



WORLD ASSOCIATION OF  
**BASKETBALL  
COACHES**

---

**MANUAL PARA ENTRENADORES**

---



**NIVEL 3**

---



---

**ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENTRENADORES DE BALONCESTO**

---

# **MANUAL PARA ENTRENADORES**

---



---

# NIVEL 3

---

## ENTRENADOR

---

1	Funciones y valores	03
2	Conocimiento técnico	29
3	Desarrollo	45
4	Gestión	55

---

## UGADOR

---

1	Habilidades de ataque en básquetbol	65
2	Preparación física	71

---

## EQUIPO

---

1	Estrategias y tácticas de defensa	79
2	Estrategias y tácticas de ataque	155
3	Gestión	239
4	Entrenamiento para los partidos	266

---

---

**NIVEL 3**

---



# **ENTRENADOR**

---

---

**CAPÍTULO 1**

---

# **FUNCIONES Y VALORES**

---

---

## CAPÍTULO 1

---

# FUNCIONES Y VALORES

---

---

### 1.1 LIDERAZGO

---

1.1.1	Cómo liderar al equipo	05
1.1.2	Estudio de caso	11
1.1.3	Selección del personal de apoyo	20
1.1.4	Cómo influir en una red más amplia de entrenadores	21
	<i>Seguimiento</i>	23

---

### 1.2 INTERACCIÓN CON LOS ÁRBITROS

---

1.2.1	Arbitraje de puntos de énfasis	24
-------	--------------------------------	----

---

### 1.3 CUMPLIMIENTO CON NORMAS DE INTEGRIDAD DEPORTIVA

---

1.3.1	Apuestas deportivas	25
-------	---------------------	----

# 1.1 LIDERAZGO

## 1.1.1 CÓMO LIDERAR AL EQUIPO

*“La grandeza de un líder no se mide por sus logros, sino por lo que inspiran a otros a lograr.”*

**MICHAEL HAYNES**

*“El liderazgo es la capacidad de inspirar con el ejemplo y crear un entorno que permita que otros rindan al máximo de su capacidad.”*

**NATHAN BUCKLEY**

Existe una cantidad considerable de material disponible sobre el tema del liderazgo y muchos modelos para evaluar y mejorar las habilidades de los líderes.

Este capítulo reproduce trabajo del Centro Fuqua/Entrenador K de Liderazgo y Ética. El entrenador Mike Krzyzewski no necesita presentación en el mundo del básquetbol, e indudablemente es uno de los mejores entrenadores que el deporte ha tenido. Sus equipos de la Universidad de Duke han ganado campeonatos nacionales y él también ha ganado medallas de oro en los Juegos Olímpicos y la Copa Mundial con la selección de básquetbol masculina

<sup>1</sup> This article is by Sim B. Sitkin, E. Allan Lind and Sanyin Siang and is reproduced in its entirety with their kind permission. The authors work at the Fuqua/coach K Center on Leadership & Ethics (COLE). For further information see <http://cole.fuqua.duke.edu>

de los EE. UU. Gran parte de su éxito responde a su “liderazgo”, y es muy requerido en el mundo de los negocios debido a su experiencia.

### **LAS SEIS ÁREAS DEL LIDERAZGO <sup>1</sup>**

En el curso de nuestro trabajo en el Centro Fuqua/Entrenador K de Liderazgo y Ética (COLE) tenemos la oportunidad de interactuar con una amplia variedad de ejecutivos y estudiantes. Algunos son escépticos y otros son optimistas. Los escépticos nos preguntan: ¿Cómo se enseña el liderazgo? ¿Acaso el liderazgo no es algo innato, algo que se tiene o no se tiene? Los optimistas nos preguntan: ¿Cómo podemos ser mejores líderes?

Para los escépticos, nuestra respuesta es que los líderes nacen y se hacen. Todos estamos dotados con distintas fortalezas y debilidades que influyen en nuestra capacidad de liderazgo. Sin embargo, la mayoría no alcanza a explotar al máximo su potencial como líderes. Nuestro rol como educadores es ayudar a los estudiantes a aprovecharse plenamente de sus capacidades.

Para los optimistas, nuestra respuesta es que ser líder se trata de conductas, no de rasgos o personalidades. No existe un único tipo de liderazgo. Todos hemos visto a excelentes líderes que inspiran a otros sin hacerse sentir, y también a líderes con personalidades avasallantes. Después de todo, el liderazgo se trata de lo que uno hace y de qué manera eso afecta la percepción que otros tienen

de nosotros. Por ejemplo, si la gente entiende cuáles son sus valores como persona y perciben que para usted ellos son importantes, responderán con lealtad y confianza. Las personas pueden llegar a ser líderes y mejorar como tales si analizan sus conductas dentro de un marco, entienden los tipos e interacciones de comportamiento que devienen en un liderazgo eficaz, y modifican su conductas sobre la base de esas nociones.

### **ENTONCES, ¿QUÉ ES EL LIDERAZGO?**

El liderazgo no se trata de cuestiones de prestigio, poder o estatus; se trata de la capacidad de influir y persuadir. No está fundamentado en un cargo, ni es tan sólo una cuestión de relaciones jerárquicas; implica liderar a superiores, a pares y a subordinados. Existen organizaciones en las cuales todos son líderes y exhiben conductas de liderazgo.

El cometido del liderazgo es crear, modificar y hacer perdurables a las organizaciones a medida que se enfrentan a obstáculos internos y externos. De esta manera, el liderazgo es distinto de la gerencia, en tanto el liderazgo se concentra más en las personas y en la creación de valor, mientras que la gerencia se aboca a aspectos de sistemas, implementación y procesos. Ningún aspecto es más importante que el otro, y ambos cumplen cometidos fundamentales en

cualquier organización.

### LAS SEIS ÁREAS DEL LIDERAZGO

Hace muchos años dos de nosotros (Sitkin y Lind) nos abocamos al desarrollo de un marco de liderazgo que tuviera un fundamento teórico sólido y una amplia base académica, si bien también procuramos desarrollar un modelo que funcionara en el mundo cotidiano de las acciones de liderazgo. Estudiamos las investigaciones y teorías sobre liderazgo en la conducta

organizacional, así como otros temas relacionados (tales como la confianza, la justicia y el control), y examinamos lo que la psicología y la sociología cognitiva, política y social y la ciencia política tenían que decir sobre el liderazgo. Nuestra investigación permitió definir seis corrientes de conductas de liderazgo, cada una con sus propios efectos y partidarios. Estas seis áreas (liderazgo personal, liderazgo relacional, liderazgo contextual,

liderazgo inspirador, liderazgo de apoyo y el liderazgo ético) crean en conjunto un modelo integral y dinámico de actividades de liderazgo que pueden ilustrarse de la siguiente manera:



### ÁREAS DE LIDERAZGO Y EFECTOS

La inclusión de las áreas en el marco demuestra la relación que existe entre ellas y los efectos que producen, según se indica en los círculos de alrededor. Por ejemplo, el área relacional está en el centro debido a que en realidad el liderazgo se trata en última instancia de una relación de tipo líder-seguidor, y su efecto sobre la confianza es un elemento que está presente en todas las situaciones de liderazgo. Las tres áreas fundamentales se transforman en los puntos de partida para el siguiente grupo de áreas: el liderazgo inspirador y de apoyo. Para que el liderazgo ético, en la punta de la pirámide, sea más eficaz, todas las cinco áreas de apoyo deben estar en su lugar.

Este punto de vista sobre las conductas de liderazgo, tal como están abarcadas en las seis áreas mencionadas, incluye no solamente los aspectos intelectuales del liderazgo, sino también los aspectos emotivos y reflexivos que abarcan los líderes individuales, sus relaciones con otros y sus vínculos con la comunidad en general. Esto permite que el modelo hable con líderes y estudiantes de liderazgo en múltiples niveles.

Desde una perspectiva individual, motiva a las personas a explorar su propio potencial de liderazgo.

Desde el punto de vista del equipo, anima a los miembros y a sus líderes a reflexionar en sus relaciones

interpersonales, lo que incluye su capacidad de desarrollar vínculos emocionales con otros y su disposición para apoyar y plantear desafíos a los demás en la medida necesaria.

Desde el punto de vista organizacional, brinda a los líderes una plataforma contextual para aceptar las responsabilidades de ser un líder capaz de inspirar un sentido de orgullo comunitario. El marco también es notable debido a la importancia que da a las conductas, su conceptualización integradora y dinámica del trabajo, y su presencia en una amplia gama de disciplinas académicas.

Brindaremos una breve descripción de las seis áreas, las conductas asociadas con cada una y los efectos que generan en quien sigue al líder.



*“El mejor líder es aquel que las personas apenas saben que existe; cuando se hace el trabajo y se alcanza el objetivo, lo que dicen es: lo hicimos nosotros.”*

**LAO TZU**

### ÁREAS FUNDAMENTALES: LIDERAZGO PERSONAL, RELACIONAL Y CONTEXTUAL

#### Liderazgo personal:

Es necesario que los líderes sean percibidos como capaces de dirigir, auténticos y dedicados a su equipo. Los líderes necesitan establecer credibilidad en lo relacionado con su visión y experiencia. A los ojos de los seguidores, ¿está esta persona calificada para dirigirlos? ¿Tiene este líder una idea de a dónde debe dirigirse la organización o el equipo, y cómo llegar allí? ¿Es ese objetivo positivo para la organización y está alineado con los valores que defienden los miembros del equipo? Al prepararse para su rol, ¿se tomó el líder el tiempo necesario para comprender el entorno y los desafíos asociados con cada objetivo?

En realidad, lo que las personas quieren es ser dirigidas por alguien real, y no por un cargo o un rol. En lo relacionado con el liderazgo personal, los líderes deben desarrollar y exhibir un estilo de auténtico liderazgo que proyecte quiénes son y cuáles son sus valores. Quienes los siguen también deben ver que los líderes demuestran pasión y compromiso hacia la organización; por decirlo de alguna manera, deben estar arriesgando su pellejo. En este campo, los líderes deben predicar con el ejemplo. Hemos oído historias de altos ejecutivos en organizaciones que intentan llevar adelante cambios, pero que fracasan debido a que los demás no los veían comprometidos con el cambio en cuestión. A fin de cuentas, es útil que las acciones de un líder sean coherentes y predecibles.

Cuando un posible líder demuestra buenas habilidades de liderazgo personal mediante su capacidad, autenticidad y dedicación, el resultado es credibilidad.

#### Liderazgo relacional:

Si el liderazgo personal se trata de ser capaz de proyectar la persona que uno es y sus valores para crear un perfil de líder, el liderazgo relacional consiste en la capacidad del líder de demostrar que entiende y respeta al seguidor y que se preocupa por el bienestar de esa persona. ¿Ve el líder a sus seguidores como personas reales con distintas fortalezas y debilidades y emociones, o tan sólo como un medio para lograr un fin? Para demostrar comprensión y aprecio por otros, el líder debe ser capaz de involucrar al equipo y darle la oportunidad de plantear sus perspectivas, y luego escuchar ese intercambio de ideas y demostrar su valor real en el futuro.

Al igual que las personas necesitan ser dirigidas por alguien real, también desean que se las entienda, se las respete y se las cuide. ¿Demuestra el líder preocupación genuina por sus seguidores? Este tipo de preocupación puede reflejarse en algo tan simple como una nota de agradecimiento, o algo tan complejo como una estrategia de apoyo para la búsqueda de empleo para todos los empleados víctimas de despidos masivos.

Para llegar a ser un líder relacional eficaz, es también necesario ser capaz de hablar francamente con las personas del equipo y con el equipo en general. Esto podría implicar transparencia al tomar una decisión o dar retroalimentación sincera sobre el rendimiento de una persona. Cuando existe un buen liderazgo relacional, el líder y sus seguidores logran generar confianza.

#### Liderazgo contextual:

Hoy más que nunca las identidades de las personas están fuertemente ligadas a su organización. Cada vez más las personas logran un sentido de identidad a través de su trabajo, y los buenos líderes contextuales fomentan y se aprovechan de este sentido de identidad para el bien del equipo y sus objetivos.

*“Un líder lleva a las personas al lugar donde quieren ir. Un verdadero líder las lleva, no necesariamente a donde quieren ir, sino a donde deberían estar.”*

**ROSALYNN CARTER**

En lo relacionado con el liderazgo contextual, los líderes crean un sentido de identidad comunitaria para el equipo al ayudar a los integrantes a ver cuáles son los valores y la misión del equipo y qué causa defiende el equipo en general.

Además, un líder contextual sólido es capaz de crear un sentido de coherencia y coordinación eficaz al dejar claro a los integrantes del equipo cuáles son las estructuras, procedimientos, normas y prácticas que deben aplicarse. ¿Cuál es el motivo de que existan estos sistemas y procedimientos, y cómo se ajustan a la misión y a nuestra organización? Lo que es más importante: ¿cuál es mi rol como miembro de este equipo, dónde está mi lugar, y dónde está el lugar de los demás? Al lograr esto, el líder contextual puede alinear a los miembros del equipo y generar un sentido de identidad compartida, orgullo y pertenencia. El resultado de un buen liderazgo contextual es una comunidad fuerte.

### **ÁREAS DE IMPORTANCIA MEDIA: LIDERAZGO INSPIRADOR Y DE APOYO**

La ubicación de las áreas en el marco demuestra su relación entre sí. Por ejemplo, el área relacional está en el centro debido a que en realidad el liderazgo se trata de una relación de tipo líder-seguidor, y su efecto sobre la confianza es un elemento que está presente en todas las situaciones de liderazgo. Las tres áreas fundamentales se transforman en los puntos de partida para el siguiente grupo de áreas: el liderazgo inspirador y de apoyo.

#### **Liderazgo inspirador:**

Jack Welch dijo que cuando se deja a las personas fijarse sus propios objetivos, dichos objetivos en general son más exigentes que los que el líder les habría fijado. El liderazgo inspirador se trata, entonces, no de imponer un estándar, sino de crear un clima en el que se espere la excelencia, generando

el deseo de llegar a más, e infundiendo en el equipo el entusiasmo y optimismo necesarios para rendir al máximo.

Cuando se piensa en un líder, en general lo primero que viene a la mente es la imagen del líder inspirador. Sin embargo, es importante recordar que ser inspirador no se trata de tener carisma o encanto; en lugar de eso, se trata de demostrar conductas que ayuden a otros a cambiar. Los líderes inspiradores ayudan a las personas a imaginar a dónde pueden llegar, y luego alimentan el deseo de sus seguidores de alcanzar esa visión. Las personas buscan dedicarse a cosas que perciben como de importancia fundamental, y un líder inspirador es capaz de ayudarlas a entender por qué alcanzar esa visión merece sus máximos esfuerzos, y que es posible alcanzarla. En última instancia, el líder inspirador genera una cultura de pasión que se traduce en seguidores que tienen elevadas aspiraciones.

Una organización empresarial con recursos limitados pero objetivos elevados, una organización líder que busca que su gente continúe innovando y no se duerma en los laureles o una organización en crisis que necesita levantar la moral: todas necesitan líderes inspiradores. Todas estas situaciones exigen que los seguidores salgan de su zona de confort para lograr lo que parece imposible, y es el trabajo del líder ayudarlas a dar ese paso.

El liderazgo inspirador se fundamenta en el liderazgo personal y el relacional. Se basa en la autenticidad y el nivel de determinación del líder, y exige que sus seguidores lo perciban como alguien confiable. Los seguidores deben querer tener éxito no sólo por el equipo, sino también por el líder. Pedir a las personas que salgan de su zona de confort también exige un elevado grado de confianza: confianza en que el líder fijará un objetivo que redundará en beneficios para todo el equipo, confianza en que estará disponible para ayudar al grupo, y confianza en

que entiende lo que cada persona es verdaderamente capaz de lograr. Esta confianza puede existir únicamente si existe un buen liderazgo relacional.

#### Liderazgo de apoyo:

Si el liderazgo inspirador se trata de mostrar a las personas que pueden volar, el liderazgo de apoyo implica darles una pista de despegue, un plan, un mapa y buenas instrucciones de vuelo. El liderazgo de apoyo se trata de transmitir al equipo una sensación de seguridad para que los miembros puedan asumir riesgos con inteligencia y continuar progresando en sus roles. Por supuesto, se trata de una seguridad condicional, una que coexiste con el desafío que implica el liderazgo inspirador y que promueve el espíritu emprendedor; no es un refugio para los perezosos.

Son varias las conductas que ayudan a transmitir una sensación de seguridad. Una es la capacidad del líder de brindar apoyo interno. ¿Ayuda el líder a los miembros del equipo a obtener los recursos y herramientas que necesitan para alcanzar sus objetivos? Por ejemplo, ¿existen reglas y sistemas, y se provee ayuda adicional si se necesita? Esto implica que el líder comprende las limitaciones del equipo y qué es capaz (e incapaz) de hacer. A los miembros del equipo se les transmite seguridad cuando saben que el líder entiende cuáles son sus fortalezas y debilidades, y que por eso no los presionará para que vayan más allá del límite de sus habilidades. Al dirigir a sus subordinados, un líder que apoya a su grupo crea una red de seguridad para que el equipo pueda asumir riesgos con inteligencia. Al tratar con sus superiores, este tipo de líder los ayuda a entender la situación y los recursos que se necesitan para alcanzar los objetivos de la organización. Por lo tanto, el liderazgo de apoyo se fundamenta en el liderazgo relacional y en la confianza que este genera, y en la claridad y comprensión de los diferentes roles y funciones dentro del equipo que implica

un buen liderazgo contextual.

Un segundo aspecto del liderazgo de apoyo involucra crear estructuras que amortigüen el impacto de fuerzas externas que pudieran distraer o entorpecer al equipo, así reduciendo su eficacia. El líder de apoyo se encarga de los aspectos políticos ajenos al equipo y limita los posibles efectos de estructuras burocráticas externas, con lo que genera un espacio para que el equipo pueda concentrarse en los objetivos que debe alcanzar.

Finalmente, crear una cultura de aprendizaje que reemplace a la cultura de la culpa ayuda a transmitir un sentido de seguridad. Es natural e instintivo querer responsabilizar a otros cuando las cosas no van bien, pero la culpa es un veneno para el espíritu de equipo. Un líder que apoya hace que sus seguidores reconozcan con honestidad los problemas e intenten resolverlos, en vez de acusar a otros. El líder podría reunir al equipo luego de la acción tanto para celebrar el éxito como para conversar a fin de detectar áreas de mejora. Un reciente artículo de portada de la revista Businessweek ("How Failure Breeds Success" [Cómo el fracaso engendra el éxito], 10 de julio de 2006) ilustró las innovaciones que surgen de las lecciones que se aprenden al experimentar grandes fracasos. En el artículo, varios líderes famosos contaron qué fue lo que aprendieron de sus fracasos. Estos líderes han llegado a donde están gracias a líderes que los apoyaron durante su trayectoria y les dieron la oportunidad de cometer errores y aprender de ellos.

Esta sensación de seguridad se traduce en un espíritu de confianza colectiva en las habilidades del equipo y en las intenciones de cada uno de sus miembros. Genera un espacio para que los integrantes del equipo también adquieran capacidades de liderazgo y ayuden a otros a desarrollarse como líderes. El efecto que un líder que apoya a su equipo tiene en el grupo

es hacer posible que los miembros no tengan temor de tomar decisiones con inteligencia y de actuar de manera independiente e informada. El equipo aprende a funcionar por sí solo sin que sea necesaria la presencia constante del líder.

### ÁREA MÁS IMPORTANTE: EL LIDERAZGO ÉTICO

Mientras que las cinco áreas consideradas definen qué es lo que hace que un líder sea eficaz, el aspecto ético destaca no solamente lo que implica ser un líder eficaz, sino ser un buen líder. Las acciones y decisiones de los líderes afectan directamente las vidas de otras personas. Los líderes tienen la obligación de determinar qué es lo más provechoso, pero sin dejar de lado lo que es bueno para el equipo, para la organización y para la sociedad en general. Su misión es hallar un equilibrio entre los objetivos de largo y corto plazo en función de lo que sea positivo para todas las personas involucradas. Esta noción abarca el equilibrio entre la vida profesional y personal.

Líderes éticos son modelos a seguir para su organización y ayudan a que otros también lleguen a serlo. Personifican a la organización, y a través de sus acciones dan un ejemplo de cómo integrar los valores que promueve la organización de una forma que respete sus propios valores.

Los líderes éticos también involucran a sus seguidores en la definición de los valores de la organización y en hacer que todos asuman el compromiso de regirse por dichos valores. Promueven la noción de que todos son responsables por el éxito de la organización. Parte de eso implica involucrar al equipo

en las complejas decisiones que la organización podría tener que tomar. Por ejemplo: ¿debería la organización pagar sobornos al hacer negocios en países donde dicha práctica es usual, o arriesgarse a ser superada por la competencia? ¿Debería la organización invertir recursos en comprar insumos más costosos pero menos perjudiciales para el medio ambiente?

Cuando existe un liderazgo con un perfil ético sólido, las personas se sienten más orgullosas de la organización y sienten que sus acciones las representan. El efecto de regirse por normas éticas es que todas las personas consideran la organización como suya.

### CONCLUSIÓN

Algunas personas piensan que el liderazgo es un arte, no una ciencia. Por supuesto, el liderazgo es el resultado de una compleja combinación de instinto, decisiones conscientes y acciones que responden a cada situación, así como las personas involucradas, las metas y la experiencia de cada líder. Sin embargo, no es tan complejo como intentar imaginar la siguiente expresión de la intuición y creatividad de un artista. Seis áreas de conducta claramente diferenciadas se combinan para crear un sentido de lealtad, confianza, comunidad, aspiraciones elevadas, criterios independientes y responsabilidad entre los seguidores. Al aprender y reflexionar sobre el comportamiento propio, al relacionarse con otros y al ser franco sobre cómo perciben las personas cada una de esas conductas en el marco de las seis áreas analizadas, es posible llegar a ser un líder más eficaz.

## 1.1.2 ESTUDIO DE CASO

Hemos reproducido algunos extractos de una entrevista con el entrenador Mike Krzyzewski, quien hizo reveladores comentarios sobre su estilo de liderazgo y los desafíos a los que ha debido enfrentarse en su programa en la Universidad de Duke. El artículo se reproduce gracias a la amabilidad de los titulares de los derechos de autor.

### DESARROLLO DEL LIDERAZGO DE EQUIPO: UNA ENTREVISTA CON EL ENTRENADOR MIKE KRZYZEWSKI <sup>2</sup>

Cada vez con más frecuencia se recurre a equipos para llevar a cabo tareas en el ámbito empresarial y en una amplia variedad de organizaciones de otros tipos. La calidad de los líderes de equipos, sean líderes formales u otros miembros del grupo, ha cobrado una importancia cada vez mayor. Por lo tanto, la cuestión de qué es lo que se necesita para promover y desarrollar buenas prácticas de liderazgo de equipos es fundamental.

El entrenador Mike Krzyzewski ha estado a cargo del equipo de básquetbol masculino en Duke desde 1980, y también ha sido el entrenador principal de la selección nacional de básquetbol masculino de Estados Unidos. Es uno del selecto grupo de tres entrenadores en la historia de la NCAA en haber ganado por lo menos cuatro títulos nacionales de básquetbol masculino de primera división. También ha sido el entrenador de la selección de básquetbol masculino de los EE. UU. que ganó medallas de oro en la Copa Mundial y en los Juegos Olímpicos. La entrevista con el entrenador Krzyzewski se basó en tres preguntas:

- 1 *¿De qué manera recluta y desarrolla a los líderes del equipo?*
- 2 *¿Cómo crea el contexto para que el equipo tenga éxito?*
- 3 *¿De qué manera desarrolla y preserva su propia capacidad como líder de equipos?*

Las preguntas están escritas en cursiva y las respuestas del entrenador K están inmediatamente después de la pregunta.

*Usted ha dicho que a cada líder del equipo se le deben pedir cosas distintas en*

### CAPTACIÓN Y DESARROLLO DE LÍDERES DE EQUIPO

*Usted ha tenido jugadores muy distintos entre sí, y una de sus características como entrenador es la forma en que cada año ajusta su sistema y estrategia en función de la composición de su equipo. ¿Cómo lo logra?*

Permítame ilustrarlo con un ejemplo. En nuestro equipo más reciente teníamos dos capitanes de experiencia que debían ocupar el rol de líderes. Sus personalidades eran muy distintas. Uno, Kyle Singler, no era un líder que hablara demasiado; se limitaba a dar el ejemplo, y yo nunca le pedí que hiciera mucho más que eso. Yo le decía: "Juegas con dedicación y practicas con dedicación todo el tiempo. Pero de vez en cuando, es bueno que le digas algo a tus compañeros de equipo, por ejemplo: "Eso estuvo bien", o al reunirse, "¡Vamos!" Si le hubiera pedido que hiciera mucho más que eso, creo que lo habría confundido. Por otro lado, Nolan Smith era pura efervescencia. Era un buen líder en la cancha y en el vestuario. Sin embargo, le resultaba muy difícil confrontar a las personas. Así que le dije (jugaba como base): "Durante el partido, está bien que confrontes a otros". Luego, en el equipo, tuvimos que crear más oportunidades de confrontación; tuvimos que adaptar el estilo a los dos jugadores que teníamos. Intento ajustar mi forma de ejercer el liderazgo en función de las personas que tengo para ayudarme a dirigir el equipo.

*función de sus capacidades. Y si bien puede ayudarlos a progresar, no es posible que se transformen en otra persona. ¿Cómo trabaja en la delgada línea entre animarlos a que desarrollen nuevas habilidades como líderes y que acepten sus responsabilidades?*

Intenté reunirme dos veces por mes con Kyle y con Nolan y ponerme en su lugar, no tratar de transformarlos en personas distintas. No quería insistir demasiado en la noción de, "Tienes que ser este o aquel tipo de líder". También quería que jugaran, y no quería crear conflictos con sus habilidades naturales de juego. Creo que eso es importante. Al igual que una empresa, cuando alguien es ascendido a un nuevo cargo lo que se dice es: "Ahora necesito que seas líder". No hay que olvidar que el motivo por el que se los ascendió es que tienen determinadas habilidades, por ejemplo, en ventas o en cualquier cosa que hagan. Lo que queremos es que conserven sus fortalezas a la vez que desarrollan sus capacidades como líderes. He tenido otros jugadores que lideraban a todo el equipo, y ser líderes los ayudó a transformarse en mejores jugadores. Pero no siempre sucede eso. La verdad es que es bastante difícil encontrar líderes.

## **CÓMO AYUDAR A LOS FUTUROS LÍDERES A EXPLOTAR SU POTENCIAL**

*A veces los mejores líderes son los integrantes jóvenes o más nuevos del equipo. ¿Cómo logra animarlos para que progresen sin dejar de mostrar respeto por los miembros del equipo con más experiencia?*

El liderazgo es plural, no singular, por lo que puede haber varios líderes. Lo importante es asegurarse de que a medida que los líderes con más experiencia progresan, los nuevos integrantes con buenas capacidades de liderazgo no queden atrás. Hay que darles oportunidades para que ayuden a los líderes con más experiencia, y para el momento en que hayan crecido, serán aun mejores en lo que hagan.

Creo que es importante que antes de unirse al equipo yo haya podido verlos en sus equipos de la escuela secundaria. De esa forma sabré si el joven tiene capacidades de liderazgo, si sabe comunicarse bien, y si es alguien que puede liderar con su ejemplo o verbalmente. Y luego intento animar a aquellos que desde mi punto de vista podrían ser líderes a que cooperen desde que son principiantes. Lo que intento es no dar por sentado que las personas de más edad tienen que ser líderes. Lo ideal sería que lo fueran porque tienen más experiencia, pero no todos en un equipo son líderes, ni quieren serlo.

*Las personas no siempre se dan cuenta cuando otros las ven como líderes. No siempre están conscientes de cuánto poder e influencia tienen, o de que tienen la capacidad de liderar a otros. ¿Cómo los ayuda a que vean lo que tienen para ofrecer?*

Uno de los mejores líderes que he tenido es Shane Battier, quien terminó jugando para la NBA. Una vez, en la primera práctica de su último año, el equipo había terminado de estirar y yo iba a hablarles para darles un poco de motivación, tan sólo por un minuto. Antes de que comenzara, Shane los reunió y empezó a hablarles. Yo pensé: "Eso es muy bueno. "No creo que pueda superarlo". Luego de los ejercicios le dije a Shane: "Eso estuvo muy bien. Si quieres hacerlo todos los días, puedes". El me contestó: "Lo haré todos los días". Nunca más tuve que hablar con el equipo antes de la práctica por el resto de ese año.

Aquí hay otro ejemplo. Uno de nuestros estándares es mostrar fortaleza en el rostro. Cuando miramos grabaciones de partidos, no solamente nos concentramos en los tiros o la defensa. Si veo una secuencia donde un jugador muestra un rostro determinado y que transmite fuerza, detengo la grabación y lo comento. Con la selección de básquetbol masculino de los EE. UU. detuve la grabación cuando Kevin Durant, un excelente jugador joven que yo quería que triunfara, salió a la cancha. Se veía magnífico; es muy fuerte. Así que le pregunté a su compañero de equipo Russell Westbrook: "Cuando Kevin se ve así, ¿tú cómo te sientes?" Su respuesta fue: "Entrenador, cuando se ve así siento que vamos a ganar". Así que me di la vuelta y le dije a Kevin: "Kevin, quiero que entiendas el poder que tienes. Aun antes de hacer un tiro o defender, eres capaz de crear una atmósfera donde la gente a tu alrededor siente

que se puede ganar. ¿Hay algo mejor que eso?”

A medida que uno adquiere confianza como líder, se hace más fácil compartir el liderazgo y facultar a otros. Agradezco haber tenido excelentes líderes en la cancha. Uno de ellos es actualmente entrenador en Harvard, Tommy Amaker, un base que se demostró como líder nato desde su primer año, y también tuvimos a Quinn Snyder, que también era un excelente líder. Cuanto más jugadores como esos tenía, más me daba cuenta de que debía darles más oportunidades. Viene con la experiencia.

## ENCONTRAR A LÍDERES EN LUGARES INESPERADOS

*Entre sus jugadores hay diversos niveles de talento, motivación y hambre de gloria. Sin embargo, su función es asegurarse de que el equipo funcione eficazmente como tal. ¿De qué manera se aprovecha de toda la gama de talentos en el equipo dada la amplia variedad de habilidades y motivaciones de los jugadores?*

En algunas organizaciones solamente se tiene en cuenta a los talentosos. Hay que ser talentoso para poder dar sugerencias o ser reconocido. Hemos intentado alejarnos de esa cultura. Cuando un jugador pasa de principiante a sénior, en ocasiones el principiante que ingresa es mejor que el sénior. No siempre fue así; antes los jugadores con experiencia siempre eran mejores que los más jóvenes. Ahora pueden ingresar tres principiantes, y los tres están listos para ser jugadores titulares. Entonces, ¿cómo podría el jugador sénior ser un líder si no es el mejor jugador?

Tuvimos un jugador no regular que llegó a ser becado y jugó por 5 años, Jordan Davidson. El equipo lo escuchaba a él más que a ningún otro porque se había establecido bien. Así que creo que uno de los aspectos es la credibilidad. Cuando tenemos una reunión de equipo, yo preguntaba: “Jordan, ¿qué te parece?” antes de preguntarle a nadie más, para demostrar cuánto lo respetaba como líder.

## ALINEANDO LAS ESTRELLAS

*Es una tendencia humana, al menos en las culturas occidentales, atribuir el mérito o la culpa por el desempeño de un equipo al líder designado. Por ejemplo, se han hecho investigaciones sobre orquestas sinfónicas profesionales que sugieren que tanto las audiencias como los críticos tienden a responsabilizar al director por la forma en que toca la orquesta. Además, los solistas invitados (el increíble violinista o la extraordinaria vocalista) a veces vienen y esperan que todos se adapten a sus necesidades.*

*Los principales equipos de básquetbol, sea en Duke o en los equipos olímpicos que usted ha entrenado, también están compuestos por jugadores de primer nivel, personas que están acostumbradas a que el mundo gire a su alrededor. ¿Cómo se enfrenta a eso? ¿Cómo ayuda a los jugadores a aceptar su papel como entrenador e, idealmente, el liderazgo que otros jugadores podrían ejercer? ¿Y cómo logra eso si se trata de un joven de 18 años, alguien a quien aún le falta madurar, un jugador de primera convocado por cinco universidades que también espera empezar como una estrella en Duke?*

En realidad, es mejor hacer esas cosas en el ámbito social que en la cancha. De hecho, no seguiríamos convocando a un joven que nos parezca que no terminará entendiendo cómo funcionan las cosas, porque su talento podría transformarse en algo destructivo y no constructivo. Así que el carácter es una parte importante de los jugadores que convocamos. Las calificaciones también lo son, por supuesto, pero el carácter probablemente sea lo más importante. Lo que importa es que el joven sepa escuchar al entrenador, que demuestre respeto por sus padres y otras autoridades y que esté dispuesto a aprender.

Es importante buscar ese tipo de características al convocar a jugadores para el equipo, aunque se trate de un atleta tremendamente bueno. Es cierto que el mejor jugador puede llevarte a la tierra prometida, pero también puede llevarte al desastre. Debido a que ese mejor jugador tendrá muchísima influencia, es importante asegurarse (antes de convocarlo) de que podrás tener una buena relación con él.

Todos los jugadores que llegan a Duke inmediatamente aprenden a ser humildes debido a la cantidad de trabajo, la velocidad a la que tienen que jugar y el hecho de que no siempre son los mejores jugadores de la cancha. Muchos de ellos nunca habían trabajado tan duro porque siempre había sido el mejor jugador.

Cuando ingresas y no eres — posiblemente seas el mejor jugador, pero inicialmente no lo eres. Habrá alguien que está trabajando más duro que tú, y alguien correrá las carreras más rápido que tú. En esos momentos te vuelves frágil.

Es una experiencia parecida a lo que me sucedió cuando fui a West Point. Realmente pensé que era el mejor. Pero cuando llegué me di cuenta de que la realidad era totalmente distinta, y necesité que alguien me ayudara. Así que si eres la persona que brinda esa ayuda, es posible profundizar aún más la relación, porque puedes protegerlos y evitar que se desmoronen por completo. El día que les va mal es importante estar allí para ellos o pedirle a alguien del equipo que los contenga, y eso los ayuda a crecer. Le pides a un jugador de más experiencia (que no es tan bueno como ese jugador, pero que ese día es mejor) que vaya y le diga: “Hombre, no te preocupes, algún día serás nuestro mejor jugador”.

*¿Qué es lo que necesitan de su entrenador los jugadores que son verdaderas estrellas?*

Me he dado cuenta de que cuando estoy entrenando a mi equipo en Duke, tengo que ser el mejor amigo del mejor jugador. Ser el mejor jugador es un lugar solitario. A pesar de que se recibe reconocimiento, y sin importar cuán bueno sea el equipo, siempre existe cierto grado de envidia. Siempre. Porque todos somos competitivos. Un poco de celos no está mal. Pero es importante estar conectado con ese jugador porque en un momento de presión podría rendir mejor si sabe que no está solo.

Con el equipo olímpico, Kobe Bryant le dijo a mi hija más joven algo interesante: “Desde la escuela secundaria, nadie nunca ha intentado motivarme; se limitan a pagarme”. Pero dijo, “Tu papá y su equipo intentan motivarnos todos los días, y eso es muy refrescante”. El liderazgo no se trata únicamente de hacer que la estrella rinda, sino de ser su amigo, de motivar al jugador. El equipo tendrá resultados mucho mejores si las estrellas trabajan duro y todos los demás tienen que esforzarse para estar a su nivel.

*¿Qué hay de los jugadores bien establecidos y con experiencia? ¿Es la tarea de entrenarlos y hacer que progresen como líderes lo mismo que cuando se trata de jugadores universitarios, o requiere un enfoque totalmente distinto?*

Recuerdo cuando era entrenador asistente del equipo olímpico que ganó la medalla de oro en Barcelona en 1992. Teníamos a Michael Jordan, Larry Bird, Magic Johnson, David Robinson, Patrick Ewing, Karl Malone, Charles Barkley, Scottie Pippen. Era mi primera práctica, y Jordan era el mejor jugador. El también venía de Carolina del Norte, y yo de Duke. Así que en el “tótem” en primer lugar estaba Michael Jordan, y en último lugar, bien abajo, Mike Krzyzewski.

Así que estaba un poco nervioso, y no quería equivocarme. Luego de la primera práctica estaba tomando un refresco y Jordan se me acercó. Sabía que iba a querer tomarme el pelo, ya sabes, alguna cosa relacionada con Duke y Carolina. Sin embargo, se acercó y me dijo: “Entrenador, me gustaría trabajar en algunos movimientos individuales por media hora. ¿Podría trabajar conmigo?” Así que trabajamos por media hora y al final me dijo: “Entrenador, le agradezco mucho”. De todas las cosas que aprendí durante ese viaje, ese encuentro fue la más importante. Todavía se me pone la piel de gallina cuando lo recuerdo. Ese tipo de cosas multiplica la fuerza de cualquier equipo.

Jordan podría haber sido la “diva” más grande del mundo, pero no lo era. Entendía que en un equipo no había ningún tótem, sino que todos eran importantes. Podría haberme llamado, “Oye, Mike, ven aquí”, y yo habría ido corriendo. Y me habría sentido como un idiota, pero lo habría hecho y habría perdido respeto por mí mismo. Él no quería que eso pasara, así que me dijo “entrenador”, me dijo “por favor”, y al final me dijo “gracias”. ¿Puede haber algo mejor? Creo que fue magistral de su parte. Es algo muy poderoso cuando una persona que está en la posición de Jordan hace cosas de ese tipo para crear un ambiente que propenda al éxito. No sé si estaba consciente de lo que estaba haciendo, pero lo que importa es que lo hizo, y siempre lo respetaré por eso, ya que tuvo un gran impacto en mi carrera como entrenador en Duke.



*Claramente, un aspecto fundamental de su tarea como entrenador se concentra en los jugadores como individuos, ayudándolos a llegar al máximo, pero también a aprender a ayudar a sus compañeros. ¿Qué implica lograr que todos en un equipo ayuden a liderar?*

Una cosa que intenté hacer en todas las prácticas con el equipo olímpico fue que mis asistentes hicieran muchas tareas técnicas. Era mi objetivo hablar con de cuatro a seis personas todos los días y sobre cosas distintas al básquetbol: “¿Cuándo viene tu familia de visita?” o “Me enteré de que está pasando esto; ¿qué te parece?” Ese tipo de cosas. Me esforcé por llegar a conocerlos como personas, lo que me ayudó a entender las dinámicas que debía tener en cuenta al trabajar con el equipo.

El equipo olímpico tenía a Kobe Bryant y a LeBron James, dos líderes natos. Uno ya había logrado muchísimo, y el otro quería lograr lo que el primero ya había alcanzado. Intenté hacer que interactuaran. Así que le dije a Kobe: “Tienes que ser bueno con LeBron”, y a LeBron: “Tienes que ser bueno con Kobe”. Bueno, LeBron tiene un muy buen sentido del humor, es un artista. Así que cuando teníamos reuniones del equipo LeBron imitaba a Kobe: se bajaba los pantalones hasta aquí y hacía toda una rutina. Y el equipo se reía y Kobe se reía también, porque imitar a una persona es una forma de decirle te acepto, me caes bien. Esas dos estrellas se transformaron, al menos durante ese tiempo, no en competidores, sino en muy buenos compañeros de equipo. Su conducta fue un ejemplo para todos los demás.

Otro ejemplo es el equipo de las Olimpiadas. Por supuesto, Jordan era el mejor jugador, pero había otros dos excelentes jugadores mayores que él, Larry Bird y Magic Johnson. El jefe de entrenadores Chuck Daly había convocado una reunión con Lenny Wilkens, P. J. Carlesimo y conmigo. Jordan entró y hablamos sobre quién debería ser el capitán, y él dijo: “Yo no quiero ser el capitán. Larry y Magic deberían ser los capitanes. Asegúrense de eso”. Increíble, ¿no es cierto? Lo que hizo fue grandioso.

---

## LIDIANDO CON PERSONAS CONFLICTIVAS

*¿Cómo se enfrenta a las personas conflictivas, esas que causan problemas en cualquier tipo de equipo, sea de negocios, atletismo, música o lo que sea? Cuando están, pasan cosas malas. Las personas de ese tipo carecen de integridad o son incapaces de ponerse en el lugar de otras personas, o hacen salir lo peor de sus compañeros de equipo. Imagínese que alguien sea admitido en el equipo y ahora tenga un estudiante de segundo o tercer año que sea problemático y que esté arruinando al equipo. ¿Intentamos salvarlo o lo expulsamos?*

Intentamos salvarlo. Nunca los seleccionaríamos para el equipo olímpico porque no hay suficiente tiempo para ayudarlos. Pero cuando se trata de un equipo universitario, la situación es distinta. Un chico podría desviarse y transformarse en un agente problemático debido a cuestiones de inseguridad o por varios motivos. Salvar al chico es importante, porque podría ser que no le haya ido bien al inicio o que haya descubierto que no es lo suficientemente bueno, sin importar cuán duro trabaje. Parte del proceso podría implicar redefinir lo que significa el éxito para ese jugador. Antes, su idea de éxito puede haber sido: “Voy a ser un profesional. Quiero estar en el grupo de los mejores”. Y luego, de forma inesperada, “Ni siquiera soy titular en mi equipo”. Entonces piensa: “Dios mío, mi vida es horrible, así que voy a hacer que la vida de todos los demás también sea horrible”.

Lo que yo haría es intentar aconsejarlo, individualmente y cara a cara, sin gritarle pero diciéndole claramente: “Mira, ahora no estás en el equipo. Es decir, no es que estés expulsado, pero ahora no formas parte. ¿Por qué haces esas cosas? Dime. Voy a intentar entenderlo. ¿O ni siquiera sabes por qué lo haces?” El problema se trata de manera individual

## EL LIDERAZGO DEL EQUIPO COMO HERRAMIENTA PARA CREAR EL ÉXITO

*Cuando empezó en Duke, hace más de 30 años, no existía un programa que lograra el éxito o una cultura que promoviera ser ganadores y demostrar respeto mutuo. ¿Cómo logró crear las condiciones necesarias, y cómo las ha preservado?*

No habríamos tenido éxito si el equipo no hubiera sido de primera. Con eso quiero decir que la Universidad de Duke tenía un equipo excelente bajo el liderazgo de Terry Sanford como presidente y Tom Butters como director atlético. Siempre sentí que era parte de su equipo, y eso ha sido cierto con todos los presidentes y directores atléticos desde entonces. Me esforcé para desarrollar una buena relación con ellos. Ellos se han esforzado por hacer lo mismo y desarrollar una buena relación conmigo. Sabía que dependía mucho de ellos y que necesitaba su apoyo mientras aprendía a llevar adelante las cosas. Aprendí muchísimo de ellos y de las personas que estaban con ellos.

## CÓMO MANTENER LA ESTABILIDAD

*En el básquetbol universitario actual, hay un rápido recambio de jugadores estrella, al igual que numerosas empresas se enfrentan a elevados índices de rotación entre sus mejores talentos y los programas de MBA también enfrentan el problema de intentar crear una comunidad con estudiantes que permanecen en sus programas por periodos breves. ¿Cómo genera un “capullo” que permita que los líderes logren desarrollarse en sus equipos? ¿Y cuán problemático es el hecho de que todos los años tenga que entrenar a un equipo nuevo con una combinación distinta de jugadores?*

La cultura del básquetbol universitario ha cambiado. Con el asunto del “one and done” (jugadores universitarios de básquetbol que dejan la universidad luego de un año, una vez que cumplen los requisitos para ingresar a la NBA), nunca se sabe qué jugadores van a tocar para cada año. Ahora nuestro deporte tiene muchísimas dinámicas distintas. Lo que sí sabemos es que nos esforzamos para que nuestra cultura siga siendo la misma.

La pregunta es: ¿de qué manera se logra perpetuar esa cultura a la que se integrará el nuevo grupo? ¿Dónde está la estabilidad? Uno de los factores soy yo: hace 31 años que estoy en Duke, y mis colaboradores tampoco han cambiado. Y es una enorme ventaja tener a ex jugadores como parte del equipo de trabajo. Terminan siendo los referentes del equipo: conocen a Duke, me conocen a mí, saben de básquetbol universitario. Otro aspecto de nuestra estabilidad son los gerentes. Tenemos aproximadamente 12 gerentes en nuestro equipo, y son gente fantástica. Se encargan de todos los aspectos logísticos para preparar todo para nosotros, y están en pie de igualdad con nuestros jugadores. Están aquí desde el primer hasta el último año. Hemos intentado adaptarnos a las nuevas dinámicas del básquetbol universitario, y nos ha ido muy bien. Sin embargo, me gustaría mucho más que los jugadores se quedaran durante todo su período de estudios, y que los jugadores de más experiencia les enseñaran a los más jóvenes.

También es importante que nuestro equipo nacional olímpico tenga estabilidad. Hay estabilidad en el liderazgo gracias a Jerry Colangelo, que se encarga del básquetbol en EE. UU. En 2006 Colangelo dijo que íbamos a comenzar a implementar un programa para conocer a nuestros chicos, y eso da un grado de continuidad. Antes, pensábamos que seleccionar a 12 personas y a un entrenador era suficiente para tener un equipo, lo cual es absurdo. Para nuestro equipo olímpico ha sido de enorme ayuda tener cierto grado de estabilidad en los integrantes y el equipo de líderes. A pesar de que no estoy con estos chicos durante sus temporadas, les escribo o hablo con ellos para mantener abiertas las líneas de comunicación.

*¿Que hay sobre el tiempo? ¿Hay momentos específicos en los cuales se concentra en actividades de liderazgo distintas?*

Algunas cosas pueden hacerse rápidamente; otras llevan mucho tiempo. Y una vez que empiezan los partidos, cuando comienza la temporada, el ritmo es más acelerado. Es allí cuando se ven los resultados de lo que se haya hecho con el equipo fuera de temporada. Durante las prácticas nadie te juzga en función de si ganas o pierdes, por lo que se puede tomar un poco más de tiempo. Por ejemplo, puedo decir un jugador: "Mira, hoy en la práctica, quiero que digas un par de cosas. No me importa cuándo o cómo las digas, pero es un tema que necesitamos tratar". Con suerte, algo de eso será útil después, en la fase de partidos. Pero el ritmo es realmente distinto.

## **CÓMO FIJAR ESTÁNDARES Y ELIMINAR LAS DISTRACCIONES**

*Usted trabaja con equipos con un alto nivel de exposición y rápidamente cambiantes. ¿Cómo logra mantener a todos los miembros del equipo concentrados en lo mismo?*

En mis equipos intentamos no tener reglas. Tenemos lo que yo llamo "estándares". Cuando fui a West Point teníamos un montón de reglas, con alguna de las cuales yo no estaba de acuerdo. Generalmente, cuando se establecen reglas tú nunca estás de acuerdo, sino que simplemente te sometes. Pero si se utilizan estándares y todos hacen su aporte para establecer la manera de hacer las cosas, al final todos terminan involucrándose personalmente con el proceso. En mi experiencia, los mejores equipos tienen estándares de los cuales todos se sienten parte.

En el equipo olímpico me reuní con las estrellas individuales. Me reuní individualmente con Jason Kidd, y luego con LeBron, Kobe y Dwayne Wade antes de la reunión colectiva. Le dije: "Esta noche tendremos una reunión, no sobre tácticas ofensivas y defensivas, sino sobre cómo vamos a convivir durante las próximas 6 semanas. Voy a decirles dos de los estándares que espero. Cuando nos hablamos, nos miramos a los ojos. Ese es el primero. El segundo es que siempre nos diremos la verdad. Si podemos hacer esas dos cosas, podremos profundizar la confianza, lo cual es el aspecto más importante y fundamental de nuestro grupo". Y luego dije: "No tienen que decirme nada ahora, pero me gustaría que todos aporten al menos una cosa a la reunión de esta noche. Y si todos están de acuerdo, lo que digan se transformará en uno de nuestros estándares".

La reunión fue un éxito, y de ella surgieron 15 estándares. Todos los jugadores aportaron; todos se sintieron involucrados. Ya no era simplemente una cuestión de sus talentos; ahora también se trataba de las cosas que habían dicho. LeBron dijo: "No hay excusas. Usted ya sabe que tenemos el mejor talento. Estamos jugando para el mejor país. Así que no hay excusas". Y ese fue nuestro primer estándar. Jason Kidd dijo: "No deberíamos llegar tarde y deberíamos respetarnos los unos a los otros". Yo dije: "Deberíamos respetar a nuestros oponentes porque en los últimos años nos han derrotado. Así que deberíamos prepararnos y nunca tener una mala práctica". Y así lo hicimos. Ningún jugador llegaba tarde, y las prácticas siempre fueron buenas. Creo que nos unió porque no fue una cuestión de que yo les impusiera lo que yo creía, sino que le pregunté: "¿En qué creen ustedes?"

*Dijo que nadie nunca llegó tarde, pero, ¿qué habría sucedido si alguien hubiera llegado tarde? ¿Habrían recurrido los demás a usted para amonestar a la persona, o el equipo se habría encargado de hacer cumplir el estándar?*

La primera vez que alguien llegaba tarde probablemente yo tomara la iniciativa. Les habría dicho a un par de los jugadores más respetados algo como lo siguiente: "Sabes, Dwayne llegó tarde. ¿Quiéren que hable con él?" Y si volvía a suceder, habría hablado del problema con todo el grupo; no habría dudado en hacerlo si los jugadores no se encargaban por sí mismos de la situación.

***¿Qué hace para asegurarse de que los problemas se resuelvan y de qué cuestiones menores no se transformen en problemas graves que distraigan al equipo de sus metas?***

Continúo prestando atención cuidadosa al contexto del equipo. En ocasiones me reúno con el equipo o con mi equipo de trabajo y les digo: “Quiero que piensen en los factores molestos. Tendremos una reunión sobre factores molestos e intentaremos eliminar tantos como sea posible. En otras palabras, no dejemos que Duke sea responsable de su propio fracaso porque existan molestias que se vuelvan insoportables”. Intento asegurarme de que eso no suceda hasta con el equipo olímpico: “Bien, vamos a reunirnos. ¿Qué es lo que nos está molestando ahora? ¿La comida? ¿Algo más? ¿Nada? Bien. Sigamos”. Es más fácil dirigir si todos están concentrados.

Preguntarle a las personas cómo se sienten o si hay algo que les molesta es una forma de demostrar preocupación por ellos. Confirma que son una parte importante del equipo. Y también es una forma de reconocer que tienen ojos, que pueden ver cosas que tú, como líder, podrías haber pasado por alto o no haber visto. Es importante que todos vean cómo está funcionando el equipo. Si hay algo que está impidiendo que uno de mis asistentes haga el mejor trabajo posible, es necesario solucionar el problema.

Hay dos cosas en cualquier burocracia que bloquean las buenas ideas. Una es pensar: “Nunca lo hemos hecho antes. ¿Por qué lo haríamos ahora?” La otra es que costaría demasiado, que no tenemos recursos. Así que es inútil seguir hablando de la idea. He intentado enfrentarme a esos obstáculos durante los pasados 15 o 20 años de mi carrera, y he recaudado dinero por nosotros mismos para poder tener las cosas que necesitamos para triunfar.

## **CÓMO EL LÍDER CULTIVA Y PRESERVA SU PROPIA CAPACIDAD DE LIDERAZGO: CUIDAR DE UNO MISMO**

***Los entrenadores son personas con emociones y se enojan. “¿Hoy viniste a jugar o a pasear?” Eso es algo bastante mordaz para decir, pero refleja el enojo del entrenador. ¿Cómo hace para mantener el equilibrio entre no disimular sus emociones y no ir demasiado lejos al expresarlas?***

Como cuestión cotidiana, es necesario ser equilibrado y tener las ideas claras. Así que es importante estar bien con uno mismo para que cuando aparezcan obstáculos uno no reaccione de forma desmesurada. Me gusta enfrentarlos cara a cara y sin demora. Mantenerme fresco y equilibrado me supone un gran esfuerzo. Intento que no haya factores irritantes en mi vida personal para que cuando estoy trabajando esos factores no interfieran en mi labor. Me he dado cuenta de que mantener una vida activa y saludable, tener una religión y pasar tiempo con mi familia son pilares que me ayudan a ser un mejor líder. No sé cómo funciona en el caso de otras personas. En mi caso, comienzo todos los días bastante fresco y con la conciencia bastante limpia. Eso crea mi propia atmósfera conducente al éxito, y luego intento transmitir esa misma actitud al equipo.

Es algo que los jugadores pueden ver aun si no lo comunicas explícitamente. Es un tipo de liderazgo relacionado con aspectos de carácter, salud y bienestar general que ellos perciben. Es indudable que por lo menos algunos de nuestros jugadores se dicen a sí mismos: “Vaya, me gustaría tener ese tipo de resiliencia también”. Eso es algo útil para ellos, que están aprendiendo a crecer.

Por supuesto, hay momentos que a uno lo sacan de las casillas. Pero cuando eso sucede, creo que tiene más impacto que si te sales de las casillas todo el tiempo. A lo largo del tiempo he aprendido que para ser líder hay que saber escuchar, ver y sentir. Y si te creas obstáculos para ti mismo (si no te permites ver las cosas desde la perspectiva de otros, si nunca hablas con nadie o si no mantienes una buena salud), en algún momento tendrás una mayor cantidad de situaciones negativas que si te mantienes libre de esas trabas.

---

## APRENDIZAJE CONTINUO

*Hace largo tiempo que se dedica al entrenamiento. ¿Qué hacer para asegurarse de seguir progresando como líder?*

He aprendido muchísimo haciendo cosas ajenas al básquetbol. Creo que es necesario involucrarse en otras cosas (una iniciativa caritativa, un hospital o trabajar con un grupo de niños) para nunca dejar de aprender.

La realidad, hay líderes naturales en todos lados y en todo momento. Estoy acostumbrado a ser un líder y enfrentarme a otros entrenadores de básquetbol universitario. Ahora, en el ámbito internacional, me estoy enfrentando a los mejores entrenadores del mundo. Piensan de formas distintas. No se trata de que uno esté en lo correcto y otro esté equivocado. Tan sólo piensan de maneras distintas, y eso te obliga a pensar de manera diferente. Creo que eso es algo que hay que hacer si se quiere mejorar constantemente como líder.

Se puede aprender a ser un líder mejor de todo el mundo. Se puede estudiar cómo funciona una orquesta. Se puede ver cómo funciona un equipo de básquetbol, una empresa o cualquier cosa. Es por eso que me encanta hablar sobre liderazgo. Hay tanto que se puede hacer para progresar. Y es por eso que he disfrutado muchísimo de mi vínculo con la Escuela de Negocios Fuqua. Me ha sacado de mi área y me ha enseñado que hay formas mucho mejores de expresarse u opciones que nunca habría imaginado. Creo que las personas que quieren entender cómo funciona el liderazgo deben adoptar ese enfoque. Es emocionante.

Al desarrollar el liderazgo, no solamente estás ayudando a un joven en tu equipo a ser un mejor líder. Al intentar enseñar a esa persona, estás desarrollando tu propio liderazgo. Yo aprendo de todas las charles que doy. Tenemos un programa de radio en el cual, en vez de que me entrevisten, yo hago las entrevistas y tomo nota de todo. Esa es la forma que tengo que verlo. No va a pasar todo a la vez. No es algo como: "Bien, ya entendí. Soy el líder", porque si lo haces, habrás perdido el derecho a serlo.

---

## SER UNO MISMO

*Una de las cosas que a veces se ven en los estudiantes que desean tener una carrera en gerencia o ocupar cargos de liderazgo es que leen un libro o asisten a una charla y dicen: "Yo quiero ser así". Frecuentemente usted menciona a otras personas de las cuales ha aprendido. ¿Tiene algún consejo para el resto de nosotros, que vemos en usted o en otros líderes un modelo a seguir?*

Tuve la suerte de haber sido entrenado por uno de los mejores entrenadores de todos los tiempos, Bob Knight. A través de él conocí a otros dos excelentes entrenadores, Henry Iba y Pete Newell. Lo que yo hacía era escucharlos. En un par de ocasiones que Knight se había ido, Iba y Newell me dijeron: "Sabemos que has aprendido muchísimo del entrenador, que es excelente. Pero tienes que ser tú mismo. Si hay algo de lo que quieras hablar con tus equipos, define lo que quieras transmitir y luego utiliza tus propios valores y personalidad para hacerlo. Nunca intentes ser como ninguno de nosotros". Eran tres de los entrenadores más prestigiosos de todos los tiempos, allí, en el mismo lugar. Y lo que me dijeron tenía mucho sentido.

Siempre digo a las personas que trabajan conmigo: "Nunca intentes ser como yo". A los jugadores les digo lo mismo. "No quiero que sean esta persona. Quiero que sean ustedes mismos. Vamos a determinar quiénes son ustedes, qué tipo de líderes son, y qué podemos hacer para seguir mejorando". Es por eso que yo no soy el tipo de persona que lee una autobiografía y piensa que quiere ser exactamente como esa persona. La realidad es que no se puede ser exactamente como nadie más, esa es una idea ridícula. Lo que sí se puede hacer es aprender de las experiencias de otros líderes y luego tomar algunas de las lecciones que hayan aprendido e incorporarlas en tu propia combinación de habilidades. Eso es lo que intento hacer con mis jugadores, y creo que el mismo enfoque funcionaría bien en otros tipos de equipos y organizaciones.

## 1.1.3 SELECCIÓN DEL PERSONAL DE APOYO

*Hay muchos roles dentro de un equipo además del rol del entrenador y de los jugadores, a pesar de que posiblemente el entrenador deba encargarse de algunos de ellos.*

Algunos de los roles importantes dentro de un equipo son:

- Administración: coordinación de aspectos vinculados con viajes, uniformes, comidas, transporte, lugares de entrenamiento y alojamiento;
- Gestión: bebidas durante los partidos, atención a lesiones menores (p. ej., regla de lesiones con sangre), gestión de acceso a vestuarios, gestión de “comidas de recuperación”;
- Entrenamiento físico: calentamiento para partidos, entrenamiento de aptitud física, entrenamiento de fuerza, flexibilidad y mantenimiento de “capacidad para el juego” (especialmente para los jugadores que juegan pocos minutos);
- Aspectos médicos: evaluación, manejo y rehabilitación en caso de lesión;
- Fisioterapia: tratamiento y rehabilitación de lesiones, vendajes (p. ej., vendaje de tobillos), estiramiento y masajes;
- Equipos: obtención y mantenimiento de equipos, preparación para sesiones de entrenamiento y partidos;
- Aspectos psicológicos: relajación, visualización, control de emociones y fijación de metas
- Aspectos financieros: presupuestos, pagos y recibos;
- Relación con los medios: manejo de compromisos con la prensa (especialmente entrevistas) y lineamientos sobre el uso de las redes sociales.

En función del equipo en particular, el entrenador podría tener que encargarse de algunas de estas tareas, el club podría designar a personas específicas o el entrenador podría tener facultades para convocar a personas capacitadas.

En lo relacionado con el entrenamiento físico, los servicios médicos y de fisioterapia, podría haber profesionales asociados con el equipo o (especialmente en el caso de equipos juveniles) cada atleta podría encargarse de buscar su propio tratamiento.

El entrenador debe dejar claras cuáles son sus expectativas en lo relacionado con el rol que desempeñará el personal de apoyo, y eso incluye que esté al tanto de cualquier política o procedimiento de los administradores del equipo.

Al seleccionar personal, es importante que el alcance del compromiso quede claro para que los candidatos puedan evaluar si están o no en condiciones de comprometerse. Vale la pena que el entrenador mantenga al menos algunas reuniones con todo el personal para que cada uno tenga un panorama general de los compromisos de los jugadores.

El entrenador debe consultar con el personal de apoyo, y en sus áreas de especialidad cada uno debería tener facultades decisorias y hacerse responsable por los resultados. Frecuentemente

dichas decisiones tendrán consecuencias en otras áreas, por lo que mantener un diálogo constante entre el entrenador y todo el personal de apoyo es importante.

Por ejemplo, uno de los gerentes del equipo podría estar encargado de arreglar las comidas para el equipo durante un torneo. Durante una reunión con el personal de apoyo pueden establecerse determinados parámetros:

- el entrenador quiere que los jugadores lleguen al estadio 2 horas antes del partido y tener una reunión con el equipo 45 minutos antes del juego;
- el fisioterapeuta podría querer ver a los atletas 30 minutos antes de que dejen el alojamiento en caso de que necesite colocar vendajes;
- el encargado de relaciones con los medios podría querer que los jugadores estén disponibles para entrevistas por 45 minutos después del partido;
- el entrenador físico quiere que los jugadores consuman algo de carbohidratos (aproximadamente 30 g) inmediatamente después del partido.

De esa forma, el gerente del equipo puede coordinar las comidas para el equipo (incluida la comida de “recuperación” posterior al partido), teniendo en cuenta estos parámetros.

## 1.1.4 CÓMO INFLUIR EN UNA RED MÁS AMPLIA DE ENTRENADORES

*Todos los entrenadores de experiencia, sea que pertenezcan a un club, una región o al equipo nacional, deben estar dispuestos a contribuir al progreso de otros entrenadores, aun si esas personas entrenan a equipos contrarios.*

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE INFLUIR EN UNA RED MÁS AMPLIA?

Además de elevar el perfil de la profesión del entrenador, lo que beneficia al deporte del básquetbol, estar involucrado en el desarrollo de otros entrenadores tiene las siguientes ventajas:

- Genera apoyo para su equipo y su programa entre dichos entrenadores;
- Permite identificar a entrenadores asistentes para su programa y planificar la sucesión de entrenadores dentro del club;
- Ayuda a identificar a nuevos jugadores y ayudarlos a progresar, especialmente al crear una progresión en la enseñanza de habilidades a medida que los jugadores se mueven a través de los equipos en el club;
- En el caso de equipos regionales o nacionales, los jugadores pasarán más tiempo en el contexto de su club que en su programa. Cuanto más apoye el club (y su entrenador) lo que se está haciendo en su programa, menos conflictos habrá para el jugador entre los dos contextos.

En lo relacionado con el desarrollo de los entrenadores que pudieran ser oponentes en algunas competencias, cuanto mejor preparados estén los equipos de esos entrenadores, mejor deberá prepararse usted, lo que nuevamente promueve el avance del deporte del básquetbol.

### ¿CÓMO INFLUIR EN UNA RED MÁS AMPLIA DE ENTRENADORES?

Principalmente, esto se trata de desarrollar relaciones con los entrenadores, y puede lograrse mediante participar en clínicas para entrenadores, dejar que otros entrenadores vean sus prácticas o crear un boletín periódico para circular entre otros entrenadores.

En el caso de entrenadores para equipos regionales o nacionales (que seleccionan atletas en distintos clubes), reunirse con los entrenadores de cada club para hablar sobre su programa y los jugadores y entrenadores involucrados puede ser muy eficaz.

Al trabajar con otros entrenadores hay que tener en cuenta algunos aspectos clave:

### ESCUCHAR

Tómese el tiempo necesario para determinar qué es lo que está haciendo el otro entrenador, a qué desafíos se está enfrentando y, posiblemente lo más importante, qué es lo que desea aprender. Obviamente, hacer eso es más difícil durante una clínica, pero cuando tenga la oportunidad dedique algo de tiempo a escuchar a los entrenadores que integran su red.

Estos entrenadores podrían conocer a sus jugadores mejor que usted y pasar más tiempo con los atletas que lo que los atletas pasan en su programa. En consecuencia, podrían aportarle datos sobre los jugadores que a usted le serán de utilidad, sea en cuanto a maneras de motivarlos o sobre sus posibilidades de jugar otro papel.

## COMPARTIR

Para que su red de entrenadores lo apoye, usted debe compartir cosas con ellos. Permítalos ingresar a sus sesiones de práctica y ver sus procesos de planificación. Poder ingresar al “recinto sagrado” o ver directamente cosas vedadas para otros puede ser emocionante y motivador para los entrenadores.

Explicar o compartir algunas de las dificultades que usted enfrenta (p. ej., en lo relacionado con el momento en que se convocan los campamentos) podría hacer que el entrenador intente ayudarlo y no obstaculizar el programa. Una de las primeras cosas que debe hacer es compartir el calendario del programa.

## SER FRANCO

Parte de compartir es estar dispuesto a ser franco con los entrenadores. Si se ha cometido un error (p. ej., si los compromisos del equipo regional coincidieron con los compromisos del club), admita el error y esté dispuesto a tomar medidas para corregirlo o, por lo menos, evitar que se repita en el futuro. Si no está seguro en cuanto a qué hacer, tan sólo dígalos.

Sea que se trate de una cuestión técnica (p. ej., qué estrategia defensiva utilizaría en tal o cual situación) o una cuestión más general, decir que no está seguro de la respuesta y deliberar en cuanto a qué decisión tomar es una respuesta válida. Permite que los entrenadores entiendan parte del proceso que usted debe atravesar al tomar decisiones y les permitirá reflexionar sobre sus propios procesos.

## CONCEPTOS, NO JUGADAS

Es posible que su equipo tenga una estructura particular en cuanto a su manera de jugar, e indudablemente le harán preguntas sobre eso. Responda tan libremente como pueda, pero también explique en líneas generales por qué ha elegido esa estructura. ¿Se debe a que se adapta a sus jugadores particulares, o es eficaz contra posibles oponentes?

Es importante que los entrenadores entiendan los motivos, de forma tal que puedan determinar si ese esquema se adaptaría o no a su propio equipo. Muchos entrenadores asisten a clínicas y luego intentan aplicar todo lo que vieron en sus equipos, sin detenerse a reflexionar en cuanto a si es o no adecuado para el equipo. No podrá impedir que los entrenadores hagan eso, pero sí puede hacer lo siguiente:

- Explicarles los fundamentos por los cuales su equipo utiliza una estructura en particular;
- Hablar sobre las habilidades fundamentales que se necesitan para utilizar de forma eficaz esa estructura en el equipo;
- Demostrar las fortalezas y debilidades de su estructura;
- Hablar sobre las variaciones que podría introducir y los factores que influirían esa decisión.



---

## SEGUIMIENTO

---

1. Piense en quién ha sido el mejor líder con el que ha trabajado. ¿Qué hizo que fuera un buen líder?
2. Lea una biografía o autobiografía de un líder (sea que pertenezca o no al ámbito deportivo). ¿Qué atributos cree que lo hicieron un buen líder?
3. Hable con un colega entrenador sobre la manera en que se enfrentaría a una situación en la que un jugador llegue sistemáticamente tarde a los entrenamientos. ¿Involucraría a otros jugadores o lo haría usted solo?
4. ¿Qué entrenadores han tenido influencia en su progreso? ¿Sigue en contacto con esos entrenadores?
5. ¿Qué redes de entrenadores existen en su zona? ¿Participa activamente en ellas?
6. ¿De qué maneras puede influir en una red de entrenadores? ¿Cómo identificaría a entrenadores en esa red?
7. ¿Conoce a entrenadores de otros deportes? ¿Tienen alguna red en la que usted pueda participar?

# 1.2 INTERACCIÓN CON LOS ÁRBITROS

## 1.2.1 ARBITRAJE DE PUNTOS DE ÉNFASIS

*En la mayoría de las ligas y torneos, los árbitros reciben instrucciones y lineamientos, y es importante que los entrenadores del equipo aprovechen las oportunidades para determinar cuáles son esas tendencias.*

Por ejemplo, es posible que se les haya dicho a los árbitros que sean estrictos con respecto a la conducta de los jugadores y entrenadores, lo que podría hacer que cobren faltas técnicas más pronto que lo que los equipos esperan.

En consecuencia, los entrenadores deberían estudiar cuáles son las tendencias de los árbitros, y tomar nota de ellas a medida que se desarrolla el juego. Por ejemplo, ¿son estrictos o benévulos en cuanto al uso de las manos en la defensa (hand checking) por parte de los bloqueadores o el contacto con los cortadores que no tienen el balón? Además de los partidos que miran o juegan, los entrenadores pueden hablar con otros entrenadores sobre las tendencias de los árbitros.

Sin embargo, una mejor fuente de información son los mismos árbitros, y los entrenadores deberían aprovecharse de la reunión previa al partido con los árbitros para hablar sobre cualquier tendencia particular que tengan.

En las temporadas de la liga, el entrenador podría invitar a los árbitros a las sesiones de práctica (especialmente en pre-temporada) para que arbitren partidos amistosos, lo que les da a los jugadores la oportunidad de observar la manera en que el árbitro fiscaliza el juego.

Finalmente, el entrenador puede hablar con la persona que esté a cargo de los árbitros para informarse sobre cualquier tendencia en el arbitraje de los partidos.

# 1.3 CUMPLIMIENTO CON NORMAS DE INTEGRIDAD DEPORTIVA

## 1.3.1 APUESTAS DEPORTIVAS

### EL IMPACTO DE LAS APUESTAS DEPORTIVAS

Las apuestas deportivas son uno de los negocios más grandes del mundo, y han crecido considerablemente a medida que cada vez más agencias de apuestas han lanzado servicios a través de Internet. Se ha calculado que en 2012 la industria de las apuestas deportivas representó 74.300 millones de USD en todo el mundo<sup>3</sup>. En 2004 la cifra había sido de 23.900 millones de USD, por lo que el aumento fue de 210 %<sup>4</sup>.

Muchos países tienen normas que regulan las apuestas deportivas, y existen algunas estimaciones que ubican entre 700.000 millones de USD y 1 billón de USD la cifra mundial de apuestas anuales, tanto legales como ilegales<sup>5</sup>.

### ¿QUÉ TIPO DE APUESTAS SE HACEN CON RESPECTO AL BÁSQUETBOL?

En todo el mundo es común hacer apuestas en diversas ligas de básquetbol, y no solamente en las ligas profesionales más importantes. Apostar es común aun en las ligas regionales de algunos países, y frecuentemente escapa al control de los organizadores de la liga.

El básquetbol se considera un deporte en el cual apostar es muy sencillo, y los principales tipos de apuestas son los siguientes:

### DIFERENCIAL DE TANTOS

Este es un ejemplo de un sistema de apuestas con "hándicap". Por ejemplo, en un partido, uno de los equipos será el favorito. Por ejemplo, los Spurs podrían ser los favoritos para ganar un partido contra los 76ers. La agencia de apuestas (o "corredor") establece que los Spurs tienen una ventaja como favoritos de "10 tantos".

Esto significa que una persona que apueste por los Spurs sólo gana si el equipo resulta vencedor por 11 o más tantos. Por otro lado, una persona que apueste por los 76ers gana si el equipo resulta vencedor o pierde por 9 tantos o menos.

### TOTALES

En este tipo de apuesta los apostantes apuestan por cuánto será el tanteador combinado de ambos equipos. Por ejemplo, la agencia de apuestas podría establecer que un partido de los Spurs contra los 76ers estará por encima o por debajo de 188 tantos.

Los apostantes pueden apostar "por encima" (y ganarán si el tanteador combinado excede los 188 tantos), o "por debajo" (y ganarán si el tanteador combinado llega a 187 tantos o menos).

### APUESTA POR EL GANADOR

Esto es simplemente apostar por el equipo que ganará (o perderá) el juego. Las agencias de apuestas ofrecen distintas posibilidades en función de cuál es el equipo que se espera que ganará.

<sup>3</sup> <http://www.statista.com/statistics/270261/amount-wagered-and-won-in-global-online-sports-betting/>

<sup>4</sup> *Ibid*

<sup>5</sup> Football Betting – the global gambling industry worth billions, BBC, <http://www.bbc.com/sport/0/football/24354124>

## RESTRICCIONES SOBRE LAS APUESTAS

En muchas competencias no se permite que los entrenadores, los árbitros y los jugadores apuesten en ningún partido. La restricción es aplicable independientemente del tipo de apuesta que hayan hecho. Por ejemplo, un entrenador o un jugador no podrán apostar aun si hubieran apostado que su equipo ganaría.

El motivo para tales restricciones es evitar cualquier posible percepción de que un entrenador, un jugador o un árbitro podría tener algún tipo de interés en afectar el resultado de la contienda.

## PRESIÓN DE LA "INDUSTRIA DE LAS APUESTAS"

En los pasados 100 años ha habido varios casos en los cuales determinados sistemas de apuestas afectaron al deporte. En la mayoría de las ocasiones no se trata de afectar directamente el resultado; en lugar de eso, jugadores, entrenadores o árbitros han sido presionados para lo siguiente:

- divulgar información confidencial sobre la salud de los jugadores, condiciones climáticas (con respecto a deportes al aire libre) o composición del equipo;
- afectar el diferencial de tantos (es decir, no hacer que el equipo pierda el juego, pero sí manipular el margen por el que gana);
- manipular situaciones tácticas<sup>12</sup>.

Participar en estratagemas de ese tipo puede ser una ofensa penal e implicar

sanciones de la liga deportiva.

Este tipo de sistemas de apuestas generalmente se "justifican" ante jugadores y entrenadores con la idea de que no se les está pidiendo que afecten el resultado general. Sin embargo, participar en este tipo de actividades es un asunto grave.

Los jugadores y entrenadores también debe tener cuidado de no divulgar inadvertidamente información privada que pudiera usarse para hacer apuestas. Por ejemplo, el hecho de que un jugador en particular está lesionado es información de ese tipo. Es información importante tanto en lo relacionado con el equipo que podría ganar el juego, y también con la cantidad de tantos que una persona podría anotar durante un partido, lo cual también puede ser objeto de apuestas.

El proceder más prudente es no divulgar información a menos que ya sea de dominio público<sup>13</sup>.

## QUÉ HACER ANTE OFERTAS PARA PARTICIPAR EN SISTEMAS DE APUESTAS ILEGALES

Los jugadores o entrenadores deberían informar a su club o liga sobre cualquier solicitud que hayan recibido de divulgar información confidencial o que pudiera ser usada para apuestas.

<sup>12</sup> Por ejemplo, en un partido de una liga de rugby se le pidió a un jugador que cometiera faltas en una posición donde el oponente podría tirar penales. Los apostantes apostarían por la primera anotación que fuera gol de campo.

<sup>13</sup> Por ejemplo, un jugador de fútbol fue sancionado por su liga por contarle a su madre cuál sería la conformación de los equipos antes de que se anunciara públicamente.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Sabe si las agencias de apuestas habilitadas toman apuestas para las competencias en las cuales participa su equipo?
2. ¿Qué haría si se le acercara alguien para pedirle información en cuanto a si algún jugador de su equipo está lesionado? Hablar sobre su respuesta con un colega entrenador ¿A quién debería informar del incidente?



---

**NIVEL 3**

---



**ENTRENADOR**

---

---

**CAPÍTULO 2**

---

**CONOCIMIENTO TÉCNICO**

---

---

## CAPÍTULO 2

---

# CONOCIMIENTO TÉCNICO

---

---

### 2.1 VISIÓN ESTRATÉGICA

---

2.1.1 Desarrollo de una visión estratégica para el equipo 31

---

### 2.2 PLANIFICACIÓN

---

2.2.1 Planificación para el año 33

2.2.2 Diseño de esquemas ofensivos y defensivos 37

---

### 2.3 COMUNICACIÓN

---

2.3.1 Relación con los medios 42

*Seguimiento* 44

---



## 2.1 VISIÓN ESTRATÉGICA

### 2.1.1 DESARROLLO DE UNA VISIÓN ESTRATÉGICA PARA EL EQUIPO

*Frecuentemente, a los entrenadores profesionales se les pide que presenten al club una “visión estratégica” para el equipo, y si eso forma parte del proceso de su entrevista, podría determinar si el entrenador será o no contratado.*

Esto no exige un “plan estratégico” similar al que una empresa o hasta el mismo club pudieran tener, a pesar de que sí tiene algunos elementos similares. La visión estratégica debería reflejar:

- Un plazo (generalmente de 3 a 5 años);
- Una visión clara de lo que el equipo logrará dentro del plazo previsto (el objetivo final);
- Los valores del equipo (principios que guiarán todas las acciones del equipo);
- Los elementos importantes para alcanzar el éxito (p. ej., selección de jugadores, apoyo médico, acondicionamiento, etc.);
- Resultados clave para medir el éxito durante el plazo previsto. En general, estos son pasos más pequeños que llevan al objetivo final.

Al preparar una visión estratégica para el equipo, el entrenador también debe evaluar la situación actual del equipo, lo cual puede ser muy difícil si aún no ha trabajado con el mismo. Para informarse, el entrenador podría:

- Estudiar el rendimiento del equipo en los 3-5 años anteriores;
- Revisar el perfil de los jugadores (si los jugadores están envejeciendo, ¿puede el equipo sostener sus resultados?);
- Hablar con los jugadores o entrenadores que hayan trabajado con el equipo (quizá no sea posible hablar con los jugadores o entrenadores actuales).

Existen diversos factores que podrían afectar las posibilidades del entrenador de lograr éxito en el programa, y si bien la influencia del entrenador sobre esos factores podría ser poca, es necesario que los tome en cuenta:

- Contratos de los jugadores: es poco probable que en su primer año el entrenador tenga el mejor equipo posible, ya que podría llevar una temporada o dos mover a los jugadores.
- Actitud y cultura: todos los cambios culturales llevan tiempo, y si el entrenador estima que será necesario hacer cambios, es realista creer que el proceso llevará al menos de 1 a 2 años.
- Recursos del club: los recursos disponibles para un equipo varían considerablemente de un club a otro. Es posible que el club simplemente no pueda destinar al equipo los recursos que desearía el entrenador.
- Lesiones: el rendimiento de cualquier equipo puede verse afectado por lesiones. Los equipos podrían intentar reducir la posibilidad de que se produzcan determinadas lesiones, pero eso está casi completamente fuera del control del entrenador. El entrenador quizá desee que el equipo se enfrente a las lesiones teniendo jugadores que puedan desempeñarse en una variedad de posiciones o estilos de juego.

En función de la evaluación del entrenador de la situación del equipo y de los factores que pueden afectar el rendimiento, el entrenador selecciona una visión estratégica realista. A pesar de que podría ser tentador (cuando el entrenador quiere que lo contraten) pronosticar sin más que el equipo ganará un campeonato en el futuro cercano, la visión estratégica que fija el entrenador también constituirá la base sobre la cual se evaluará su rendimiento.

El entrenador por sí solo no podrá hacer realidad su visión estratégica, sino que necesita el apoyo del equipo, el club y los actores involucrados para avanzar hacia el objetivo. La visión es un tipo de rompecabezas que define las "piezas" que deben coordinarse. El entrenador debe comunicar la visión y debería:

- Definir roles;
- Hacer que las personas asuman la responsabilidad de cumplir con las exigencias de su rol: cuanto más claramente definidos estén los roles, más personas dentro del equipo (incluido el

personal de apoyo) velarán por que todos cumplan sus responsabilidades;

- Reconocer el buen rendimiento, no solamente evaluar el éxito en función de la cantidad de partidos ganados.

Ganar o perder partidos específicos es un indicador que la mayoría de las personas usan para evaluar el rendimiento de un equipo y su entrenador.

Al evaluar el rendimiento del equipo, el entrenador debe utilizar métricas que sean más significativas para lograr alcanzar el objetivo final dentro del plazo.

La visión del entrenador para el equipo debería permanecer relativamente sin cambios, a pesar de que las estrategias y los plazos ciertamente podrían cambiar a medida que surgen nuevas circunstancias. Algunos jugadores jóvenes podrían desarrollarse antes de lo esperado, o lesiones graves podrían tener consecuencias sobre el rendimiento en determinado año.

## 2.2 PLANIFICACIÓN

### 2.2.1 PLANIFICACIÓN PARA EL AÑO

*La mayoría de las personas vinculadas con el mundo del deporte consideran que un “plan anual” o un “plan periódico” se utiliza para desarrollar y mejorar la fortaleza y condición de un atleta individual.*

Sin importar lo valioso que sea un plan de ese tipo para desarrollar a los atletas, los entrenadores no deberían olvidar:

- Un plan anual para su propio desarrollo;
- Un plan anual para el equipo.

Los entrenadores no siempre están en el mismo equipo por un año completo y, en especial, con los equipos juveniles las temporadas podrían durar sólo 6 meses, y la siguiente temporada podrían traer a muchos jugadores nuevos, ya que los jugadores con más años avanzan a la siguiente fase y otros más jóvenes se incorporan a esa franja de edad. Independientemente del período, los entrenadores deberían contar con un plan para cada equipo que entrena que abarque la totalidad del período de entrenamiento.

#### CONTENIDOS DEL PLAN

Toda persona que haya viajado con niños conoce bien la pregunta: “¿Ya llegamos?” Se trata de una pregunta que se puede contestar únicamente si sabe a qué lugar está yendo. Entrenar a un equipo no es diferente: en su plan el entrenador debe definir cuál es el “destino” para el equipo, es decir, los objetivos para el año.

Sin haber definido claramente los objetivos para el año (o la temporada), es imposible evaluar si durante el año se ha logrado el éxito. En cualquier competencia sólo un equipo logrará ganar, pero eso no significa que los demás equipos no hayan tenido éxito.

Al fijar los objetivos para el año, el entrenador también debe definir dónde se encuentra el equipo en ese momento (en lo referido al nivel de habilidad). Lo que define el éxito es el avance desde el lugar donde están hacia el “destino”.

Especialmente en el caso de atletas juveniles, parte de la función del entrenador es desarrollar las habilidades de los jugadores, por lo que su éxito en ese aspecto podría verse recién muchos años después.

Por ejemplo, el equipo argentino que compitió en el Campeonato Mundial Sub 22 en 1997 no ganó el torneo. Sin embargo, el núcleo de ese equipo (5 jugadores) ganó el Torneo Olímpico de 2004, y tres de ellos (Fabricio Oberto, Luis Scola y Manu Ginobili) lograron establecerse sólidamente en la NBA; posiblemente en este contexto el programa de Argentina de 1997 fue todo un éxito, aún más que el del equipo que ganó (Australia), que hasta ahora no ha ganado una medalla olímpica.

Por lo tanto, el plan del entrenador para el equipo no debería limitarse a simplemente participar (e intentar ganar) la competencia en cuestión. Por el contrario, el plan debería incluir:

- El objetivo general del programa, el cual reflejará tanto la filosofía del entrenador como las expectativas del club;
- Los objetivos clave que debe alcanzar el equipo;
- Los pasos fundamentales para alcanzar esos objetivos.

<sup>6</sup> see Chapter 25, Preparing Players Physically for Basketball

Tal como se analiza más adelante, naturalmente hay otra información en el plan e información adicional necesaria para prepararlo. No es necesario que el plan sea un documento extenso; de hecho, puede estar resumido en una página. En varios sentidos, lo que importa no es el plan, sino el proceso que se siguió para prepararlo.

Un plan no debería ser estático, sino que debe revisarse y, casi con certeza, deberá modificarse a lo largo del período. El plan, y la planificación, deben ser dinámicos en su respuesta a los factores sobre los que el entrenador tiene determinado grado de control (p. ej., el ritmo de progreso de los jugadores), y también responder a factores externos sobre los cuales el entrenador tiene poco o ningún control (p. ej., que el lugar para las prácticas no esté disponible o que cambie la programación de competencias).

### PLANIFICACIÓN DINÁMICA

Los pasos clave en el proceso de planificación dinámica son:

- Establecer un calendario;
- Organizar (y conocer) los recursos disponibles;
- Evaluar el equipo;
- Definir objetivos y establecer prioridades
- Comunicar el plan;
- Poner en práctica el plan;
- Modificar el plan;
- Reflexionar sobre el plan.

### ESTABLECER UN CALENDARIO

El calendario debería ser una de las primeras cosas que el entrenador hace al preparar su plan, ya que la cantidad de tiempo disponible obviamente está relacionada con lo que

puede lograrse desde una perspectiva realista. Aparte de asuntos obvios, tales como el período disponible para seleccionar el equipo, la disponibilidad de lugares para entrenamiento y fechas de competencias, un entrenador de atletas juveniles debería tomar en cuenta los siguientes factores:

- Período de clases;
- Fechas de exámenes escolares (dependiendo de la edad de los jugadores);
- Fechas de otros programas en los que los jugadores podrían estar participando (p. ej., equipos regionales o nacionales, programas de desarrollo de atletas talentosos);
- Factores culturales o religiosos que pudieran afectar la disponibilidad del jugador (p. ej., es posible que algunos jugadores no estén disponibles en determinados días de la semana).

Una vez que el entrenador ha fijado el calendario, sabrá la cantidad de tiempo que tendrá con el equipo, lo cual tendrá un impacto directo en lo que pueda lograrse desde una perspectiva realista.

### ORGANIZAR (Y CONOCER) LOS RECURSOS DISPONIBLES

Muy pocos entrenadores tendrán todos los recursos que desean, y quizás los recursos a su disposición no estén bajo su control, sea que se trate de dinero, equipos o personas. El entrenador debería planificar para hacer el uso más eficiente posible de los recursos a su disposición.

Un recurso que podría estar disponible es un entrenador asistente o un gerente de

equipo. Cuanto más claro sea el entrenador en cuanto a lo que desea que las personas hagan, más valor obtendrá al hacer que dichas personas participen.

### EVALUAR EL EQUIPO

Un aspecto fundamental del éxito de cualquier plan es poder evaluar con precisión el punto de comienzo. No tiene mucho sentido que un entrenador planifique usar estructuras ofensivas complejas si el equipo aún no comprende los conceptos básicos de espaciamento y movimiento.

Es probable que entre los jugadores haya una gran variedad de habilidades, y el entrenador deberá desarrollar las habilidades de todos los jugadores. Esto puede ser el desafío más complejo de la labor del entrenador, y a lo largo de la temporada el entrenador debería asegurarse de estar planteando desafíos lo suficientemente exigentes para los jugadores más habilidosos, sin ignorar a aquellos con un menor nivel de habilidad.

La evaluación del equipo constituirá el fundamento para medir el éxito general del grupo, lo cual será las mejoras que el equipo logre.

Tal como John Wooden nos recuerda: “El éxito proviene de saber que usted hizo lo máximo para llegar a ser lo mejor que es capaz de ser”.

## DEFINIR OBJETIVOS Y ESTABLECER PRIORIDADES

Los objetivos del plan deberían ser SMART (por sus siglas en inglés):

### Specific (Específicos):

Deben referirse a áreas específicas (p. ej., estrategias defensivas u ofensivas), no solamente “derrotas y victorias”.

### Measurable (Mensurables):

Es necesario definir de qué manera se medirán los objetivos, lo que también ayuda a ver el progreso a lo largo del camino.

### Achievable (Alcanzables):

Los objetivos deberían plantear un desafío para ser motivadores.

### Realistic (Realistas):

Es aquí donde el calendario cobra gran importancia: la cantidad de tiempo que el entrenador tenga con el equipo afectará lo que podrá lograrse durante ese período.

### Timely (Oportunas):

También es importante indicar cuándo se lograrán los objetivos, ya que esto ayudará a llevar un control del progreso a lo largo del plan.

El plan podría establecer metas que tengan una proyección a largo, mediano o corto plazo. Las metas a largo plazo podrían ir más allá de la temporada en curso, y podría haber muchas metas “a corto plazo” que se actualicen constantemente a medida que se logran mejores resultados. Por ejemplo, en lo relacionado con la estructura defensiva del equipo:

## HABILIDAD: DEFENSA DEL EQUIPO

NIVEL DE HABILIDAD ACTUAL	LOGRAR PARA SEMANA 4	LOGRAR PARA EL FINAL DE LA TEMPORADA	LOGRAR PARA LA PRÓXIMA TEMPORADA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Entender las responsabilidades 1x1</li> <li>Sin concepto de “ayuda”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entender las posiciones básicas</li> <li>Correr a toda velocidad hacia la línea de división</li> <li>Saltar hacia el balón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>“Ayuda y recuperación” para presionar a los dribladores</li> <li>Rotación para detener las penetraciones</li> <li>Rotación “ayuda al ayudante”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dos contra uno para zonas de poste y esquinas</li> <li>Extender la defensa para atrapar primer pase a través de la zona central</li> </ul>

Al planificar la progresión de habilidades, el entrenador no debería avanzar hacia un concepto más complejo si aún no se ha entendido bien un concepto anterior. Sin embargo, podrá avanzar hacia el concepto más complejo aun si el equipo todavía no es “perfecto” en la ejecución del concepto anterior. Podrá seguir practicando ambos conceptos mientras refina uno y aprende el otro.

Es un error común de algunos entrenadores no presentar el concepto más complejo con suficiente tiempo de

anticipación, y el resultado de esto puede ser llegar al final de la temporada sin haber cubierto todos los puntos que querían cubrir. Definir con claridad los plazos del plan puede ayudar al entrenador a evitar este error.

Los entrenadores deberían recordar las varias etapas del aprendizaje y adaptar las actividades en consecuencia. En un concepto más básico, el equipo podría ser “inconscientemente competente” y ser “inconscientemente incompetente” en un concepto

más avanzado. Ambos conceptos pueden practicarse, a pesar de que las actividades deberán ser distintas.

No todos los objetivos tienen el mismo nivel de importancia, y el entrenador debería definir la prioridad de cada uno para luego dedicar más tiempo a aquellos considerados esenciales. Sin embargo, nuevamente podría ser un error dedicar demasiado tiempo a dichos objetivos, ya que eso se haría a expensas de otras prioridades del plan.

### COMUNICAR EL PLAN

El plan de un entrenador no tendrá éxito a menos que los jugadores estén convencidos de su éxito, es decir, que creen que es alcanzable y que vale la pena dar los pasos necesarios para lograr los objetivos que el plan define. En consecuencia, el entrenador no sólo debe desarrollar el plan, sino que debe comunicarlo.

Esto puede lograrse a través de varios medios, tales como:

- reuniones con los jugadores/ padres para hablar sobre el plan;
- reuniones con los administradores del club para hablar sobre el plan y definir lo que el entrenador necesitará de ellos;
- manifestar los “objetivos” de cada sesión de práctica y vincularlos con los objetivos generales del plan.

No existe ningún secreto universal en cuanto a la mejor manera de comunicar el plan, pero lo cierto es que si no se comunica el plan está destinado a fracasar.

### PONER EN PRÁCTICA EL PLAN

La gran cantidad de actividades que el entrenador de un equipo debe llevar adelante en ocasiones podría parecer abrumadora, y puede ser difícil definir dónde empezar. Sin embargo, la mejor manera de empezar es, simplemente, empezar.

### MODIFICAR EL PLAN

El entrenador debería revisar su plan de forma regular. Cada práctica y cada partido brindan una oportunidad de evaluar el progreso del equipo hacia los objetivos del plan. También puede ser útil hacer que un colega asista a una práctica o

un partido y dé su opinión sobre las áreas en las que el equipo ha progresado.

Dichas revisiones podrían indicar que el equipo está progresando más rápidamente o más lentamente que lo que el entrenador inicialmente había estimado, lo que podría hacer necesario modificar el plan. De manera similar, podría haber factores externos que exijan modificar el plan. Por ejemplo, el equipo podría enfrentarse a defensas en zona en los primeros partidos, sin que el entrenador haya planificado hablar sobre principios ofensivos contra una defensa de ese tipo hasta más adelante en la temporada, pero ahora podría querer presentar el tema antes.

El entrenador también debería evaluar el plan de final de la temporada para definir cuáles fueron los éxitos del equipo y en qué áreas debe mejorar. En el caso de los equipos juveniles, podría darse el caso de que el entrenador no esté con el equipo para la siguiente competencia, o de que los jugadores del equipo cambien. Sin embargo, el plan puede ser el fundamento para el año siguiente, y la revisión puede extender o “transferir” el plan al año siguiente, con un nuevo punto de comienzo y nuevos objetivos.

Los entrenadores dentro de un club deberían compartir esta información sobre equipos y jugadores para ayudar a lograr sus objetivos de desarrollo a largo plazo.

### REFLEXIONAR SOBRE EL PLAN

Además de revisar los aspectos específicos del plan, el entrenador debería dedicar un tiempo al final de la temporada

para reflexionar sobre el plan y el proceso de planificación. Al hacer esto, debería tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- ¿Cuán precisa fue su evaluación del equipo? ¿Fueron los objetivos planteados para el equipo demasiado, o muy poco, desafiantes?
- ¿Tuvo a su disposición los recursos que necesitó? ¿Qué otros recursos se necesitarían, y cómo puede obtenerse? ¿Se dio suficiente guía a los entrenadores asistentes y gerentes?
- ¿Hubo factores no tenidos en cuenta en la preparación del plan que deberían considerarse para el siguiente plan?
- ¿Contó el plan con el apoyo necesario? ¿Logró convencer a los jugadores de la importancia del plan? ¿Podría el entrenador haber comunicado el plan de una mejor manera?

Nuevamente, pedir retroalimentación de jugadores, padres o colegas puede ayudar a hacer esta reflexión. Lo que es más importante, al hacer esta reflexión el entrenador debería tomarse tiempo para establecer qué fue lo que salió bien y qué logros tuvo el equipo.

## 2.2.2 DISEÑO DE ESQUEMAS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS

*“...A veces dejamos que otros equipos dicten el ritmo del juego, si va a ser más lento o más rápido, arriba o abajo... Creo que para tener éxito debemos hacer lo que los mejores equipos de esta liga hacen y dictar la manera en que se juega el partido... antes de tener buenos resultados, tenemos que aprender a dictar el ritmo.”<sup>7</sup>*

**HARRY SHIPP**

*“Utilizar un esquema defensivo debería dar confianza a los atletas de que pueden influir y controlar el ritmo del juego”<sup>6</sup>*

**JOANNE P MCCALLIE**

El deporte del básquetbol continúa evolucionando a medida que las características atléticas y el nivel de habilidad de los jugadores cambian y los entrenadores diseñan estrategias para aprovecharse de, y también neutralizar, las cambiantes habilidades en el juego.

### ¿QUÉ ES UN ESQUEMA OFENSIVO O DEFENSIVO?

Los entrenadores deben determinar cómo quieren que su equipo juegue el partido. Los esquemas ofensivos y defensivos simplemente representan las tácticas y filosofía generales que dictarán el juego del equipo.

Muchos equipos pequeños, especialmente los juveniles, utilizan un enfoque único y sencillo al juego (p. ej., utilizar una defensa “individual”), y es únicamente cuando la preparación de un equipo involucra diversas tácticas separadas (p. ej., un conjunto ofensivo contra una defensa “individual”, un conjunto ofensivo contra una defensa de “1 base al frente”, un conjunto ofensivo contra una defensa de “2 bases al frente”, etc.) que hablamos de un esquema.

### SU FILOSOFÍA FRENTE A SU EQUIPO

Muchos entrenadores tienen la reputación de ser particularmente adeptos a uno de los aspectos del deporte (p. ej., “es un excelente entrenador defensivo” o “es un excelente entrenador de tiros”), o se los asocia con patrones de juego específicos (p. ej., la “ofensiva UCLA” de John Wooden, o la “ofensiva Princeton” de Pete Carril), o estilos de juego (el contrataque del básquetbol de Paul Westhead).

De hecho, los entrenadores deberían tener su propia filosofía en cuanto a cómo debe jugarse el deporte. Por ejemplo, la FIBA insta a los entrenadores de jugadores juveniles a que se concentren en enseñar las habilidades ofensivas y defensivas fundamentales del deporte antes de pasar a patrones o jugadas específicas.

<sup>6</sup> Entrenadora Joanne P McCallie, jefa de entrenadores de la división de básquetbol femenino de la Universidad de Duke

<sup>7</sup> Harry Shipp, mediocampista en el Chicago Fire, liga de fútbol profesional de EE. UU.

Cuando los entrenadores tienen jugadores más experimentados y con mayor habilidad las oportunidades de diseñar esquemas más complejos para el equipo aumentan.

Sin embargo, al hacer esto los entrenadores deberían estar conscientes de los atributos que tienen los jugadores de su equipo. No tiene mucho sentido implementar un sistema que exija que los jugadores tengan determinadas características si los jugadores de su equipo no las tienen.

Por supuesto, a través de prácticas bien dirigidas los jugadores pueden desarrollar las habilidades que no tienen, por lo que el entrenador debe decidir:

- qué atributos y habilidades se necesitan para poner en práctica el estilo de juego preferido por el entrenador;
- en qué medida los jugadores del equipo ya tienen dichos atributos y habilidades;
- en qué medida los jugadores del equipo pueden adquirir dichos atributos y habilidades.

Es únicamente cuando el entrenador cree que los jugadores tienen los atributos y habilidades necesarios para un estilo particular, o que pueden adquirirlos, que el entrenador debería implementar ese estilo de juego en el equipo. Al tomar esa decisión, el entrenador

también debe considerar de cuánto tiempo de preparación dispone con el equipo, y ser realista al evaluar cuánto podrá enseñar.

Muchos entrenadores de equipos pequeños tienen pocas opciones para reclutar a jugadores (o tipos de jugadores) específicos para su equipo, y por eso podrían encontrarse en una situación en la que no pueden aplicar su estilo preferido de juego en un equipo en particular porque carecen de las habilidades, experiencia o atributos físicos necesarios, o porque no tendrán suficiente tiempo de preparación.

### **BENEFICIOS DE ENSEÑAR UN ESQUEMA**

Un esquema ofensivo o defensivo es simplemente preparar al equipo para que pueda jugar más de un estilo o estructura. Por ejemplo, un esquema defensivo podría incluir:

- defensa de presión en cancha completa;
- reglas de defensa durante la transición;
- reglas de defensa individual en mitadcde cancha;
  - defensa postes
  - defensa a jugadores perimetrales
- reglas de zona de media cancha.

Y dentro de las estructuras por zona y de defensa “individual” a mitad de cancha podría haber opciones de alta presión (las cuales frecuentemente permiten acelerar el ritmo del partido), así como opciones que podrían disminuir el ritmo del partido.

Existen varios beneficios directos de contar con un esquema ofensivo o defensivo en vez de con un único estilo de juego:

- el equipo se hace más difícil de “estudiar”;
- permite cambiar el ritmo del partido;
- permite ajustar durante el transcurso del partido las estrategias al oponente;
- da a los jugadores la confianza de que pueden ajustarse a las diferentes tácticas del oponente y hacerles frente;
- permite ajustarse rápidamente entre partidos, lo que puede ser especialmente beneficioso durante torneos y en finales.

Frecuentemente un elemento de un esquema se construye sobre otra parte del mismo esquema, como la formación 1-1-3 analizada anteriormente, la cual también es el fundamento de la defensa “bloqueo y 1” y la formación 1-3-1.



## DISEÑO DE UN ESQUEMA OFENSIVO

No es necesario que los esquemas ofensivos o defensivos sean extremadamente complejos. Por ejemplo, muchos entrenadores utilizan el mismo esquema ofensivo básico contra las defensas individual y en zona, y dentro de ese esquema ofensivo enfatizan aspectos particulares en función de la defensa del oponente:

- los ángulos y posiciones de los bloqueos podrían cambiar (p. ej., contra una defensa de zona, podrían utilizarse bloqueos “por fuera” de la zona);
- la ventaja relativa que un equipo tiene podría ser distinta en función del oponente (p. ej., un equipo podría ser “relativamente” grande en comparación con un oponente, pero tener mayor fortaleza en las posiciones de perímetro en comparación con otro equipo).

Al considerar los aspectos que incluirán en el esquema ofensivo, los entrenadores deberían tener en cuenta lo siguiente:

- crear opciones para juego en el poste y juego perimetral;
- crear elementos que tiendan a “hacerles más rápidos” a los atacantes y otros que “pinchen el balón” y reduzcan el ritmo;
- el equipo debe saber desde dónde quieren efectuar la mayoría de los tiros, y quién debería hacerlos;
- evitar diseñar un esquema que se base exclusivamente en uno o dos jugadores.

A pesar de que podrían ser mejores que otros jugadores, también podrían lesionarse o acumular faltas y no poder jugar;

- en la medida de lo posible, tener reglas que sean congruentes con los elementos del esquema;
- cómo se medirá la eficacia de cada elemento del esquema tanto en partidos particulares como a lo largo de la temporada.

Lo que es más importante, el entrenador debe tener en cuenta cuánto tiempo pasará con el equipo, ya que eso será lo que en última instancia determinará cuán eficazmente podrá implementar el esquema ofensivo.

## DISEÑO DE UN ESQUEMA DEFENSIVO

Un esquema defensivo puede brindar al equipo la capacidad de variar su juego a medida que los oponentes y las situaciones de partido cambian. Implica más que pasar de jugar una defensa individual a mitad de la cancha a una defensa individual en cancha completa, y el esquema debería hacer que el equipo sienta la confianza de que puede jugar diferentes estilos según lo necesario para contrarrestar las fortalezas de su oponente.

Al diseñar el esquema, el entrenador debería tomar en cuenta los siguientes factores:

- cuál es la defensa “estándar” que el equipo debería aplicar;
- qué tipo de defensa aplicarán si desean aumentar la presión;

- qué tipo de defensa jugará cuando el equipo vaya abajo en el tanteador y necesite alcanzar al oponente (aumentar el ritmo);
- cómo defenderá a un equipo que tenga postes dominantes;
- cómo defenderá a un equipo que tenga jugadores de perímetro dominantes.

Un aspecto importante de cualquier esquema defensivo es la capacidad de los jugadores de ejecutar las habilidades fundamentales. Por ejemplo:

- a los jugadores se les enseñan varias técnicas para defender un bloqueo con el balón: por encima, por debajo, dos contra uno, cambio defensivo o empuje (lejos del bloqueo);
- en una defensa de presión podrían aplicar un dos contra uno;
- contra un equipo con buenos tiradores perimetrales podrían ir por encima o hacer un cambio defensivo;
- contra un equipo con buenos jugadores de poste pueden utilizar el empuje.

Un esquema no debe tener, necesariamente, una cantidad numerosa de opciones y, al igual que en un esquema ofensivo, lo que puede implementarse con el equipo dependerá en gran medida del tiempo de preparación disponible.

### APLICACIÓN DE UN ESQUEMA OFENSIVO O DEFENSIVO

Muchos entrenadores utilizan palabras clave o señales visuales para definir elementos específicos de un esquema:

- “Rojo” podría referirse a una defensa de presión, particularmente aplicar un dos contra uno sobre quien lleva el balón;
- Cuando quien lleva el balón hace una palmadita contra la camiseta podría indicar una jugada ofensiva particular.

El uso de señales de ese tipo puede facilitar la comunicación entre el entrenador y los jugadores y, por supuesto, al estudiar a un oponente los entrenadores procuran detectar estas señales para poder predecir lo que el oponente intentará hacer durante el partido.

Independientemente de la señal que se utilice, también debería utilizarse durante las prácticas, para que los jugadores se acostumbren a buscar y reconocer las señales de la misma forma que se familiarizan con los elementos del esquema.

### CÓMO EVALUAR LA EFICACIA DEL ESQUEMA

Al desarrollar un esquema de juego, los entrenadores también deberían definir de qué manera medirán su eficacia. A pesar de que el objetivo más importante de un partido de básquetbol es ganarle al oponente, el resultado del partido no necesariamente es un indicador confiable de la eficacia del equipo.

Por ejemplo, si un entrenador elige una formación de defensa en zona 1-1-3 para obligar al oponente a tirar desde afuera, el hecho de que el oponente logre algunos de esos tiros no necesariamente indica que el uso de esta defensa no ha tenido éxito. En esta situación, el entrenador podría evaluar la eficacia de la defensa de la siguiente manera:

- Determinar desde dónde está tirando el oponente;
- Cantidad de “toques para el poste” que recibe el oponente;
- Cantidad de veces que el balón penetra en la zona de llave;
- Cuándo (en referencia al reloj de posesión de 24 segundos) efectúa tiros el oponente.

De manera similar, un entrenador podría evaluar la eficacia de su ofensiva según los siguientes factores:

- Desde dónde se efectúan los tiros;
- Quién efectúa los tiros;
- Si el equipo está penetrando en la zona mediante dribles o con pases;
- ¿Cuán frecuentemente está anotando el equipo gracias a elementos específicos de su esquema ofensivo?

Lindsay Gaze, entrenadora distinguida en el Salón de la Fama de la FIBA, utilizó la expresión “la operación fue un éxito, pero el paciente murió” para describir situaciones en las cuales el equipo crea la oportunidad de tiro que necesita, pero erra. El entrenador y el equipo deben tener confianza y persistir sin abandonar la táctica tan sólo porque no lograron anotar.

Para medir la eficacia de un esquema, el entrenador debería utilizar métricas específicas (las cuales podrían diferir de las estadísticas oficiales), y frecuentemente podría ser útil que un entrenador asistente se encargue de efectuar un seguimiento de esas métricas. Por ejemplo:

TÁCTICA OFENSIVA / DEFENSIVA	MÉTRICA
<b>DEFENSA: ATRAPES DE TODA LA CANCHA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiempo restante en el reloj de posesión cuando la ofensiva avanza hasta la cancha del oponente</li> <li>• El balón no está en manos de un jugador base cuando el oponente empieza su maniobra ofensiva</li> <li>• Pases desviados</li> <li>• El oponente comienza su maniobra ofensiva del lado de la cancha que no prefiere</li> </ul>
<b>DEFENSA: “PACK LINE” DE MEDIA CANCHA <sup>8</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantidad de veces que el balón “se invierte” (se pasa de un lado al otro de la cancha) durante la maniobra ofensiva</li> <li>• Cantidad de veces que el componente logra penetrar/ el balón ingresa a la zona de la llave</li> <li>• Cantidad de veces que la penetración es detenida por la rotación de un defensor</li> <li>• % de tiros efectuados desde fuera de la llave</li> </ul>
<b>DEFENSA: DOS CONTRA UNO SOBRE EL POSTE BAJO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantidad de veces que el jugador del poste bajo pasa el balón (% de toques)</li> </ul>

Al establecer las métricas, el entrenador también debería considerar cuál podría ser la respuesta del oponente.

Por ejemplo, establecer un dos contra uno sobre el poste podría darle al oponente más posibilidades de tirar desde afuera. Una estrategia de presión en cancha completa podría permitir al oponente hacer tiros en bandeja si logra “romper” la presión.

Al establecer con claridad las métricas, el entrenador puede evitar tomar las decisiones impulsivas que se derivan de simplemente considerar si el oponente ha logrado anotar o no. Por ejemplo, el oponente podría conseguir 2 tiros en bandeja, pero si tuvieron el balón 6 veces y tuvieron que efectuar tiros forzados, podría considerarse que la defensa de cancha completa tuvo éxito.

<sup>8</sup> La defensa “pack line” es una defensa individual de ayuda cuyo objetivo es impedir el ingreso de el balón a la zona de la llave, especialmente cualquier bote de penetración.

## 2.3 COMUNICACIONES

### 2.3.1 RELACIÓN CON LOS MEDIOS

*Para algunos equipos (especialmente en las ligas profesionales) los medios pueden ser una presencia constante y ocasionar distracciones para jugadores y entrenadores.*

En otros equipos (p. ej., equipos juveniles) es posible que no haya presencia mediática, y entonces el papel del entrenador será procurar cobertura de los medios.

Algunas consideraciones importantes al tratar con los medios son:

- **Definición clara de la autoridad:** ¿quiénes pueden efectuar declaraciones sobre los asuntos? Si se pide a cualquier persona no autorizada que comente sobre algún tema, su respuesta sencillamente debe ser: "No tengo comentarios".
- **Mensajes clave:** tener una postura clara sobre las distintas cuestiones y reiterar ese mensaje en todas las comunicaciones con los medios;
- **Información:** es importante que el club se asegure (lo cual tal vez no sea una responsabilidad del entrenador) de que las personas a las que los medios pudieran plantearles preguntas estén informadas sobre las cuestiones;
- **Acceso:** en ocasiones los entrenadores podrían sentirse tentados a impedir que los Jugadores interactúen con los medios, especialmente si se considera que son una distracción. Al tomar esa decisión, el entrenador debe entender qué obligaciones tienen el club o la liga con respecto a la disponibilidad de los jugadores. Excluir a los medios también puede aumentar el interés de éstos.
- **Solidaridad:** los entrenadores y jugadores no deben utilizar los medios para ventilar los desacuerdos dentro del equipo, si bien los medios ciertamente buscarán ese tipo de comentarios;
- **Respeto:** cualquier cosa que se diga a los medios será escuchada por los oponentes, por lo que los entrenadores (y jugadores) deberían evitar decir cualquier cosa que pudiera mostrar falta de respeto hacia los oponentes. Es probable que los oponentes utilicen ese tipo de comentarios como fuente de motivación;
- **Reflexión:** con frecuencia se pedirá a los entrenadores que contesten preguntas inmediatamente después de un partido (y en ocasiones, durante un partido), lo cual puede ser un momento en que las emociones estén a flor de piel. Los entrenadores pueden ser francos en dichos intercambios (p. ej., "Hoy no jugamos bien", "Perdimos en el rebote y necesitamos trabajar en eso", etc.). Sin embargo, los entrenadores deben tener cuidado de hacer críticas personales o sacar conclusiones con respecto al rendimiento, y deben dejar esos comentarios para abordarlos dentro del equipo.

**Los entrenadores deben practicar técnicas para entrevistas en caso de que existan probabilidades de que los medios hablen con ellos.** Lejos de evitar comunicarse con los medios (por sí mismos y por los jugadores), los entrenadores deberían fijar momentos en los cuales los medios puedan comunicarse con ellos.

Alternativamente, si el equipo pertenece a una liga que no atraiga a los medios, es posible que el entrenador tenga que procurar despertar ese interés. Frecuentemente, eso puede lograrse de la siguiente manera:

- Entregar un resumen escrito del partido a los medios (lo cual puede ser el fundamento de un artículo). Este tipo de piezas no debería concentrarse únicamente en el equipo, sino también reconocer y destacar las buenas actuaciones de los oponentes.
- Entregar fotos (o hasta vídeos editados) para que puedan utilizar los medios;
- Facilitar historias que vayan más allá de simplemente los resultados de un partido: por ejemplo, el rendimiento de jugadores locales en el ámbito nacional o regional frecuentemente es de interés para los medios locales;
- Brindar información de forma coherente, independientemente de que el equipo haya trabajado bien o no.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Cuál es su visión para el equipo? ¿Piensa que otras personas en el equipo saben cuál es su visión y que la comparten? Hable con ellas.
2. Hable con un colega entrenador sobre la manera en que preparan un plan anual, y analicen cualquier diferencia de enfoque entre ustedes.
3. Si fuera el entrenador de un equipo sub 18 en su club, ¿de qué manera influir en otros entrenadores con menos experiencia en su club (para jugadores más jóvenes) ayudaría a aplicar un esquema ofensivo y defensivo general para el club?
4. ¿Aplicaría un esquema defensivo antes que un esquema ofensivo? Hable de su opinión con un colega.

---

**NIVEL 3**

---



# **ENTRENADOR**

---

---

**CAPÍTULO 3**

---

# **DESARROLLO**

---

---

## CAPÍTULO 3

---

# DESARROLLO

---

---

### 3.1 COMPRENSIÓN DEL JUEGO

---

- 3.1.1 Cómo incorporar y responder a las tendencias internacionales 47

---

### 3.2 ESTILO Y FILOSOFÍA DE ENTRENAMIENTO

---

- 3.2.1 LTAD: comprensión del modelo LTAD 49

---

### 3.3 DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO PROPIO

---

- 3.3.1 Creación de una plan de desarrollo para el entrenador 51
- Seguimiento* 53



# 3.1 COMPRESIÓN DEL JUEGO

## 3.1.1 CÓMO INCORPORAR Y RESPONDER A LAS TENDENCIAS INTERNACIONALES

*Con frecuencia los entrenadores incorporan en sus sistemas de ataque o defensa aspectos que han visto en otros equipos, tanto equipos contra los que juegan como equipos que han visto jugar.*

Sin embargo, hay varias precauciones que los entrenadores deben tener en cuenta:

### 1. Hay que priorizar la ejecución de habilidades, no el patrón del juego

Muchos entrenadores cometen el error de hacer que su equipo aplique determinados “patrones” de juego sin tomar en cuenta la capacidad de los jugadores de tomar buenas decisiones y poner en práctica las habilidades de juego. Por ejemplo, la jugada “zipper” es utilizada por los San Antonio Spurs y es un patrón de juego relativamente sencillo.

Lo que la hace efectiva para los Spurs no es el lugar donde se hace el corte o dónde se hace el bloqueo. En realidad, lo que la hace efectiva es la capacidad de los jugadores de “leer”, o interpretar, lo que los defensores están haciendo y actuar para aprovecharse de eso.

Los entrenadores deben asegurarse de priorizar dichas capacidades y luego usar un patrón de juego como marco. La jugada “zipper” implica el uso de bloqueos. La primera vez el bloqueador podría hacer un corte rápido hacia canasta después del bloqueo (debido a que el defensor lo sigue), pero si el

defensor cambia de táctica (p. ej., van por debajo del bloqueo), el bloqueador tiene que reaccionar a eso (p. ej., podría cortar hacia la esquina).

### 2. ¿Se adapta a su equipo?

Todos los equipos tienen diferentes fortalezas y debilidades. Antes de decidirse a implementar un patrón de juego, el entrenador debe determinar si ese patrón se adapta o no a los jugadores que tiene. Muchos equipos se valen de bloqueos con balón en su ataque, lo que exige que los jugadores sepan usar botes de penetración. Si su equipo no tiene esa característica, posiblemente sea mejor idea usar un patrón de juego distinto.

### 3. ¿Fue una jugada o una “interpretación”?

Esto se relaciona con el punto 1 y particularmente si el entrenador está aplicando un nuevo patrón de juego basado en analizar o mirar a otro equipo. En esta situación, el entrenador podría haber observado un marco general y la “interpretación” particular que los jugadores hacen.

Al observar el patrón de juego, el entrenador también debería prestar atención a lo que hace el equipo oponente. Si está observando un patrón de juego ofensivo, el entrenador también debería observar:

- Qué tipo de defensa se está usando (p. ej., individual o por zona, atrapés o flotante, etc.);
- La posición de defensores específicos (p. ej., un jugador que hace un bloqueo con balón podría hacer “deslizar” el bloqueo cuando los defensores se mueven en posición para aplicar una defensa de dos contra uno); ¿cambia el movimiento si los defensores actúan de otra manera?
- Cualquier señal verbal o visual de la defensa (p. ej., algunos equipos gritan “rojo” para advertir un dos contra uno);
- ¿Dónde estaba el reloj de posesión al momento de la jugada? ¿Cambia el movimiento en función del tiempo que quede en el reloj?

#### 4. ¡Entienda cuáles son los principios que motivan la acción!

Nuevamente, esto implica observar al equipo entero, no sólo una parte de la jugada. Por ejemplo, un equipo podría defender al poste por delante y un entrenador podría querer incorporar esa estrategia a sus tácticas. Sin embargo, antes de implementarla, también debe entender la posición de los demás defensores (p. ej., línea de ayuda detrás del poste), los principios de la rotación defensiva que el equipo usa, etc.

Además, como parte de la preparación, los entrenadores también deben ser capaces de responder a tendencias en los equipos a los que se enfrentarán. En vez de incorporar estrategias específicas para contrarrestar jugadas específicas, el entrenador podría enfatizar los principios de juego (ejemplo: atrapar un bloqueo con el balón). En su respuesta el entrenador también deberá tener en cuenta lo que es probable que el oponente haga.

Por ejemplo, al atrapar un bloqueo con el balón, el bloqueador podría cortar hacia la canasta, y en consecuencia el entrenador deberá decidir qué rotación usará para defender a ese cortador.

## 3.2 ESTILO Y FILOSOFÍA DE ENTRENAMIENTO

### 3.2.1 LTAD: COMPRENSIÓN DEL MODELO LTAD

*El Modelo de Desarrollo Atlético a Largo Plazo (LTAD, por su sigla en inglés) es una propuesta de un marco fisiológico para gestionar el enfoque, la cantidad y el tipo de entrenamiento utilizado para atletas a medida que pasan de la adolescencia a la adultez.*

Los entrenadores deben seguir un plan a largo plazo al desarrollar a sus atletas, motivo por el cual todos los jugadores deberían tener la oportunidad de jugar en todas las posiciones. De hecho, uno de los objetivos fundamentales de un entrenador de atletas jóvenes es hacer crecer su amor por el deporte del básquetbol para que puedan seguir jugando por mucho tiempo.

#### FASES DEL MODELO LTAD BÁSICO

El objetivo general del marco LTAD es:

1. Lograr que los participantes se diviertan, adquieran un buen estado físico, se relacionen con otros y se sientan satisfechos mediante la práctica del deporte en un entorno inclusivo; y
2. Utilizar opciones competitivas adecuadas que sean apropiadas desde el punto de vista del desarrollo y lleven a los jugadores a los mayores logros que puedan alcanzar.

En líneas generales, son siete las etapas del enfoque LTAD básico:<sup>9</sup>

- Etapa 1: Inicio activo (0-6 años)
- Etapa 2: Reglas básicas y diversión (niñas 6-8 años, niños 6-9)
- Etapa 3: Aprendiendo a entrenar (niñas 8-11 años, niños 9-12)

- Etapa 4: Entrenando para entrenar (niñas 11-15 años, niños 12-16)
- Etapa 5: Entrenando para competir (mujeres 15-21 años, varones 16-23)
- Etapa 6: Entrenando para ganar (mujeres más de 18 años, varones más de 19)
- Etapa 7: Siempre activos (participantes de cualquier edad).

El objetivo de las etapas 1 a 3 es mejorar la capacidad física antes de la pubertad para que los niños adquieran las habilidades básicas que les permitirán estar activos durante toda la vida. Esto incluye una amplia gama de movimientos (correr, saltar, etc.) así como habilidades deportivas básicas (tirar, atrapar, etc.).

Durante estas etapas los niños también toman decisiones en cuanto a participar en actividades físicas, deportivas o recreativas, y es obvio que si no disfrutan de participar en este tipo de actividades, es menos probable que sean personas físicamente activas.

Las etapas también sientan las bases para aquellos que desean llegar a ser profesionales de "élite" en un deporte en particular.

<sup>9</sup> Esta sección se basa en el trabajo Long-Term Athlete Development 2.0 [Desarrollo Atlético a Largo Plazo 2.0], publicado por Canadian Sport for Life (si desea más información visite [www.LTAD.ca](http://www.LTAD.ca) o [www.canadiansportlife.ca](http://www.canadiansportlife.ca)).

Lo que es más importante, las aptitudes físicas también dependen de la edad de la persona y también de su nivel de madurez y capacidad. Los entrenadores no deberían simplemente dividir a los jugadores por edad, sino que también “emparejarlos” según su nivel de madurez física y diversos factores sociales (p. ej., jugar con amigos).

Las etapas 4 a 6 corresponden a la especialización de “élite” que permite que los atletas lleguen a su máximo nivel. El básquetbol es un deporte con exigencias de especialización relativamente tardías, ya que no es necesario adquirir las habilidades en el juego antes de la pubertad.

### OPORTUNIDADES PARA TODOS LOS JUGADORES

La “identificación de talentos” es una ciencia muy poco precisa. Para cada “regla” que existe (p. ej., “los jugadores deben ser altos y atléticos para tener éxito en el básquetbol”) hay excepciones (Muggsy Bogues y Spud Webb jugaron en la NBA, ¡y ninguno superaba 6 pies de altura (183 cm)!

A pesar de que a la ciencia le encanta hablar de promedios y características “típicas”, hay pocos jugadores que son verdaderamente típicos. Los entrenadores deberían brindar la mayor cantidad de oportunidades posibles a todos los jugadores para que participen en el deporte.

Cada federación nacional tiene una estrategia para desarrollar a sus atletas, y los entrenadores deberían entender cuál es esa estrategia. La información puede obtenerse hablando con otros entrenadores o comunicándose con la

federación. Los entrenadores deberían animar a los jugadores a participar en esos programas.

Los entrenadores de jugadores juveniles también deben tener en cuenta el efecto de la “edad relativa”, es decir, que los jugadores maduran físicamente a diferentes ritmos, por lo que es fácil confundir la madurez física con la habilidad. Los jugadores que son físicamente más fuertes frecuentemente tienen éxito en el nivel principiante por esa diferencia física; sin embargo, a medida que otros jugadores se desarrollan física y mentalmente podrían llegar a ser mejores que esos jugadores que inicialmente fueron dominantes.

Los entrenadores deberían tener en cuenta los siguientes lineamientos al seleccionar y entrenar jugadores:

1. Desarrollar a todos los jugadores de la misma manera. A pesar de que todos tienen distintos niveles de talento y habilidad, el entrenador debería dar a todos los jugadores la oportunidad de desarrollar todos los aspectos del juego.
2. No seleccionar jugadores en función del año anterior. Puede ser difícil decidir quién estará en el equipo, especialmente en las pruebas de selección, cuando muchos jugadores luchan por ser elegidos. Es probable que haya una mezcla de jugadores que el entrenador conozca (posiblemente porque ya los haya entrenado o lo haya visto jugar), jugadores que se hayan presentado anteriormente a la prueba pero que el entrenador no haya elegido, y jugadores que el entrenador nunca haya visto. Dedique la mayor parte del tiempo a observar a los jugadores que no haya elegido el año

anterior y a los que nunca haya visto, para que pueda tener una perspectiva “actualizada” de sus habilidades.

3. Seleccione a los jugadores en función de lo que crea que puede enseñarles a hacer, no lo que hacen actualmente.
4. Cuando no seleccione a ningún jugador, es importante hacerles comentarios prácticos sobre las áreas que pueden mejorar. No quedar seleccionados frecuentemente motivará a los jugadores a “trabajar en su juego”.

Los entrenadores podrían usar un sistema de “semáforos” al seleccionar jugadores, especialmente si tienen más de una sesión.

En un sistema de ese tipo, inicialmente el entrenador ordena a los jugadores según los siguientes criterios:

- luz verde (definitivamente progresa a la siguiente etapa de la selección);
- luz roja (no alcanza los estándares para ser seleccionado);
- luz amarilla (no está seguro).

Luego de esta evaluación inicial, el entrenador debería dedicar más tiempo a evaluar a los jugadores “amarillos”.

Sea exigente con sus atletas, pero asegúrese de que lo que exige esté en consonancia con su nivel de madurez física. Si tiene dudas en cuanto a lo que pueden hacer, consulte con otros.

## 3.3 DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO PROPIO

### 3.3.1 CREACIÓN DE UN PLAN DE DESARROLLO PARA EL ENTRENADOR

*Independientemente de que se trate de jugadores principiantes o profesionales, se espera que el entrenador se mantenga “al día” en lo que enseña y cómo lo enseña.*

Todos los entrenadores deberían dedicar tiempo a su propio desarrollo, lo cual podría exigir determinada inversión de tiempo y dinero.

Antes de considerar actividades específicas de desarrollo profesional, el entrenador debería reflexionar sobre cuáles son sus valores como entrenador, ya que eso puede ayudarlos a evaluar las oportunidades específicas que puedan surgir.

El punto de partida de cualquier plan de desarrollo es evaluar las fortalezas y debilidades del entrenador.

El entrenador podría detectar áreas que desee mejorar (como los aspectos técnicos del juego), cómo enseñan aspectos del deporte o temas que no se vinculen específicamente con el básquetbol (p. ej., liderazgo, presupuesto, manejo del tiempo, principios de entrenamiento, etc.).

Al intentar definir áreas para su propio desarrollo, el entrenador debería tener en cuenta lo siguiente:

- Jugadores que hayan abandonado el programa: ¿hubo algo específico que el jugador buscara que el programa no le brindó?
- ¿Cumple normalmente el entrenador con todo lo que incluye su plan de prácticas? ¿Podría planear de manera más eficiente?

- Jugadores con los que el entrenador no ha tenido una buena relación: ¿Cómo era la personalidad del jugador? ¿Intentó el entrenador usar otra estrategia para mejorar la relación con esa persona?
- Conceptos de equipo que el equipo no está ejecutando bien: ¿podrían enseñarse de otra manera?
- ¿Está el entrenador satisfecho con la cultura y la ética de trabajo del equipo y los jugadores individuales? ¿Cómo podría el entrenador mejorar estos aspectos para todo el equipo?
- Participan activamente los entrenadores asistentes en la planificación y ejecución de las prácticas? ¿Podrían estar más involucrados?

A partir de esta reflexión el entrenador podría definir áreas de mejora, lo que le permitirá hablar con otros colegas entrenadores en cuanto a maneras de aumentar su conocimiento y comprensión de esas áreas.

El entrenador también podría querer hablar con entrenadores con los que haya trabajado o con sus ex jugadores para saber qué opinan sobre cuán eficaces o disfrutables fueron las sesiones de práctica y en qué aspectos creen que el entrenador se destacaba.

Además de la reflexión personal, puede ser muy útil para el entrenador consultar con colegas o mentores sobre áreas en las que podría mejorar. Esto podría confirmar las áreas que el entrenador haya definido, o podría permitirle ver cosas que no había visto antes. El entrenador debe estar dispuesto a recibir estos comentarios y debería hablar con personas que le vayan a dar una opinión franca, no que se limiten a repetir las propias opiniones del entrenador.

La gama de actividades que el entrenador puede incluir en su plan de desarrollo es prácticamente ilimitada, y una vez que ha definido lo que quiere lograr, puede evaluar distintas opciones en función de la medida en que le permitan lograr su objetivo. Algunas opciones de actividades son:

- Estudios formales en universidades;
- Asistir a cursos o clínicas de acreditación para entrenadores;
- Trabajar con otro entrenador u observarlo (sea que esté o no involucrado en el básquetbol);
- Hacer que un entrenador mentor lo observe y le haga comentarios;
- Trabajar con un profesional respetado de otra área, u observarlo (p. ej., pasar tiempo con un líder de negocios para observar cómo dirige a su equipo);
- Leer libros o artículos;
- Visitar otros programas, especialmente si utilizan enfoques distintos (p. ej., programas de otras regiones);
- Participar en foros o grupos de discusión.

Posiblemente el aspecto más importante de un plan de desarrollo es ponerlo por escrito y también hablar con otros de lo que está haciendo, y por qué lo hace. En una vida ocupada es fácil posponer las actividades de desarrollo profesional o sencillamente no buscar tiempo para ellas, por lo que los entrenadores deberían aplicar estrategias para asegurarse de que llevarán a cabo el plan.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Qué hace actualmente para mantenerse al día con las tendencias internacionales en el deporte del básquetbol? Hable con un colega entrenador sobre lo que hace.
2. ¿Cuál le parece que es la tendencia más importante del momento en el básquetbol internacional? Hable sobre su respuesta con un colega entrenador. ¿Cómo respondería a esa tendencia? (Por ejemplo, si se trata de una tendencia de ataque, ¿cómo la defendería?)
3. ¿Participa en los programas de desarrollo de talentos de su región? ¿Cómo podría participar más?
4. Piense en un equipo de jugadores juveniles que haya seleccionado. ¿Seleccionó a los jugadores en función de sus habilidades en ese momento o el potencial que pensó que tenían?
5. Hable con un colega entrenador sobre los criterios que puede usar al estimar el potencial de un atleta. ¿Existe alguna pauta al respecto disponible en su club / región / federación que podría ayudar?





---

**NIVEL 3**

---



**ENTRENADOR**

---

---

**CAPÍTULO 4**

---

**GESTIÓN**

---

---

## CAPÍTULO 4

---

# GESTIÓN

---

---

### 4.1 AYUDAR A LOS ATLETAS A AUTODIRIGIRSE

---

- 4.1.1 Agentes de jugadores 57
  - 4.1.2 Cazatalentos en universidades 59
- 

### 4.2 CONTRATOS

---

- 4.2.1 Aspectos generales de los contratos 62
- Seguimiento* 63

# 4.1 AYUDAR A LOS ATLETAS A AUTODIRIGIRSE

## 4.1.1 AGENTES DE JUGADORES

*La FIBA exige que todos los agentes deportivos que representen a jugadores de básquetbol estén certificados por la FIBA, y que los entrenadores deben pedirles información sobre dicha certificación a los agentes que se pongan en contacto con ellos para hablar sobre sus jugadores.*

### AGENTES DE JUGADORES

Un entrenador también puede verificar si el agente está certificado o no en el sitio web de la FIBA ([www.fiba.com](http://www.fiba.com)).

Es importante que los entrenadores no den a los jugadores que están negociando con clubes ningún consejo más que la recomendación de que busquen asesoramiento.

La FIBA tiene un contrato estándar para jugadores, y el entrenador debe informar al jugador que en el sitio web de la FIBA puede obtener una copia del contrato, además de otra información. Aparte de ofrecer el contrato estándar, la FIBA explica qué es lo que debe incluir el contrato de un jugador. Los jugadores y clubes no están obligados a usar el contrato estándar; sin embargo, se aconseja a los jugadores que se aseguren que cualquier contrato que firmen incluya los varios detalles que recomienda la FIBA.

Cuando un jugador está en conversaciones con un agente, podría distraerse: es un momento emocionante para el jugador, pero también puede hacer que pierda la concentración y deje de centrarse en el equipo. Especialmente durante los torneos, el entrenador debería solicitar a los agentes que no se comuniquen

con los jugadores, y pedirles a los jugadores que pospongan todas las conversaciones hasta después del torneo.

La FIBA también ha preparado la siguiente información para jugadores con respecto a los agentes, la cual los entrenadores pueden facilitar a los jugadores que estén pensando en contratar uno:

### ¿DE QUÉ MANERA ES ÚTIL UN AGENTE?

A medida que tu carrera avanza, es posible que haya cada vez más exigencias sobre tu tiempo. Más competencias, más apariciones en los medios, más disertaciones públicas y una mayor cantidad de viajes podrían dejarte menos tiempo para desarrollar y mantener tus habilidades en la cancha.

Un agente puede ayudarte a maximizar tu tiempo al representarte de las siguientes maneras:

- Entiende tu valor en el mercado del básquetbol y negocia con las gerencias de los equipos para que paguen lo que tú vales;
- Toma en cuenta tus necesidades y metas a negociar la duración de tu contrato, tu salario y otros incentivos que podrían estar disponibles;

- Encuentra, negocia y obtiene fuentes adicionales de ingresos a través de patrocinios, apariciones, eventos de disertaciones, etc.

Algunos agentes también brindan asesoramiento legal o financiero, pero es importante tener en cuenta algunos factores antes de dar demasiada influencia a una persona.

### ¿EN QUÉ MOMENTO SE NECESITA UN AGENTE?

Primero es necesario determinar si en realidad se necesitan o no los servicios de un agente. Tal como ya se ha mencionado, los agentes pueden ayudarte al encontrar y negociar fuentes adicionales de ingresos, con lo que tendrás más tiempo para concentrarte en tu rendimiento como jugador.

Pero si tu carrera todavía no ha alcanzado un nivel en el cual acuerdos con patrocinadores y negociaciones contractuales complejas estén interfiriendo con tu rendimiento, es posible que prefieras no hacer la inversión financiera que implica un agente.

Para poder definir tus necesidades, reflexiona en las siguientes preguntas; si tu respuesta es sí a todas o la mayoría de ellas, entonces podría ser una buena idea contratar un agente:

- ¿Me vendría bien algo de ayuda para negociar mi contrato/salario con mi equipo actual (o estoy buscando un equipo nuevo)?
- ¿Me quitan tiempo para entrenar, practicar y mejorar mis habilidades en la cancha compromisos ajenos al juego (p. ej., apariciones públicas, viajes, etc.)?
- ¿Tengo acuerdos de patrocinio (o me gustaría firmar uno)?
- ¿Me gustaría tener fuentes adicionales de ingresos vinculadas con mi carrera (p. ej., patrocinios, invitaciones a disertar, etc.)?
- ¿Ha alcanzado mi carrera un nivel en el cual necesito ayuda para gestionar todos los detalles relacionados con ganar más dinero, tener más oportunidades y recibir propuestas para actividades fuera de la cancha?

Hay un manual completo que posiblemente quieras descargar (gratis) en el sitio web de la FIBA ([www.fiba.com](http://www.fiba.com)).

## 4.1.2 CAZATALENTOS EN UNIVERSIDADES

### CAZATALENTOS EN UNIVERSIDADES

Existen muchas oportunidades para los jugadores de básquetbol universitarios, particularmente en América del Norte (EE. UU. y Canadá). Muchos entrenadores universitarios asisten a torneos juveniles para observar jugadores y frecuentemente hablan con los entrenadores para informarse más sobre un jugador determinado. Las autoridades regulatorias universitarias (p. ej., la NCAA) tienen reglas muy específicas en cuanto al momento en el cual estas personas pueden comunicarse con los jugadores.

También existen muchas organizaciones que ofrecen servicios a los jugadores para que puedan encontrar un lugar con un programa universitario, y con frecuencia estas organizaciones cobran elevadas sumas por dichos servicios. Otra vez, los entrenadores deberían solicitar a los entrenadores universitarios y cazataleños que no se comuniquen con sus jugadores en el transcurso de los torneos.

Las reglas vinculadas con los requisitos para asistir a una universidad, así como los requisitos específicos para jugar en universidades (especialmente en las Divisiones 1 y 2 de la NCAA) son complejas y cambian con frecuencia. Los entrenadores no deben intentar aconsejar a sus jugadores, sino limitarse a decirles que deben informarse cuidadosamente. Las universidades tienen personal dedicado a cuestiones de cumplimiento de normas y admisiones que trabajan con los departamentos atléticos para ayudar a los futuros estudiantes-atletas en el proceso.

Antes de que el jugador tome cualquier decisión de jugar en una u otra universidad, debe tener claro qué opciones existen en su propia

federación nacional, y el entrenador podría ayudarlo a informarse más sobre eso.

A continuación se dan algunos consejos que los entrenadores podrían transmitir a los jugadores que estén pensando en jugar para una universidad en los Estados Unidos.

Es muy importante encontrar la universidad apropiada para el estudiante atleta. Esto incluye la posibilidad de que el estudiante tenga éxito tanto en su vida académica como en la cancha.

### ¿QUÉ DEBERÍA AVERIGUAR EL JUGADOR SOBRE LA UNIVERSIDAD?

Especialmente para jugadores que no viven en los Estados Unidos, estudiar en una institución de EE. UU. es toda una experiencia de vida: ¡estarás viviendo en otro país! Y sin importar todo lo que se vea en la televisión sobre los Estados Unidos, vivir allí es bastante distinto. Muchas universidades norteamericanas están en localidades cuya vida gira en torno a la universidad. Algunas están en grandes ciudades, y otras están en pequeños pueblos universitarios. Antes de decidir a qué universidad asistirás, hay cosas que uno necesita averiguar sobre la institución en sí.

### PREGUNTAS GENERALES SOBRE LA UNIVERSIDAD

- ¿Cuántos estudiantes hay en la universidad?
- ¿Cuántos estudiantes internacionales hay en la universidad?
- ¿Cuál es el estrato socioeconómico de los estudiantes de la universidad?
- ¿Está la universidad asociada con alguna organización o institución religiosa?
- ¿Es la universidad una institución pública o privada?

### OBRE LA CIUDAD DONDE SE UBICA LA UNIVERSIDAD

- ¿Cuál es la temperatura en promedio?
- ¿A qué distancia está la ciudad "grande" más cercana?
- ¿Cuáles son los grupos culturales más representativos de la ciudad?
- ¿Cuáles son las principales industrias de la ciudad?

### SOBRE LA VIDA ACADÉMICA EN LA UNIVERSIDAD

- ¿Ofrece la universidad los cursos que deseas hacer?
- ¿Se reconoce en tu país el título/diploma que ofrece la universidad?
- ¿Qué programas de apoyo académico hay disponibles para estudiantes-atletas?
- ¿Cuántas horas de créditos toman los jugadores en temporada y fuera de temporada? ¿Cuánto tiempo les llevará graduarse?
- ¿Hay disponibles cursos de verano? Si el estudiante debe asistir a cursos de verano, ¿los pagará la universidad? (Esto es común debido a que las exigencias del entrenamiento obligan a los atletas a tomar algunos cursos de verano).
- ¿Está acreditada la universidad?

### SOBRE LA VIDA UNIVERSITARIA

- ¿Cómo es el día típico de un estudiante atleta (cuántas horas de clase, cuántas horas de práctica)?
- ¿Cuántos estudiantes comparten una habitación en las residencias estudiantiles? (En muchas residencias estudiantiles es común que las habitaciones se compartan).
- ¿Conviven hombres y mujeres en las residencias estudiantiles?
- ¿Cuentan con salas de estudio las residencias estudiantiles?
- ¿Se comparten los baños y la lavandería en la residencia?
- ¿Viven en el recinto universitario la mayoría de los estudiantes atletas?

### PREGUNTAS PARA PLANTEAR AL ENTRENADOR QUE RECLUTA AL JUGADOR

Al hablar con un entrenador que quiera reclutarte, es importante recordar que hablan con muchos atletas y que están intentando convencerte de que asistas a su universidad.

**Sería una buena idea plantearle las siguientes preguntas:**

#### SOBRE JUGAR EN EL EQUIPO

- ¿Cuál es la filosofía del programa?
- ¿En qué posiciones jugaré en el equipo?
- ¿Estaré en el banco de suplentes en la primera temporada (es decir, no jugaré)?
- ¿Qué es lo que se espera en materia de entrenamiento y condiciones físicas?
- ¿Cuántos atletas se gradúan del programa? (Esto indicará cuánto énfasis le da el entrenador a los estudios).
- ¿Utiliza el equipo algún sistema o patrón específico de juego?
- ¿Que otros jugadores están en la lista que podrían estar compitiendo por la misma posición?
- ¿Cuánto tiempo de juego espera que tenga? (No confíes demasiado en un entrenador que "garantiza" que serás uno de los titulares).

#### ABOUT THE COACH

- Cómo describiría su estilo de entrenamiento?
- ¿Cuándo termina el contrato del entrenador principal y cuánto tiempo planea quedarse?
- Si sufro una lesión grave mientras estoy compitiendo, ¿quién cubrirá mis gastos médicos?

#### SOBRE LA BECA

- ¿Qué tipo de beca ofrecen: total, parcial, deportiva, académica?
- ¿Qué incluye la beca (alojamiento, costos de matrícula, comidas, indumentaria, calzado, otros)?

- ¿Quién se encargará de pagar los viajes desde y hacia los EE. UU.?
- ¿Cómo renuncio a la beca si extraño mi casa o no me siento cómodo en la universidad? En especial, ¿existe alguna obligación de devolver el monto de la beca?
- ¿Qué resultados académicos (resultados SAT/ACT y promedio de calificaciones) necesito para ser admitido en la universidad?
- ¿Qué promedio de calificaciones necesito alcanzar para mantener la beca?
- ¿Es una beca de cuatro años o se adjudica todos los años?

### ¿QUÉ DEBO HACER SI UN ENTRENADOR O CAZATALENTOS SE CONTACTA CONMIGO?

Está bien contestar preguntas y dar información al entrenador sobre los equipos en que hayas jugado y otros datos. Sin embargo, es importante que los jugadores no asuman ningún compromiso antes de haber obtenido toda la información que necesiten.

### ¿MEJORARÁ EL JUEGO DE UN JUGADOR SI INGRESA A UN PROGRAMA UNIVERSITARIO?

Ingresar a una universidad es una buena manera de mejorar tu juego. La mayoría

de los programas universitarios tienen sesiones diarias de entrenamiento desde la fecha de inicio de la práctica oficial de básquetbol (a principios de noviembre) hasta el final de la temporada (marzo).

La NCAA impone restricciones a los contactos que los entrenadores pueden mantener con los jugadores durante la temporada y fuera de temporada. En los períodos fuera de temporada es posible que no recibas demasiado entrenamiento. El entrenador encargado del programa de básquetbol de una universidad con frecuencia trabaja a tiempo completo y está bajo considerable presión para ganar. Esto implica que algunos entrenadores no priorizan todos los aspectos del desarrollo de sus atletas, sino que se concentran exclusivamente en ganar.

Muchos entrenadores universitarios aplican "sistemas" muy rígidos que asignan a los jugadores roles específicos (y en ocasiones bastante limitados).

No todos los entrenadores hacen eso, pero es poco probable que aquellos que lo hacen vayan a mejorar demasiado tu juego.

Los reglamentos de básquetbol universitario también difieren de algunas de las reglas de la FIBA (p. ej., reloj de posesión con más tiempo (35 segundos), línea de 3 puntos más cercana), por lo que quizá lo mejor para tu progreso sea jugar según las normas de la FIBA.

### ¿CUÁNDO COMENZARÍA A ASISTIR A LA UNIVERSIDAD?

El año lectivo en los EE. UU. comienza en agosto o septiembre. También es posible comenzar a "mitad de año" (p. ej., en enero), si bien esto es poco usual.

### MÁS INFORMACIÓN:

Hay varios recursos disponibles en línea que pueden ayudar a los futuros estudiantes atletas, tales como:

- NCAA – [www.ncaa.org](http://www.ncaa.org)
- Centro de Requisitos de la NCAA – [www.eligibilitycenter.org](http://www.eligibilitycenter.org)
- Centro de Requisitos de la NAIA – [www.playnaia.org/index.php](http://www.playnaia.org/index.php) y [www.naia.org](http://www.naia.org)
- Centro de Requisitos de la NJCAA – [www.eligibilitycorner.njcaa.org/](http://www.eligibilitycorner.njcaa.org/)
- NCCAA – [www.thenccaa.org](http://www.thenccaa.org)

## 4.2 CONTRATOS

### 4.2.1 ASPECTOS GENERALES DE LOS CONTRATOS

*Muchos entrenadores, especialmente los de equipos juveniles, cumplen su labor de manera voluntaria; sin embargo, hay muchas oportunidades disponibles para ser entrenador remunerado de tiempo completo.*

Cuando un entrenador debe firmar un contrato, debe leer el documento por completo antes de firmarlo.

El contrato establecerá las reglas aplicables a la relación del entrenador con el equipo u organización que lo contrata.

En general el entrenador mantendrá varias conversaciones, posiblemente con varias personas distintas, antes de que se redacte el contrato. Es muy probable que si el contrato no incluye algo de lo que se habló, entonces lo que se habló no sea de aplicación. Por lo tanto, es fundamental que los entrenadores lean el contrato y que estén seguros de que incluye todo lo que ellos desean.

Otras cosas que el entrenador debería tomar en cuenta con respecto al contrato son las siguientes:

- Asegurarse de que comprenda lo que el contrato dice. El entrenador debería aclarar sus dudas si hay algo de lo que no está seguro.
- ¿Está el contrato vigente por un plazo determinado o es indefinido? Si es por un plazo determinado, ¿hay alguna opción de renovarlo? ¿Cuáles son las condiciones de dicha opción?

- Asegurarse de que el contrato esté claro para la persona de quien depende el entrenador, y en cuanto a las condiciones de rescisión de contrato, lo que incluye:

- Períodos necesarios de notificación;
- Las causales por las cuales el entrenador o el club pueden rescindir el contrato (es posible que existan diferentes plazos de notificación en función del motivo de rescisión);
- Si el contrato impone alguna restricción sobre las posibilidades del entrenador de entrenar a otros equipos luego de a rescisión.
- Si el contrato hace referencia a otros documentos (p. ej., otras políticas del club), el entrenador debería leer dichos documentos.
- Deberían contemplarse los aspectos de propiedad intelectual, y en especial deberían protegerse correctamente los derechos del entrenador. Esta puede ser un área jurídica compleja y el entrenador debería buscar asesoramiento, especialmente si tiene el objetivo de escribir libros, dictar clínicas o producir otros recursos.

- Asegurarse de que el contrato sea claro sobre las obligaciones del entrenador fuera de la cancha (p. ej., apariciones para patrocinadores).

- El contrato debería establecer el proceso que el equipo o la organización tendrá para evaluar el rendimiento del entrenador y los indicadores específicos de rendimiento por lo que el entrenador deba regirse.

El entrenador también debería asegurarse de que se hayan definido con claridad sus responsabilidades, a pesar de que este nivel de detalle posiblemente no aparezca en el contrato, pero sí en una descripción de cargo. ¿Tiene el entrenador la última palabra en cuanto a qué jugadores incluirá en el equipo? ¿Existe un panel de selección o un proceso de selección que deba seguirse?



---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Está alguno de los jugadores que usted entrena interesado en jugar al básquetbol a nivel profesional o universitario? ¿De dónde obtiene información sobre las oportunidades que existen?
2. ¿Qué consejos daría a un jugador con el cual se haya comunicado un agente para ofrecerle sus servicios? Hable sobre su respuesta con un colega entrenador.



---

**NIVEL 3**

---



# **JUGADOR**

---

---

**CAPÍTULO 1**

---

# **HABILIDADES DE ATAQUE EN BÁSQUETBOL**

---

---

## CAPÍTULO 1

---

# HABILIDADES DE ATAQUE EN BÁSQUETBOL

---

---

### 1.1 PASES

---

1.1.1 Pases creativos	67
<i>Seguimiento</i>	69

# 1.1 PASES

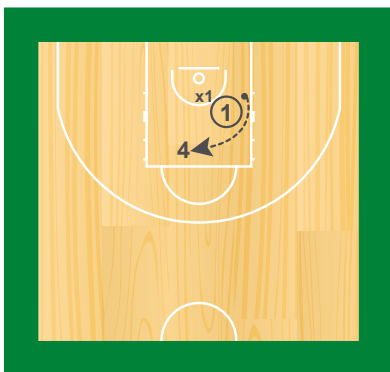
## 1.1.1 PASES CREATIVOS

*Platón nos recordó que “la necesidad, que es la madre de la invención”, frecuentemente es el impulso de crear una manera de lograr algo.*

De manera similar, muchos de los “movimientos registrados” que vemos en el básquetbol no son fruto de la enseñanza, sino de que un jugador talentoso encuentra una manera de lograr un éxito.

Los entrenadores pueden crear oportunidades para que los jugadores logren esto de las siguientes maneras:

- Utilizar actividades con oposición durante las sesiones de práctica en la máxima medida posible.
- Hacer que los jugadores se enfrenten a atletas de más edad (y hacer que chicas jueguen contra chicos). Frecuentemente los atletas de más edad son más altos, tienen mayor alcance de los brazos, etc., lo que dificulta hacer pases o tiros. Por lo tanto, los jugadores deben aprender cómo crearse espacios y ser eficaces.
- No detenga las actividades cuando un jugador esté siendo “creativo” y ejecute una actividad de manera diferente a como se le enseñó. Deje que la actividad continúe y permita que los jugadores exploren otras opciones que funcionan con éxito;
- Si un jugador tiene un hábito que desde el punto de vista del entrenador lo perjudicará en los partidos (p. ej., hace un movimiento de giro sin mirar), lleve a cabo una actividad que ponga de relieve la situación en la que el entrenador crea que la habilidad no tendrá éxito.



### PASES POR DETRÁS DE LA ESPALDA

La clave para hacer cualquier pase adecuado es entender dónde está la línea de pase (y crear una si es necesario).

En este caso x1 está defendiendo de cerca a 1 y tiene a 4 “persiguiéndolo”. En esta situación, un pase por detrás de la espalda puede ser muy eficaz, y es más rápido que detenerse y pivotar.

Un error común cuando los jugadores intentan pasar el balón detrás de la espalda es que tienen la mano por debajo del balón. Frecuentemente esto se deriva de la sensación de no estar en control del balón. Para que el pase sea adecuado, el jugador debe tener la mano en el lado del balón y empujarlo en dirección del compañero de equipo (si tiene la mano por debajo, lo empujará hacia arriba).

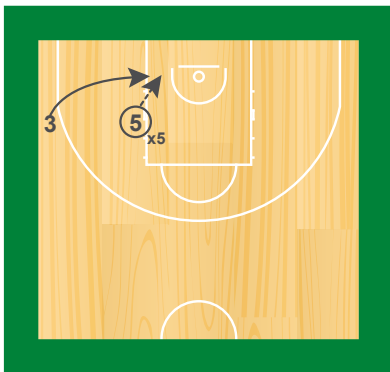
Girar el balón alrededor de la cintura tan rápido como puedan ayudará a los

jugadores a desarrollar un mejor sentido de control del balón y mejorará su habilidad de hacer pases por detrás de la espalda.

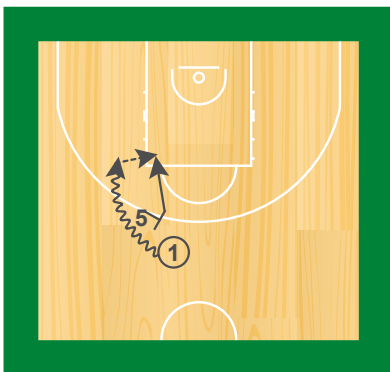
En ocasiones los jugadores también enfrentan problemas cuando deben hacer un pase desde atrás de la espalda a un compañero de equipo que tienen enfrente. Para lograrlo, el jugador debe girar la parte superior del cuerpo alejándose del compañero de equipo, con lo que creará un ángulo de pase entre su mano y el compañero.

## PASE DESDE LA CADERA

Un pase desde la cadera frecuentemente se usa en una situación de "tráfico", cuando hay poco espacio. Es similar a simplemente dejar caer el balón para que lo recoja un compañero de equipo, a pesar de que se tira en la dirección exacta a la que debe ir. El pase se realiza desde la zona de la cadera.



Frecuentemente los jugadores del poste utilizan los "pases de cadera" para entregar el balón a un compañero de equipo que esté cortando a su lado. Es importante que efectúen el pase hacia el lado opuesto al cual está su propio defensor.



Los dribladores también usan con frecuencia los pases de cadera, especialmente cuando han salido de un bloqueo con balón y están pasando el balón al bloqueador mientras cortan.

## FINTAS DE PASE EN MOVIMIENTO

La importancia de hacer fintas para abrir una línea de pase se expresa en la máxima: "finge un pase para hacer un pase". Fingir un pase cuando el jugador está en movimiento es difícil, y la forma más sencilla de hacerlo es cuando se dan pasos como si se estuviera por hacer un tiro en bandeja.

Por ejemplo, cuando el jugador recoge el balón (tocando el piso con un pie) puede fingir que va a pasarlo en una dirección, y luego al dar un segundo paso, pasarlo en otra dirección (o tirar).

La eficacia de cualquier finta de este tipo aumenta cuando se gira para mirar en la dirección del supuesto pase, e incluso se gira el tronco en esa dirección también.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Fomenta o desalienta la creatividad en sus jugadores? Hable de su enfoque con un colega entrenador.





---

**NIVEL 3**

---



**JUGADOR**

---

---

**CAPÍTULO 2**

---

**PREPARACIÓN  
FÍSICA**

---

---

## CAPÍTULO 2

---

# PREPARACIÓN FÍSICA

---

---

### 2.1 FORTALEZA Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

---

2.1.1 Programas de fortaleza individual y acondicionamiento físico 73

---

### 2.2 NUTRICIÓN

---

2.2.1 Uso de suplementos nutricionales 75

*Seguimiento* 77

---

# 2.1 FORTALEZA Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

## 2.1.1 PROGRAMAS DE FORTALEZA INDIVIDUAL Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

*Los entrenadores deben entender cuáles son los requisitos de aptitud física y fortaleza para el básquetbol y podrían formular una opinión de cuáles son las áreas en las que el jugador necesita mejorar.*

Sin embargo, los entrenadores deben brindar programas específicos para jugadores únicamente si tienen conocimiento en el área en cuestión. La mayoría de los entrenadores carecen de los conocimientos necesarios.

Los entrenadores que no tengan experiencia deben buscar ayuda de otros entrenadores que estén debidamente calificados en materia de fortaleza y acondicionamiento físico.

El entrenador debería reunirse con los expertos para asegurarse de que entiendan bien el deporte del básquetbol y la posición del jugador, de forma tal que puedan diseñar un programa apropiado.

El entrenador debe trabajar con el experto y debe conversar específicamente sobre los siguientes aspectos:

- Los horarios del jugador: cuándo comienza y termina la temporada, y la carga de entrenamiento del jugador en las diversas etapas del programa.

- La carga de trabajo del jugador: es posible que el entrenador necesite reducir la carga de trabajo del entrenador en momentos de mucha actividad para mejorar la fortaleza y la condición física;
- Incorporar trabajos de fuerza y acondicionamiento en las prácticas: sea que esto lo haga el experto durante el entrenamiento o que simplemente dé instrucciones al entrenador;
- Los minutos que el atleta jugará durante la temporada, ya que es posible que su programa de acondicionamiento específico necesite ser modificado: por ejemplo, un jugador que juega sólo unos minutos por partido requiere un programa de acondicionamiento que mantenga las "condiciones del juego".

Si bien los jugadores podrían tener programas distintos, suele ser buena idea que los jugadores entrenen con otros compañeros de equipo, ya que esto puede mejorar su nivel de motivación y también fomentar la creación de “lazos” entre los compañeros de equipo. Especialmente en pretemporada, el entrenador debería reservar tiempo en la programación de trabajo dentro de la cancha para ayudar a los jugadores a completar otros aspectos de su entrenamiento.

Algunas ventajas particulares de un programa individualizado son:

- Puede adaptarse específicamente a las necesidades de cada jugador, en función de su condición física actual, el papel que tiene en el equipo y el estilo de juego del entrenador.
- Todos los jugadores tendrán niveles distintos de flexibilidad y movilidad articular (lo que es un reflejo de sus características genéticas y cualquier antecedente de lesiones o rehabilitación), y pueden seleccionarse ejercicios para mejorar dichos factores sin dejar de tomar en cuenta las limitaciones del caso;
- Puede incorporarse en movimientos “específicos del deporte”;
- Permite fijar metas ajustadas según “normas” objetivas (cuando hay datos disponibles) y metas que se fijan en función de la situación de cada atleta. En general, el atleta considerará que estas últimas son más realistas y alcanzables;
- El plan reflejará el nivel de experiencia y competencia de cada atleta. Por ejemplo, por lo general es mejor que los atletas eviten usar máquinas de peso hasta que hayan dominado las técnicas básicas y desarrollado la fortaleza necesaria para usar máquinas de ese tipo.

## 2.2 NUTRICIÓN

### 2.2.1 USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

*En muchos países, es común usar “suplementos” para mejorar la salud y el rendimiento físico. Los suplementos vienen en forma de píldoras, pastillas, cápsulas o líquidos.*

Los suplementos pueden ser una parte importante de la preparación de un atleta, si bien no deben reemplazar el entrenamiento, la dieta y la hidratación. Cualquier suplemento que utilice un atleta debería ser tan sólo uno de los elementos de su programa.

En última instancia, los atletas son responsables por todas las sustancias que introducen a su cuerpo, y algunos suplementos podrían ir en detrimento de la salud y el entrenamiento del atleta, o contener sustancias prohibidas por el Código Mundial contra el Dopaje. Por ejemplo, algunos suplementos podrían contener ingredientes que no aparezcan en la etiqueta, los cuales podrían haber sido añadidos de manera intencional o no (p. ej., residuos que hayan quedado en los equipos de producción de lotes anteriores).

También es importante recordar que no existen atajos para alcanzar el éxito, y que hasta en los casos de ciertos productos promocionados por estrellas famosas, los suplementos por sí solos no llevarán al éxito.

Informed Sport ([www.informed-sport.com](http://www.informed-sport.com)) regularmente evalúa suplementos deportivos para determinar si están libres de sustancias prohibidas por el código de la WADA. Los atletas pueden consultar este sitio para obtener información sobre los suplementos específicos que estén pensando en consumir. Sin embargo, la mejor opción es que el atleta trabaje con un nutricionista deportivo.

#### FISIOLOGÍA DEL BÁSQUETBOL

El básquetbol es un deporte de ritmo rápido, que exige un gran nivel de habilidad y buenas condiciones físicas, todo lo cual supone una gran exigencia para los sistemas de energía aeróbicos y anaeróbicos. En consecuencia, para poder hacer frente a estas demandas y alcanzar elevados niveles de energía, los jugadores deben:

- Minimizar el agotamiento de carbohidratos;
- Mantener una buena hidratación.

#### LA “BIOQUÍMICA” DEL BÁSQUETBOL

Los suplementos no son pastillas mágicas. El uso científico de suplementos nutricionales podría mejorar el entorno bioquímico o metabolismo de un atleta y ayudarlo a rendir más y recuperarse más pronto. Sin embargo, esto exige conocimiento y planificación. En básquetbol, es importante producir elevados niveles de energía y utilizarla de manera adecuada y oportuna. Conjuntamente con eso, la reducción de ácido láctico y las concentraciones de cortisol también mejoran el rendimiento.

#### NUTRIENTES UTILIZADOS EN LA PRODUCCIÓN DE ENERGÍA

El aumento de la producción de energía y la oxigenación, aunado a una reducción del ácido láctico y la producción de cortisol, es la fórmula que estamos buscando. En pocas

10 Plato, The Republic, Book II, 369c

palabras, estos son los nutrientes más importantes para optimizar el metabolismo.

### 1. Vitaminas del complejo B

Estos nutrientes son una clase de componentes estructuralmente distintos usados como co-factores enzimáticos en el metabolismo humano intermedio. Tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), niacina (niacinamida, ácido nicotínico, vitamina B3), piridoxina (vitamina B6), cobalamina (vitamina B12), folato, pantotenato (vitamina B5). Estas vitaminas son el fundamento de la producción de energía.

### 2. Vitamina C (ácido ascórbico)

La vitamina C está relacionada con una variedad de reacciones metabólicas vinculadas con el ejercicio. Fisiológicamente, el ácido ascórbico brinda electrones que permiten realizar importantes reacciones enzimáticas. Además, la vitamina C mejora el flujo de electrones necesario para optimizar la producción de energía aeróbica (2).

### 3. Coenzima Q10 (ubiquinona)

CoQ10 es un compuesto directamente relacionado con la producción de adenosin trifosfato (ATP), la molécula de energía de la célula. Ayuda a transportar las moléculas de energía dentro de las mitocondrias.

### 4. L- Carnitina

La carnitina es un compuesto principalmente involucrado en el transporte de ácidos grasos hacia la mitocondria de la célula, donde la grasa puede usarse como fuente de energía.

### 5. Ácido alfa lipoico (ácido tioctico)

El ácido lipoico es un compuesto de oxidación-reducción soluble tanto en agua como en grasas. Hace posible el ciclo de Krebs, el cual es un proceso fundamental en la producción de energía. También hace posible la producción de ATP al actuar como catalizador en la producción de acetil coenzima A, una molécula importante en la producción de energía aeróbica.

### 6. Creatina

El fosfato de creatina es un compuesto orgánico nitrogenado que sirve como reserva de ATP en los tejidos nerviosos y musculares. Ayuda a regenerar el ATP. Muchos estudios demuestran que la creatina juega un papel fundamental en la regulación y mantenimiento de la energía muscular, el metabolismo y la fatiga.

### 7. Ribosa

La D-ribosa es un tipo de azúcar natural de cinco carbonos que se usa para fabricar energía para los músculos cuando una persona está muy activa. También ayuda en el proceso de recuperación, y disminuye la fatiga y el dolor.

## RECOMENDACIONES GENERALES

A continuación se incluyen algunas recomendaciones generales, si bien se recomienda a los atletas buscar asesoramiento específico para sus circunstancias con un nutricionista deportivo:

1. Una elevada dosis de multivitaminas y minerales que contenga las vitaminas B necesarias y otros nutrientes sinérgicos.

2. Vitamin C	500 mg
3. CoQ10	100mg
4. L-Carnitina	2g
5. Ácido alfa lipoico	300mg
6. Creatina	5g
7. Ribosa	3g

Esta combinación de nutrientes, junto con una dieta apropiada de carbohidratos complejos, proteínas magras y grasas esenciales mejorará la producción de energía y la resistencia durante las competencias.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. Qué consejo le daría a un jugador que quisiera ganar peso? Hable sobre sus ideas con otro entrenador.
2. ¿Siguen sus jugadores actualmente un programa de levantamiento de pesas? Si lo hacen, ¿quién lo preparó y quién lo supervisa? Si no lo hacen, ¿cómo podría encargar la preparación de un programa? Intercambie sus ideas con otros entrenadores.





---

**NIVEL 3**

---



**EQUIPO**

---

---

**CAPÍTULO 1**

---

**TÁCTICAS Y  
ESTRATEGIAS DE  
DEFENSA**

---

---

## CAPÍTULO 1

---

# TÁCTICAS Y ESTRATEGIAS DE DEFENSA

---

---

### 1.1 PATRONES DEFENSIVOS COMUNES

1.1.1	Defensa pack line	81
1.1.2	Defensa de formación “cuernos”	87
	<i>Seguimiento</i>	91

---

### 1.2 ESTRATEGIAS DEFENSIVAS

1.2.1	Diseño de una estrategia para defensores individuales	92
1.2.2	Uso de múltiples defensas para bloqueos con balón	94
1.2.3	Diseño de una estrategia para defensa grupal	100
	<i>Seguimiento</i>	102

---

### 1.3 DEFENSA EN ZONA

1.3.1	Defensa de asignación 1-2-2	103
1.3.2	Defensa de asignación 1-1-3	114
1.3.3	Defensa de asignación en zona 1-3-1	126
	<i>Seguimiento</i>	130

---

### 1.4 TÉCNICAS DE DEFENSA AVANZADAS

1.4.1	Defensa de pase mano a mano sobre bote	131
1.4.2	Defensa dos contra uno al poste	135
1.4.3	Quitar el balón de las manos del base	140
1.4.4	Negar puntos en el suelo	143
1.4.5	Defensa “cajón y uno”	144
	<i>Seguimiento</i>	147

---

### 1.5 ESTRUCTURAS DEFENSIVAS PARA SITUACIONES ESPECIALES

1.5.1	Fuera de banda por la línea de fondo y líneas laterales	148
1.5.2	Jugadas en últimos segundos de posesión	149
1.5.3	Jugadas para la última posesión	150
1.5.4	Alcanzando al oponente: uso estratégico de faltas	153
	<i>Seguimiento</i>	154

# 1.1 PATRONES DEFENSIVOS COMUNES

## 1.1.1 DEFENSA PACK LINE

*La defensa "pack line" es una defensa "individual" diseñada específicamente para brindar mayor protección contra el bote de penetración.*

A pesar de que el término "defensa pack line" es relativamente nuevo, el concepto de defensores que ayudan no es nuevo.

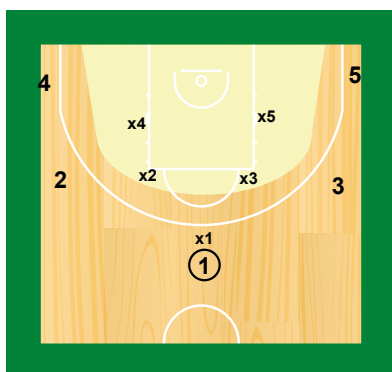
Sin embargo, la defensa "pack line" no es una defensa pasiva o leve. Por el contrario, su efectividad depende de:

- Que el jugador que defiende el balón lo haga con un alto grado de presión;
- Que si un jugador tiene un "balón muerto" (es decir, ya ha botado y no puede botar otra vez), todos los defensas se muevan a una posición para intentar robar el pase;
- Que los defensores puedan contener el balón sin que los supere el bote;
- Que los defensores del poste usen una posición  $\frac{3}{4}$  en la zona alta para negar el balón al jugador de poste. Que los defensores del poste intenten mover al

jugador en el poste para que no pueda establecerse en una posición en la zona del poste. Algunos entrenadores defienden a un jugador del poste bajo cuando el balón está en el ala, y esta conformación podría permitirles tener una posición "en el bloque".

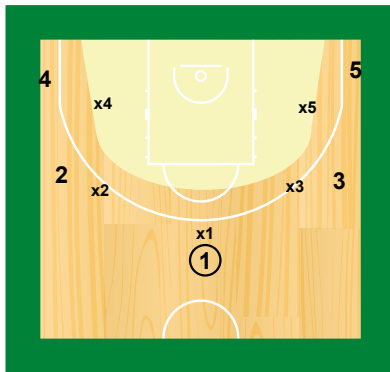
La zona "pack line" es simplemente un área dentro de la línea 3 puntos (aproximadamente 16 pies/4,9 m) desde la canasta. Al defender a un jugador que no tiene el balón, el defensor debe tener ambos pies dentro de la zona "pack line", y colocarse aproximadamente a medio camino entre su oponente directo y el jugador con el balón.

La diferencia entre esta posición de defensor que ayuda y una defensa que incorpora una posición para negar el pase se muestra abajo:



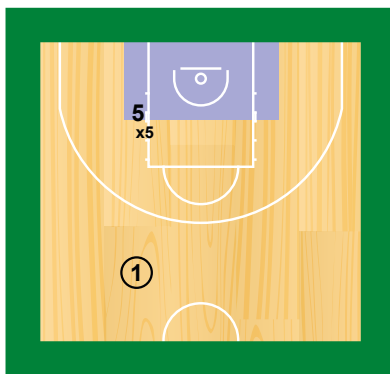
### DEFENSA PACK LINE

Los jugadores que defienden a un jugador sin el balón deben tener ambos pies dentro de la zona "pack line" y estar aproximadamente a medio camino entre su oponente directo y el jugador que tiene el balón. Poder ver a ambos jugadores es importante.

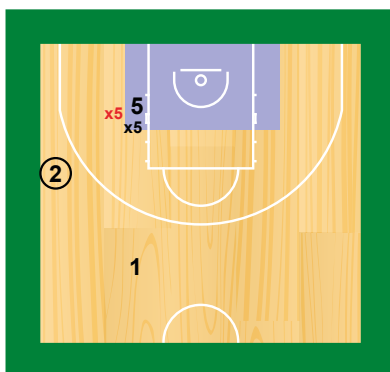


### “INDIVIDUAL” CON POSICIÓN PARA NEGAR EL PASE

La posición defensiva depende de la distancia entre el oponente y el jugador con el balón. A los jugadores que están “a un pase” se les niega el balón.

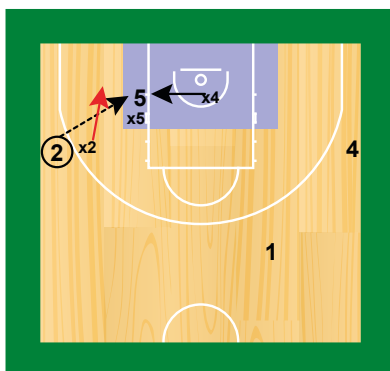


Los defensores tendrán que impedir que los jugadores del poste establezcan una posición en el “zona de poste”. Si el balón está en la parte superior de la zona, el defensor debería denegar desde una posición  $\frac{3}{4}$  en la zona alta.



Algunos entrenadores también “defienden por delante” al jugador en el poste bajo cuando el balón está en el ala (se muestra en **rojo**), y otros mantienen una posición  $\frac{3}{4}$  (se muestra en **negro**).

Cómo defender al jugador en el poste bajo queda a criterio del entrenador.



De manera similar, los entrenadores podrían optar por hacer una defensa dos contra uno sobre el jugador en el poste una vez que recibe el balón.

Los entrenadores podrían optar por defender dos contra uno al poste bajo desde la línea de división o presionar al jugador del poste con el defensor del ala.

## VENTAJAS DE LA DEFENSA PACK LINE

Las principales ventajas de utilizar la defensa pack line son:

1. Impide el bote de penetración ya que los defensores que ayudan están en una posición que les permite ayudar, lo que hace difícil que los jugadores ofensivos encuentren una "brecha" para penetrar. Esto también debería dar al defensor del balón confianza para ser agresivo, ya que sabe que tendrá ayuda si la necesita.
2. Brinda protección contra cortes puerta atrás y los cortes súbitos, y permite que los defensores que ayudan puedan ayudar.
3. Una defensa pack line efectiva probablemente obligue al oponente a realizar más tiros desde el perímetro, y esos tiros deben defenderse. Esto puede disminuir el porcentaje de tiros del oponente, especialmente si el equipo defensivo toma bien los rebotes y no permite que el oponente anote tantos en "segunda oportunidad".

## DEBILIDADES DE LA DEFENSA PACK LINE

Las debilidades relativas de la defensa pack line son:

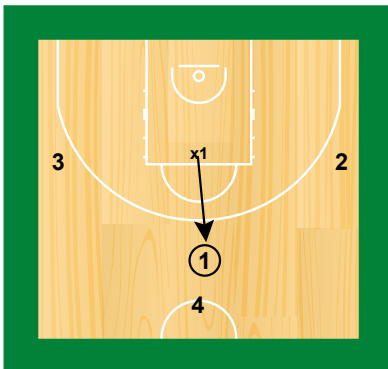
1. Cuando se utiliza con jugadores jóvenes, los defensores del balón pueden no desarrollar la capacidad de contener al driblador, ya que confían en la ayuda inherente a este tipo de defensa.
2. La defensa exige que los defensores constantemente "ajusten al atacante", una habilidad defensiva difícil de dominar. Si no se hace bien, el oponente puede tener oportunidades para penetrar y crear así tiros de porcentaje más alto.
3. Un oponente que tire bien desde el perímetro puede superar este tipo de defensa.
4. Si no hay un reloj de posesión, el oponente puede tomarse un tiempo considerablemente más largo antes de tirar.

Habida cuenta de estas debilidades, no se recomienda que los equipos jóvenes utilicen la defensa pack line. No debería utilizarse a menos que todos los jugadores dominen bien las estrategias de ajustar al atacante y contener a dribladores perimetrales.

## ASPECTOS FUNDAMENTALES DE PRÁCTICA DE LA DEFENSA PACK LINE

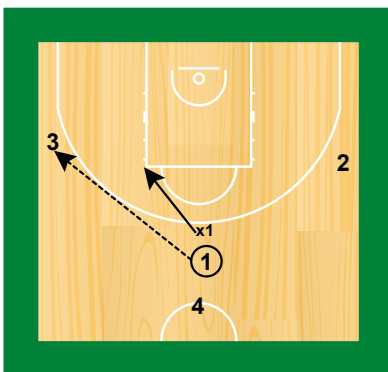
Para implementar la defensa pack line, deberían practicarse habitualmente dos habilidades clave:

- Ajuste al atacante: moverse desde una posición defensiva sin balón a defender al jugador con el balón.
- Posicionamiento: ajustar la posición cada vez que el balón o el oponente se mueve.

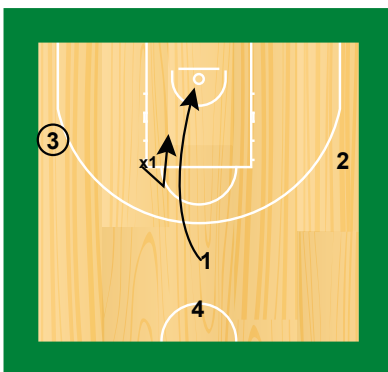


### BLACKHAWK: PRÁCTICA DE AJUSTE AL ATACANTE

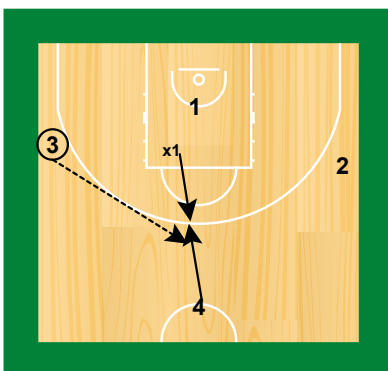
x1 ajusta al atacante a jugador 1, manteniendo ambas manos arriba para impedir cualquier tiro.



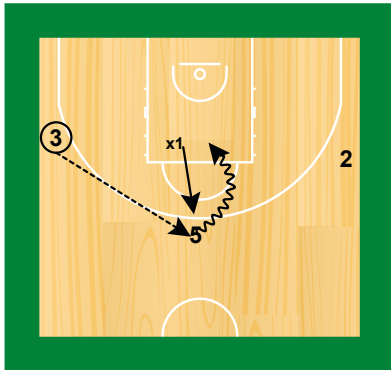
Jugador 1 pasa el balón a cualquiera de los jugadores del alero, y x1 ajusta su posición para estar en la "bote entre dos defensores" (a mitad de camino entre 3 y 1).



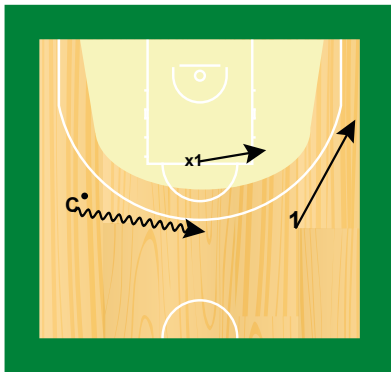
Cuando 1 corta hacia la canasta, x1 debe contactar con el jugador que corta para defender el corte al medio de la zona (de tres segundos).



El balón se pasa al siguiente jugador en la posición del punto, y x1 nuevamente ajusta al atacante.



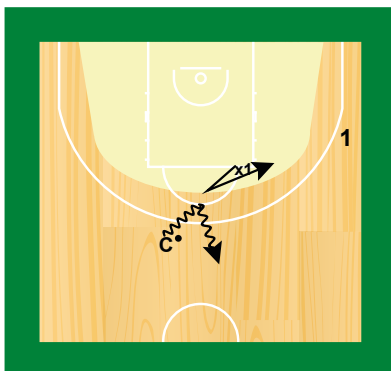
Luego de que x1 ha defendido 2 cortes, en un tercer ajuste al atacante se enfrentan en vivo uno a uno. Debe limitar la cantidad de botes que tiene el driblador a 2 o 3, y hacer que penetre a canasta.



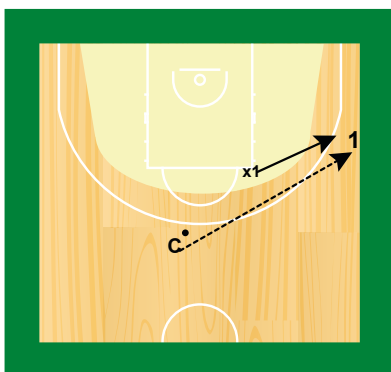
### POSICIÓN 2 SOBRE 1

Esta es otra actividad para practicar las posiciones defensivas, y especialmente la posición de "bote entre dos defensores".

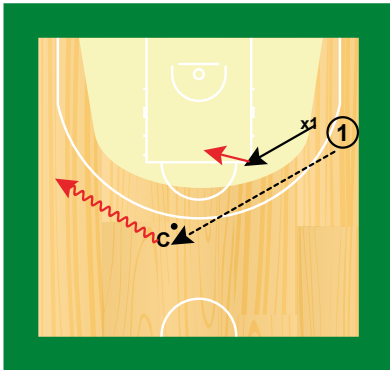
El entrenador se mueve y 1 ajusta su posición, x1 se ajusta para estar en la posición correcta.



A medida que el entrenador penetra hacia la zona (de tres segundos), x1 debe "ayudar" para detener la penetración y luego volver a la posición defensiva para defender a 1.

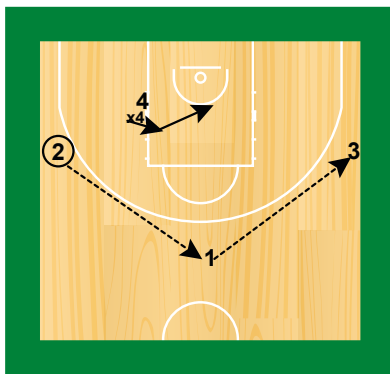


Cuando el entrenador pasa el balón a 1, x1 debe ajustar al atacante a 1 y ponerse en posición para detener cualquier penetración hacia la línea de fondo.



Cuando el balón se devuelve al entrenador, x1 debe "saltar con el balón" para interceptar la posición del "bote entre dos defensores" y luego continuar ajustando la posición a medida que el entrenador se mueve.

Luego de unos 30 segundos, el entrenador da la señal de acción, y cuando 1 tiene el balón, intenta anotar.

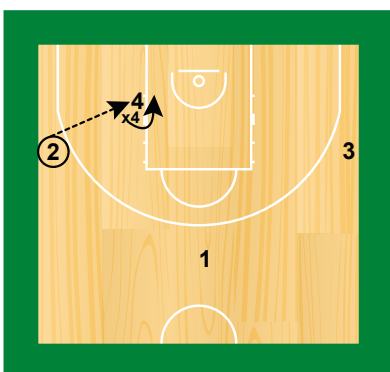


### 3 AFUERA, 1 ADENTRO, 1 DEFENSOR

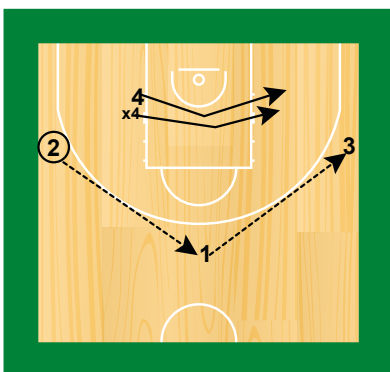
3 jugadores perimetrales pasan el balón, y x4 ajusta la posición para defender el poste bajo.

Cuando 2 tiene el balón, x4 juega  $\frac{3}{4}$  o defiende por delante, según la preferencia del entrenador.

Cuando el balón está en la posición del punto (con 1), x4 debe jugar sobre la línea de pase para negar cualquier pase a 4.



Si el balón se pasa al poste bajo, x4 debe moverse detrás del jugador del poste. El defensor debe mantener las manos arriba y defender el tiro sin saltar.

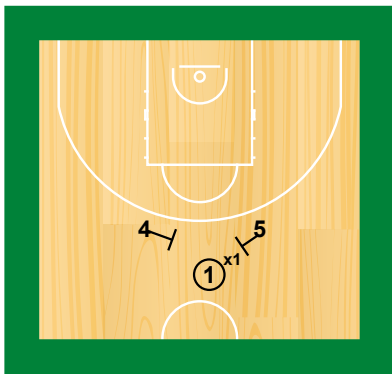


Cuando se invierte el balón, el jugador en el poste puede cortar hacia el poste opuesto. El defensor debería contactar con el jugador que corta y luego establecer una posición frontal.



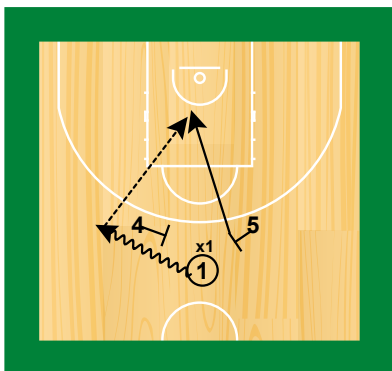
## 1.1.2 DEFENSA DE FORMACIÓN "CUERNOS"

*La formación "cuernos" utiliza dos bloqueos, generalmente jugadores "grandes" que establecen bloqueos para un jugador base. La mayoría de los equipos no cambian entre los bloqueos, ya que eso crearía un desajuste defensivo.*



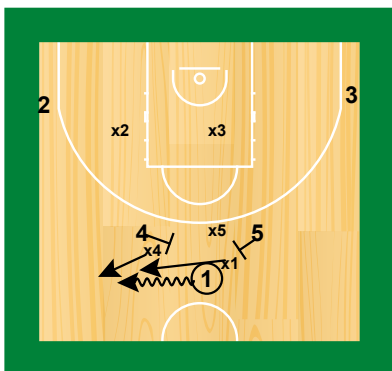
Generalmente el defensor sobre el balón obligará al driblador a ir hacia un lado de la cancha e impedirá que utilice uno de los bloqueos. Esto permite que los otros defensores ajusten su posición en función del lugar al que probablemente vaya el balón.

Usualmente el defensor obligará al driblador a usar su mano no dominante, a pesar de que algunos equipos podrían optar por obligarlo a ir a un lado específico de la cancha.



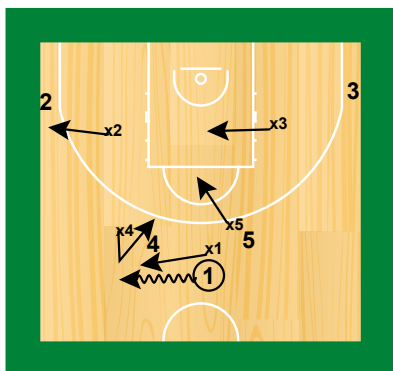
La defensa debe intentar determinar lo que la ofensiva quiere lograr. Por ejemplo, en este caso el jugador ofensivo usualmente se aleja botando de 5 para poder pasar el balón a 5 al entrar hacia canasta.

En esta situación x1 obligaría a 1 a alejarse del bloqueo de 4 para hacer que utilice el bloqueo de 5, lo cual es su opción menos preferida. Tácticas como esta dependerán de qué jugadores están involucrados en el bloqueo, y se definirían en la fase de "análisis" preparada por los entrenadores.



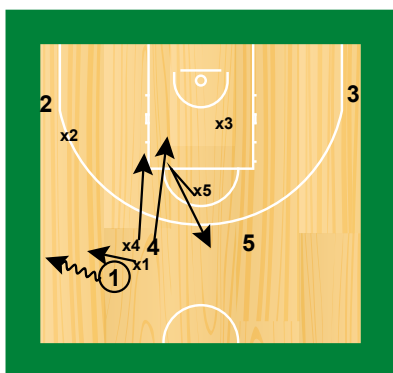
Otra táctica común utilizada por los equipos es variar la táctica defensiva en función de la situación del partido; por ejemplo, defender dos contra uno el bloqueo del balón cuando queden menos de 10 segundos en el reloj de posesión.

En este caso, x3 y x5 se mueven hacia la mitad de la cancha para poder defender en caso de que 4 entre a canasta, o si 1 intenta hacerlo.

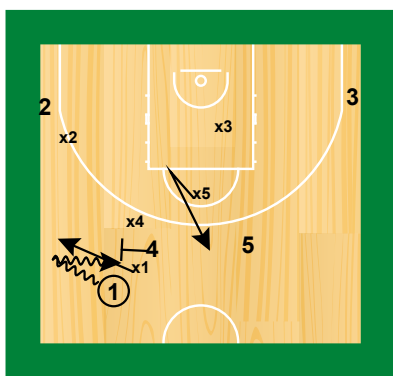


Otros equipos harán que x4 obligue a 1 a abrirse, y luego que x1 pase por encima del bloqueo para continuar obligando a 1 a ir hacia el lateral.

x2 se mueve para negar cualquier pase a 2 (el pase más fácil) y x5 y x3 adoptan una posición de ayuda. Su principal responsabilidad será defender cualquier corte hacia la canasta por parte de 5 o 4.

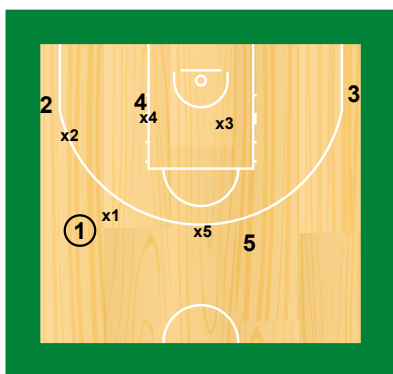


x4 recupera su posición para seguir el corte de 4, y x5 (quien contactó con el jugador 4, cuyo corte fue el inicial) se mueve hacia atrás para negar pases a 5 (que también es un pase fácil)



x1 debe obligar a 1 a ir hacia la línea lateral.

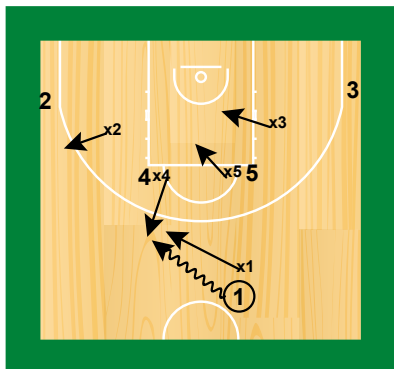
Deben mantener a 1 por encima de la posición de 4 para impedir cualquier rebloqueo. De manera similar, x1 no se mueve frente a 1, ya que esto le permitiría volver a botar hacia el centro (y posiblemente rebloquear).



La alineación final de la defensa es:

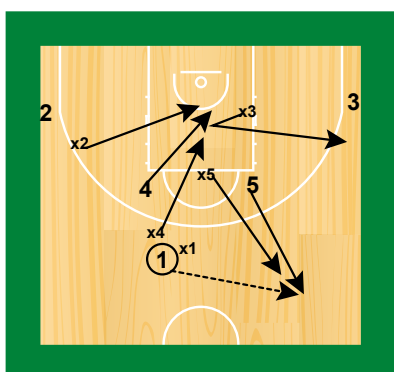
- x2 niega el pase a 2
- x4 defiende a 4 en el poste bajo
- x5 niega el pase a 5
- x3 permanece en una posición de ayuda
- x1 mantiene presión sobre 1 e intenta obligarlo a dejar de botar.

Algunos equipos pueden optar por aplicar un nivel más alto de presión a los balones con balón en medio de la cancha defendiendo dos contra uno al driblador aun antes de que se haya hecho el bloqueo.

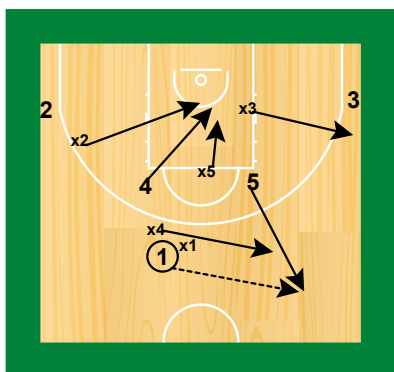


x4 corre para neutralizar a 1, antes de que 4 se haya movido a la posición para bloquear.

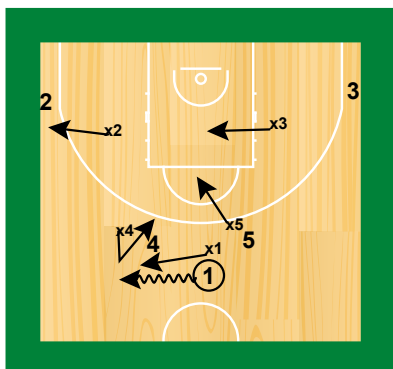
x2 se mueve para negar el pase a 2 y x5 y x3 adoptan posición de ayuda en la zona (de tres segundos).



Aquí 1 efectúa el pase "reverso" y 4 corre hacia la canasta. 5 ajusta al atacante para defender a 5 y x3 se mueve hacia una posición para negar el pase, pero antes contacta con 4 y no deja su posición hasta que x4 o x2 hayan establecido una posición para defender a 4.



Sin embargo, si la principal amenaza ofensiva es 3, x3 se mueve inmediatamente para negar el pase a 3 y x5 puede ir a defender a 4 mientras x4 se mueve para defender a 5. Esto es particularmente efectivo si 5 actúa como pasador desde la parte superior de la zona y no procura penetrar o tirar.



Otros equipos harán que x4 obligue a 1 a abrirse, y luego que x1 pase por encima del bloqueo para continuar obligando a 1 a ir hacia el lateral.

x2 se mueve para negar cualquier pase a 2 (el pase más fácil) y x5 y x3 adoptan una posición de ayuda. Su principal responsabilidad será defender cualquier corte hacia la canasta por parte de 5 o 4.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. Hable con un colega entrenador sobre las fortalezas y debilidades de la defensa pack line
2. ¿Qué estructuras ofensivas se utilizan comúnmente en sus competencias? Hable con un colega entrenador sobre las fortalezas y debilidades de las diferentes tácticas para defender dichas estructuras.
3. Analice las diferentes tácticas defensivas enumeradas en la pregunta 2. ¿Tienen sus jugadores las habilidades necesarias para usar eficazmente cada una de ellas?

# 1.2 ESTRATEGIAS DEFENSIVAS

## 1.2.1 DISEÑO DE UNA ESTRATEGIA PARA DEFENSORES INDIVIDUALES

*Los defensores con más experiencia querrán que el entrenador les diga específicamente de qué manera deben defender a sus oponentes, lo que dependerá del “análisis” que el entrenador haga del oponente.*

El entrenador debe asegurarse de que cada jugador sepa lo siguiente:

- Si su oponente es zurdo o diestro;
- Si su oponente es un jugador “poste” o “perimetral”;
- Si su oponente es un jugador “de penetración” o un “tirador”;
- Si su oponente prefiere moverse a la derecha o a la izquierda (lo cual no es lo mismo que si es zurdo o diestro);
- Si tendrá responsabilidades de ayuda (al defender a un buen tirador perimetral posiblemente deban quedarse cerca de su oponente y no jugar en la “línea de ayuda”);
- Qué papel juega su oponente en el esquema ofensivo del equipo (p. ej., bloqueador, tirador) y cualquier jugada específica que el equipo use que involucre a dicho jugador (p. ej., podría cortar bloqueos consecutivos o establecer un bloqueo y luego “abrirse hacia afuera”).

Muchos de estos atributos no son más que tendencias, y cuando tiene el balón el oponente podría actuar totalmente en contra de lo que espera el entrenador. Sobre la base de estas tendencias el entrenador podría dar instrucciones al defensor para que haga cosas específicas.

Por ejemplo:

- Ajustar “de cerca” al “atacante” y negarle su lado preferido para botar;
- Ir “por encima” de los bloqueos con balón si el jugador es un buen tirador perimetral, pero ir “por debajo” si tienden a penetrar;
- “Ayudar” a defender a su oponente pero no moverse a la línea de “ayuda” si son tiradores perimetrales fuertes.

La táctica que se determine para el jugador debe ajustarse al esquema defensivo general. Por ejemplo, si el jugador recibe instrucciones de defender “por delante” a su oponente en el poste bajo, esto será más eficaz si ambos ayudan a defender por detrás (para interceptar pases globos) y también aplican alta presión sobre el pasador perimetral.

El entrenador deberá determinar cuánta información dará a cada jugador, ya que demasiada información podría confundirlos. En el caso de jugadores con menos experiencia, el entrenador podría recalcar lo que quieren que haga el defensor (p. ej., negar el balón, superar bloqueos) y no darles demasiada información sobre las tendencias de sus oponentes. En el caso de jugadores con más experiencia, el entrenador podría brindar más información sobre las tendencias del oponente, pero dejar

a criterio del jugador la manera de defender. La cantidad de información que se brindará dependerá en gran medida del jugador.

Obviamente, las tácticas que un entrenador emplea con cada defensor dependerán de su nivel de habilidad y conocimiento.

Es importante que el entrenador enseñe a los jugadores habilidades ofensivas y defensivas en el perímetro y en el poste. Sin embargo, el entrenador también puede plantear un desafío al jugador, en función de un resultado.

Por ejemplo, el entrenador podría dar instrucciones al jugador de que obligue al driblador a dirigirse a la izquierda, sin darle un procedimiento específico, para dejar que el jugador determine cómo alcanzará ese resultado. Particularmente, eso puede utilizarse durante un partido en respuesta a lo que oponente haga durante el encuentro.

## 1.2.2 USO DE MÚLTIPLES DEFENSAS PARA BLOQUEOS CON BALÓN<sup>11</sup>

*Los bloqueos con balón son una táctica ofensiva especialmente popular, y en algunas ligas más de la mitad de las posesiones ofensivas podrían jugarse utilizando una forma u otra de la estrategia de “bloqueo directo y continuación hacia canasta” (bloqueo con balón).*

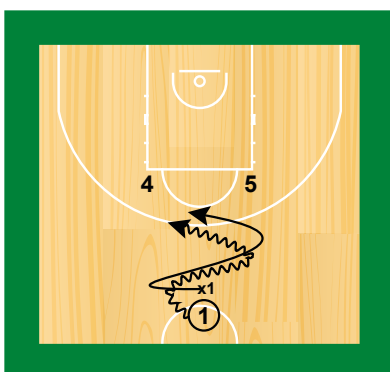
Como regla general, para defender un “bloqueo directo y continuación hacia canasta”, se necesita lo siguiente:

- los jugadores deben tener una buena visión de la cancha, para que puedan saber la posición de todos los jugadores ofensivos y defensivos;
- ser agresivo y decidido; frecuentemente el éxito de la defensa no depende tanto de la táctica específica que se utilice, sino de lo bien que se coordinen los jugadores para obligar a la ofensiva a reaccionar;
- actuar en los momentos adecuados y con movimientos eficaces.

Hay muchas maneras de defender el “bloqueo directo y continuación hacia canasta”, y los equipos que obtienen

buenos resultados frecuentemente defienden las situaciones de forma distinta en función de (a) dónde en la cancha ocurre éste, (b) los jugadores ofensivos específicos involucrados y sus fortalezas, y (c) cualquier limitación en sus propios jugadores.

Aquí describimos un esquema defensivo que incorpora una gama de técnicas distintas para defender la estrategia de bloqueo directo y continuación hacia canasta. No se sugiere que los entrenadores implementen este esquema defensivo específico, sino que se incluye para demostrar el nivel de especificidad que un entrenador podría desear incluir al diseñar su propio esquema defensivo.



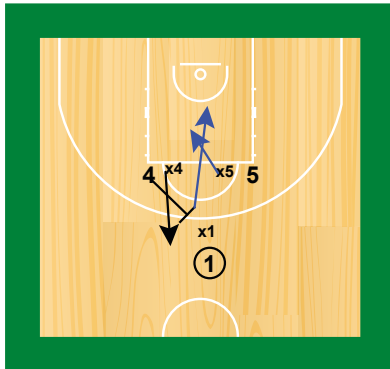
### DEFENSA DE FORMACIÓN “CUERNOS”

Los “cuernos” o “formación en A” es una práctica ofensiva que coloca a dos jugadores de poste alto en el codo (o codo extendido) que establecen bloqueos para el driblador.

En este esquema, no hay que obligar al driblador a que vaya a ningún lugar específico. Por el contrario, el defensor del balón es agresivo y obliga al driblador a cambiar de dirección al menos una vez (y si es dos, mejor) antes que puedan usar cualquiera de los dos bloqueos.

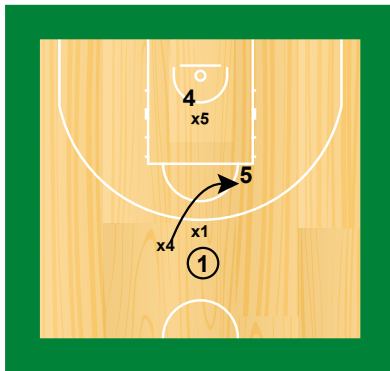
<sup>11</sup> Partes de este artículo se han extraído de un artículo de Dusko Ivanovic, publicado en la novena edición de FIBA Assist.



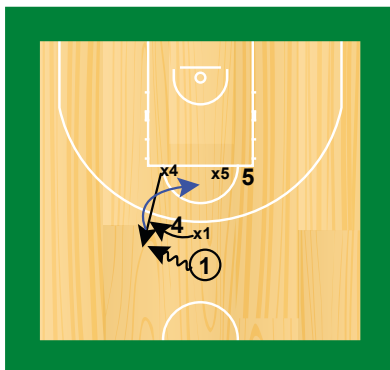


Evitar que el driblador utilice el bloqueo que desea (p. ej., podrían ser particularmente eficaces al moverse a la izquierda). En esta situación el defensor (x4) debe salir "verticalmente" del bloqueo para que el driblador no pueda moverse en esa dirección.

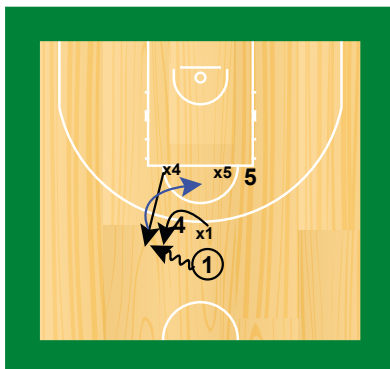
El defensor del bloqueo mantiene contacto con el bloqueador. Esto usualmente obligará al bloqueador (4) a cortar hacia la canasta, donde los defenderá el otro jugador en el poste (x5). Esto podría dejar a 5 libre en el codo; sin embargo esto es preferible a que 4 quede libre en la canasta.



El defensor del bloqueo, que se interpuso para detener el bote, ahora debe correr para recuperar su posición de defensa del poste alto. Los jugadores del perímetro no se mueven para ayudar con el poste alto, ya que esto dejaría libre a 3.



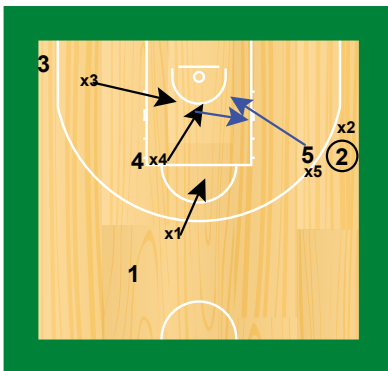
Si quien lleva el balón (1) es un buen tirador de perímetro, x1 debe pasar por encima del bloqueo de balón.



Si 1 no es un buen tirador de perímetro, x1 debe ir por debajo del bloqueo.

### DEFENSA LATERAL DE BLOQUEO DIRECTO Y CONTINUACIÓN HACIA CANASTA

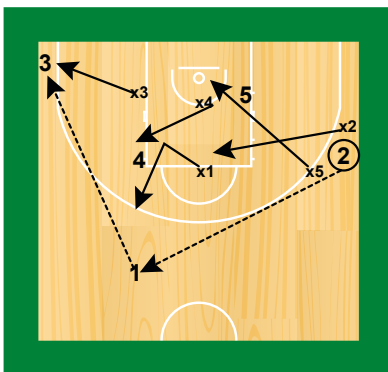
Frecuentemente los equipos juegan un "bloqueo directo y continuación hacia canasta lateral" al tiempo que tienen un poste alto. Esto puede ocurrir en la formación "cuernos", en la cual el balón se pasa al poste alto, quien la devuelve al jugador del perímetro y sigue su pase al bloqueo.



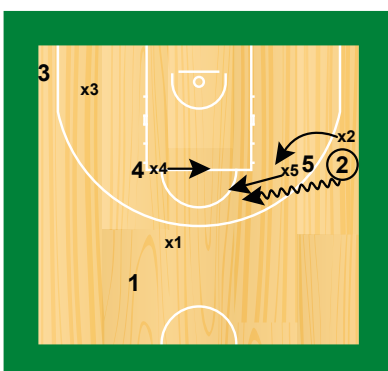
El defensor del balón (x2) se mueve para obligar a quien lleva el balón a ir hacia el bloqueo. Deben impedir que quien lleva el balón se aleje botando del bloqueo (línea de fondo).

El defensor del bloqueo se mueve "verticalmente" para presionar al driblador.

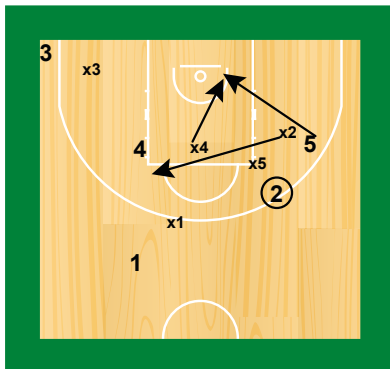
Los otros defensores flotan hacia la zona (de tres segundos). En particular, el defensor del poste alto se mueve hacia la "división baja" y se prepara para defender al bloqueador si corta hacia la canasta. x1 rota hacia abajo para ayudar a presionar al poste alto y x3 también va hacia la zona (de tres segundos).



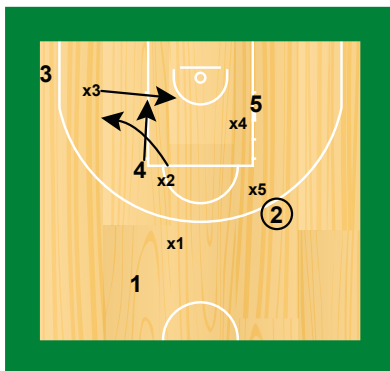
Si el balón se pasa desde el alero, los jugadores regresan a su propio jugador. x4 podría dudar en la división baja, lo que da tiempo a x5 a recuperarse.



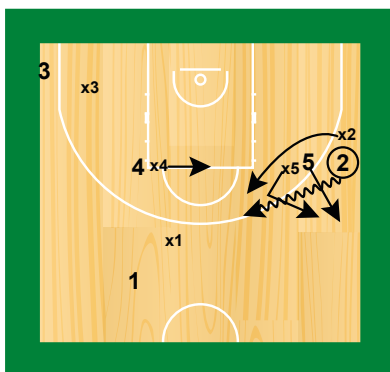
Alternativamente, si x5 y x2 se intercambian, x4 se traslada a la zona (de tres segundos) para presionar más a quien controla el balón.



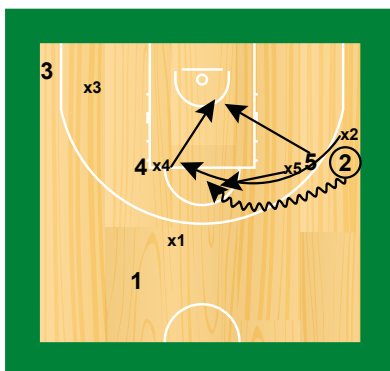
Sin embargo, en este caso, si 5 corta hacia la canasta, x2 se intercambia con x4 para que un "grande" defienda al bloqueador en la canasta. Esta defensa se utiliza principalmente cuando 4 no es un buen tirador de perímetro.



Si 4 corta hacia la canasta (luego de que x2 se intercambia), x3 se colocará en la zona (de tres segundos) para defender a 4 y x2 se mueve para defender a 3 en el perímetro. Nuevamente, para evitar que un base tenga que defender en la zona de poste.

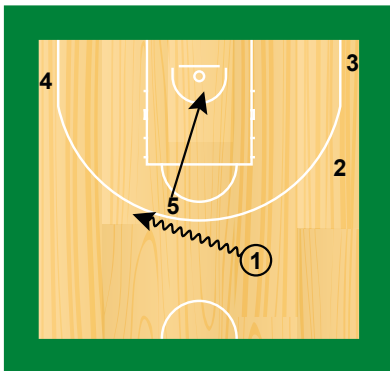


Si el defensor del bloqueo no puede contener a quien lleva el balón, x2 y x5 no se intercambian y x2 generalmente irá por detrás.

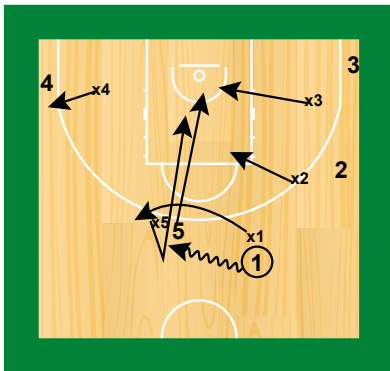


Si quien lleva el balón es un buen tirador de perímetro, x2 pasará por encima del bloqueo.

Nuevamente, aquí x4 rota para defender a 5 cuando corta hacia la canasta, y x2 rota hacia el jugador en el poste alto, mientras x5 contiene a 2.

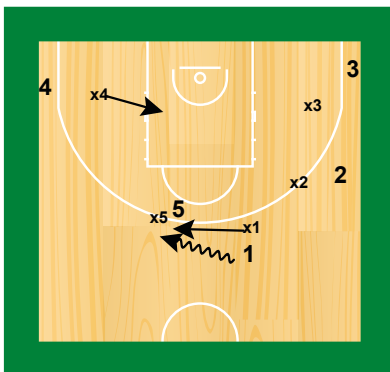


Frecuentemente los equipos harán que se establezca un bloqueo en la parte superior de la zona y que 4 esté en la esquina. Esto se utiliza principalmente cuando 4 es un buen tirador de perímetro. En la estrategia de bloqueo directo y continuación hacia canasta, 5 cortará hacia la canasta mientras los demás jugadores se preparan en el perímetro para atrapar el balón y tirar.



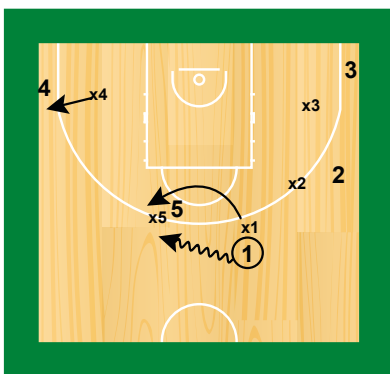
Cuando el bloqueo se establece fuera de la línea de 3 puntos, x5 hará una entrada fuerte y luego recuperará su posición para defender a 5 cuando corta hacia la canasta. x3 y x2 flotan hacia la zona (de tres segundos), especialmente x3 para ayudar a defender a 5.

x4 no ayuda y en lugar de eso continúa defendiendo a 4.

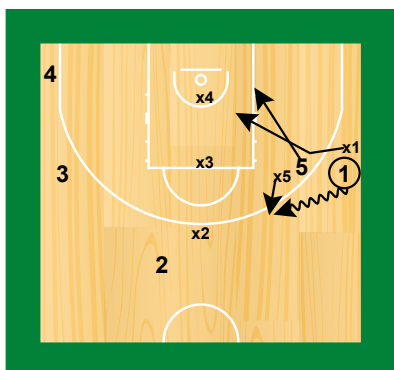


Cuando el bloqueose establece dentro de la línea de 3 puntos, x5 hará una entrada fuerte para ayudar a contener el driblador y x1 pasará por encima del bloqueo si 1 es un buen tirador de perímetro.

En este caso x4 puede flotar a la zona (de tres segundos), ya que la presión sobre 1 hace que un pase rápido a 4 sea difícil.

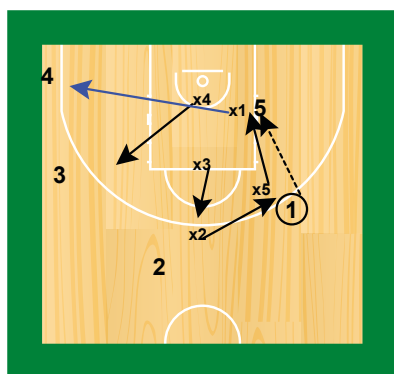


Si 1 no es un buen tirador de perímetro, x1 pasará por debajo del bloqueo. Sin embargo, aquí x4 debe quedarse en el perímetro para defender a 4.



### DEFENSA "4 AFUERA"

Cuando se establece un bloqueo con balón y todos los demás jugadores están en el perímetro. Si el bloqueador no es un buen tirador, los defensores se intercambian y x1 corre para impedir que 5 llegue a la posición de poste bajo.

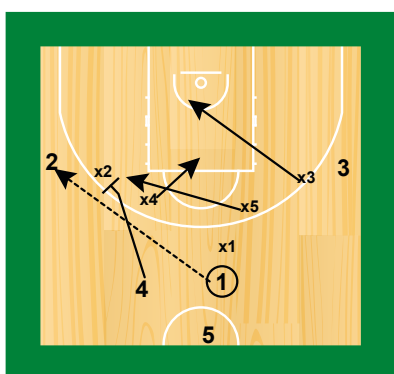


Si el jugador en el poste bajo (5) obtiene el balón, los defensores lo neutralizan, y x5 sigue el pase.

x2 rota para defender a 1, x3 rota para defender a 2 y x4 inicialmente defiende a ambos jugadores en el lado débil. Una vez que x5 ha establecido una buena posición defensiva en el poste bajo, x1 pasa a defender a 4.

### DEFENSA DEL ÚLTIMO JUGADOR DEL CONTRAATAQUE

Es común que el "último jugador del contraataque" establezca un bloqueo para el jugador en el ala que tiene el balón.



Para defender esto, tanto x4 como x5 deben haberse movido rápidamente en transición y estar dentro de la línea de 3 puntos.

El defensor que normalmente defendería al bloqueador (es decir, x4) no lo hace, y en lugar de eso se dirige a la zona (de tres segundos) en la "división alta". Les corresponde defender a 4 si se mueve hacia la canasta.

x5 se mueve para defender al bloqueador.

## 1.2.3 DISEÑO DE UNA ESTRATEGIA PARA DEFENSA GRUPAL

El entrenador deberá determinar la estructura defensiva básica que el equipo utilizará, la cual podrá tener diversos elementos, por ejemplo:

- Defensa a media cancha: “individual”, negación de pases de reverso;
- Defensa de presión en toda la cancha: zona de atrape 2-2-1, levante en zona de tiro libre;
- Bloqueos con balón: atrapar o “por debajo” con una “entrada” fuerte.

Dentro de esta estructura el entrenador podrá enseñar una diversidad de tácticas distintas, tales como diferentes tácticas para defender bloqueos o defender a jugadores poste. El entrenador luego podrá elegir las tácticas en función de los componentes específicos, y esto podría modificarse mientras se prepara para el partido o durante el partido mismo.

El grado de complejidad que el entrenador puede incluir al preparar al equipo dependerá del nivel de experiencia de los jugadores y de otros factores, tales como la cantidad de horas de práctica por semana.

En el caso de equipos menos experimentados, la preparación generalmente se concentra en reiterar las estructuras defensivas básicas elegidas para el equipo. Con equipos de más experiencia, la preparación se concentra en las fortalezas del oponente y cómo enfrentarse mejor a ellas.

Al evaluar las fortalezas de un oponente, el entrenador tomará en cuenta lo siguiente:

- El ritmo que prefiere el oponente;
- Tendencias de los jugadores poste: ¿son pasadores, rebotadores, anotadores?
- Tendencias de los jugadores del perímetro: ¿son anotadores luego de botar o luego de recibir un pase?
- Estrategias de bloqueo usadas comúnmente.

El entrenador luego podrá elegir las tácticas que crea que contrarrestarán las fortalezas del oponente. Por ejemplo:

- Aplicar defensa dos contra uno a jugadores específicos (p. ej., jugadores de poste bajo) o en situaciones específicas (p. ej., bloqueos con balón);
- Negar el balón a jugadores específicos (p. ej., defender por delante a jugadores de poste bajo) o áreas particulares de la cancha (p. ej., negar pases al ala pero permitir pases a la esquina);
- Forzar el juego a un lado específico de la cancha (p. ej., negar pases al ala derecha pero permitirlos al ala izquierda);
- Jugar una defensa en zonas contra un equipo que tiene buenos jugadores de penetración;
- Presión en toda la cancha contra un equipo que prefiera un ritmo lento (el equipo también podría acelerar el ritmo en la ofensiva en un intento de dinamizar el ritmo del juego);
- Jugar una posición de defensa sólida para negar el pase a fin de obstaculizar el movimiento del balón del oponente.

Al seleccionar las tácticas defensivas del equipo el entrenador también debe tener en cuenta lo que el equipo prefiere y cuál es su estilo natural de juego. Introducir demasiados cambios podría afectar el rendimiento del equipo. También pueden cambiar las prácticas en diferentes momentos durante el partido y luego volver a su estilo normal de juego.

Dentro de la estrategia defensiva del equipo el entrenador también podría modificar las responsabilidades de cada jugador, y elegir “emparejamientos” que desde su punto de vista beneficiarán al equipo. Por ejemplo, esto podría incluir comenzar con un jugador distinto del que utilizan normalmente debido a que dicho jugador puede defender a un oponente específico de manera más eficaz.

El entrenador también podría optar por poner menos presión sobre algunos jugadores del oponente, lo que les permitiría efectuar tiros que pondrían más presión sobre los jugadores que anotan la mayoría de los tantos del oponente. Lo anterior incluye:

- Disminuir la marcación a un jugador de perímetro que usualmente es pasador para negar de forma más agresiva los pases a otros jugadores
- Establecer un defensa dos contra uno sobre un anotador, permitir pases y luego negar el pase de devolución al anotador;
- Establecer una posición sólida de línea de ayuda, permitiendo un pase a un jugador que no sea buen anotador, para ejercer más presión sobre la penetración con bote;
- No adoptar una posición de ayuda cuando la penetración la hace un jugador que prefiere pasar el balón, y en su lugar permanecer en una posición de negar el pase.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. Hable con un colega entrenador sobre cuántos tipos distintos de estructuras o tácticas defensivas utilizan en su equipo. ¿En qué orden introdujeron las diversas tácticas?
2. ¿Está de acuerdo en que los equipos principiantes necesitan una única defensa? Hable de su opinión con un colega entrenador.



# 1.3 DEFENSAS EN ZONA

## 1.3.1 DEFENSA DE ASIGNACIÓN 1-2-2

*Una defensa de asignación en zona combina elementos de la defensa individual (sobre el balón) y defensa en zona (sin balón), y en ocasiones se ha descrito como una defensa individual alternativa.*

Una de las ventajas de una defensa de asignación en zona es que podría confundir a los oponentes sobre el tipo de defensa que su equipo está aplicando. Esto puede ser particularmente efectivo contra oponentes que usan una estrategia ofensiva para jugar contra la defensa en zona y otra para jugar contra la defensa individual.

Existen varias alineaciones que pueden utilizarse en las zonas, y la mayoría tienen opciones para utilizar estrategias de presión para atrapar y “negar”, si quiere utilizarlas. Al determinar qué

tipo de defensa en zona utilizará debería tener en cuenta los siguientes factores:

- El talento físico: algunas zonas le permitirán mantener a sus jugadores “grandes” cerca de la canasta, otras tienen un elevado nivel de interacción entre los jugadores de perímetro y de poste;
- Los tiros de su oponente: algunas zonas brindan mejor cobertura para jugadores de perímetro que otras (p. ej., un esquema 1-3-1 brinda una mejor cobertura que 1-1-3);
- Su tiempo de preparación: cuantas más reglas similares a la defensa “individual” tenga su estrategia

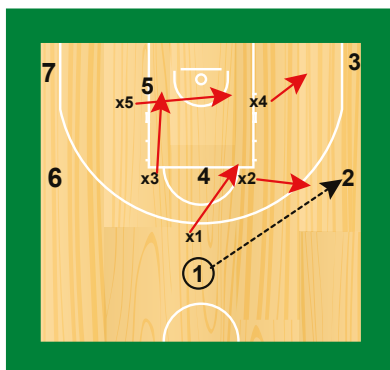
de defensa en zona, menos tiempo deberá invertir en enseñarla.

Todas las zonas de asignación requieren buenas habilidades defensivas “individuales”, especialmente:

- Capacidad de contener el balón e influir hacia qué lugar se bota o pasa;
- Mantener a la vista el balón y los jugadores en el “lado débil”;
- “Volar con el balón”: los defensores se mueven a su próxima posición mientras el balón está en el aire, para llegar a su lugar cuando el jugador agarra el balón.

### DEFENSA DE ASIGNACIÓN 1-2-2

La defensa de asignación 1-2-2 puede demostrarse y practicarse contra 7 jugadores.



### ALINEACIÓN INICIAL Y DESPLAZAMIENTOS

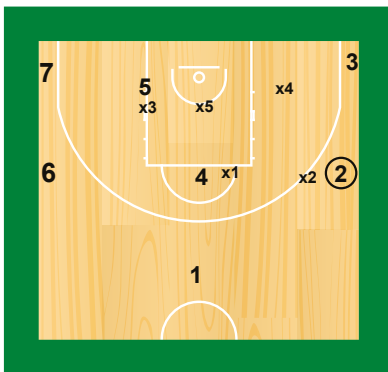
Usando siete jugadores ofensivos (cinco de perímetro, un poste alto y un poste bajo) se podrá ver toda la cobertura que se necesita.

Los defensores comienzan:

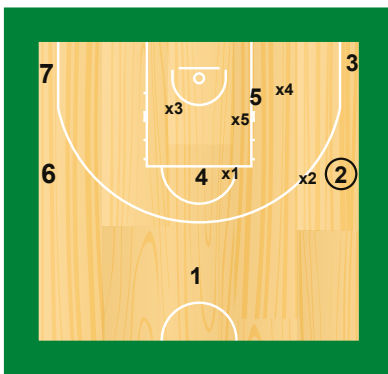
- x1 toma el balón;
- x2 y x3 ocupan la zona de poste alto, con los brazos frente al jugador en el poste para impedir cualquier pase;
- x4 y x5 se colocan en las zonas de poste bajo.

Al producirse un pase al alero:

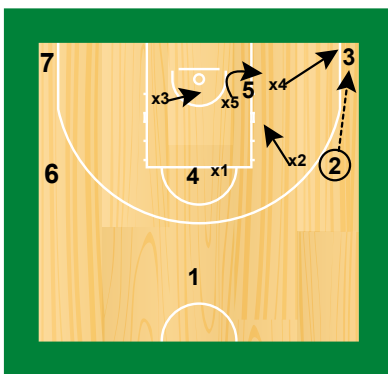
- el jugador base más cercano (x2) toma el balón
- x1 retrocede para proteger el poste alto
- el alero más cercano (x4) sale
- el otro alero cruza
- el otro jugador base rota hacia abajo en dirección a la línea frontal



x4 queda en posición para defender al jugador de perímetro en la esquina si se le pasa el balón. Mantiene las manos activas para neutralizar cualquier pase al área de poste bajo detrás de ellos.



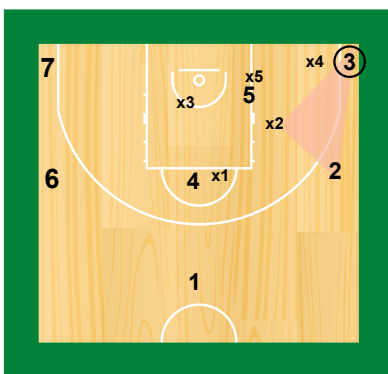
En caso de que haya un jugador en el poste bajo en el lado fuerte de la cancha, x4 y x5 deben tener una mano frente al poste para impedir cualquier pase.



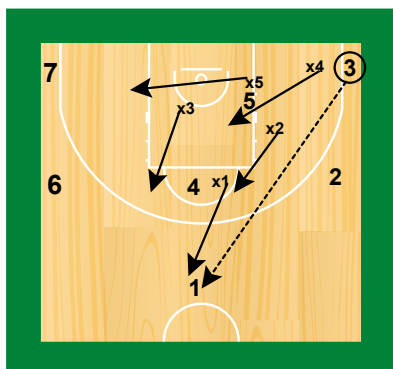
Cuando el balón se pasa a la esquina, el alero (x4) sale y debe negar cualquier penetración hacia la línea de fondo.

x5 se mueve a . [sic] defender por delante al poste bajo desde el lado de la línea de fondo. x2 se mueve lo suficientemente cerca para negar cualquier pase al poste bajo.

x1 permanece en la zona del poste alto, y x3 asume una posición de ayuda.

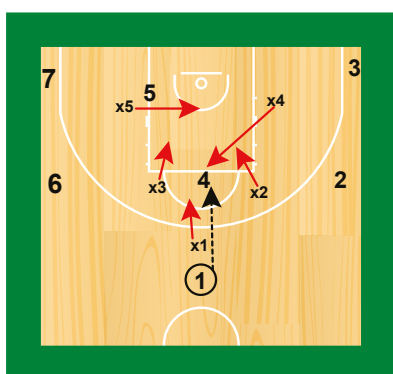


x2 debe asegurarse de poder ver tanto a los aleros como al jugador con el balón. Se pone de frente al jugador con el balón para dejar claro que está listo para ayudar, lo que disminuye las posibilidades de que el jugador decida efectuar una penetración.



Cuando el balón se pasa fuera de la esquina, los defensores rotan en su posición. Si el balón se pasara al alero, x2 la tomaría.

Si el balón se pasa hacia atrás al punto, los defensores rotan para volver a asumir la alineación 1-2-2. x1 puede permanecer en la zona de tiro libre para negar pases a 4, y se quedaría allí hasta que x2 o x3 vuelvan a tomar su posición. x4 debe tener las manos frente a 5 para impedir pases al poste bajo.



### DEFENSA DEL POSTE ALTO

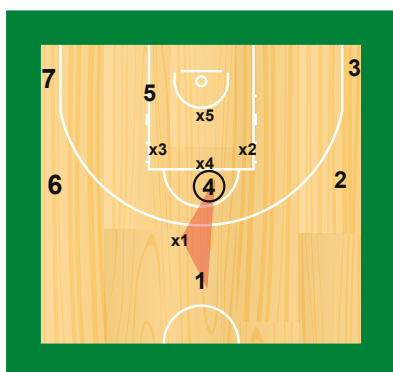
Si el balón se pasa al jugador en el poste alto (4), o x4 o x5 avanzan a defenderlo, y el otro alero rota hacia el medio de la zona (de tres segundos).

Cuál de los defensores se moverá para defender al jugador en el poste alto puede determinarse por:

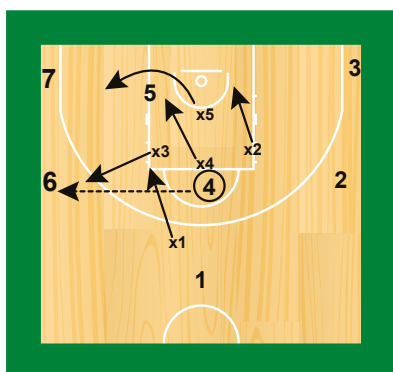
- el que esté más cerca;
- dónde hay también un jugador en el poste bajo, ya que el defensor del otro lado de la zona (de tres segundos) se dirigirá a defender al poste alto;
- una regla del equipo de que un defensor siempre será el defensor del poste alto; o
- en función del lado que el jugador en el poste alto prefiera utilizar para penetrar, el defensor de ese lado se moverá para defenderlo (y estará en la mejor posición para detener cualquier bote)

Los dos aleros (x3 y x2) se colocan por debajo del jugador en el poste alto y, en especial, ayudan a negar cualquier pase a un jugador en el poste bajo.

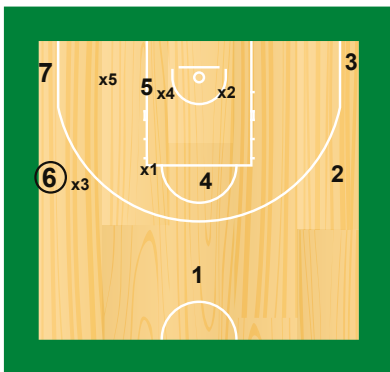
x1 también baja para presionar al poste alto.



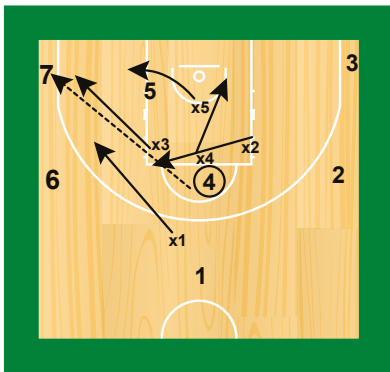
Mientras x1 presiona al poste alto, es importante que mantenga en su campo visual al jugador ofensivo en la parte alta de la zona.



Si el jugador en el poste alto pasa el balón al perímetro, x3 o x2 se moverán para tomarlo. Otros jugadores rotan a su posición.



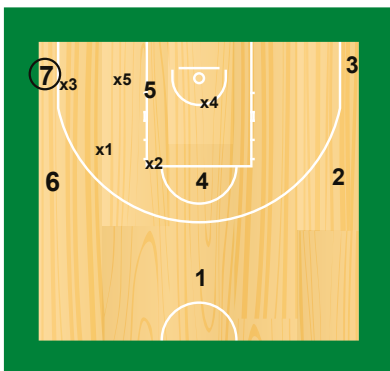
La alineación ahora es como si el balón inicialmente se hubiera pasado de 1 a 6.



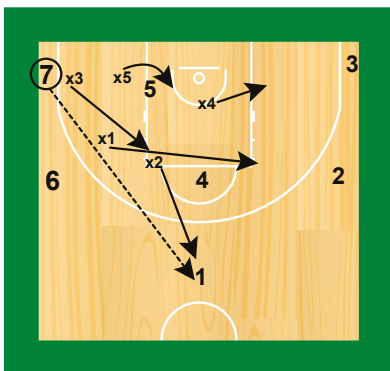
Lo que es más importante, si el balón se pasa a la esquina, es tomada por un jugador base (x3).

Otros jugadores rotan para que la conformación quede como sigue:

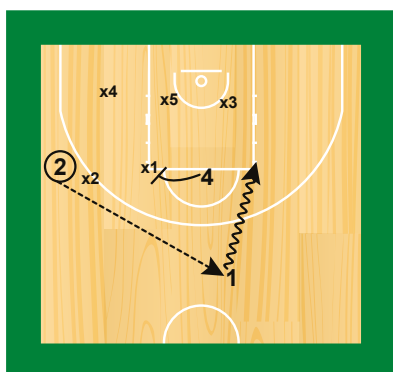
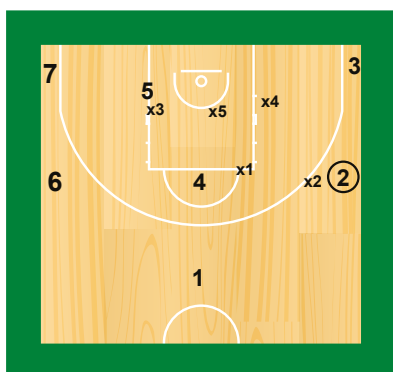
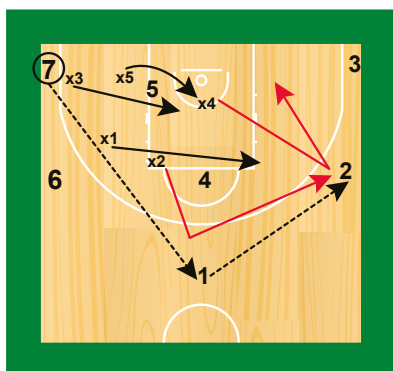
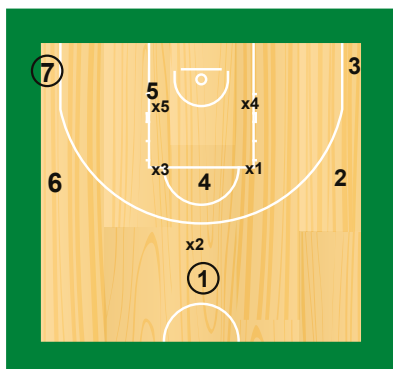
- 3 jugadores en la línea frontal (x3, x5 y x4): defendiendo el balón, el poste bajo y en posición de ayuda;
- 1 jugador base en el poste alto (x2);
- 1 jugador base en el ala, lo suficientemente cerca del poste bajo para ayudar a negar cualquier pase.



x4 no rota a la posición de poste bajo, debido a que el jugador de poste podría "establecer posición" fácilmente. Los defensores del poste deberían venir del lado de la línea de fondo a la posición del poste.



Cuando el balón se pasa de la esquina al punto, x3 vuelve a la posición de base.



Es importante que todos los jugadores se muevan mientras el balón está en el aire.

### “COMBINACIONES” DE ROTACIONES

Las rotaciones con respecto a un pase desde la esquina devuelven a los defensores a la alineación inicial. Sin embargo, si el balón se pasa rápidamente al alero opuesta, los desplazamientos podrían tener que ser distintos:

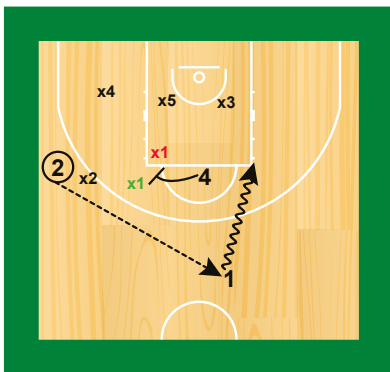
- x4 es quien está más cercano a 2, así que inicialmente se acerca para defender el balón. Sin embargo, una “regla” de la defensa es que x4 y x5 no defienden en el ala;
- x2 se mueve al ala lo más rápido posible para permitir que x4 regrese a una posición en la línea frontal.
- x1 se mueve para defender al poste alto, y x3 permanece en la línea frontal.

La alineación final se parece a los desplazamientos iniciales mostrados. Esta “combinación” es un ejemplo de “eficacia” haciendo desplazamientos y que el defensor más cercano se mueva hacia el balón.

### EVITAR BLOQUEOS

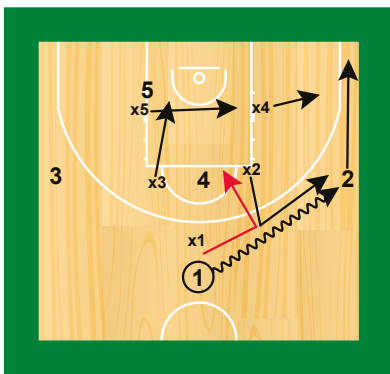
Una práctica común utilizada contra la defensa en zona es establecer bloqueos “por fuera”. Cuando eso sucede, los defensores deben ajustar su posición para asegurarse de que el defensor del poste no pueda establecer un bloqueo eficaz.

Aquí, [sic] 4 puede bloquear a x1, con lo que brinda a 1 una vía para penetrar en la zona (de tres segundos). x1 deberá ajustar su posición para poder moverse más allá del jugador en el poste alto.



Cuando se ha establecido el bloqueo, el defensor debería ajustar su posición para poder dejar atrás el bloqueo. Puede moverse por debajo (se muestra en verde) o por encima (rojo) del bloqueador.

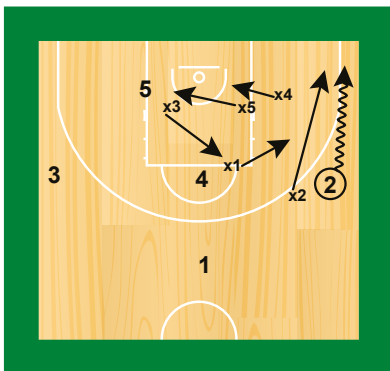
Moverse por debajo del bloqueo podría ser preferible ya que da un mejor ángulo para detener la penetración de 1. Sin embargo, si 1 es un muy buen tirador de perímetro, x1 debería mover el bloqueo de 4. Si se mueven por debajo, 4 podría rebloquear y no podrían defender un tiro.



### DEFENSA DE BOTE

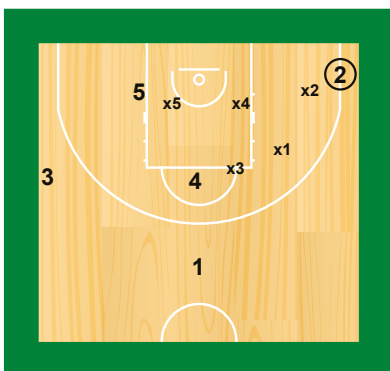
x1 debería intentar invertir el balón de un lado al otro de la cancha. El lado dependerá de los resultados del "análisis" y de las tendencias que tenga el oponente. Si usualmente juegan hacia el lado derecho, hay que obligarlos a ir al izquierdo.

A medida que el balón se bota hacia el alero, x1 "entrega" al driblador a x2, quien lo marca hasta el alero. Otros jugadores rotan como si el balón hubiera sido pasada al alero.



Si el alero bota hacia la esquina, el base (x2) lo defiende.

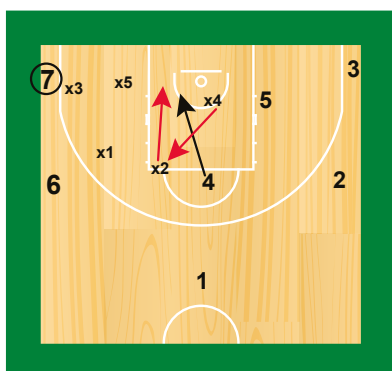
x4 rota hacia el poste bajo y x5 hacia la posición de ayuda, con lo que quedan colocados tres defensores sobre la línea frontal. x3 se mueve para defender al poste alto y x1 va hacia el ala.



Nuevamente, la alineación resultante es similar a cuando el balón se pasa a la esquina.

Si el jugador de la esquina bota hacia el ala:

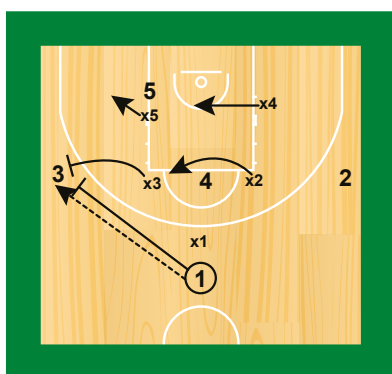
- en caso de estar defendiendo un base (p. ej., x2), este sigue marcando al jugador hasta el ala;
- en caso de estar defendiendo un alero, éste hace la "entrega" al base más cercano y vuelve a la línea frontal.



### DEFENSA LUEGO DE UN CORTE

Si el jugador en el poste alto penetra hacia la zona de la canasta, el jugador base también debe defender ese corte. Esto puede hacerse con un cambio defensivo con el defensor de ayuda lateral (como se muestra), a pesar de que esta estrategia tiene la mayor efectividad cuando el defensor de ayuda lateral es un jugador base.

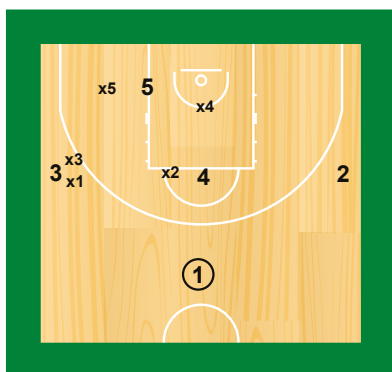
También puede hacerse "entregando" al cortador a uno de los defensores de la línea frontal, lo que es particularmente eficaz si el jugador decide postear.



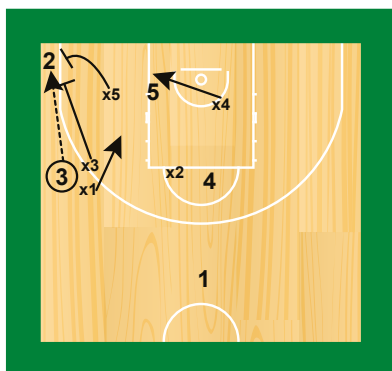
### ATRAPAR

La zona puede atrapar tanto en el ala como en la esquina. El atrape en el ala se hace de la siguiente manera:

- x3 se mueve hacia el ala cuando el balón se pasa, y x1 sigue la trayectoria del pase (esto funciona mejor cuando x1 está más cerca del ala que del medio de la cancha);
- x2 se mueve para cubrir y negar al poste alto
- x5 se mueve a la esquina corta y x4 rota al poste bajo.



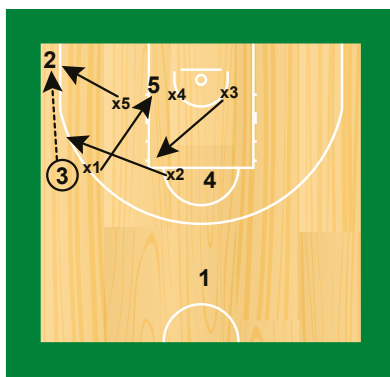
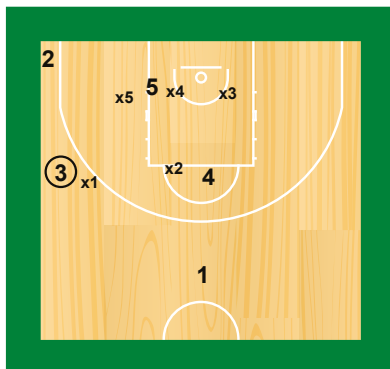
En esta alineación, x2 y x5 son los "ladrones" o "interceptores", y x4 es la "seguridad".



Para atrapar en la esquina, el base del ala sigue la trayectoria del pase. Esto puede hacerse luego del atrape en el ala o tan sólo en la esquina.

Un alero desciende al poste bajo y los bases defienden el poste alto y el ala.

La diferencia aquí con respecto a una cobertura normal es que el "defensor de ayuda" no está presente.



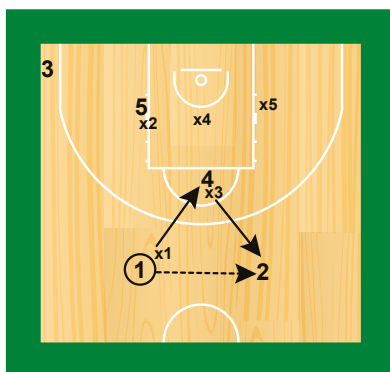
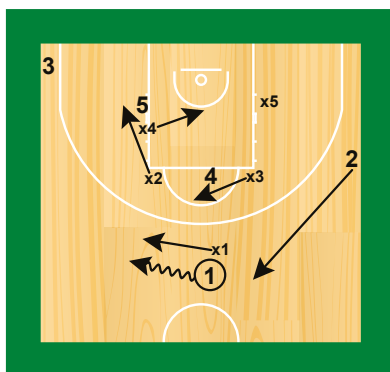
### “FUEGO”: DEFENSA CON PRESIÓN

La conformación 1-2-2 también puede usarse como defensa con presión, donde se niegan los pases a los postes y al ala.

Aquí, x4 y x5 se combinan para negar pases al poste con los brazos activos hacia el frente.

Al producirse un pase a la esquina:

- x5 rota para defender el balón;
- x3 rota para negar los pases al poste alto;
- x4 permanece detrás del jugador en el poste para impedir cualquier pase globo;
- x2 rota para negar pases hacia atrás al ala;
- x1 rota para negar los pases al poste alto;



### AJUSTÁNDOSE A “2 BASES AL FRENTE”

Comúnmente un equipo ofensivo que se enfrenta a una defensa en zona que tiene un jugador base en el medio de la cancha colocará a dos jugadores ofensivos en la parte alta de la zona.

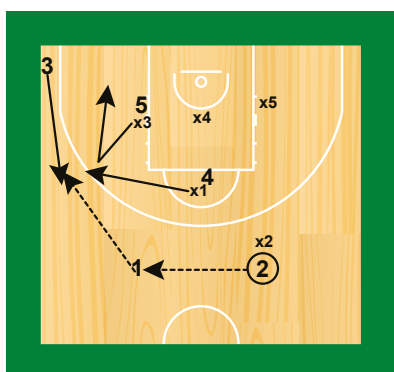
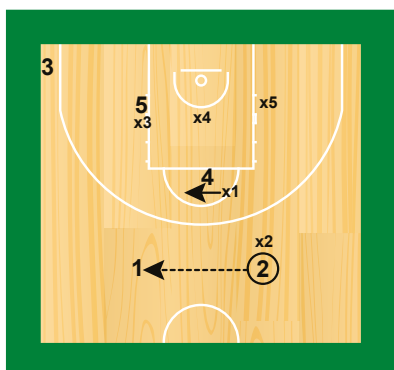
En el esquema 1-2-2, el base que tiene el balón (x1) se mueve con él y el otro base (x3) se mueve al medio de la línea de falta y frente a cualquier poste alto. x2 rota a la línea frontal.

x2 hace esta rotación ya que x3 tiene que moverse más para alcanzar la posición.

Una vez que el balón es invertido, el base del poste alto defiende el balón, y el otro base rota para volver al poste alto.

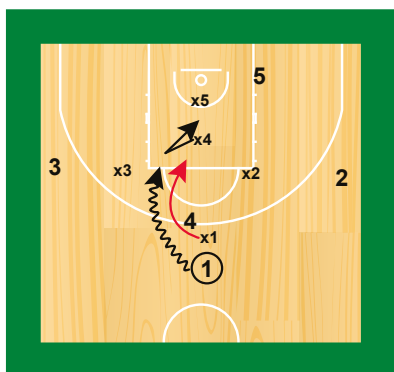
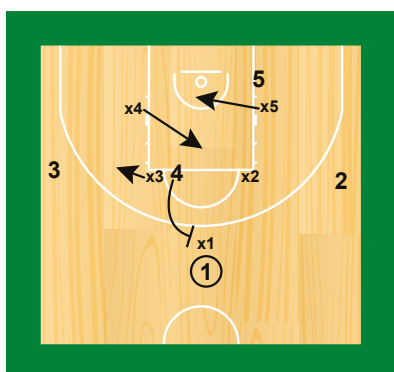
De manera similar, si el balón se pasa al alero, el poste alto se mueve para defenderlo. Para ayudar a hacer esto, el base puede pararse en el lado del balón del jugador en el poste alto, manteniendo las manos frente al jugador para impedir pases.





x1 se para sobre el lado del balón de 4 y gira cuando el balón se “invierte” a 1.

Cuando el balón se pasa al alero, el alero puede ir hacia el ala antes de volver a su posición en la línea frontal. Esto puede dar al base tiempo para volver al ala.



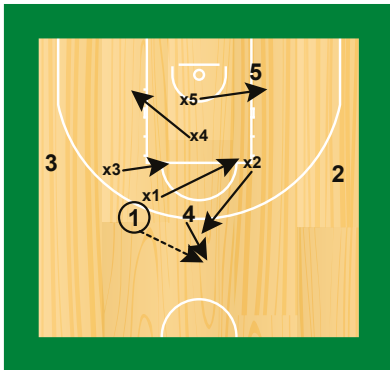
### DEFENDIENDO LA PENETRACIÓN

“Contener” el balón es una habilidad defensiva fundamental en la defensa individual y en la defensa de asignación en zona.

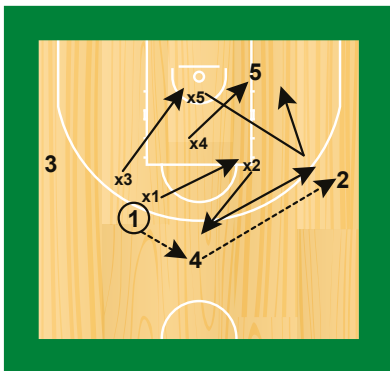
Si 1 penetra, los otros bases deben detener los pases a los tiradores de perímetro; no ayudan a detener el bote.

Una táctica común es que el jugador del poste alto establezca un bloqueo sobre el defensor del balón. Cuando se establece el bloqueo, x4 y x5 se mueven al unísono.

A medida que el driblador penetra, x4 se mueve para detener la penetración. Vuelve a su posición una vez que x1 restablece una buena posición.

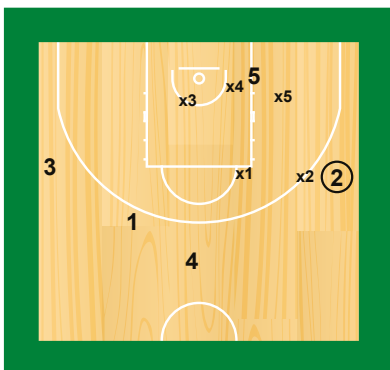


Si el bloqueador “sale” al perímetro y recibe el balón, el base más cercano se mueve a defenderlo y los otros jugadores rotan a la alineación inicial.



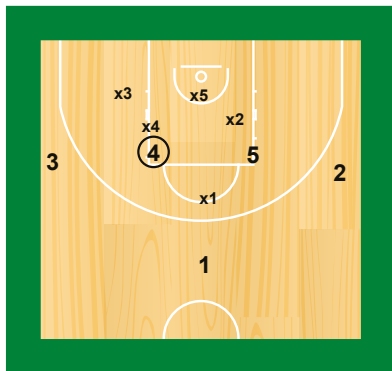
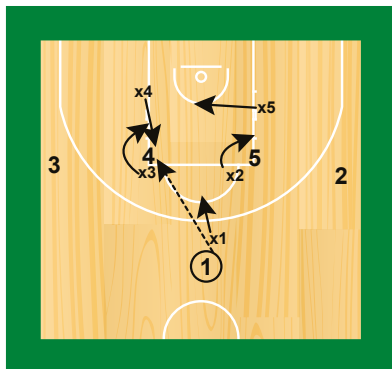
Frecuentemente el bloqueador hace un pase rápido al ala; ese “segundo pase” es frecuentemente el más eficaz para crear un tiro abierto.

Esta es una situación de “scramble”. El alero podría necesitar defender al ala, y luego ser “empujado” hacia abajo por un base para volver a la alineación normal. Esto se muestra en el movimiento de x5 y x2.



La buena comunicación es fundamental para este trabajo. El objetivo es hacer los desplazamientos más efectivos, y si todos los miembros del equipo saben lo que los demás están haciendo, la defensa puede ser efectiva.

Aquí la regla puede ser: “Está mal si no incluyes a tus compañeros de equipo”.



### DEFENSA DE DOS POSTES ALTOS

Cuando un esquema ofensivo incluye a dos jugadores de poste alto, ambos bases en el poste alto niegan los pases al jugador ofensivo. Otra vez, no es necesario que se paren directamente frente al jugador en el poste, pero deben negar el pase, al menos, poniendo un brazo frente al jugador en el poste.

Si el balón se pasa a uno de los jugadores poste, ambos bases abandonan y el alero se interpone para defender al jugador en el poste mientras el otro alero se mueve a la parte central de la zona.

La defensa ahora ha quedado en la misma alineación que cuando un único poste alto recibe el balón. Los bases (x3 y x2) se mueven para defender a cualquier jugador del ala o la esquina que reciba un pase del poste alto.

### ¿CUÁNDO SE USA EL ESQUEMA 1-2-2?

Las principales características de esta defensa son:

- x4 y x5 no son responsables por defender a los jugadores del ala;
- x2 y x3 tendrán la responsabilidad de defender en la "línea frontal", lo que en ocasiones podría implicar defender a jugadores poste.

En consecuencia, esta defensa podría ser apropiada para equipos que tienen jugadores "grandes" que son defensores perimetrales lentos o "jugadores adaptables" que pueden defender el perímetro y el poste.

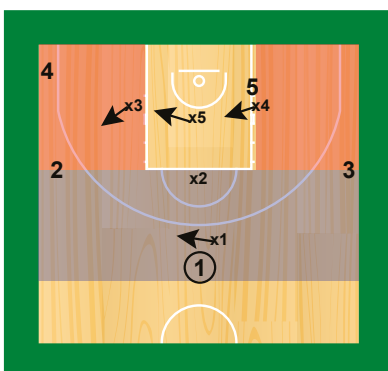
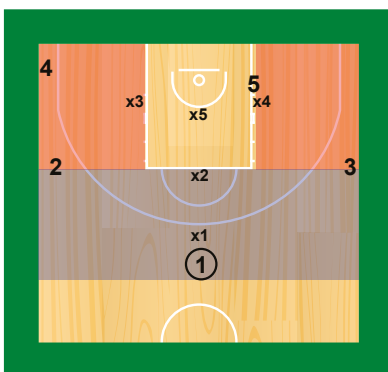
## 1.3.2 DEFENSA DE ASIGNACIÓN 1-1-3

*Otra defensa de asignación común es 1-1-3, la cual (a diferencia de la formación 1-2-2) exige que los jugadores de la "línea frontal" defiendan la posición del ala, algo que los entrenadores deben tener en cuenta al decidir si quieren o no usar esta defensa.*

### CONCEPTOS CLAVE

Los conceptos clave de la formación defensiva 1-1-3 son:

1. Negar todos los pases de penetración;
2. Hacer que el balón vaya a un lado de la cancha y mantenerla allí;
3. Negar pases al poste; defender "por delante" a los jugadores de poste bajo;
4. Mantener las manos arriba y activas para detener los pases;
5. Nunca dejar que ningún cortador en el "lado fuerte" se ponga frente a un defensor.

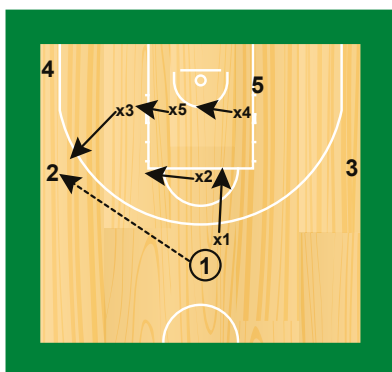


### ALINEACIÓN INICIAL

Inicialmente un jugador base (x1) defiende el balón, el base "de arriba". El segundo base (x2) niega los pases a la zona del poste alto. Los bases tienen la responsabilidad de defender el balón por encima de la línea de tiro libre.

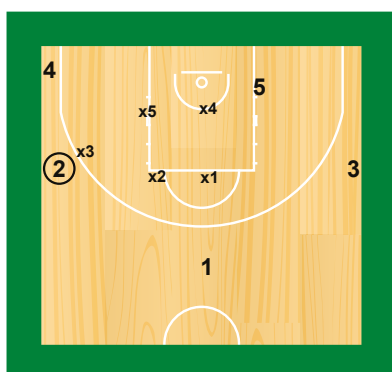
Los jugadores de la "línea frontal" (x3, x4 y x5) asumen posición en la parte de atrás de la zona, por delante de cualquier jugador en el poste bajo.

El "base de arriba" (up guard) obliga a que la acción se desarrolle hacia un lado de la cancha. La línea frontal también "empuja" hacia esa dirección, en espera de que el balón se mueva al ala.

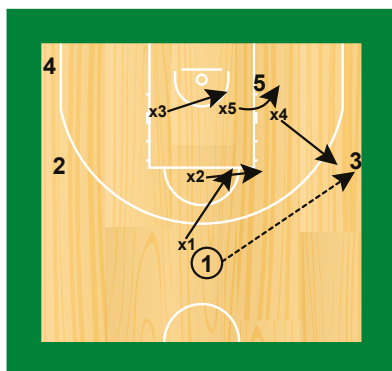


Cuando el balón se pasa al ala, la línea frontal se mueve para defenderla. La línea frontal y las bases se ajustan para formar un “cajón” con dos defensores en los postes alto y bajo (frente a cualquier jugador ofensivo) y dos defensores en la posición de “ayuda”.

Los jugadores en la posición de “ayuda” se posicionan de la misma forma que en la “línea de división” en la defensa “individual”.

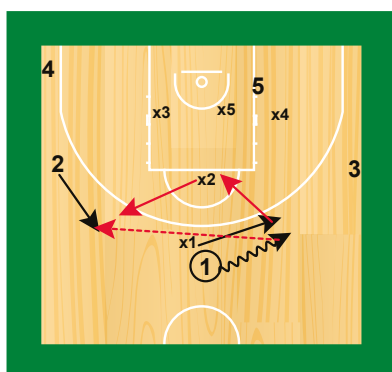


x2 y x5 niegan los pases a las posiciones de poste. x4 y x1 se colocan en la posición de ayuda.



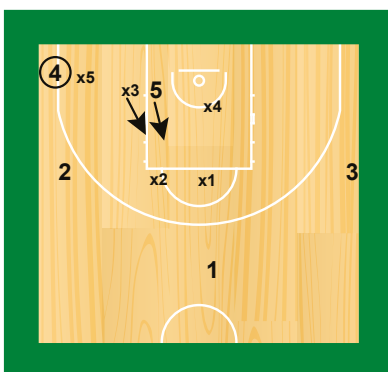
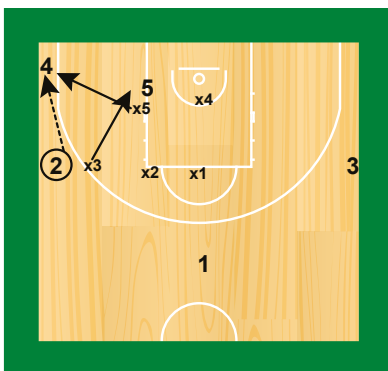
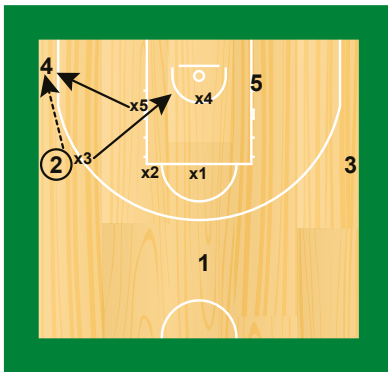
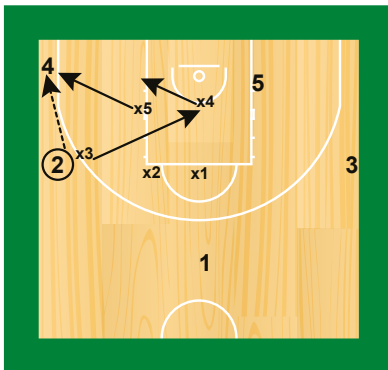
Cuando el balón se pasa al ala fuerte, el defensor de la línea frontal en el poste bajo defiende por delante. El defensor de ayuda se vuelve especialmente importante para detener cualquier pase globo al poste.

Ejercer presión sobre el jugador del ala (para que no pueda hacer ningún pase globo) también es muy importante.



### DEFENDIENDO AL DRIBLADOR

Cuando el balón se bota desde el punto, el base de arriba se encarga de defender. En los pases de inversión, el base de arriba y el base de abajo intercambian posiciones (se muestra en rojo).



### “DEFENDIENDO LA ESQUINA”

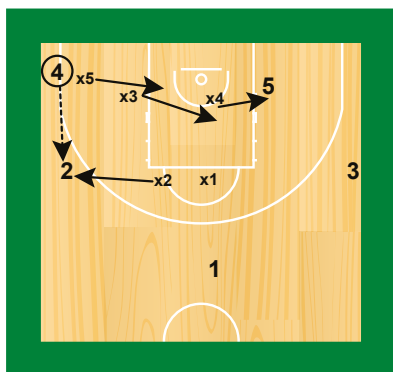
Cuando el balón se pasa a la esquina, la defensa está a cargo del jugador más cercano a la “línea frontal”. La rotación preferida es que el jugador de ayuda se mueva a la posición de poste y el defensor del ala vuelva corriendo a la posición de ayuda.

Alternativamente, el jugador del ala puede rotar y volver a la posición del poste bajo. Esto puede ser efectivo cuando el jugador en el poste bajo no está ocupado con un jugador ofensivo.

Sin embargo, también puede usarse para asumir la posición de “defensa por delante” si hay un jugador ofensivo de poste bajo.

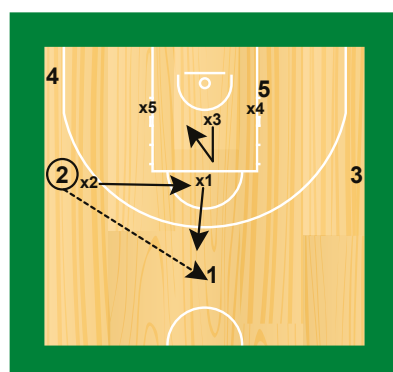
El defensor defiende al poste bajo “por delante”. Aun si el jugador ofensivo se movió hacia el poste alto, el defensor de la línea frontal (x3) se queda entre el jugador con el balón y el jugador en el poste.

El defensor sobre el balón no debe permitir ninguna penetración de la línea de fondo.



Cuando el balón se saca de la esquina con un pase, el defensor del poste alto toma el ala. Y los tres jugadores de la línea frontal rotan.

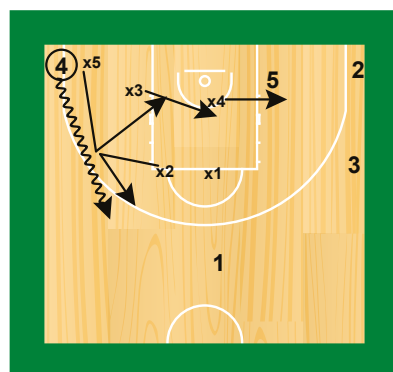
Esto es diferente a un pase de penetración (desde el punto al ala) donde el ala sería defendida por un jugador de la línea central.



Si el balón se devuelve al punto, el base de abajo se mueve para defenderla. Debería parar antes de moverse, para dar al otro base tiempo para volver a la posición de poste alto.

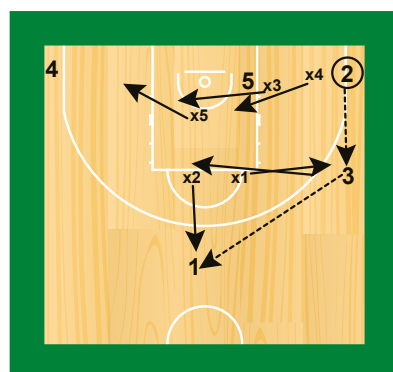
El jugador del medio de la línea frontal también puede dirigirse a la línea de falta para brindar protección adicional.

Esto restituye la formación inicial.

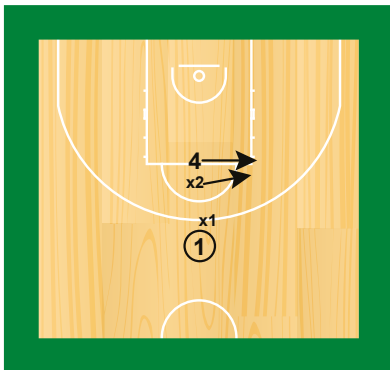


Si el balón se bota desde la esquina, inicialmente la defiende el jugador de la línea frontal (x4), y luego se entrega al "base de arriba" (x2).

También es una oportunidad para atrapar, si se desea.



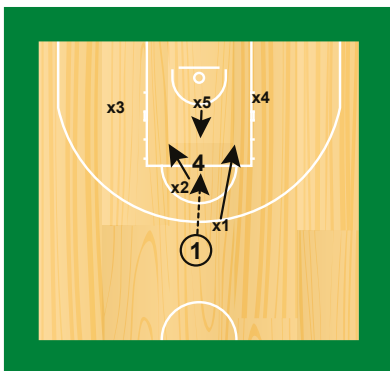
Cuando el base de arriba está defendiendo el ala, en caso de que el balón sea pasada al punto, el base debe correr al medio de la zona de poste alto. No debe defender ninguna de las alas en el siguiente pase, sino concentrarse en defender el área del poste alto.



### DEFENDIENDO AL POSTE ALTO

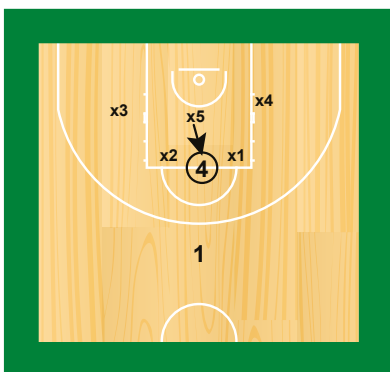
Cuando el balón está en el punto, el base de abajo deberá defender por delante a cualquier atacante en el poste alto. Para hacerlo, deben como mínimo tener los brazos y manos frente al jugador en el poste.

Los defensores pueden optar por pararse directamente delante del jugador en el poste.

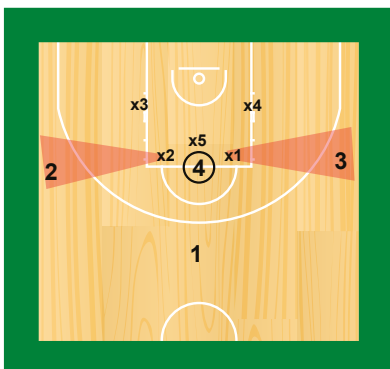


Si el balón se pasa al jugador de poste alto, los dos bases bajan a la línea de falta, y pueden "presionar" al jugador. Su responsabilidad será defender al jugador del ala si recibe un pase.

x5 se dirige hacia el jugador en el poste alto, y x3 y x4 se encargan de todos los jugadores de poste bajo.



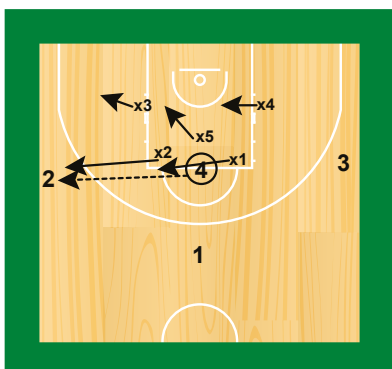
Si el jugador del poste alto se gira hacia la canasta, x5 se interpone para defenderlo.



### DEFENDIENDO PASES DEL POSTE ALTO

Cualquier pase del jugador en el poste alto al ala debe ser defendido por el base que esté en ese lado de la cancha. Esto significa que es importante que el base no pierda de vista a los jugadores perimetrales del ala.

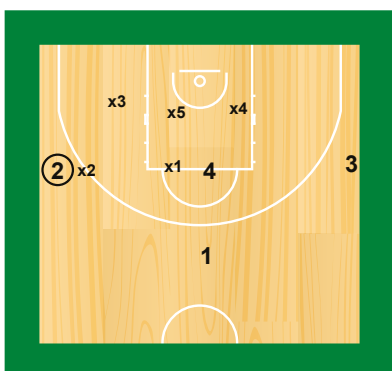




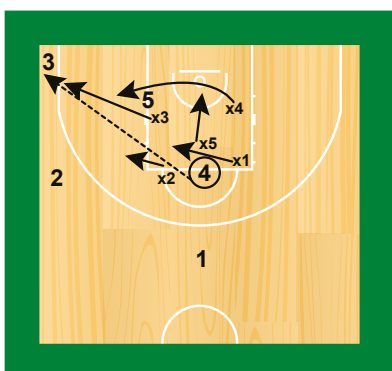
Cuando sea que el balón se pase, todos los jugadores deben moverse.

Cuando el poste alto pasa al ala, el base más cercano se mueve para defender el balón y el otro base se mueve para defender el poste alto.

Los jugadores de la línea frontal se posicionan hacia el balón.



La defensa está ahora en la misma alineación que cuando el balón se pasa de la esquina al ala.



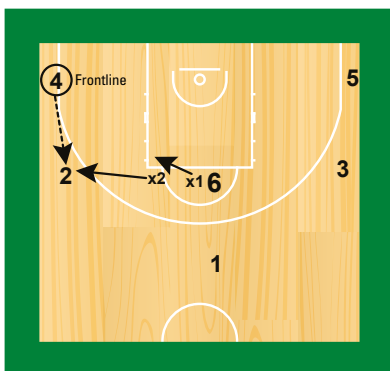
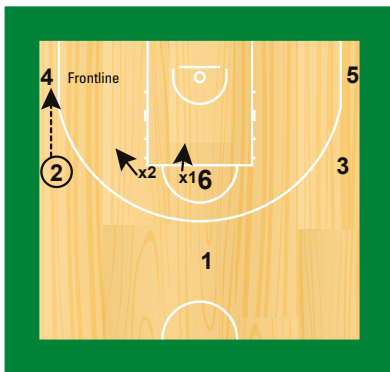
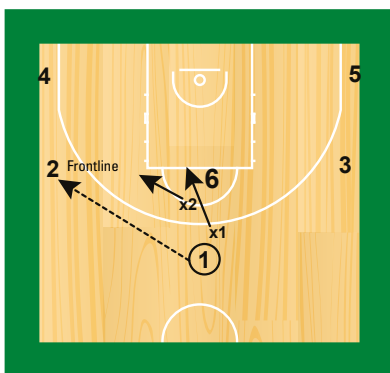
Cuando se pasa a la esquina, el jugador más cercano de la línea frontal defiende al jugador de la esquina y el jugador opuesto de la línea frontal cruza por la línea de fondo para defender por delante a cualquier jugador en el poste bajo. Deberían moverse por el lado de la línea de fondo del jugador en el poste.

El jugador de la línea frontal que estaba defendiendo al poste alto se vuelve hacia abajo a la posición de ayuda. No se mueve al poste bajo (a pesar de que podría estar más cerca), ya que no tienen un buen ángulo y el jugador de poste podría establecer posición con facilidad.

### PRÁCTICA DE LA DEFENSA DE ASIGNACIÓN EN ZONA 1-1-3

Una manera eficaz de desarrollar cualquier defensa de asignación en zona es jugar contra 6, 7 o hasta 8 jugadores ofensivos. Inicialmente, se limita a los jugadores ofensivos a pasar el balón y luego se les da libertad para botar y en última instancia cortar.

Cuando un equipo está en las primeras fases del aprendizaje de los “desplazamientos” o movimientos dentro de la zona de asignación, puede ser útil trabajar de manera separada con los bases y la línea frontal.



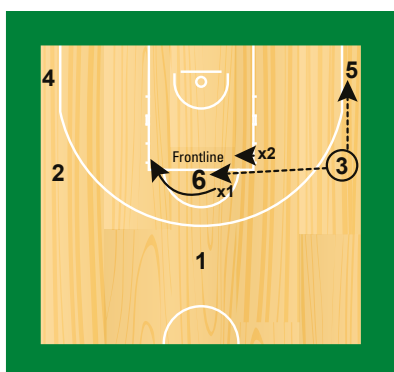
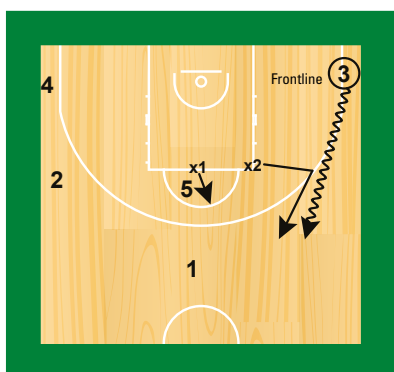
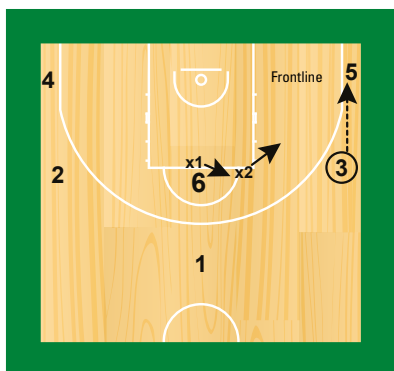
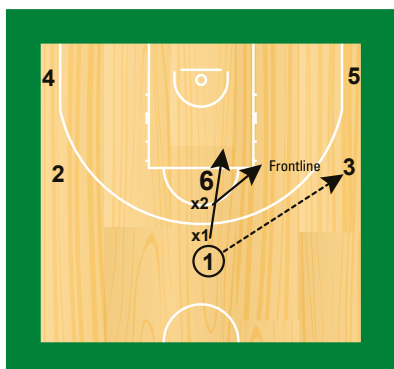
### DESPLAZAMIENTOS DE BASES

A medida que los jugadores ofensivos se pasan entre sí el balón, los dos bases se mueven como lo harían en respuesta al movimiento del balón.

Si el base de arriba está defendiendo el balón, gritan “balón”. Si un jugador de la línea frontal va a defender el balón, entonces ambos bases gritan “línea frontal”.

En ocasiones el movimiento de los jugadores será mínimo; sin embargo, cada vez que el balón se pase, ambos bases deben ajustar su posición.

A pesar de que inicialmente los jugadores ofensivos serán lentos, para dar tiempo a los bases a que ajusten su posición, rápidamente deberían pasar a un juego de velocidad.



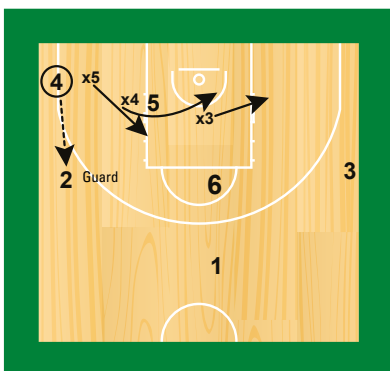
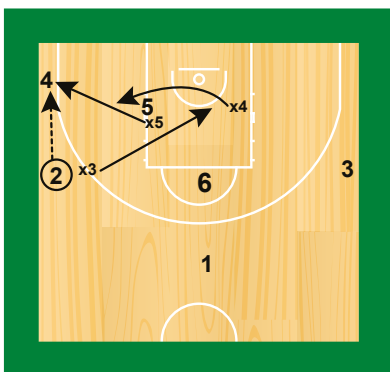
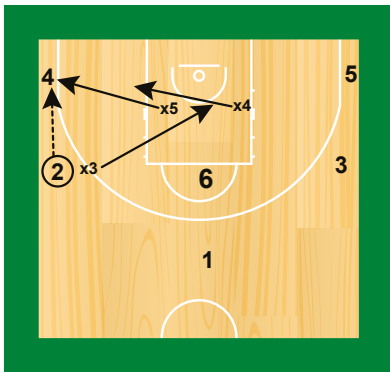
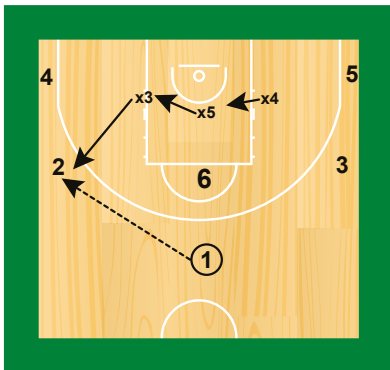
La actividad puede desarrollarse haciendo que puedan tirar o penetrar los jugadores que un base tenga la responsabilidad directa de defender.

Esto también ayudará a los jugadores ofensivos a entender los movimientos defensivos a medida que determinan si podrán tirar o penetrar al recibir el balón.

En esta secuencia de diagramas se muestran todos los movimientos básicos que los bases podrían tener que hacer en la defensa.

Al igual que en cualquier defensa, es importante que los defensores “vuelen con el balón” y se muevan a medida que el pase está en el aire para que ya estén en su próxima posición defensiva cuando el jugador reciba el pase.

Los bases deben negar los pases al poste alto en todo momento, pero una vez que el jugador tiene el balón será un jugador de la línea frontal quien tendrá la responsabilidad de defender al jugador en el poste.



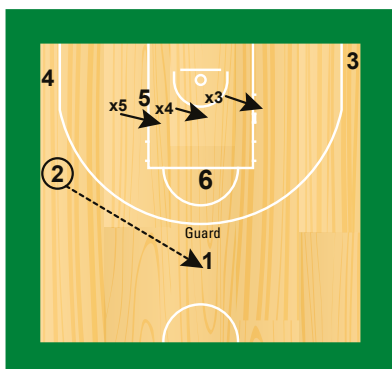
### DESPLAZAMIENTOS EN LA LÍNEA FRONTAL

De manera similar, los desplazamientos de los jugadores en la línea frontal pueden ser aislados, e inicialmente los pasadores pueden ser lentos para ir aumentando en velocidad.

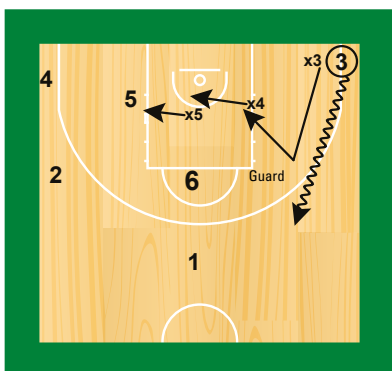
Cuando el balón se pasa a la esquina, los jugadores de la línea frontal se ajustan.

Es fundamental que el defensor de ayuda (x4) se mueva por detrás del poste bajo (por el lado de la línea de fondo) para poder pasar a defender por delante.

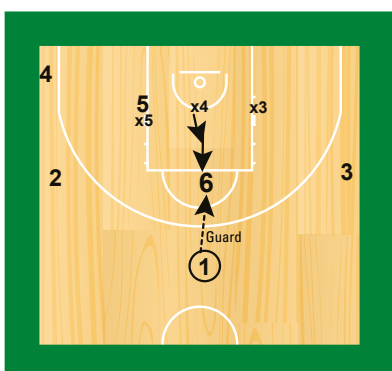
Nuevamente, los jugadores de la línea frontal gritan "balón" si están defendiendo el balón y todos los jugadores gritan "base" si la persona que tiene el balón normalmente sería defendida por uno de los bases.



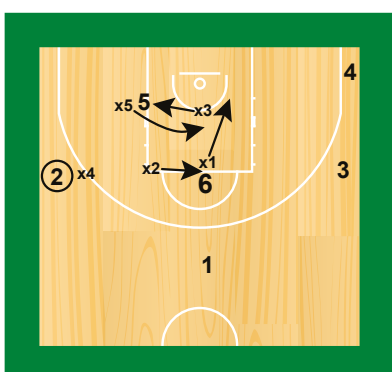
Correr a la siguiente posición es crucial, al igual que lo es negar el pase a todos los jugadores poste.



Cuando el balón viene de la esquina en dirección al ala, la línea frontal presiona a cualquier jugador del poste bajo.



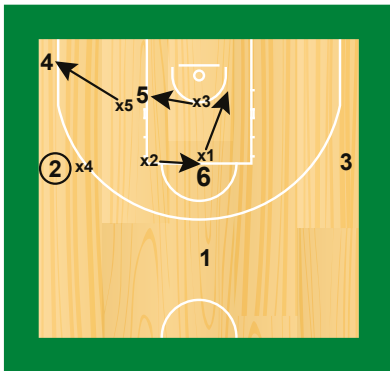
Cuando el poste alto recibe el balón, el jugador medio de la línea frontal (x4) va hacia él. Si el poste alto se vuelve hacia la canasta, será responsabilidad de x4 defender al jugador lo más de cerca posible.



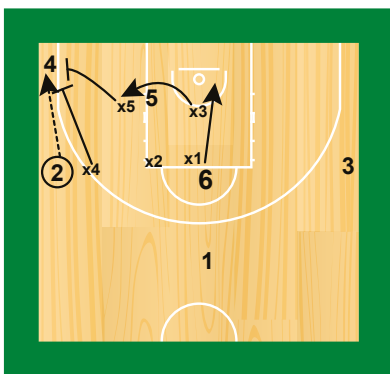
### REBOTES EN LA FORMACIÓN 1-1-3

Si el tiro se realiza desde la esquina o el ala, el defensor de la línea frontal que esté enfrente del jugador en el poste bajo no tendrá responsabilidades de "bloquear" (ya que está en una mala posición). Deberían retirarse hacia la zona (de tres segundos) para procurar obtener el rebote.

Otros jugadores se van del lugar desde donde sea efectuado el tiro y encuentran a un jugador para cerrar el rebote.



Sin embargo, si hay un jugador en la esquina, x5 (que estaba defendiendo al poste bajo por delante) es responsable de cerrar el rebote contra el jugador de la esquina.

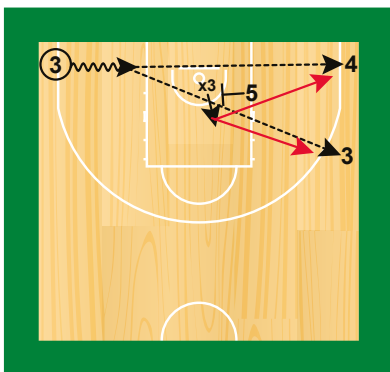


### ATRAPES EN LA FORMACIÓN 1-1-3

Los atrapes en la formación 1-1-3 se hacen principalmente en la esquina, y el defensor del ala sigue el pase para actuar como "atrapador".

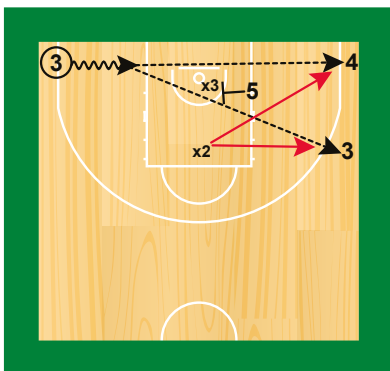
El defensor de la línea frontal y el base siguen defendiendo a cualquier jugador en el poste alto o bajo, e intentan interceptar cualquier pase.

El jugador base de abajo debe moverse hacia abajo para asumir una posición de ayuda detrás de cualquier jugador en el poste bajo.



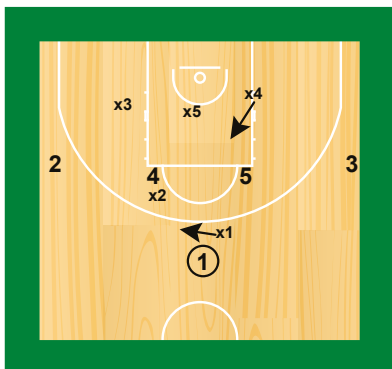
### "SCRAMBLING"

Muchas tácticas ofensivas utilizan bloqueos fuera de la zona y luego lanzan un pase de lado a lado o envían un cortador a lo largo de la línea de fondo. El jugador de la línea frontal objeto del bloqueo debería ajustar su posición para tener una "paso de ventaja" y poder dejar atrás al bloqueador.



Sin embargo, si el bloqueo es efectivo, el jugador base podría necesitar girar para defender el balón.

Una regla simple es que el jugador que llegue más rápido es quien defenderá el balón.



### 1-1-3 CONTRA DOS POSTES ALTOS

En los casos en que hay dos jugadores de poste alto, el base de arriba intenta llevar el balón hacia un lado y el base de abajo niega la recepción de pases al poste alto en ese lado.

El jugador de la línea frontal (x3) se dirige hacia el otro poste alto.

## 1.3.3 DEFENSA DE ASIGNACIÓN POR ZONA 1-3-1

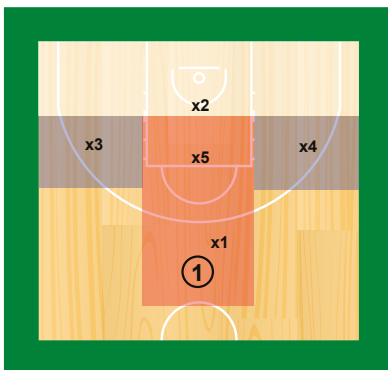
*Like the "Box and 1" defence, a 1-3-1 Match Up Defence can be taught relatively easily from an initial 1-1-3 alignment*

Para utilizar con éxito esta defensa:

- Los defensores de la línea frontal deben poder defender a los jugadores perimetrales del ala (al igual que en el caso de 1-1-3);
- Se necesita un jugador base muy rápido, que juegue en la parte de atrás de la zona y que se encargue de cubrir de una esquina a otra;

- Preferentemente el jugador base que juega en la parte de atrás de la zona debería ser relativamente alto, ya que en determinadas ocasiones deberá defender en el poste bajo.

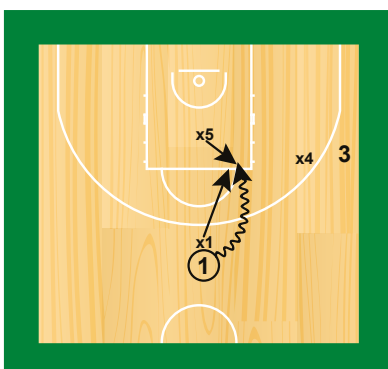
Una ventaja de la formación 1-3-1 en comparación con la 1-1-3 es que cubre mejor a los tiradores de perímetro, especialmente en el ala.



### ALINEACIÓN INICIAL 1-3-1

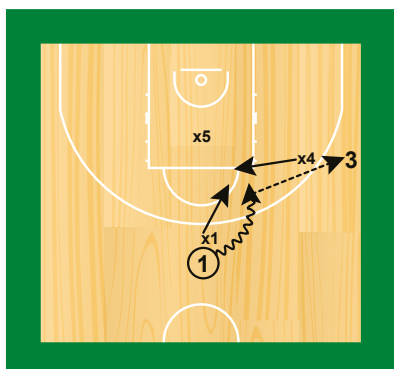
El "base de arriba" se hará cargo de la zona central de la cancha, e intentará llevar el balón hacia un lado. El "base de abajo" juega como la última línea de defensa y se encarga de cubrir de una esquina a la otra.

x3 y x4 tienen la responsabilidad de defender a los jugadores perimetrales del ala, y cubren una distancia menor que en 1-1-3.

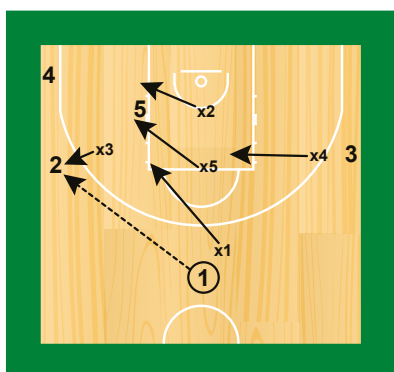


x5 debe encargarse de detener cualquier penetración a la zona (de tres segundos).





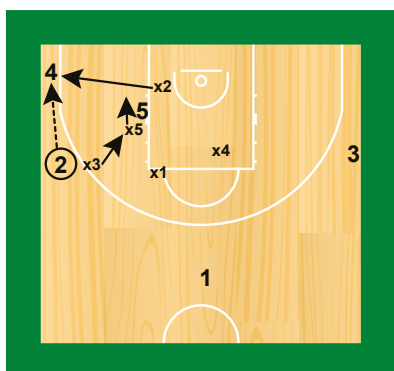
El motivo por el que x5 debe encargarse de defender la penetración con bote es que si x4 intenta hacerlo dejará a 3 desmarcado, lo cual niega la ventaja de la zona (la cual es cubrir a los tiradores perimetrales).



Al hacerse un pase al ala, aplican las reglas de 1-1-3:

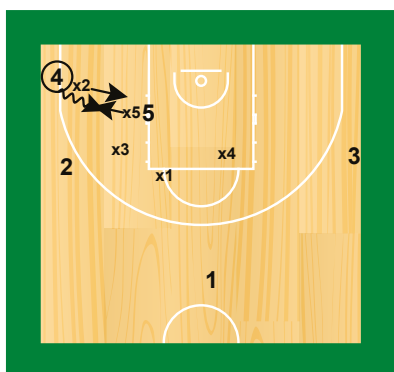
- El jugador de la línea frontal (x3) defiende al jugador del ala;
- El base de arriba rota para negar pases al poste alto
- El jugador de la línea frontal (x5) rota para quedar frente a cualquier jugador en el poste bajo
- x4 rota para asumir una posición de ayuda.

El jugador base de abajo (x2) se mueve hacia la esquina, pero permanece en la zona (de tres segundos). Si el jugador en la esquina es un muy buen tirador, x2 puede acercarse más.



Cuando el balón se pasa a la esquina, x2 se mueve para defender al jugador. x5 se mueve a defender por delante al jugador en el poste bajo, y x4 permanece en una posición de ayuda detrás del jugador en el poste.

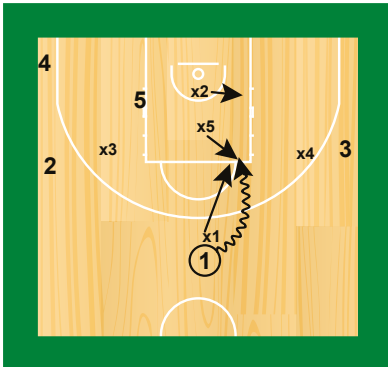
x3 puede dirigirse hacia abajo, hacia el poste bajo, pero su principal responsabilidad es defender el ala.



## DEFENSA DE BOTES

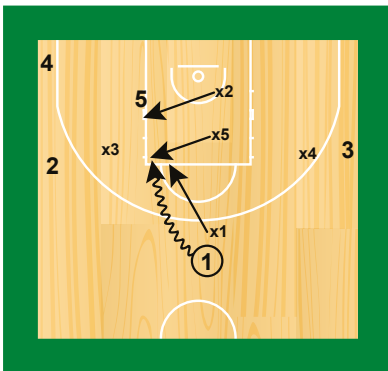
Cuando se produce una penetración con bote desde la esquina, el defensor de la zona de poste bajo debe moverse para detener al driblador.

x3 puede dirigirse al driblador, pero en última instancia no debe perder de vista al jugador del ala y prepararse para defender esa posición.

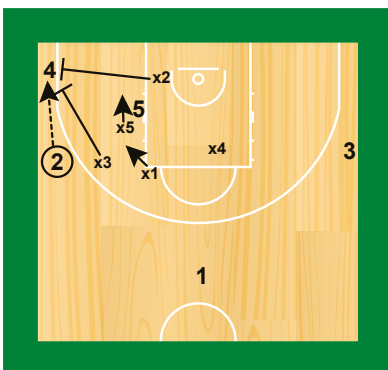


De manera similar, cualquier penetración con bote desde la posición del punto es defendida por x5, para detener al driblador para que no llegue a la zona (de tres segundos).

El base de atrás (x2) también atraviesa la zona (de tres segundos) para acercarse a cualquier tirador perimetral en la zona (de tres segundos).

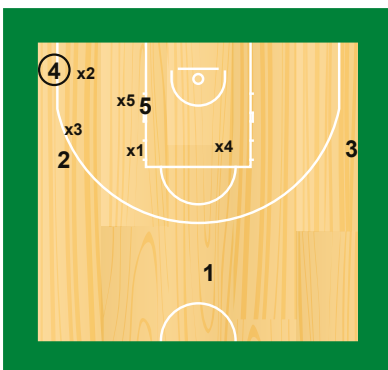


En el caso de que haya jugador en el poste bajo, x2 puede rotar para negar cualquier pase desde un driblador de penetración al jugador en el poste bajo.



### ATRAPES EN LA FORMACIÓN 1-3-1

Un jugador en la esquina también puede ser "atrapado" por el defensor perimetral luego de haber recibido un pase.



Alternativamente, x3 puede negar cualquier pase de devolución al ala, lo que significa que todos los pases cercanos son negados.

Sin importar cuál sea la defensa de asignación que desee emplear un equipo, únicamente tendrá éxito si:

1. Los defensores puedan defender a los jugadores perimetrales para impedirles que hagan pases o boten;
2. Los defensores “vuelan con el balón”, lo que quiere decir que se mueven a medida que se desarrolla el pase;
3. Los defensores se comunican entre sí.

---

## SEGUIMIENTO

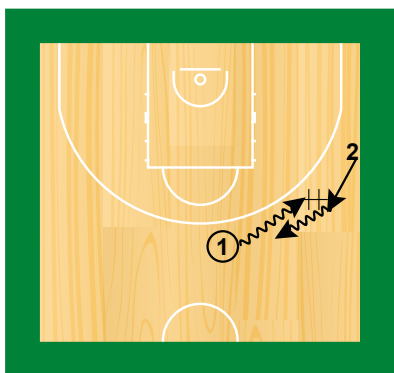
---

1. ¿Cuáles son las fortalezas y debilidades relativas de una defensa de asignación en zona 1-2-2?
2. Piense en un equipo que haya entrenado. ¿Qué ofensiva (o principios ofensivos) habrían utilizado contra una defensa de asignación en zona 1-1-3?
3. ¿En qué momento presentaría la estrategia de defensa en zona a su equipo? Explique su respuesta.

# 1.4 TÉCNICAS DE DEFENSA AVANZADAS

## 1.4.1 DEFENSA DE PASE MANO A MANO SOBRE BOTE

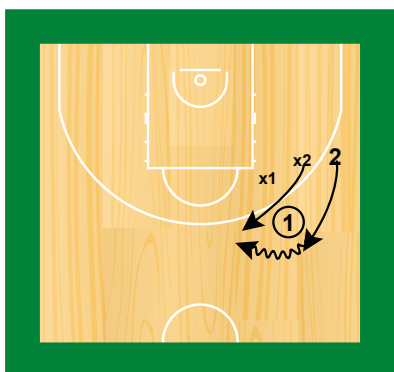
*Un pase mano a mano sobre bote es similar a un bloqueo con balón y puede defenderse usando técnicas similares.*



Un pase mano a mano sobre bote es un intercambio entre una persona que tiene el balón y alguien que pasa corriendo a su lado. Es un movimiento dinámico: el driblador se detiene y luego pasa inmediatamente el balón a una persona que corre a su lado.

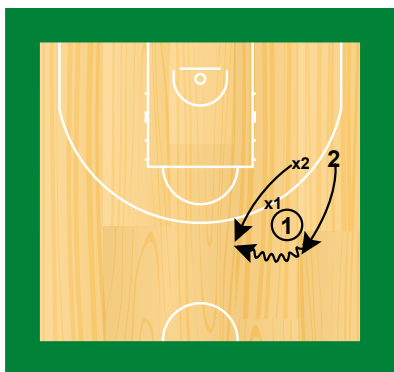
1 bota hacia 2, quien corta a su lado, toma el balón e inmediatamente comienza a botar.

Para comodidad, en los siguientes diagramas 1 no se muestra botando; sin embargo, 1 normalmente se estaría moviendo, lo que hace que defender esta estrategia sea más complejo.



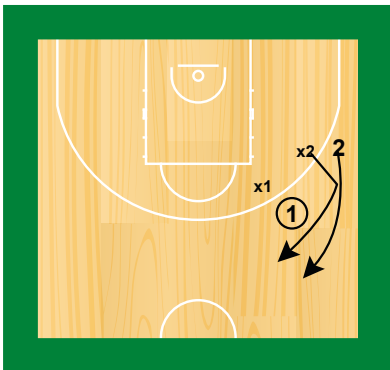
### ATRAVESANDO

x1 puede alejarse del driblador, dándole paso a x2 para que defienda a 2.



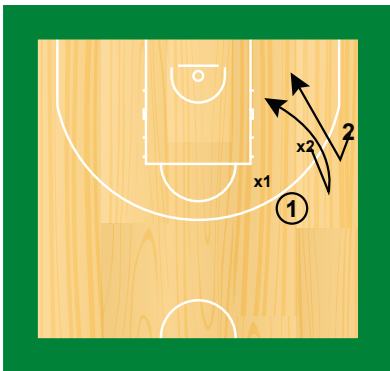
### POR DETRÁS

x1 puede "interponerse" en el camino del driblador, para que x2 pueda moverse por detrás para defender a 2.



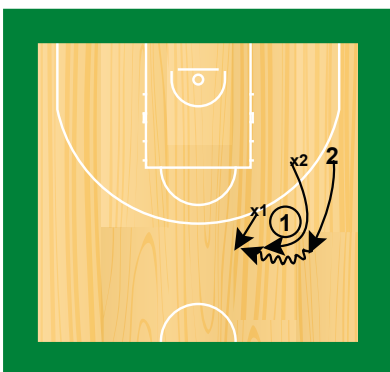
### DE UN SALTO

x2 puede interponerse directamente en el camino de 2. Si 2 continúa el corte, x2 se mantiene entre 2 y 1, lo que impide la entrega.



Alternativamente, 2 puede optar por hacer un corte puerta atrás hacia la canasta, y 2 se mueve para defenderlo.

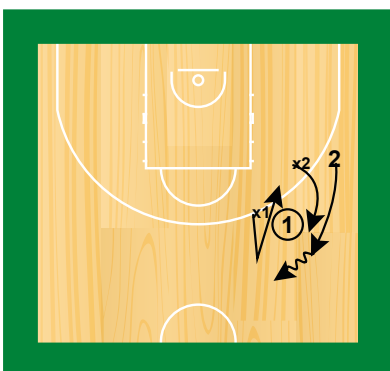
2 puede intentar acercarse a 1 antes de hacer el corte puerta atrás (para que x2 quede "bloqueado" en 1). En este caso, x1 podría defender el corte y x2 podría reubicarse para defender a 1.



### DOBLE

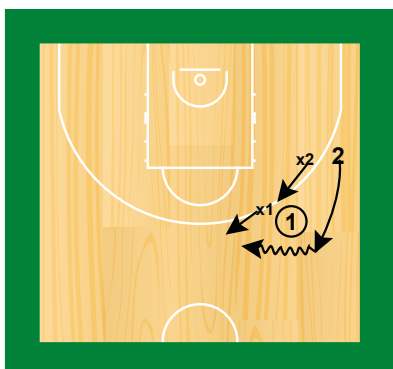
Dos defensores pueden defender a 2 cuando comienza el bote. x1 se mueve para interponerse directamente en el camino de 2, y x2 sigue y se mueve con 2.

x1 no debería ponerse en posición hasta que 1 ha dejado de botar y ha levantado el balón. Si x1 se mueve demasiado pronto (cuando 1 todavía está botando), 1 podría simplemente girar y botar hacia la canasta.



### MOSTRÁNDOSE

Similar a la defensa 2 contra 1, x1 puede "mostrarse" interponiéndose en el camino de 2 y luego volver a su posición para defender a 1. Esto impedirá que 2 vaya a la esquina y ataque la zona (de tres segundos), y le da a 2 tiempo para volver a su posición y defender a 2.

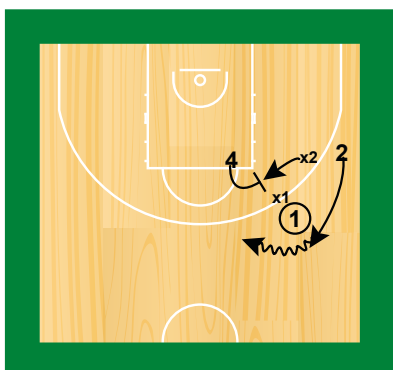


### CAMBIO

Especialmente si la entrega se hace entre dos bases, los defensores pueden cambiar su posición, con lo que x1 pasa a defender a 2 (que ahora tiene el balón) y x2 pasa a defender a 1.

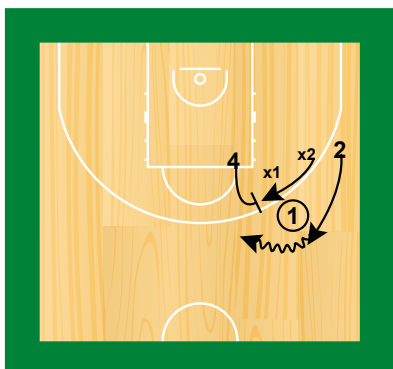
Los defensores deberían juntarse al intercambiar, para garantizar que no haya ninguna brecha a través de la cual el driblador pueda penetrar luego de que x2 ha dejado de defender el balón y antes de que x1 comienza a hacerlo.

Algunos equipos añaden un bloqueo a la acción de entrega, lo que impide que cualquier defensor que vaya a defender al jugador que ahora recibe el balón pueda hacerlo.

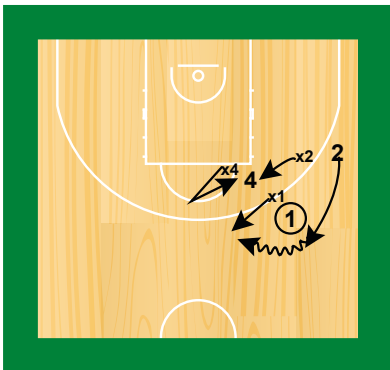


4 se desplaza del poste alto a la trayectoria de x2 (quien se muestra yendo "por detrás" para defender la entrega).

4 no establece el bloqueo en un punto específico, y en lugar de eso debe interpretar cómo x2 defenderá el bloqueo y moverse a un punto que impida que x2 pueda defender a 2.

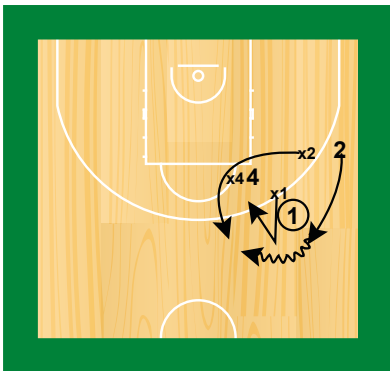


Si los defensores se intercambian para defender la entrega, x4 debería asumir una posición para bloquear a x1.

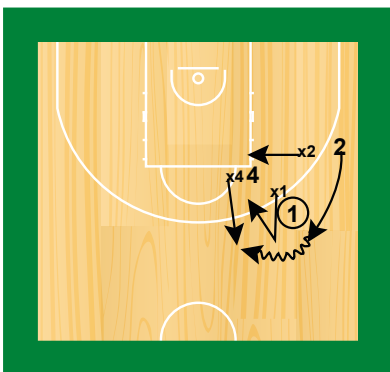


El defensor del bloqueador (x4) también puede ayudar a defender la entrega.

Si x2 y x1 van a ayudar, x4 puede apartarse para asegurarse de que 2 no pueda penetrar la zona (de tres segundos) ("mostrar"), luego x1 defiende a 2 y x2 rota para defender a 1.



x4 puede "interponerse" al bloqueo para que x2 pueda pasar por "detrás". x1 debería "mostrarse" y luego volver a su posición sobre 1, para asegurarse de que 2 no pueda efectuar un tiro fácil luego de terminada la entrega.



x4 puede intercambiar para ir hacia 2 y x2 gira para defender al bloqueador (4). x1 puede "mostrarse" y luego volver a su posición para defender a 1.

Esta táctica puede usarse si quedan pocos segundos en el reloj de posesión o si x4 no está en una situación de desajuste defensivo grave al defender el perímetro.



## 1.4.2 DEFENSA DOS CONTRA UNO AL POSTE

*Era tan difícil defender y anotar contra George Mikan que la NBA tuvo que cambiar sus reglas de juego para evitar que avasallara por completo a la liga.<sup>12</sup>*

El básquetbol es un juego de equipo, pero es indudable que los jugadores talentosos pueden tener un impacto considerable en el éxito del equipo, y es común que los equipos se valgan de tácticas específicas para reducir el impacto de los jugadores dominantes.

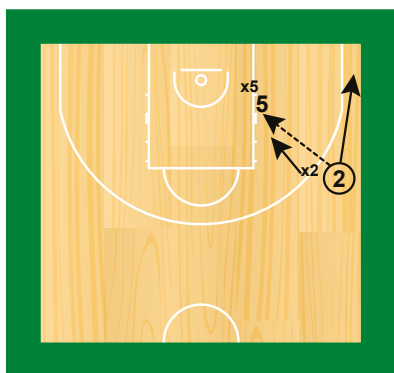
Algunos entrenadores adoptan tácticas específicas para defender a los jugadores dominantes, mientras que otros pueden estar preparados para aceptar que el jugador dominante anote determinada cantidad de tantos y se concentran en limitar el trabajo de otros jugadores. La defensa "cajón y 1" analizada anteriormente es un ejemplo de una táctica que podría utilizarse contra un jugador dominante.

En el caso de equipos de jugadores sin experiencia, probablemente sea más efectivo reforzar aspectos específicos

de una defensa existente en vez de diseñar una estrategia nueva para defender a un jugador dominante. Sin embargo, lo más importante es que el equipo tenga tiempo para prepararse y practicar lo que sea que el entrenador quiera que haga.

### DEFENSA DOS CONTRA UNO AL POSTE

Frecuentemente cuando un equipo tiene un jugador dominante en el poste, la defensa puede intentar limitar la cantidad de veces que el jugador recibe el balón. Esto puede hacerse defendiendo por delante al jugador en el poste para que no pueda hacerse ningún pase. Alternativamente, los entrenadores tal vez prefieran que el equipo intente limitar la efectividad del jugador en el poste una vez que recibe el balón.

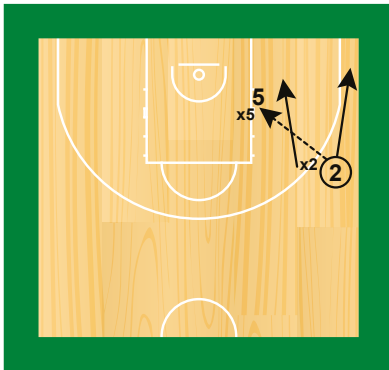


### PRESIÓN AL JUGADOR EN EL POSTE

Cuando el balón se pasa a un jugador en el poste bajo, el defensor del ala puede acercarse hacia el poste (uno o dos pasos) para reducir el espacio que el jugador tiene para jugar.

Esto puede ser particularmente efectivo contra un poste que juegue hacia la canasta. El defensor del ala deberá seguir defendiendo al jugador del ala y no perderlo de vista.

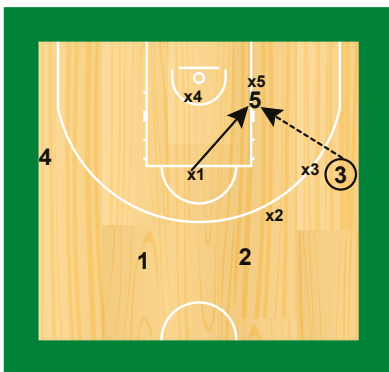
<sup>12</sup> [http://www.nba.com/history/players/mikan\\_bio.html](http://www.nba.com/history/players/mikan_bio.html)  
La NBA cambió la forma y el tamaño de la zona (de tres segundos) en un esfuerzo por reducir el dominio de George Mikan.



El alero puede ir a cualquiera de los lados del jugador en el poste, lo cual dependerá de dónde esté el defensor del poste. En caso de que el defensor del poste esté detrás, el alero puede presionar por delante (que es hacia donde posiblemente se mueva el poste).

Aquí se muestra que el defensor del poste está por delante, por lo que el defensor del ala se mueve hacia atrás. Deberían jugar con la espalda hacia la línea de fondo para mantener a la vista a su oponente y al poste.

La opción de presionar al poste crea un enfrentamiento uno a uno entre éste y su defensor. Una táctica alternativa es defender dos contra uno al poste una vez que recibe el balón para obligarlo a pasarla o hacer un mal tiro a canasta.

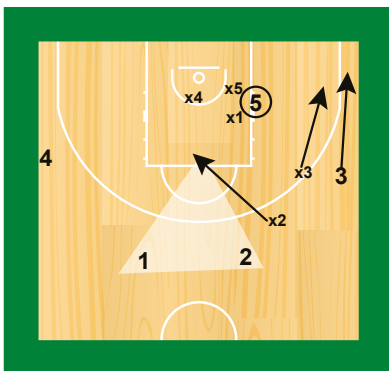


### DEFENSA DOS CONTRA UNO AL POSTE

Cuando se aplica una defensa de dos contra uno al poste, x5 toma una posición a un lado u otro del poste. Esto define de dónde provendrá el segundo defensor.

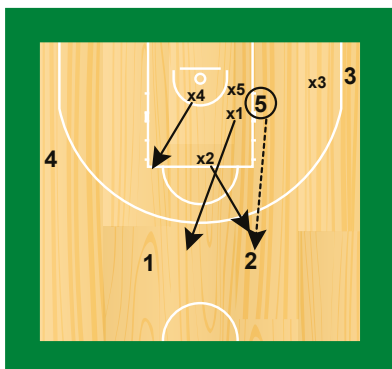
Cuando x5 está sobre el lado de la línea de fondo, x1 se une a la defensa del poste, moviéndose desde la posición alta de la "línea de división".

Al defender dos contra uno, x1 debería mantener las manos arriba; intentar tocar el balón frecuentemente termina en falta.



Lo más importante, x3 niega el pase de devolución a 3 y x2 rota para asumir una posición de ayuda en la parte alta de la zona.

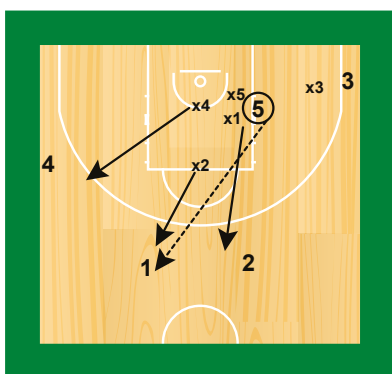
x2 debe estar activo y ajustar su posición para interceptar cualquier posible pase que el jugador en el poste bajo pueda hacer.



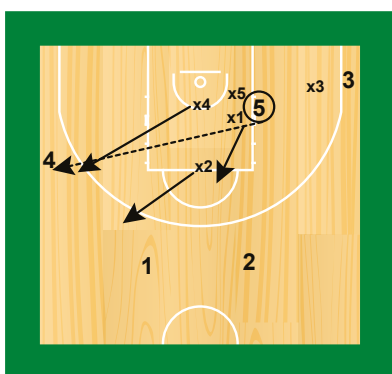
Cuando el jugador en el poste bajo pasa el balón, la rotación defensiva es similar a cuando se produce una penetración con bote.

x2 rota al primer pase y x1 se mueve para defender al próximo jugador perimetral.

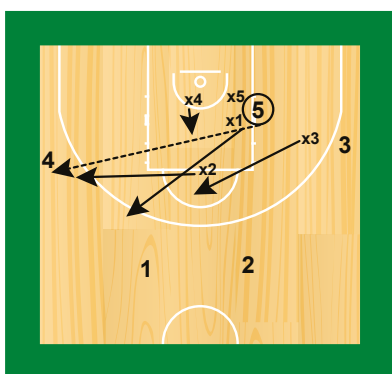
Esto significa que x4 sigue siendo responsable de defender a 4 y ajusta su posición debidamente.



Cuando el balón se pasa a 1, x4 ajusta su posición para defender a 4. Si 4 es un jugador de penetración más que un tirador, x4 no se mueve a una posición de negar el pase, sino que permanecerá en una posición que le permita defender la penetración.

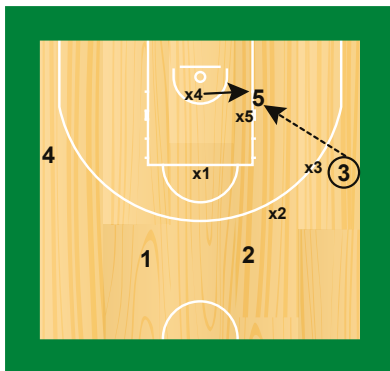


Cuando el balón se pasa al ala opuesta, el equipo podría simplemente hacer que x4 "ajuste al atacante" y defienda a su jugador.



Sin embargo, hacer que x2 rote para defender el ala permite ejercer más presión sobre un tiro externo y podría ser preferible si 4 es un buen tirador perimetral.

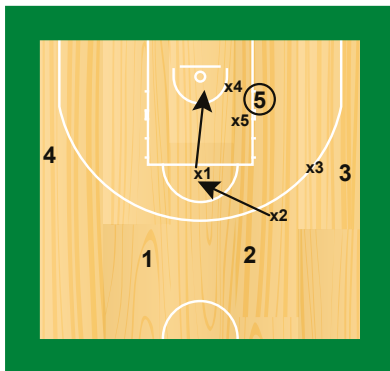
Cuando x2 rota hacia 4, x1 rota para negar el pase a 1 y x3 rota hacia la zona (de tres segundos) para asumir una posición de ayuda, y deberá defender a 2. Esto deja a x4 en la zona (de tres segundos) (y a cargo ahora de defender a 3), lo cual puede ser muy efectivo si 4 inicia una maniobra de penetración, ya que x4 estará en una buena posición para ayudar.



### DEFENSA DOS CONTRA UNO DESDE ABAJO

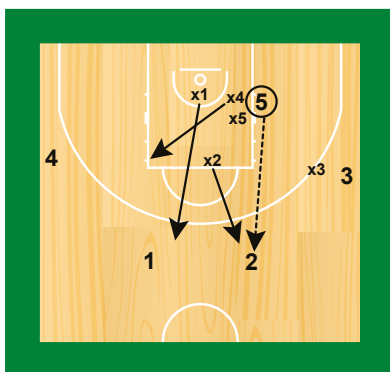
Si x5 está defendiendo al jugador del poste bajo en la zona "alta", x4 gira para establecer una defensa dos contra uno.

Los dos defensores deben estar en posición al momento en que el balón se atrapa, lo que garantiza que el jugador del poste no tenga tiempo de hacer ningún movimiento ofensivo hacia la canasta.



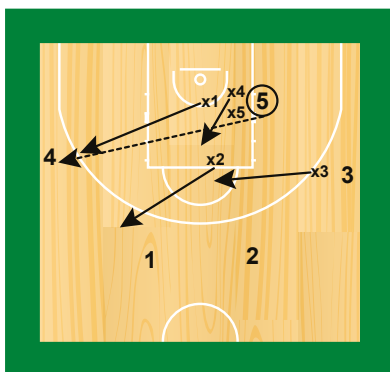
Nuevamente, aplicando los principios de "ayudar al ayudante", x1 rota a la posición de ayuda baja y x2 rota a la posición de ayuda alta.

x3 continúa negando los pases al ala, pero si 2 constituye una amenaza ofensiva más grande, x3 puede flotar hasta la zona (de tres segundos) para negar cualquier pase a 2.



El equipo puede rotar como se indica en el diagrama, a pesar de que esto exigiría que x5 se mueva al perímetro y x1 permanezca en la zona baja de ayuda.

Alternativamente, x1 puede rotar para defender el "segundo pase" (el jugador de perímetro más cercano al lugar al que se pasó el balón), y x4 vuelve a defender a su jugador.



Si se produce un pase al ala opuesta (4), x1 podría defender a 4, x2 rota hacia 1 y x3 rota a la posición de ayuda alta.

Si 4 es un buen tirador de perímetro, x2 puede rotar hacia él. Si 4 es un buen jugador de penetración, x1 debería rotar, ya que tendrá un mejor ángulo para defender cualquier penetración.

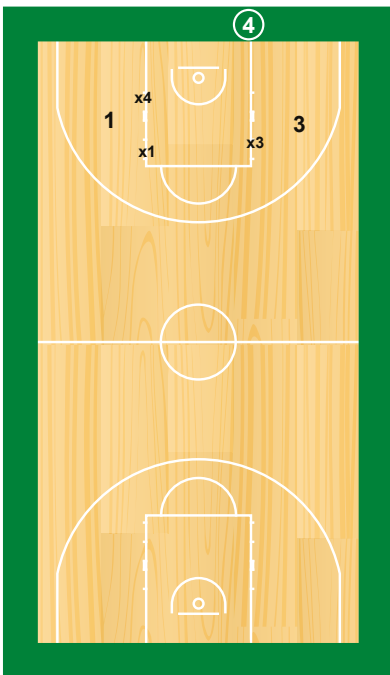
En el caso de los equipos juveniles, puede ser preferible usar la misma rotación independientemente de si la pareja defensora vino de la posición alta o la baja.

## 1.4.3 QUITAR EL BALÓN DE LAS MANOS DEL BASE

*Muchos equipos (juveniles y experimentados) tienen un jugador base preferido que tiene el balón "en las manos" durante la mayor parte del juego ofensivo del equipo.*

Muchas veces eso es lo que sucede cuando el equipo practica, y el jugador preferido tiene el balón la mayor parte del tiempo.

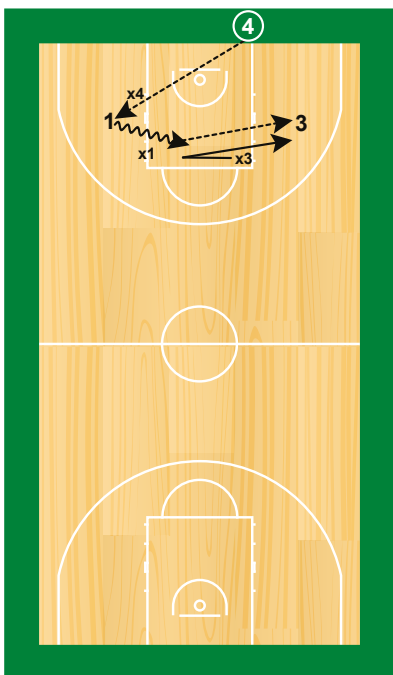
Por lo tanto, puede ser una táctica muy efectiva si la defensa es capaz de hacer que otro jugador tenga el balón.



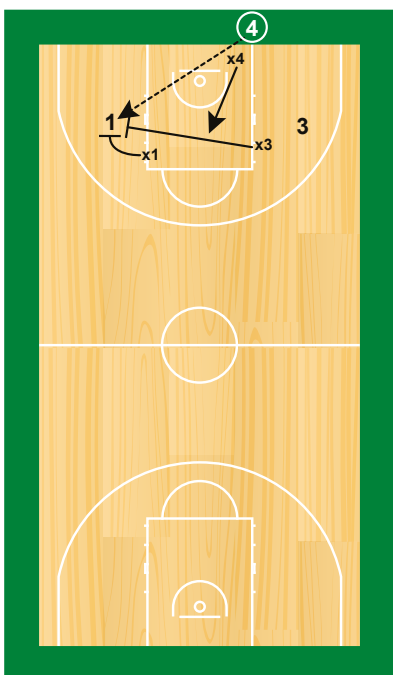
Un saque de banda es la oportunidad más común que tiene un equipo defensivo para hacer que el balón quede en manos de un jugador distinto al preferido.

En lugar de defender al jugador que hace el saque de banda, el defensor (x4) puede negar agresivamente el pase al jugador preferido (1). Esto también permite que x4 se aleje de la línea de fondo para estar en una mejor posición para defender a ese jugador en caso de que reciba el balón.

En este ejemplo, x3 está en una posición de negar un pase a 3 en el medio de la cancha, pero permitiría un pase hacia la línea lateral.



Los equipos pueden hacer que x3 se aleje, de forma tal que quede en posición de ayudar a defender cualquier bote si 1 recibe el balón. Una ayuda potente puede hacer que 1 pase el balón, lo que logra el objetivo defensivo de hacer que otro jugador lo tenga.



Otra táctica es hacer que x3 ayude a defender a 1 en cuanto éste recibe el pase. Esta defensa dos contra uno debe producirse rápidamente, de forma tal que x3 llegue cuando se recibe el pase.

Al producirse el pase, x4 puede rotar para defender a x3, lo que permite que 1 haga un pase fácil, lo que nuevamente logra el objetivo defensivo.

x3 se utiliza para defender dos contra uno a 1 ya que viene de una posición que le permite detener el bote de 1, mientras que x4 no puede hacerlo debido a que está por encima de la línea de balón.

Estas tácticas también pueden adoptarse en la zona central de la cancha, cuando el equipo tiene un saque de banda. Lo más difícil es lograr que el jugador preferido no toque el balón en juego abierto o de "transición". Esto puede lograrse aplicando tácticas como las siguientes:

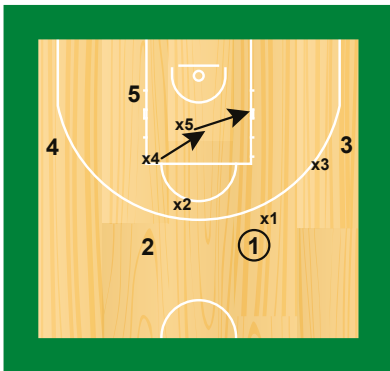
- aplicar una "defensa dos contra uno" sobre la persona que tiene el balón y luego negarle la recepción de cualquier pase;
- utilizar una defensa "flotante", con la ayuda de defensores que estén listos para rotar y detener cualquier bote de penetración;
- hacer que la persona que esté siendo defendida por el "jugador preferido" niegue cualquier pase inmediatamente luego de un intento de tiro.



## 1.4.4 NEGAR PUNTOS EN EL SUELO

*Al igual que muchos equipos tienen un jugador base preferido, otros tienen una posición preferida en la cancha desde la cual inician su estrategia ofensiva.*

Comúnmente, el ala será donde se inicia la ofensiva, y frecuentemente será en la zona derecha de la cancha, dado que la mayoría de los jugadores son diestros.

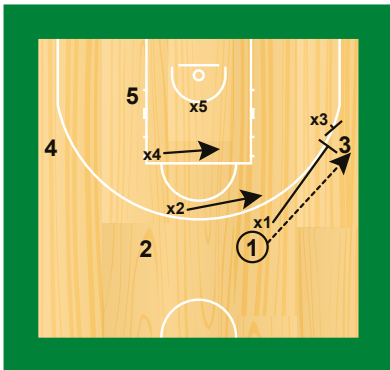


### NEGAR PASES DE MANERA AGRESIVA

x3 niega el pase al ala, lo que puede obligar a 3 efectuar un corte puerta atrás. x5 se dirige hacia el ala para ayudar a detener cualquier pase a un corte "puerta atrás".

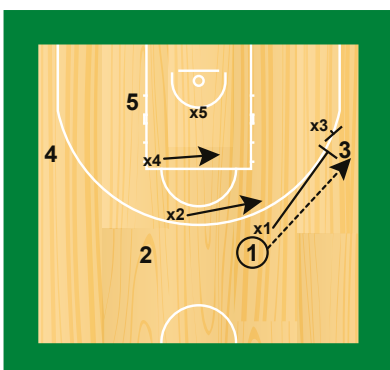
De manera similar, x4 se mueve hacia la mitad de la cancha.

Si el equipo ofensivo intenta iniciar su juego desde cualquiera de las alas, x4 puede negar los pases a 4, mientras x2 flota hacia la zona (de tres segundos).



Otra táctica es aplicar automáticamente una defensa dos contra uno cuando el balón se pasa a un área preferida de la cancha.

x1 sigue el pase al ala y x3 ajusta su posición para obligar a que cualquier bote vuelva a x1. x2 y x4 rotan.



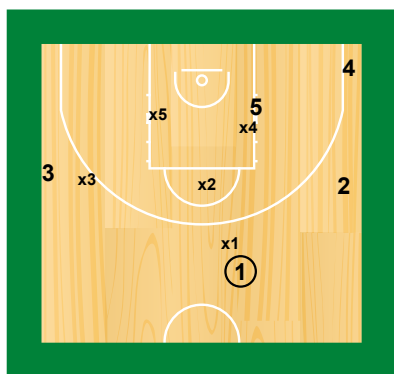
De los jugadores de la defensa dos contra uno, el jugador que puede ver hacia dónde fue el pase corre hacia él.

## 1.4.5 DEFENSA "CAJÓN Y 1"

*La defensa "cajón y 1" frecuentemente se considera como una defensa "basura"; sin embargo, especialmente si un equipo utiliza una formación defensiva 1-1-3, la defensa "cajón y 1" puede incorporarse en el esquema defensivo como una opción contra la cual la mayoría de los equipos tienen poca experiencia.*

En pocas palabras, "cajón y 1" es una defensa de combinación, en la cual un defensor niega el balón a un jugador en particular en todo momento. Esto se logra aplicando un estilo defensivo individual "ajustado", pero sin ninguna responsabilidad de ayudar o rotar. La defensa se utiliza mayormente si el equipo tiene un jugador de perímetro particularmente dominante.

Los cuatro defensores restantes juegan una defensa de "zona", y las reglas de la formación 1-1-3 pueden usarse para desplegar rápidamente una defensa "cajón y 1".

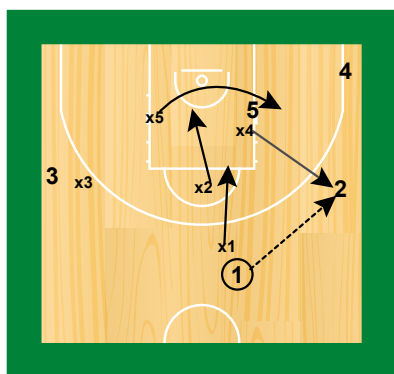


### ENSEÑAR LA DEFENSA "CAJÓN Y 1"

Para enseñar la defensa "cajón y 1", deberá tener 4 defensores y hasta 7 jugadores ofensivos.

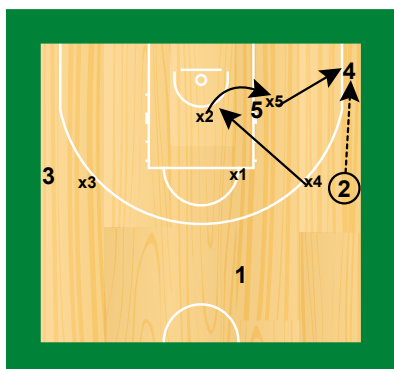
Los defensores deben usar los desplazamientos de la formación 1-1-3, estableciéndose que:

- 1 defensor siempre deberá estar sobre el balón;
- 3 defensores siempre deberán tener un pie en la zona (de tres segundos) (o deberán estar defendiendo por delante a un jugador del poste).

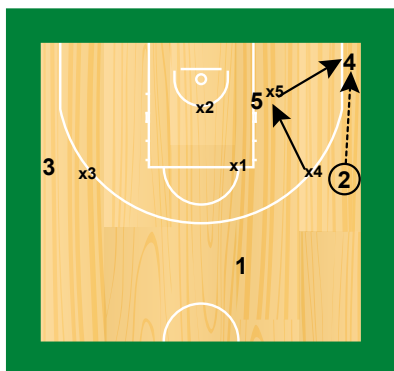


En el diagrama se muestran las reglas 1-1-3 que se utilizan:

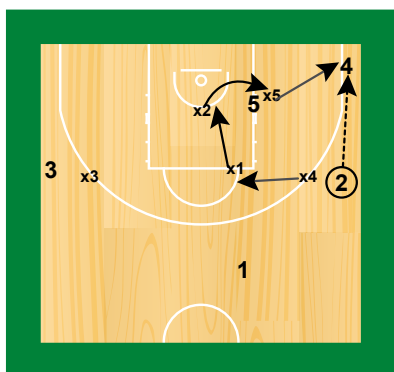
- Defensor de la línea frontal (x4) toma el ala;
- Defensor de la línea frontal (x5) defiende al jugador en el poste bajo;
- Base (x2) se mueve a posición de ayuda detrás del poste (p. ej., la misma posición de atrape en 1-1-3).
- x3 permanece cerca de 3, y le niega el balón



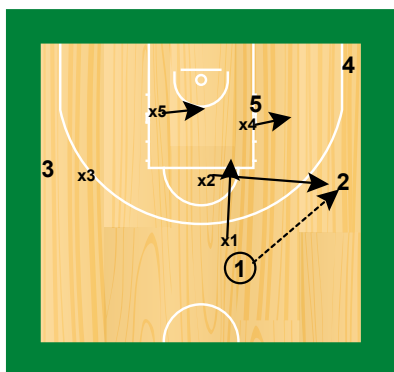
Cuando el balón se tira hacia la esquina, el defensor de la línea frontal (x5) se mueve hacia allí. El defensor de ayuda (x2) se mueve para defender al poste por delante y el defensor que estaba en el ala hace un "desplazamiento largo" a la posición de ayuda.



Alternativamente, x4 podría haber hecho un "desplazamiento corto" para defender al poste bajo, dejando a x2 en la posición de ayuda. La dificultad de esto es que el jugador del poste bajo podría "establecer posición" a x4 cuando rota.

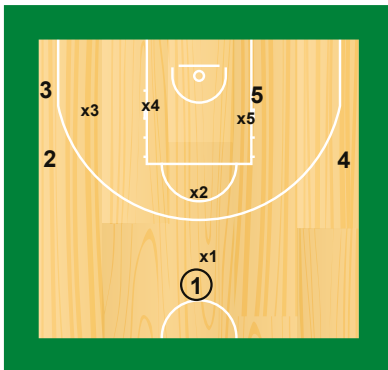


Otra rotación alternativa es que x4 rote al poste alto (y niegue los pases a cualquier jugador del poste alto) y que x1 rote hacia abajo a la posición de ayuda.



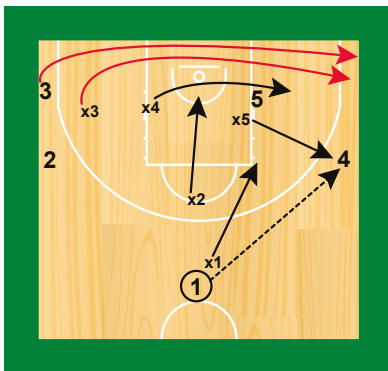
Los defensores también pueden aplicar el principio "el que más rápido pueda llegar al balón, que vaya". Aquí x2 rota para defender a 2 en la posición de ala y x1 baja para negar los pases al poste alto.

Esto deja a los dos jugadores de la línea frontal (x3 y x4) defendiendo al jugador en el poste bajo.

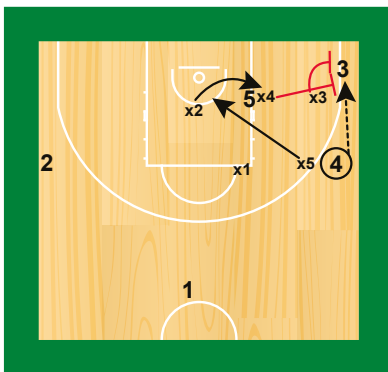


### JUGAR "CAJÓN Y 1"

Como se muestra, la alineación inicial es muy similar a 1-1-3, con la excepción de que x3 solamente defiende a 3. x3 se queda cerca del jugador ofensivo, y no es necesario que se mueva a posiciones de "ayuda".



x3 defiende a 3 donde vaya en la cancha, y niega cualquier pase a x3.



Cuando el balón se pasa al jugador que está bajo presión (3), el defensor de la zona que normalmente habría rotado para defender a una persona en esa área, ahora puede hacer la misma rotación y atrapar o defender dos contra uno al atacante.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. Hable con un colega entrenador sobre las ventajas y desventajas de usar la defensa “cajón y 1” con un equipo sub 18. Si un equipo utilizó esa defensa contra su equipo, ¿qué le diría a su jugador ofensivo que fue defendido por el defensor “individual”?
2. ¿Cómo defendería a un jugador de poste dominante? Si usted estuviera entrenando ese jugador de poste, ¿qué le diría que hiciera para contrarrestar a esa defensa?
3. Algunos entrenadores no aplican ningún esquema defensivo en particular para detener al jugador dominante, sino que se centran en limitar la cantidad de tantos que anota el resto del equipo. ¿Está de acuerdo con este enfoque? Hable de su opinión con un colega entrenador.
4. ¿Cuáles son los jugadores dominantes a los cuales se enfrenta su equipo? ¿Cómo ha defendido a esos jugadores en el pasado? ¿Qué cambio podría introducir?

# 1.5 ESTRUCTURAS DEFENSIVAS PARA SITUACIONES ESPECIALES

## 1.5.1 FUERA DE BANDA POR LA LÍNEA DE FONDO Y POR LÍNEAS LATERALES

Algunas opciones comunes que aplican los equipos defensivos son:

- Intercambiar cada bloqueo;
- Jugar defensa en zona (lo cual esencialmente es otra forma de intercambiar bloqueos);
- Hacer que un jugador alto defienda al pasador, independientemente de si el pasador es un base, un alero o pivot. El defensor frecuentemente pondrá el cuerpo en ángulo para “permitir” pases al perímetro, pero bloqueará cualquier pase hacia la canasta;
- Hacer que los defensores se coloquen en la zona (de tres segundos), pero que permitan pases al perímetro;
- “Flotar” hacia la zona (de tres segundos), lo que esencialmente implica permitir pases al perímetro pero negar pases a la zona (de tres segundos);
- Negar con contundencia los pases de “seguridad”. Esto puede ser particularmente eficaz, ya que la presencia del tablero limita las áreas de la cancha donde puede hacerse este tipo de pase.

No existe necesariamente un método preferido para defender saques desde la línea de fondo, pero es importante que el equipo esté organizado y que todos los

jugadores entiendan (y apliquen) el método que se decida.

### DEFENSA DE UN FUERA DE BANDA POR LAS LÍNEAS LATERALES

Al igual que cuando se defiende un fuera de banda por la línea de fondo, no existe un método en particular preferido para defender un fuera de banda por las líneas laterales, a pesar de que cada entrenador puede tener sus propias preferencias.

Un entrenador también puede optar por utilizar más de un método para defender, y luego elegir una táctica específica en función de:

- Tiempo restante en el reloj de partido o el reloj de posesión;
- Margen entre los equipos (es decir, ¿tiene el oponente que tirar un tiro de tres puntos?);
- Posición en la línea lateral desde la cual se tirará el balón.

Algunas opciones comunes que se utilizan para defender un fuera de banda por las líneas laterales son:

- Intercambiar bloqueos;
- Hacer que un jugador alto defienda el saque de entrada; es posible que también el jugador responsable del saque se ponga en un ángulo para

influir el área de la cancha a la cual se pasa el balón;

- Hacer que un jugador flote hasta la zona (de tres segundos) para detener cualquier pase globo a un jugador que esté cortando hacia la canasta (lo cual frecuentemente se hace a partir de un bloqueo de por detrás y es frecuentemente el defensor del bloqueador quien flota hasta la zona);
- Permitir los saques desde la línea, pero hacer un dos contra uno sobre un receptor en particular;
- Negar completamente los pases a cualquier jugador fuera de la línea de 3 puntos, obligando a los jugadores a cortar dentro de la línea de 3 puntos (esto puede hacerse si el ataque está 3 puntos por delante);
- Defender al pasador del saque desde la línea y luego negarle la recepción de cualquier pase cuando vuelve a entrar a la cancha;
- Negar pases a puntos particulares de la cancha (en función del lugar donde los jugadores prefieren tirar o detener tiros particulares).

## 1.5.2 JUGADAS EN ÚLTIMOS SEGUNDOS DE POSESIÓN

*Los equipos no necesariamente tienen que tener jugadas complicadas o intrincadas, pero es extremadamente importante que todos los jugadores conozcan las reglas del equipo que aplican a la situación de últimos segundos de posesión.*

Algunas tácticas que comúnmente se emplean son:

- Hacer un dos contra uno sobre cualquier bloqueo con balón;
- Cambiar después de cada bloqueo con balón;
- Negar pases de balón a jugadores específicos (p. ej., jugadores base);
- Negar pases de balón a zonas específicas de la cancha (p. ej., el ala, si el oponente utiliza un bloqueo con balón desde el ala);
- Dos contra uno al poste bajo.

Algo que comúnmente frustra a los entrenadores es cuando un defensor comete una falta cuando el reloj de posesión está a punto de terminar, y particularmente frustrante si cometen la falta mientras intentan robar el balón. Simplemente decir a los jugadores “no cometan faltas” en general es poco efectivo.

En lugar de eso, los entrenadores deberían ayudar a los jugadores a desarrollar las siguientes nociones:

- El “reloj de posesión” es como un defensor que “roba” el balón;
- La responsabilidad de los otros defensores es impedir que el oponente tire.

Estas nociones pueden reforzarse durante la práctica aplicando una regla de “no agarrar”, lo cual simplemente significa que los defensores no pueden quitar el balón de las manos de un atacante. Los pases pueden interceptarse, pero el énfasis está en jugar una defensa agresiva sin intentar “tocar” el balón.

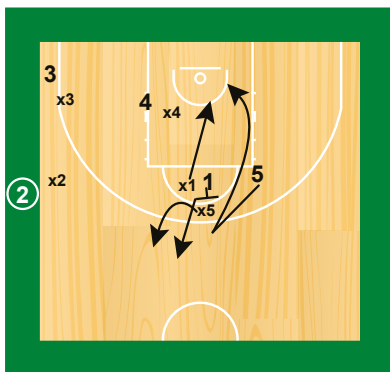
## 1.5.3 JUGADAS PARA LA ÚLTIMA POSESIÓN

### JUGADAS PARA LA ÚLTIMA POSESIÓN

Existen diversos factores que el equipo defensivo debe tener en cuenta en una situación de "última jugada", a saber:

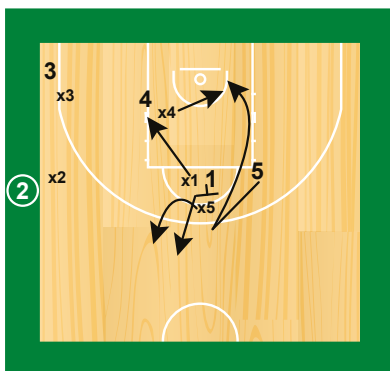
- Cómo defender cortes hacia atrás;
- Si jugar una defensa "de ayuda" o defender el tiro de 3 puntos;
- Si defender al pasador o negar pases a los receptores.

Frecuentemente en una situación de "último tiro", la defensa negará los pases, particularmente en una situación de saque de banda, y con sólo 5 segundos para que el equipo ofensivo efectúe el pase. Sin embargo, para contrarrestar eso, los equipos pueden optar por hacer cortes puerta atrás.



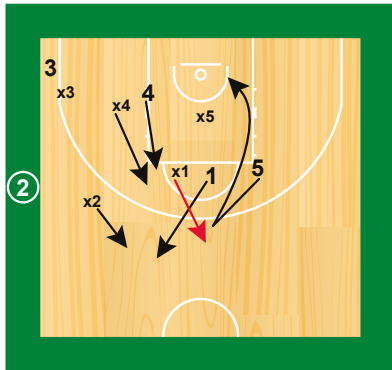
En este caso el equipo defensivo está negando todos los pases.

5 se mueve al perímetro y luego corta al salir de un bloqueo por detrás desde 1 hacia la canasta, con el objetivo de permitir un pase globo a 5. Aun si x1 y x5 se intercambian, 5 puede tener una ventaja de altura y ser capaz de atrapar el pase.



Para contrarrestar esta desventaja, x4 puede rotar para interceptar el pase globo, y x1 rota sobre 4.





Otra opción para defender esta situación es:

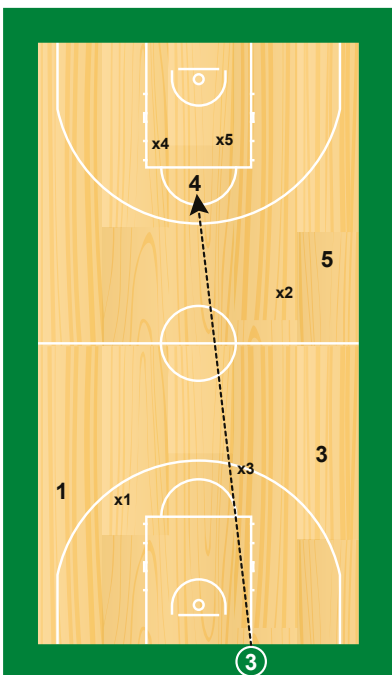
- x2 no defiende al pasador, sino que niega los pases a los cortadores.
- x5 flota a la zona (de tres segundos) para defender cualquier pase globo.
- x1 defiende el corte inicial de 5, y x2 niega cualquier pase a 1.
- con x5 en la zona (de tres segundos) para defender pases alto, x4 puede moverse a una posición de negar el pase sobre 4.

Otra cosa que debe determinar el equipo defensivo es si hará o no que un jugador defienda al pasador. Arriba se muestra un ejemplo en el que un equipo podría no defender al pasador, lo cual puede ser eficaz tanto para negar el balón a un jugador en particular (como se ve arriba), como para permitir que un defensor permanezca en la posición de seguridad.

Sin embargo, hay dos ejemplos particularmente memorables donde los equipos optaron por no defender al pasador de la línea de fondo y el equipo

ofensivo logró hacer un pase de cancha completa, el cual fue correctamente recibido y permitió hacer el tiro.

En el partido por la medalla de oro de las Olimpiadas de 1972 y en la Final Regional Este del Campeonato de la NCAA de 1992, el equipo ofensivo (Rusia y la Universidad de Duke, respectivamente) tenía el balón en la línea de fondo, quedaban unos segundos para terminar el partido y estaban perdiendo por un punto.



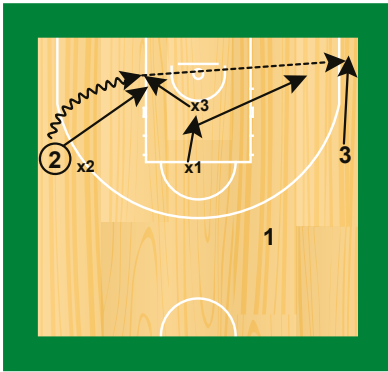
En ambas ocasiones el equipo defensivo (EE. UU.<sup>1</sup> y la Universidad de Kentucky) no defendió al pasador, sino que tenía a dos jugadores atrás protegiendo la canasta.

El equipo ofensivo hizo un pase de cancha completa que llegó al jugador de destino (Sergei Belov para Rusia y Christian Laettner para Duke), ¡quien anotó el tiro ganador!

A pesar de que no es más que una cuestión especulativa, posiblemente los pases no podrían haberse realizado de forma tan precisa si un defensor (especialmente un defensor alto) hubiera estado parado frente al pasador.

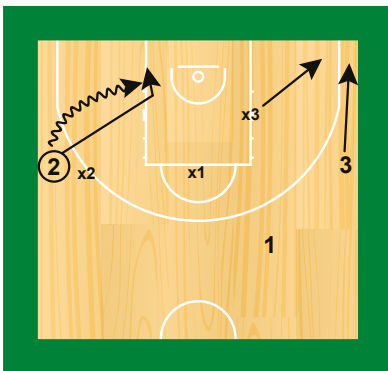
<sup>1</sup> La última jugada en la final olímpica se repitió varias veces: en la última oportunidad el saque de banda no fue defendido.

La mayoría de los equipos que utilizan la defensa "individual" hacen que los defensores que se muevan a una posición en la cancha donde pueden ayudar a defender los botes con penetración. Sin embargo, en una situación de último tiro podría ser necesario cambiar esa táctica.



En esta situación x1 y x3 están en la "línea de división" y pueden ayudar a defender si 2 supera a x2. En esa situación, x3 rota para detener al driblador y x1 rota hacia abajo. Cuando el balón se pasa a 3, x1 se desplaza a defender.

Sin embargo, supongamos que el equipo ofensivo está tres puntos abajo en el tanteador y quedan sólo unos segundos. Al hacer que x1 y x3 estén en una posición en la que pueden ayudar contra una penetración, es probable que 3 intente un tiro de tres puntos.



Por el contrario, si x3 no se desplazó a la "línea de división", sino que en lugar de eso se quedó en el perímetro para defender a 3, es poco probable que 3 tenga la oportunidad de hacer un tiro de 3 puntos.

2 podría vencer a x2 en el bote, pero un tiro en bandeja exitoso solamente valdría 2 puntos, con lo que el equipo perdería por un punto si esa fuera la última posesión.

Obviamente, x2 defendería e intentaría contener cualquier bote de penetración (e impedir que 2 tire), pero es posible que se necesite variar el esquema normal en respuesta a la situación del juego.

## 1.5.4 ALCANZANDO AL Oponente: USO ESTRATÉGICO DE FALTAS

*Cuando un oponente va ganando un equipo sólo puede alcanzarlo si puede anotar más puntos.*

Esto significa que el equipo cambiará las tácticas defensivas (p. ej., atrapar jugadores, cambiar de una defensa en zona a una defensa individual). Lo que se espera es que el equipo pueda generar “paradas” consecutivas y anotar.

El reloj de posesión se creó para impedir que un oponente que va ganando simplemente se pase el balón sin intentar anotar. Sin embargo, al intentar alcanzar a un oponente, el equipo contrario debe estar consciente de cuánto tiempo le queda al partido, y es posible que deban acelerar el ritmo para aumentar la cantidad de posesiones.

Una vez que el equipo ha acumulado 4 faltas en un cuarto, cualquier otra falta (que no sea una falta ofensiva<sup>13</sup>) tiene como consecuencia que el oponente recibe dos tiros libres, sea que haya estado o no en el “acto de tirar”<sup>14</sup> al recibir la falta. El equipo podría hacer que el oponente incurra en una falta para:

- Reducir el tiempo que toma la ofensiva del oponente (puede ser 1 o 2 segundos en vez de 24);
- Hacer que los oponentes que no son buenos en los tiros libres ejecuten los tiros, en vez de los tiradores con buenos porcentajes.

Al adoptar la estrategia, los equipos deben:

- Evitar las faltas técnicas o por conducta antideportiva, ya que cualquiera de ellas dará al oponente tiros libres y nuevas posesiones. Algunos ejemplos de una falta automática por conducta antideportiva son:
  - hacer una falta sobre un jugador antes de un saque de banda (p. ej., agarrar al jugador y no dejar que corte);
  - hacer una falta sobre un jugador en un contraataque, cuando es el último defensor y no intenta defender el balón.

- Cometer la falta rápidamente, ya que no es muy lógico defender por 20 segundos y luego intentar hacer una falta (en este momento el equipo debería continuar obligando un mal tiro). Frecuentemente, al principio los equipos intentan interceptar los pases, y si no lo logran cometen una falta.
- Identificar a los jugadores que ejecuten bien los tiros libres e intentar negarles el balón, y luego cometer faltas sobre jugadores que no sean tan buenos tiradores. La ofensiva usualmente procurará que el balón llegue a manos de sus mejores tiradores de tiros libres, y la defensa podría necesitar cometer faltas sobre un buen tirador para evitar que se tome tanto tiempo.
- Determinar cuáles de sus jugadores cometerán faltas. Es mejor que la falta la cometa un jugador que no sea uno de sus anotadores. Algunos entrenadores reemplazan a sus anotadores y los sacan del partido para que no jueguen en la defensa, y luego los vuelven a incluir para que jueguen en la ofensiva.
- Ejecutar su propia ofensiva de manera eficaz tan pronto como sea posible. Deben anotar para alcanzar a su oponente.

Un equipo también puede usar la estrategia cuando está encima en el tanteador. Por ejemplo, si un equipo va ganando por 3 puntos, en la última posesión podrían preferir cometer una falta (dándole al oponente 2 tiros libres) en lugar de arriesgarse a que puedan hacer un tiro de tres puntos que les permita ganar el partido.

Esta táctica también puede usarse antes de la última posesión, y con frecuencia implicará que ambos equipos hagan una sucesión de tiros libres durante la cual tan solo pasarán unos segundos del reloj cada vez. Si el equipo que va ganando logra anotar sus tiros libres obviamente ganará, pero cualquier tiro errado da una oportunidad al oponente para alcanzarlo.

<sup>13</sup> Una falta ofensiva es cuando el equipo tiene la posesión del balón. Por ejemplo, una vez que se efectúa un tiro, ningún equipo tiene posesión del balón y cualquier falta en la lucha por el rebote no será una falta ofensiva.

<sup>14</sup> La sanción por una falta contra un jugador que esté en el acto de tirar sigue siendo la misma (es decir, 2 o 3 tiros libres si no se encestó el tiro, y 1 tiro libre si el tiro

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Cuántas veces durante un partido le parece a usted que sus oponentes tienen una situación de saque desde la línea de fondo en su sector ofensivo? Haga que alguien cuente la cantidad de veces en su próximo partido; ¿le sorprende el resultado?
2. ¿Cuánto tiempo dedica a practicar la defensa de jugadas de saques desde la línea de fondo? ¿Le parece que esa práctica está justificada en vista de la cantidad de veces que ocurren durante un partido? Hable de su opinión con un colega entrenador.
3. ¿Tiene una estructura particular de defensa para sus equipos cuando están en los últimos segundos de posesión?
4. ¿De qué manera prefiere defender las situaciones de saques desde la línea de fondo? ¿Depende de su oponente?
5. ¿En qué momento del juego le diría a su equipo que cometiera faltas para que reciban tiros libres?
7. Suponga que está perdiendo por 20 puntos durante un partido y que hizo algunos reemplazos. Los reemplazos lograron acortar la diferencia a dos puntos, y quedan tres minutos de juego. ¿Los mantiene jugando o vuelve a incluir a los jugadores titulares? Hable de su opinión con un colega entrenador. ¿Qué otros factores tendrían influencia en su decisión?

---

**NIVEL 3**

---



**EQUIPO**

---

---

**CAPÍTULO 2**

---

**TÁCTICAS Y  
ESTRATEGIAS DE  
ATAQUE**

---

---

## CAPÍTULO 2

---

# TÁCTICAS Y ESTRATEGIAS DE ATAQUE

---

### 2.1 FORMACIONES COMUNES DE ATAQUE

2.1.1	Ofensiva de leer y reaccionar	157
2.1.2	“Flex”	166
2.1.3	“Shuffle”	168
2.1.4	“Triángulo”	169
2.1.5	“Cuernos”	170
2.1.6	“Princeton”	172
2.1.7	“Corte UCLA”	175
2.1.8	“Zipper”	176
	<i>Seguimiento</i>	182

### 2.2 MOVIMIENTOS DE ATAQUE

2.2.1	Ataque libre por conceptos: 3 afuera, 2 adentro - Bloquear al bloqueador	183
2.2.2	Ataque libre por conceptos: 3 afuera, 2 adentro - Cortar saliendo del bloqueo del poste alto	184
2.2.3	Ataque libre por conceptos: 3 afuera, 2 adentro - Aislamiento 1c1	185
2.2.4	Selección de tiros: importancia de la esquina 3	186
2.2.5	Selección de tiros: 3 afuera, 2 adentro - bloqueo directo y continuación hacia canasta con triángulo en el lado de la ayuda	187
2.2.6	Ataque libre por conceptos: 3 afuera, 2 adentro - Cortar saliendo del bloqueo del poste alto	189
2.2.7	Ataque libre por conceptos: 3 afuera, 2 adentro - Aislamiento 1c1	189
2.2.8	Selección de tiros: importancia del tiro de 3 desde la esquina	191
	<i>Seguimiento</i>	194

### 2.3 BLOQUEOS

2.3.1	Bloqueos con balón: pistola (nivel 3)	195
2.3.2	Bloqueos sin balón: bloqueos “elevador”	197
2.3.3	Ángulos de cortina y alineaciones: bloqueo directo avanzado y continuación hacia canasta	199
	<i>Seguimiento</i>	207

### 2.4 OFENSIVA CONTRA DEFENSA EN ZONA

2.4.1	Bloqueo directo y continuación hacia canasta (bloqueos con balón) contra una zona	208
2.4.2	Arrastrar con bote contra defensa en zona	213
2.4.3	Formación 1-3-1 contra defensa en zona	215
	<i>Seguimiento</i>	221

### 2.5 ESTRUCTURAS DE ATAQUE PARA SITUACIONES ESPECIALES

2.5.1	Fuera de banda por la línea de fondo	222
2.5.2	Fuera de banda por la línea lateral	229
2.5.3	Tarde en el reloj de posesión	232
2.5.4	Jugadas para la última posesión	234
	<i>Seguimiento</i>	237

# 2.1 FORMACIONES COMUNES DE ATAQUE

## 2.1.1 OFENSIVA DE LEER Y REACCIONAR

La ofensiva “leer y reaccionar” no es una ofensiva fija ni estructurada. Por el contrario, es una estrategia que se basa en “interpretaciones y reacciones” en un contexto de 2 jugadores, los cuales se combinan en un marco integrado para 5 jugadores.

Enseñar este esquema de ataque exige practicar las “interpretaciones y reacciones” en el contexto de 2 jugadores para que puedan llegar a ser hábitos. La ofensiva se diferencia de una ofensiva “por movimientos” (la cual estipula acciones específicas que un jugador debe realizar) en el sentido de que en la ofensiva “leer y reaccionar” la clave es lo que hace la persona con la balón. Los jugadores que no tienen el balón actúan en función de lo que hace el jugador que lo tiene.

Por el contrario, en un “ataque libre por conceptos” se enseña a los jugadores a reaccionar tanto a su defensor como al movimiento y posición de sus compañeros de equipo.

Este ataque tiene numerosas “capas”, lo que añade complejidad a lo que el equipo hace. Las capas se enseñan en secuencia, si bien el equipo tal vez no trabaje en todas las capas dependiendo de sus habilidades y experiencia.

La ofensiva tiene mayor eficacia cuanto mayor sea el nivel de habilidad de los jugadores individuales, por lo que los entrenadores deben enseñar y practicar habilidades fundamentales, no solamente los movimientos del equipo.

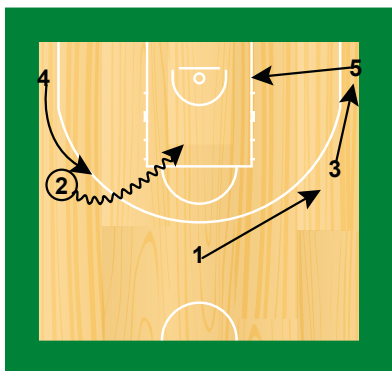
A fin de simplificar, la ofensiva frecuentemente se enseña inicialmente en una formación de “5 abiertos”, lo que destaca el hecho de que todos los

jugadores deben poder jugar sobre el perímetro. A continuación se muestra una vista general de los fundamentos de la ofensiva de leer y reaccionar. Existen discos DVD y otros materiales disponibles para los entrenadores que deseen más información sobre este ataque.

### CAPA 1: PENETRACIÓN CON BOTE Y MOVIMIENTO CIRCULAR

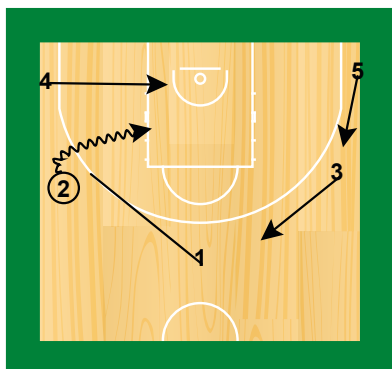
En cualquier penetración con bote, el driblador procura penetrar hasta “el aro” (es decir, “hacer un tiro en bandeja”), si bien también dispondrán de las siguientes opciones de pase:

- Pasar a un jugador de perímetro que esté en el lado opuesto
- Pasar a una persona que se encuentra detrás
- Pasar a un cortador de la línea de fondo

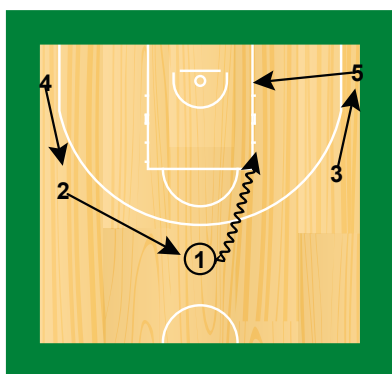


Independientemente de la dirección hacia la cual se desplaza el driblador, los demás jugadores también se mueven en esa dirección, con lo que se crea un movimiento circular.

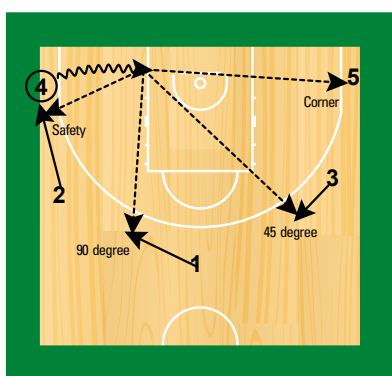
En este caso, 5 es el cortador de la línea de fondo, 1 y 3 están enfrente y 4 avanza para arriba, detrás del driblador.



De manera similar, si 2 bota hacia la izquierda, el movimiento circular es hacia la izquierda.



La regla aplica independientemente de dónde esté el driblador.

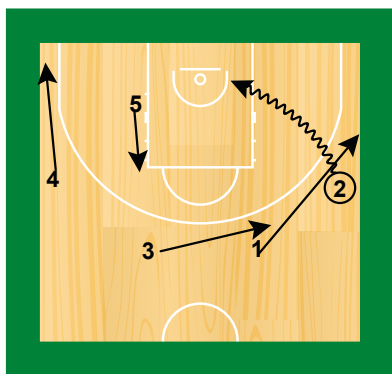


## CAPA 2: PENETRACIÓN DE LÍNEA DE FONDO

En la penetración de línea de fondo, el jugador se queda en la esquina opuesta, ya que esto proporciona un buen ángulo de pase.

Los demás jugadores continúan con el movimiento circular, a pesar de que podría ser más pequeño. En la penetración de la línea de fondo, el driblador tiene 4 opciones de pase:

- Esquina opuesta
- Lado opuesto – 45 grados
- Mismo lado – 90 grados
- Mismo lado – atrás (seguridad)



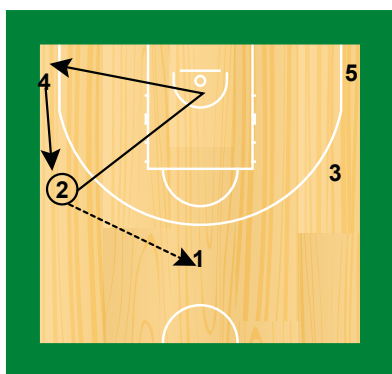
La regla de penetración de línea de fondo podría implicar que un jugador gire en la dirección opuesta al "círculo". Por ejemplo, en la formación "4 afuera, 1 adentro" el movimiento será:

- 4 baja hacia la esquina opuesta (a pesar de que esta no es la dirección del movimiento del círculo)
- 5 avanza a una posición de 45 grados, pero en el poste, no en el perímetro.
- 3 se mueve a la posición de 90 grados
- 1 se mueve a la posición de seguridad (atrás)



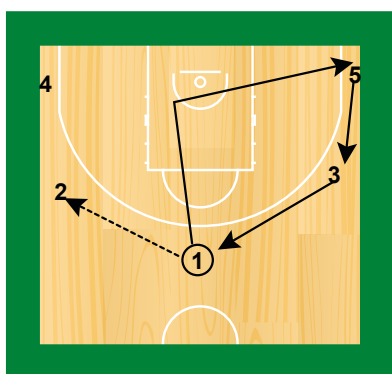
### CAPA 3: CORTES HACIA ATRÁS Y PASAR Y CORTAR

La siguiente capa introduce el movimiento "pasar y cortar", el cual es uno de los movimientos más simples (pero efectivos) en cualquier deporte de "invasión", sea que se trate de básquetbol, fútbol, hockey, etc.

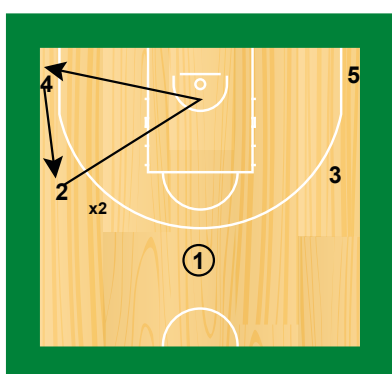


Cuando se efectúa un pase a un compañero de equipo que está "a un paso" (o "un espacio"), el pasador debe cortar hacia la canasta.

Otros jugadores giran en un movimiento circular en la dirección del pase. En este caso, 2 corta hacia la canasta, 4 avanza para arriba y 2 se mueve hacia la esquina.

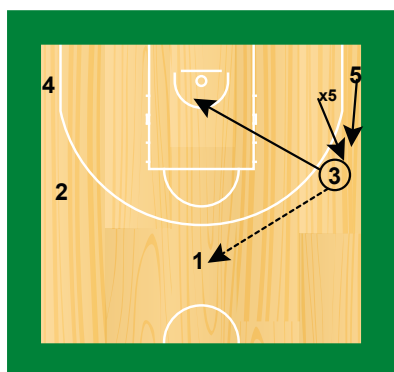


La regla aplica independientemente del lugar desde donde se haya efectuado el pase. En este caso, el pase se hace del punto al alero, y los jugadores del lado opuesto de la cancha avanzan y giran, y 1 se mueve hacia la esquina (el punto vacante).



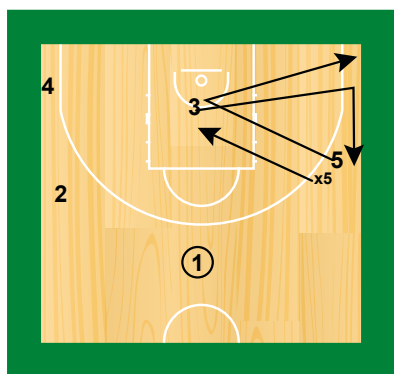
En cualquier momento en que un defensor que esté "a un paso" (o a "un espacio") de distancia se encuentre fuera de la línea de 3 puntos, el atacante corta hacia la canasta ("corte hacia atrás") y los jugadores giran para llenar posiciones desde la línea de fondo.

En este caso, 2 corta hacia la canasta y 4 avanza hacia arriba desde la esquina.



La regla aplica de la misma manera a un atacante que se mueve siguiendo un pase y un corte.

3 efectúa un pase al alero y corta hacia la canasta. 5 va para arriba, pero x5 se desplaza para obstruir el pase y está fuera de la línea de 3 puntos.



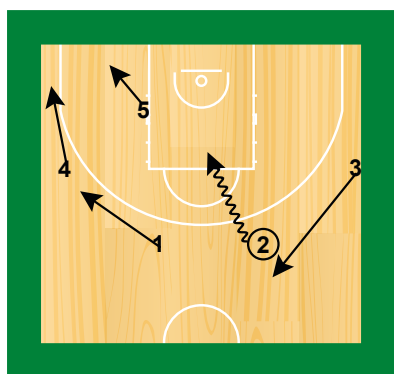
De la misma manera, 5 corta hacia la canasta y 3 va arriba luego de desplazarse hacia la esquina.

5 procede a moverse hacia la esquina vacante.

#### CAPA 4: MOVIMIENTO DEL POSTE EN PENETRACIÓN CON BOTE

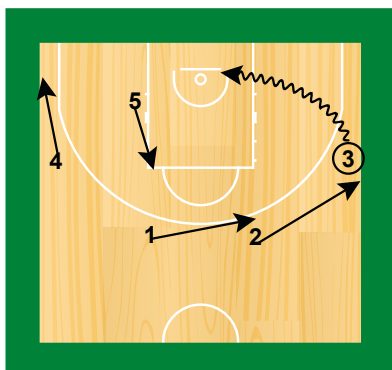
Cuando un driblador penetra a la zona (de tres segundos), cualquier poste se mueve en conformidad con las siguientes reglas:

- Si la penetración hacia dentro de la zona (de tres segundos) viene desde abajo del poste o a lo largo de la línea de fondo, el poste se mueve hacia el codo de la zona
- Si la penetración hacia dentro de la zona (de tres segundos) viene desde arriba del poste, el poste va hacia la esquina corta, lo cual (si su defensor sale) crea más espacio para el driblador, o (si el defensor se queda en la zona (de tres segundos)) crea una línea de pase.



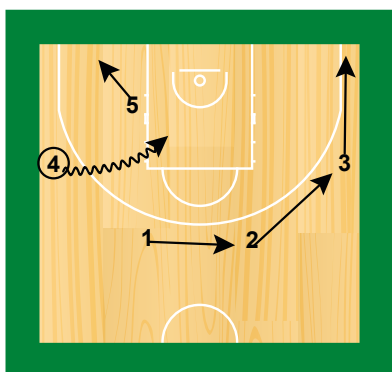
2 penetra en la zona superior de la zona (de tres segundos), con lo que 5 va hacia la esquina corta.

Los otros jugadores del perímetro se mueven de forma circular, a la izquierda, que fue la dirección de la penetración.



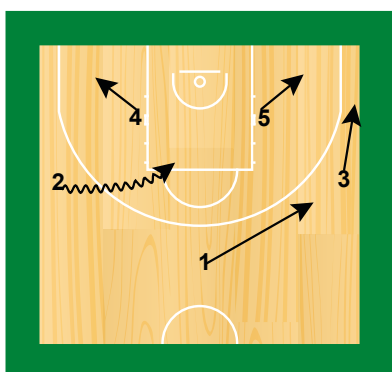
3 penetra a lo largo de la línea de fondo, por lo que 5 avanza hacia la esquina.

1 y 2 giran hacia la derecha (la dirección del bote) y 4 va hacia atrás a la esquina opuesta debido a que la penetración fue por la línea de fondo.

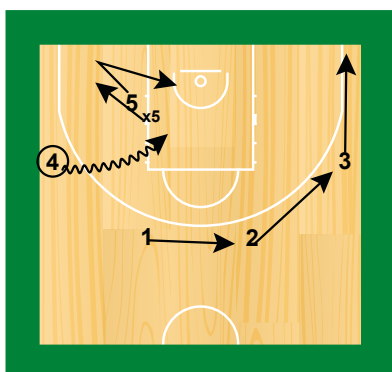


Estas reglas aplican de la misma manera cuando la penetración se efectúa desde el lado donde está el poste. Mientras 4 penetra en la parte superior de la zona, 5 va hacia la esquina corta.

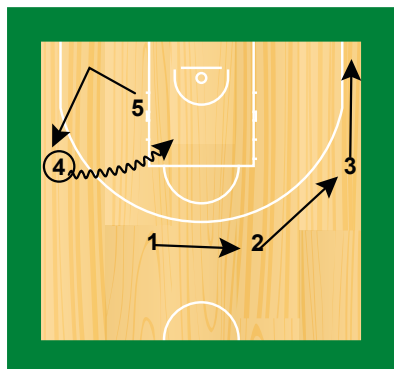
Los jugadores de perímetro se mueven hacia la derecha, es decir, la dirección del bote.



Las reglas también aplican cuando hay dos postes, con 4 y 5 desplazándose hacia la esquina corta cuando 2 penetra a la parte superior de la zona. 4 se transforma en el pase "de seguridad" y se desplazaría más arriba (en el perímetro) si fuera necesario.



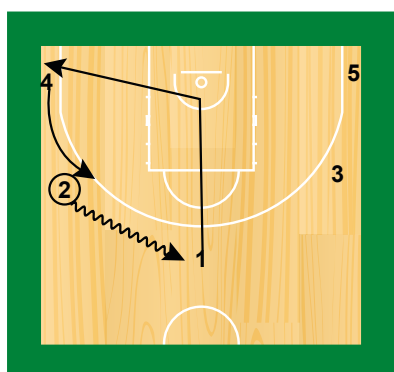
Si el defensor del poste sale hacia la esquina corta, el poste podría hacer un corte puerta atrás.



El poste también puede moverse desde la esquina corta a la posición "de seguridad" detrás del driblador. Esto puede ser muy efectivo si el poste es un buen tirador desde el perímetro.

### CAPA 5: BOTE DE VELOCIDAD

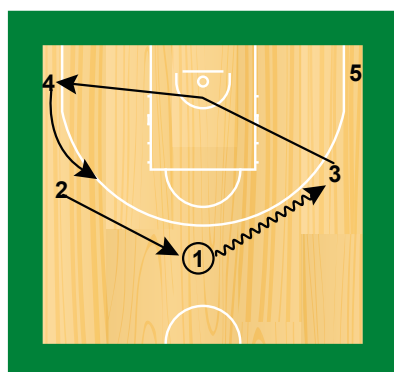
El "bote de velocidad" es un bote sin penetración (es decir, se mueve de una posición en el perímetro a otra posición en el perímetro) y obliga a un corte puerta atrás que luego genera otro movimiento de perímetro.



En caso de que el driblador no penetre hacia dentro de la zona (de tres segundos), sino que bote hacia un compañero de equipo, ese compañero efectúa un corte puerta atrás hacia la canasta.

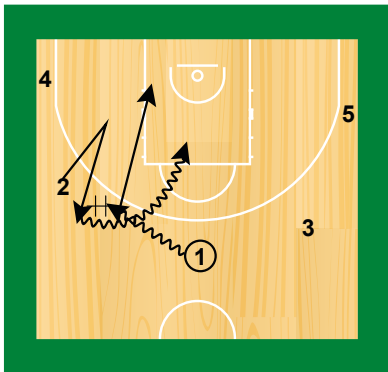
Otros jugadores del perímetro ajustan su posición desde la línea de fondo hacia arriba.

El driblador utiliza un "bote de velocidad" de frente a la dirección hacia la que se está moviendo.



**CAPA 6: BOTE DE POTENCIA (PASE MANO A MANO SOBRE BOTE)**

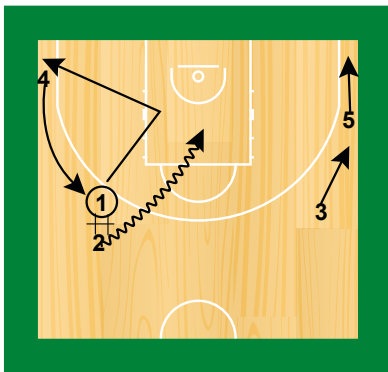
Un bote de potencia se utiliza para iniciar un pase mano a mano sobre bote. Podría utilizarse como una manera de disminuir la presión o para entregar el balón a un jugador que la maneja mejor. Puede señalarse usando un paso defensivo lateral u otra señal visual (p. ej., golpearse el pecho).



1 bota hacia 2 y para en un tiempo. Sostiene el balón con una mano por encima y otra por debajo.

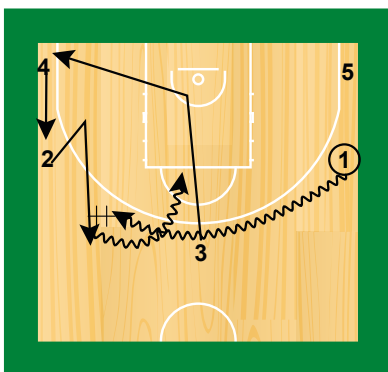
2 corta en "V" (y podría cortar hacia la canasta si el defensor no reacciona), y luego toma el balón de 1 e intenta penetrar en la zona (de tres segundos).

1 puede girar e ir hacia la canasta.

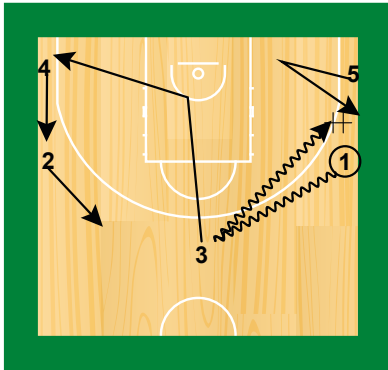


Si 1 no recibe el pase, se mueve al perímetro. 4 va para arriba para transformarse en la posición de seguridad detrás de 2.

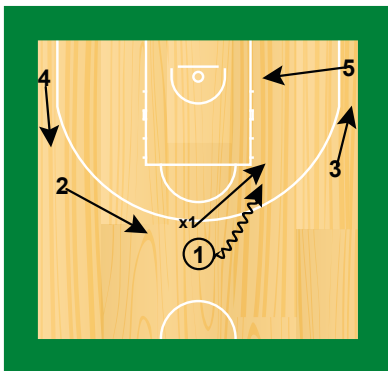
3 y 5 van hacia el perímetro.



En ocasiones el jugador hacia quien se hace el bote podría cortar hacia la canasta, en cuyo caso el driblador puede continuar hacia el siguiente jugador para entregar el balón.

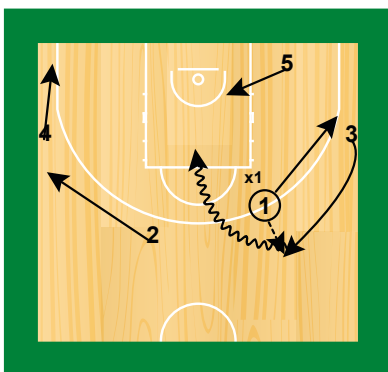


Alternativamente, 1 podría cambiar de dirección y entregar el balón a 5.

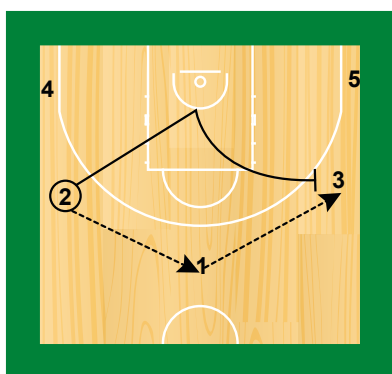
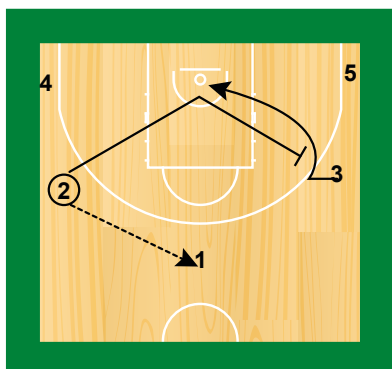


### CAPA 7: INVERSIÓN DEL CÍRCULO

Si la defensa es capaz de detener el bote de penetración, los jugadores del perímetro cambian de dirección y "circulan" en la dirección opuesta.



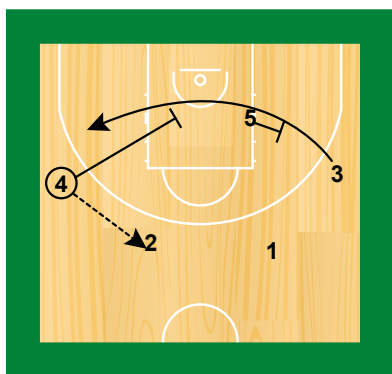
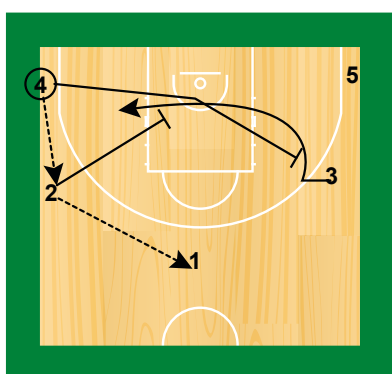
El pase a 3 puede ser una entrega mano a mano o en un pase corto.



### CAPA 8: BLOQUEOS DESDE ATRÁS

Luego de cualquier corte hacia atrás, el jugador puede hacer un bloqueo desde atrás para un compañero de equipo, en vez de moverse para ocupar un espacio en el perímetro. Al igual que con cualquier cortina, es importante que el cortador no se mueva hasta que el bloqueador esté "ubicado" (hay que escuchar sus pies tocando el piso).

El jugador también puede hacer un bloqueo sobre el balón si el jugador para el que estaba bloqueando recibe un pase.



### CAPA 9: BLOQUEOS CONSECUTIVOS

Cuando varios jugadores cortan luego de pasar el balón surgen oportunidades para colocar bloqueos consecutivos.

Los bloqueos consecutivos también pueden usarse cuando hay un poste.

---

## 2.1.2 "FLEX"

---

*La siguiente sección brinda un breve resumen de algunas formaciones ofensivas comunes, cuyos nombres son parte de la jerga del básquetbol. Hay varios vídeos y libros que brindan detalles sobre cada una de estas formaciones y cómo enseñarlas.*

---

Este resumen se brinda para que los entrenadores estén medianamente familiarizados con cada una de las formaciones. Sin embargo, cualquier entrenador que esté interesado en presentar alguno de estos conceptos debería obtener más información.

Los entrenadores de jugadores de corta edad deberían ser especialmente cuidadosos para asegurarse de que los jugadores no se concentren tanto en ejecutar un movimiento en particular que no aprendan a detectar correctamente oportunidades para superar a sus defensores y anotar.

Un ejemplo de esto es cuando una jugada exige pasar el balón a un jugador específico. Los jugadores jóvenes podrían concentrarse tanto en esta opción que no vean otras oportunidades de pase y "fuercen" el pase en cuestión.

Para evitar esto, durante las prácticas los entrenadores deberían permitir que los jugadores efectúen "interpretaciones", y cuando el jugador haga un pase que sea diferente a lo que marca la jugada, el entrenador debe preguntarle qué fue lo que vio y por qué intentó ese pase en particular, dónde se ubicaban los defensores, dónde estaban sus compañeros de equipo, etc. En ese contexto, podría suceder que el entrenador esté de acuerdo con la decisión del jugador.

Si el entrenador se limita a insistir en que los jugadores deben aplicar la jugada, estos no aprenderán "leer" las acciones de los defensores. Y a pesar de que inicialmente podrían tener éxito con la jugada, otros equipos aprenderán rápidamente lo que hacen y aplicarán la estrategia defensiva que sea necesaria.

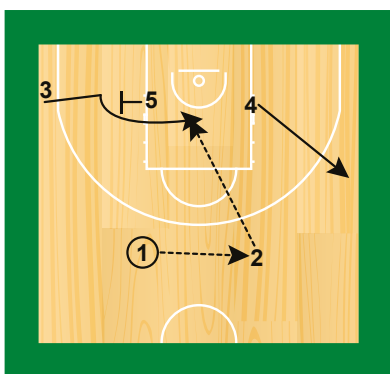
Las jugadas ofensivas fijas deben utilizarse como un marco que permita crear oportunidades ofensivas, pero lo más importante es enseñar a los jugadores a reaccionar a cualquier cosa que haga la defensa.



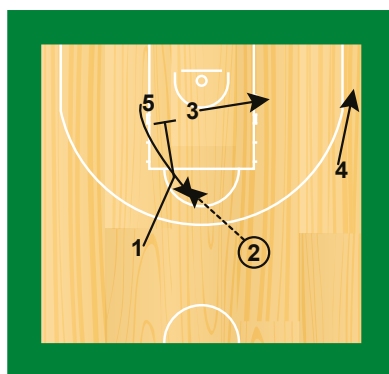
**"FLEX"**

"Flex" es una formación de ataque que aporta "continuidad", ya que el equipo puede aplicarla en un lado de la cancha y luego en el otro de forma continua. El ataque tiene la mayor efectividad contra defensas "individual", y frecuentemente crea "desajustes" de tamaño debido al uso de bloqueos.

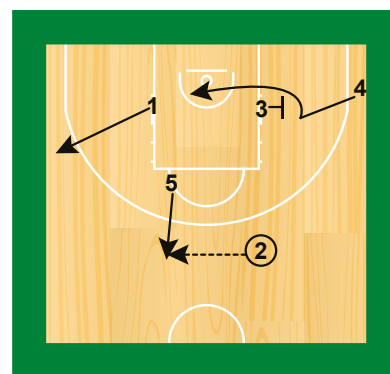
El movimiento básico de la estrategia "Flex" incluye un corte en la línea de fondo tras un bloqueo por detrás y luego la acción "bloquear al bloqueador".



3 corta, saliendo de un bloqueo por detrás de 5, mientras 1 invierte el balón.



1 luego establece un bloqueo para 5, quien corta hacia la línea de tiro libre.

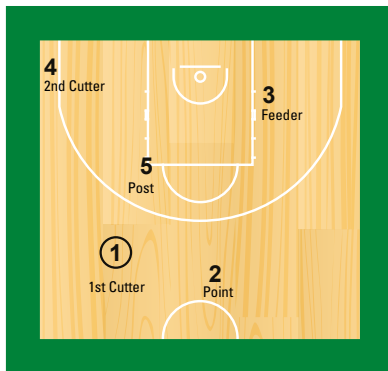


2 puede invertir el balón a 5 y 3 establece un bloqueo por detrás para 4. Este es el comienzo de la naturaleza "continua" de "Flex".

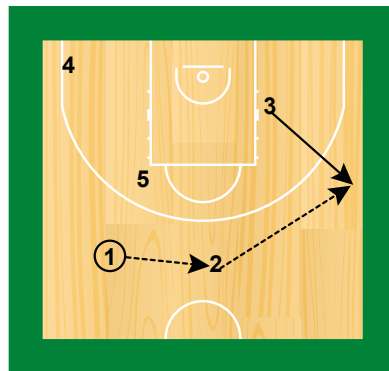
## 2.1.3 "SHUFFLE"

*La formación "shuffle" recibió su nombre por primera vez en la década de 1950, cuando el entrenador Bruce Drake de la Universidad de Oklahoma utilizó su acción básica de cortar como parte de la ofensiva del equipo.*

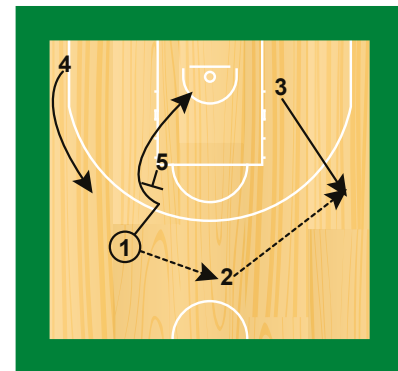
Muchos equipos han utilizado aspectos del "shuffle" o han añadido opciones al movimiento inicial. Puede utilizarse contra defensas "individual" o en zona.



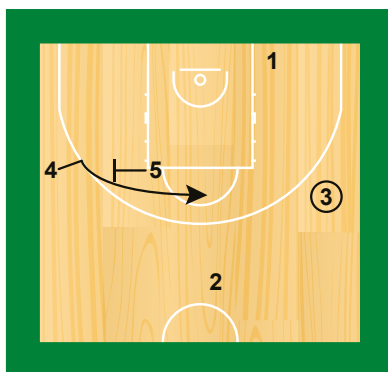
Si el ataque se utiliza con jugadores principiantes, debería brindarse la oportunidad para que todos jueguen en cada posición.



La "inversión" del balón comienza el movimiento básico del "corte shuffle".



El "corte shuffle" es cuando 1 neutraliza el bloqueo sobre el poste alto.



El "segundo cortador" también corta al salir de un bloqueo del poste alto.

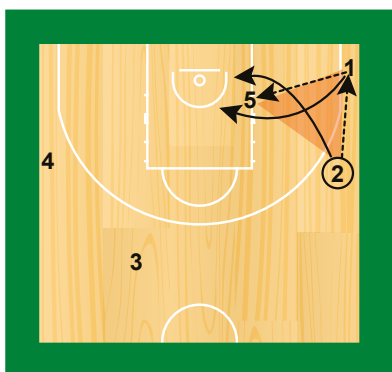
Hay muchas otras soluciones que pueden incorporarse en el "shuffle", y el "corte shuffle" frecuentemente se utiliza en otras formaciones de ataque.

## 2.1.4 "TRIÁNGULO"

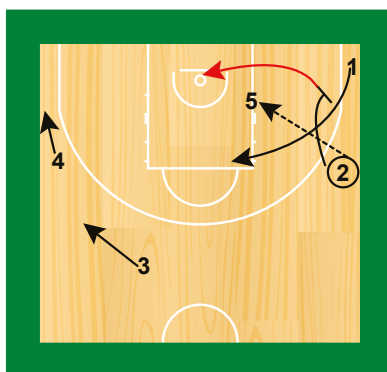
*El ataque de media cancha conocida como "el triángulo" fue creado por el entrenador Sam Barry de la Universidad del Sur de California y recientemente se ha vuelto más popular de la mano del entrenador Phil Jackson y el entrenador asistente Tex Winter, quienes lo han utilizado en los Chicago Bulls y Los Angeles Lakers.*

La clave del ataque es el espaciamiento, con los jugadores que se ubican a una distancia de entre 15 y 18 pies (4,5 y 5,5 m). La estructura básica del ataque es un "triángulo" (formado entre un poste, un alero y un base en el lado fuerte de la cancha) y un juego de "dos contra dos" en el lado débil de la cancha.

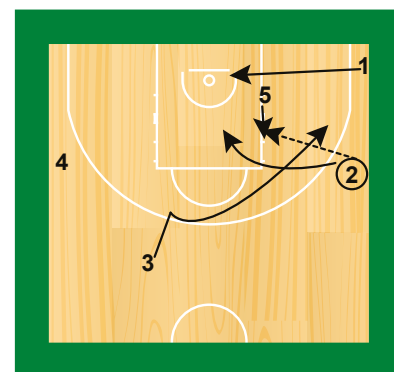
A continuación se dan algunas opciones para cortar pasando junto al poste bajo:



Cuando el balón se pasa al jugador de poste bajo, el jugador en el alero o en la esquina puede salir pasando junto al poste.



El jugador en el alero también puede establecer un bloqueo para el jugador de la esquina y luego cortar hacia la canasta.

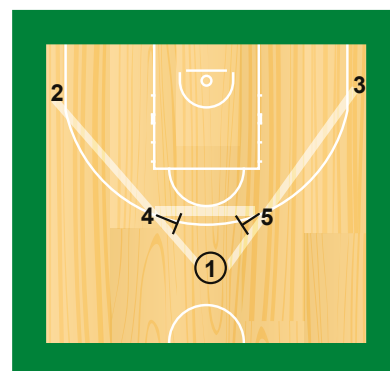
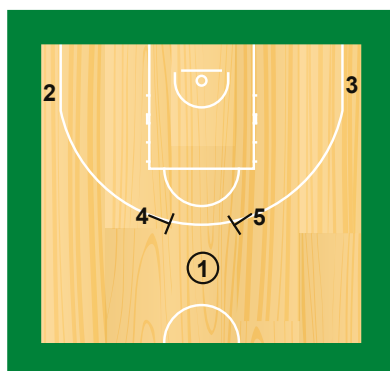


El jugador de poste bajo se dirige al poste alto para recibir un pase. El jugador de la esquina corta hacia la canasta y el alero corta, pasando junto al poste.

3 se mueve hacia el perímetro para recibir un pase del poste.

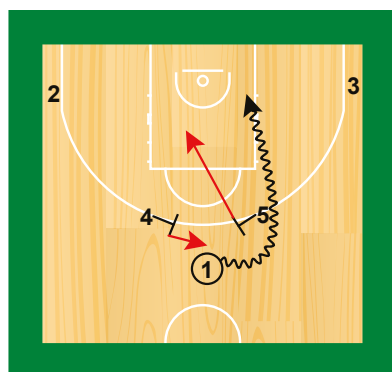
## 2.1.5 "CUERNOS"

La ofensiva "cuernos" (en ocasiones denominada "formación en A") ha sido utilizada por numerosos equipos en los niveles de US College, la NBA y la Euro Liga. Es una formación básica relativamente simple, con dos bloqueos que se establecen sobre el jugador con el balón.

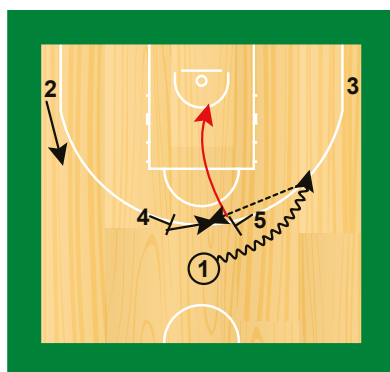


En ocasiones la ofensiva se denomina "formación en A".

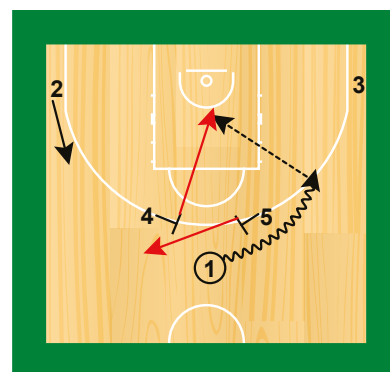
La ofensiva "cuernos" comienza con una acción básica del tipo bloqueo directo y continuación hacia canasta. Puede incluir varias opciones de movimiento por ambos bloqueadores y los tiradores perimetrales.



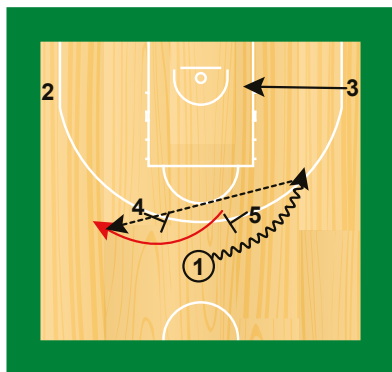
Cortina básica y continuación



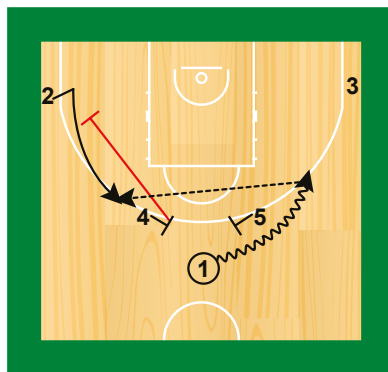
El bloqueador continúa hacia la canasta y el balón es invertido a la zona alta



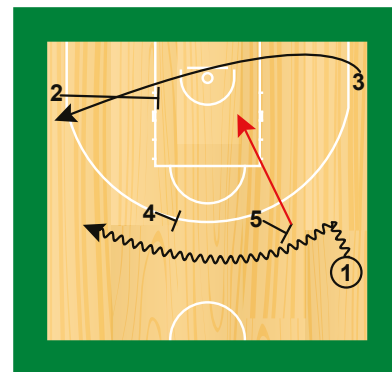
El bloqueo no utilizado corta hacia la canasta.



Esta es una acción básica del tipo "bloquear al bloqueador"



Bloqueo directo y continuación hacia canasta en el lado fuerte y un bloqueo vertical abajo en el lado débil



La ofensiva también puede ejecutarse con una "entrada lateral"

## 2.1.6 "PRINCETON"

*La "ofensiva Princeton" recibe su nombre de la Universidad de Princeton, donde el entrenador Pete Carrill aplicó por primera vez esta ofensiva de equipo.*

La "ofensiva Princeton" no es una formación fija, sino una estructura de juego que se descompone en una serie de oportunidades de "juego de 3 hombres". El corte "puerta atrás" frecuentemente se considera la marca de la ofensiva, si bien es mucho más que sólo eso.

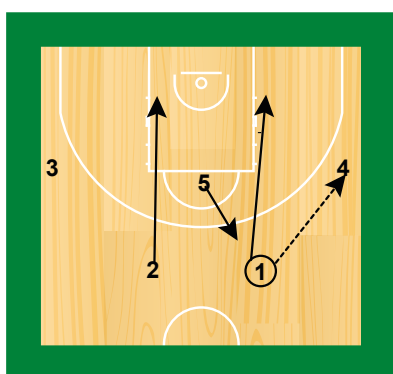
Para que un equipo pueda usar con eficacia la ofensiva Princeton, todos los jugadores deben haber dominado los fundamentos de ataque: entender el concepto de "espaciamento" y pases, y tener la capacidad de pasar, tirar y botar desde el perímetro. La ofensiva se basa en dos principios básicos:

1. El jugador frente a ti (es decir, tu defensor) te dice a dónde ir;
2. Si un defensor te niega el pase del balón, haz un corte puerta atrás.

La ofensiva Princeton da oportunidades para el poste bajo y el poste alto. La ofensiva del poste alto tiene las siguientes ventajas:

- Utilizar la zona del poste alto amplía más la superficie de juego y deja la zona por debajo de la línea de tiro libre para cortes (especialmente cortes puerta atrás) y bote de penetración;
- Los defensores "grandes" del oponente tal vez no se sientan tan cómodos defendiendo en el poste alto (nuevamente, esto destaca la importancia de enseñar a todos los jugadores jóvenes habilidades en el poste y en el perímetro);
- Es relativamente más fácil invertir el balón cuando hay un jugador en el poste alto, ya que el poste alto puede disminuir la presión defensiva sobre los jugadores del perímetro.

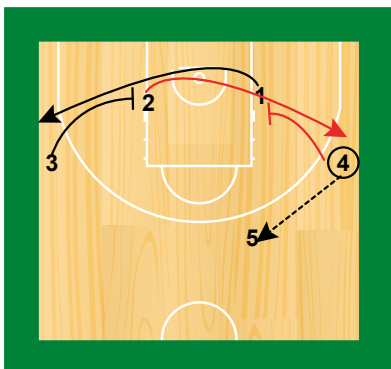
Algunos elementos de la ofensiva del poste alto se explican a continuación. Estos especialmente utilizan la "negación del corte".



La ofensiva Princeton comienza con "2 bases al frente" y dos aleros en la línea de tiro libre.

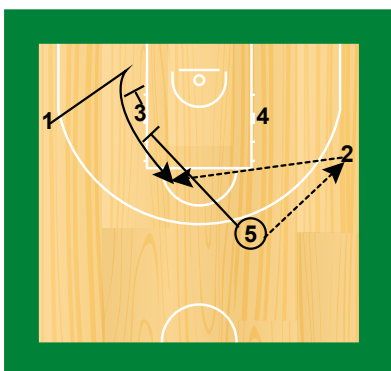
El poste (5) puede jugar para arriba o para abajo.

El balón se pasa al alero, y ambos jugadores base cortan por debajo hacia la canasta, deteniéndose debajo del "poste bajo". El jugador de poste alto va hacia el perímetro.



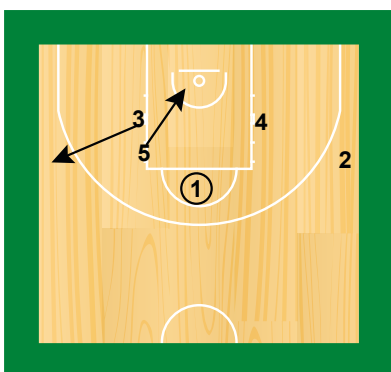
4 pasa el balón a 5.

3 y 4 establecen bloqueos al lado de la zona (de tres segundos), y 1 y 2 cortan hacia el lado opuesto de la zona (de tres segundos), saliendo de los bloqueos ("negar el corte").

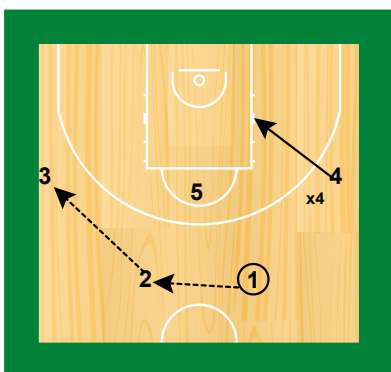


5 busca a uno de los jugadores base que sale para que tire desde el perímetro.

Luego de pasar el balón, 5 se desplaza para formar un bloqueo consecutivo para el jugador base al frente.

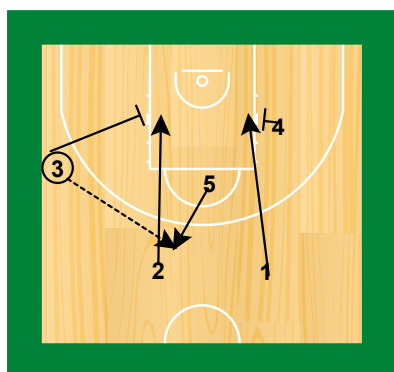


Luego del bloqueo consecutivo, 5 se mueve a la zona del poste bajo o a la canasta y el otro bloqueador regresa al perímetro.

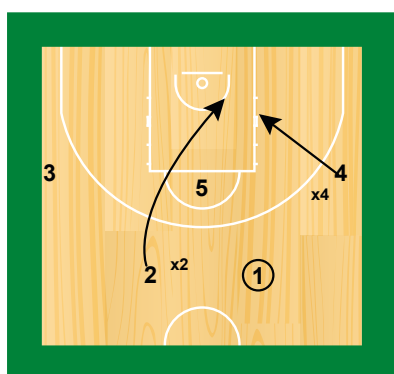


En caso de que se niegue un pase inicial al alero, el jugador del alero corta puerta atrás, lo cual es uno de los principios fundamentales de la ofensiva.

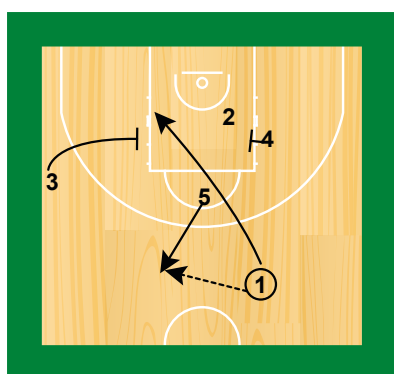
El balón es posteriormente invertido para pasarlo al alero opuesto.



La ofensiva luego continúa como antes, con los dos jugadores base desplazándose hacia abajo del poste bajo y negando corte al salir de los bloqueos, siguiendo el balón que se pasa a 5 en el perímetro.

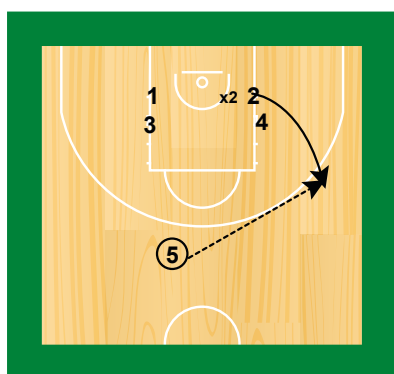


Si se niegan los pases al alero y al otro jugador base, el alero y el base cortan puerta atrás (nuevamente siguiendo la regla básica de la ofensiva).



5 ingresa al perímetro para recibir un pase directamente desde el jugador base, quien procede a cortar hacia el poste bajo opuesto.

Nuevamente se establecen bloqueos para los bases.

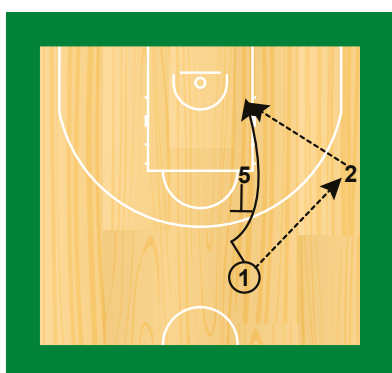


Si un defensor (x2) impide que uno de los jugadores base efectúe un corte "de inversión" hacia el lado opuesto, el base puede utilizar simplemente el bloqueo más cercano.



## 2.1.7 "CORTE UCLA"

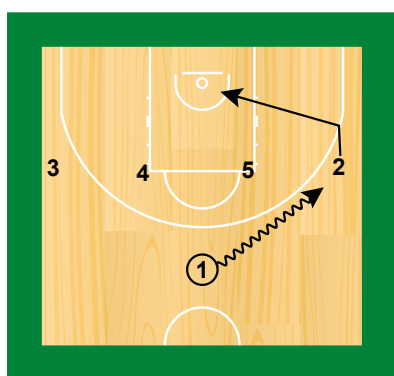
*El corte UCLA recibe su nombre debido al hecho de que el entrenador John Wooden lo utilizaba en UCLA. Es un movimiento simple de "pasar y cortar", con un bloqueo del poste alto.*



El corte UCLA se utiliza en diversas estructuras ofensivas.

## 2.1.8 "ZIPPER"

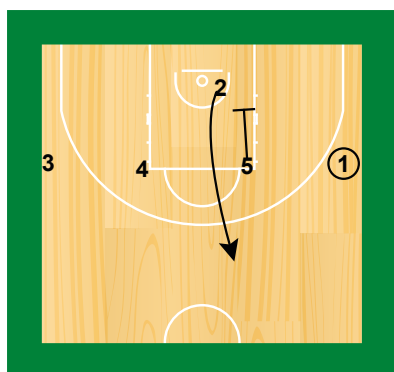
*"Zipper" es una ofensiva de continuidad, la cual utilizaban los Boston Celtics en la NBA, entre otros equipos, en la década de 1960. Más recientemente, muchos equipos utilizan el "corte zipper" (el cual fue el primer movimiento de la ofensiva "zipper") para dar inicio a su jugada ofensiva.*



"Zipper" comienza con una formación ofensiva 1-4 alta.

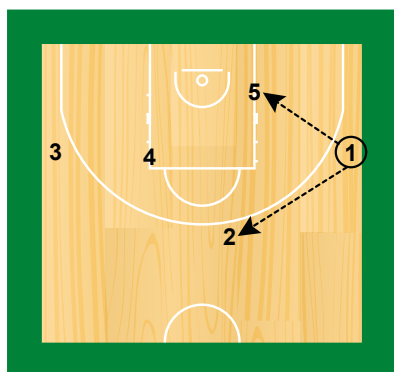
1 efectúa una entrada con bote al alero y el jugador del alero (2) corta hacia la canasta. Podrían dirigirse directamente a la línea de fondo para luego cortar hacia la canasta, o podrían dirigirse hacia quien tiene el balón (como si fueran a recibir una entrega).

Si es posible, 1 efectúa un pase a 2 mientras corta hacia la canasta.

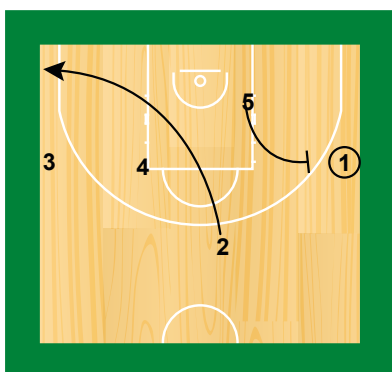


2 procede a cortar desde la canasta hacia la parte superior de la zona, utilizando un bloqueo del poste en el lado fuerte.

Este es el corte "zipper". 1 bota hacia el alero para "abrir" la zipper, y 2 corta hacia la parte superior de la zona para "cerrarla".

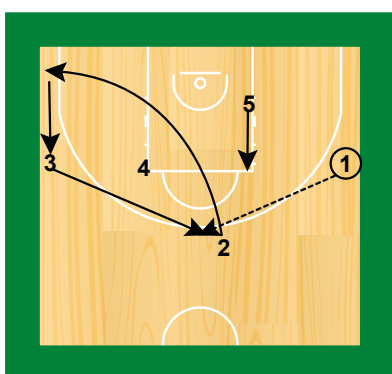


1 busca pasar el balón a 5 en la posición del poste bajo o a 2 para que efectúe un tiro en la parte superior de la zona.

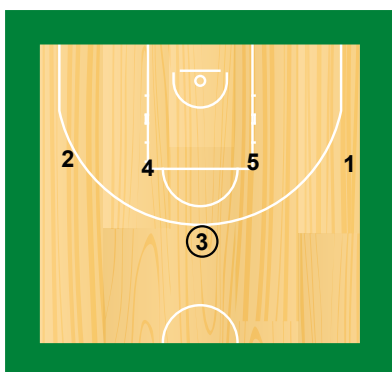


Si 2 no recibe el pase, corta hacia la esquina opuesta.

5 puede establecer un bloqueo sobre el balón para 1 en el alero.



Alternativamente, 3 sube hacia la posición del punto para recibir un pase de 1. 5 sube para volver al poste alto y 2 desde la esquina al alero.

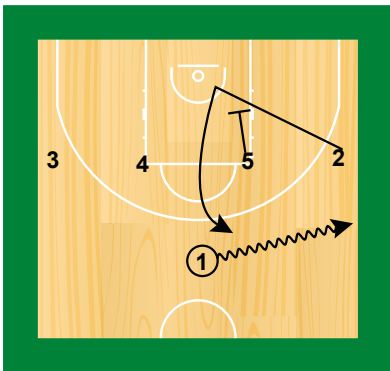


El equipo no está en la alineación inicial (1-4 alto) y la jugada puede continuar con 3 que bota hacia cualquiera de los aleros. También es posible agregar otros elementos, tales como:

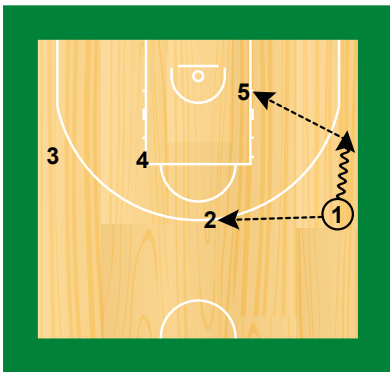
- 4 establece un bloqueo para 3 mientras 2 baja a la esquina. 5 también podría establecer un bloqueo para 1.
- 3 pasa el balón a 2, 1 corta hacia la esquina del lado de el balón y 3 hacia la esquina del lado débil.

La ofensiva "Zipper" es una estructura relativamente poco compleja que puede detectarse fácilmente y, en consecuencia, es menos probable que se utilice como una ofensiva estructurada. Por el contrario, es común que las ligas profesionales integren el "corte zipper" en sus estructuras ofensivas, y particularmente se utiliza como una "entrada" en la ofensiva de media cancha. A continuación se explican varias opciones que utilizan el corte zipper para comenzar.

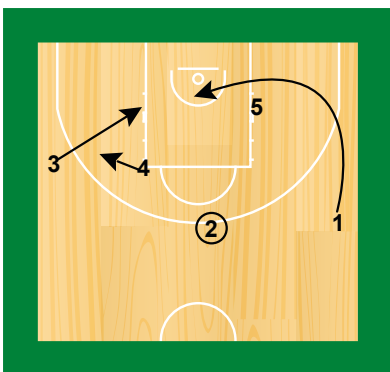
En especial, se recomienda que los entrenadores de equipos juveniles tengan presente que estos son sólo ejemplos de jugadas, no una estructura fija que deban implementar en su equipo. Estas opciones probablemente tienen la mayor efectividad cuando los jugadores utilizan su capacidad de "leer" el juego, no cuando son una regla fija.



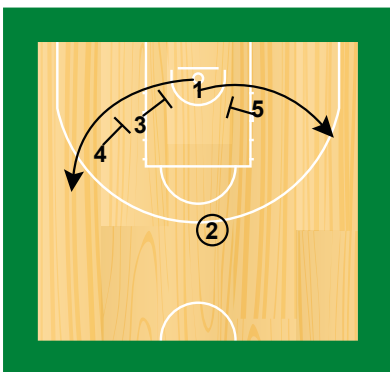
La mayoría de los equipos profesionales que utilizan el "corte zipper" no hacen que 1 bote hacia el alero, sino que bota hacia uno de los lados de la cancha. 2 corta hacia la canasta, a pesar de que algunos equipos hacen que 5 establezca el bloqueo en la línea de tiro libre y no cerca del bloque.



1 aún tiene opciones para pasar el balón al poste o a 2, a pesar de que generalmente tendrá que botar a una posición más baja para poder efectuar un pase al poste.

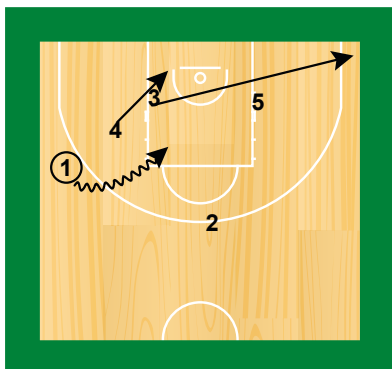


Luego de pasar el balón, 1 también puede cortar hacia la canasta. Comúnmente, 4 y 3 cambiarán de posición para poder establecer bloqueos.

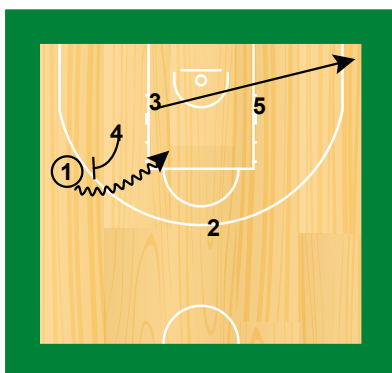


1 se detiene en la canasta y luego puede:  
 (a) Cortar hacia el perímetro usando un bloqueo de 5;  
 (b) Cortar un bloqueo doble consecutivo de 3 y 4.

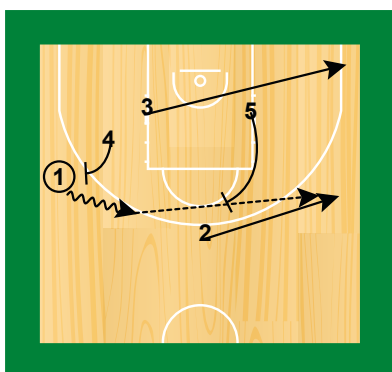
Sin importar qué corte haga 1, debe aprender a leer a su oponente defensivo. Esto significa que pueden ir hacia las esquinas, hacer un corte rulo sobre un bloqueo, etc., en función de cómo se defiende el corte.



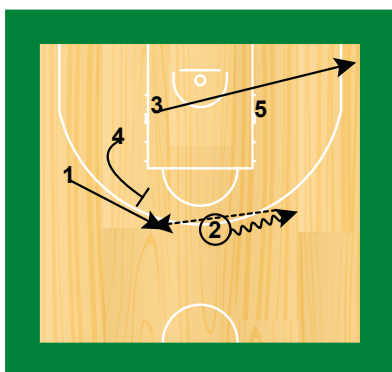
Si 1 recibe el balón en el alero, podrá penetrar. En este caso, 3 se desplaza hacia la esquina opuesta (para recibir un pase luego de la penetración) que crea espacio para que 4 baje hacia la canasta.



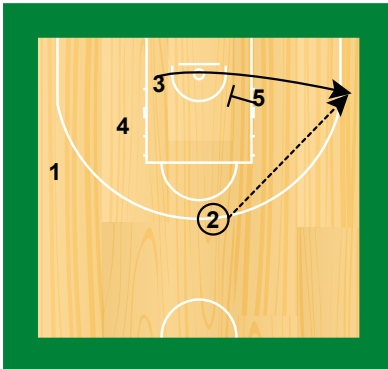
Alternativamente, 4 podría hacer un bloqueo con balón en el alero.



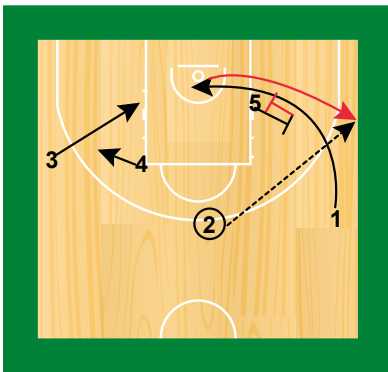
Otra alternativa es que 5 establezca un bloqueo para que 2 vaya al alero opuesto para recibir un pase de 1.



En vez de pasar el balón a 1 en el alero, 2 podría avanzar hacia el lado opuesto y pasar el balón a 1 cuando éste sube al punto. 4 luego puede establecer un bloqueo en el alero extendido.

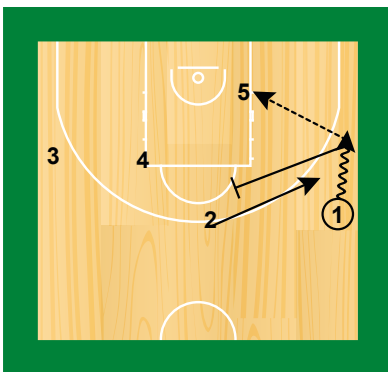


Si 2 no pasa el balón al alero, 3 puede negar corte para salir del bloqueo de 5.

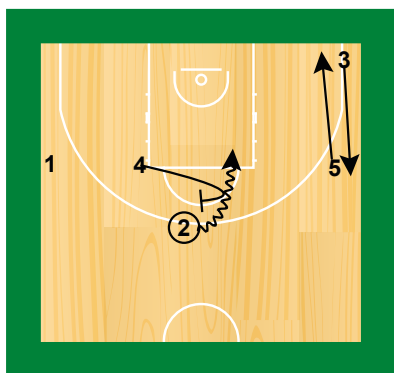
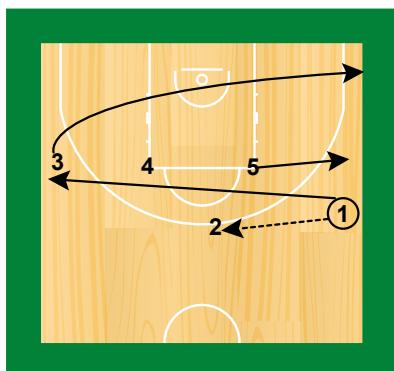


Luego del "corte zipper" inicial, 5 puede establecer un bloqueo desde atrás para 5 mientras corta hacia la canasta y luego volver a bloquear cuando vuelve a cortar hacia el perímetro. 3 y 4 aún pueden establecer un bloqueo consecutivo en el otro lado.

Si 1 no utiliza el bloqueo consecutivo, 3 puede salir del bloqueo de 4.



Luego del corte "zipper" inicial, si 1 efectúa un pase al poste (en vez de a 2), 1 puede establecer un bloqueo para que 2 corte hacia el alero.



Otra opción luego de que 1 pasa el balón a 2 (en el corte "zipper" inicial) es que 1 haga un corte horizontal hacia el alero opuesta.

3 dejaría el alero libre moviéndose a la esquina y 5 también se desplazaría al perímetro.

4 procede a establecer un bloqueo sobre balón y 2 efectúa una penetración.

3 sube y 5 se desplaza a la esquina, y 1 se asegura de que esté en posición para recibir un pase.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Qué estructura ofensiva se adaptaría mejor a su equipo? Hable del tema con sus entrenadores asistentes.
2. Hable con un colega entrenador sobre la afirmación de que a los equipos juveniles (hasta la edad de 16 años) no deberían enseñárseles estructuras particulares, y que en su lugar deberían utilizar ofensivas tales como “leer y reaccionar”.

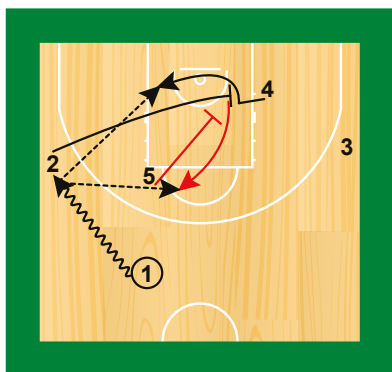


## 2.2 MOVIMIENTOS DE ATAQUE

### 2.2.1 ATAQUE LIBRE POR CONCEPTOS: 3 AFUERA, 2 ADENTRO - BLOQUEAR AL BLOQUEADOR

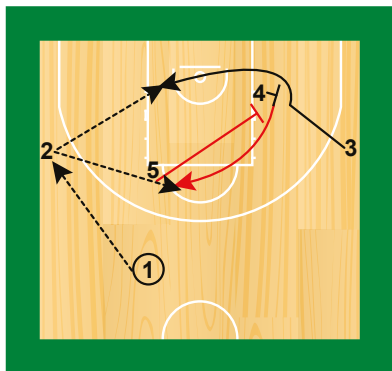
*Con jugadores de 17 y 18 años, pueden introducirse otros conceptos y a esta edad los jugadores pueden aprender a jugar con dos jugadores adentro (sean dos jugadores en el poste bajo, dos en el poste alto, o uno en el poste bajo y otro en el poste alto).*

#### ESTOS JUGADORES PUEDEN USAR LOS SIGUIENTES CONCEPTOS:



El jugador que establece el bloqueo es inmediatamente bloqueado por otro compañero de equipo, lo que le da al jugador con el balón dos opciones consecutivas de pase.

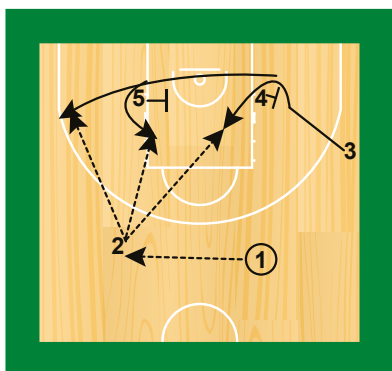
En este caso 2 establece un bloqueo para 4, y 5 un bloqueo para 2.



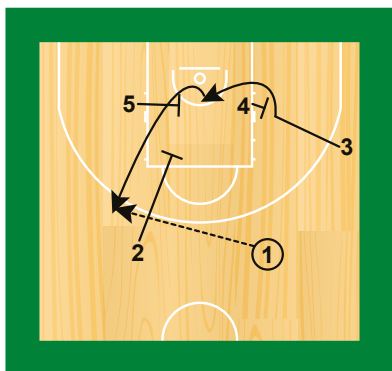
En este caso 4 establece un bloqueo para 3, y 5 un bloqueo para 4.

## 2.2.2 ATAQUE LIBRE POR CONCEPTOS: 3 AFUERA, 2 ADENTRO - MÚLTIPLES BLOQUEOS PARA EL TIRADOR

*Se pueden establecer dos o tres bloqueos consecutivos para lograr liberar al tirador.*



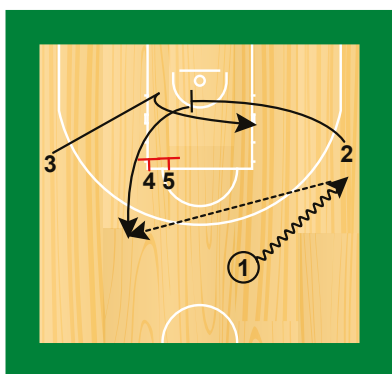
Se pueden establecer dos o tres bloqueos consecutivos para lograr liberar al tirador. Los bloqueadores también deberían procurar recibir un pase luego de que el cortador ha hecho su corte. En este caso tanto 4 como 5 establecen bloqueos para 3.



4, 5 y 2 hacen bloqueos para 3.

## 2.2.3 ATAQUE LIBRE POR CONCEPTOS: 3 AFUERA, 2 ADENTRO - BLOQUEOS DOBLES

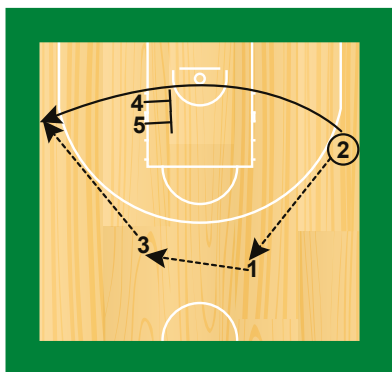
*Un bloqueo doble es cuando dos compañeros de equipo se combinan para establecer un bloqueo.*



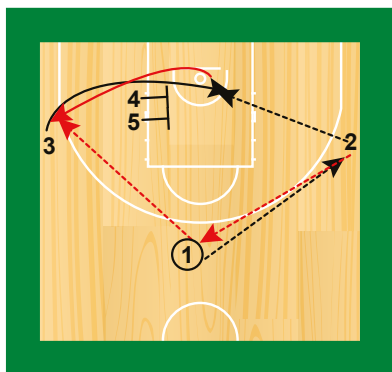
Luego de que el cortador ha utilizado el bloqueo, los bloqueadores deben "leer" lo que haga la defensa y también estar al tanto de la posición del otro bloqueador, cuando se preparan para recibir un pase luego de establecer el bloqueo.

En este caso 3 corta hacia la canasta y luego corta hacia el lado opuesto de la cancha utilizando un bloqueo de 2.

2 sale de un bloqueo doble de 4 y 5.



2 niega corte para salir de un bloqueo doble.

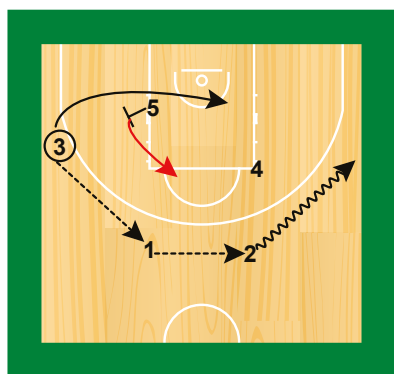


En este caso 3 utiliza el bloqueo doble de los postes dos veces. Primero, 3 corta hacia la canasta y el balón se pasa a 2 para que haga el pase.

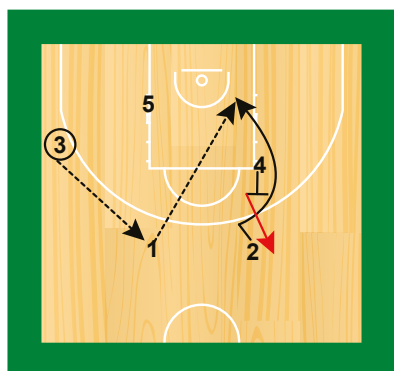
Sin embargo, si 3 no logra desmarcarse, puede cortar hacia el perímetro nuevamente al salir del bloqueo doble, y 2 devolvería el balón a 1.

## 2.2.4 ATAQUE LIBRE POR CONCEPTOS: 3 AFUERA, 2 ADENTRO - BLOQUEOS CIEGOS (DE ATRÁS)

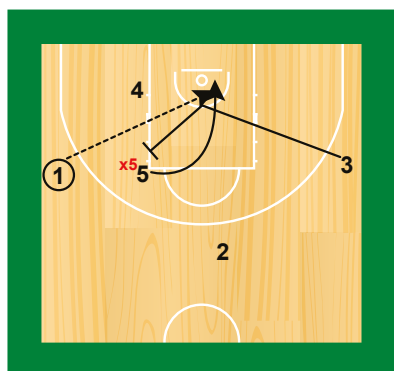
*Los bloqueos "ciegos" o "por detrás" se establecen por detrás de un defensor para que este no pueda ver al bloqueador.*



El bloqueo deberá establecerse a una distancia mínima de un paso de la posición ocupada por el defensor.



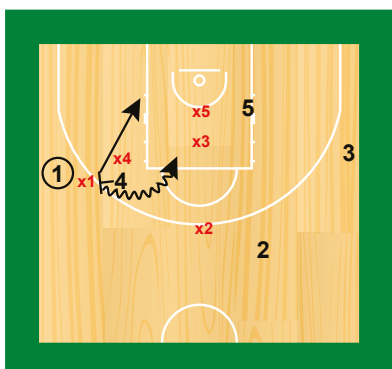
Desde la misma alineación, el bloqueo por detrás puede establecerse en el "lado débil", lo que crea una oportunidad para que 2 corte hacia la canasta.



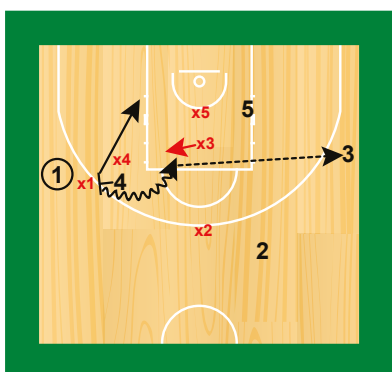
Estos bloqueos pueden ser particularmente eficaces cuando se utilizan contra el defensor de un jugador que recién ha pasado el balón o defensores que están negando pases.

## 2.2.5 ATAQUE LIBRE POR CONCEPTOS - 3 AFUERA, 2 ADENTRO- BLOQUEO DIRECTO Y CONTINUACIÓN HACIA CANASTA CON TRIÁNGULO EN EL LADO DE LA AYUDA

*El equipo podría aplicar una estrategia de “bloqueo directo y continuación hacia canasta” con tres jugadores en el lado de la ayuda en una formación de triángulo (poste bajo, alero y base).*



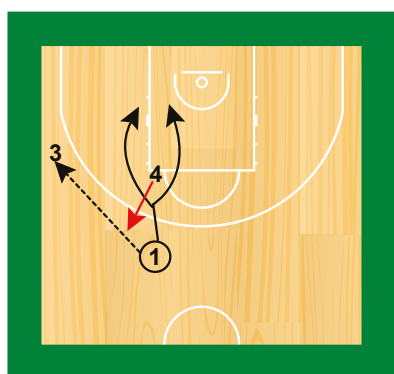
Esto da suficiente espacio para la jugada de “bloqueo directo y continuación hacia canasta”, en la que el driblador intenta llegar al codo de la zona y el bloqueador intenta desplazarse hacia la canasta.



Cuando un defensor de ayuda rota para detener la penetración, el balón puede pasarse al jugador desmarcado en el perímetro.

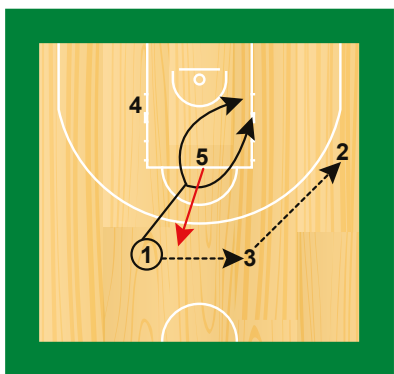
## 2.2.6 ATAQUE LIBRE POR CONCEPTOS: 3 AFUERA, 2 ADENTRO - CORTAR SALIENDO DEL BLOQUEO DEL POSTE ALTO

*Los jugadores base pueden cortar pasando junto al poste alto, luego de que el balón cruza la línea extendida de tiro libre pero antes de que cualquier defensor se desplace a la "línea de división".*



Esto no tiene que ser un bloqueo, y 4 puede moverse al perímetro para recibir un posible pase.

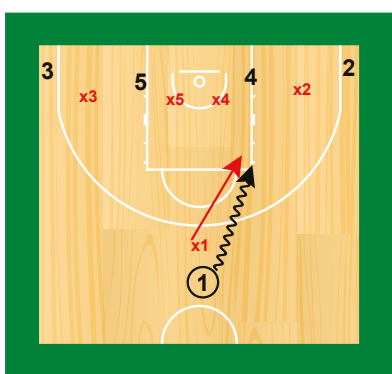
Si 4 establece un bloqueo, puede hacerlo enfrentando al defensor o de cara a la canasta. La ventaja de estar de frente a la canasta es que se puede ver el resto de la jugada.



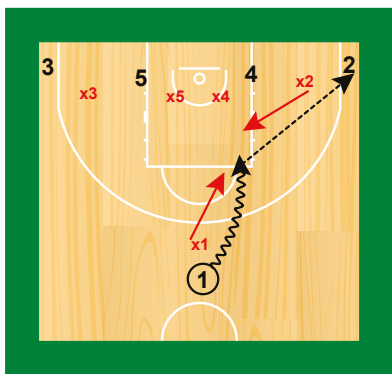
Manejar el tiempo es especialmente importante cuando el cortador viene del lado débil, ya que el balón debe ser desplazada a una "posición de pase". Luego de un corte pasando junto al poste alto, este debería ir hacia fuera.

## 2.2.7 ATAQUE LIBRE POR CONCEPTOS: 3 AFUERA, 2 ADENTRO - AISLAMIENTO 1C1

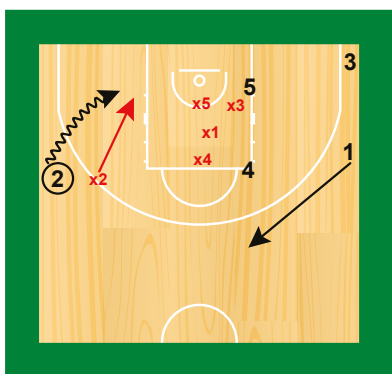
*Los jugadores pueden dar espacio a un compañero de equipo para jugar 1x1.*



Esto frecuentemente se hace para crear una oportunidad de "último tiro", y a pesar de que 1 probablemente no consiga hacer un tiro en bandeja, intenta penetrar a la parte superior de la zona para tirar.

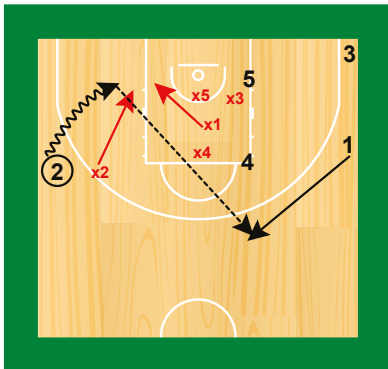


Es probable que aparezca ayuda para detener cualquier penetración, en cuyo caso el ataque debería estar listo para pasar el balón a un compañero desmarcado. Esto es mayormente efectivo si 2 y 3 pueden tirar desde el perímetro.

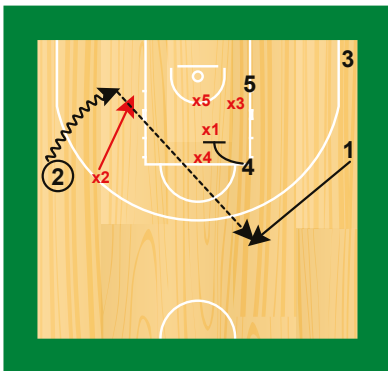


Otra formación de aislamiento consiste en "vaciar" un lado de la cancha. En este caso, 2 intenta hacer un movimiento de penetración para tirar.

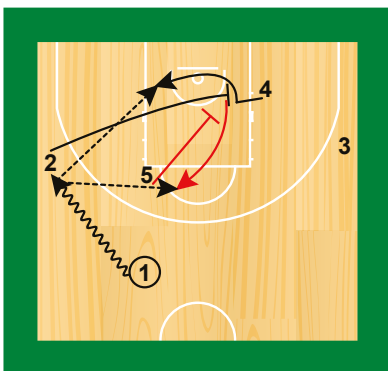
Los jugadores en el lado débil deberían prepararse para moverse a una posición que les permita recibir pases.



Si uno de los defensores del lado débil (p. ej., x1) rota para ayudar en la defensa de la penetración, podría abrir la posibilidad para que el oponente reciba un pase.



En esta formación podría crearse una oportunidad similar de pase si uno de los postes establece un bloqueo para los jugadores del perímetro.



Si la defensa cambia para defender esta situación (p. ej., x4 se mueve para defender a 1), se puede abrir una posibilidad de pase al bloqueador. Sin embargo, cuando la jugada de aislamiento se ha utilizado como una oportunidad de "último tiro", los jugadores de ataque deben estar muy conscientes del tiempo restante.

Aquí se han presentado muchas opciones, y no es necesario que el entrenador se las enseñe todas al equipo. Por el contrario, deben elegir algunas de las opciones, en función de la experiencia de sus jugadores.

Los entrenadores también deben tener presente que "no basta memorizar movimientos, sino que los jugadores deben entender lo que significan, hacerse cargo de todas las decisiones y de los aspectos fundamentales involucrados, y tener suficiente tiempo de práctica para ser capaces de rendir de forma eficiente".



## 2.2.8 SELECCIÓN DE TIROS: IMPORTANCIA DEL TIRO DE 3 DESDE LA ESQUINA

*La introducción del tiro de 3 puntos ha producido cambios considerables en la manera en que se juega al básquetbol, ya que tirar desde la distancia ha cobrado una importancia mucho mayor.*

El motivo para esto está claro:

- Un equipo que efectúe 100 tiros de 2 puntos con un 50% de precisión anota 100 puntos;
- ¡Un equipo que efectúe 100 tiros de 3 puntos con un 35% de precisión anota 115 puntos!

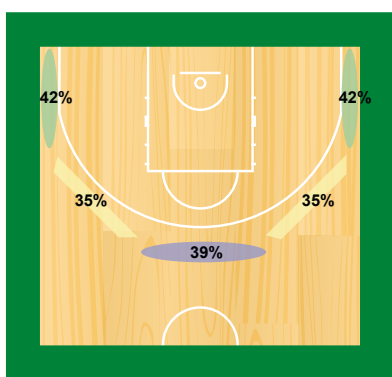
Cabe destacar que en el caso de los equipos juveniles no debería animarse a los jugadores a que tiren desde fuera del arco hasta que hayan desarrollado la fortaleza y técnica necesarias para hacerlo correctamente.

Cada vez más, los equipos están agregando opciones específicas a sus esquemas ofensivos para efectuar tiros de 3 puntos, y esta tendencia continúa profundizándose a pesar de que la línea de 3 puntos ahora está más alejada de la canasta que cuando se introdujo por primera vez.

En particular, algunos comentaristas han descrito el tiro de 3 puntos desde la esquina como el más importante en el

básquetbol, y algunos análisis recientes de la NBA apoyan su creciente importancia:

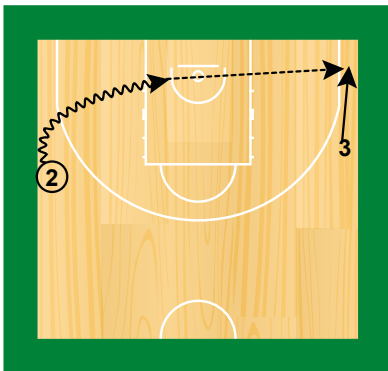
- Los equipos con más éxito tienden a hacer más tiros triples que los equipos con menos éxito;<sup>15</sup>
- Los equipos tiran un porcentaje más alto de tiros de 3 puntos desde la esquina que otros tiros triples.<sup>16</sup>



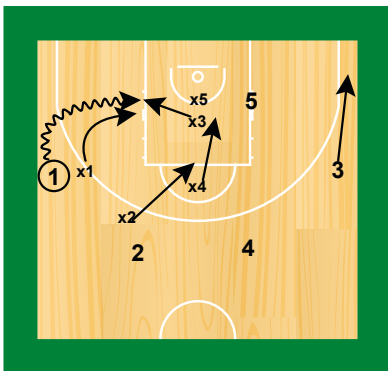
A pesar de que “la esquina de 3 puntos” está más cerca de la canasta que un tiro de 3 puntos desde el alero o la parte superior de la zona, se trata de una diferencia meramente marginal, por lo que no explica el aumento en el porcentaje de tiros desde la esquina. Una explicación más probable es que jugar en las esquinas puede distorsionar y forzar a la defensa, lo que hace que los tiros de la esquina no estén tan bien defendidos.

<sup>15</sup> En 2014 los equipos que compitieron en el Campeonato de la NBA hicieron 11% (Miami) y casi 8% (San Antonio) de tiros de 3 puntos desde la esquina. El promedio de la liga fue de 6,6% de tiros lanzados desde la esquina de 3 puntos.

<sup>16</sup> Los equipos de la NBA efectúan 42,5% de sus tiros desde la esquina de 3 puntos, en comparación con 34,9% desde el alero de 3 puntos, y 38,8% desde la zona superior de la zona (de tres segundos) (ver <http://www.82games.com/locations.htm>, que contiene estadísticas no oficiales de la NBA). [locations.htm](http://www.82games.com/locations.htm), which is not official NBA statistics)

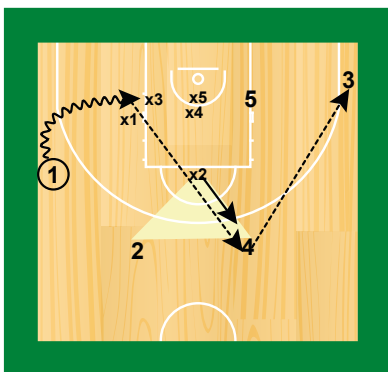


La mayoría de los equipos harán que un jugador se mueva hacia la esquina cuando se produce un bote de penetración. En un bote de penetración hacia la línea de fondo, frecuentemente se efectuará un pase directamente a la esquina.



La mayoría de los esquemas defensivos "ayudarán" a detener el bote de penetración con una rotación de un jugador desde la línea de división baja; frecuentemente se trata del defensor del jugador ofensivo que se desplaza hacia la esquina.

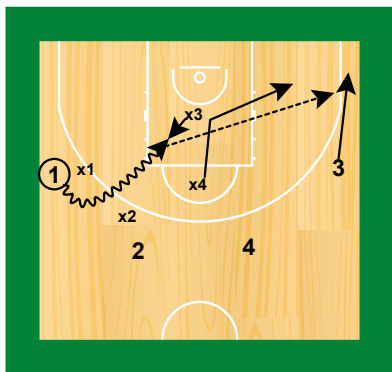
Esta rotación exige que otro jugador (x4) también rote, lo que podría desmarcar a un jugador para que efectúe un tiro desde la esquina.



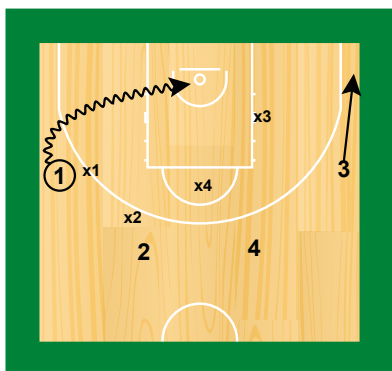
En una penetración sobre la línea de fondo, un pase hacia la parte superior de la zona frecuentemente será defendido según el diseño de la rotación del equipo. Aquí x2 está en posición de ajustar al atacante y defender a 2 o a 4 en caso de que reciban un pase.

Sin embargo, un pase rápido a la esquina obliga al defensor a desplazarse más para "ajustar al par", lo que nuevamente puede dar al oponente una oportunidad de tiro relativamente abierto.

La eficacia de pasar para crear una oportunidad de tiro desde la "esquina de 3 puntos" queda confirmada por un análisis que indica que 95% de los tiros desde esta zona son asistidos, lo que significa que se efectúan luego de recibir un pase <sup>3</sup>



El bote de penetración hacia el medio también exige una rotación de x3, quien deberá defender al jugador que se desplaza a la "esquina de 3 puntos". Nuevamente, esto puede crear una oportunidad de tiro relativamente abierto, tanto cuando x4 ajusta al atacante (rotando para ayudar a x3) como cuando x3 rota (luego de hacer una "ayuda y recuperación" para ayudar a defender la penetración de 1).



Los equipos que hacen un uso eficaz de la "esquina de 3 puntos" también pueden crear más espacio para penetración, ya que los defensores se ajustan y "continúan" hacia el tirador en vez de quedarse en una posición para rotar y ayudar.

<sup>3</sup> Ver <http://www.82games.com/locations.htm>.

---

## SEGUIMIENTO

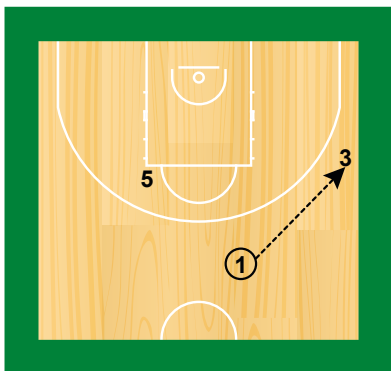
---

1. Si un equipo utiliza una estructura “3 afuera, 2 adentro”, ¿desde dónde le parece que efectuarían la mayoría de los tiros? ¿De qué manera podría enfrentarse a la situación con la defensa?
2. ¿Utilizan sus equipos el tiro de 3 puntos? ¿Desde qué lugar de la cancha tienen mayor efectividad al tirar?

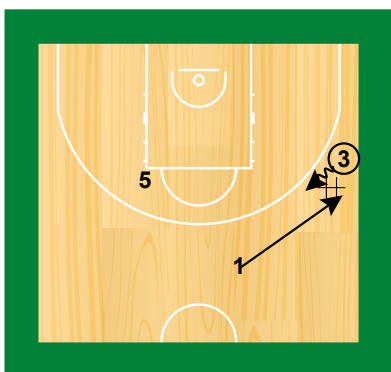
## 2.3 BLOQUES

### 2.3.1 ON BALL SCREENS - PISTOL

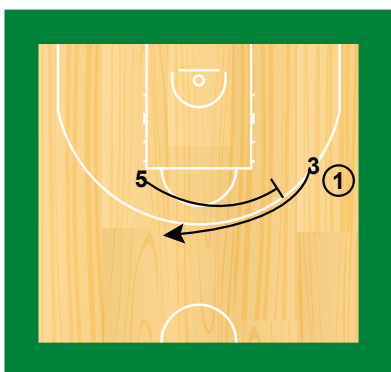
*La "pistola" es simplemente cuando se pasa el balón al alero y el jugador sigue el pase para recibirla nuevamente. Cuando esto ocurre se establece un bloqueo sobre el balón.*



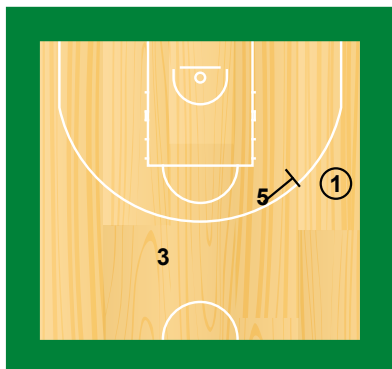
1 pasa el balón a 3 en el alero.



1 se desplaza al alero para recibir una entrega de 3, quien hace un bote.



5 se desplaza para bloquear a 3, quien corta hacia arriba. Un pase a 3 podría crear un tiro abierto o una oportunidad para penetrar en la zona (de tres segundos).



5 se mueve para hacer un "bloqueo directo y continuación hacia canasta lateral" para 1.

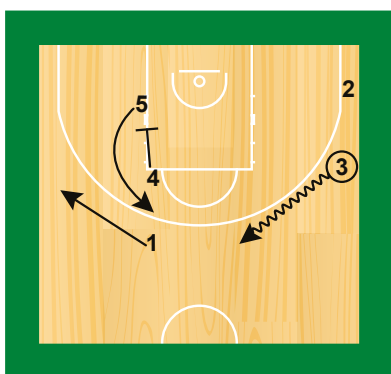
## 2.3.2 2.3.2 BLOQUEOS SIN BALÓN: BLOQUEOS "ELEVADOR"

*El bloqueo "elevador" es un tipo de cortina doble que han utilizado con gran éxito los Golden State Warriors en la NBA.*

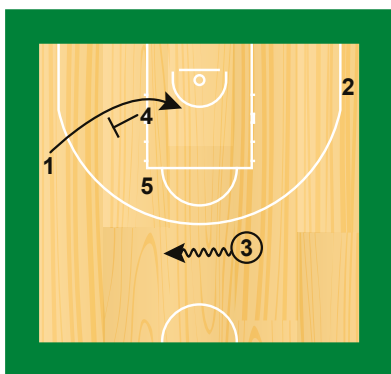
En pocas palerobras, al establecer un bloqueo "elevador" dos compañeros de equipo establecen un bloqueo pero se quedan a uno o dos pasos de distancia entre sí.

Este tipo de cortina frecuentemente se utiliza luego de haber aplicado otros bloqueos en el ataque, ya que tiene su máxima efectividad cuando existe determinada separación entre el cortador y su defensor.

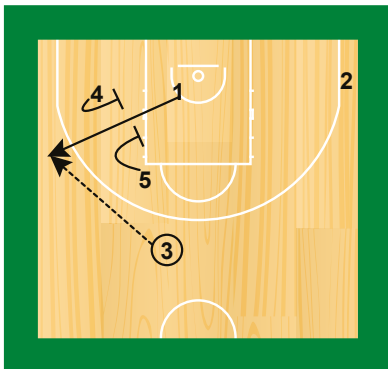
**A CONTINUACIÓN SE INCLUYE UN EJEMPLO DE UNA OFENSIVA QUE INCORPORA UN BLOQUEO "ELEVADOR".**



4 establece un bloqueo vertical abajo para 5, mientras que 3 bota para salir del alero y 1 se desplaza hasta el alero.

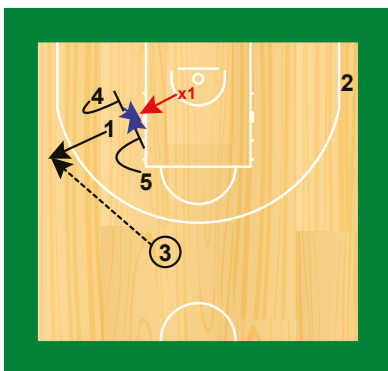


1 corta al salir de un bloqueo desde atrás establecido por 4.



4 y 5 establecen simultáneamente bloqueos verticales abajo para 1. Dejan suficiente espacio entre sí para que 1 pueda efectuar un corte por en medio de ellos.

1 también podría cortar por el lado de 4 o 5, lo cual es algo que ellos deberán interpretar.



Si x1 intenta seguir a 1 y correr entre 4 y 5, estos se juntan (como una puerta de elevador que se cierra) para detenerlo.

Si x1 intenta correr por uno de los lados de 4 o 5, ellos no se pararán juntos.

El manejo del tiempo en esta cortina es extremadamente importante. Si los bloqueadores interceptan la trayectoria de x1 sin darle suficiente tiempo y distancia para que se detenga o cambie de dirección, eso podría ser una falta de bloqueo ofensivo.

Otro lugar común para establecer esta cortina es sobre la línea de tiro libre.



## 2.3.3 ÁNGULOS DE CORTINA Y ALINEACIONES - BLOQUEO DIRECTO AVANZADO Y CONTINUACIÓN HACIA CANASTA

*El “bloqueo directo y continuación hacia canasta” (o “cortina con balón”) es una de las jugadas más comunes en el básquetbol.*

Existen muchos ángulos y alineaciones distintos que pueden utilizarse en el “bloqueo directo y continuación hacia canasta”.

Lo más importante es que a pesar del nombre el bloqueador no siempre “continúa” (cortar hacia la canasta) y podría “abrirse hacia fuera” (desplazarse hacia el perímetro) o rebloquear. Algunas reglas fundamentales para el bloqueador y el driblador son:

### BLOQUEADOR:

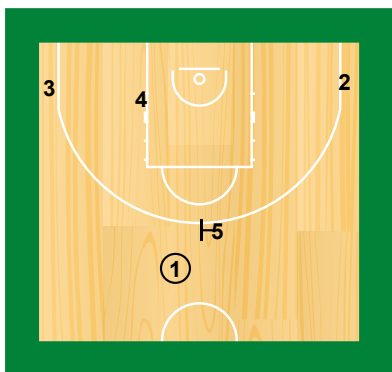
- Preparación: hay que ser una amenaza antes de establecer el bloqueo;
- Correr con velocidad al hacer el bloqueo: llegar para establecer el bloqueo antes de que el defensor esté en posición;
- El ángulo del bloqueo es importante;

- Separarse luego de que el driblador usa el bloqueo (o salir hacia el perímetro o continuar).

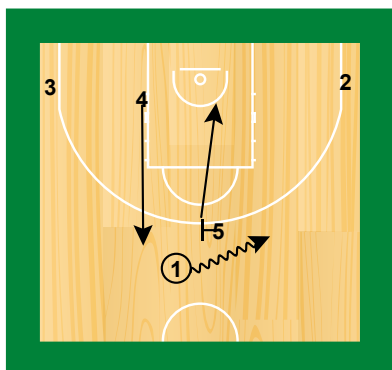
### DRIBLADOR

- Punto de partida: se definirá en función de dónde esté la defensa. Mover al defensor al bloqueo.
- Preparación: hay que ser una amenaza antes de establecer el bloqueo. Alejar al defensor del bloqueo y luego usar el bloqueo;
- Separación del bloqueador;
- Anotar: ser una amenaza de anotación y obligar a la defensa a reaccionar.

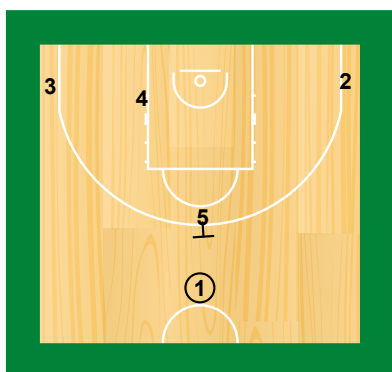
A continuación se dan algunas descripciones de varias alineaciones que pueden utilizarse para bloqueos de “bloqueo directo y continuación hacia canasta” o bloqueos “con balón”.



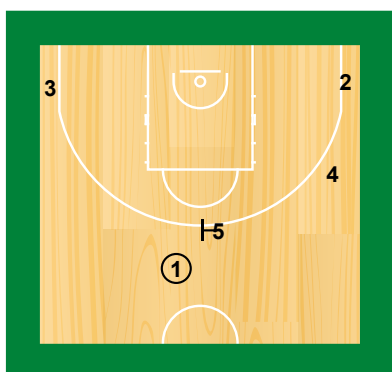
“Bloqueo directo y continuación hacia canasta medio”, que puede establecerse en cualquiera de los lados en función de la preferencia del driblador. El bloqueador está de espaldas a la línea lateral, o podría estar en un ligero ángulo hacia la esquina de la línea de fondo.



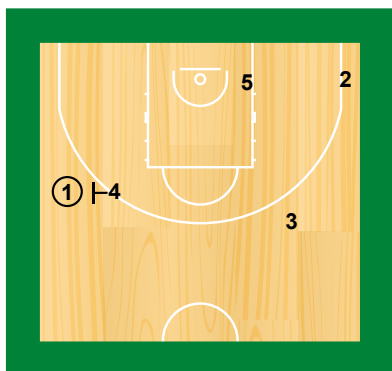
Como regla general, si el bloqueador “continúa” y se desplaza en dirección a la canasta, el otro poste lo reemplaza.



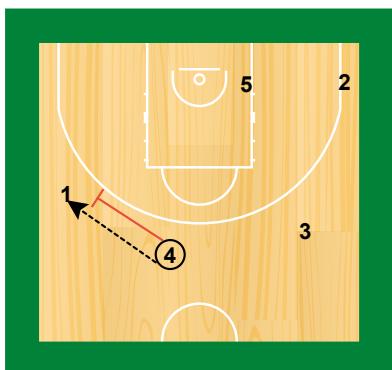
Bloqueo directo y continuación hacia canasta “plano”, cuando el bloqueador da la espalda a la canasta.



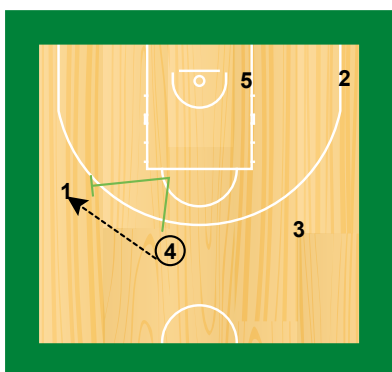
“Bloqueo directo y continuación hacia canasta medio abierto”, cuando los otros 3 jugadores están en el perímetro. Esto crea más espacio para que el bloqueo continúe y para que el driblador “ataque el aro”.



“Bloqueo directo y continuación hacia canasta lateral”, con un triángulo en el lado opuesto. El jugador de poste bajo comienza por debajo del poste bajo.

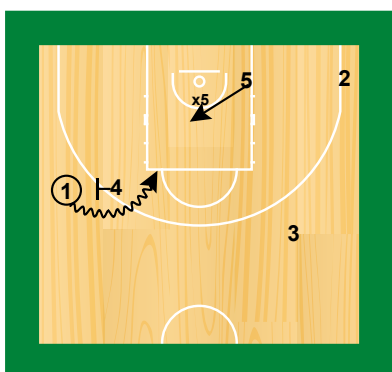


El ángulo del bloqueo debe permitir que el driblador avance hacia la canasta. Por consiguiente, el bloqueador no se mueve directamente del punto al alero, ya que este ángulo es deficiente. El driblador (para usar el bloqueo) se desplazaría para alejarse de la canasta.



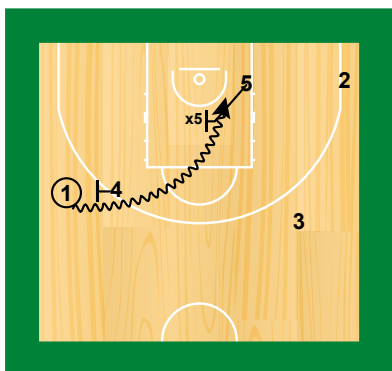
El ángulo correcto inicialmente se fija atacando la canasta y luego moviéndose para establecer el bloqueo. Este es un ejemplo de un bloqueador que establece el bloqueo siendo primero una amenaza atacante.

Cuando el driblador utiliza esta cortina está atacando el codo de la zona.

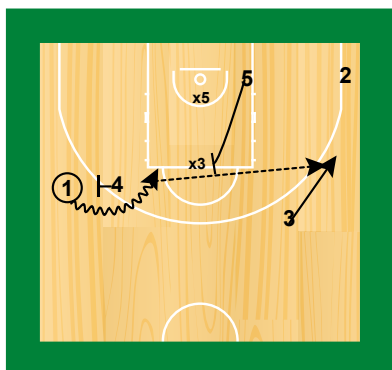


Cuando 1 utiliza el bloqueo con balón el jugador de poste bajo en el lado opuesto "lee" la defensa.

Si el defensor (x5) está abajo, 5 podría presentarse desde el poste bajo del lado débil para establecer una posición frente a él.

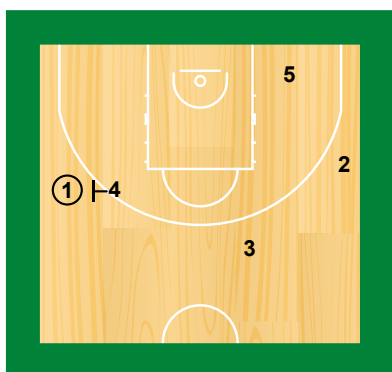


Si x5 juega más para arriba, 5 puede establecer un bloqueo hacia un lado, lo que permitiría que 1 penetre hacia la canasta. Esto tiene la mayor efectividad si los defensores de 2 y 3 no están en retirada y en lugar de eso se "pegan" a su jugador para impedir cualquier tiro abierto desde el perímetro.

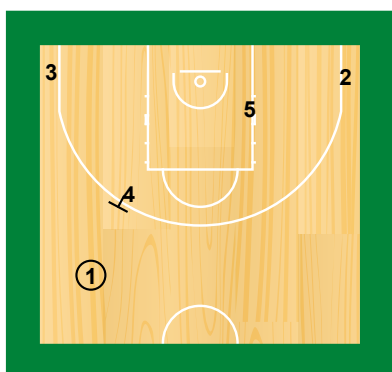


5 también puede hacer un bloqueo sobre x3, para hacer que 3 tenga una oportunidad abierta de tiro en el perímetro.

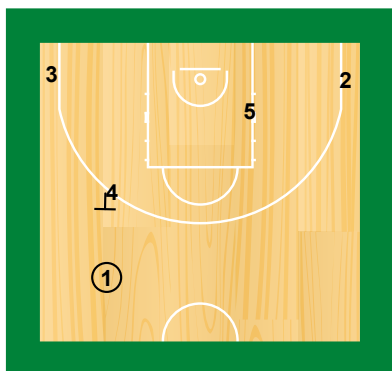
Finalmente, 5 podría ir súbitamente hacia arriba, para recibir un pase en la parte superior de la zona. Nuevamente, esto tiene mayor efectividad si x3 no está jugando en la línea de ayuda (con lo que la zona del poste alto estaría libre).



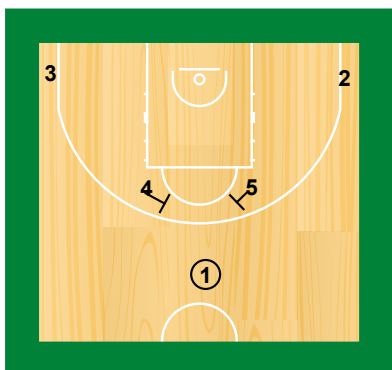
El "bloqueo directo y continuación hacia canasta lateral extendido" ubica al jugador de poste bajo en la esquina corta. Nuevamente, el objetivo es hacer que los defensores de ayuda se alejen de una posición en la que puedan ayudar a defender la continuación del driblador o el bloqueador.



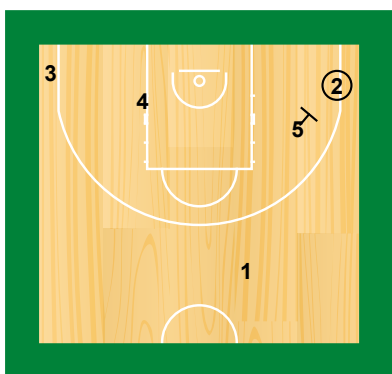
El "bloqueo directo y continuación hacia canasta con ángulo" es cuando el bloqueador está de frente a la esquina a mitad de camino y en la línea lateral.



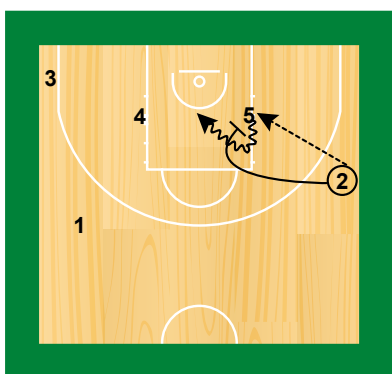
La "cortina plana" es cuando el bloqueador está de espaldas a la línea de fondo. Esto es particularmente eficaz cuando la defensa está obligando al driblador a ir hacia un lado y el defensor del bloqueo se dirige a defender la penetración (defensa "hielo" o "empuje").



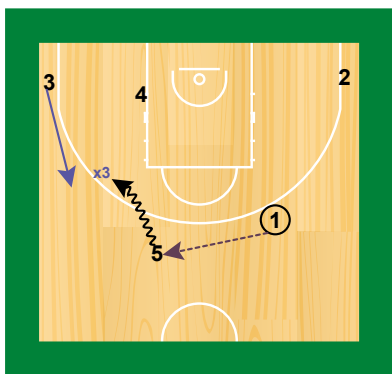
La alineación "cuernos" o "en A" es una formación de ataque muy popular. Puede ser "ajustada" (en el codo de la zona) o por encima de la línea de 3 puntos.



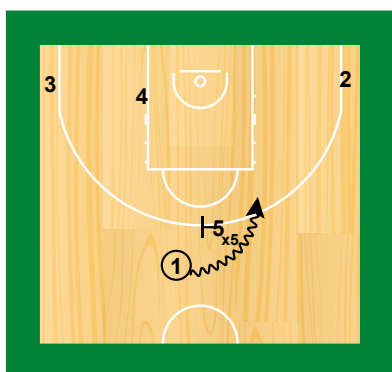
El "bloqueo directo y continuación hacia canasta de esquina" debería utilizarse con precaución, ya que presenta la oportunidad de que la defensa aplique un doble bloqueo o atrape el balón en la esquina.



El "bloqueo directo y continuación hacia canasta brush" es cuando un jugador base efectúa un pase al poste bajo, corta hacia la canasta y luego cortina para el jugador de poste bajo. Es un bloqueo difícil de "intercambiar", ya que crearía un desajuste defensivo.



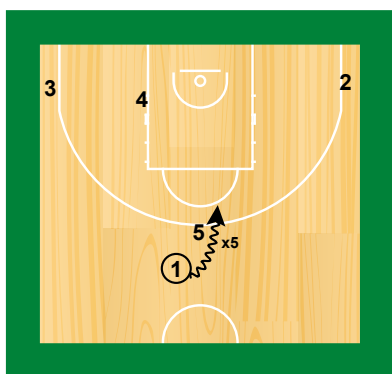
Un "bloqueo de bote" es similar, pero no igual, a un pase mano a mano sobre bote. En este caso el bloqueador bota directamente hacia el defensor, con lo que adopta una posición normal de cortina, pero con el balón.



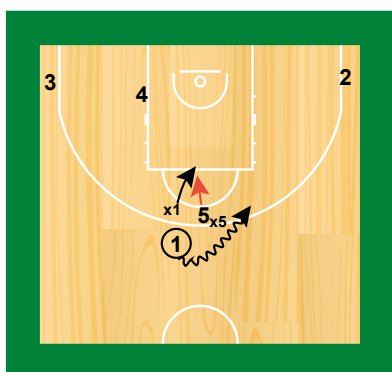
Para utilizar eficazmente el bloqueo directo y continuación hacia canasta, el driblador debe reaccionar ante cualquier manera que la defensa escoja para defender el bloqueo.

El defensor del bloqueo puede hacer una entrada fuerte, que tiene el objetivo de hacer que el driblador salga y cree un espacio para que otro defensor se pueda ubicar.

Cuando el defensor del bloqueo hace esto, quien lleva el balón debe atacar la cadera "alta" del bloqueador.

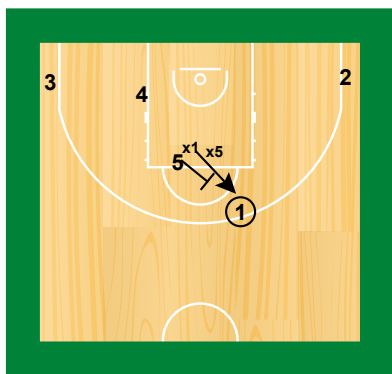


Si el defensor del bloqueo se aleja del bloqueador, el driblador debería "dividir" a la defensa y atacar a través de la brecha.

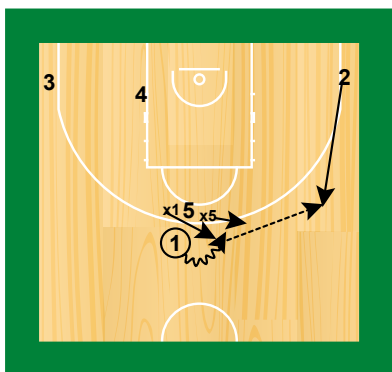


Cuando la defensa opta por ir por debajo, el bloqueador debería continuar. Esto impide que x1 avance para volver a estar sobre el defensor.

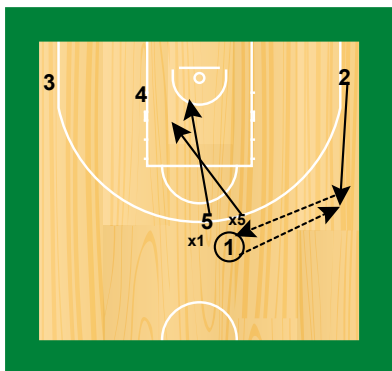
Si un oponente frecuentemente va por debajo de los bloqueos con balón, el bloqueo debería colocarse más abajo en la cancha. El driblador debería estar listo para tirar.



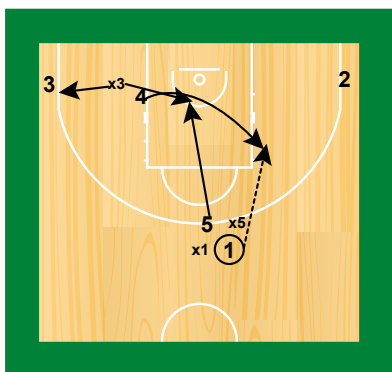
Cuando el defensor vuelve a ocupar su posición con respecto a quien lleva el balón, el bloqueador puede moverse para rebloquear, viniendo desde atrás del defensor. Esto hará muy difícil que pueda volver a ir por debajo nuevamente.



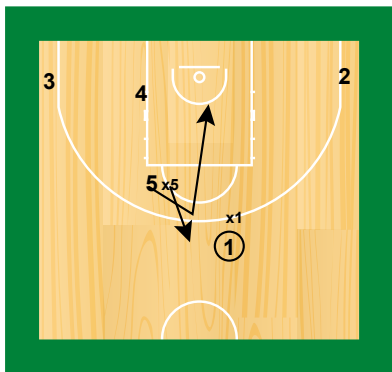
Si la defensa atrapa a quien lleva el balón, el jugador del alero (de cualquiera de los lados) debería hacer una señal para recibir un pase.



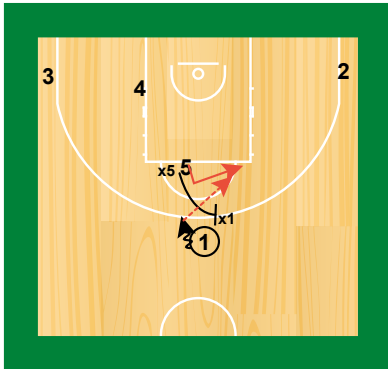
Luego del pase, el bloqueador va hacia la canasta, lo que hará que el defensor lo siga. Así, el balón puede pasarse nuevamente a quien la estaba llevando, especialmente cuando el partido está por terminar, si ese es el jugador que el equipo desea que tenga el balón.



Alternativamente, el jugador de poste bajo puede ir hacia arriba para recibir un pase en el poste si se aplica un dos contra uno sobre quien lleva el balón. El bloqueador también se desplaza hacia la canasta. Esto coloca al defensor de ayuda (x3) en una situación en la cual deberá elegir entre defender la canasta (5) o la esquina de 3 puntos. ¡No podrán defender los dos!



Al establecer un bloqueo sobre el balón, si el defensor del bloqueo se mueve por encima del bloqueador, el bloqueador debería bajar hacia la canasta. Esto frecuentemente sucede cuando la defensa hará una "entrada fuerte".



Frecuentemente la defensa jugará “suave” cuando obligan con fuerza al jugador que lleva el balón a ir hacia un lado. El bloqueador debe asegurarse de establecer el bloqueo en el lado correcto.

Alternativamente, el bloqueador puede simplemente desplazarse hacia el poste para recibir un “pase desde la cintura” y luego girar para buscar (a) un tiro, (b) una penetración, (c) un movimiento “arriba-abajo” con el poste bajo, o (d) un pase a la esquina opuesta.



---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Cómo defendería a un equipo que usara “bloqueos de elevador” para crear una oportunidad de anotar un tiro de 3 puntos en la parte superior de la zona (con el bloqueo en la línea de tiro libre)? ¿Qué ajustes podría hacer la ofensiva para contrarrestar esta táctica?
2. ¿De qué manera se defienden del “loqueo directo y continuación hacia canasta” los equipos con los que compete? ¿Qué ajustes deben hacerse en el ataque para contrarrestar estas tácticas?

## 2.4 OFENSIVA CONTRA DEFENSA EN ZONA

### 2.4.1 BLOQUEO DIRECTO Y CONTINUACIÓN HACIA CANASTA (BLOQUEOS CON BALÓN) CONTRA UNA ZONA

*Muchos entrenadores buscan tener un esquema de ataque que funcione con la misma eficacia contra defensas "individuales" y defensas en zona. La ventaja de este enfoque es que el equipo no necesita definir de forma específica el tipo de defensa que el oponente está aplicando.*

#### BLOQUEO DIRECTO Y CONTINUACIÓN HACIA CANASTA (BLOQUEOS CON BALÓN) CONTRA UNA ZONA

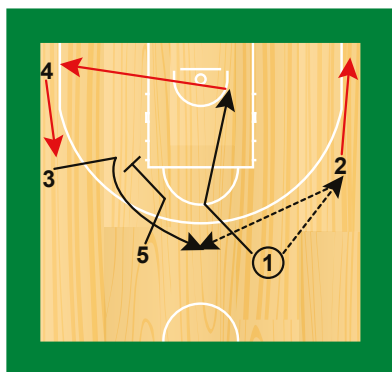
Una de las situaciones ofensivas más comunes usadas hoy en día es el "bloqueo directo y continuación hacia canasta" (o cortina "con balón"), especialmente en el medio de la cancha. A pesar de que tradicionalmente esta estrategia se usaba contra la defensa individual, puede ser igualmente eficaz contra la defensa en zona.

#### FORMACIÓN INICIAL

Uno de los aspectos más importantes para que cualquier defensa tenga éxito es que haya un buen "espaciamiento" entre los jugadores.

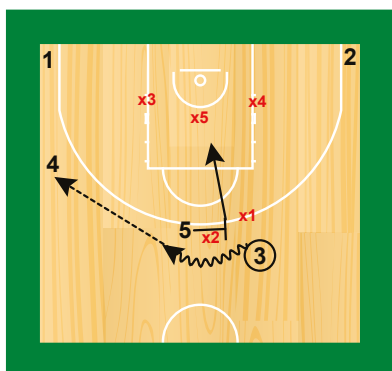
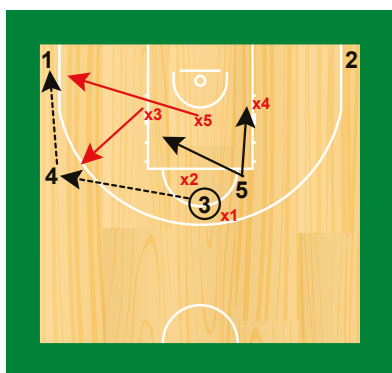
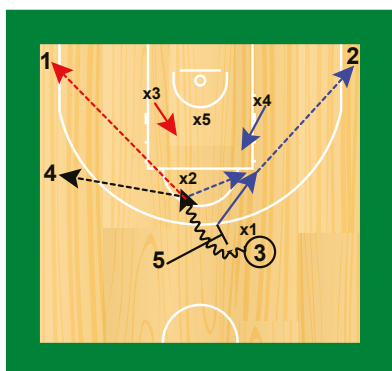
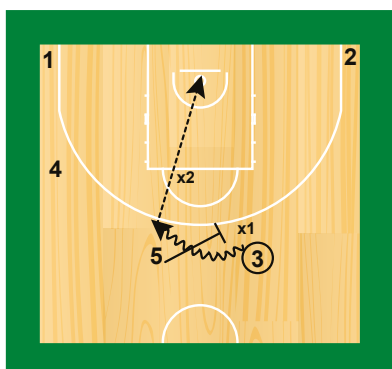
Con un bloqueo con balón en el medio de la cancha, el espaciamiento permite tener un jugador en cada una de las esquinas y también en un alero.

17 Por ejemplo, Zeljko Obradovic en su clínica Match Up Offence, disponible en el canal de la FIBA en YouTube.



Para adoptar esta formación temprano en la ofensiva:

- 1 efectúa un pase al alero y corre hacia la esquina opuesta.
- 5 establece un bloqueo vertical abajo para 3, quien corta para recibir un pase de 2
- 4 sube al alero, 1 y 2 están en las esquinas



## ESTABLECIENDO EL BLOQUEO CON BALÓN

En una zona, la defensa frecuentemente no tendrá a un defensor sobre el bloqueador. En esta situación, 3 debe prepararse para tirar mientras usa el bloqueo de 5.

Alternativamente, 3 puede intentar penetrar a la zona (de tres segundos):

- Si x2 detiene el bote, pasar a 4 (negro)
- Si x3 se mueve para ayudar, pasar a 1 (rojo)
- Pasar a 5, si x4 se desplaza para defender, segundo pase a 2 en la esquina (azul)

## CREANDO OPORTUNIDADES 2X1

Un pase a 4 crea una situación de 2x1 entre los jugadores ofensivos 1 y 4 contra el defensor x3.

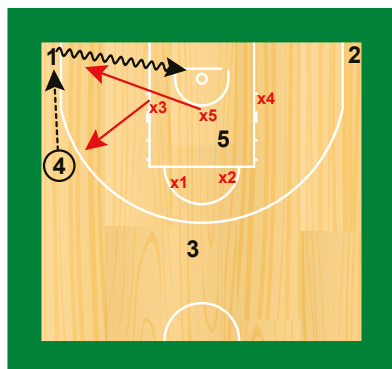
Si x3 rota al alero, un pase rápido a 1 obliga a x5 a rotar a la esquina. 1 debe estar preparado para penetrar, ya que esto es claramente un desajuste defensivo.

## LEER A LA DEFENSA

Si 1 no penetra, 5 puede cortar hacia la canasta y:

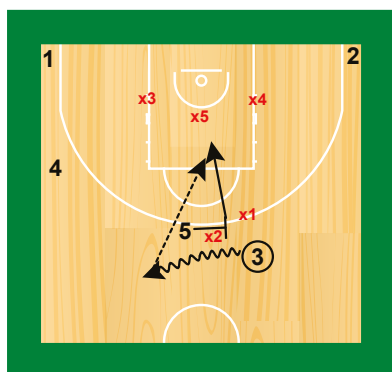
- “Establecer posición” a x3 mientras rota para volver a la zona (de tres segundos);
- “Establecer posición” a x4 antes de que rote atravesando la zona (de tres segundos).

Especialmente una vez que el bloqueo ha sido usada con eficacia, la defensa podría hacer que el defensor del poste alto (x2) sube para “ayudar” o aun tomar el lugar en la acción de cortina.

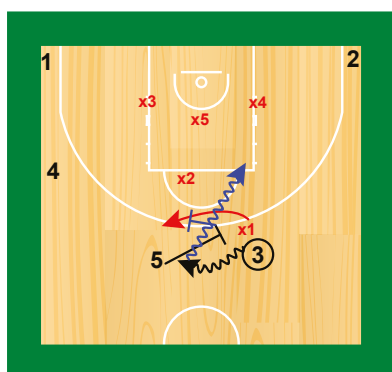


Quando la defensa hace esto, un pase rápido al jugador 4 crea nuevamente la situación 2x1 entre 4 y 1 y el defensor x3.

Si x3 rota hacia el jugador 4, x5 debe ajustar al atacante hacia el jugador 1. Esto crea una excelente oportunidad para que el jugador 1 penetre o para que el jugador 5 establezca posición a x3 o x4.

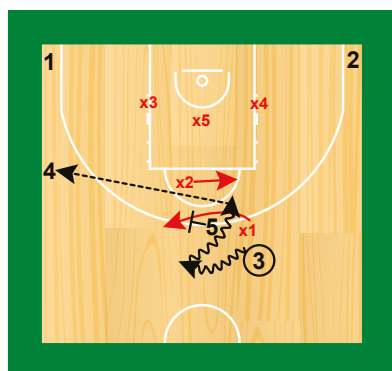


El jugador 3 también puede pasar el balón al jugador 5 a medida que corta hacia la canasta. Frecuentemente, para efectuar este pase el jugador 3 debería separarse (botando) de los defensores.

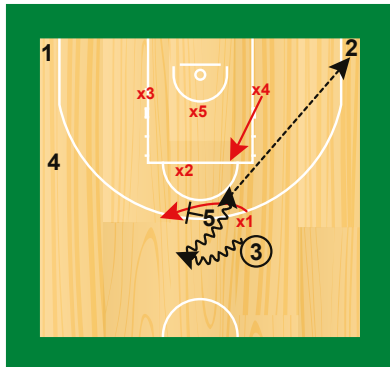


### USANDO UN REBLOQUEO

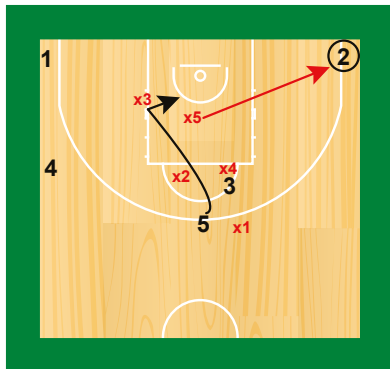
Si x1 va "debajo" del bloqueo, el jugador 5 debe "rebloquea", lo que permitiría que el jugador 3 cambie de dirección y penetre en la zona del codo de la zona.



Si x2 rota para defender al jugador 3, un pase al jugador 4 crea nuevamente la situación 2x1 con el jugador 4 y 1 contra el defensor x3.

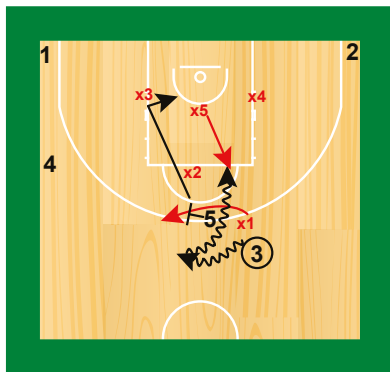


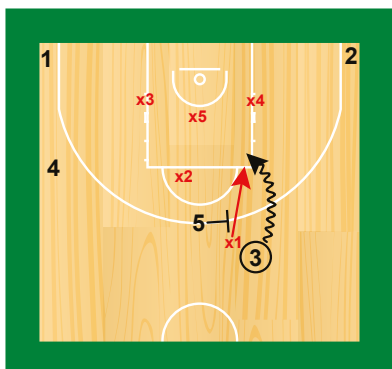
Si x4 rota para detener la penetración, un pase al jugador 2 crea un tiro o una oportunidad para que el jugador 2 efectúe una penetración mientras x5 rota para defender la esquina.



El jugador 5 puede "establecer posición" a x3, en vez de simplemente cortar hacia la canasta.

Si x5 rota para detener la penetración, esto crea un desajuste defensivo con el jugador 3, quien posiblemente podrá penetrar y dejar atrás a x5. El jugador 3 también podría pasar el balón al jugador 5 mientras "establece posición" a x3.

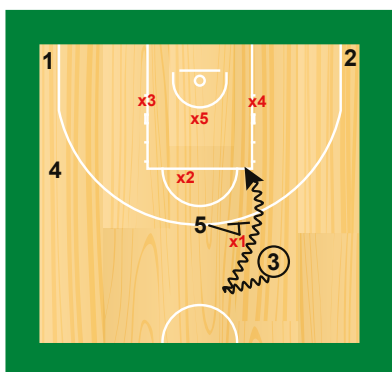




### CUANDO LA DEFENSA OBLIGA A IR HACIA LA LÍNEA LATERAL

Una táctica cada vez más común es que el defensor obligue al driblador a alejarse del bloqueo. x1 se para al lado del bloqueador, de frente a 3, lo que hace imposible que 3 utilice el bloqueo.

En una defensa "individual", el jugador que esté defendiendo al bloqueador (5) se desplazaría hacia la canasta para ayudar a detener cualquier penetración. En una defensa en zona, ningún defensor defiende específicamente al bloqueador.



El bloqueador está de frente a la canasta, y establece contacto con x1 con la parte de abajo del cuerpo. 3 efectúa una penetración, y 5 corta hacia dentro de la zona (de tres segundos).

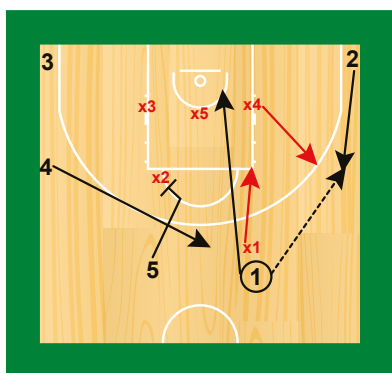
Esta forma de defender el bloqueo con balón puede ser particularmente eficaz cuando se está cerca de la línea lateral. Al estar en esta posición, 3 debería botar para atrás hacia la mitad de la cancha, 5 reestablece su posición y entonces el jugador 3 penetra hacia la canasta.

3 debe asegurarse de que 5 haya establecido su posición antes de penetrar; si no lo hace, es probable que se sancione a 5 por falta de bloqueo ofensivo.

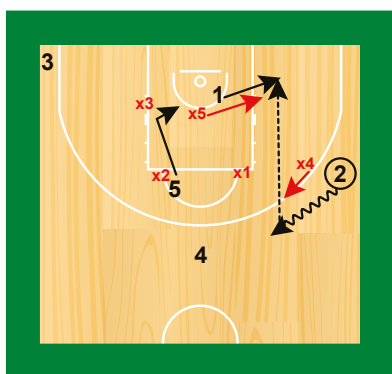
Tal como se ha demostrado, el bloqueo con balón puede crear múltiples oportunidades para anotar contra una defensa en zona. Frecuentemente el "segundo pase" es de importancia fundamental para crear oportunidades para anotar, ya que la primera rotación de la zona será eficaz, pero frecuentemente una segunda rotación creará oportunidades por desajuste defensivo.

## 2.4.2 ARRASTRAR CON BOTE CONTRA DEFENSA EN ZONA

*Una entrada simple para colocarse en posición para utilizar un bloqueo con balón en el medio de la cancha puede usarse junto con un bote contra la zona.*

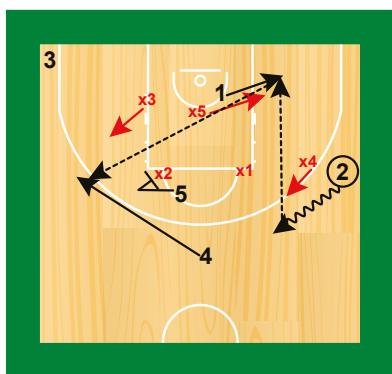


1 efectúa un pase al alero y corta hacia la canasta. 5 establece un bloqueo para 4, quien corta a la parte superior de la zona. Es importante destacar que contra una defensa en zona, 5 debe "encontrar" a x2 para que el bloqueo sea eficaz.

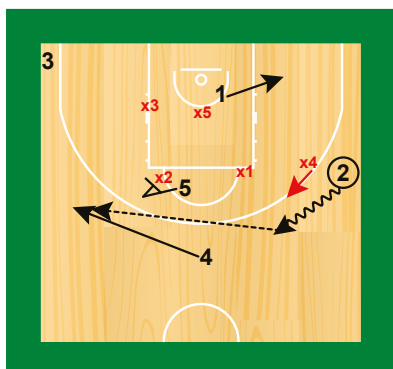


En vez de que 2 pase a 3, puede botar para salir del alero; esto es arrastrar con bote, o "arrastrar con bote", a propósito de atraer a un defensor en particular. En la mayoría de los casos x4 continuará defendiendo, a pesar de que podría dejar que x1 lo haga.

En este bote, 1 se mueve a la esquina corta del lado fuerte para recibir el pase. Mientras x5 rota para defender a 1, 5 puede penetrar hacia la canasta y podría recibir un pase. 1 también puede dirigirse contra el defensor más grande.



Frecuentemente x2 aplicará una defensa por delante de 5 para detener la penetración hacia la canasta. Esto permite que 5 establezca un bloqueo sobre x2, lo que permite efectuar un pase a 4, que a la vez crea una situación 2x1 con 4 y 3 defendidos por x3.



La misma opción puede crearse con un pase directo de 2 a 4, mientras 5 nuevamente crea un bloqueo sobre x2.



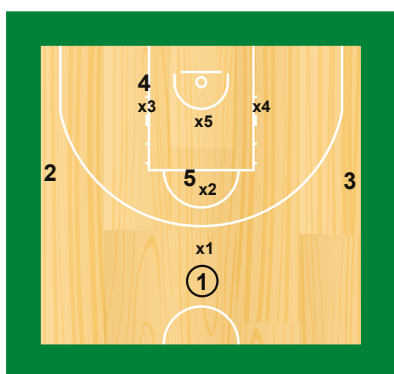
## 2.4.3 FORMACIÓN 1-3-1 CONTRA DEFENSA EN ZONA

Muchos equipos, al enfrentarse a una defensa en zona, recurren a tirar desde el exterior y este es uno de los principales motivos por los cuales la FIBA recomienda que los niños no jueguen defensa en zonas hasta que cumplen 14 años.

Sin embargo, una ofensiva bien estructurada contra una zona debería crear:

- Oportunidades de bote de penetración;
- Tiros desde dentro de la zona (de tres segundos) y jugadas de poste alto y bajo;
- Oportunidades para tirar desde el perímetro.

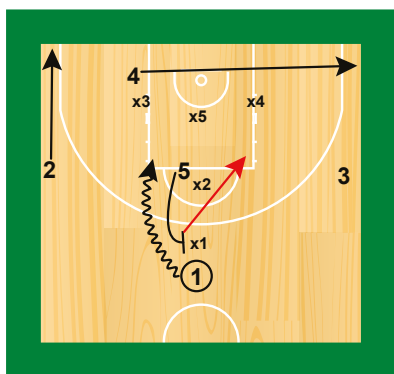
A continuación se ve una formación ofensiva 1-3-1 que permite lograr estos objetivos.



### FORMACIÓN INICIAL

La formación 1-3-1 es muy común. Contra una defensa en zona es especialmente importante que el jugador esté en una posición en la línea de fondo, detrás de los defensores de la zona.

Si los defensores vigilan el balón, eso probablemente dé a 4 una oportunidad para cortar.

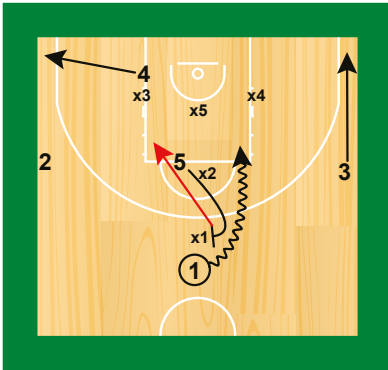


### BLOQUEO CON BALÓN

El jugador de poste alto puede establecer un bloqueo para 1.

Mientras 1 bota, 4 se desplaza a la esquina opuesta y el jugador del alero del lado fuerte también se desplaza hacia la esquina.

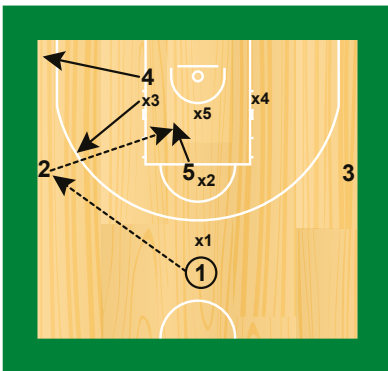
El jugador de poste alto se desplaza hacia la zona (de tres segundos), pero da lugar a 1 para penetrar.



### BLOQUEO CON BALÓN (CONTINUACIÓN)

Cualquier lugar hacia el cual 1 bote tendrá dos jugadores y el lado opuesto (lado "débil") tendrá 2 jugadores de perímetro y el jugador de poste alto.

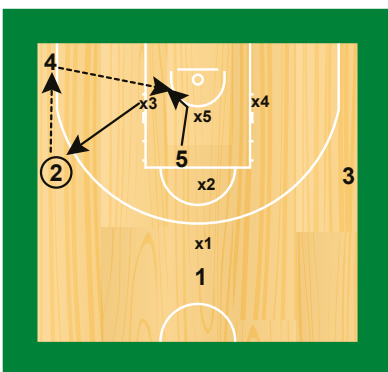
Esto crea oportunidades para que los dos jugadores del perímetro tengan una oportunidad 2x1 contra uno de los defensores de la "línea frontal" (p. ej., 2 y 4 contra x3).



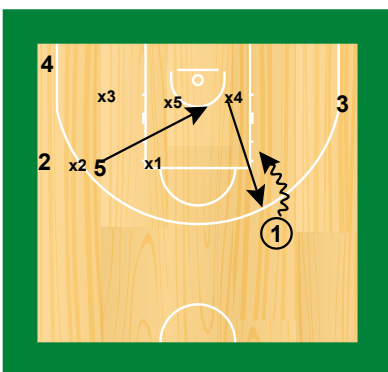
### PASE AL ALERO

Muchas defensas por zona defienden los pases al alero haciendo rotar a un jugador de la línea frontal. Al hacer que el jugador 4 se mueva a la esquina, se crea una situación 2x1.

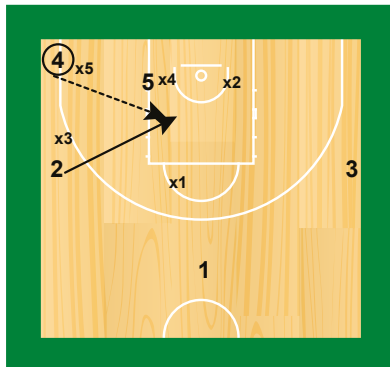
5 también puede establecer posición al defensor del poste alto o cortar hacia la zona (de tres segundos) para recibir un pase. Si x3 se ha desplazado al perímetro, 5 puede establecer posición a x5 y no solamente cortar hacia el espacio libre.



Si el balón se pasa a la esquina, esto brinda la oportunidad de pasarla a 5 mientras penetra hacia la canasta, estableciendo posición a x3 (mientras rota hacia atrás en dirección a la zona (de tres segundos)) o a x4.

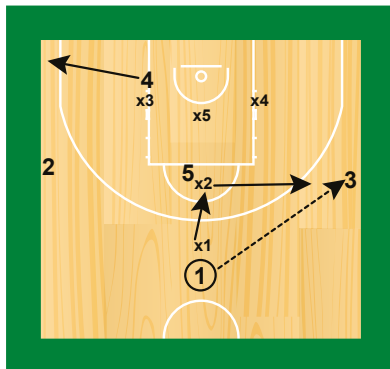


Pasar el balón a la esquina también brinda la oportunidad de que 4 haga una penetración, en cuyo caso 5 debería demorar su corte.



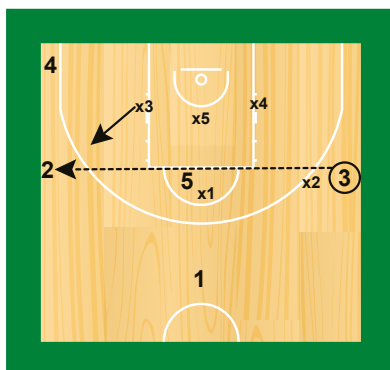
Cuando el balón está en la esquina, 2 también puede cortar hacia la canasta para recibir un pase. Esto es particularmente eficaz si:

- La zona niega los pases hacia atrás a la zona del alero (x3);
- El poste establece una posición en el poste bajo.

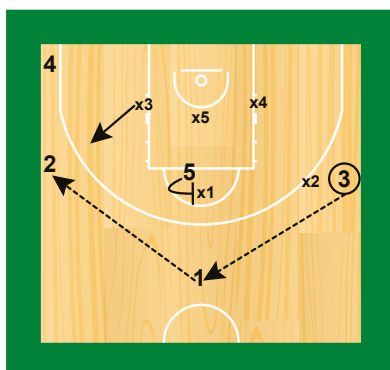


Otras zonas hacen que el jugador base (x2) se desplace para defender los pases hacia el alero. Sin embargo, puede crearse la misma situación 2x1 haciendo lo siguiente:

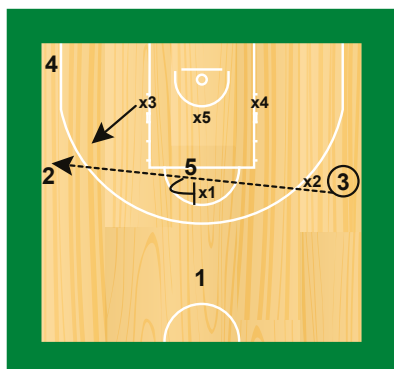
- Efectuar un pase al alero
- Hacer que el jugador de la línea de fondo se mueva hacia la esquina opuesta
- Hacer un pase de lado a lado al alero opuesta



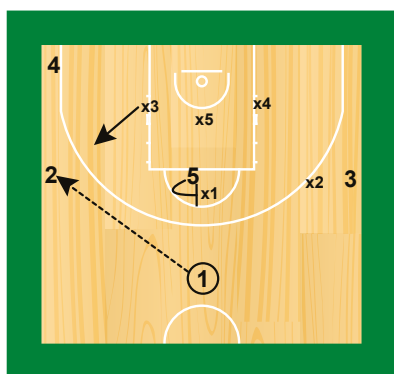
2 y 4 están en una situación 2x1 contra x3.



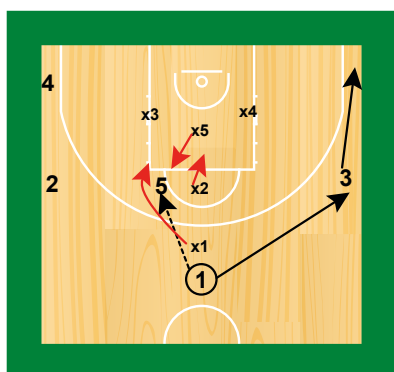
Es posible que los jugadores principiantes carezcan de la fuerza necesaria para hacer un pase de lado a lado efectivo. En lugar de eso, el balón puede invertirse pasándola a 1, quien a su vez la pasa al alero. 5 puede establecer un bloqueo sobre el defensor en la línea de tiro libre para obligar a x3 a rotar al alero.



5 también puede establecer un bloqueo sobre x1 para hacer el pase de lado a lado (si los jugadores tienen la fuerza suficiente para hacerlo).



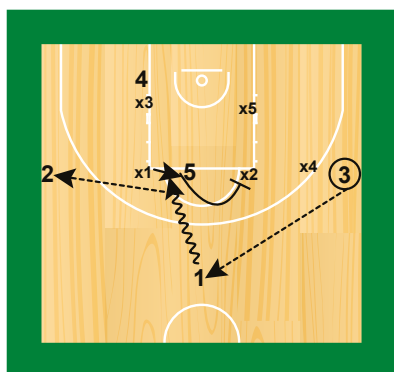
Aún otra forma de crear una oportunidad 2x1 (en cualquier momento) es que el jugador de poste alto establezca un bloqueo sobre el jugador base al momento del pase al alero para obligar al jugador de la línea frontal a rotar y defender al jugador del alero.



### PASE AL POSTE ALTO

El jugador de poste alto frecuentemente será defendido por uno de los jugadores de la línea frontal al recibir un pase. Los jugadores del perímetro deberían desplazarse hacia las esquinas y el alero.

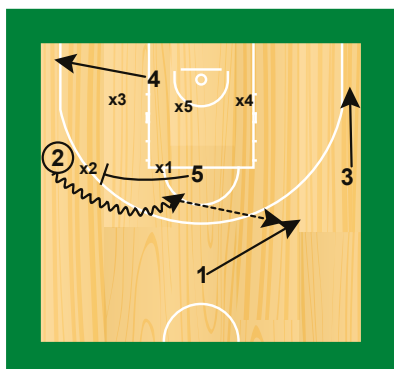
La zona ahora será del tipo "individual", esquema en el cual cada jugador es responsable de defender a un jugador ofensivo. Cuando un jugador se desplaza para "ayudar" a defender al jugador de poste alto, este puede pasar el balón a ese jugador ofensivo. Por ejemplo, si x3 ayuda, pasar a 4.



### BLOQUEAR O CONGELAR AL DEFENSOR MIENTRAS ROTA

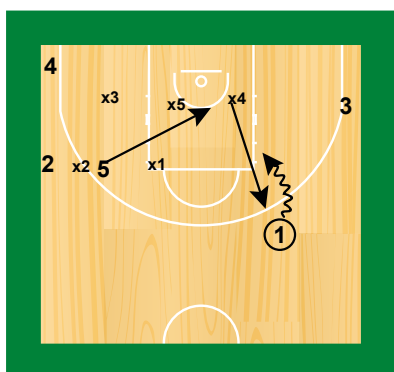
Otra táctica eficaz podría ser establecer un bloqueo sobre el defensor que normalmente rota a defender el balón.

Cuando 3 pasa el balón a 1, un bloqueo sobre x2 obliga a x1 a involucrarse; cualquier bote debería procurar penetrar más allá de x1. Si x1 se pone a defender a 1, un pase a 2 crea una situación 2x1. Si x1 se desplaza a 2, 1 puede penetrar hacia dentro de la zona (de tres segundos).

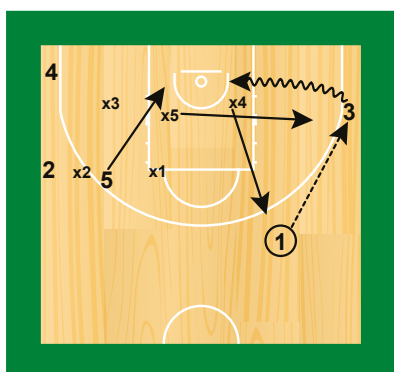


Un bloqueo con balón sobre x2 obliga a x1 a defender una penetración de 2.

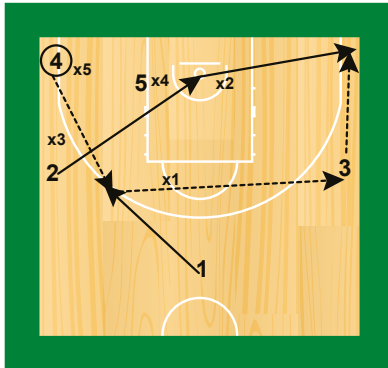
Un pase a 1 obliga a x4 a rotar, y otro pase a 3 crearía una situación de "scramble" mientras x5 habría rotado a la esquina.



En este caso, x4 se ajusta al atacante (de lejos), lo que da a 1 la oportunidad de penetrar y a 5 de cortar (o "continuar") a canasta luego de establecer un bloqueo para 2.



1 también puede pasar el balón a 3 en la esquina, quien puede tener la oportunidad de tirar o penetrar. 5 aún penetra hacia la canasta.



### INVERSIÓN DE BALÓN

“Invertir” el balón (pasarlo de un lado al otro de la cancha) puede crear oportunidades para penetrar o tirar.

En este caso 2 corta hacia la canasta, mientras que 4 pasa el balón a 1, quien la invierte pasándolo al jugador 3. El jugador 2 prosigue hacia la esquina.

Alternativamente, 4 puede pasar el balón a 2 y luego “invertirla” o cortar hacia la esquina opuesta. Frecuentemente el corte es más efectivo si se detiene en la zona (de tres segundos) y luego corre hacia la esquina.

Existen muchas ofensivas distintas diseñadas para jugar contra las defensas en zona, y algunos entrenadores crean ofensivas específicas para cada zona distinta que puedan encontrar.

Al entrenar a jugadores jóvenes se recomienda aplicar un enfoque de ataque que sea más versátil y que pueda utilizarse contra defensas por zona y del tipo individual.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Ha enseñado a sus equipos a utilizar botes o bloqueos con balón contra las defensas en zona? ¿Le parece que su equipo sería capaz de usar esas estrategias de forma eficaz? Hable de su opinión con un colega entrenador.
2. ¿Qué estrategia utiliza actualmente su equipo contra las defensas en zona?
3. ¿Le parece que una defensa en zona sería efectiva contra los equipos con los que juega? ¿Qué ofensiva le parece que utilizarían?
4. Algunos entrenadores prefieren tener ofensivas distintas para jugar contra formaciones “individual” y contra defensas en zona, mientras que otros tienen una única estrategia ofensiva para usar contra ambas. ¿Qué enfoque prefiere usted?

## 2.5 ESTRUCTURAS DE ATAQUE PARA SITUACIONES ESPECIALES

### 2.5.1 FUERA DE BANDA POR LÍNEA DE FONDO

*El básquetbol es un deporte “fluido”, que pasa del ataque a la defensa de forma automática e ininterrumpida hasta el final de un cuarto y el comienzo del siguiente cuarto.*

Esto es muy distinto a muchos otros deportes de equipo que tienen las siguientes características:

- La acción se detiene luego de una anotación y vuelve a comenzar desde el medio de la cancha y en manos del otro equipo (p. ej., fútbol);
- La acción se detiene y el equipo que anotó reinicia el juego (p. ej., vóleybol).

Aunque hay situaciones en las que el juego se detiene (p. ej., faltas o violaciones), por lo general la acción es dinámica y fluida, lo que exige que los jugadores y equipos tomen decisiones “en el momento” en el marco de sus estrategias ofensiva y defensiva.

Existen varias “situaciones especiales” en las cuales los entrenadores podrían querer implementar una estructura distinta o aplicar otras reglas. Las “situaciones especiales” en cuestión son:

- Saque desde la línea de fondo;
- Saque desde la línea lateral;
- “Tarde” en el reloj de posesión: ofensiva cuando quedan 10 segundos o menos en el reloj de posesión;
- Jugadas de “última posesión”: cuando un equipo está perdiendo por 3 puntos o menos y tiene la última posesión del balón;
- Defender una ventaja;
- “Alcanzar al oponente” cuando el equipo va perdiendo y quedan pocos minutos.

Existen muchos libros, DVD y sitios de Internet dedicados a “jugadas” que se pueden utilizar para cada una de estas situaciones, y muchos entrenadores tienen jugadas o estructuras “favoritas” que emplean con sus equipos.

Este recurso no tiene el objetivo de ser una lista de jugadas específicas, sino que pretende analizar los principios ofensivos y defensivos que los entrenadores deben priorizar,

independientemente de las “jugadas” que en última instancia utilicen.

Algunos entrenadores usan complicados “libros de jugadas” con diferentes reglas y estructuras para cada situación e infinitas variaciones. Eso no es necesario, especialmente cuando se trata de equipos juveniles. Frecuentemente lo que se necesita es simplemente enfatizar un aspecto particular de las normas usuales de juego del equipo. Independientemente del “libro de jugadas” o de la cantidad de reglas que un entrenador quiera tener, lo importante es ser realista y tener en cuenta tanto la experiencia de los jugadores como la cantidad de tiempo de preparación de que dispone el equipo.



## FUERA DE BANDA POR LÍNEA DE FONDO

Se refiere a cuando el equipo ofensivo tiene posesión del balón y efectúa un saque desde la línea de fondo hacia la canasta en la cual busca anotar.

Existen diversos principios que los entrenadores deberían tomar en cuenta al determinar cómo quieren que sus equipos se enfrenten a una situación de saque desde la línea de fondo:

1. Priorizar los aspectos básicos: pasar el balón, cortar y atrapar;
2. Alejarse del balón;
3. Moverse hacia el balón;
4. Bloque "pequeña-grande";
5. Bloquear al bloqueador;
6. El "atrape de seguridad";
7. Tiro de jugador del saque.

### PRIORIZAR LOS ASPECTOS BÁSICOS: PASAR EL BALÓN, CORTAR Y ATRAPAR

El jugador que efectúa el saque no puede tirar a la canasta y dispone sólo de 5 segundos para decidir cómo hará el pase. Por lo tanto, lo más importante debe ser el balón en juego, no necesariamente crear una oportunidad de anotación.

Especialmente cuando se trata de niños, los entrenadores deberían concentrarse primero en mejorar la habilidad del jugador de desmarcarse mediante las siguientes estrategias:

- Cambiar de dirección o de ritmo;
- Lograr una "paso de ventaja" y/o "establecer posición" al oponente;
- Cortar hacia el balón y no quedarse inmóvil (lo cual puede permitir que un defensor que esté moviéndose intercepte el pase).
- Al estar consciente de esto, una vez que un jugador ha cortado hacia el balón, si no recibe el pase, debería continuar moviéndose para crear espacios para que un compañero de equipo pueda cortar.

De la misma manera, al entrenar al pasador es importante destacar lo siguiente:

- "Fingir un pase para hacer un pase": mover las manos del defensor para crear una línea / ángulo de pase;
- Dar un paso atrás en dirección contraria a la línea de fondo para crear espacio si el defensor está parado sobre la línea de fondo;

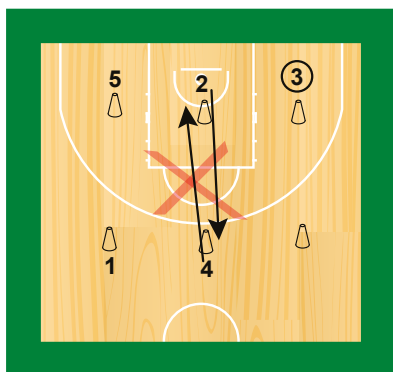
- No concentrarse en un pase específico, sino en hacer el mejor pase posible. Posiblemente esto sea el peor aspecto de utilizar jugadas estructuradas que exigen que los equipos sigan movimientos pautados: los jugadores se concentran demasiado en la opción que marca la jugada y podrían pasar por alto a un jugador abierto ;
- No permitir que la cuenta regresiva de 5 segundos del árbitro precipite el pase: una violación (que permite ordenar la defensa) casi siempre es mejor que un pase que se intercepta.

### ALEJARSE DEL BALÓN

El principio es sencillo: no hay suficiente espacio en la cancha para que 4 jugadores corten al mismo tiempo hacia el balón. Frecuentemente un jugador necesitará alejarse del balón para crear espacio para que alguien más pueda cortar.

En especial, es común que los jugadores de corta edad no estén conscientes de la manera en que sus movimientos (o falta de movimiento) afectan a sus compañeros de equipo. Esta noción puede transmitirse a los jugadores a través de una simple actividad de calentamiento llamada "juego de rompecabezas", el cual también ayuda al jugador a entender la manera en que moverse con un equipo crea oportunidades.

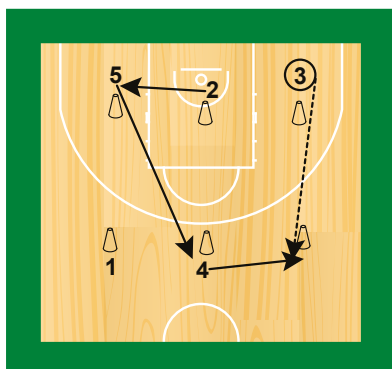
18 See the discussion in the Section Skill Acquisition for Basketball for more information on the desirability of using broad instructions (e.g. "look for high percentage scoring opportunity") instead of narrowly worded instructions (e.g. "pass to Jane cutting off the screen at the elbow).



### "JUEGO DE ROMPECABEZAS"

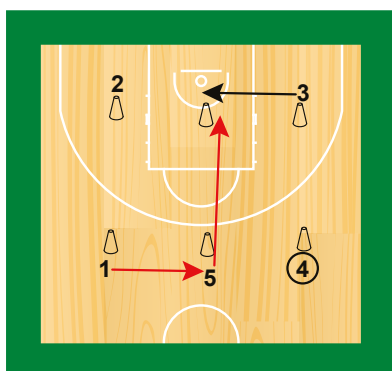
5 jugadores participan en la actividad; cada uno se para al lado de un cono (hay seis conos). Las reglas son:

- Los jugadores no pueden tener el balón por más de 3 segundos;
- Únicamente un jugador parado al lado de un cono puede atrapar el balón;
- Los jugadores pueden moverse hacia el cono desocupado, pero no pueden pasar frente a un cono que tenga un jugador (p. ej., 1 no puede pasar frente a 4 para ir al cono desocupado);
- Los jugadores pueden moverse al mismo tiempo pero no puedan pasar uno frente a otro (p. ej., 2 y 4 no pueden simplemente intercambiar posiciones).



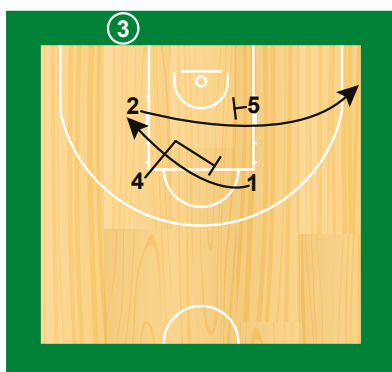
Aquí se ve un ejemplo de jugadores moviéndose al mismo tiempo:

- 4 comienza a moverse hacia el cono desocupado;
- 5 se mueve para reemplazar a 4;
- 2 se mueve para reemplazar a 5.

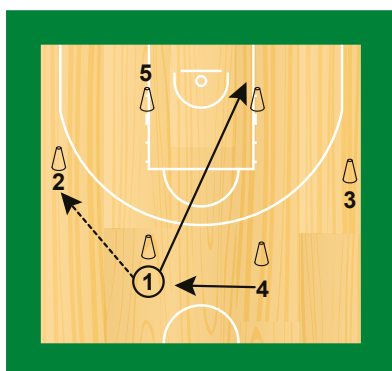


Luego de este movimiento, el cono desocupado está entre 2 y 3. Si 3 se moviera hacia ese cono, 1 quedaría "atrapado" y no podría salir de la esquina.

Sin embargo, si 5 (o 2) se movieran al cono desocupado, 1 podría moverse para reemplazarlos. El movimiento de 5 es un ejemplo de alejarse del balón para crear un espacio para que 1 pueda cortar hacia el balón.



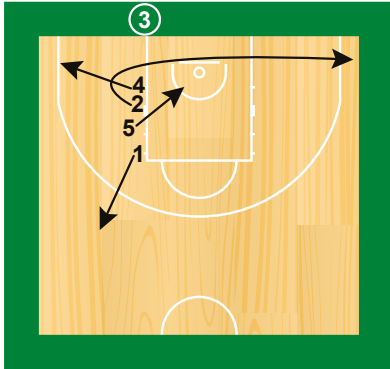
En este ejemplo, cuando 2 corta hacia la esquina opuesta se crea un espacio hacia el cual 1 puede cortar. Por ejemplo, si 2 "establece posición" e intenta recibir un pase en la posición del poste bajo, limitaría en gran medida lo que 1, 4 y 5 podrían hacer.



El juego de rompecabezas también puede utilizarse con posiciones en la cancha que tengan un perfil más ofensivo.

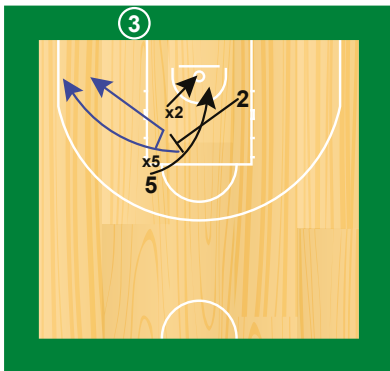
### MOVERSE HACIA EL BALÓN

Es igualmente importante que haya jugadores que se muevan hacia el balón y busquen recibirla mientras lo hacen. Si los atacantes efectúan un corte y luego se detienen, frecuentemente los pases son interceptados por un defensor que continúa desplazándose.



A pesar de que 2 se está moviendo hacia la esquina opuesta, al cortar primero hacia la canasta es probable que genere una reacción defensiva.

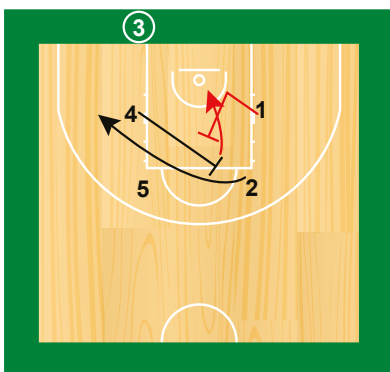
4 luego se aleja, lo que crea espacio para que 5 corte hacia la canasta.



### BLOQUEO "PEQUEÑO-GRANDE"

Muchos equipos intercambian automáticamente los bloqueos en jugadas de línea de fondo. Hacer que un jugador base establezca un bloqueo para un jugador "grande" en esta situación puede crear un desajuste defensivo.

2 establece un bloqueo para 5 y la defensa se intercambia. 5 corta con fuerza hacia la canasta y busca postear contra x2 (más pequeño). 2 corta hacia el perímetro para aislar a x5 (más grande).

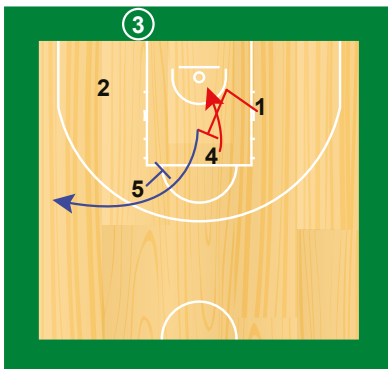


### BLOQUEAR AL BLOQUEADOR

Una técnica común en muchas jugadas sobre la línea de fondo es establecer un bloqueo para un jugador que recién ha cortado, con el objetivo de crear confusión entre los defensores.

En este caso, 2 crea un espacio moviéndose hacia arriba para bloquear a 4, quien corta hacia la canasta. Al mismo tiempo, 1 se dirige hacia el balón y luego establece un bloqueo para que 4 corte hacia la canasta.

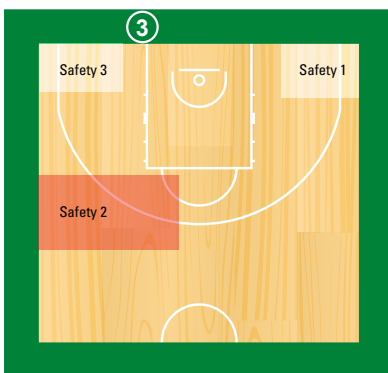
Luego de bloquear para 4, 1 sale del bloqueo de 5.



### EL "ATRAPE DE SEGURIDAD"

En esta acción simple hay 3 bloqueos, lo que requerirá una excelente comunicación por parte del equipo defensivo para poder defender.

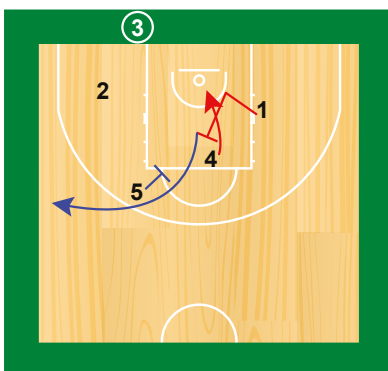
Lo que es más importante, los jugadores ofensivos deben ajustarse a lo que hagan los defensores; por ejemplo, si los defensores se concentran en detener el corte de 4 hacia la canasta, 5 podría cortar directo hacia la canasta.



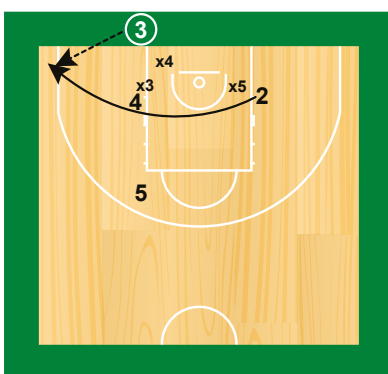
Existen 3 áreas de seguridad donde los jugadores pueden desmarcarse.

Los defensores frecuentemente se concentran principalmente en proteger la zona (de tres segundos).

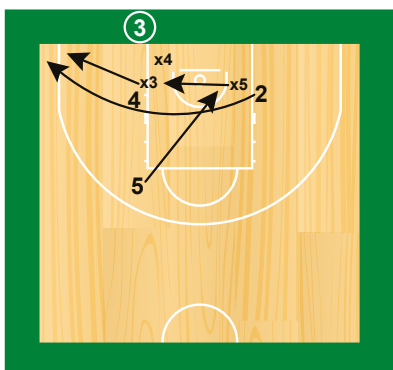
- Zona de seguridad 1: la esquina "profunda". Este puede ser un pase extremadamente difícil de lograr para jugadores principiantes. Si intenta el pase, 3 debería alejarse de la línea de fondo tanto como pueda.
- Zona de seguridad 2: frecuentemente se efectúa un pase globo, que en general también es difícil para muchos jugadores principiantes.
- Zona de seguridad 3: es el pase más fácil, a pesar de que en general la defensa logra negar los pases a esta zona.



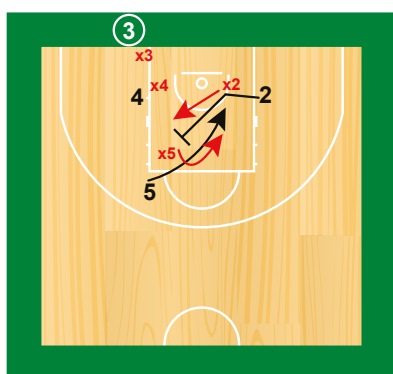
El corte de 1 hacia el perímetro en el movimiento que se muestra arriba es un ejemplo de un "atrape de seguridad" que presenta una opción lejos de la canasta, lo cual es relativamente "no amenazante".



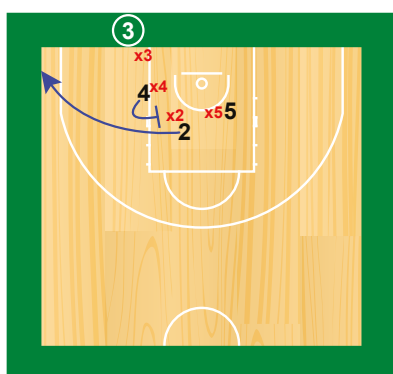
Contra una defensa en zona, un corte rápido hacia la esquina puede ser muy eficaz. Si nadie niega el pase, puede anotarse con facilidad.



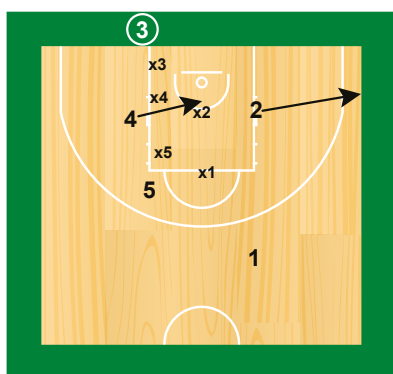
Si el pase es negado (x3) se necesitará una rotación de la línea frontal (p. ej., x5 se desplaza para defender a 4), y esto puede crear una oportunidad para que 5 corte hacia la canasta.



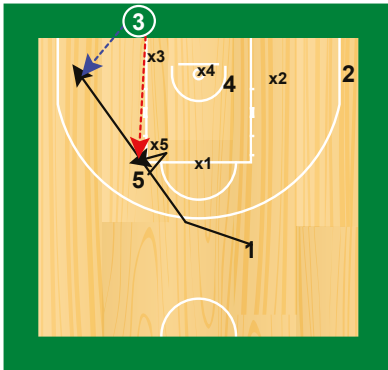
Contra una defensa "individual", con frecuencia es más eficaz que el corte hacia la esquina cercana se posponga unos segundos.



2 luego procede a cortar hacia la esquina usando un bloqueo de 4.  
Con 4 y 5 en una posición de ataque cerca de la canasta (deben intentar recibir un pase), frecuentemente es posible atraer a la defensa hacia la canasta, con lo que se abre la zona para pasar al perímetro.

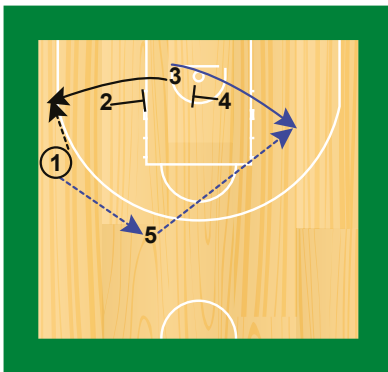


Si la defensa usualmente se intercambia en los bloqueos, podría ser eficaz "liberar el espacio" en la esquina cercana y luego hacer que un jugador base corte hacia la zona. Inicialmente, 4 y 2 se alejan del balón, creando un espacio en la esquina cercana.



1 luego puede cortar hacia este espacio mientras 5 procura "establecer posición" a su defensor para recibir un pase globo.

1 podría usar un bloqueo de 5, quien deberá determinar dónde estaba x1; en este caso x1 está en la línea de tiro libre, no cerca de 1.



### TIRO DE JUGADOR DEL SAQUE

Esta es la pieza final del rompecabezas: determinar qué hará el jugador del saque.

Puede ser una buena idea hacer que se muevan a una posición de tiro, frecuentemente en el lado "débil". En este ejemplo, 2 y 4 establecen los bloqueos, para que 3 pueda cortar a cualquiera de las esquinas. 5 también participa para ayudar a invertir el balón.

## 2.5.2 FUERA DE BANDA POR LÍNEA LATERAL

*Nuevamente, hay mucho material sobre jugadas específicas que pueden utilizarse, y los mismos principios que aplican al fuera de banda por la línea de fondo aplican a las líneas laterales.*

### ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Algunos aspectos adicionales que deben tenerse en cuenta son:

- Asegurarse de que los jugadores sepan a qué lugar de la cancha puede pasarse el balón y, en especial, si puede pasarse hacia atrás. Los jugadores deben estar especialmente alertas al pasar el balón a un jugador que esté cerca de la mitad de la cancha, ya que un pase incorrecto (o inoportuno) podría implicar una violación si lo toma un jugador que se esté desplazando desde la cancha del oponente hacia atrás.
- Saber desde dónde se realizará el pase lateral, especialmente en los últimos dos minutos del partido, cuando un equipo ofensivo puede pedir un tiempo muerto para “avanzar” el balón a la cancha del oponente;
- Frecuentemente hay un mayor alcance para que los defensores nieguen con agresividad el saque de banda, y atacantes que corten hacia atrás pueden ser eficaces.

### ÁREAS DE SEGURIDAD

Existen 2 áreas de seguridad en el contexto de una jugada por las líneas laterales, las cuales, especialmente para atletas jóvenes, serán donde se efectuarán la mayoría de los pases (ver Diagrama 1): hacia el medio de la cancha, o hacia el alero en la mitad de la cancha desde la cual se pasa el balón. Pocos jugadores principiantes pueden hacer un pase correcto que cruce la cancha.

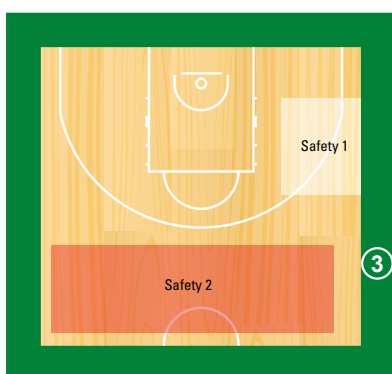


Diagrama 1

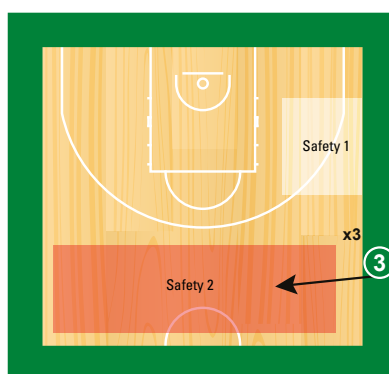


Diagrama 2

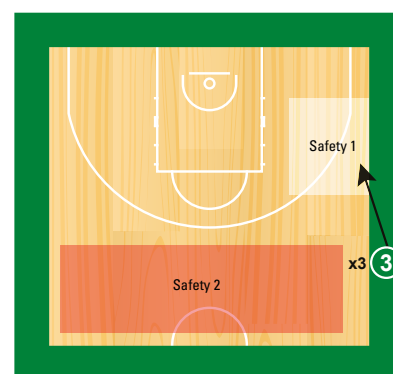
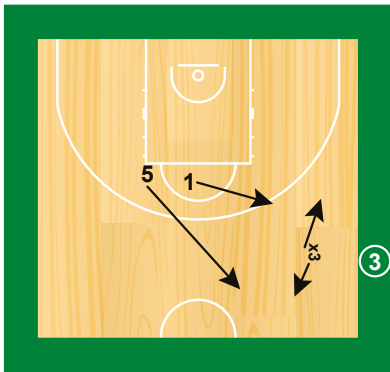


Diagrama 3

Los jugadores deben tomar nota especial de la manera en que se defienden los saques de banda. En el Diagrama 2, el defensor (x3) está de espaldas a la línea de fondo, lo que significa que está impidiendo un pase hacia la canasta o el alero, por lo que pasar el balón hacia medio de la cancha podría ser más fácil. Por otro lado, en el Diagrama 3, x3 está de espaldas a la línea lateral opuesta, lo que facilita un pase hacia el alero.



Otro método defensivo es que x3 se coloque de espaldas al jugador que efectúa el saque, de forma tal que pueda ver a los jugadores que cortan hacia el balón e impedir esos cortes.

Este método frecuentemente se utiliza cuando el equipo de defensa quiere impedir que un jugador determinado reciba pases. En este caso, x3 podría negar con eficacia pases a 1, pero no a 5.

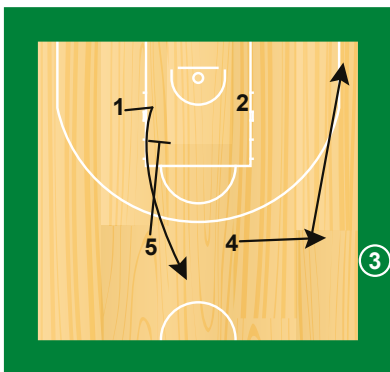
En esta situación, hacer que ambos jugadores corten al mismo tiempo puede ayudar a que uno quede desmarcado.

Existen muchas jugadas estructuradas para las líneas laterales, y los entrenadores que quieren usar una jugada estructurada con equipos juveniles deberían asegurarse de enfatizar los siguientes aspectos:

- Los jugadores deberían "leer y reaccionar" a la defensa. Por ejemplo, si se supone que un jugador debe establecer un bloqueo, pero su defensor lo pierde de vista, debería buscar recibir el balón.

- Generalmente es más eficaz que un jugador reciba el balón mientras se está moviendo, no cuando está parado. Si se quedan parados (o cortan hacia el balón y se detienen), con frecuencia el defensor podrá robar el balón.
- Luego de cortar hacia el balón, si un jugador no recibe el pase, deberá alejarse del área para que otro jugador pueda desplazarse hacia el balón.

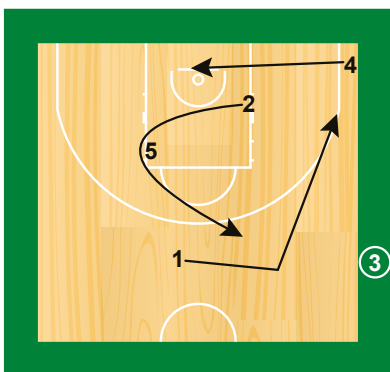
A continuación se muestra una estructura simple que puede utilizarse con equipos juveniles para efectuar saques desde la línea lateral.



Los jugadores 1, 2, 4 y 5 comienzan en una alineación de "cajón" poco definida. 4 corta hacia el balón, mientras que 5 establece un bloqueo vertical abajo para 1.

1 sale del bloqueo de 5 y 4 se traslada hacia la esquina (para dar espacio para el corte de 1).

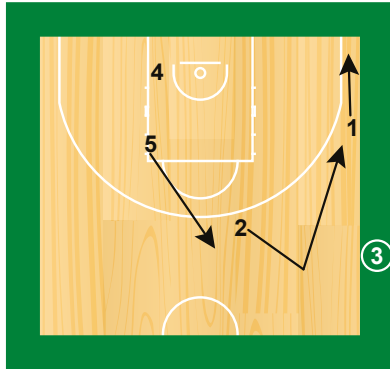
El movimiento de alejamiento del balón frecuentemente dará una oportunidad para pasar el balón a 4.



Si 1 no recibe el pase cuando corta hacia el balón, también se desplaza hacia la esquina, y 4 sale de la esquina.

2 corta hacia el balón, y podría moverse alrededor de 5 para crear algo de "tráfico", lo que podría hacer difícil para su defensor continuar negando el balón.





A medida que 1 se desplaza hacia la esquina, y 2 hacia el alero, 5 corta hacia el balón. Este pase frecuentemente es posible debido a que el defensor sobre 5 no es demasiado adepto a la hora de negar el pase. Si logra a obstruirlo, 5 puede detenerse y “establecer posición” para recibir un pase globo.

## 2.5.3 TARDE EN EL RELOJ DE POSESIÓN

*Una jugada en situación de “tarde en el reloj de posesión” generalmente se define como aquella que se hace cuando quedan 10 segundos o menos en el reloj de posesión.*

Con el reciente cambio al reloj de posesión, que se fija en 14 segundos en un rebote ofensivo (en vez de 24), la cantidad de veces en un partido en el cual un equipo ofensivo esté en una situación de “tarde en el reloj de posesión” probablemente aumente.

Al preparar a los equipos para este tipo de situaciones, los entrenadores deberían tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Que los jugadores desarrollen un sentido de alerta con respecto al reloj de posesión;
- Estructura de ataque: qué tipo de tiro desean.

### CÓMO DESARROLLAR UN SENTIDO DE ALERTA CON RESPECTO AL RELOJ DE POSESIÓN

Hay muchas “cosas pequeñas” que los entrenadores pueden hacer para desarrollar un sentido de alerta en los jugadores sobre el reloj de posesión. Probablemente sea demasiado tarde si durante un partido el entrenador tiene que gritar “reloj de posesión” cuando faltan 10 segundos.

Algunas cosas que pueden hacerse son:

1. Usar un reloj de posesión en las prácticas, preferentemente uno que los jugadores puedan ver, no solamente un conteo regresivo del entrenador. Los dispositivos iPad y otras tabletas tienen temporizadores que pueden ser útiles.
2. Tomar descansos para hidratarse de 24 segundos durante las prácticas, para que los jugadores se acostumbren a ese período.

3. Hacer que los jugadores cierren los ojos y comiencen a contar cuando lo indique el entrenador. Deberán abrir los ojos cuando les parezca que han pasado 24 segundos. La mayoría levantará la mano antes.
4. Utilizar un reloj de posesión durante los partidos de entrenamiento y reiniciarlo al azar. Si bien es importante que los jugadores aprendan las reglas en cuanto al momento en que se reinicia el reloj, también tienen que acostumbrarse a consultarlo con frecuencia, y luego comunicar lo que ven a sus compañeros de equipo. Algunos entrenadores asignan esta tarea al base, si bien todos los jugadores deberían hacerlo.
5. Escenarios de “tiempo y anotación”: hacer que los equipos practiquen específicamente situaciones de “tarde en el reloj de posesión”. Esto puede hacerse:
  - a. Estableciendo un escenario al inicio de un juego amistoso, por ejemplo, quedan 12 segundos en el reloj de posesión y el balón está en el ala;
  - b. Comenzando un partido de entrenamiento con la regla de que el equipo no puede tirar hasta que el entrenador comience la cuenta regresiva desde 10; de esta manera el entrenador puede variar el lugar donde está el balón (tanto la ubicación en la cancha como el jugador que la lleva);
  - c. En cualquier partido de práctica, contando con un “reloj de posesión” de 14 segundos para cualquier rebote ofensivo (esto también puede reducirse a 10 segundos).

### ESTRUCTURA DE ATAQUE

Algunos entrenadores utilizan una estructura específica cuando el equipo está en una situación de “tarde en el reloj de posesión”, por ejemplo:

- Cortina con balón;
- “Plana”: el balón al base, otros cuatro jugadores a lo largo de la línea de fondo;
- Bote de penetración y, o bien un tiro o bien un pase al perímetro para un tiro;
- Llevar el balón a la zona (de tres segundos) (sea mediante un bote de penetración o un pase al poste), atacar la canasta e intentar tirar;
- Inversión de balón (para intentar crear una oportunidad para hacer un bote de penetración o tirar).

Lo que un equipo en particular opte por hacer dependerá de su nivel de habilidad y experiencia. Con un equipo principiante, un bloqueo sobre balón podría ser desastroso, ya que únicamente crea una situación en la cual ¡habrá dos defensores cerca del balón o sobre él!

Con equipos de jugadores jóvenes la regla podía ser tan simple como: “Si tienes el balón y estás en posición para tirar, ¡hazlo!”

Parte de la estructura de ataque también podría diseñarse para que los jugadores de rebote se desplacen hacia la zona (de tres segundos), ya que el tiro ocurrirá pronto. En el caso de equipos con más experiencia, el aspecto más importante es que el balón llegue al jugador que pueda tomar la mejor decisión en cuanto a qué hacer, sea un tiro, penetrar o pasar el balón a un compañero.

Los equipos también necesitan saber qué jugador debe tirar, aquel que tiene más posibilidades de anotar. Esto obviamente dependerá de la habilidad de cada jugador, pero también podría depender de los “desajustes” que existan.

## 2.5.4 JUGADAS PARA LA ÚLTIMA POSESIÓN

Las jugadas de “última posesión” ocurren cuando el equipo va perdiendo por 1, 2 o 3 puntos y tiene la posesión del balón, y hay tiempo para “una posesión”, hasta 24 segundos. Existen dos situaciones distintas:

- (a) Literalmente quedan unos pocos segundos y hay que intentar un tiro lo más rápido posible;
- (b) Queda un poco más de tiempo y los equipos frecuentemente “agotan” el reloj de posesión hasta que quedan 5 o 7 segundos para luego tirar. Esto da un poco más de tiempo para un rebote ofensivo y una segunda oportunidad para tirar.

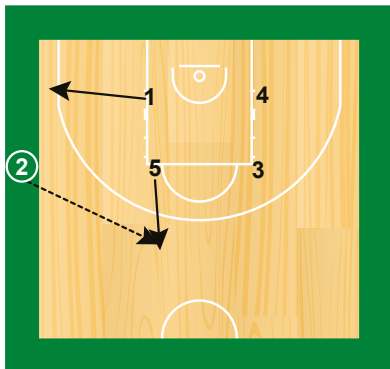
Cualquiera de las situaciones puede ocurrir en el transcurso normal del juego (p. ej., un equipo toma un rebote defensivo y el nuevo equipo ofensivo tiene la última posesión), o cuando se va a hacer un saque de balón desde la línea de fondo o las laterales.

Independientemente de la situación, todos los jugadores del equipo deben saber cómo abordará el equipo la situación, si se tratará de una jugada estructurada o la aplicación de una regla (p. ej., bote de penetración hacia la zona (de tres segundos)).

Al diseñar una estructura que usará el equipo, o al decidir qué hacer en una situación específica, los entrenadores deberían tomar los siguientes aspectos en cuenta:

- Tener opciones para tiros de 2 puntos y 3 puntos. En cada situación, asegurarse de que todos los jugadores sepan qué es lo que exige la situación del partido. Cuando un equipo está tres puntos abajo, la defensa podría “perder” la oportunidad de hacer un tiro de dos puntos (para evitar cometer una falta y dar al equipo ofensivo una posible “jugada de 3 puntos”);
- Tener más de una opción para recibir pases;
- Asegurarse de que las opciones sean realistas en función de sus jugadores. Especialmente en el caso de equipos juveniles, ¿tienen la fortaleza física necesaria para hacer pases largos? ¿Será efectivo un pase globo si los jugadores no pueden jugar “por encima del aro”?;
- Tener opciones realistas de “atrapar y tirar”, así como disponer de varios elementos (p. ej., penetrar con un bote y pasar o invertir el balón). La cantidad de tiempo que quede indicará qué opciones son realistas.
- Elegir quién debería ser el pasador en función de sus jugadores, no de lo que una “jugada” específica pudiera indicar. Frecuentemente un pasador más alto podría tener ventajas, especialmente si es defendido por un jugador más alto (una táctica común);
- Tener confianza y creer en su capacidad de anotar. La mejor manera de practicar esto es con situaciones de “tiempo y anotación”.

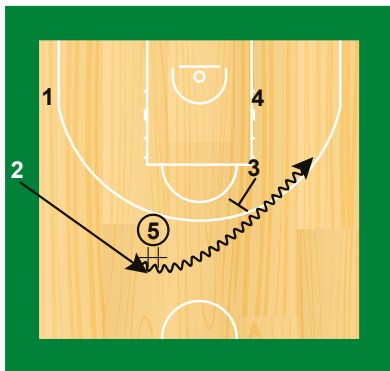
Estas consideraciones quedan demostradas en la siguiente estructura simple:



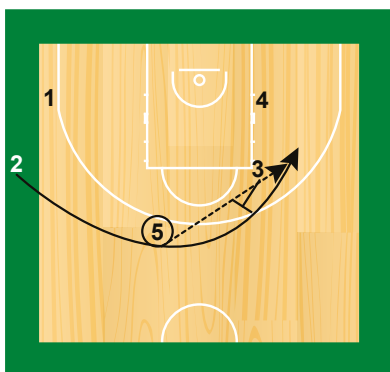
### FORMACIÓN INICIAL

Inicialmente los jugadores se alinean en formato "cajón".

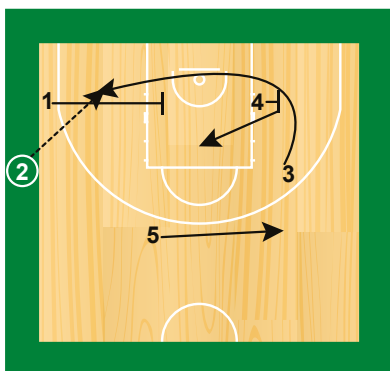
5 corta con potencia hacia el perímetro y 1 hacia la esquina. Si queda tiempo únicamente para "atrapar y tirar", esto permite que ambos jugadores en estas posiciones intenten un tiro desde el perímetro.



Si el balón se pasa a 5, 2 puede correr para recibir una entrega de 5, y procurará tirar luego de botar. Una vez que tenga el balón, 2 también puede botar al salir del bloqueo de 3.



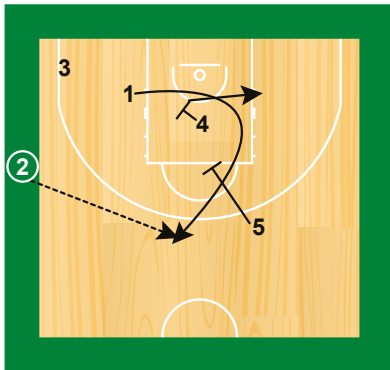
Alternativamente, 2 puede cortar junto a 5 y salir de un bloqueo de 3 para recibir un pase en el alero.



Si el balón inicialmente no se pasa a 5 o 1, 3 corta hacia la esquina para salir de un bloqueo consecutiva de 1 y 4.

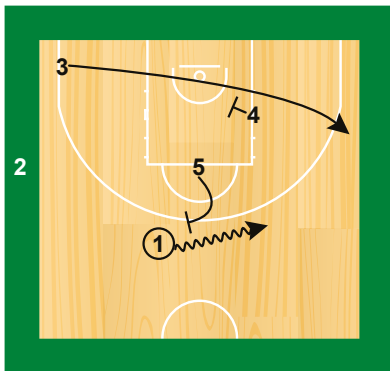
Luego de bloquear, 4 gira y se dirige hacia el balón. 5 se mueve hacia un lado.

3 debería cortar hacia el lugar desde el cual quiera tirar; puede ser un tiro de 2 puntos o uno de 3 puntos.



1 sale de un bloqueo consecutivo de 4 y 5.

Luego de bloquear, 5 se desplaza hacia el balón y 4 se mueve al poste bajo opuesto.



Si el balón se pasa a 1, este puede salir de un bloqueo con balón de 5, mientras 3 nuevamente corta hacia la línea de fondo para salir de un bloqueo de 4.

2 ingresa a la jugada y podría recibir un pase de devolución para tirar.

El tiempo que quede determinará en qué medida las opciones explicadas pueden implementarse. Si queda poco tiempo, es posible que el jugador que atrape el saque deba tirar.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Tiene su equipo una regla ofensiva automática para situaciones de “tarde en el reloj de posesión”? Hable con colegas entrenadores sobre lo que ellos hacen.
2. ¿Cuán a menudo le parece que su equipo tiene buenas oportunidades de anotar en jugadas de saque desde la línea de fondo? Haga que alguien lleve un registro de esto en su próximo partido; ¿fueron correctos sus cálculos?
3. ¿Tiene una jugada de ataque por la línea lateral? Hable con otros colegas entrenadores sobre sus enfoques.
4. ¿Quién en su equipo le gustaría que hiciera un tiro de 2 puntos o 3 puntos en el “último segundo”? Hable con un entrenador que haya visto su equipo jugar para saber qué opina sobre quién debería efectuar esos tiros.





---

**NIVEL 3**

---



**EQUIPO**

---

---

**CAPÍTULO 3**

---

**GESTIÓN**

---

---

## CAPÍTULO 3

---

# GESTIÓN

---

---

### 3.1 ENTRENAMIENTO EN LIGAS

---

3.1.1 Características del entrenamiento en ligas	241
<i>Seguimiento</i>	250

---

### 3.2 PREPARACIÓN DEL EQUIPO PARA ENCUENTROS EN TORNEOS (LARGOS)

---

3.2.1 Características de los torneos largos	251
3.2.2 Torneos largos: selección del equipo	252
3.2.3 Torneos largos: preparación del equipo antes del torneo	253
3.2.4 Torneos largos: análisis de oponentes	254
3.2.5 Torneos largos: cómo evitar que los jugadores se cansen	255
3.2.6 Torneos largos: personal de entrenamiento	256
3.2.7 Torneos largos: fuera de la cancha	257
<i>Seguimiento</i>	259

---

# 3.1 ENTRENAMIENTO EN LIGAS

## 3.1.1 CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENAMIENTO EN LIGAS

Entrenar jugadores para que jueguen en una liga generalmente significa que su equipo:

- Juega en una competencia que se extiende por un período de tiempo relativamente largo (el período exacto depende en gran medida de la liga de que se trate). La temporada generalmente tiene cuatro fases distintas:
  - Pretemporada;
  - Temporada (partidos “de local” y “de visitante”);
  - Eliminatorias (finales);
  - Fuera de temporada (cuando los jugadores continúan trabajando con el equipo o se involucran en otros programas (p. ej., otras ligas o partidos con la selección nacional) o toman un descanso;
- Juega la mitad de los partidos como local, lo que podría implicar una mayor cantidad de factores de distracción que cuando el equipo está jugando “de visitante”;
- Juega contra los mismos oponentes varias veces durante la temporada;
- Generalmente tiene algunos días de descanso entre cada partido;
- Podría ser necesario que viaje entre partidos, y el viaje podría ser inmediatamente antes del partido o implicar distancias considerables;
- Cuando termina la temporada, además del total general de partidos ganados y perdidos, los resultados contra un equipo específico podrían determinar la posición del equipo en la tabla.

El tiempo que un entrenador dedique a la preparación dependerá en gran medida del equipo. Un equipo juvenil probablemente practique una o dos veces por semana, mientras que un equipo profesional practicará todos los días.

A pesar de esas diferencias, es necesario tomar en cuenta el contexto de entrenar como parte de una liga frente a entrenar para un torneo.

### CAPTACIÓN DE JUGADORES Y FORMACIÓN DEL EQUIPO

Los entrenadores deben solicitar al club que les aclare qué nivel de control tendrá el club en cuanto a la selección de jugadores. En algunos contextos (p. ej., un equipo profesional) es posible que el entrenador participe activamente en captar jugadores, mientras que en otros casos (p. ej., un equipo juvenil), el entrenador posiblemente no capta jugadores activamente y en lugar de eso debe armar un equipo a partir de los jugadores que expresan interés en jugar.

Al armar un equipo, el entrenador debería:

- No hacer ninguna promesa sobre el “tiempo en la cancha” que el jugador tendrá;
- Hablar con los posibles jugadores sobre el rol en el equipo que cree que el jugador podría tener;
- Considerar la posibilidad de involucrar a los jugadores para que ayuden a captar a otros jugadores;
- Tener en cuenta la etapa de desarrollo del equipo (¿es una meta realista llegar a una final en un futuro cercano?) y diseñar una estrategia (aprobada por el club) para hallar un equilibrio entre jugadores con experiencia y jugadores principiantes que tengan potencial para llegar a un alto nivel en años futuros, pero no necesariamente de forma inmediata;
- Determinar el estilo de juego que cree que tendrá éxito en la liga y captar jugadores que se desempeñen bien en ese estilo de juego;
- “Captar a personas, no a jugadores”: tomarse el tiempo necesario para conocer las personalidades de los posibles jugadores, y aceptar en el equipo a aquellos que se adapten a la cultura del club y las personalidades del entrenador y el equipo;
- “Escuchar las opiniones de otros, pero tomar su propia decisión”: los entrenadores deberían consultar con otros entrenadores, gerentes y administradores con respecto a posibles jugadores, si bien en última instancia es el entrenador quien tendrá que tomar su propia decisión en cuanto a los jugadores que incorporará al equipo.

La principal diferencia entre captar jugadores y armar un equipo es que el entrenador que está captando jugadores puede concentrarse más en identificar a los jugadores que se adaptan a un estilo específico de juego. Al armar un equipo, con frecuencia, lo mejor es elegir el estilo de juego luego de haber incorporado a los jugadores.

Al armar un equipo, los entrenadores deberían:

- “No seleccionar a los jugadores en función de lo que pueden hacer ahora, sino según lo que el entrenador crea que podrán hacer en el futuro”; esto incluye reflexionar sobre cuán “entrenable” es un jugador y cómo se ajustará a la cultura del equipo;
- Dejar claro cuál será el proceso de selección (y ajustarse a él);
- Valerse de actividades de evaluación poco complicadas siempre que sea posible; muchos entrenadores se valen de actividades o patrones de juego “complejos”, lo cual podría favorecer a los jugadores que ya conocen el programa;
- Ser metódico y tomar notas para asegurarse de que todos los jugadores hayan sido evaluados;
- Pedir opinión a otros entrenadores;
- Pasar más tiempo con jugadores que anteriormente no hayan entrenado (algunos clubes tienen una fase inicial de pruebas específicamente diseñada para jugadores que no hayan participado antes).

Especialmente al armar un equipo, los entrenadores deben estar preparados para hacer apreciaciones a los jugadores que no hayan sido seleccionados, y en el caso de los jugadores juveniles los comentarios deberían indicarles en qué áreas deben seguir mejorando. Al hacer este tipo de comentarios, el entrenador no debería hacer comparaciones entre jugadores, sino que debería limitar sus comentarios al jugador en cuestión.

### JUEGO DE PRETEMPORADA

La duración de la pretemporada varía según el equipo. Frecuentemente se reduce al período que pasa entre que el equipo queda armado y el primer partido.

La pretemporada es un momento importante para lo siguiente:

- Mejorar la capacidad aeróbica;
- Implementar una estructura ofensiva y defensiva básica, lo que incluye:
  - Transición: ofensiva y defensiva;
  - Media cancha: ofensiva y defensiva
  - Disminuir la presión: ofensiva
- “Experimentar” con diferentes estilos de juego o diferentes roles para los jugadores. También puede ser una buena oportunidad para evaluar a nuevos integrantes del equipo, así como para ver qué jugadores han evolucionado en su juego;
- Comenzar a “analizar” a sus oponentes, especialmente en lo referido al estilo de juego que prefieren y las características de sus jugadores más importantes.

Especialmente en el caso de equipos juveniles, la estructura ofensiva y defensiva puede ser muy simple. Por ejemplo:

- La transición ofensiva podría reducirse a
  - (a) “correr por los carriles” (tan rápido como sea posible),
  - (b) pasar el balón hacia delante, y
  - (c) juego 2 contra 1 y 3 contra 2.
- De manera similar, la transición defensiva podría ser
  - (a) “Enredar” al rebotador (hacer que le sea difícil efectuar un pase rápido),
  - (b) defender la canasta primero, y
  - (c) poner presión sobre quien lleva el balón.

### PREPARACIÓN DEL EQUIPO: EL “CUÁNDO” ES IGUAL DE IMPORTANTE QUE EL “QUÉ”

Debido a que las ligas se disputan a lo largo de varias semanas o meses, frecuentemente por períodos mucho más largos que cualquier fase de pretemporada que el entrenador tenga con el equipo, no es necesario que el entrenador enseñe absolutamente todo antes del primer partido.

En su plan, el entrenador debería determinar en qué momento se introducirá cada uno de los diversos conceptos, lo cual podría incluir presentar algunos luego del inicio de la temporada.

Es un error que los entrenadores trabajen primero en formaciones ofensivas estructuradas sin estar seguros de que los jugadores tienen claras las nociones fundamentales necesarias para funcionar con eficacia en la formación.

Obviamente, el sistema y estructuras que el entrenador practique antes del inicio de la liga dependerán de las habilidades y experiencia del equipo.

Algunos entrenadores también optan por no aplicar varios aspectos de su estrategia en las primeras fases de la temporada, de forma tal que los equipos que los están "analizando" no vean todas las estrategias que podrían utilizar.

Si bien esta es una táctica legítima, los entrenadores no deberían olvidar que con frecuencia, cuando un equipo juega en una situación competitiva, el entrenador verá diferentes cosas en las cuales es necesario trabajar, independientemente de lo que vea en las prácticas. Esto podría deberse a que durante las prácticas todos los jugadores saben lo que el equipo está haciendo y, en consecuencia, hacen "trampa", o reaccionan a lo que se supone que sucede, en lugar de a lo que realmente sucede.

Por lo tanto, si el entrenador desea mantener en "secreto" algunos aspectos de su juego durante las primeras etapas de la temporada, debería buscar otras oportunidades competitivas para poner en práctica esos aspectos, posiblemente recurriendo a otro equipo (u otros jugadores) con el cual puedan practicar la estrategia en cuestión.

### **CÓMO PREPARARSE PARA ENFRENTARSE AL MISMO Oponente VARIAS VECES**

Debido a que los equipos se enfrentan a los mismos oponentes varias veces durante la temporada, el sistema de ligas brinda una oportunidad para prepararse bien. Sin embargo, es importante no dar por sentado que un oponente jugará de la misma manera que lo hizo en el encuentro anterior, debido a que:

- Podrían aplicar distintos patrones de juego a lo largo de la temporada;
- Podrían cambiar de táctica en función de lo que dio resultado (o no) la última vez;
- El último partido podría haber sido especialmente bueno (o malo);
- Los roles de cada jugador podrían haber cambiado debido a lesiones, forma física (buena o mala) u otros factores.

En consecuencia, los entrenadores deberían seguir analizando a sus oponentes, aun si no es la primera vez que se enfrentan a ellos, a través de vídeos, estadísticas y las notas tomadas luego del último partido (o serie de partidos).

Al prepararse para jugar nuevamente contra un oponente, el entrenador debería revisar:

- Lo que funcionó bien en el encuentro anterior (p. ej. estrategias específicas de bloqueo, tipos de defensa);
- Qué ritmo prefirió el oponente y cómo intentó influir en el ritmo;
- De qué manera el oponente defendió los aspectos clave de la ofensiva del equipo;
- Si hubo algún "emparejamiento" específico en el que el equipo tuviera alguna ventaja o desventaja particular.

Al final de la temporada, la posición en la tabla podría depender del "reparto" entre equipos. Los entrenadores deben estar familiarizados con las reglas específicas de la liga en la que juegan, si bien con frecuencia, cuando los equipos tienen los mismos resultados (es decir, cantidad igual de partidos ganados y perdidos), el equipo que haya ganado la mayor cantidad de partidos entre los dos, o que tenga la mayor diferencia de puntos, estará más arriba en la tabla. Es por eso que cada partido es importante.

### **ANÁLISIS DEL DESEMPEÑO Y CAMBIO DE TÁCTICA**

Los entrenadores evalúan de forma constante a su equipo y deberían dedicar prácticamente el mismo tiempo a trabajar con su equipo que el que dedican a "analizar" a próximos oponentes. Su análisis no debería reducirse a

considerar la escala de posiciones o los partidos perdidos y ganados, sino que debería determinar de qué manera está rindiendo el equipo y cada jugador.

Cuando un equipo no está jugando bien, el entrenador debe determinar si:

- (a) Las tácticas elegidas para el equipo son adecuadas (si bien no necesariamente alcanzan el estándar necesario); o
- (b) Es necesario cambiar las tácticas del equipo.

Algunos factores que deben tenerse en cuenta al tomar estas decisiones son:

- Cualquier lesión que el equipo haya experimentado;
- El nivel de comprensión del jugador sobre las tácticas;
- Los atributos físicos y habilidades de los jugadores individuales del equipo (especialmente frente a otros equipos en la liga);
- Los objetivos de éxito para el equipo (¿se trata de objetivos a corto plazo (p. ej., ganar el campeonato esta temporada) o a largo plazo (preparar al equipo para ser competitivo dentro de un plazo específico?);
- El tiempo de que dispone el entrenador para introducir los cambios (esto incluye dos aspectos: en qué etapa están de la temporada y cuán a menudo entrenan).

Lo anterior no es una guía exhaustiva para determinar si un entrenador debería cambiar de táctica, ni qué cambios debería introducir. No es necesario que los cambios eliminen completamente lo que el equipo había preparado, y en su lugar el entrenador podría considerar lo siguiente:

- Cambiar la alineación inicial o el patrón de sustituciones;
- Ser más rígido en cuanto a las opciones que el equipo puede usar y en qué momento las usará (por ejemplo, usar un "inicio" particular antes de pasar al movimiento ofensivo);
- Cambiar los roles de los jugadores (p. ej., mover a un jugador base a la posición de escolta);

- Dar preferencia a opciones particulares dentro de los esquemas ofensivos y defensivos del equipo (p. ej., optar por "ir abajo" al defender bloqueos sobre balón).

## ELIMINATORIAS

Cada liga tiene diferentes formatos para alcanzar las finales. Los equipos podrían jugar según el sistema de "muerte súbita" (es decir, el ganador de un partido pasa a la siguiente ronda), o podrían jugar una serie (es decir, el primer equipo que gana cuatro partidos avanza a la siguiente ronda).

Independientemente del formato, es probable que se enfrente al mismo oponente varias veces y, en consecuencia, al prepararse debe tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Qué fue lo que dio resultado contra el oponente la última vez (p. ej., emparejamientos entre jugadores, ritmo o patrones de juego) y qué ajustes podrían introducir;
- En qué áreas tuvieron una ventaja en el encuentro anterior (p. ej., emparejamientos entre jugadores, ritmo o patrones de juego) y qué ajustes pueden introducirse para contrarrestar dicha ventaja;
- Si el oponente ha modificado su manera de jugar desde el último encuentro;
- Cuál ha sido el rendimiento reciente de los jugadores oponentes y, en especial, si es probable que ocupen roles distintos (sea en la cantidad de tiempo en la cancha o la posición que ocupen) frente al último encuentro.

Al prepararse para las eliminatorias, los entrenadores deben intentar prever los cambios en las tácticas del oponente y, si bien existen datos objetivos (p. ej., lo que el oponente ha hecho en otros partidos), también hay un aspecto de especulación. Además de ver los partidos anteriores del oponente (lo cual puede ser difícil, especialmente en el caso de equipos juveniles), el entrenador puede considerar los siguientes aspectos para detectar posibles cambios en las tácticas:

- Identificar a jugadores oponentes que tengan un mayor promedio de tiros por partido cuando juegan contra otros oponentes; podrían efectuar más tiros en la ronda eliminatoria que al jugar contra ellos en la temporada;
- Qué equipos en la liga presentan las mayores similitudes y de qué manera el oponente se enfrentó a ellos; cualquier diferencia en las tácticas también podría usarse en las eliminatorias.

### OTROS FACTORES QUE EL ENTRENADOR DEBERÍA TENER EN CUENTA SON:

- En la máxima medida posible, mantener la misma rutina en la fase de eliminatorias que en la temporada; una preparación metódica lleva a buenos resultados;
- “Controlar lo que puede controlarse”: con frecuencia las fases eliminatorias implican un menor tiempo de recuperación entre partidos, más viajes y más compromisos con los medios, lo que fácilmente puede transformarse en una excusa para un bajo rendimiento. Sin embargo, los equipos de élite no permiten que cosas fuera de su control afecten su rendimiento, y no permiten que ningún miembro del equipo sugiera otra cosa.

### RENDIMIENTO MÁXIMO

Las temporadas (incluidas las pretemporadas) con frecuencia son extremadamente largas y por lo común es difícil (si no imposible) jugar al máximo rendimiento durante todo el periodo. De hecho, una de las características de los equipos de élite es su capacidad de ganar aun cuando no juegan bien.

Obviamente, el equipo siempre quiere jugar al máximo al final de la temporada, pero los entrenadores deberían evitar poner demasiado énfasis en esto, ya que primero el equipo debe llegar a las eliminatorias. Es importante recordar que parte de preparar a un equipo para rendir al máximo en la final es esperar que el rendimiento varíe durante la temporada, y no olvidar que un mal resultado no significa un “desplome”.

Algunas técnicas útiles para preparar al equipo para rendir al máximo al final de la temporada son:

- Fijar objetivos y medidores que estén dentro del control del equipo para evaluar el desempeño. Por ejemplo, un equipo defensivo no puede controlar la eficacia de los tiros del oponente, pero sí puede controlar si intentará interceptar cada tiro que efectúe el oponente. El equipo podría perder, pero haber defendido todos los tiros, o podría ganar, pero haber defendido menos de la mitad de los tiros.  
La confianza posiblemente sea el elemento más importante al determinar si un equipo (o jugador) tiene éxito, y sentir que se tiene el control del desempeño es un aspecto muy importante de la confianza.
- Dar a los jugadores oportunidades de descanso durante la temporada, las cuales deben programarse tomando en cuenta el asesoramiento del equipo de acondicionamiento físico;
- Hacer que el equipo de acondicionamiento físico trabaje con los jugadores que tienen menos tiempo en la cancha para mejorar todos sus atributos, con el objetivo de mantenerlos “listos para jugar”;
- Asegurarse de que los jugadores entiendan la importancia de la recuperación física y de que hagan las actividades necesarias para lograrlo (por sí mismos o como equipo);
- Respetar las diferencias entre los jugadores; algunos jugadores querrán estar en el club todo el día, todos los días. Otros harán el mínimo, pero igualmente valoran el tiempo que están fuera del club;
- Animar a los jugadores a tener una vida fuera del básquetbol y darles suficiente tiempo para que se ocupen de esos intereses (incluida la familia);
- Dar a los jugadores oportunidades de “descanso” psicológico durante la temporada. Haga que entrenadores asistentes o jugadores con experiencia se encarguen de algunas sesiones (tanto dentro como fuera de la cancha) y programe descansos adecuados durante la temporada;

- Incluya actividades de “capacitación múltiple” durante la temporada, en las que los jugadores desarrollen actividades distintas al básquetbol. Por ejemplo, muchos de los principios del juego son similares en otros deportes de invasión (p. ej., hockey, fútbol), y valerse de actividades de ese tipo no será una pérdida de tiempo y le dará al equipo un “descanso” durante la temporada.

### ANÁLISIS DE Oponentes

“Analizar” a los oponentes es simplemente recabar información sobre ellos. En una liga, una de las formas más efectivas de “analizar” a un oponente es jugar contra él, por lo que el entrenador debería tomar notas al final de cada partido para poder revisarlas antes de jugar otra vez contra ese oponente.

Analizar a un oponente implica tres aspectos bien diferenciados:

1. Recabar información sobre el oponente;
2. Decidir qué hará su equipo en función de la información obtenida;
3. Presentar los resultados del análisis a su equipo.

### CÓMO RECABAR INFORMACIÓN SOBRE UN Oponente

Existen muchas maneras de obtener información sobre un equipo, por ejemplo:

- Hablar con colegas que sean entrenadores en la liga y hayan jugado contra dicho equipo;
- Analizar estadísticas y resultados de partidos;
- Artículos en periódicos o información provista por la liga (p. ej., en un sitio en internet);
- Consultar con sus propios jugadores; podrían conocer a algunos de los jugadores del otro equipo
- Ver al equipo.

Cuál de estas tácticas aplicará dependerá en gran medida de la liga a la que pertenezca, los recursos a disposición de su club y de cuánto tiempo disponga. La mayoría de los entrenadores (si tienen tiempo) prefieren ver al oponente jugar “en vivo”.

Las grabaciones de vídeo no siempre toman toda la cancha (especialmente en transmisiones televisadas, que se concentran en el balón), y también es difícil escuchar lo que los entrenadores o jugadores dicen durante el partido (p. ej., al dar la orden para una jugada).

A continuación se mencionan algunas cosas que deben tomarse en cuenta al ver jugar a un futuro oponente:

<b>SÍ</b>	Mire el calentamiento del equipo. Es una buena forma de determinar qué jugadores son diestros y cuáles son zurdos, y es una indicación de cuán bien tiran desde el perímetro.
	Tome nota de los jugadores que comienzan en cada cuarto y de las primeras (una o dos) sustituciones en cada cuarto
	Al principio observe el juego sin tomar demasiadas notas, y procure concentrarse en las tendencias que el equipo exhibe (p. ej.: ¿qué tipo de esquema defensivo aplican? ¿Es agresivo?)
	Prepare un documento simple de “análisis” para poder tomar notas con rapidez (puede utilizar casillas de marcar para determinar tendencias o conceptos de juego).
	Utilice los tiempos muertos y otros cortes para tomar notas.
	Tome nota de cualquier situación particular de juego y cuál fue su reacción (p. ej., 10 puntos abajo con pocos minutos restantes, y el equipo adopta una táctica de presión toda la cancha).
	Escuche y vea si puede escuchar cómo se da la orden para las jugadas
<b>NO</b>	No se comporte como un “hincha”; simplemente observe y analice el partido.



Al analizar a un oponente, lo primero que debe determinar es: ¿qué está haciendo el equipo?  
En segundo lugar: ¿qué impacto podría tener eso en su equipo? Ejemplo de formulario de análisis:

OPONENTE	¿DEBEMOS TOMARLO EN CUENTA?	
<b>DEFENSA DEL EQUIPO</b>		
<b>DEFENSA "INDIVIDUAL"</b>		
¿Agresiva o pasiva?		
¿Presión sobre el balón?		
¿Llegan a la "línea de división"?		
¿Rotan para "ayudar al ayudante"?		
¿Bloqueo?		
¿Atrape de jugadores del poste?		
negar vías de pase		
pase rápido para iniciar el contrataque		
bloqueos sobre balón de jugadores base (intercambio, doble, a través, por encima o presión)		
bloqueos sin balón de jugadores base (intercambio, a través, por debajo o por encima)		
<b>DEFENSA EN ZONA</b>		
alineación		
¿Atrape?		
¿Niegan el área de línea de tiro libre?		
¿Niegan la esquina corta?		
¿Son fáciles de bloquear?		
<b>DEFENSA DE PRESIÓN</b>		
alineación		
punto de recogida		
áreas de atrape		
desencadenante (tiro libre, tiempo muerto, anotación)		

El cuadro está diseñado de tal forma que el entrenador pueda "marcar" la casilla sombreada cuando ve una estrategia defensiva en particular o puede tomar una nota breve (p. ej., puede escribir "." en la casilla sombreada si el punto de recogida de una estrategia de presión está a mitad de camino).

En la última columna, el entrenador puede escribir notas sobre lo que su equipo podría hacer para responder a esa táctica defensiva. Puede utilizarse un cuadro similar para la estrategia ofensiva del equipo, especialmente tomando en cuenta lo siguiente:

- Contrataque: ¿buscan contratacar? ¿Cuál es el factor desencadenante?
- Media cancha: ¿cuál es la alineación? ¿Cuán bien mueven el balón? ¿Cortan bien?
- Formaciones ofensivas: ¿utilizan una formación en especial? (p. ej., "Flex" o "Cuernos"). ¿Cómo se comunican en cuanto a qué jugada usar? (señales verbales o visuales)
- Ritmo: ¿son un equipo controlado o prefieren jugar con un ritmo rápido?
- ¿Persiguen los rebotes ofensivos (jugadores base, pivots)?
- ¿Están organizados contra la defensa por zona? ¿Buscan tiros por dentro o por fuera?
- ¿Qué tipo de bloqueos utilizan? ¿Utilizan la estrategia de "bloquear al bloqueador"?

En lo relacionado con los jugadores individuales, el entrenador podría anotar:

- ¿Cuál es la mano preferida?
- ¿Son “tiradores” o “de penetración”?
- ¿Buscan pasar el balón?
- ¿En qué dirección prefieren penetrar? (Con frecuencia los jugadores diestros prefieren penetrar hacia la izquierda)
- ¿Establecen bloqueos en situaciones de rebotes defensivos? ¿Persiguen los rebotes ofensivos?
- ¿Son bloqueadores, o reciben bloqueos?
- ¿Giran a la derecha o a la izquierda los jugadores del poste, o se colocan de frente a canasta?

### DECIDIR LO QUE HARÁ SU EQUIPO

Luego de ver jugar al oponente, el entrenador podría tener algunas ideas iniciales sobre emparejamientos o principios particulares de juego (p. ej., aplicar una defensa por zona o procurar aislar a un “emparejamiento” específico en la ofensiva).

El nivel de sofisticación que el entrenador aplique dependerá de la experiencia y nivel de habilidad del equipo. Por ejemplo, el entrenador podría haber observado que su próximo oponente no jugó bien contra una defensa en zona. Sin embargo, si su propio equipo no ha practicado este tipo de defensa, es posible que esa no sea la estrategia que deban usar.

La estrategia de juego del entrenador debería basarse en aquellas habilidades que su equipo ha estado practicando. La observación también podría impulsar al entrenador a presentar algunos principios de juego que planeaba presentar más adelante (p. ej., si un oponente aplica una defensa de presión en toda la cancha, el entrenador podría necesitar trabajar en una estrategia para “romper la presión”).

### PREPARACIÓN DEL ANÁLISIS

Al jugar como parte de una liga, por lo general, el entrenador tendrá algo de tiempo para preparar y presentar los resultados de su análisis al equipo; para que realmente sea provechoso, se recomienda que el entrenador se concentre en lo que el equipo hará, no en lo que hizo el oponente.

El entrenador debería resistir la tentación de contar todo lo que averiguó sobre el oponente (esto podría abrumar a algunos jugadores), y debería limitarse a presentar solo la información indispensable.

Los resultados del análisis pueden presentarse de diversas maneras, y el entrenador debería tomar en cuenta los diferentes estilos de aprendizaje de sus jugadores.

### PRESENTACIÓN DEL ANÁLISIS

Una vez presentada toda la información, el entrenador debe tener cuidado de no asustar al equipo, aun en aquellos casos en los cuales crea que es poco probable que su equipo pueda ganar. En esta situación, definir algunos objetivos clave (distintos al resultado final) puede ser beneficioso.

Por ejemplo, el entrenador podría establecer objetivos de rebotes, quitar al oponente la posesión del balón u otros aspectos del juego. De hecho, fijar un objetivo como estar no más de 4 puntos por debajo del oponente cada 5 minutos puede ser una buena idea. En un partido, este objetivo permitirá que el entrenador “reinicie” cada 5 minutos, independientemente del resultado general del partido.

Aun si el objetivo de estar “no más de 4 puntos” por debajo de oponente cada 5 minutos se alcanza, el equipo podría perder por 30 puntos, pero aumentará su confianza por haber alcanzado el objetivo.

### ANÁLISIS ESCRITO

El entrenador podría preparar notas para sus jugadores sobre el próximo partido e incluir en ellas información sobre el oponente o jugadores específicos, así como lo que su propio equipo hará (incluidos los emparejamientos que el entrenador prefiera). La cantidad de información incluida dependerá de la experiencia del equipo: cuanto más experiencia tenga el equipo, más información podrían querer los jugadores.

El entrenador podría analizar el informe durante una reunión de pre-práctica, pero no debería limitarse a leer el documento, ya que eso es algo que los jugadores pueden hacer por sí mismos. El entrenador debería brindar algunos datos clave y luego entregar el informe que respalda dichos datos.

## VÍDEOS

Es posible que el entrenador haya podido obtener imágenes de vídeo del oponente y quiera mostrar al equipo algunas de sus tendencias (sea del equipo completo o de jugadores específicos). Al preparar este tipo de presentaciones el entrenador debería asegurarse de no dejar en sus jugadores la impresión de que el oponente es mejor.

Los atletas con experiencia podrían preferir ver el partido (en vídeo o en vivo), o parte del partido, por sí mismos. Si van a hacer esto, el entrenador debería fijar un encuentro para que los atletas hablen sobre lo que observaron (esto puede hacerse durante el medio tiempo). Durante esta conversación el entrenador debería asegurarse de que los puntos que él ha observado también se analicen, pero deberían ser los jugadores quienes más intervengan.

Por el contrario, en el caso de equipos juveniles lo mejor podría ser mostrarles un vídeo de ellos mismos en el que se vean ejemplos de las estrategias que deberán aplicar contra el oponente. El vídeo debería mostrar imágenes de ejecuciones correctas de dichas estrategias, y otras de ejecuciones que deben mejorarse.

Las sesiones de vídeo deben ser breves, y posiblemente sean más efectivas si se hacen por grupos pequeños y no con todo el equipo. Hasta en este último caso, la mayoría de los jugadores podrán concentrarse por entre 7 y 10 minutos.

## USO DE UN PIZARRÓN

El entrenador también podría limitarse a hablar con el equipo sobre los resultados de su análisis del oponente, posiblemente valiéndose de un pizarrón para ilustrar cualquier principio de juego en particular. Nuevamente, estas sesiones deben ser breves y la prioridad debe ser lo que el equipo hará, no lo que hizo el oponente.

## “PRÁCTICA GUIADA”

Durante la práctica, el entrenador puede valerse de distintas actividades para practicar las tácticas específicas que quieran emplear contra el oponente. Al hacer esto, es obvio que será necesario que el equipo juegue como su oponente probablemente lo haga. Sin embargo, en vez de invertir tiempo enseñando al equipo lo que hará el oponente, el entrenador debería enfocar la actividad en función de “lo que el equipo hará”.

Una sesión de “práctica guiada” es muy efectiva si refuerza conceptos que el equipo ya ha practicado. Es poco probable que presentar nuevos conceptos durante una sesión de este tipo sea efectivo, especialmente en el caso de atletas juveniles.

## ANALIZANDO A SU PROPIO EQUIPO

Puede ser una buena idea que el entrenador “analice” a su propio equipo (o pida a un colega que lo haga), ya que esto puede brindarle información sobre el avance de sus jugadores hacia los objetivos generales.

Si el entrenador cuenta con un asistente, también puede ser útil fijar un partido de práctica en el cual el asistente dirija al equipo mientras el entrenador observa como espectador. Esto también puede brindar una oportunidad para ayudar al asistente a progresar en su profesión. También existe la posibilidad de que el entrenador asistente tome decisiones distintas a las que tomaría el entrenador, lo que le permitirá a este observar a los jugadores o al equipo en situaciones distintas.

Si opta por registrar los partidos de su equipo en vídeo, el entrenador debe pedir a la persona encargada de la filmación que no hable durante el partido (ya que el vídeo registrará los comentarios). Al mostrar el vídeo al equipo, el entrenador siempre debe bajar el volumen, ya que podrían escucharse comentarios que molesten a alguno de los jugadores.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. Hable con un entrenador de otro deporte en el cual también se compita por ligas:
  - a. ¿Qué tácticas quieren desarrollar antes de que comience la temporada?
  - b. ¿Presentarán nuevas tácticas durante la temporada?
  - c. ¿De qué manera se aseguran de que su equipo rinda al máximo al final de la temporada?
2. ¿Qué registros guardan luego de un partido? ¿Son útiles esos registros al prepararse para el próximo partido contra ese oponente? Hable con otros colegas entrenadores sobre sus enfoques.
3. ¿Qué metas fijaría para un equipo juvenil que se enfrenta un oponente que los venció por 30 puntos anteriormente durante la temporada? ¿Qué metas fijaría para su equipo si anteriormente en la temporada venció a un próximo oponente por 30 puntos?
4. Hable sobre la siguiente afirmación con colegas entrenadores: Con equipos juveniles (hasta 15 años de edad), el énfasis debería ponerse en su ejecución del juego, no en cambiar tácticas para adaptarse a oponentes específicos.

## 3.2 PREPARACIÓN DEL EQUIPO PARA ENCUENTROS EN TORNEOS (LARGOS)

### 3.2.1 CARACTERÍSTICAS DE LOS TORNEOS LARGOS

*Los “torneos largos” generalmente se disputan entre equipos representativos, en los que los jugadores provienen de diversos equipos (p. ej., selecciones nacionales).*

El “juego por torneo” es único en varios aspectos y se caracteriza por:

- Es probable que el equipo haya tenido poco tiempo para prepararse, y podría estar formado por jugadores que son titulares en los equipos de los que proceden;
- Se disputa durante un período corto, no más de 2 semanas;
- El equipo tiene un tiempo relativamente corto para descansar entre partidos (posiblemente de 24 a 48 horas), y en el caso de torneos juveniles podría tener que jugar más de un partido por día;
- Los equipos se reparten en “grupos”, y los resultados de los dos o tres primeros partidos podrían determinar la posición del equipo en el torneo. En general, alcanza con que el equipo pierda un único encuentro (cuartos de final) para no quedar entre los primeros 4 equipos;
- El horario de los partidos varía: algunos son por la mañana, otros por la tarde y otros por la noche;
- Se juega una única vez con cada oponente.

Los torneos frecuentemente presentan muchas distracciones para los atletas que no existen durante los partidos en una liga, como por ejemplo:

- Vivir lejos de casa;
- El torneo podría ser parte de un evento multideportivo en el cual distintos deportes terminan en diferentes momentos (generalmente, el básquetbol transcurre durante todo el evento);
- Cambios a la dieta y hábitos de sueño (debido a los distintos horarios de los partidos) y posibles problemas de convivencia debido a que todos están conviviendo.

Al preparar al equipo, los principales aspectos que un entrenador debe tener en cuenta son:

- Elegir a los integrantes del equipo;
- Elegir a los entrenadores asistentes y al personal de apoyo;
- Tener el “libro de juego” del equipo (lo que el equipo hará en la cancha);
- Organizar los aspectos “fuera de la cancha” (organizar el torneo);
- Entender las reglas del torneo.

## 3.2.2 TORNEOS LARGOS: SELECCIÓN DEL EQUIPO

*Los equipos que compiten en torneos frecuentemente se conocen como equipos “de estrellas”, lo cual no quiere decir que sea suficiente con elegir a los 10 o 12 “mejores” jugadores.*

Algunos aspectos que el entrenador debe tomar en cuenta son:

- El estilo de juego que quiere para el equipo;
- El “equilibrio” dentro del equipo” (jugadores base y escolta, aleros y pivots);
- Las políticas y criterios de selección establecidos por la autoridad responsable del equipo.

El entrenador tendrá una cantidad limitada de sesiones con jugadores para elegir quiénes integrarán el equipo. En estas sesiones debería permitirse que los jugadores “jueguen” para demostrar sus habilidades. La mayoría de las actividades deberían ser desafiantes, sea 1x1, 4x4, una situación de “ventaja/desventaja” (p. ej. 2x1) o 5x5. Será poco lo que el entrenador enseñe durante la sesión, si bien intentará evaluar cuán “entrenables” son los atletas.

Generalmente, el entrenador podría indicar lo que desea hacer a través de una actividad (p. ej., invertir el balón, con un bloqueo vertical abajo), y esto podría reflejar o incluir conceptos que deseen utilizar con el equipo durante el torneo.

El personal de entrenamiento debe evaluar a cada atleta en función del aporte que podrán efectuar al equipo durante el torneo. Eso incluirá evaluar al jugador según estos aspectos:

- nivel de habilidad;
- versatilidad para jugar distintas funciones en el equipo;
- actitud: ¿“aceptarán” su rol en el equipo, particularmente si no van a ser “titulares”?
- comprensión de los conceptos de juego en equipo y cuán dispuestos están a dejarse entrenar.

Idealmente, el entrenador habrá tenido la oportunidad de observar al jugador antes de la sesión de selección, a pesar de que lo más probable es que haya visto solo a algunos de los atletas, no a todos. Esto hace que la selección sea particularmente difícil, debido a que el entrenador podría tender a preferir a los atletas con los que está familiarizado.

Los criterios de selección incluirán un proceso que el entrenador deberá respetar. Se recomienda que los entrenadores:

- consulten con un “panel” de entrenadores;
- que todos los entrenadores involucrados en el proceso de selección tomen notas breves sobre cada atleta;
- en la reunión de selección, analizar la lista completa de atletas bajo consideración y agruparlos según el rol que podrían desempeñar en el equipo (base, alero o pivot). Cada atleta debe ser asignado a una categoría, lo que garantiza que ninguno sea pasado por alto. Podrá incluirse al mismo atleta en más de una categoría;
- después de cada sesión, los entrenadores deberían hablar sobre cada atleta siguiendo un orden lógico (p. ej., alfabético), ya que esto los ayudará a identificar a aquellos atletas de los cuales quieran “ver más”.

### 3.2.3 TORNEOS LARGOS: PREPARACIÓN DEL EQUIPO ANTES DEL TORNEO

*Frecuentemente el entrenador tendrá muy poco tiempo de preparación con el equipo antes del torneo, posiblemente unos pocos días.*

Durante el período previo a un torneo es posible que algunos de los jugadores estén jugando en otros equipos, o que estén en un descanso “fuera de temporada”. En cualquier caso, el entrenador debería asegurarse de mantenerse en contacto con los atletas antes del torneo.

Es importante que lo haga a los efectos de:

- Asegurarse de su bienestar físico, particularmente en lo referido a cualquier rehabilitación o tratamiento por lesiones o enfermedades que hayan sufrido;
- Asegurarse de que el jugador entienda el rol que se espera que juegue en el equipo durante el torneo;
- Información sobre el torneo (p. ej., programación de partidos, arreglos de alojamiento y viajes, etc.); frecuentemente uno de los gerentes del equipo se encargará de estos aspectos.

A pesar de que las redes sociales pueden ser una forma eficaz de mantenerse en contacto, generalmente es mejor que el entrenador hable regularmente con los jugadores para poder fomentar el acercamiento. Esta tarea puede repartirse entre el jefe de entrenadores y sus asistentes, a pesar de que muchos jugadores prefieren hablar directamente con el entrenador principal.

Antes del torneo, el entrenador también podría compartir determinada información técnica con los jugadores, como por ejemplo:

- Un “libro de juego” de las estrategias y tácticas que el equipo utilizará durante el torneo;
- Información de análisis sobre probables oponentes (tanto sobre equipos como jugadores);
- En el caso de atletas con experiencia, el entrenador podría consultarlos sobre tácticas o análisis de oponentes.

## 3.2.4 TORNEOS LARGOS: ANÁLISIS DE Oponentes

### ANÁLISIS DE Oponentes

“Analizar” a un oponente durante un torneo es similar a hacerlo en partidos de liga, pero hay algunas diferencias importantes:

- Hay menos oportunidades para analizarlos antes de enfrentarse a ellos;
- Hay menos tiempo para preparar el análisis y presentarlo al equipo;
- Al comienzo de la semana no sabrá contra quién deberá enfrentarse al final de la semana (son muchas las posibilidades); ¿podrá analizarlos a todos?

Durante un torneo, los entrenadores pasarán mucho tiempo en el lugar donde se desarrolla la competencia observando a posibles oponentes. Es posible que pueda obtener filmaciones en vídeo de los oponentes. La utilidad de esos vídeos dependerá de los recursos que el entrenador tenga a su disposición:

- ¿Cuenta el entrenador con una televisión o computadora para ver los vídeos?
- ¿Cuenta el entrenador con algún programa informático que permita extraer del vídeo pequeños segmentos? ¿El programa hace eso de forma automática (“codificando” el vídeo) o es un proceso manual?
- Si los partidos se transmiten por televisión, ¿pueden grabarse? Si pueden grabarse, ¿pueden convertirse a un formato que permita que el software extraiga pequeños segmentos?
- ¿Puede alguno de los entrenadores asistentes ayudar o encargarse de preparar el vídeo?
- ¿Tienen tiempo los entrenadores de preparar el vídeo? Es posible que puedan preparar algunos partidos, pero no todos.

En la mayoría de los casos, el entrenador analizará al oponente mientras lo ve jugar.

Durante un torneo, probablemente el entrenador tenga menos de 24 horas entre que se entera de quién será el próximo oponente y el partido. Es imposible preparar en un plazo tan acotado un análisis exhaustivo, ni tampoco los jugadores serían capaces de absorber esa información.

El objetivo de presentar los resultados del “análisis” al equipo debería ser explicar lo que el equipo hará. También podrá establecer objetivos específicos relacionados con lo que haya observado hacer a su oponente (p. ej., un objetivo de rebotes defensivos cuando se trate de un oponente que es bueno en rebotes ofensivos). También podrá elegir tácticas específicas (p. ej., jugar por zonas, aplicar una defensa de atrape) en función de lo que haya observado del oponente.

La decisión de si el equipo practicará o “hará algunos tiros” durante el torneo queda a discreción del entrenador (siempre y cuando haya lugar disponible), y dependerá de cuándo vayan a disputarse los partidos y de si sería mejor que los jugadores descansaran. Si el equipo opta por practicar, debe aprovecharse la oportunidad para repasar las tácticas específicas que aplicará en el próximo partido.



## 3.2.5 TORNEOS LARGOS: CÓMO EVITAR QUE LOS JUGADORES SE CANSEN

*Los torneos largos son física y mentalmente extenuantes para jugadores y entrenadores, y el entrenador debe hacer lo posible para que al final de la semana los jugadores estén en una buena condición de salud.*

Algunas consideraciones clave son:

- aplicar terapias de recuperación física durante el torneo;
- asegurarse de que los jugadores descansen lo suficiente durante la semana, lo que incluye dormir lo necesario y descansar durante el día. Con frecuencia optar por ir al cine (una actividad sedentaria) es mejor que salir “de recorrida”, lo que podría implicar caminar mucho;
- dar a los jugadores “tiempo libre” de básquetbol;
- permitir que los jugadores tengan tiempo para estar con su familia o seguidores (esto es especialmente importante para los equipos juveniles), pero no en una medida tal que los distraiga;
- asegurarse de que los jugadores se alimenten bien, y que en la medida de lo posible consuman alimentos a los que están acostumbrados;
- entrenar únicamente cuando sea necesario (o si los jugadores lo solicitan) y en sesiones breves que mantengan en un mínimo la carga física y psicológica.

Los entrenadores también deberían tomar en cuenta la cantidad de tiempo en la cancha de los jugadores, y de ser posible brindar oportunidades de descanso a los jugadores que más juegan. Por ejemplo, cuando se está ganando con amplia diferencia, es posible que el entrenador quiera dar un descanso a los jugadores “titulares”. Además de brindar oportunidades de descanso físico a los jugadores, el entrenador también podría decidir dar a todos los jugadores la oportunidad de jugar, de forma tal que si se hace necesario que ingresen (p. ej., debido a faltas o lesiones), tengan confianza.

Sin embargo, al evaluar si dará descanso a algunos jugadores, el entrenador también debe tener en cuenta el efecto que podría tener en el desempeño del equipo o el “ritmo” del partido. Específicamente, el entrenador debería evaluar lo siguiente:

- en vez de dar un descanso a todos los “titulares” a la vez, podría ser mejor rotar a los jugadores para que algunos titulares continúen en la cancha;
- “gana el juego y después descansa” es una máxima que muchos entrenadores aplican. Aun si parece que el próximo oponente será “fácil”, modificar demasiado la formación inicial o los patrones de sustitución podría perjudicar el desempeño del equipo. En consecuencia, algunos entrenadores prefieren lograr una buena ventaja primero y luego introducir cambios en los patrones de sustitución;
- los márgenes con los que se ganan los partidos pueden determinar la posición del equipo más adelante en el torneo, en los casos en los cuales los equipos empatan en el número de partidos ganados y perdidos. Es por eso que el entrenador debe asegurarse de entender las reglas del torneo para no poner en peligro la posición final del equipo si este gana por márgenes pequeños (o pierde partidos) debido a modificaciones en los patrones de sustitución.

---

## 3.2.6 TORNEOS LARGOS: PERSONAL DE ENTRENAMIENTO

---

### ELECCIÓN DE ENTRENADORES ASISTENTES Y PERSONAL DE APOYO

Es de esperar que el entrenador al menos pueda opinar sobre quién será el entrenador asistente del equipo, los gerentes y otro personal de apoyo (p. ej., fisioterapeutas).

En general, el entrenador debería elegir a un entrenador asistente que complemente sus propias fortalezas y debilidades y que pueda enriquecer las capacidades del personal de entrenamiento. Por ejemplo, el entrenador Phil Jackson se valió de la experiencia y conocimientos de Tex Winter sobre el "triángulo ofensivo" con los Chicago Bulls y Los Angeles Lakers.

No es sirve de mucha ayuda tener un entrenador asistente que se limite a estar de acuerdo con todo lo que el entrenador propone. El entrenador asistente debe estar preparado para dar su opinión y comentarios al entrenador, aun cuando tenga una perspectiva distinta o sugiera un curso de acción diferente.

Una vez que se ha tomado una decisión, los entrenadores deben ser coherentes en la manera de comunicarla a los jugadores, sin importar que el asistente haya estado en desacuerdo con el entrenador en las conversaciones privadas que hayan mantenido.

El entrenador debería asignar roles específicos al entrenador asistente durante los partidos, en las prácticas y a lo largo de la preparación para el torneo y el torneo en sí.

Eso debería incluir que el asistente tenga un papel que desempeñar "en la cancha" durante el período de preparación y de práctica, ya que esto es importante para que pueda acercarse a los jugadores y ganarse su confianza.

De manera similar, los roles que se asignen al entrenador asistente durante el partido deben ser significativos: si se le ha pedido que lleve un registro de ciertas estadísticas, el entrenador debería revisarlas y, si corresponde, basarse en ellas al hacer comentarios a los jugadores.

## 3.2.7 TORNEOS LARGOS: FUERA DE LA CANCHA

### ENTENDER LAS REGLAS DEL TORNEO

El entrenador debe entender las reglas del torneo, especialmente si modifican las reglas del deporte (p. ej., límites a la cantidad de tiempos muertos que pueden pedirse).

Otras reglas que el entrenador debe entender son:

- Cuando los equipos empatan, cómo se determina su posición;
- Qué equipo utiliza uniformes “claros” y qué equipo utiliza uniformes “oscuros” en un partido dado;
- ¿Qué vestuario utiliza cada equipo?

En lo relacionado con los empates, las posiciones de los equipos generalmente se determinan en función de:

- Si dos equipos están empatados: el equipo que gane el partido en el que se hayan enfrentado;
- Si tres o más equipos están empatados: diferencia de puntos, pero únicamente con respecto a los partidos en los que hayan participado los equipos empatados.

Por consiguiente, en un partido los entrenadores podrían ser muy conscientes de la importancia de la “diferencia de puntos”, si bien es fundamental que todos los equipos jueguen según el Espíritu del Deporte, algo a lo que la FIBA da máxima importancia.

Hay varios factores que el entrenador debe tener en cuenta cuando prepara al equipo para cada partido en el torneo:

- Analizar a los oponentes” (ver secciones anteriores);
- Relación con los árbitros;
- Fijar objetivos;
- Índice de satisfacción de jugadores;
- Preservar el bienestar propio;
- Delegar responsabilidades.

### RELACIONES CON LOS ÁRBITROS

Durante el torneo es probable que a los equipos les toque el mismo árbitro en varias ocasiones. Los entrenadores deberían esforzarse por tener la mejor relación posible con todos los árbitros. Lo primero que debe hacerse para lograrlo es hablar con ellos antes de cada partido.

No hay un secreto “mágico” para tener una buena relación con los árbitros; simplemente es una cuestión de tratarlos con respeto. Pregúnteles cómo va yendo el torneo para ellos; involúcrelos en una conversación breve. Pregúnteles qué tendencias están viendo; es posible que hayan sido árbitros en partidos de su oponente. Cuanto mejor sea la relación del entrenador con los árbitros, más fácil será plantear problemas si resulta necesario.

Cada jugador debe dar la mano a los árbitros al final de cada partido, y hacerlo de forma sincera y regular. A ningún entrenador le gusta que los jugadores lo insulten o le griten, por lo que tampoco debería aceptar que los jugadores hagan eso con los árbitros (ni tampoco debe hacerlo el entrenador).

### FIJAR OBJETIVOS

En un torneo hay poco tiempo entre un partido y otro, y es posible que haya momentos emocionales altos y bajos que deben olvidarse para poder concentrarse en el siguiente encuentro. Al fijar objetivos específicos para cada partido, el entrenador ayuda a los jugadores a concentrarse en el siguiente partido.

Los objetivos pueden ser los mismos a lo largo de la semana (p. ej., no dejar que el oponente tenga más de 10 rebotes ofensivos), o podrían ser específicos según el partido o el oponente en cuestión. Dichos objetivos constituyen el fundamento para evaluar el rendimiento en el juego, y esto puede ser un aspecto importante para “olvidar” una actuación excepcionalmente buena o mala ocurrida esa semana.

## ÍNDICE DE "SATISFACCIÓN DE JUGADORES"

Aunque no se trata de un índice real, otro aspecto importante durante los torneos es asegurarse de que los jugadores estén "contentos". Puede que los jugadores no estén satisfechos con la cantidad de tiempo que están en la cancha (especialmente si están acostumbrados a jugar más minutos que lo que juegan en el torneo), o puede que no estén contentos con su rendimiento.

Si fija objetivos para el equipo y para cada jugador, el entrenador podría demostrar a un jugador que está teniendo "éxito" y, más importante aún, que hace una contribución importante al rendimiento general del equipo.

Un entrenador no siempre podrá hacer que sus jugadores estén "contentos", y eso es parte de la actitud que necesitan desarrollar los atletas de élite. Es necesario que los jugadores aprendan a dejar atrás rápidamente las decepciones, y a no determinar su "valor" en función de la cantidad de minutos que pasan en la cancha. El objetivo del entrenador es que todos los jugadores estén "satisfechos", es decir, que entiendan su rol en el equipo y que sepan que lo están cumpliendo.

"El tiempo en la cancha" depende de varios factores, entre ellos situaciones de faltas, falta de "emparejamiento" con los oponentes, tácticas que emplea el equipo, etc. La necesidad de desarrollar esta actitud no se limita a los partidos en torneos, sino que aplica a todas las formas del juego. Sin embargo, el poco tiempo disponible en los torneos podría poner de relieve esas situaciones. Sin embargo, es importante que los entrenadores recuerden que "todos los jugadores serán tratados con justicia, pero no necesariamente de la misma manera".

## MANTENERSE BIEN

Los entrenadores frecuentemente planean los torneos minuto por minuto y diseñan intrincados planes de juego, y aun así se olvidan del aspecto más importante: ¡ellos mismos!

Los entrenadores deben asegurarse de dormir las horas suficientes y de poder descansar un tiempo durante los torneos; ningún entrenador puede estar "conectado"

todo el tiempo. Los entrenadores también deben asegurarse de comer bien, lo cual puede ser un desafío cuando pasan largos períodos en los lugares donde se desarrolla la competición. Sin embargo, que el entrenador se alimente bien es tan importante como que los jugadores se alimenten bien..

## DELEGAR RESPONSABILIDADES

Ningún entrenador puede hacer todo, y tampoco debería intentarlo. El entrenador debe estar dispuesto a delegar algunas de sus tareas a otros dentro del equipo (p. ej., entrenador asistente o gerente del equipo), no solo porque eso le dará al entrenador más tiempo para concentrarse en el desempeño del equipo, sino porque ayudará a "involucrar" a otros con el equipo.

Si el entrenador intenta hacer todo, los otros miembros del equipo podrían sentir que no confía en ellos, o que su rol es poco importante y que no tiene mucho sentido involucrarse.

Al delegar responsabilidades el entrenador debe hacer lo siguiente:

- Establecer claramente cualquier parámetro en cuanto a cómo se realiza la tarea;
- Comunicar cuándo desean que la tarea quede finalizada, lo que incluye cualquier informe o comentarios que necesiten al respecto;
- Decir "por favor" al delegar tareas y "gracias" cuando están finalizadas.
- Y lo más importante: ¡dejar que la persona haga la tarea!

Por ejemplo, el entrenador podría delegar en el gerente del equipo la responsabilidad de coordinar las comidas para el equipo. El entrenador podrá informar al gerente cuál es la rutina diaria y anterior a los partidos del equipo (p. ej., cuánto tiempo antes de los partidos desean comer, a qué hora se van los jugadores a la cama). Una vez hecho eso, el entrenador no debería tomar decisiones en cuanto a dónde o qué comerá el equipo.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Cuáles son las principales diferencias entre los partidos en torneos y los partidos en ligas?
2. ¿Qué actividades utilizaría en una prueba de selección para conformar a un equipo para un torneo?  
¿Cuáles serían las diferencias al seleccionar a un equipo para partidos en una liga?
3. Una vez que ha seleccionado a los integrantes de un equipo para un torneo, ¿cómo comunicaría la estructura a los jugadores?
4. Hable sobre lo siguiente con un colega entrenador que haya participado en un torneo:
  - a. Si entrenaron durante el torneo;
  - b. En qué medida “analizaron” a los oponentes, y cómo lo hicieron;
  - c. ¿Qué ajustes introdujeron los entrenadores durante el torneo a los roles de sus jugadores o la estructura del juego?
5. Mire un partido y consiga una copia del mismo en vídeo si puede. Utilice un máximo de 6 horas para preparar una presentación para su equipo y prepárelos para un partido contra uno de los equipos.



---

**NIVEL 3**

---



# **EQUIPO**

---

---

**CAPÍTULO 4**

---

# **ENTRENAMIENTO PARA LOS PARTIDOS**

---

---

## CAPÍTULO 4

---

# ENTRENAMIENTO PARA LOS PARTIDOS

---

---

### 4.1 TERMINANDO EL PARTIDO

---

4.1.1	Defender una ventaja	263
4.1.2	Disminuir la ventaja del oponente	267
	<i>Seguimiento</i>	272

---

### 4.2 ANÁLISIS DE EFICACIA

---

4.2.1	Evaluación de la eficacia del equipo	273
	<i>Seguimiento</i>	275

---



# 4.1 TERMINANDO EL PARTIDO

## 4.1.1 DEFENDER UNA VENTAJA

### DEFENDER UNA VENTAJA

Tener una ventaja cuando quedan pocos minutos para terminar es lo que todo equipo quiere. En muchos partidos, parece que el equipo de ataque tiene una ventaja cómoda y que el partido terminará relativamente rápido.

Sin embargo, como saben todos los que han visto el vídeo de Reggie Miller anotando 8 tantos para los Indiana Pacers en 9 segundos de juego contra los New York Knicks, un partido no está terminado hasta que suena la sirena final.

Para muchos equipos es difícil defender una ventaja cuando su rival comienza a alcanzarlos.

En su definición más simple, “defender una ventaja” es continuar haciendo lo que haya sido que permitió estar arriba en el tanteador. Obviamente, el rival puede tener posibilidades de ganar solo si es capaz de superar en tantos al otro equipo. Esto destaca la importancia fundamental de que ambos equipos procuren obtener la mejor oportunidad de tiro cada vez que tienen la posesión del balón.

Una excelente actividad para trabajar en esto es el “partido de entrenamiento de dos mitades”:

- Designar a dos equipos (3x3, 4x4 o 5x5), quienes jugarán uno contra el otro por dos periodos (p. ej., 3-5 minutos cada mitad). Juegan en la mitad de la cancha y el entrenador puede definir cualquier “regla”

particular para cambiar el énfasis del ejercicio;

- Luego de que la defensa obtiene el balón, sea a través de un robo, un rebote o una anotación ofensiva, va al otro lado para anotar sin ser marcada. Pueden tirar tiros de dos o tres puntos y continuar tirando hasta que anoten;
- El equipo defensivo luego devuelve el balón a los atacantes y juegan otra vez uno contra el otro en media cancha;
- En la mitad del ejercicio, el equipo defensivo debería tener la ventaja, ya que anotaron en cada posesión. Los equipos intercambian roles en la segunda mitad, para que el equipo ofensivo ahora sea el defensivo.
- La presión ahora estará sobre el nuevo equipo ofensivo (quien probablemente tenga la ventaja) porque sabe que cada vez que el equipo defensivo tenga el balón anotará.

Independientemente de la importancia de la “selección del tiro”, existen muchas otras cosas que el entrenador debería tener en cuenta al preparar a su equipo (y también al guiarlo durante un partido) para defender una ventaja.

### LA IMPORTANCIA DE LOS TIROS LIBRES

Comúnmente, un equipo que va perdiendo cometerá faltas contra su oponente para que transcurra la menor cantidad de tiempo de juego posible antes de hacerse nuevamente con la

posesión del balón. Si el equipo sobre el cual se cometen las faltas encesta los tiros libres correspondientes, será más difícil que el equipo que va perdiendo pueda alcanzarlo.

Los equipos deben practicar tiros libres en todas las sesiones de práctica, y deben hacerlo bajo “presión igual que en un partido”, tales como:

- Hacer tiros libres cuando están cansados (p. ej., luego de correr);
- Hacer solo una cantidad limitada de tiros (1, 2 o 3) cada vez;
- Imponer un castigo si se erran tiros (p. ej., descansar y tomar líquidos si encesta, correr alrededor de toda la cancha si erra);
- Actividades en las cuales todos los jugadores deban contribuir (p. ej., el equipo debe hacer 10 tiros consecutivos, uno por cada jugador). Este tipo de actividad podría implicar una mayor “presión” sobre el tirador a medida que el equipo se acerca al objetivo;
- Tirar con distracciones (p. ej., música alta, otros jugadores gritando e intentando distraer al tirador).

Los entrenadores también deben saber qué jugadores del equipo ejecutan mejor los tiros libres y procurar que reciban el balón, de forma tal que haya más probabilidades de que la falta se cometa sobre ellos y sean ellos quienes ejecuten los tiros libres.

## JUGADORES EN DESCANSO

Una vez que el equipo ha logrado la ventaja, es una buena oportunidad para dejar descansar a algunos jugadores titulares y dar más tiempo de juego a otros que usualmente no juegan tanto. Esto puede ser particularmente importante durante un torneo, ya que permite que los jugadores principales descansen, y también fomenta el progreso de los demás jugadores.

Sin embargo, el peligro es que el oponente podría igualar el tanteador mientras juegan los suplentes y cobrar fuerza, aun cuando los jugadores titulares vuelvan a la cancha. Algunos entrenadores no modifican su patrón de sustitución para evitar problemas. Este enfoque no se recomienda, ya que no solamente fatigará más a los jugadores titulares, sino que también priva a los otros jugadores de la oportunidad de desarrollarse.

Uno de los objetivos primordiales de cualquier entrenador de equipos juveniles debe ser fomentar el progreso de todos los jugadores. Si bien los planes del entrenador podrían ser utilizar solo a 6 o 7 jugadores, situaciones de lesión o faltas frecuentemente exigirán que otros jugadores también participen.

El enfoque recomendado es rotar entre suplentes y titulares. La recomendación es que una vez que se ha alcanzado una ventaja, hay que aprovechar la oportunidad de dar a los suplentes más tiempo de juego, pero dejar a 1 o 2 jugadores titulares en la cancha.

## ENFOQUE EN LA DEFENSA

Una vez que se ha logrado una ventaja, el equipo que la tiene ganará si logra impedir que el oponente anote. A pesar de que suena muy simple, no debería darse por sentado. Varias de las estrategias analizadas aquí para defender una ventaja son de tipo ofensivo, pero una buena defensa podría ser la forma más eficaz de preservar una ventaja.

Esto no significa que los equipos de básquetbol juvenil que han logrado una ventaja considerable, de 20 o más tantos, deberían continuar aplicando una defensa de "alta presión" durante todo el partido. Una vez que se ha logrado una ventaja, los equipos juveniles deberían aplicar una estrategia de defensa a media cancha, si bien no tiene que ser necesariamente pasiva.

Los entrenadores pueden asignar a los jugadores objetivos basados en una buena defensa, por ejemplo:

- Contener al driblador;
- Interceptar pases;
- Impedir que el balón llegue a la zona (de tres segundos) (sea bote, pase o rebote);
- Impedir que se efectúen tiros desde zonas particulares (p. ej., poste bajo, esquinas);
- Forzar violaciones de 24 segundos del oponente o violaciones de 5 segundos de jugadores individuales.

El entrenador debería brindar comentarios específicos sobre estos objetivos, y de ser posible contar con un asistente que lleve un registro estadístico para constatar su eficacia. En ocasiones el entrenador podría fijar un objetivo específico (p. ej., "Tenemos que conseguir 5 posesiones en las cuales no logren llegar con el balón a la zona (de tres segundos)"), pero tan solo llevar un registro (p. ej., saber cuántas veces un defensor detuvo un bote de penetración sin necesitar ayuda) también puede valer la pena.

### ATAQUE MÁS PACIENTE

Algunos entrenadores piden a sus equipos que sean más pacientes en su ataque, posiblemente no efectuando un tiro desde fuera de la zona (de tres segundos) a menos que primero hayan penetrado en la zona (sea mediante bote o un pase a un jugador de poste). El motivo para esto es que cuanto más pronto se efectúa un tiro más tiempo tiene el rival para organizar su “vuelta”.

Si esto difiere de la manera en la cual el equipo normalmente juega, los jugadores podrían entender mal o malinterpretar la instrucción. Por lo tanto, el entrenador debería asegurarse de que el equipo haya practicado todas las reglas para “bajar el ritmo” que quiera aplicar.

Especialmente en el caso de jugadores jóvenes, puede ser difícil entender que el mismo tiro (p. ej., un tiro de 3 puntos desde la esquina) puede ser una buena opción (p. ej., después de “penetrar y pasar”) o una mala opción (si se hace a los 5 segundos de iniciar el ataque, sin que haya jugadores para el rebote en posición).

Para evitar ese tipo de confusiones, los entrenadores deben definir los conceptos de “bueno” y “malo” no en referencia al tiro en sí mismo (p. ej., un intento de un tiro de 3 puntos), sino a elementos del “proceso” (p. ej., “luego de invertir el balón”, “luego de tocar al poste”).

### ¡SEGUIR HACIENDO LO QUE LE DIO LA VENTAJA!

Este enfoque a veces podría ir en contra de querer aplicar un ataque más “paciente”, y si un equipo está jugando con un ritmo rápido debe darse cuenta que continuar jugando de esa manera aumenta la cantidad de posesiones para el oponente.

Frecuentemente, cuando un oponente logra “volver”, el equipo que tenía la ventaja pierde confianza, y esto puede hacer que empeore su juego, dándole más impulso a la “vuelta” del oponente.

Frecuentemente la “vuelta” es la consecuencia de que el equipo con la ventaja cambia su estrategia de ataque (p. ej., efectúa más tiros desde

el perímetro), especialmente si han ingresado jugadores nuevos a la cancha. En este caso el entrenador debe reenfoque el equipo para que siga haciendo lo que venía funcionando.

En otros casos, el cambio podría ser el resultado de que el equipo defensivo se haya ajustado a lo que el equipo con la ventaja estaba haciendo (p. ej., la defensa podría haber comenzado a aplicar una defensa de “dos contra uno” sobre un jugador de poste o una defensa de zona en vez de individual). En esta circunstancia, el entrenador debería saber determinar qué ha cambiado en la defensa y hacer los cambios necesarios a su ataque.

### PRACTICAR SITUACIONES “TIEMPO Y ANOTACIÓN”

Similar al “partido de entrenamiento de dos mitades” descrito anteriormente, practicar varias situaciones (p. ej., tener una ventaja de 5 tantos, o estar 10 tantos abajo) dará a los equipos confianza de que pueden “defender la ventaja” con éxito.

Al hacer esto, el entrenador también podría instituir algunas “reglas” para que durante el partido no sea necesario pedir un tiempo muerto para aplicar una estrategia específica (por ejemplo, si un equipo ha tenido tres posesiones sin anotar, la siguiente posición podría aplicar una jugada específica). Es particularmente difícil que el otro equipo detecte esto.

Al practicar situaciones de tipo “tiempo y anotación”, el entrenador podría dividir al equipo de forma equitativa, no enfrentando a los 5 titulares contra cinco suplentes. El entrenador también podría considerar usar 5 contra 7 jugadores para aumentar la presión sobre el equipo.

### BAJAR EL RITMO

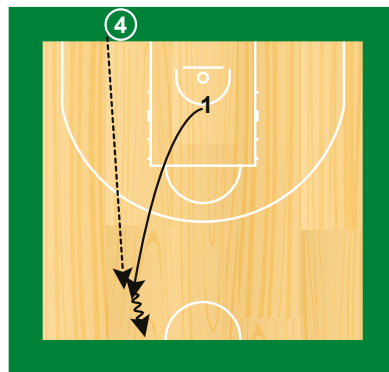
Cuando un equipo está intentando alcanzar al oponente, generalmente aumentará el ritmo del partido, por ejemplo, aplicando una estrategia de defensa de cancha completa o efectuando tiros más rápidamente que lo normal.

El equipo con la ventaja podría intentar deliberadamente bajar el ritmo del partido, haciendo que los jugadores incurran en violaciones de "5 segundos" u "8 segundos" en vez de hacer un pase equivocado que pudiera ser interceptado. Mover el balón con lentitud por la cancha, en lugar de usar transiciones rápidas (si el equipo defensivo lo permite) también disminuye el ritmo, a pesar de que el equipo de ataque debe asegurarse de reservar suficiente tiempo para hacer un buen tiro.

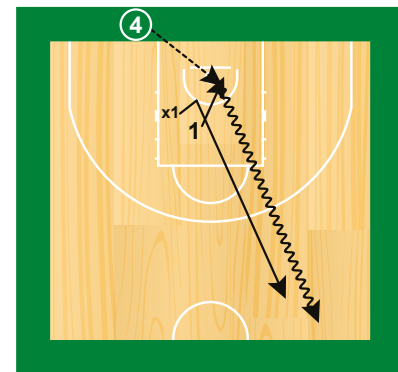
### NO DEJAR QUE ROBEN SEGUNDOS

Una táctica común utilizada por los equipos que intentan alcanzar al oponente es hacer un saque de banda y dejar que el balón rebote varias veces antes de recogerlo; el motivo para esto es que el reloj del partido no comienza a correr hasta que un jugador toca el balón. A pesar de que aparentemente eso no representa una gran diferencia, un equipo puede fácilmente "ahorrar" de 2 a 3 segundos de una posesión, ¡lo que equivale a de 8% a 12% de un reloj de tiro de 24 segundos!

Para evitar esto basta con hacer que un defensor se coloque en una posición que le permita interceptar el pase, lo que obligará al equipo de ataque a tomar el pase inmediatamente y comenzar a botar, y el reloj habrá empezado a correr.



Permitir que un equipo "robe" segundos.



Hacer que un defensor en la cancha del oponente lo impida.

## 4.1.2 DISMINUIR LA VENTAJA DEL Oponente

### ALCANZAR AL Oponente

A ningún equipo le gusta perder; sin embargo, el básquetbol es un deporte de ritmo y anotaciones rápidas, por lo que ventajas relativamente grandes pueden revertirse. Es muy importante que el equipo tenga confianza en que puede dar vuelta el resultado. Los entrenadores pueden generar confianza de las siguientes maneras:

- Practicando escenarios de “tiempo y anotación”;
- Evaluando el rendimiento en función de objetivos de “proceso”, no solamente el marcador. Por ejemplo, el equipo podría haber sido eficaz en atrapar al poste bajo, o al efectuar tiros desde dentro la zona (de tres segundos) (aun si los erró).

Algunos factores específicos que los entrenadores deberían tomar en cuenta al preparar el equipo para situaciones en las cuales tengan que alcanzar el oponente son:

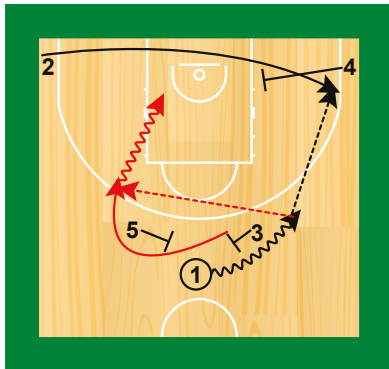
### ACELERAR EL RITMO

El reloj es el enemigo de un equipo que va perdiendo. En consecuencia, si un equipo puede acelerar el ritmo del juego, tendrá más oportunidades de anotar. Algunas maneras de aumentar el ritmo son:

- Aplicar una estrategia de defensa en cancha completa o defensa de alta presión;
- Saques de banda rápidos y procurar llevar el balón por la cancha tan rápido como sea posible. Podría haber un jugador base que haga esto mejor que los demás jugadores, o podrían asignarse dos escoltas para que si uno está marcado el otro pueda hacerse con el balón;
- Algunos equipos aplican estructuras específicas de juego que utilizan para acelerar el ritmo (p. ej., penetración rápida con bote desde un bloqueo con balón o luego de una inversión de balón);
- “Hacerse pequeño”: utilizar cinco jugadores que sean veloces en la cancha;
- Ejecutar “maniobras rápidas” temprano en el ataque del equipo, por ejemplo, establecer bloqueos para lograr tiros específicos. Podría tratarse de jugadas específicas del entrenador u opciones particulares dentro de su esquema ofensivo usual.

Hay muchos ejemplos de “maniobras rápidas” y los entrenadores deberían elegir el que deseen utilizar en función de lo que sea apropiado para los jugadores de su equipo.

A continuación se dan algunos ejemplos:



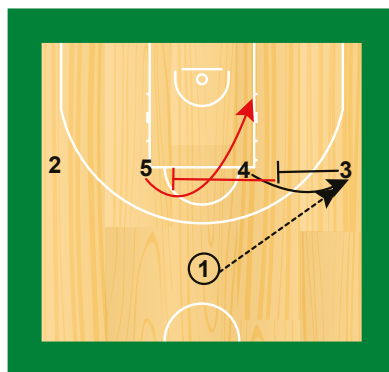
### FORMACIÓN "CUERNOS"

Se aplica para obtener un tiro para 2 o 3.

1 bota para salir del bloqueo de 3, quien luego corta por la zona (de tres segundos) para salir de un bloqueo de 5.

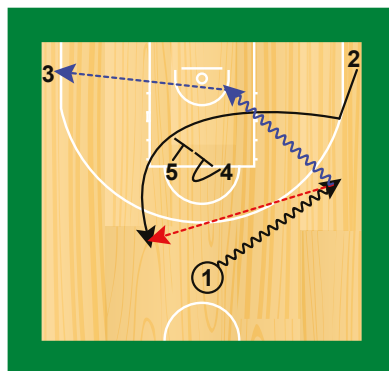
Al mismo tiempo, 4 establece un bloqueo con giro para 2.

1 tiene la opción de pasar a 2 o 3. 3 puede atrapar el balón y tirar o penetrar hacia la canasta.



### AISLAMIENTO DEL POSTE BAJO

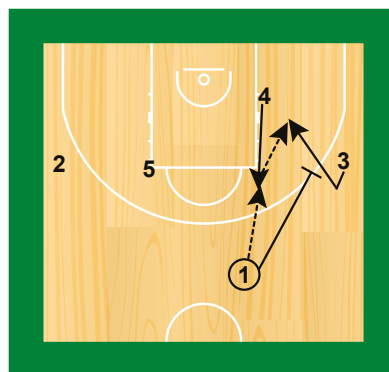
El ataque empieza en una alineación "4 arriba". 3 establece un bloqueo para 4 para cortar al ala y luego bloquea para 5. Los bloqueos deben colocarse en relación al lugar donde esté el defensor. 5 corta hacia el poste bajo.



### DOBLE PARA EL TIRADOR

1 ingresa botando al ala, mientras 2 corta para salir de un bloqueo doble de 5 y 4. 1 procura pasar el balón a 2 para que haga un tiro. Este bloqueo también puede establecerse como un bloqueo "elevador", en el que 2 corta entre 5 y 4.

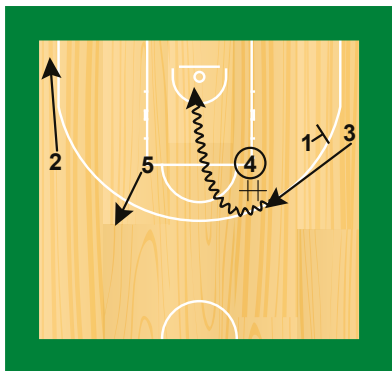
Alternativamente, 1 puede penetrar hacia la canasta y luego pasar el balón a 3 en la esquina, o hacer un pase a jugadores interiores.



### FLASH HACIA ARRIBA

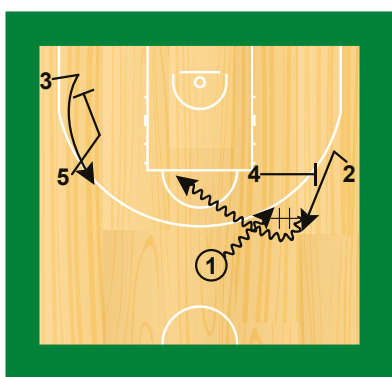
Esto puede jugarse en cualquiera de los lados de la cancha.

4 corta hacia arriba desde el poste bajo y recibe un pase de 1. 1 establece un bloqueo para 3, 3 podría hacer una finta para cortar el bloqueo, pero en lugar de eso hace un corte puerta atrás para recibir un pase de 4.



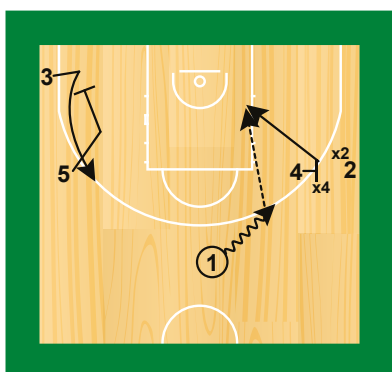
Si 3 corta el bloqueo de 1, recibe un pase mano a mano sobre bote de 4 y luego procura penetrar hacia la canasta.

Si los defensores de 5 o 2 intentan defender esta penetración, 3 puede pasar el balón al jugador desmarcado (p. ej., si x2 ayuda, el jugador 2 queda desmarcado).



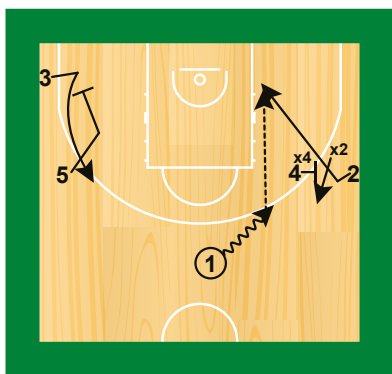
### PASE MANO A MANO SOBRE BOTE

1 bota hacia el ala y 2 corta para dejar un bloqueo de 4 para recibir un pase mano a mano sobre bote.

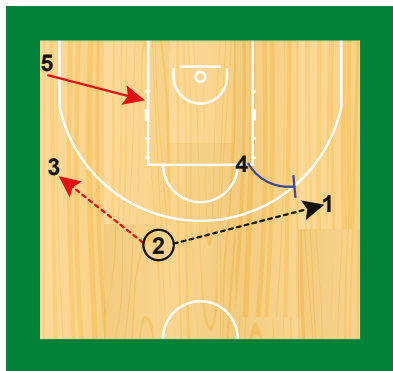


El ataque debería reaccionar a la defensa:

- Si el defensor de 4 ayuda a defender el corte de 2, 4 penetra hacia la canasta.



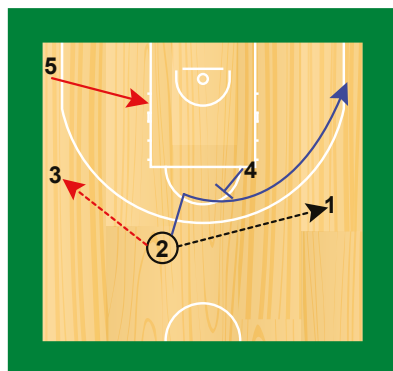
Si el defensor de 2 supera el bloqueo, 2 puede hacer un corte puerta atrás hacia la canasta.



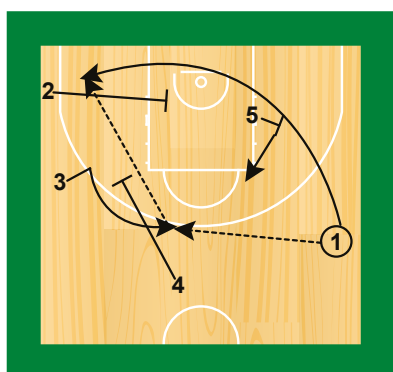
Si 2 recibe la entrega pero no puede penetrar hacia la canasta, puede hacer un pase a 3 o 1.

Si 3 recibe el balón, 5 entra al poste bajo.

Si 1 recibe el balón, 4 puede establecer un bloqueo con balón.

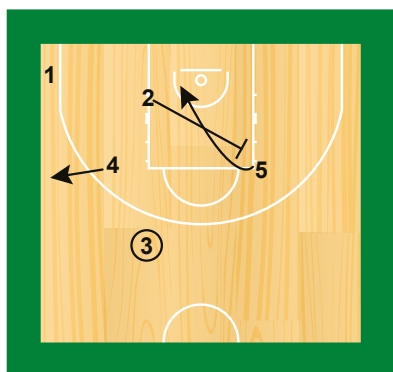


Alternativamente, 4 puede establecer un bloqueo por la espalda para que 2 corte hacia la esquina, sin importar a qué jugador 2 haya pasado el balón.



### TRANSICIÓN

En la transición, 4 (quien está "persiguiendo") establece un bloqueo para 3. 1 pasa el balón a 3 y luego corta el bloqueo doble consecutiva. Una opción es un tiro en la esquina para 1.



Si no se puede hacer un pase a 1 en la esquina, 2 establece un bloqueo para que 5 puede penetrar hacia la canasta.

Si 3 aún tiene el balón, podría necesitar pasarlo a 4 o 1 para tener un mejor ángulo de pase a 5.

Si cuando corta 5 no recibe ningún pase, hay que procurar aislar a 5 en el poste bajo, mientras que la sobrecarga (3 atacantes en un lado) neutraliza cualquier ayuda.



## COLOCAR AL RIVAL EN LA LÍNEA DE TIRO LIBRE

Posiblemente esta sea la táctica que se más ve comúnmente (en realidad, es una táctica defensiva), y también es una de las peores comprendidas. Frecuentemente los equipos que están intentando alcanzar al oponente cometen faltas en su contra para que tenga tiros libres. Las ventajas de hacer esto son:

- Permite obstaculizar el avance del reloj del partido;
- El oponente podría errar uno o ambos tiros.

La táctica es ideal cuando el marcador está a punto de igualarse, cuando quedan menos de 2 minutos al partido o cuando el oponente no es bueno ejecutando tiros libres. Los equipos profesionales en general tiran entre 70% y 80%, y en el equipo habrá algunos jugadores mejores que otros.

## INTERCEPCIÓN DE PASES

Otra táctica defensiva (que se incluye aquí porque puede ser útil para crear un contraataque) se relaciona con una ventaja que tiene el equipo defensivo cuando el oponente efectúa un saque de banda (tanto desde la línea de fondo como desde las laterales): el equipo defensivo tiene 5 jugadores defendiendo a 4.

En consecuencia, debería enseñarse a los jugadores a interceptar el pase, no simplemente cometer una falta tan pronto como el pase se realiza.

Si lo que el equipo busca es cometer una falta de inmediato, debe estar consciente de que la falta podría cobrarse como falta técnica (lo que implica que el oponente obtiene un tiro libre y una nueva posesión del balón) si la falta se comete a un jugador antes de que se haga el pase.

## LLEGAR A LA LÍNEA DE TIRO LIBRE

Anotar mientras el reloj de juego está parado puede ser una forma efectiva de ayudar al equipo a alcanzar a su oponente. En consecuencia, llegar a la línea de tiro libre es una táctica importante, la cual con frecuencia tiene los mejores resultados cuando se logra penetrar con el balón a la zona (de tres segundos) (sea mediante un bote o un pase a un jugador en el poste).

## HACER JUGADAS DE 3 PUNTOS

Muchos equipos que intentan alcanzar al oponente recurren a los tiros de 3 puntos y, si encestan, podrían igualar el marcador, pero si erran posiblemente la diferencia no haga más que aumentar. Los equipos no deberían pasar por alto la jugada de 3 puntos que puede lograrse si se encesta y luego se hace un tiro libre adicional cuando se comete una falta.

Es raro que se cometan faltas contra los jugadores del perímetro, por lo que si un equipo quiere llegar a la línea de tiro libre, deberá efectuar una penetración con el balón. La otra ventaja de penetrar con el balón es que esto también puede crear buenas oportunidades de anotación si el balón se pasa hacia atrás fuera del perímetro.

## ATACAR EL "ESLABÓN MÁS DÉBIL" DEL Oponente

El "eslabón más débil" de un rival se determinará en función de las fortalezas de cada equipo. Podría ser un "desajuste" específico entre jugadores (p. ej., un defensor podría ser más lento e incapaz de defender a un jugador en el perímetro), o pudiera ser que un jugador tenga acumulación de faltas o la tendencia a cometer faltas.

La función del entrenador es definir cuáles son las fortalezas relativas de su equipo y valerse de ellos.

## REBOTES DE BALÓN

El ex entrenador de la NBA y de los EE. UU., Chuck Daly, dijo la siguiente frase famosa: "Si no hay rebotes, no hay aros", un testimonio de la importancia del rebote para el éxito de cualquier equipo. Por su naturaleza, la posesión en el básquetbol puede ser la misma. Una vez que el equipo tiene posesión del balón, tira y entonces el otro equipo adquiere la posesión. Si el juego sigue este patrón, ambos equipos tendrán aproximadamente la misma cantidad de posesiones.

El obstáculo está en los rebotes ofensivos, es decir, obtener una posesión adicional sin permitir que el oponente tenga la posesión. Por consiguiente, un equipo que esté intentando alcanzar a su oponente podría hacer lo siguiente:

- Limitar al equipo oponente a un tiro por cada posesión;
- Ganar la mayor cantidad posible de rebotes ofensivos.

Para ganar los rebotes ofensivos, el equipo podría tener un jugador adicional que compita por el rebote. El riesgo es que el oponente consiga hacerse con el rebote y haga una buena transición; sin embargo, sin correr algunos riesgos, es muy difícil que un equipo que esté perdiendo pueda igualar a su rival.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Alguna vez ha tenido un equipo que ganara por más de 10 tantos durante el cuarto final y que luego perdiera? ¿Qué factores influyeron en el resultado de ese partido? Hable con otros entrenadores sobre sus experiencias.

## 4.2 ANÁLISIS DE EFICACIA

### 4.2.1 EVALUACIÓN DE LA EFICACIA DEL EQUIPO

*Es importante que el entrenador evalúe el rendimiento del equipo y también la eficacia de las estrategias y tácticas particulares que esté llevando adelante.*

En líneas generales, existen dos tipos de análisis que un entrenador puede hacer para evaluar el rendimiento:

- “Seguimiento” del rendimiento; y
- Medidores estadísticos de eficacia.

#### SEGUIMIENTO DEL RENDIMIENTO

El seguimiento del rendimiento permite registrar lo que el equipo ha hecho y los logros alcanzados. Por ejemplo, un entrenador podría registrar la cantidad de veces en la que se utilizó una determinada jugada de ataque, y si el equipo logró anotar o no. En el caso de equipos juveniles, establecer si el resultado fue un “buen tiro” o no podría ser más apropiado, independientemente de si el jugador logró anotar.

Cada entrenador querrá llevar un registro de cosas distintas, si bien algunas de las cosas sobre las que comúnmente se efectúa un seguimiento son:

- Uso de una jugada específica o de opciones específicas dentro de una jugada (tanto ofensivas como defensivas);
- Si el equipo “invirtió” o no el balón (es decir, si lo pasó de un lado al otro de la cancha) como parte del movimiento de ataque antes de tirar;

- En qué momento del reloj de posesión se efectuó el tiro (p. ej., primeros 6 segundos, últimos 6 segundos o entre los 7 y 18 segundos);
- La cantidad de veces que el oponente “invirtió” el balón antes de tirar;
- Si para cruzar la mitad de la cancha se utilizó un bote o un pase;
- “Toques al poste”, es decir, si algún jugador en el poste tuvo el balón antes del tiro del equipo (independientemente de que haya sido el jugador en el poste u otro quien lo efectuó);
- La cantidad de veces en las que un equipo (en el ataque o la defensa) inició su movimiento ofensivo desde un lugar específico de la cancha (p. ej., lado derecho, lado izquierdo o parte de arriba).

Este tipo de indicadores permite que el entrenador detecte tendencias en la forma de juego del equipo (tanto en el suyo como en el del rival). Por ejemplo, podría establecer que la mayoría de las veces el equipo comienza el ataque en el lado derecho de la cancha. Estos indicadores también pueden ayudar al entrenador a determinar qué es lo más efectivo. Por ejemplo, la mayoría de los equipos anotan con mayor frecuencia cuando invierten el balón que cuando el balón se queda en el mismo lado.

Con frecuencia, este tipo de datos no forma parte de las estadísticas estándar del básquetbol (las estadísticas estándar registran cosas tales como el lugar desde donde se efectuó un tiro y si se produjo o no una anotación, pero no la “acción” que desembocó en el tiro). En consecuencia, un entrenador asistente o padre deberá registrar estos datos si el entrenador los quiere. Si el entrenador está repasando un vídeo, es posible que también desee “marcar” las mismas estadísticas para que el vídeo pueda obtenerse fácilmente.

El uso de medidores también puede ayudar al entrenador a establecer indicadores de éxito. Por ejemplo, si un equipo logra anotar con mayor frecuencia luego de haber invertido el balón en el ataque, el entrenador podría establecer metas de inversión del balón, sabiendo que ese tipo de pase aumenta la probabilidad de anotar. De esta manera, los medidores permiten que el entrenador establezca metas de “procesos”, y no solamente metas que tengan que ver con la anotación. Las metas de procesos se basan en los impactos que se ha determinado que el “proceso” tiene sobre los resultados.

## MEDIDORES ESTADÍSTICOS DE EFICACIA

En función del nivel de competencia, podrán calcularse estadísticas, y estas también podrían estar disponibles durante el partido. Estas estadísticas permiten que el entrenador vea el rendimiento del equipo y de cada jugador en lo relacionado con anotaciones, rebotes, asistencias, robos y pérdidas de balón.

El entrenador puede efectuar rápidamente otras comparaciones:

- La eficacia del rebote defensivo del equipo mediante la siguiente ecuación, la cual permite establecer cuántos rebotes han tomado del total de rebotes defensivos:  

$$\text{Rebotes defensivos del equipo} / (\text{rebotes defensivos del equipo} + \text{rebotes ofensivos del oponente})$$
- “Control de balón” usando la siguiente ecuación, la cual indica la frecuencia con la que un equipo ha perdido el balón.  

$$\text{Pérdidas de balón} / (\text{tiros de campo realizados} + \text{pérdidas de balón})$$
- “Eficacia del tiro”, la cual puede calcularse con la siguiente ecuación, ajustada por el impacto de los tiros de 3 puntos:  

$$(\text{Tiros de campo realizados} + (0.5 \times \text{anotaciones de 3 puntos})) / \text{tiros de campo realizados}$$

- “Ritmo” del juego, el cual puede calcularse con la siguiente ecuación (los entrenadores deben saber a qué ritmo desean que se desarrolle el juego). Por ejemplo, en un partido de 40 minutos, si se efectuó un tiro cada 24 segundos (y no hubo pérdidas de balón), habría 100 posesiones:

$$\text{Total de posesiones} = \text{total de tiros de campo intentados} + \text{total de pérdidas de balón}$$

- La conversión de tiros libres se calcula fácilmente:  $\text{tiros libres realizados} / \text{tiros libres intentados}$ .
- Comparación de “emparejamientos” directos. Por ejemplo, el entrenador podría haber pedido a un defensor que limite la cantidad de tiros realizados por un rival, y esto puede evaluarse.

El básquetbol es un juego en el que se alterna la posesión del balón, la cual se ve distorsionada únicamente por los rebotes ofensivos (es decir, cuando un equipo tiene dos posesiones consecutivas sin que su oponente haya tenido la posesión). Con frecuencia es más útil evaluar el rendimiento “por posesión”, no solamente como un número absoluto. Por ejemplo, los puntos anotados de un partido a otro podrían variar considerablemente (en función del ritmo de cada partido); sin embargo, los “puntos por posesión” pueden ser un buen medidor de la eficacia.

En la mayoría de las competencias, anotar 1 o más “puntos por posesión” es un buen rendimiento. Igualmente, los “puntos concedidos por posesión” son otro indicador importante. Los “puntos por

posesión” frecuentemente se proporcionan en estadísticas computarizadas, si bien también pueden calcularse de la siguiente manera:

Puntos por posesión =

$\text{Total de puntos} / (\text{tiros de campo realizados} + \text{pérdidas de balón})$

$\text{Puntos concedidos por posesión} = \text{total de puntos del oponente} / (\text{tiros de campo del oponente} + \text{pérdidas de balón del oponente})$

De manera similar, al comparar el rendimiento de distintos jugadores, ajustar las estadísticas para calcular un análisis “por minuto jugado” podría ser útil.

La eficacia de los jugadores a veces se determina usando un Resultado de Triunfos Ajustado por Puntos (PAWS, por su sigla en inglés), el cual se calcula de la siguiente manera:

$$((\text{puntos} + \text{robos} + (0.5 \times \text{asistencias}) + (0.5 \times \text{bloqueos}) - \text{tiros de campo intentados} - \text{pérdidas de balón} - (0.5 \times \text{tiros libres intentados}) - (0.5 \times \text{faltas personales})) / \text{minutos jugados}) * 48^{19}$$

En la NBA, el jugador promedio de la liga tiene un índice PAWS de 0. Cualquier resultado por encima de cero refleja un rendimiento superior al promedio, y cualquiera por debajo de cero un rendimiento inferior al promedio.

Si bien las estadísticas pueden ser útiles, también pueden ser engañosas. Lo más importante es que el entrenador desarrolle algún método para evaluar el rendimiento.

<sup>19</sup> 48 se utiliza para los partidos de la NBA, en los cuales se juegan cuartos de 12 minutos. En los juegos de la FIBA se utiliza 40.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿De qué manera evalúa la eficacia de las estrategias de defensa y ataque de su equipo?
2. Hable con otros entrenadores (incluidos entrenadores de deportes como el hockey o el fútbol) sobre cómo evalúan la eficacia.
3. ¿De qué manera obtiene los datos que necesita para evaluar la eficacia?



**Todos los derechos reservados.** La reproducción o utilización de este trabajo en cualquier formato o por cualquier medio electrónico, mecánico u otro diferente, actualmente conocido o que se invente en el futuro, incluida la reproducción por xerografía, fotocopia o grabación, y en cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, queda prohibida sin el permiso por escrito de FIBA-WABC.

© 2016, FIBA-WABC.

