pasada campaña de la Euroliga, los equipos promediaron alrededor de 10 rebotes ofensivos por partido. Incluso cuando más de la mitad de ellos termina en un palmeo o finalización rápida, es fácil entender que vale la pena tener un plan para estas posesiones adicionales con un reloj de 14 segundos. La acción más común en Europa probablemente sea pasarle la pelota a un exterior que pide un bloqueo. La mayor dificultad para los equipos es que esta opción se vuelve demasiado estática sin movimiento de los jugadores sin balón, lo que permite que la defensa se prepare para el bloqueo. En este corte de video destacaré varias alternativas más dinámicas e inventivas que involucran a dos de los mejores generadores de la Euroliga: Sergio Llull y Sergio "Chacho" Rodríguez.

Ejecutar una jugada "Cuernos", por ejemplo, puede ser muy efectivo. Mientras que "Cuernos" como jugada de equipo corre el riesgo de ser estático, ahora los dos grandes salen corriendo de la pintura después del pase

de salida mientras los exteriores se mueven hacia las esquinas. El Real Madrid es conocido por dirigir un "Spain Pick n' Roll" (también conocido como "Stack Pick n' Roll") después de un rebote ofensivo. Ejecutar la acción de tres hombres en el medio de la pista y cada esquina un tirador, a menudo se convierte en un buen tiro. *El Chacho* va un paso más allá con Milán pidiendo una variante para el PNR de España. En el video muestro cómo crean una situación que asegura un 2 contra 1 para los tiradores en el lado débil.



Pascal Meurs trabaja actualmente como director técnico de Sparta Bertrange (Luxemburgo). Recientemente trabajó durante 6 meses como entrenador principal en la Academia Internacional EuroProBasket para jugadores profesionales en Valencia, España. Tiene experiencia como entrenador principal al más alto nivel en Bélgica, Holanda y Francia. Es un experto en análisis avanzado de baloncesto y un orador experto en clínicas. También dirige un sitio web de entrenamiento y un boletín informativo: www.pascalmeurs.com

SÍGUENOS

**L'ALQUERIA
DEL BASKET**



alqueriadelbasket.com

BABY BASKET

MÁS QUE BALONCESTO



La Federación Checa de Baloncesto (CBF) reorganizó el departamento de deportes durante el segundo semestre de 2014 y el apoyo a la sección infantil se produjo de inmediato a través de muchos proyectos.

La canasta para los pequeños se estableció en 2016. Hubo una gran necesidad e investigación de tener el concepto y la metodología para niños de entre 6 y 10 años. (Nota: mini baloncesto en checo = U11, U12, U13). Hemos comenzado a pensar en algunas preguntas principales en la línea de salida:

¿Por qué a los niños les gusta hacer deporte y qué es natural para ellos en esta edad?

¿Cuáles son las mayores debilidades de los jugadores de baloncesto juveniles y adultos, y en qué podríamos influir en esta edad temprana?

¿Quién es el entrenador de niños y quién debería ser este entrenador? ¿Cómo podemos educar a los entrenadores?

No fue fácil encontrar las respuestas. Muchas otras federaciones y expertos juveniles también están discutiendo sobre estos temas. Concluimos en esta muestra de los principios y contenidos importantes, así como la educación de los entrenadores. ¡Echemos un vistazo!



TIENE EL CERTIFICADO DE ENTRENADORA FIBA EUROPA



SABÍAS QUE...

Ha viajado y trabajado en Alaska, Nueva Zelanda y Australia

Disfruta de deportes de interior y al aire libre

Tocar la guitarra, el piano y cantar son sus pasatiempos favoritos

FILOSOFÍA

- “Educar - inspirar - conectar” - lema del departamento deportivo de la CBF.
- Desarrollo a largo plazo de jugadores: mental, físico, social y técnico.
- El niño se centra en el desarrollo (corazón, cabeza, cuerpo, entrenamiento en 3D).
- El entrenador es la persona clave en la vida de los niños: competente, calificado y totalmente involucrado.
- Canasta pequeña = máxima diversión, emociones, experiencia y mínimo de tácticas.
- Educar a los niños con gran carácter y un enfoque positivo hacia los deportes, los entrenos, el movimiento y el baloncesto para toda la vida.

OBJETIVOS

- Crear una relación positiva a largo plazo con el deporte / baloncesto de todos los jugadores.
- Estimular las habilidades básicas de movimiento (influencia de la memoria motor) de la mano con el primer conocimiento de baloncesto. Encontrar la relación entre la preparación inespecífica y la preparación específica (baloncesto).
- El desarrollo de cada niño varía, por lo que necesitamos un enfoque individual (zonas sensibles, edad biológica y calendario, condiciones, etc.).
- Todos los niños deben estar involucrados.
- La simplificación de las reglas es deseable.
- Ofrecer la educación específica de los entrenadores (licencias, clínicas, talleres, etc.).
- Crear los torneos para la categoría U10: el resultado es la parte del proceso de entrenamiento, no el obje-

tivo, las competencias de habilidades entre los partidos, el enfoque positivo, las reglas simplificadas.

EQUIPAMIENTO

Pelota - talla 4 (U6 - U9), talla 5 (U10)

Canastas ajustables - altura 220 cm - 260 cm

LICENCIA DE ENTRENADOR DE MINI BASKET

- Educación al día completa (10 lecciones escolares)
- Teoría y parte práctica.
- Salida de los participantes (construir el entrenamiento de mini basket, 100% de asistencia)
- Validez ilimitada de la licencia

PRINCIPIOS EN EL PROCESO DE CAPACITACIÓN:

■ Sé el ejemplo

ENTRENADOR (tiempo, vestimenta, comunicación, evaluación, relación, mantener las reglas, etc.) - ver ejercicio 1

■ Mundo de niños

Usar el lenguaje y el comportamiento de los niños, f. m. nombres de ejercicios, hacer historias de ejercicios (ejercicios 1, 2), dejar que los niños decidan y pongan nombres a los ejercicios.

■ Todo dentro

Actividades para todos los niños (ejercicio 1, 2, 4), caos controlado, juegos pequeños, uso del ancho de la pista (ejercicio 4)

■ Salud

Seguridad: prepárese (contactos, botiquín de primeros auxilios), proporcione un entorno seguro, reglas para niños y padres, desarrollo del niño con respecto a los períodos sensibles, crecimiento acelerado (ejercicio 6)

MINIBASKET ▶ BABY BASKET

■ Variabilidad / creatividad

Desarrollo de funciones cognitivas y gnósticas (ejercicio 3), variedad de ejercicios, concentración (máx.5 min), uso de ayudas (ejercicio 4), uso del espacio (ejercicio 2), toma de decisión, no solución, resolución de problemas (ejercicios 4, 5)

■ El juego trae habilidad

Los niños están aprendiendo a través de los juegos con mayor actividad y motivación (ejercicio 4)

■ Juego limpio

Respeto a todas las personas involucradas (árbitros, entrenadores, jugadores, padres), reglas, desarrollo, individuos.

■ Comunicación

Todas las personas involucradas (árbitros, entrenadores, jugadores, padres), de manera positiva, las instrucciones son visuales, verbales y kinestésicas (la demostración es más que la instrucción), enfoque individual, preguntas y respuestas, que sean verdaderas

■ Toma de decisiones

Apoyo al autodescubrimiento del niño, desarrollo de funciones ejecutivas, libertad f.e. Al comienzo del ejercicio (aprendizaje no estructural), decidir juntamente con los niños, juegos pequeños (ver ejercicio 4), inspiración de canasta fácil, especialmente juegos de poder (ver ejercicio 3)

■ Motivación

Animar a los jugadores a hacer lo mejor, motivar el encendido interno, motivar la mejora individual, encontrar el éxito de cada niño



■ Evaluación

Retroalimentación positiva y constructiva, comparación con "yo mismo", mejora, crítica individual.

■ Versatilidad

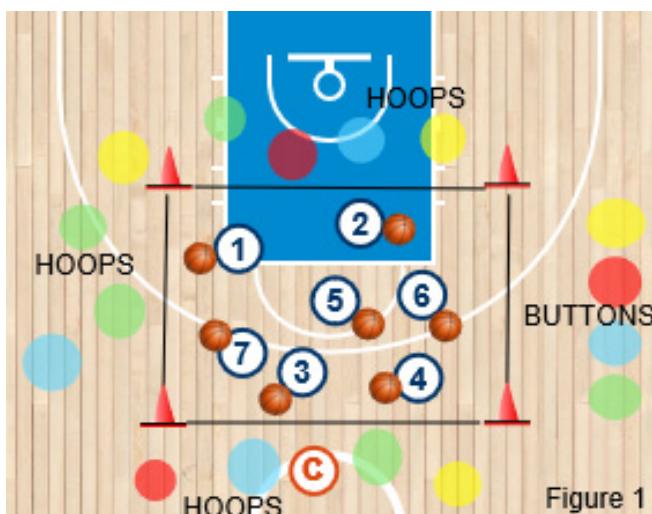
La base para la especialización futura, el soporte de todas las habilidades motoras, multideportivo (ver todos los ejercicios a continuación)

■ Fracaso

La parte del proceso, el ERROR (Primer intento de aprendizaje), corregir los grandes errores con comentarios positivos.

EJERCICIOS PARA MINIBASKET

Ejemplos importantes de entrenamientos



FASE DE ACTIVACIÓN

1. ZOO

Los jugadores botan libremente en el área restringida. Hay muchos aros alrededor de 4 colores (jaulas de animales). También hay cuatro conos (botones) del mismo color en un lado.

- Siguiendo las instrucciones del entrenador "ir", todos los jugadores (animales) tienen que encontrar la jaula. Si no están contentos allí hacen 4 sentadillas para volver a estar libres.
- Un niño es el director del zoológico. Cuando él o ella decide que él presiona un botón saltando rápidamente sobre él y abre las jaulas, los animales tienen que esconderse solo en las jaulas de color seleccionado (diagr. 1).

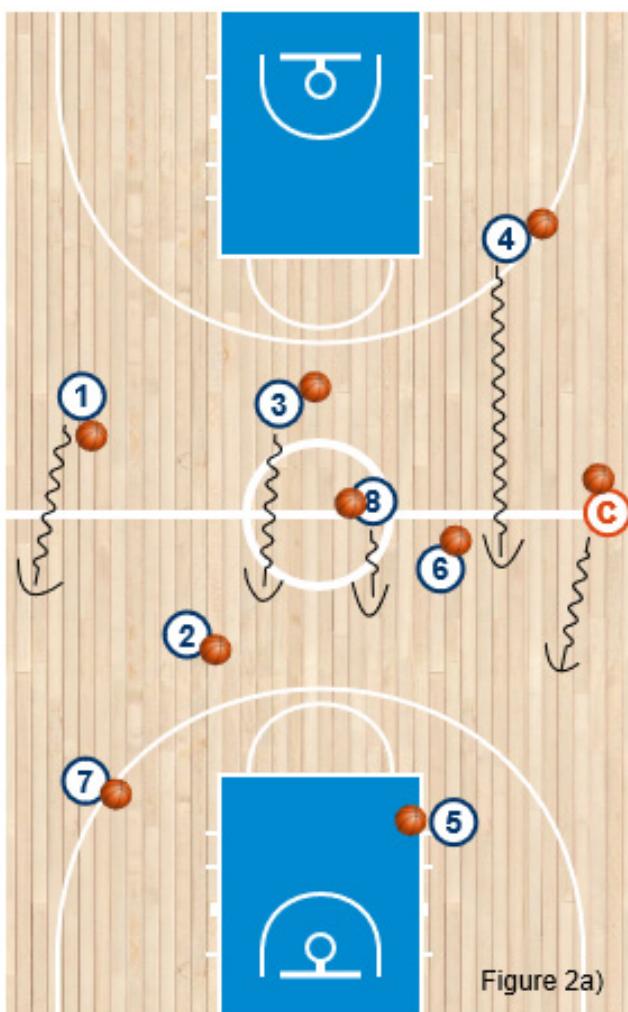
Variaciones:

- Sin balones
- Todos los jugadores son elefantes, por lo que tienen que rodar la pelota por el suelo.
- Otros varios movimientos como animales (oso, cigüeña, serpiente, tigre, cangrejo, etc.)
- Abeja: algunos niños son abeja, también tienen la pelota e intentan pinchar a los otros jugadores con el dedo hacia atrás (en la espalda). Otros animales están botando y el pinchazo les hace enderezar la espalda.

2. CAPITÁN

Los jugadores (socorristas) botan libremente en el "bote". El entrenador (capitán) se queda en la media pista. Tan pronto como se mueve de un lado a otro, los socorristas están reaccionando.

- a) Los socorristas se están moviendo al mismo lado que el capitán para escuchar sus órdenes en el bote.



- b) Los salvavidas se mueven al otro lado del bote del capitán para equilibrar el bote (diagr. 2).

Variaciones:

- Sin balones
- Varios movimientos (saltos de una pierna, dos piernas, galope, carrera hacia atrás, etc.)

FASE DEL MEDIO

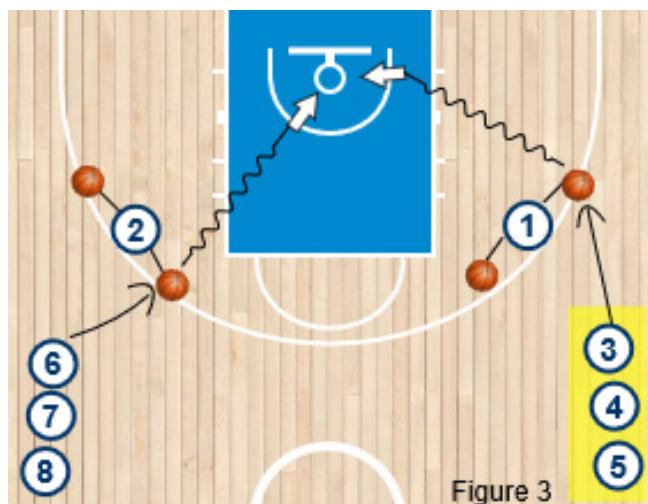
3. FLAMENCO

Dos de los jugadores son flamencos (jugadores 1 y 2), tienen una pelota en cada mano y están parados sobre una pierna. Un equipo (como está dibujado de amarillo) tiene el poder de comenzar el ejercicio y correr a por una de las pelotas y finalizar. El jugador contrario reacciona y toma la pelota del mismo lado que el jugador de enfrente y finaliza. Los flamencos también finalizan. Quien anota primero tiene el poder para la próxima ronda.

Los jugadores en la línea están jugando piedra, papel o tijera, el que pierde tiene que arrastrarse entre las piernas del ganador (diagr. 3).

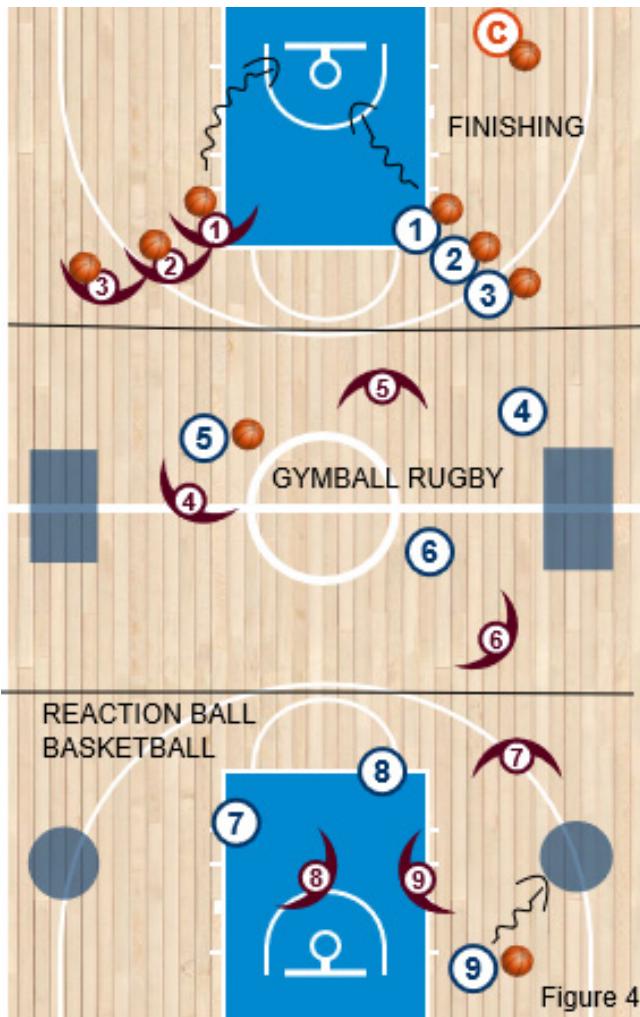
Variaciones:

- Movimientos de los jugadores en la línea (saltos, círculos de brazos, etc.)
- Los flamencos son ranas ahora y están en cuclillas
- El jugador que reacciona toma la pelota de la otra mano del flamenco.
- Los flamencos están lanzando desde el mismo lugar.



4. TRES PISTAS

Todos los jugadores en el ejercicio están divididos en 6 equipos de 3-4 jugadores cada uno (depende del número de jugadores). Hay tres o cuatro pistas según lo diseñado. Dos equipos están jugando al baloncesto con una gran bola sin arbitraje. Si no hay canastas, usa las cestas de la ropa. Dos equipos están jugando rugby con bola pesada (aterrizaje sobre el tapete,



juego de pases) sin arbitraje en la cancha intermedia. Dos equipos están con el entrenador en la última área y siguen sus instrucciones: desarrollo de habilidades u otros movimientos que necesitan la ayuda del entrenador (gimnasia, movimientos difíciles). El entrenador siempre controla toda la pista (control de los otros equipos). Los equipos cambian en intervalos de 4 a 6 minutos (diagr. 4).

Variaciones:

- Muchos jugadores - usan 4 pistas: más que un partido de fútbol
- Estación del entrenador: desarrollo de habilidades (manejo de balón, bote, finalización, habilidades motoras, etc.)
- Todas las estaciones pueden estar basadas en juegos sin estación de entrenador (el entrenador está observando)

FASE FINAL

5. COLORES 3 por 3

Dos equipos se mueven libremente en la pista. Dos conos de colores con la pelota en la parte superior



están en la línea de media pista uno frente al otro. El entrenador está al margen. Cuando el entrenador muestra uno de los colores, los jugadores luchan por el balón en el cono mostrado. El jugador y su equipo que ganó la pelota atacan la canasta. El otro equipo se convierte en el equipo defensor. El juego continúa en un 3 contra 3 (diagr. 5).

Variaciones:

- El entrenador define el movimiento de los jugadores al comienzo del ejercicio (saltar, gatear, caminar con las 4 piernas, rodar, volteretas, etc.)



ENTRENADORA DE CAMPUS EN USA, DINAMARCA, ESLOVENIA, Y REPÚBLICA CHECA

CARRERA

2004

U12 CHICAS SOKOL PRAGA
ENTRENADORA

2005 - 2008

U13 Y 16 CHICAS USK PRAGA
ENTRENADORA

DELRAY COMUNIDAD DE
PLAYA CENTRAL, USA
U18 CHICOS Y CHICAS
ENTRENADORA

2010 TO 2019

PRAGA FEMENINO DIV. I
JUGADORA Y ENTRENADORA

2014 - 2019
FEDERACIÓN CHECA
DE BALONCESTO
COORDINADORA
Y ENTRENADORA
DE LAS CATEGORÍAS
INFERIORES (CHICAS)

2019 PRESENT
FEDERACIÓN CHECA DE
BALONCESTO
COORDINADORA
Y ENTRENADORA DE LAS
CATEGORÍAS INFERIORES

- El entrenador muestra el lado, se dirige a la canasta a la que atacar primero
- 4 x 4

6. ERIZOS

Cada jugador tiene una pelota de erizo o una pelota de tenis. Se quitan los zapatos. Los jugadores mueven la pelota hacia delante y hacia atrás sobre sus pies (de la punta a los talones), de lado a lado (derecha-izquierda). Intenta levantar la pelota con los dedos.

Variaciones:

- Dos jugadores intentan patear la pelota entre ellos con el dedo del pie mientras el talón está en el suelo, y detener la pelota con el pie, cambiar de pierna.

CONCLUSIONES

Nos dimos cuenta de que nos faltan más jugadores universales en el baloncesto checo en el nivel más alto y también muchos de ellos sufren lesiones. Es por eso que hay una canasta para pequeños, para todos los niños, con el objetivo de que la versatilidad se enseñe entre las habilidades del baloncesto. Todos los niños necesitan la misma atención porque queremos que les encante el juego, que tengan el deporte como compañero de por vida. Queremos crear jugadores con carácter y mantener a estas personas en el baloncesto en varios roles en todas las edades.



<https://www.facebook.com/milena.moulisova.3>



https://www.instagram.com/milena_moulisova/

ENTRENAMIENTO FÍSICO DURANTE LA TEMPORADA

LA IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA



DIRIGE
LA SESIÓN DE
ENTRENAMIENTO
EN P22 LAB.
EN ATENAS

El baloncesto es un deporte fascinante con millones de seguidores en todo el mundo. Especialmente al más alto nivel de competición, los jugadores deben tener un atletismo notable combinado con un talento superior para poder competir con éxito. Aunque, hasta cierto punto, ser rápido y explosivo está determinado por factores genéticos, el entrenamiento puede tener un efecto significativo en la mejora de estas cualidades y el entrenamiento de fuerza es vital para ese fin. Muchas personas todavía piensan que el entrenamiento de fuerza solo trata de hacer que los atletas sean grandes y musculosos, pero nada podría estar más lejos de la realidad. Piense en un poderoso impulso hacia la canasta que termina en un mate o un deslizamiento defensivo rápido para detener una penetración.

Imagine a un jugador corriendo por la pista durante un descanso rápido y de repente cambia de dirección para evitar un defensor. Todas estas acciones requieren que los atletas generen y apliquen grandes fuerzas sobre el suelo lo más rápido posible y en la dirección correcta. Las diversas técnicas y métodos utilizados en el entrenamiento de fuerza moderno tienen como objetivo no hacer que los atletas sean grandes, sino mejorar su atletismo general y su capacidad para moverse mejor en la pista de baloncesto.

La prevención de lesiones también depende en gran medida de las adaptaciones logradas por el entrenamiento.



SABÍAS QUE...

Ama la naturaleza y la montaña

Es alpinista y esquiador

Leer es uno de sus pasatiempos favoritos

to de fuerza. El control conjunto se basa en la capacidad del sistema neuromuscular para producir y reducir grandes fuerzas en poco tiempo. También requiere equilibrio muscular y coordinación dentro del mismo y entre diferentes grupos musculares, ambos mejorados notablemente por el entrenamiento de resistencia. La tolerancia de los tejidos a la fatiga y al estrés se mejora aplicando constantemente fuerzas a medida que los músculos, los tendones y los tejidos conectivos se fortalecen, protegiendo así al atleta del daño de los tejidos blandos. Además, a medida que los jugadores mejoran, se sienten más seguros y pueden tolerar mejor la carga aguda y crónica. Al final, la mejor estrategia de prevención de lesiones es la implementación de un programa de entrenamiento de fuerza bien diseñado y aplicado consistentemente.

Como todas las formas de entrenamiento, el entre-

namiento de resistencia se basa en la consistencia para ser efectivo. Los atletas deben seguir un programa de entrenamiento de resistencia a largo plazo durante todo el año que se basa en su calendario de competición. Los modelos de periodización clásicos (es decir, grandes bloques de tiempo que se dedican al desarrollo de una o más cualidades) son imposibles de implementar en los deportes de equipo profesionales debido al horario denso y las largas temporadas. En el baloncesto profesional europeo, el año de entrenamiento generalmente se divide en tres bloques de entrenamiento diferentes o "ciclos" (Tabla 1) que permiten la manipulación específica de las variables de entrenamiento (intensidad, volumen, frecuencia) para lograr objetivos de entrenamiento específicos.

En la Euroliga (la principal competición europea), la densidad e intensidad del juego oficial se incrementó en los

TABLE 1

Periodization in European Pro Basketball

PERIOD	INTENSITY	VOLUME	FREQUENCY	GOALS
Off-Season	High	High	3-4X/week	Recover from injury Improve Athleticism
Pre-Season	Mod. - High	Moderate	2-3X/week	Build work capacity Instill culture Reduce injuries
In-Season	Mod. – High	Moderate – Low	2X/week	Reduce Injury Maintain / Improve strength & power

PREPARADORES FÍSICOS ▶ ENTRENAMIENTO FÍSICO DURANTE LA TEMPORADA



últimos tres años, a medida que el órgano rector de la Liga cambió el formato de la competición. Los equipos ahora compiten en un sistema de "round robin", con los primeros ocho equipos entrando en los play-offs y los primeros cuatro finalmente luchando por el título del Campeonato en la Final Four. Los equipos también compiten en ligas locales (CSKA Moscú compite en dos competiciones oficiales, la Euroleague y la Liga VTB), lo que aumenta el número de partidos (70 duelos de promedio) jugados cada temporada. También se requiere que los equipos viajen con frecuencia largas distancias, dejando poco tiempo para descansar y entrenar (Figura 1). A pesar de estas dificultades, el entrenamiento de fuerza debe planificarse en el cronograma semanal, ya que es una parte integral del éxito del equipo. En los siguientes párrafos analizaré nuestro programa de entrenamiento de fuerza en CSKA Moscú centrándome durante la temporada.

INDIVIDUALIZACIÓN:

Los programas de entrenamiento de fuerza deben ser individualizados, es decir, la selección de ejercicios y la manipulación de variables de entrenamiento deben ajustarse a las necesidades de cada jugador. Nunca usamos entrenamientos de equipo "genéricos" o entrenamiento en circuito en nuestros días de pesas, ya que cada jugador tiene sus propias necesidades y características individuales. Al igual que no puede recetar un medicamento para todas las afecciones de salud, tampoco puede recetar los mismos ejercicios a una población diversa, como un equipo de baloncesto. Por lo tanto, en cada día de pesas, cada jugador recibirá el diseño de su programa de entrenamiento de fuerza solo para él ese día.

El diseño del programa debe tener en cuenta los siguientes parámetros:

Historial de lesiones: la mayoría de los jugadores tienen

FIGURE 1

Nov 15	Nov 16	Nov 17	Nov 18	Nov 19	Nov 20	Nov 21	Nov 22	Nov 23
Fener	OFF	Practice	Practice	Practice	@Basconia	Travel	@Real	Travel
🏡				✈ (5hrs)		✈ (1hr)		✈ (5hrs)
Nov 24	Nov 25	Nov 26	Nov 27	Nov 28	Nov 29	Nov 30	Dec 1	Dec 2
Practice	Nizhni	OFF	Practice	Practice	Barca		Practice	UNICS
	✈ (2hrs)				🏡			🏡

lesiones actuales y/o anteriores que deben tenerse en cuenta al prescribir ejercicios. El objetivo principal no es causar más daño seleccionando las progresiones y variaciones correctas del ejercicio. Además, como el ejercicio de resistencia puede proteger al atleta de lesiones, deben prescribirse ejercicios específicos que aborden problemas específicos de las personas.

Minutos jugados: el tiempo de juego afectará cuánto levantará un jugador y qué ejercicios se usarán en cada programa. Los jugadores que jugaron más de 20 minutos (y, por lo tanto, están más cansados) a menudo harán menos trabajo que los jugadores que jugaron menos tiempo o no jugaron en absoluto.

Habilidad: no todos los jugadores tienen los mismos antecedentes en levantamiento de pesas. Algunos tienen una amplia experiencia y buen entrenamiento y son capaces de ejecutar con éxito levantamientos complejos, mientras que otros no. Respetar la habilidad no significa que no tratemos de enseñar nuevas técnicas y avanzar en ejercicios más avanzados. Más bien, aumenta la confianza del entrenador, el cumplimiento del programa por parte del jugador y permite una enseñanza más efectiva de las nuevas técnicas.

Edad: en Europa, los equipos profesionales de baloncesto están compuestos por jugadores de diferentes edades, desde jóvenes talentos en la adolescencia que generalmente no tienen mucho tiempo de juego hasta veteranos experimentados de más de treinta años. Los jugadores más jóvenes usualmente usan cargas más pesadas y entran más veces por semana en comparación con los veteranos y sus programas apuntan a un desarrollo atlético a largo plazo.

Jugadores lesionados: los jugadores con una lesión existente que los mantiene fuera de los entrenos oficiales y de partidos en un momento diferente que el resto del equipo. La rehabilitación y el reacondicionamiento (el proceso de volver a ponerse en forma después de una ausencia prolongada) requiere mucha atención y concentración por parte del entrenador, por lo tanto, se consideran un subgrupo diferente dentro del equipo.

La efectividad y seguridad de cualquier ejercicio depende de la ejecución adecuada. Realizar cualquier levantamiento con una mala técnica aumenta el peligro de lesiones agudas o crónicas y no causará la adaptación esperada

del ejercicio. No solo es importante lo que hacen los atletas, sino también cómo lo hacen. Para permitir un entrenamiento efectivo y prestar la atención adecuada a cada jugador, organizamos nuestras sesiones de pesas en grupos pequeños (máximo 5 atletas por grupo) con dos preparadores físicos presentes. Finalmente, el levantamiento de pesas durante todo el año es vital para la mejora continua y el mantenimiento de cualquier ganancia lograda en la temporada previa y final. A menudo, los jugadores levantarán pesas intensamente durante estos dos períodos, pero cuando comienzan los juegos oficiales, reducen la frecuencia e intensidad del entrenamiento debido a la fatiga o al temor de que el levantamiento perjudique su juego. Como resultado, pierden gradualmente sus adaptaciones inducidas por el entrenamiento, su rendimiento sufre y están expuestos a lesiones.

PLAN Y DISEÑO DEL PROGRAMA

Como ya se mencionó, los modelos clásicos de periodización son imposibles de implementar en un calendario de juego oficial tan denso. En cambio, el entrenamiento se planifica alrededor de períodos de tiempo más cortos (7 días) y debe ser flexible para adaptarse a la condición física y psicológica de los jugadores en constante cambio.

Los objetivos principales del programa de entrenamiento de resistencia en temporada son:

- ▶ Construir y mantener la fuerza y la energía.
- ▶ Mejora la calidad del movimiento.
- ▶ Reduce las posibilidades de lesión.
- ▶ Desarrollo del jugador (especialmente en atletas más jóvenes)

Aunque hay tres partidos oficiales por semana que a menudo implican vuelos largos, nuestros atletas deben levantar pesas dos veces por semana en equipo (los entrenamientos individuales adicionales se programan por separado). Las sesiones de entrenamiento son relativamente cortas en comparación con la temporada baja o la pretemporada y generalmente no duran más de cuarenta y cinco a cincuenta minutos. La intensidad del entrenamiento varía según los objetivos de ese día y depende en gran medida de la proximidad de un entrenamiento a un partido oficial. Por lo tanto, una sesión semanal es un día "pesado", donde el foco es el desarrollo de fuerza

Weekly Schedule

FIGURE 2

				 TURKISH AIRLINES EuroLeague		
	+1	+2	+3		+1	+2
DNP Youth Injured	Heavy Day	Pre Practice Work		DNP Youth Injured	Moderate Day	

PREPARADORES FÍSICOS ▶ ENTRENAMIENTO FÍSICO DURANTE LA TEMPORADA

y potencia, el segundo es un día “moderado”, donde la carga es menor ([Figura 2](#)).

Dado que la frecuencia de entrenamiento durante toda la temporada es solo dos veces por semana, se utiliza un diseño de programa de entrenamiento de cuerpo completo para cada sesión de entrenamiento. Los ejercicios se clasifican en términos generales de acuerdo con el patrón de movimiento (es decir, rotación “push-pull”), énfasis de carga (parte anterior o posterior del cuerpo), base de apoyo (una o dos piernas) y el plano de movimiento (sagital, frontal y llanura transversal). En un entrenamiento típico, se selecciona un ejercicio de cada categoría y se utilizan diferentes variaciones según las necesidades individuales. El hecho de que la

temporada abarque varios meses nos brinda la oportunidad de enseñar y utilizar una variedad de técnicas y métodos para lograr los objetivos deseados.

TABLA 2:

Abreviaciones: KB –Kettlebell, MB – Balón Medicinal, DB – Dumbbell, SB – Bola Swiss

A excepción de los levantamientos de pesas de estilo olímpico, los ejercicios generalmente se combinan en forma de conjuntos compuestos para reducir el tiempo de inactividad y mantener un ritmo alto durante todo el entrenamiento. En un diseño de entrenamiento de cuerpo completo se utiliza el siguiente emparejamiento:

- ▶ Ascensores olímpicos - Ejercicios explosivos

Exercise	Example	Variation Example
Olympic Lifts & Derivatives	Power Clean Power Snatch Hang Shrug Clean & Jerk	DB Snatch DB Hang Pull One Arm DB Snatch
Quad Dominant	Dead lift Squat Step Up Lunges	KB Dead Lifts Split Squat Sumo Squat Lateral Step Up Step Up to Press Diagonal Lunges Lunge to Press
Hip Dominant	Romanian Dead Lift (RDL) SB Bridge & Curl Glute-Ham Raise Good Mornings	Single Leg (RDL) Single Leg Bridge & Curl
Push Horizontal – Vertical	Hammer Curl to Press One Arm Press Seated Shoulder Press Bench Press Incline Bench Press	Landmine Press Step Up to Press DB Snatch to Press DB Bench Press Alternate Bench Press
Pull – Horizontal – Vertical	DB Row Cable Row Pullups Suspension Pullups	Single Leg Cable Row Lunge to Cable Row Alternate Grips One Arm Suspension Pullups
Auxiliary	MB Throws Lateral Shoulder Raise Arm work Core work	

- ▶ Tracción cuádruple dominante / horizontal
- ▶ Cadera dominante / empuje horizontal
- ▶ Empuje vertical / tirón vertical
- ▶ Ejercicios auxiliares

Cada entrenamiento comienza con un calentamiento personalizado, diseñado para preparar al atleta para la próxima sesión de levantamiento de pesas (específica de la tarea). Dependiendo de las necesidades de cada atleta, el enfoque de esta primera parte de la sesión es la movilidad y el control de las articulaciones (estabilidad), así como la activación muscular. Los atletas también pueden trabajar brevemente en limitaciones neuromusculares específicas con la ayuda del entrenador o el terapeuta manual.

La prescripción de ejercicio y la manipulación de variables de entrenamiento dependen del objetivo de cada día, que, como se mencionó en la otra parte, depende de la proximidad del día de levantamiento de pesas al partido oficial.

DÍA PESADO

El objetivo de un día pesado es el desarrollo de la fuerza y la potencia. Para lograr las adaptaciones físicas requeridas (por ejemplo, hipertrofia muscular, coordinación intra / intermuscular, codificación de frecuencia) la intensidad debe ser relativamente alta (TABLA 3). Es decir, los jugadores deben usar pesos pesados en la mayoría de los ejercicios. Al mismo tiempo, el volumen se man-

TABLE 3 - TRAINING PARAMETERS

HEAVY DAY	
Frequency	1x week
Intensity	High/Moderate
Sets	4 – 5
Reps	3 – 6 (80 – 90% RM)
Tempo	According to goal
Exercise Selection	Olympic Lifts – Derivatives Bar work – Squats / RDL's etc. Heavy Upper Body

TABLE 4 - EXERCISE SELECTION

EXERCISE (MAIN LIFTS)	EXAMPLE		COMMENT
EXPLOSIVE EXERCISES	Hang Pull Hang Clean Snatch Pull etc		Explosive and Heavy Use GymAware (VBT)
QUAD DOMINANT	Squat Split Squat Dead Lift Step Ups etc		Slower Tempo Intention to lift explosively
HIP DOMINANT	RDL Variations Swiss Ball Bridge & Curl		Heavy and slow
VERTICAL PULL / PUSH	Pullups Suspension Pulls	Push Press Hammer Curl to Press	Paired in "super-sets"
HORIZONTAL PUSH / PULL	DB Row Cable Row	Bench Press DB Chest Press	Paired in "super-sets"

PREPARADORES FÍSICOS ▶ ENTRENAMIENTO FÍSICO DURANTE LA TEMPORADA

tiene de moderado a bajo para evitar la fatiga excesiva. Se espera que los jugadores estén cansados durante las próximas 24 a 48 horas después de dicha sesión, por lo tanto, los días pesados están programados dos o más días entre el levantamiento de pesas y un partido oficial. Los ejercicios que son más adecuados para la fuerza y la potencia de todo el cuerpo, ya que permiten una mayor carga, se usan durante un día pesado ([Tabla 4](#)).

DÍA MODERADO

El objetivo de este día es que los atletas eviten la fatiga excesiva debido al levantamiento de pesas, al tiempo

que logran las adaptaciones deseadas en la fuerza. Se planifica un día moderado, ya sea al levantar un día antes de un partido oficial o al día siguiente, cuando se espera que los jugadores estén cansados ([Figura 2](#)). Los jugadores que jugaron más minutos tendrán un programa más ligero (intensidad y volumen reducidos), pero aquellos que no jugaron tiempo de juego significativo se levantarán más intensamente y también pueden trabajar en la pista. Hacer un trabajo extra es importante para estos jugadores porque durante la temporada hay poco tiempo para entrenar y los jugadores que no juegan lo suficiente en los partidos oficiales corren

TABLE 5

MODERATE DAY	
Frequency	1x week
Intensity	Moderate
Sets	3 - 4
Reps	6-8
Tempo	According to goal
Exercise Selection	Minimize Fatigue! Multi-joint Mainly Dumbbells

TABLE 6

EXERCISE (MAIN LIFTS)	EXAMPLE		COMMENT
OLYMPIC LIFTS	DB Hang Pull DB Snatch (to Press) Kettlebell One Arm Dead Lifts		Explosive
QUAD DOMINANT	Lateral Step Up Multi Directional Lunges Step Up to Step Back		Slower Tempo
HIP DOMINANT	Single Leg RDL's Swiss Ball Bridge & Curl		Heavy and slow
VERTICAL PULL / PUSH	Cable Vertical Rows Suspension Pulls	Push Press Hammer Curl to Press	Paired in "super-sets"
HORIZONTAL PUSH / PULL	DB Row Cable Row	Push Ups DB Chest Press	Paired in "super-sets"

el peligro de perder su forma física. En días moderados, la intensidad es moderada y el volumen moderado a pequeño (**Tabla 5**) y preferimos usar pesas e implementos más suaves para reducir la fatiga y el dolor (**Tabla 6**). Entrenamiento de parámetros

SESIONES DIARIAS

Además de esos dos tipos de sesiones de levantamiento de pesas programadas de "equipo", exigimos a todos los jugadores que visiten la sala de pesas antes de cada entrenamiento para trabajar en problemas de lesiones individuales o hacer cualquier trabajo adicional necesario. Es importante destacar que esta interacción diaria nos brinda la oportunidad de monitorear a nuestros jugadores haciéndoles preguntas específicas sobre su salud y bienestar o evaluando cualquier problema de lesiones que pueda surgir en los días anteriores. La detección temprana de problemas (físicos y/o psicológicos)

nos ayudará a diseñar intervenciones que eviten que se conviertan en problemas serios para nuestros atletas y, posteriormente, para el equipo. Obviamente, hay muchos más detalles involucrados al diseñar programas de entrenamiento de fuerza, especialmente en un entorno dinámico y de ritmo alto como la Euroliga. Sin embargo, esta visión general puede actuar como una guía para que los entrenadores y atletas ajusten el entrenamiento a sus necesidades y circun-



stancias durante la temporada. También es importante entender que construir un programa exitoso de fuerza y acondicionamiento requiere no solo conocimiento técnico sino también la creación de una cultura de consistencia, responsabilidad y confianza.

RESUMEN:

- ▶ Mejorar el rendimiento deportivo es un proceso complejo a largo plazo que requiere planificación y la aplicación de muchas técnicas y métodos diferentes.
- ▶ El entrenamiento de fuerza juega un papel central en este proceso, por lo que debe planificarse e implementarse de manera sistemática.
- ▶ La intensidad y la consistencia son características clave para el éxito del programa.
- ▶ La intensidad del entrenamiento depende del horario oficial de juego del equipo.
- ▶ Se planifica un día "duro" y "moderado" durante toda la semana que varía en la selección de ejercicio, intensidad y volumen
- ▶ La individualización de cada programa para satisfacer las necesidades de cada jugador y el entrenamiento cercano de todos los ejercicios son vitales para el éxito del programa.

CARRERA

1997
UNIVERSIDAD DE ATENAS
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE

2001
UNIVERSIDAD DE TEXAS - AUSTIN
MASTER DE CIENCIA – EJERCICIO
FISIOLÓGICO Y NUTRICIÓN DEL DEPORTE

2002
EJECUCIÓN COMO ATLETA (EXOS)
INTERNO

2003
UNIVERSIDAD DE GEORGIA,
ATHENS (USA) RESPONSABLE
DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL
EQUIPO MASCULINO DE BALONCESTO

2004
PANIONOS BC DIV.1, GRECIA
PREPARADOR FÍSICO

2006
OLYMPIACOS PIREUS DIV.1
PREPARADOR FÍSICO

2006 - 2012
PANIONOS DIV.1, GRECIA
PREPARADOR FÍSICO

2012 - PRESENTE
PERFORMANCE 22 LAB, ATENAS
(GRECIA) FUNDADOR Y CONSULTOR
DE RENDIMIENTO

2014 - PRESENT
CSKA MOSCÚ
DIRECTOR DE RENDIMIENTO

DE JUGADORES A ÁRBITROS: MENOS ERRORES POSIBLES



LOS ERRORES SON PARTE DEL JUEGO

Antes, para hacer que un jugador de fútbol entendiera qué tipo de deporte era el baloncesto se solía decir, además de que era el deporte que se jugaba con las manos y con dos canastas: "Es el deporte donde el equipo que anota la mayor cantidad de canastas gana". Nada puede ser más conciso y exacto.

Pero, si hablas con un jugador o un fan del baloncesto, hay otras definiciones para describir nuestro deporte: "En el baloncesto, el equipo que comete menos errores gana", o: "En el baloncesto, el equipo que obliga al oponente a cometer la mayor cantidad de errores gana". A veces escuchamos a la gente decir, especialmente en los últimos años: "En el baloncesto, el equipo que toma las mejores decisiones en los momentos cruciales del partido gana". En

cualquier caso, en la descripción de nuestro deporte, la palabra "error" domina.

Personalmente, creo que todas estas afirmaciones son correctas, aunque entre todas, desde el punto de vista como árbitro, creo que la más correcta es: "El baloncesto es el deporte donde ganan los que cometen menos errores". Tal vez porque los árbitros cometen errores, siempre son mencionados por jugadores, entrenadores o aficionados.

Es innegable que gana el equipo que anota la mayor cantidad de puntos, una prerrogativa fundamental y "eterna" en todos los partidos, ya que no hay resultado



HA ARBITRADO
23 FINALES
ITALIANAS A1

de empate (excepto en muy raras ocasiones casi únicas de eliminatorias directas en casa y fuera de casa) y que a veces en otros deportes, satisface a ambos equipos y reduce la importancia de los errores, ya que la decisión final del equipo ganador se deja para otro partido.

Todos los diversos componentes del baloncesto deben ser la base de esta declaración: jugadores, entrenadores e incluso los árbitros.

Para los jugadores, es esencial ser llamado campeón o "All Star" para cometer menos errores, cometer menos violaciones, menos faltas personales. Lo mismo sucede con los entrenadores, que eligen a los jugadores más aptos del equipo, deciden la mejor táctica defensiva y la cambian si el equipo contrario no puede parar la contribución de los mejores jugadores ofensivos, deciden cambiar a un jugador del campo por uno de los siete que tiene disponibles en el banquillo, deciden solicitar un tiempo muerto en el momento adecuado para bloquear la inercia favorable de los oponentes y hacer descansar a sus propios jugadores. Cualquier elección incorrecta por parte de un jugador o un entrenador puede ser decisiva para el resultado final, especialmente en el baloncesto, donde un tiro libre puede significar ganar o perder el partido.

Y no es diferente para los árbitros. Nosotros, a diferencia de los jugadores y entrenadores, no perdem-

os ni ganamos partidos, nuestra tarea es hacer que jueguen respetando las reglas hechas por otros, aplicándolas e interpretándolas, y al hacerlo, nuestro trabajo es tratar de limitar los errores al máximo, especialmente en los últimos dos minutos del partido, donde un error puede comprometer definitivamente el progreso correcto del mismo y su resultado. Creo que ningún árbitro puede aspirar a tener un partido sin ningún tipo de error, es utópico, somos seres humanos y, como tal, incluso aunque muchos lo olvidan, continuaremos cometiendo errores, pero podemos mejorar mucho, analizando lo nuestro y lo de nuestros compañeros, para evitar futuros errores y evitarlos en cada partido.

Lubomir Kotleba, mentor de innumerables generaciones de árbitros internacionales, en uno de sus muchos clínicas en los que tuve el honor y el privilegio de participar, declaró que en una estadística que se refiere a una temporada completa, por partido, un árbitro está llamado a decidir, entre 1600 y 1800 veces. Todos parecíamos un poco horrorizados: silbamos entre 50 y 60 veces en un partido si estamos muy ocupados en nuestra área de arbitraje en la tripulación de tres árbitros. ¿Cómo fue posible alcanzar esas cifras indicadas por Kotleba?

Simple, fue suficiente esperar a su explicación:

ÁRBITROS ▶ DE JUGADORES A ÁRBITROS: MENOS ERRORES POSIBLES



SE CONVIRTIÓ
EN ÁRBITRO
INTERNACIONAL
EN 1996

"Tomemos el ejemplo", dijo, "de un jugador que recibe el balón de un compañero de equipo y está a punto de ir botando a la canasta. El jugador obtiene el control del balón con ambos pies en el aire, por lo tanto, una vez que vuelve a entrar contacto con el suelo, la primera opción es identificar el pie de pivote (primera decisión del árbitro).

Después de eso, el driblador comienza su movimiento hacia la canasta y el árbitro debe evaluar si el jugador ofensivo, que comienza el movimiento, deja la pelota antes de que el pie pivote haya abandonado el suelo (segunda decisión). En su movimiento, probablemente estará protegido por un defensor, que estará más cerca de él cuando se acerque a la canasta y, probablemente, en esta fase habrá un contacto (tercera decisión: ¿contacto marginal o no?). En la continuación de la acción, el acto de tiro y la verticalidad (cuarta decisión), la posible canasta válida o la lucha por el rebote deberán evaluarse".

Con su explicación, entendimos que las estadísticas eran de confianza y continuaban. Kotleba, quien ocupó el cargo de Director Deportivo de FIBA y fue por lo tanto, el principal exponente del mundo con respecto al arbitraje FIBA, declaró que el estándar codificado para un buen arbitraje era 18/20 errores por partido, lo que significaba un porcentaje de errores menores por encima del 1%. Con las precauciones nece-

sarias, jugador contra árbitro, tratad de imaginar un jugador con tales estadísticas...

Con esto no quiero decir que seamos los mejores actores en las pistas, no, los actores son otros, antes que nada los jugadores, pero DEBEN SER, en cambio, el estímulo para hacerlo siempre mejor y reducir ese porcentaje a cero punto algo.

¿Cómo intenta un árbitro limitar los errores en un partido? Comienza mucho antes del partido en sí.

PREPARACIÓN

La preparación del partido es una parte fundamental del enfoque de los árbitros sobre el encuentro. Al igual que los jugadores y los entrenadores, el árbitro prepara el partido analizando los videos de los equipos, a veces se analizan los dos partidos anteriores de ambos equipos y, si la temporada está en una etapa avanzada, también se analiza el encuentro anterior entre los dos equipos. Nos centramos en las jugadas, en las características de los jugadores individuales, en su estado de forma, en la lista de jugadores lesionados, si hay jugadores en las listas de los equipos que, debido a sus características físicas y de comportamiento, pueden crear dificultades para los árbitros, y toda esta información se comparte en la entrevista previa al partido que generalmente se celebra la mañana del encuentro. Se les debe agregar información de última hora, como, por ejemplo, actual-



izaciones de la lista de lesionados, etc.

Está claro que el baloncesto en los últimos años ha experimentado una gran evolución desde un punto de vista físico, tal vez en detrimento del talento y el conocimiento de los fundamentos del juego y los árbitros hemos tenido que adaptarnos, por lo que es una parte fundamental de nuestra preparación. Para el partido es importante la preparación física. Es de fundamental importancia, especialmente en los últimos dos minutos del partido, cuando cada decisión se vuelve importante para el resultado final, llegar allí con una condición atlética brillante que te permita realizar evaluaciones rápidas y correctas, sin tener demasiadas dudas.

Personalmente, ahora que solo arbitro en la Euroliga, es más fácil para mí combinar partidos y viajar y puedo entrenar 3/4 veces por semana, lo que, con los viajes y el partido, hago prácticamente todos los días de la semana. Con las nuevas tecnologías estamos controlados por un personal médico remoto y creo que este aspecto también sirve para mejorar nuestro desempeño en la cancha.

GESTIÓN DE ERRORES DURANTE EL PARTIDO

La posición en la cancha, el cansancio, la presión, la pérdida de concentración, son cuatro de las causas más repetitivas de errores de arbitraje durante el partido.

Trataré de explicar dónde un árbitro intenta mejorar para evitar la repetición de los mismos errores.

La posición en la cancha y la fatiga son elementos que, como se describió anteriormente, se preparan durante la semana. El árbitro debe anticipar el juego y leer el movimiento de los jugadores y la pelota. Nuestros instructores suelen repetir la frase: "Espera lo inesperado" y esto sucede en cada partido que arbitro.

Conocer las características individuales de los jugadores, la actitud de buscar contacto en la penetración, ser diestro, zurdo o ambidiestro, el grado de experiencia en las acciones debajo de la canasta y muchas otras variables, le permite al árbitro tener ese pequeño margen de ventaja y la posibilidad de comprender de antemano cómo se llevará a cabo la acción, incluso con la improvisación de los jugadores y su talento para saber cómo reconocer las diversas situaciones y, a su vez, adaptarse de inmediato, confundir las cartas pre-determinadas que ponen a los árbitros en la posición de cometer errores.

Así que aquí viene otro elemento fundamental en un buen arbitraje: el grado de concentración del árbitro en cada acción, incluso cuando estamos evaluando una acción que nunca hemos visto, o que no hemos visto con frecuencia, para ese jugador o ese equipo.

Lo mismo ocurre, pasando del jugador individual al

ÁRBITROS ▶ DE JUGADORES A ÁRBITROS: MENOS ERRORES POSIBLES

equipo, para comprender de antemano y avanzar en la cancha de acuerdo con el juego, tanto en el ataque como en la defensa de los equipos, y es aquí donde la preparación física se vuelve fundamental en el trabajo del equipo arbitral: es necesario acumular, con el entrenamiento físico realizado durante la semana, el combustible necesario para mantenerse al día con los jugadores.

A pesar de todo el esfuerzo puesto en la preparación del partido, los árbitros continuaremos cometiendo errores, y los jugadores y entrenadores harán su trabajo siempre tratando de obtener una ventaja a su favor "jugando" con las reglas y tratando de aprovechar cualquier error de los árbitros y esto es parte de su función.

La presión es quizás uno de los elementos más difíciles de manejar durante el partido en el manejo de errores arbitrales. Ser juzgado por una decisión dudosa, tener que lidiar con una protesta flagrante o una reacción ruidosa del público, puede conducir a una disminución de la concentración por parte del árbitro. Muchas veces un error pone al árbitro en posición de cometer otros inmediatamente, donde no puede aceptar haber cometido uno o tratar de justificarlo o encontrar la causa a toda costa. Debemos saber que, a los ojos de los jugadores, los entrenadores, los fans, nuestro error vale más que un tiro libre equivocado o una canasta fácil fallada en el contraataque por un jugador, esto está bien establecido que es parte de su trabajo, pero cometer errores también es incorrecto y tener la serenidad

para admitirlo, solo puede ayudarnos a pasar "el duelo" en el menor tiempo posible, restablecer la mente y regresar con la máxima concentración a nuestro trabajo. Lo correcto sería "marcar" el error en la memoria para recordarlo bien y, si el juego lo permite, analizarlo en la primera oportunidad que se tenga, tal vez incluso con colegas, durante un tiempo muerto o en el intervalo entre partes. Sería aún mejor aceptarlo tal como vino, teniendo la fuerza para admitir que podemos cometer errores, pero también la capacidad y la confianza de que, al haber trabajado y preparado el partido a conciencia, podemos evitar repetirlo.

El baloncesto es un deporte emocionante, rápido y atlético, en tres segundos la pelota puede ir de una canasta a otra, puede haber cambios repentinos de campo y un árbitro, si no quiere cometer muchos errores, no puede perderse en un error. De hecho, debe concentrarse en el juego que fluye frente a él, no puede distraerse, debe continuar arbitrando, debe hacerlo por sí mismo, por los jugadores, por sus compañeros, pero sobre todo debe hacerlo por el respeto que le debe al partido. La experiencia de un árbitro puede marcar la diferencia en estas ocasiones: haber experimentado cientos de veces situaciones de error más o menos decisivas ayuda al árbitro a mantenerse centrado en el partido, no a pensar en el error cometido sino a anticipar el posible error que puede cometer un segundo después.

CÓMO EL ERROR MEJORA AL ÁRBITRO

Al final del partido, comienza otro trabajo, desconocido



para la mayoría, que mejora al árbitro y aumenta su experiencia y antecedentes personales.

Muchas veces hemos leído, o escuchado, que un jugador después de un error en el partido o una mala decisión, en lugar de irse a casa, permanece en el campo haciendo que el portero se vuelva loco para repetir 100-200 veces el tiro que significó la derrota de su propio equipo. Los árbitros hacen lo mismo.

Comenzamos a recibir los primeros comentarios en el vestuario justo al final del partido. El entrenador de árbitros de la Euroliga en su informe destaca las situaciones que deben revisarse. Ver el juego desde otra perspectiva nos ayuda a tener una primera idea sobre los errores cometidos, la discusión posterior que se desarrolla siempre es útil para obtener un primer punto de vista y la mayoría de las veces el análisis continúa incluso en la cena.

El trabajo que se requiere de nosotros es, sobre todo, en el post-partido, revisándolo con una mente fría, la "autoevaluación" que se enviará después del análisis del video y dentro de las 48 horas posteriores al partido que sirven para trabajar en nuestros errores. La



CARRERA

2003 - 2005 - 2011

2013 - 2015

FINALES EBROBASKET

2004 - 2005

FINAL FIBA EUROPA LEAGUE

2006 - 2010 - 2014 - 2017

FINALES EUROCUP

2007 - 2011 - 2012

2016 - 2018 - 2019

FINALES EUROLEAGUE

2008 - 2012

SEMIFINALES JUEGOS OLÍMPICOS

2009

SEMIFINAL FIBA AMÉRICAS

2010

FINAL MUNDIAL FIBA

CON 31
AÑOS PITÓ
SU PRIMERA FINAL
ITALIANA A1



SABÍAS QUE...

Ha escrito el libro "To decide" de su carrera como árbitro.

Parte de los ingresos del libro fueron donados a una organización sin ánimo de lucro.

Sus pasatiempos favoritos son el cine y el ciclismo.

posición en la pista, la lectura del juego (anticipando la acción), el conocimiento de las reglas y la técnica de arbitraje, dónde enfocar los ojos, son todos aspectos, junto con el informe del entrenador de árbitros recibido en la habitación, que nos hace pensar la razón de una decisión incorrecta, o una infracción perdida, esta posibilidad también se incluyó en las estadísticas mencionadas anteriormente.

Puede parecer extraño decirlo, pero los árbitros mejoran al cometer errores y cuanto más se comprometen, más posibilidades tienen de mejorar. El trabajo posterior al partido es de fundamental importancia para el árbitro, para aumentar su experiencia, sobre las reglas y la técnica del árbitro, aplicada al juego.

Ser capaz de ver 5, 10, 20 veces un error, grande o pequeño, coloca al árbitro en una posición para "entrenar" esos automatismos que sirven para mejorar los diversos recuerdos que un árbitro debe tener para cada lectura del partido. Cuanto más rápida sea la capacidad de reacción en el momento de la lectura, mayor será el porcentaje de aciertos.

En conclusión, la relación que une al árbitro y el error es una relación de "amor-odio": el árbitro aspira al resultado utópico de cero errores sabiendo, a priori, que necesita el error para tener el estímulo y la posibilidad de mejorar partido tras partido.

EXAMEN DE NORMAS

- 1) A3 en su acto de tiro para un tiro de campo recibe una falta de B2. Después, mientras A3 todavía está en el acto de tirar, B1 le hace una falta.
- La falta de B1 no se tendrá en cuenta a menos que sea una falta antideportiva o descalificante.
 - La falta de B1 debe contarse en cualquier caso como falta personal.
 - La falta de B1 siempre debe considerarse como falta antideportiva.
- 2) B1 comete una falta sobre A1 en un tiro de campo convertido. A1 luego comete una falta técnica.
- El objetivo de A1 no cuenta. El juego se reanudará con un saque para el equipo B.
 - El objetivo de A1 cuenta. Las penalizaciones por ambas faltas son iguales y se cancelan entre sí.
 - El objetivo de A1 cuenta. El juego se reanudará con un tiro libre para el equipo B sin jugadores en rebote y luego con un tiro libre para A1.
- 3) Al obtener una posición libre, B1 empuja a A1, sancionado como falta personal, el equipo B hace la tercera falta del cuarto. Entonces A1 golpea a B1 con el codo, sancionado falta antideportiva.
- Doble falta. Las penalizaciones por ambas faltas se cancelan mutuamente.
 - Esta no es una doble falta. Las penalizaciones por ambas faltas no son iguales y no se cancelarán entre sí. B1 tendrá 2 tiros libres sin rebote. El juego se reanudará con un saque del equipo B desde la línea lateral en su pista delantera.
 - Esta no es una doble falta. Las penalizaciones por ambas faltas no son iguales y no se cancelarán entre sí. B1 intentará 2 tiros libres sin rebote. Como no había control de los equipos, el juego se reanudará utilizando la flecha de posesión alternativa.
- 4) El jugador con balón A1 recibe una falta de B1, tercera falta del equipo B en el cuarto. Después de eso, A1 lanza el balón contra el torso del B1.
- B1 es sancionado por la falta personal. A1 es sancionado por una falta técnica. Cualquier jugador del equipo B tendrá 1 tiro libre sin rebote. El juego se reanudará con un saque del equipo A más cercano al lugar donde se cometió la falta contra B1.
 - B1 es acusado de la falta personal. A1 recibe una advertencia oficial por su reacción. El juego se reanudará con un saque del equipo A más cercano a donde se pitó la falta contra B1
 - B1 es acusado de la falta personal. A1 es acusado de una falta técnica. Esto debe considerarse como doble falta. Las penalizaciones por ambas faltas se cancelan entre sí. El juego se reanudará con un saque del Equipo A más cercano al lugar donde se cometió la falta contra B1.
- 5) Con 8 segundos en el reloj de lanzamiento, B1 en su pista trasera comete una falta sobre A1. Después B2 comete una falta técnica. La falta B1 es la cuarta del equipo B, la falta técnica B2 es la quinta falta del equipo B en el cuarto.
- Cualquier jugador del equipo A tendrá 1 tiro libre para la falta técnica sin rebote. Después del tiro libre, el juego se reanudará con un saque del equipo A desde el lugar más cercano al lugar donde se cometió la falta sobre A1. El reloj de lanzamiento se reiniciará a 24 segundos.
 - Cualquier jugador del equipo A tendrá 1 tiro libre para la falta técnica sin rebote. Después del tiro libre, A1 tendrá 2 tiros libres y el juego continuará como después de un tiro libre normal.
 - Cualquier jugador del equipo A tendrá 1 tiro libre para la falta técnica sin rebote. Después del tiro libre, el juego se reanudará con un saque del equipo A desde el lugar más cercano al lugar donde se cometió la falta sobre A1. El reloj de lanzamiento se reiniciará a 14 segundos.

RESPUESTAS

- 1) La falta de B1 no se tendrá en cuenta a menos que sea una falta antideportiva o descalificante. (OBRI Ex: 42-3)
- 2) El objetivo de A1 cuenta. Las penalizaciones por ambas faltas son iguales y se cancelan entre sí. (OBRI Ex: 42-5)
- 3) Esta no es una doble falta. Las penalizaciones por ambas faltas no son iguales y no se cancelarán entre sí. B1 tendrá 2 tiros libres sin rebote. El juego se reanudará con un saque del equipo B desde la línea lateral en su pista delantera. (OBRI Ex: 42-7).
- 4) B1 es sancionado por la falta personal. A1 es sancionado por una falta técnica. Cualquier jugador del equipo B tendrá 1 tiro libre sin rebote. El juego se reanudará con un saque del equipo A más cercano al lugar donde se cometió la falta contra B1. (OBRI Ex: 42-8).
- 5) Cualquier jugador del equipo A tendrá 1 tiro libre para la falta técnica sin rebote. Después del tiro libre, el juego se reanudará con un saque del equipo A desde el lugar más cercano al lugar donde se cometió la falta sobre A1. El reloj de lanzamiento se reiniciará a 14 segundos. (OBRI Ex: 42-12, a).

OBR = Official Basketball Rule

OBRI = Official Basketball Rule Interpretation



SUPPORTING
BASKETBALL

SINCE
2008



valencia
basket
club
des de 1986



EL CAMINO AL ÉXITO LA FILOSOFÍA DE VIDA Y BALONCESTO DE MARK CUBAN

PREGUNTAS Y RESPUESTAS REALIZADA POR GIORGIO GANDOLFI

Nacido en Pittsburgh, Pensilvania, en 1958, el padre de Mark Cuban era tapicero de automóviles.

Desde la infancia, los cubanos aspiraban a ser ricos vendiendo de todo, desde bolsas de basura hasta suscripciones de revistas de puerta en puerta. Era un coleccionista de sellos y monedas que comenzó a intercambiar a una edad temprana.

Actualmente tiene una riqueza personal de 4,3 mil millones de dólares según lo estimado por "Forbes", la revista financiera con sede en Estados Unidos, gracias a la creación y venta de múltiples compañías, así como a través de sus diversos emprendimientos e inversiones en tecnología, software y medios.

En 1982 se mudó a Dallas. Declaró que en ese momento no podía pagar más de 10 dólares por una entrada de los Mavs. En el 2000 se convirtió en propietario de los Mavericks, una franquicia perdedora que compró por 285 millones de dólares, que "Forbes" ahora estima que tiene un valor de 2.4 mil millones de dólares.

Sr. Cuban, ¿cómo y cuándo comenzó a hacerse seguidor de baloncesto? ¿Recuerda su primer partido en directo? ¿Qué sentimientos y emociones experimentó al ver la acción?

"El baloncesto fue mi primer amor. Yo era un gran fanático. Lo vi, lo jugué. Hice todo lo que pude. Estuve bien hasta aproximadamente el séptimo grado cuando todos comenzaron a crecer un poco más que yo.

Recuerdo haber visto 'Dr. J [Julius Erving] como niño pequeño. Recuerdo que Earl "The Pearl" Monroe y Pete Maravich eran mis favoritos y Wilt Chamberlain. Así es la edad que tengo. Recuerdo estar pegado a la televisión cuando teníamos esos partidos semanales de baloncesto. Pero debido a que no teníamos un equipo de la NBA en Pittsburgh, se trataba más de béisbol, fútbol y deportes universitarios. Así que no pude verlo tanto.

Ahora me vuelvo loco cuando estoy en un partido de los Mavs. Deberías haber visto cómo era antes de comprar el equipo. Estaba fuera de mi mente. Supongo que toda la lógica, si quieras llamarlo así, es cuál es la belleza de ir a un evento deportivo o ver un evento deportivo.

Es una de las pocas veces que podemos soltar toda nuestra agresividad, por lo que durante el partido, puedes ver que me vuelvo loco, involucrado en el juego y todo es excitante".

¿Por asistir a la Universidad de Indiana, tiene algún impacto el en-

trenador Bobby Knight y el equipo de Indiana Hoosiers en tu amor por el baloncesto?

"Obviamente, él [Bobby Knight] es el baloncesto de IU. Él es el legado. Desde mi época, él es todo. No pasas poco más de tres años en Bloomington y no sales siendo un entregado. Estaba todo dentro. Hasta el día de hoy. Así es como comenzamos AudioNet, que se convirtió en Broadcast.com, porque nos convertimos en los más comprometidos para el baloncesto de IU".

¿Qué te impulsó a comprar los Dallas Mavericks, una franquicia perdedora tanto económicamente como en la pista? Usted declaró que no era para multiplicar sus inversiones. Además de los beneficios fiscales, ¿cuáles son los beneficios no fiscales de poseer un equipo de la NBA, aparte de jugar partidos de reunión con sus jugadores, como dijo una vez en una entrevista?

"Nunca se me pasó por la cabeza como inversión. Lo hice porque amo el baloncesto. Aun así, la mejor parte de comprar el equipo, aparte de ganar, es poder salir a la pista antes de un partido y tirar. Eso es lo mejor. Con mucha diferencia."

Te han descrito como el hombre más "explosivo" de la NBA, y tus "batallas" con los árbitros y tus multas por parte de la NBA son legendarias. En 2002, la liga te multó por gritarle al gerente de árbitros de la liga: "No lo contrataría para manejar una Dairy Queen". Por respeto a Dairy Queen y sus clientes, trabajaste como gerente durante un día en Texas Dairy Queen, siempre el "showman". ¿Por qué estas batallas con los árbitros? ¿Qué les gusta y qué no les gusta de los árbitros de la NBA?

"Quizás no cronológicamente, pero en todos los demás aspectos solo era un niño grande que disfrutaba de mi nuevo juguete. Eso es lo que intenté hacer. Hubo muchas batallas con David [Stern], quien me manejó de muchas maneras. Me animó a levantar el infierno y contribuir al "donut fund.". Era "Sé tú mismo". No me aplastó. Simplemente tenía que entender que me iba a costar dinero cuando lo hiciera".

Durante su primer año como propietario de los Mavs, ¿cuál fue su estrategia para administrar la franquicia?

"Realmente no sabía nada sobre baloncesto, y no había razón para fingir que sí. Y realmente no tenía ninguna conexión. Siempre lo descubría medida que avanzaba. ¿Por qué podría ser esto diferente? Lo que no sé, trato de enseñarme a mí mismo".

**JUGÓ
A RUGBY
MIENTRAS
ESTABA EN LA
UNIVERSIDAD DE
INDIANA**

MARKETING, GESTIÓN Y DIGITAL ▶ EL CAMINO AL ÉXITO

El éxito de los Mavericks también proviene de su fuerte deseo de ayudar a la franquicia a mejorar todos los aspectos posibles de su negocio. ¿Podría decirme en qué tecnología invirtió y en qué compañías o plataformas, para mejorar todos los Mavs? ¿Partes móviles?

“Desde el primer día siempre ha sido: ¿qué recursos podemos proporcionar que coloquen a los jugadores en posición de tener éxito? Y eso no ha cambiado. Lo que me escuchaste decir en 2000 es, en su mayor parte, las mismas cosas que me oirás decir hoy. Sé oportunista. Poner a las personas en posición de tener éxito. Intenta estar a la vanguardia en tecnología, biotecnología e información”.

¿Qué ha cambiado desde el primer día en términos de su enfoque para dirigir el equipo?

“Creo que lo que realmente ha cambiado es que los Mavs se han convertido en un producto tecnológico. Antes me preocupaba por reunir a los jugadores adecuados. Ahora también nos enfocamos mucho más en el análisis y la biometría. Las cosas que estamos haciendo con los Mavericks crearán cambios”.

Los seguidores están en la parte superior de su lista

de prioridades porque usted ha dicho que la NBA está vendiendo experiencias divertidas y emocionantes, no baloncesto. ¿Cómo incorporaste un plan para los seguidores de los Mavs cuando compraste el equipo? ¿Qué quieres darles ahora y cómo evitas, como dijiste en una entrevista, la tendencia de los seguidores a mirar sus móviles en lugar del partido que se desarrolla en tiempo real en la pista?

“Antes de comprar los Mavs, los equipos de la NBA pensaban que estaban en el negocio del baloncesto. Sabía que estábamos en el negocio de la experiencia.

El seguidor incondicional no es quien llena nuestro arena, ni siquiera se acerca. Las personas que escuchan la radio de conversación deportiva no son las personas que pagan nuestras cuentas. Es la señal versus el ruido. Son el ruido, no son la señal.

¿Cómo hace feliz al cliente en términos de entrega de productos, alimentos, mercancías y servicios? Tiene que hacer lo que sea necesario para anticipar lo que van a querer. Una vez entran al arena, quiero que tengan la mejor experiencia posible.

Por otro lado, mientras se juega el partido, no quiero que se use mucha tecnología. Si alguien mira su teléfono, sig-



APARECIÓ EN
LOS PROGRAMAS
DE TELEVISIÓN
“DANCING WITH THE
STARS” Y “SHARK
TANK”

nifica que he fallado en términos del producto, en términos del entretenimiento que estoy ofreciendo. Incluso entre cuartos, en la media parte, los tiempos muertos, los descansos, quiero ofrecer algún tipo de entretenimiento para que sientan que están obteniendo el valor de su dinero. Entras en un estadio o arena y puedes sentir la energía del partido. Y eso es lo que hace que ir a un partido de los Mavs en Dallas sea único. Entras y sientes la energía. Sientes la emoción de la gente. Y si les das demasiada tecnología durante la parte del tiempo en que se está jugando, disminuyes la electricidad. Y eso es lo último que quiero hacer porque eso es lo que hace que nuestro producto sea diferente.

Pero cuando se trata de cosas funcionales: entregar refrescos, perritos calientes, comida, lo que sea, mercancía, ahí es donde quieras que la tecnología realmente se haga cargo y simplifique las cosas para tus aficionados. (Sobre cómo la experiencia de los aficionados podría cambiar después de una pandemia)

“Todo se reduce a cuando comienza la temporada, donde estamos en términos de una vacuna, otras terapias y confianza. Porque para cuando lleguemos a la próxima temporada, el 25 de diciembre, digamos que comien-

za allí, habremos tenido mucha más experiencia. La única certeza es que aprendemos algo nuevo sobre esta enfermedad, aprendemos algo nuevo sobre la vacuna y la terapia, aparentemente todos los días. Y entonces es realmente difícil de predecir. Todos sugieren que tendremos todo el distanciamiento social. Supongo que en este momento nos preocuparemos más sobre cómo mantener limpio el arena. ¿Cómo lo hacemos para que tengamos menos puntos de contacto? ¿Usamos la voz ambiental para tratar de dar indicaciones a los ascensores? ¿Cómo mantenemos limpias las manos? ¿Tenemos protecciones para que las personas las lleven consigo? Ahí están pasando todas estas cosas. Si podemos llegar a un escenario en el que les demos a todos la confianza de que los puntos de contacto van a





estar tan lejos entre sí que no tienen que preocuparse por ir a un estadio donde hay mucha gente.

Y paralelamente a eso, si tenemos más confianza con la vacuna, entonces podremos tener más personas de las que esperamos actualmente. Si no tenemos resultados de una vacuna, entonces tendremos que introducir todo el distanciamiento social esperado. Y supongo que estamos trabajando en un software que permita a las familias agruparse. Así que estamos buscando ese tipo de soluciones para que avancemos”.

Usted y tres jugadores de los Mavs marcharon en Dallas, uniéndose a la protesta contra el racismo después de la muerte de George Floyd. Al hacerlo, demostró que también hay un mundo con problemas sociales que abordar desde la cancha de baloncesto.

¿Por qué crees que es importante para ti, como propietario de un equipo, adoptar una postura en materia de justicia social; para demostrar a sus jugadores y a su comunidad que asuntos como estos afectan a la vida dentro y fuera de la cancha de baloncesto?

“Esta es nuestra comunidad. Nuestro país. Ambos están dolidos. Quería estar allí para escuchar, para comprender mejor el dolor que atraviesa la comunidad afroamericana y mostrar que la organización Mavs está aquí para ayudar.

El primer paso para cambiar es darse cuenta de qué se necesita cambiar. Eso fue duro para mí. Particularmente con lo que está pasando con la comunidad afroamericana. Siempre pensé: ‘¿Sabes qué? Trato a todos por igual. Soy daltónico’. Aprendí cuando los Mavs pasaron por el lío que teníamos que esa no es la forma correcta de hacerlo. Las personas tienen diferentes perspectivas y tengo que entender y reconocer esas diferencias. Porque si no se reconocen esas diferencias, no se podrá tratar a las personas por igual. Tratar a las personas por igual significa tratarlas de la misma manera. Tuve que profundizar eso una y otra vez porque fue un gran cambio para mí. Entonces, el primer paso es que todos reconozcamos qué no está funcionando para la comunidad afroamericana y minoritaria. Hablar con jugadores, hablar con mis amigos negros. Todos tenemos una manera de apoyarnos unos a otros, o simplemente con pequeños pasos para estar juntos y conversar, vernos y unirnos. Eso nos levantará a todos. Y luego, con suerte, reunirse con los Mavericks y tomar algo del estrés que sentimos todos los días y tener algo divertido para animarnos”.

Una hora después de la final del partido del 11 de marzo de 2020, Dallas contra Denver, cuando la NBA anunció el cierre de COVID-19, usted fue el primer propietario en deportes profesionales en anunciar que pagaría a



sus empleados por hora en el American Airlines Center, la cancha local de los Mavs, hasta el final de la temporada regular. Como alguien dijo en ese momento, usted es un "capitalista compasivo". Este comportamiento no es tan común en nuestra sociedad. ¿Por qué no? Normalmente es: "Primero los negocios, luego las personas".

Los trabajadores tienen una plataforma. Tienes la economía de concierto con la que competirás para siempre. Y entonces verán muchos más trabajadores que son agentes libres, si podemos usar ese término. Ya sabes, cuando la gente solía conseguir un trabajo en una gran empresa y buscaba una carrera y se jubilaba con un reloj de oro y una pensión. Esos días han quedado atrás. Y debido a que las empresas se han alejado de eso, ahora los trabajadores reconocen que son agentes libres.

Y solo se quedarán si lo que les ofreces es mejor que lo que les ofrece la compañía de la calle. Entonces, si desea retener a sus trabajadores, lo que será de importancia crítica en América 2.0, a medida que hacemos la transición hacia el otro lado, tendrá que tratarlos mejor. Tendrá que recompensarlos. Tendrá que practicar el capitalismo compasivo.

Y la compañía que no trata bien a sus trabajadores, sus marcas van a sufrir. Su negocio va a sufrir. Y, ya sabes, las compañías compasivas van a hacerlo mejor. Y además de eso, los aspectos políticos de la misma. Tienes la dere-



cha y tienes la izquierda. Y la realidad es que esta es una oportunidad para hacerlo nuevamente. Y restablecer el capitalismo a donde todos sean tratados de manera justa y considerada".

Una vez te citaron diciendo: "El CEO no es más importante que alguien limpiando el piso". También declaró recientemente que la forma en que las empresas tratan a los trabajadores durante esta pandemia puede definir su marca durante décadas. ¿Cómo calificaría su relación con sus jugadores, sus empleados en el personal de los Mavs y con los trabajadores del American Airline Center?

"El capitalismo está un poco bajo ataque en este momento -la gente tiene una expectativa y una perspectiva sobre lo que es el capitalismo tradicional- y se centró en hacer dinero primero, segundo, tercero y último. Y creo que es responsabilidad de cualquier CEO, cualquier emprendedor, reconocer que tener una conciencia social es un buen negocio. La forma en que trate a sus empleados hoy tendrá un mayor impacto en su marca en los próximos años que cualquier cantidad de publicidad, cualquier cantidad de cualquier cosa que literalmente pueda hacer. Porque, de nuevo, todos estamos sufriendo con esto. Cada persona busca ver cómo la trata su empresa, cómo sus empleados tratan a sus familiares y amigos.

Y ahora vivimos en un universo de redes sociales. Y cuando las personas no reciben un buen trato, todos los que están a su alrededor lo sabrán. Ya sabes, el mantra comercial era: 'Si haces algo bueno, una persona lo escucha. Si cometes un error, 20 personas se enteran. "Ahora, si hace algo bueno o malo, cientos, si no miles y potencialmente millones de personas lo leen, lo escuchan o lo ven".

Donnie Nelson, su presidente y gerente general, ha estado con usted desde su primer año como propietario de los Mavs en 2000. ¿Qué cualidades busca en los ejecutivos de sus Mavericks? ¿Y qué características no te gusta ver?

"Mi fuerza está en presionar a mi personal. La fuerza de Donnie está en la evaluación del talento y en el personal internacional".

Rick Carlisle ha sido entrenador jefe de los Mavs desde 2008 y, junto con Eric Spoelstra del Miami Heat, tiene el segundo cargo más largo con el mismo equipo detrás de Greg Popovich de los San Antonio Spurs. Esta es otra cosa muy poco común en la NBA. ¿Qué quieres en un entrenador desde un punto de vista técnico y personal?



SU
ABUELO
EMIGRÓ A LOS
ESTADOS UNIDOS
DESDE RUSIA

"He dicho un millón de veces que contratar un entrenador es el trabajo más difícil en los deportes profesionales. Y tuvimos suerte, tenemos uno bueno. Debes tener muchachos que crean en ti y entiendan que siempre encontrará la manera de mejorarnos y de hacerte mejor como jugador. Y cuando tienes esa meta y visión mutuas, eso es bueno para todos.

Con Rick, es un gran entrenador. No vas a encontrar a alguien mejor".

Hablemos de jugadores. ¿Qué estás buscando en un posible jugador de los Mavs, centrado tanto en las habilidades de baloncesto como en los rasgos de carácter?

"El conocimiento corporativo es importante y cuanto más tiempo un equipo pueda jugar juntos, mejor se entenderán entre sí. Mira a los Spurs; son un ejemplo perfecto de continuidad que conduce al éxito. Intentamos hacer lo mismo en muchos aspectos. Pero aún necesitas tener talento. Los últimos tres años, antes de Luka [Dončić], teníamos algo de talento pero no lo suficiente, y jugábamos más para los "lottery balls" que para el campeonato. En términos de continuidad, [quieres] chicos que hayan jugado juntos durante un período prolongado de tiempo. Cuando Jason Terry, Jason Kidd y Dirk Nowitzki salieron juntos a la pista, sabían cómo jugar juntos y qué hacían los demás y cómo les gustaba jugar. Eso agregó mucho valor y nos ayudó a ganar un campeonato. Esa continuidad hizo una gran diferencia y esperamos poder continuar con estos tipos que tenemos ahora. Creo que tenemos



SABÍAS QUE...

Donó 5 millones de dólares a la Universidad de Indiana para la creación del “Centro de Tecnología y Medios Deportivos Mark Cuban”

Posee una propiedad principal en la Liga Profesional de Fútbol Sala

Desde 2009 es uno de los conferenciantes en la prestigiosa Conferencia MIT Sloan Sports Analytics

un gran núcleo con Luka y KP [Kristaps Porzingis], Timmy Hardaway Jr., Seth Curry, Maxi Kleber y Dodo [Dorian Finney-Smith]. Estos son tipos que tienen contratos más largos y con suerte estarán juntos por mucho, mucho tiempo”.

Usted y otros propietarios de la NBA, como el Sr. Joe Lacob de los Golden State Warriors, el Sr. Vive Ranadivé de los Sacramento Kings y el Sr. Steve Ballmer de los LA Clippers están entre los “propietarios más digitales de la NBA”. ¿Cómo ve el futuro de la NBA en términos digitales? ¿Cuáles son los problemas que la pandemia podría crear, tal vez por dos años?

“Puede parecer totalmente diferente de lo que ha sido en el pasado, pero eso no es necesariamente algo malo. Este reinicio le da a cada negocio la oportunidad de hacer algo diferente y la NBA puede probar algunas cosas nuevas. En el American Airlines Center, ya estamos hablando

no solo de los esfuerzos de desinfección y esterilización, sino de cómo podemos etiquetar cosas como sillas o manijas de escaleras mecánicas para que las personas sepan que han sido limpiadas. O hacemos una aplicación de software de realidad aumentada donde las personas pueden apuntar su teléfono a cualquier dispositivo en la arena o cualquier lugar en la arena y saber cuándo se limpió por última vez y qué se le hizo”.

Mirando una bola de cristal, ¿cómo imagina el baloncesto de la NBA en el futuro y qué cambios sueña con intentar implementar en el juego?

“Su departamento de análisis tendrá que aprender inteligencia artificial, aprendizaje automático, aprendizaje profundo, redes neuronales, etc., y ser bueno en eso. Pero históricamente, cuando el análisis -y esto se remonta al día en que compré los Mavericks- cuando comenzamos a usar avanzado más menos, debe tomar decisiones. Y tienes que poder decir, “¿Qué es importante para mí? ¿Cómo voy a sopesar esas variables y cuáles son las conclusiones que sacaré de esas variables?”

Al principio con los Mavs al menos, teníamos enormes ventajas. Forzábamos a los equipos a jugar sus alineaciones malas que no sabían que eran malas. Obligamos a los equipos a jugar malas combinaciones que no sabían que eran malas y nos ayudó a ganar partidos y series de playoffs”.

PALMARÉS

1981 LICENCIADO EN CIENCIAS EN ADMINISTRACIÓN, UNIVERSIDAD DE INDIANA. FUNDADOR Y COFUNDADOR DE VARIAS COMPAÑÍAS, ENTRE ELLAS: MICROSOLUTIONS, AUDIONET, BROADCAST.COM, POSEE LA CADENA 2929 ENTERTAINMENT, MAGNOLIA PICTURES Y LANDMARK THEATRE Y PARTICIPA EN VARIAS PRODUCCIONES DE TELEVISIÓN Y PELÍCULAS, MEDIOS DE COMUNICACIÓN, MEDIOS DIGITALES Y OTROS NEGOCIOS.



www.mavs.com



@mcuban



L'ALQUERIA DEL BASKET PERMITE LA FASE FINAL ACB MÁS SEGURA

Un espectacular centro médico, para hacer más segura la Fase Final extraordinaria de la Liga Endesa. Cero desplazamientos y todos los recursos y facilidades para poder reaccionar ante cualquier imprevisto que surja durante la competición.

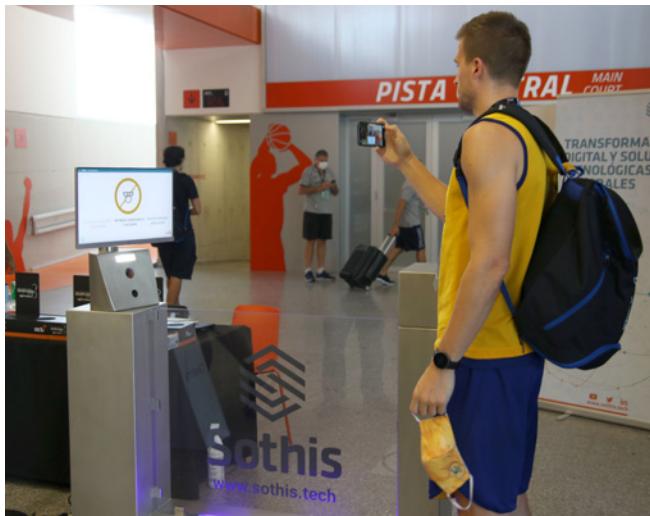
A una sala de recuperación espectacular, se le unieron una serie de boxes en L'Alqueria del Basket, en los que los jugadores encontraron tratamiento ante cualquier tipo de lesión, fuera cual fuera la molestia. Análisis clínicos, unidad de medicina deportiva y medicina interna, cardiología, urgencias, nutrición deportiva, fisioterapia, podología, odontología, oftalmología y vehículos de transporte sanitario siempre activos, cubriendo todas las áreas posibles.

Por si fuera poco, en las pistas exteriores se encontraba el centro médico de radiodiagnóstico IMED, una unidad móvil para realizar resonancias a los jugadores o

personal de cualquier equipo que sufriera una lesión. La tecnología de la unidad móvil permitía enviar las pruebas rápidamente de forma que se pudiera contar con un informe de la lesión en apenas 5 minutos.

A LA TEMPERATURA ADECUADA

La ACB controló el acceso a su ronda final con una tecnología pionera de medición de temperatura corporal en tiempo real a través de los ojos. Una solución desarrollada por Sothis, compañía especializada en soluciones integradas de tecnologías de la información, gestión industrial y gestión empresarial, conocida como Thermal Vision System o TVS. El TVS combina cámaras termográficas e inteligencia artificial para medir la temperatura en el lagrimal, evitando, a diferencia de otras tecnologías, falsos positivos causados, por ejemplo, por el sobrecalentamiento de la cara que produce la mascarilla al medir el rostro completo.



CULTURA DEL ESFUERZO CONSTANTE

La organización de la Fase Final Excepcional de la Liga Endesa ha requerido de muchas horas de trabajo y esfuerzo. El resultado ha sido un éxito absoluto, tanto deportivo como organizativo, que no se podría haber dado sin el granito de arena que han aportado todos los voluntarios que han estado apoyando a los equipos en L'Alqueria del Basket. Ellos son el claro ejem-

pto de que la Cultura del Esfuerzo se ha multiplicado también estas dos semanas.

Y en este caso, no eran desconocidos. Con el objetivo de proteger la burbuja sanitaria, la competición buscó en el Club gente que tuviese ganas de vivir la experiencia desde dentro. Y fueron 13 los valientes que quisieron dar su apoyo. Entrenadores de formación de Valencia Basket, que superaron todas las pruebas, y se han asegurado de que los equipos participantes se preocupen únicamente del balón naranja.

La rápida reacción ante cualquier molestia que haya sentido un jugador, es otro ejemplo más. Doctores y fisioterapeutas de la casa del baloncesto europeo de formación se han multiplicado para tratar cualquier lesión y han vivido la experiencia desde dentro.

“Ha sido una gran experiencia como fisio poder compartir conocimientos con otros profesionales del mismo sector y estar junto a los jugadores” dice Agustín Girbés, fisioterapeuta de la instalación que más horas de Fase ha cubierto. Marta Encarnación ha sido la segunda que más horas de trabajo ha acumulado, dentro de un equipo que se ha multiplicado para llegar a todo. Los fisios Josep Galán y Julia Cerrillo y los doctores Guillem Tortosa y Vicente Sebastià también han “vivido” prácticamente en la instalación, asegurando una rápida respuesta ante cualquier imprevisto.



L'ALQUERIA DEL BASKET UNA REFERENCIA MUNDIAL POR SU ORGANIZACIÓN DE LA FASE

L'Alqueria del Basket es cada vez más conocida internacionalmente. A las posibilidades y características de la instalación, que ya de por sí la hacen especial, se le une ahora su gran capacidad organizativa con un evento sin precedentes como la Fase Final Excepcional de la Liga ACB. Las medidas sanitarias, la transformación de la instalación en un Centro Médico Avanzado y el correcto funcionamiento del torneo en la Fonteta, han llamado la atención mucho más allá de las fronteras de nuestro continente.

Un claro ejemplo lo podemos encontrar en Perú. El programa DirecTV SPORTS, el más visto de todo el país en prime time, con más de 3 millones de espectadores

sin contar con la audiencia digital, se fijaba la pasada semana en la casa del baloncesto europeo de formación y su transformación para un evento de tal calibre. El programa de la productora líder en Latinoamérica, DirecTV, una plataforma que retransmite en Perú, Argentina, Uruguay, Colombia, Ecuador, Chile y el Caribe, dedicaba casi 7 minutos de reportaje a la organización del torneo y las características de la instalación, con Mª Ángeles Vidal, Coordinadora general de L'Alqueria como protagonista invitada.

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=2YK5VCnkQw&feature=youtu.be>



L'Alqueria del Basket sigue consolidándose internacionalmente como casa del baloncesto europeo de formación, y eso sería imposible sin la Cultura del Esfuerzo y los valores que demuestran cada día los integrantes de su Cantera y Escuela. Por ello, la instalación ha estrenado esta temporada un nuevo evento. Ayer se vivió la primera graduación de los jugadores cadete de segundo año, la generación de 2004, en la pista central.

El acto, que tuvo una duración de 60 minutos y contó con la presencia de los jugadores de segundo año de la categoría, sirvió de agradecimiento por su entrega durante su etapa como jugadores del Club, y fue un emotivo recordatorio de la pasión que han desprendido en cada entrenamiento y cada partido.

▶ <https://youtu.be/QLKymrkdWiY>

SEGUNDA EXPERIENCIA EN IBIZA

Llega por segundo año la Escuela y Campus de Valencia Basket en Ibiza para niños y niñas de entre 5 y 17 años. En esta ocasión, las pistas deportivas Es Cubells, situadas en un entorno especial en pleno mar Mediterráneo, serán la sede del mejor baloncesto ve-

raniego. Entrenamientos, juegos, concursos y mucho más con la máxima seguridad para todos los integrantes.

▶ <https://www.alqueriadelbasket.com/?r=noticias/vistav-nica&id=378&idioma=ca>

EL MEJOR CURSO PARA ENTRENADORES DE FORMACIÓN

El mejor curso exclusivo para entrenadores de formación y cantera. Tras la gran experiencia con el Curso para entrenadores Nivel 4 que organizó en L'Alqueria Sportcoach, ambas entidades volvieron a colaborar para ofrecer de nuevo la mejor opción a todos los técnicos que querían seguir mejorando y aprendiendo de los mayores expertos este verano. Instalaciones de lujo, con los mayores expertos y la máxima seguridad posible. La Fase Presencial, que tuvo lugar del 9 al 12 de julio, transcurrió en el entorno más seguro posible, con todas las garantías sanitarias, como días antes sucedía con la Fase Final excepcional de la ACB. La competición dejará paso a auténticos expertos en formar jugadores que además han alcanzado la élite, como es el caso de Sito Alonso, Jota Cuspinera o Pepe Laso, entre otros.



▶ <https://www.alqueriadelbasket.com/?r=noticias/vistaunica&id=386&idioma=cas>



LOS CAMPUS Y LAS ESCUELAS DE VERANO, EN MARCHA

El baloncesto sigue activándose. Y el Campus de Verano de Valencia Basket es un claro ejemplo. El Centro de Aventura y Ocio Calvestra vuelve a ofrecer la posibilidad de mejorar las habilidades baloncestísticas rodeado de naturaleza y actividades multiaventura a los 90 integrantes del primer turno de este año. Siempre siguiendo las medidas de seguridad que recomiendan las autoridades sanitarias. Tanto la 31ª edición del Campus como la tercera edición del Campus de Tecnificación Femenina han llevado a cabo su actividad, con la salida de los inscritos y el inicio de los entrenamientos. Juegos, actividades, concursos y sobre todo diversión, mucha diversión, siempre con el balón naranja como protagonista.



▶ https://www.youtube.com/watch?v=WkiBJplU_os

ALQUILER DE PISTAS

La web de L'Alqueria del Basket cuenta con un servicio para su alquiler con el objetivo de que cualquier equipo, grupo, colegio u organización pueda hacer uso de ellas. Algunas de las fórmulas más habituales suelen ser entrenamientos o partidos, tanto amistosos como oficiales.

CAMPUS

Una de las actividades más recurrentes en las instalaciones son los campus de baloncesto, especialmente en períodos de vacaciones. Los niños y jóvenes tienen la oportunidad de utilizar su tiempo libre en mejorar individual y colectivamente en un entorno distendido con compañeros de su edad. El Campus de Valencia Basket de verano, Pascua y Navidad; la Escuela de Tecnificación Femenina, la Shooting Academy o el Skills Camp son algunos de los campus ya consolidados.

CAMPUS Y CLÍNICS EN EL EXTRANJERO

No solo en nuestra instalación existe la posibilidad de aprender los métodos de entrenamiento de Valencia Basket. L'Alqueria del Basket se ha convertido en un modelo internacional, que ya ha superado las barreras españolas. Los entrenadores ya han compartido la forma de trabajar en la casa del baloncesto europeo de formación en diversos países. El pasado verano, de la mano de Assist Basketball, Australia ya vivió la experiencia. Entrenamientos, clínicas, charlas... El modelo Alqueria llega a todas partes.

ESCUELAS

Los más pequeños tienen también su espacio en L'Alqueria del Basket. Las escuelas que albergan las instalaciones se convierten en la ocasión perfecta para que puedan tener sus primeras tomas de contacto con el baloncesto en verano, Pascua y Navidad, al mismo tiempo que juegan, aprenden, se divierten y se relacionan con otros niños.

CONCENTRACIONES

Las selecciones, tanto autonómicas como nacionales, o los clubes deportivos pueden elegir L'Alqueria del Basket como lugar para sus concentraciones previas a torneos y campeonatos oficiales. Por ejemplo, las instalaciones alojaron durante unos días a la selección femenina española de baloncesto justo antes de disputar la Copa del Mundo de Baloncesto Femenino en 2018.

TORNEOS

La cantidad de pistas y la variedad de servicios que ofrecen las instalaciones permiten alojar cualquier tipo de torneo de cantera de primer nivel. Hasta la fecha, se ha elegido L'Alqueria del Basket para disputar la fase previa de la Minicopa Endesa, el Adidas Next Generation Tournament, la Valencia Basket Cup o el Campeonato de España Cadete femenino entre otros.



EVENTOS

L'Alqueria del Basket no es solo lugar para el baloncesto. La amplitud de las pistas y las salas disponibles la convierten en un espacio ideal para que empresas u organizaciones puedan albergar eventos de cualquier tipo. La presentación de los Premios Gigantes, el Marketing Meeting del Valencia Basket, la presentación del Proyecto FER, varios programas de radio en directo... Una gran variedad de posibilidades.

VISITAS

Multitud de colegios, equipos y particulares pueden descubrir todos los rincones de L'Alqueria del Basket gracias a las visitas organizadas que ofrecen las instalaciones. Las trece pistas, el gimnasio, las salas médicas y de fisioterapia o la sala de Coinnovación son algunas de las localizaciones más relevantes de la mayor casa de baloncesto de Europa.

CLÍNICOS

La filosofía de continua formación en L'Alqueria del Basket no es solo para los jugadores, sino también para los entrenadores. Las instalaciones acogen desde jornadas de formación abierta como el Memorial Raúl Jiménez o las charlas de entrenadores del Valencia Basket, hasta cursos profesionales como el Procoach, que ha traído a técnicos de primer nivel a escala mundial para transmitir sus conocimientos y experiencias.



PRETEMPORADA

La recta final del verano es un buen momento para preparar el nuevo curso.

Algunas universidades norteamericanas como la Central de Florida, Georgetown o Louisiana, entre otras, han escogido L'Alqueria del Basket como una de sus paradas para entrenar y jugar amistosos durante sus tours de pretemporada. Otra fórmula utilizada es la de Europrobasket, un programa en el que participan jugadores de distintos países que se preparan juntos para la temporada bajo la supervisión de un cuerpo técnico durante varias semanas.



TRABAJO INDIVIDUAL

Muchos jugadores prefieren trabajar en solitario, sobre todo en la época estival, y eligen L'Alqueria del Basket para llevar a cabo su puesta a punto para el nuevo año. Algunos que ya han hecho uso de las instalaciones han sido la valenciana Ana Suárez, la jugadora de la Virtus Ángela Salvadores, la internacional española María Araujo o Jad Khalil, internacional libanés.

L'Alqueria del Basket es, en definitiva, un centro generador de baloncesto, que pretende además convertirse en referencia de innovación en nuestro deporte. Con este fin, la instalación está en un proceso de mejora constante, abierta a nuevas ideas y proyectos. Puedes encontrar toda la información al respecto de las instalaciones y contactar a través de la web www.alqueriadelbasket.com

ENTRENANDO BASKIN

UN COMPROMISO MULTITAREA

En el deporte moderno, el entrenador es una figura cada vez más multidimensional que, además de las habilidades técnicas y tácticas obvias de su disciplina, debe poseer habilidades de gestión de grupo, psicología, PNL (programación neurolingüística) y mucho más. Así que ahora coja las complejas demandas del entrenador moderno, multiplíquelas por diez y obtendrá el entrenador Baskin.

La palabra clave es "adaptación", porque ser entrenador de Baskin significa tener todas las habilidades requeridas de cualquier otro entrenador deportivo de equipo y aplicarlas en un contexto donde hay una variabilidad individual y de rol, que en la mayoría de las metodologías clásicas de enseñanza la capacitación no puede funcionar. Lo que funciona en otras disciplinas debe ser repensado y reajustado constantemente en Baskin.

El entrenador de baloncesto se ve obligado a gestionar un grupo homogéneo que puede diferenciarse por la expresión de más o menos talento, pero que generalmente tiene el mismo nivel mínimo de habilidades motoras, técnicas y de comprensión del juego.

El entrenador de Baskin se ve obligado a gestionar un grupo heterogéneo que difiere en cinco roles basados en diferentes habilidades motoras, técnicas y de comprensión. Esa heterogeneidad aumenta aún más si tenemos en cuenta las grandes diferencias dentro de los diferentes roles.

Finalmente, agregamos el hecho de que, además de las regulaciones generales, cada rol de Baskin tiene algunas reglas que son válidas únicamente para su rol y puede comprender la inmensa cantidad de variables que un entrenador de este deporte debe tener en cuenta para llevar fuera de su función.

No te conviertes en entrenador de Baskin de la noche a



ES MÁS
QUE UN
DEPORTE



la mañana: para empezar, se requiere una predisposición básica seguida de mucha experiencia y conocimiento del juego. Luego, hay un curso de entrenamiento obligatorio que consta de partes teóricas y prácticas, que concluye con una práctica en la que los entrenadores más experimentados trabajan juntos con el objetivo de desarrollar las innumerables habilidades necesarias.

Ser entrenador de Baskin significa tener múltiples responsabilidades y tareas. Aquí hay unos ejemplos:

COMPOSICIÓN DEL ROSTER

Para jugar Baskin necesitas un número mínimo de jugadores para cada rol y un entrenador debe asegurarse de que haya suficientes para poder llevar a la pista y dejar un número adecuado de jugadores en el banquillo. Además del juego, sin embargo, también debe pensar en tener los números necesarios para llevar a cabo entrenamientos adecuados. Hasta la fecha no hay un "mercado" en Baskin, los jugadores no toman ni se intercambian entre otros equipos, excepto en casos específicos por mutuo acuerdo; esencialmente, los jugadores deben ser encontrados y convencidos de venir a jugar.

Aquí, entonces, el entrenador también se convierte en explorador y reclutador. No solo debe prestar atención a los números que necesita, sino que también debe considerar el talento del individuo, el equilibrio del grupo, la variabilidad de las características necesarias para presentar tantas soluciones tácticas como sea posible.

GESTIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Entrenar a un equipo de Baskin podría ser impactante para aquellos que vienen de otros deportes porque conviven cinco roles con diferentes habilidades motoras y cognitivas. Cada uno de los cinco tiene diferentes tareas y reglas, fundamentales para el juego que se expresan de manera diferente, y que necesitan métodos de enseñanza diferentes de un rol a otro y de una persona a otra. Si no eres empático, flexible y con ganas de experimentar e innovar constantemente, será mejor que olvides la idea de convertirte en entrenador de Baskin. Antes que nada, el entrenador debe conocer a sus jugadores, las fortalezas y debilidades de cada uno, sus peculiaridades y debe definir los objetivos personales, los objetivos del rol y los objetivos del equipo.

A continuación, debe comprender los métodos óptimos de comunicación y enseñanza en la gestión de estos objetivos, que para mí varían según el jugador individual al que me enfrento o los roles con los que estoy trabajando. Los ejercicios propuestos deben ser equilibrados teniendo en cuenta todas estas consideraciones.

Finalmente, debemos cerrar el círculo haciendo que coexistan objetivos y métodos dentro de la sesión desde

el entrenamiento, gestionando los distintos espacios del gimnasio, los miembros del personal y el tiempo disponible, proponiendo actividades que equilibren las necesidades de roles individuales y más, los roles al unísono. Desde esta perspectiva, podemos comparar a un entrenador de Baskin con un director de orquesta, que tiene que manejar músicos totalmente diferentes en términos de experiencia, instrumentos utilizados, orígenes del estilo musical, diferentes idiomas hablados y, aun así, tener éxito en producir, desde estas diferentes áreas, la sinfonía más hermosa posible.

ENTRENANDO BASKIN: LA PALABRA CLAVE ES ADAPTACIÓN

ELECCIÓN DE LA TÁCTICA DE JUEGO

Baskin es un deporte enérgico cuyas reglas ofrecen ataques al doble del número estándar de canastas, a la vez que diferentes roles en el campo que tienden a favorecer los ataques, con un beneficio significativo en términos de dinamismo y ritmo de juego. De ello se deduce que los sistemas de ataque se basan en estos dos conceptos:

- ▶ Obtenga una ventaja numérica, desequilibrando la defensa atrayéndola en una de las dos canastas y luego cambiando el objetivo.
- ▶ Obtenga una ventaja de rol colocando un rol inferior frente a un rol superior para que no se pueda defender.

Estos dos beneficios se pueden lograr de varias maneras, que incluyen:

- ▶ Despliegue en el campo: la variabilidad en los lados según las regulaciones de Baskin le permite cambiar considerablemente la formación del entrenamiento en el campo moviendo el centro de gravedad del juego a un rol en lugar de otro. Por ejemplo, desplegar dos roles 3 cuando los otros solo tienen uno le permite tener una ventaja significativa en ese rol, una ventaja que, de este modo, corresponderá a una dificultad probable en la fase defensiva sobre otros roles menos representados.
- ▶ Espacio y tiempo: poder colocar a tus jugadores en los espacios correctos y enseñarles a moverse en los momentos correctos se vuelve letal en un juego ofensivo como Baskin, pero poder hacer que aprendan todos los diferentes roles es muy complejo y es uno de los desafíos de ser un entrenador Baskin.
- ▶ Colaboraciones entre jugadores: utilice soluciones entre múltiples jugadores para obtener una ventaja



directa, como pasar y moverse, mano a mano, bloqueos directos y continuaciones. Tenga en cuenta que, en comparación con el baloncesto, existe la posibilidad de colaboraciones entre múltiples roles que aumentan la ventaja del rol y la ventaja numérica.

► Y mucho más...

Si atacar es bastante fácil y natural, defender es realmente difícil, pero quien logra encontrar una manera de limitar las soluciones opuestas a menudo obtiene una gran ventaja igual o, quizás, mejor que un buen ataque. Sin embargo, recuerde que se necesita mucho esfuerzo y una inmensa cantidad de entrenamiento para trabajar en defensa, el doble que para el ataque.

Como se señaló anteriormente, en Baskin los métodos de enseñanza deben personalizarse de rol en rol y de persona a persona. Esto también se ve en la forma en que los entrenadores transmiten nociones tácticas a sus jugadores. No es suficiente articular algo en voz alta y luego intentarlo a veces en el entrenamiento como se haría en el baloncesto, por lo que se necesitan nuevas estrategias de comunicación para ayudar a cada tipo de jugador a internalizar estas nociones tácticas de acuerdo con lo que cada atleta diferente puede aprender.

De lo que se ha dicho hasta ahora, se puede deducir que Baskin es un deporte puramente táctico, en el que debemos tener en cuenta muchas variables que deben mezclarse continuamente en busca de la mejor solución que varía de un juego a otro y, a veces, incluso dentro del juego en sí.

Como Baskin es un deporte muy joven, todavía hay muchas posibilidades de experimentar en la pista, y esto hace que la tarea del entrenador sea aún más estimulante.

GESTIÓN DE DINÁMICAS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO

El papel de un entrenador Baskin no se limita a los acontecimientos en la pista, sino que va mucho más allá, ya que tener que lidiar con el mundo de estos jugadores únicos significa interactuar con todas las dinámicas presentes en torno a estos atletas, un mundo compuesto por padres, educadores, dificultades sociales y de relación, problemas de salud y mucho más.

Hasta ahora hemos hablado de Baskin como un deporte, pero Baskin es mucho más que un deporte. Es una realidad que tiene la capacidad de ser inclusivo dentro y fuera del campo, creando relaciones que salen del pabellón y se vierten en nuestra sociedad. Lo mejora mucho.

GARANTÍA ÉTICA DE LA FILOSOFÍA BASKIN

Existe un código ético de Baskin que, si no se respeta, da como resultado la exclusión de la cultura de Baskin, y dentro del equipo el entrenador es el velador de este código ético y debe garantizar que todos sus jugadores practiquen los valores de inclusión que lo distinguen.

Como otra tarea ética y moral, el entrenador es la figura que primero elige y asigna a cada jugador su rol, una tarea delicada que requiere el intercambio más absoluto del código de ética de Baskin.

Ser entrenador de Baskin es un desafío que no existe en ningún otro deporte. Es una persona innovadora que abraza la idea moderna de la transversalidad de las habilidades y la experimentación continua y que se identifica con el ideal de que para ser buenos entrenadores primero debes ser un buen ser humano.



SISTEMA DE JUGADAS

DEFENSA

En cualquiera o la mayoría de los deportes y en cualquiera o la mayoría de las situaciones, la defensa se basa en la reacción. La habilidad del jugador ofensivo es colocar al defensor en posición de desventaja, movimiento, velocidad, tiempo y espacio. La velocidad o el movimiento del jugador ofensivo dentro o fuera del juego (balón) requiere que el defensor sea consciente de múltiples acciones, cortes, pantallas y bloqueos.

La amenaza de 3 puntos, la consistencia y el número de jugadores capaces de hacer esto se ha sumando a las demandas del defensor de cubrir áreas más grandes y ser más rápido para cerrar. Los sistemas y estilos ofensivos tienen como objetivo crear desajustes en distancia, velocidad, aislamiento mediante pick and roll, bloqueos indirectos, movimiento y

transición rápida. Sin movimiento lateral en la silla de ruedas, pasar por debajo, a través o por encima para mantenerse emparejado se vuelve más difícil, particularmente con un buen bloqueador ofensivo. Tenga en cuenta que, en el juego de silla de ruedas, un bloqueador puede "mantener" un bloqueo, mantener la posición y moverse con el jugador elegido para negar la recuperación. Una pantalla o un pick and roll en este tipo de situación en la que los defensores intentan mantenerse igualados puede convertirse fácilmente en un rizo ofensivo. Esto se hace más evidente dentro del sistema de clasificación (ver artículo anterior) donde los atacantes ejecutarán para crear y provocar el desajuste.

Se pueden aplicar varios principios para contrarrestar o anular el bloqueo y el más obvio es



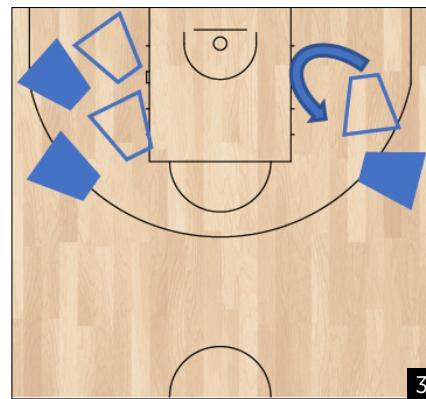
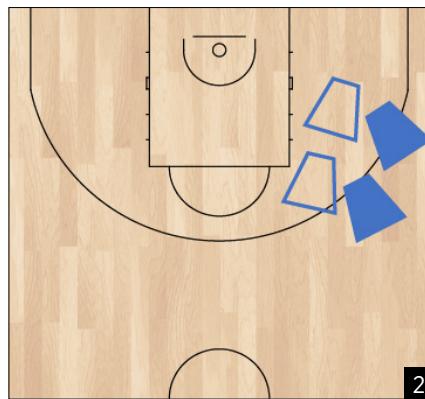
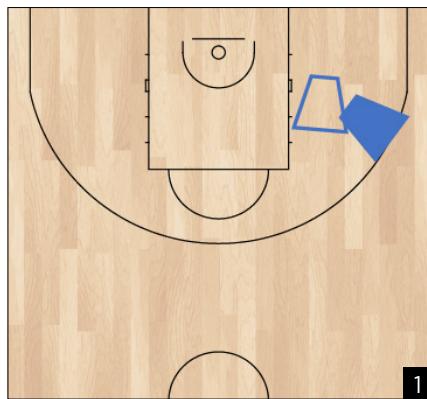


la comunicación. Sin embargo, "comunicación" es una palabra muy amplia con muchas variaciones. La comunicación sin claridad puede ser confusa: gritar "el nombre de una persona, estar atento, elegir ir, ayuda" son algunos. Es mejor que los jugadores entiendan "por qué, cómo, qué y cuándo" comunicarse. Además, considere si esto debería ser "comunicar" o "conversación". Esto debe ser constante, claro y directo de las acciones propias y de los compañeros de equipo.

Identifique las amenazas y sus posibles fortalezas o características y si esa es una prioridad para tipos específicos de acciones defensivas por parte de defensores y rotaciones más fuertes del equipo. El juego se juega con jugadores de mayor clasificación (ver artículo anterior) que desempeñan el papel de perímetro y creador de juego con la capacidad de tirar y anotar desde un rango extendido. Mantener los enfrentamientos lejos de la canasta podría significar posiciones de rebote menos efectivas. Esto lleva al siguiente principio.

Levanta, para, niega. Juegue con el oponente lo más lejos posible de la canasta, incluso si tiene desventaja, obtenga una buena posición de la silla y fuerce al ataque para usar el reloj de posesión, pero consciente de los cortes fuera del balón y los tiradores abiertos del lado débil que esperan el pase de inversión. La presión sobre la pelota creará una situación de pick and roll y los defensores deben saber cuándo, cómo y si permanecer y presionar, recuperarse y cambiar con un compañero de equipo o aplicar la ayuda defensiva y los principios de rotación. Esto a su vez requiere más principios fundamentales. Son estos:

- Jugar con las manos sobre ruedas y listo y anticipando
- Permanezca activo y móvil y generando potencia y velocidad en los primeros 2 empujones
- Jugar con el lateral o la parte trasera de la silla (en ángulo) y no con la parte delantera o los reposapiés - posición
- Mantener contacto visual y, si es posible, físico con el oponente y dirigirlo a la defensa de ayuda.
- Usando la acción de "golpear" y desconectar - de-



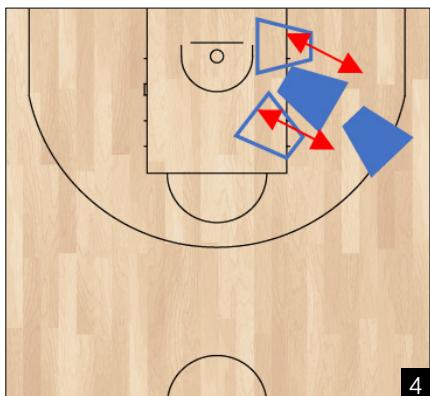
POSICIÓN GENERAL EN ACCIÓN 1 C 1 (DIAGR. 1)

Posición es esencial
Envía al oponente hacia la ayuda
Mantener la visión y comunicarte

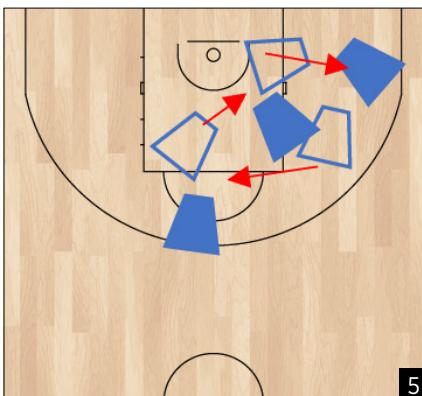
2 C 2 "FLAT" O "LÍNEA" - DIRECTO ALTO O BAJO (DIAGR. 2 AND 3)

Trabajo por parejas
Niega el espacio donde el oponente puede bloquear/aguantar
Principio fundamental – Girar de espalda al oponente

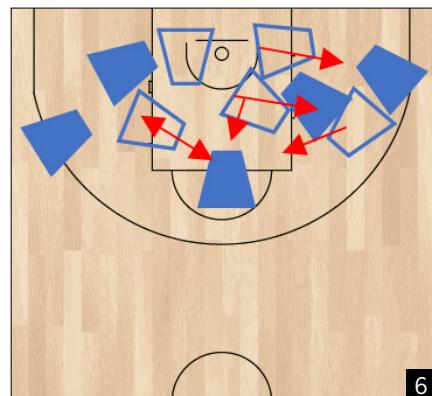
CANASTAS PARA TODOS ▷ SISTEMA DE JUGADAS



4



5



6

2 C 2 DONDE EL PICK AND ROLL NO ES EFECTIVO. LA PELOTA ESTÁ CON EL JUGADOR DEL ALA (DIAGR. 4)

La defensa juega "L" ("stunt" / "hedge" / entrar-salir)
El tiempo y la comunicación son esenciales.
1in - 1out: haz que el oponente se mueva / bote
Mantener posición en el bloqueador

3 C 3 TRIPLE CAMBIO DONDE EL BLOQUEO ES EFECTIVO (DIAGR. 5)

El balón está con el jugador abierto
Esencial el "Timing" y la comunicación
La ayuda llega desde el punto defensivo
El jugador bloqueado rota en la posición

DEFENSA ESTARÁ COMPROMETIDA SI (DIAGR. 6):

El ataque tiene a un tirador o cortador colocado
El bloqueo es retenido y el jugador bloqueado no puede cambiar
El defensa puede hundirse hasta que ocurra el cambio o jugar 2
El jugador del lado débil puede ayudar y recuperar, pero no puede ayudar si el lado débil se está jugando un rizo

sconectarse del contacto y no permitir que el oponente "sostenga" usando su reposapiés o ruedas/neumáticos.

Estas son acciones defensivas estándar y cada jugador y equipo las aplicará dependiendo del oponente. Con el mayor número de tiradores perimetrales en el juego, hay pocas situaciones en las que la defensa se "hundirá/sentará" y cederá un tiro abierto.

Estas defensas pueden ser sofocantes si se ejecutan con intensidad y buenas habilidades técnicas en la silla. La defensa de "golpear y recuperar" es una parte normal del juego. Las defensas trabajan duro para negar que un jugador se coloque en la canasta o se suba a la mano de tiro. Más importante ya que la mayoría de los tiradores deberán estar equilibrados para lanzar, pues no hay un tiro de "salto" donde los jugadores puedan ajustarse a medida que se elevan.

PRESIÓN DEFENSIVA

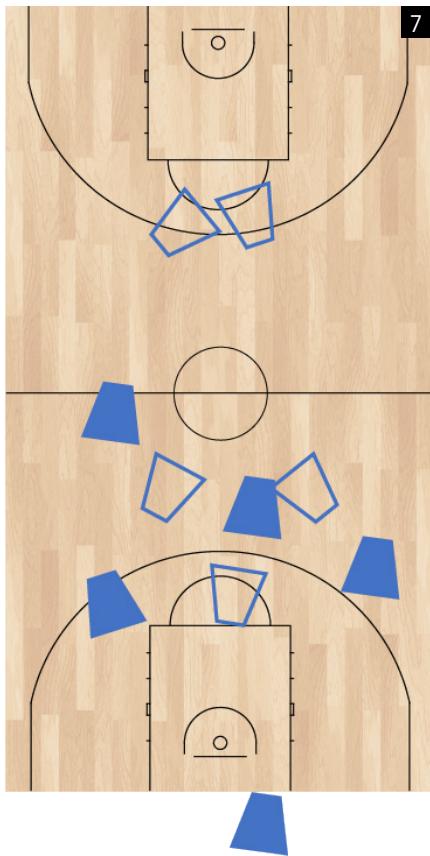
Muchos equipos tendrán alineaciones específicas para presión defensiva. Estos pueden ser introducidos como parte del plan de juego desde el principio, en una etapa particular del juego, para cambiar el ritmo, para contrarrestar a los oponentes si juegan una ali-

neación más lenta. La presión puede hacer cualquier formación.

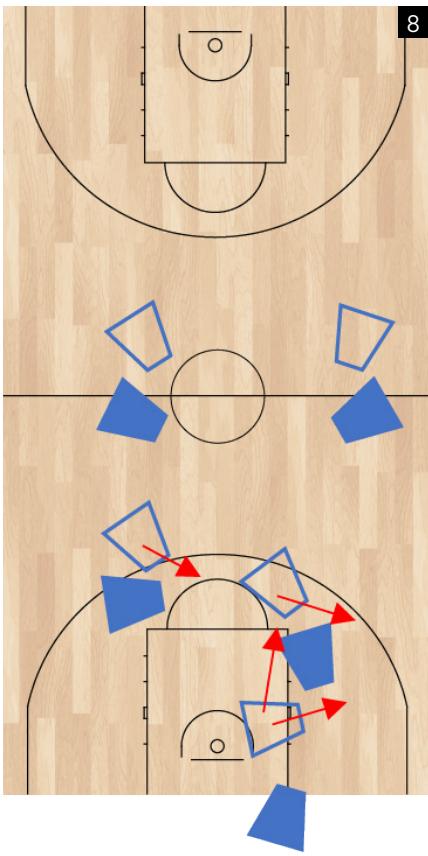
1 - 2 - 3 jugadores para ralentizar el juego, negar un generador de balón principal, crear presión en toda la pista y negar la jugada de un equipo, crea pérdidas de balón. Cualquier forma de presión comprometerá al oponente a jugar más rápido y lo alentará a elegir en la pista completa. Al igual que con el juego de media pista anterior, un oponente puede mantener un bloqueo en la pista completa/trasera y esperar a que el equipo establezca una posición antes de lanzar y unirse al ataque. Es posible que la defensa haya evaluado la salida de presión y conozca los ajustes que necesitan hacer y las opciones de recuperación si se necesitan.

Defensas tienen que ir a hombre a hombre rápidamente, presionar o hundirse a la zona, jugar defensa "flat" o línea, cambiar entre jugadores/recuperar o 5 jugadores replegarse/recuperando juntos. Sobre esto, se aplicarán ciertos principios:

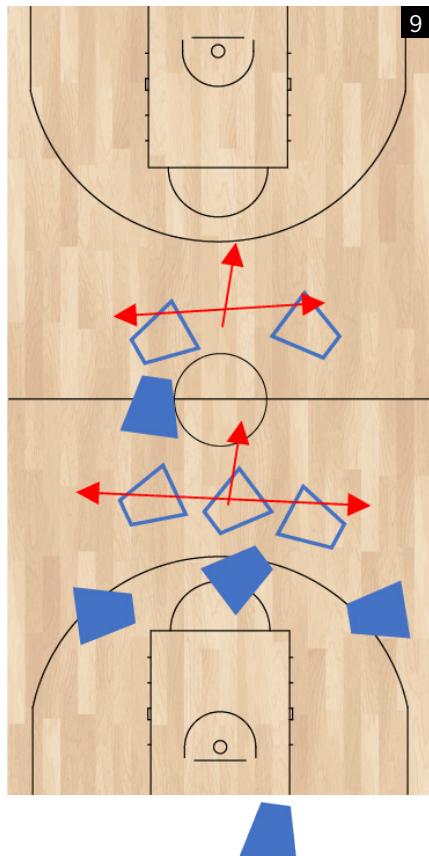
- Dirección hacia las líneas laterales
- Dirección hacia la ayuda
- Posición y comunicación
- Identificar las amenazas
- Estar jugador a jugador o recuperar detrás del balón



1 - 2 - 3 SOBRE O 3-2 (DIAGR. 7)



JUGADOR A JUGADOR (DIAGR. 8)



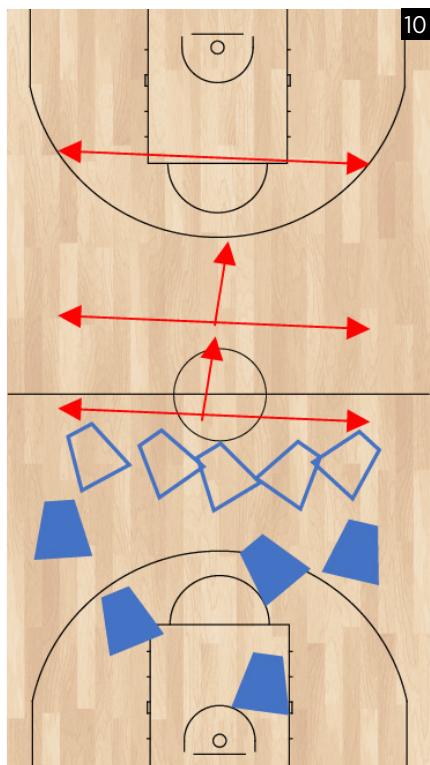
"FLAT" DE LA LÍNEA (DIAGR. 9)

Ejemplos de posibles formaciones. El equipo va a presionar al fallo o recuperar y puede colocarse de diferentes formas.

Hay varias formaciones, todas las anteriores y 1-2-2 / 2-1-2 / 2-2-1 / 2-3 / 3-2 / 4-1.

También hay una defensa de recuperación. Aquí es donde uno de los defensores es defendido en pista entera y retenido. El ataque jugará 4 v 4 sin ayuda defensiva y el seleccionador se unirá al ataque para crear una ventaja numérica momentánea hasta que el defensor elegido recupere. Esto es un poco más complejo y es un tema para un artículo separado.

En resumen, la defensa tiene que ver con el trabajo duro, el trabajo individual y del equipo, el compromiso de bloquear, detener y negar, una comunicación clara, posicionamiento, anticipación y habilidades de movilidad con la silla de alto nivel. Es más que una mentalidad; se trata de nunca rendirse.



5 RECUPERACIONES (DIAGR. 10)



LA HISTORIA DE PHIL HANDY Y LA APP “94FEET OF GAME”

UNA APP PARA JUGADORES DE CADA NIVEL

POR GIORGIO GANDOLFI



Phil Handy es actualmente el asistente de Los Ángeles Lakers y es uno de los entrenadores de desarrollo de jugadores más respetados y más importantes de la NBA. En este artículo describiremos las razones por las que es tan apreciado, en qué partes del juego está más focalizado y por qué quería compartir su conocimiento y experiencia a través de la aplicación, “94feet of Game”, que creó.

SU CARRERA COMO JUGADOR

Handy jugó a baloncesto en el nivel universitario División I en la Universidad de Hawái, pero no fue reclutado para jugar en la NBA. Así que fue al extranjero y jugó en Francia, Italia, Alemania, España, Israel, Inglaterra (donde jugó en Manchester para el entrenador

Nick Nurse, quien más tarde lo contrató en Toronto), y terminó su carrera como jugador en Australia.

DE ENTRENADOR

Su camino hacia un banquillo en un equipo de la NBA no fue fácil. Al final de su carrera como jugador, todavía tenía una gran pasión por el baloncesto, y aunque no quería involucrarse en una cultura laboral de 9 a 5, quería devolver algo de lo que había ganado del baloncesto, y qué él había aprendido de diferentes entrenadores de todo el mundo.

Fundó su propia compañía llamada “94FEET OF GAME” y comenzó como entrenador personal en California, viajando durante horas y horas, y millas y millas para ayudar a cualquiera que solicitara sus servicios.

Su misión era ayudar a los jugadores a ser lo más completos posible, independientemente de su rol y edad, trabajando en movimientos al poste para los bases, por ejemplo, o en el manejo de balón con hombres grandes. Año tras año, su negocio creció y comenzó a construir su reputación, gracias a su gran ética de trabajo y como un entrenador de desarrollo de jugadores muy sólido. Trabajó con jugadores universitarios, de la NBA y europeos. "¿Por qué amo este trabajo? Es porque una de mis mayores satisfacciones es ver a los jugadores mejorar" dice él.

Su primera experiencia en el banquillo de un equipo de la NBA comenzó con Los Ángeles Lakers, cuando fue contratado por el entrenador jefe Mike Brown, y tuvo la oportunidad de trabajar con Kobe Bryant. Cuando Brown fue a Cleveland, le pidió a Handy que volviera a ser su asistente y comenzó a trabajar con LeBron James y, sobre todo, con las habilidades de Kyrie Irving. Uno de sus primeros movimientos, además de trabajar en la mejora de los conceptos básicos de Irving, fue ponerlo en contacto con

COMO
JUGADOR
GANÓ UN TÍTULO
AUSTRALIANO CON
EL MELBOURNE



GANÓ 2 TÍTULOS
NBA, UNO CON
CLEVELAND Y UNO
CON TORONTO

Kobe Bryant, quien generosamente ayudó al base de los Cavs en varios aspectos de su juego, y en la construcción de la “Mentalidad de Mamba”, lo que significa un gran ética de trabajo y la voluntad de seguir mejorando.

Cuando Handy fue contratado por los Toronto Raptors, Kawhi Leonard, que acababa de firmar con el equipo, le pidió que fuera su entrenador personal durante el verano en San Diego y que lo ayudara a entrenar su manejo del balón. Trabajaron en equilibrio y juego de pies, y en repetición tras repetición, y al final de la temporada, Leonard fue el Jugador Más Valioso de las Finales (y los Toronto Raptors ganaron el título).

Filosofía de entrenamiento: juego de pies y equilibrio y tiro media distancia

Basado en su larga experiencia en el desarrollo de jugadores, Handy tiene dos pautas:

Primero, dice que **los jugadores, y los atletas en general, son aprendices visuales, y captan lo que ven de él cuando demuestra un fundamento y un ejercicio. Si no puedes demostrar ese ejercicio o fundamento, no lo enseñas.**

En segundo lugar, aparte de cualquier otro aspecto del juego (manejo de la pelota, tiro, pase u otro), **es de suma importancia centrarse en el juego de pies y el equilibrio.**

Hay otro aspecto que se subestima en la mejora del jugador: el tiro de media distancia. “Creo que ningún equipo puede ganar el campeonato de la NBA solo tirando de la línea de 3 puntos y de bandejas. Un ejemplo de lo importante que puede ser el tiro de media distancia es, nuevamente, Kawhi Leonard. También trabajé con él en el tiro de media distancia, un aspecto del juego que está muy subestimado, y lo dominó como pocos jugadores de la NBA. Si analizamos su rango medio en las Finales de 2019”, dice Handy, “Leonard tuvo un gran porcentaje de tiros desde el rango medio, digamos desde una distancia de 5 a 14 pies (de aproximadamente 1.5 a 5.5 metros, nota del editor). Mirando hacia atrás a los grandes jugadores, como Michael Jordan y Kobe Bryant, la mayoría de sus tiros ganadores fueron lanzados desde la media distancia, mucho más que una

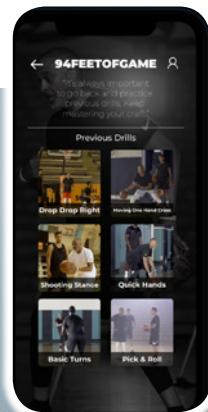
Learn the fundamentals of shooting

entrada o tiro de tres puntos. **Por esta razón, estoy muy convencido de que el tiro de media distancia está muy subestimado, y estoy trabajando mucho sobre este aspecto con los jugadores.**

LA APLICACIÓN “94FEET OF GAME”

Después de tantas horas y días trabajando para mejorar y perfeccionar el juego de los jugadores, tuvo la idea

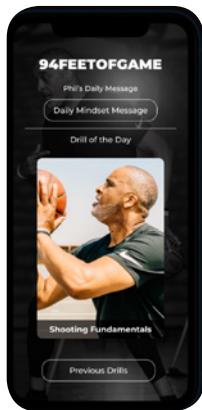




SABÍAS QUE...

Creció en California, y ahora reside en Nueva Jersey

Su mujer siempre ha apoyado su decisión de perseguir su carrera como entrenador



de crear una aplicación que pudiera ayudar a los jugadores de diferentes niveles a obtener el máximo de sus habilidades actuales y mejorar a los débiles. Entonces creó su aplicación "94FEET OF GAME" a partir del nombre de su compañía original, y la desarrolló con la compañía Star Vizn.

Así es como Handy describe su aplicación: "¿Cómo funciona "94feet of Game"? Es muy simple. Esta aplicación funciona igual que mi entrenamiento: quiero que sea simple, funcional y aplicable. En cada video vas a tener una nueva enseñanza, desde el manejo de la pelota, al tiro, pasando al juego de pies, movimientos desglosados de poste, bloqueo y continuación. Queremos cubrir todos los aspectos del juego: podrás entrar en una biblioteca con 100 videos y puedes usar los ejercicios en cualquier momento, así como continuar acumulando ejercicios. ¿Te gusta un ejercicio de manejo de pelota en

particular? Regresa y trabaja en eso de nuevo mañana. Podrás acceder a cualquier ejercicio que desees desde cualquier lugar y en cualquier momento desde nuestra biblioteca. En resumen, debido a que la aplicación es muy simple, funcional y aplicable, todos pueden mejorar a diario".

CÓMO FUNCIONA

Todos los días, un jugador, de cualquier nivel y género, recibe un ejercicio diario, así como acceso a la biblioteca de videos y trabaja en un fundamento particular. Entre los compañeros de entrenamiento de Handy se encuentran Steve Nash, con quien trabajó cuando Nash jugó con Los Ángeles Lakers, y el actual alero de los Sacramento Kings, Harrison Barnes, con quien ha entrenado durante algunos años.

Quizás una de sus parejas de entrenamiento más increíbles es Isabella "Jiggy Izzy" Escribano, de 12 años, una de las personas que maneja mejor la pelota del mundo, dada su edad y tamaño. Tiene más de 82,000 seguidores en Twitter y es una prueba, como dice Handy, de que aparte de la edad y el género, siempre puedes mejorar tu nivel de habilidad.

CARRERA

2011 - 2013
LOS ÁNGELES LAKERS
ENTRENADOR DE
DESARROLLO

2013 - 2018
CLEVELAND CAVALIERS
ASISTENTE

2018 - 2019
TORONTO RAPTORS
ASISTENTE

2019 - PRESENT
LOS ÁNGELES LAKERS
ASISTENTE



<https://www.94feetofgame.com/>



<https://www.instagram.com/thereal94feetofgame/>



PAMESA
cerámica

Cno. Alcora, 8
Apdo. Correos 14
12550 Almazora - Castellón - SPAIN
tel: +34 964 50 75 00
www.pamesa.com