

# PROGRESION Y MEJORA DE LOS HOMBRES ALTOS (I)

Por **MONCHO MONSALVE** (Entrenador Grupo Ifa)

**P**ensamos que el jugar en esta posición hoy día, se ha convertido en una especialidad, por tanto es un trabajo muy definido y aun pareciendo un contrasentido no es muy necesaria una gran inteligencia para jugar en la posición de pivot. A veces, por el contrario esto es algo positivo. No nos gustan los hombres altos que salen a tomar y ejecutar sus movimientos de los alas y cuando no, de los bases: botar, tirar, etc..

Básicamente, mi filosofía es muy simple y la definimos así: nuestro «circo» no se puede montar sin los «animales».

Hemos tenido jugadores altos y fuertes en nuestra carrera de entrenador, pero siempre hemos encontrado gente más y más fuerte en los otros equipos. Por tanto, esto es relativo, a veces los hombres de dos metros justos son los mejores hombres de interior (poste o pivot). Por ello, no sólo es necesario ser alto para que nos dé un buen trabajo en esa posición; lo que por seguro debe ser, es fuerte y aceptar el contacto.

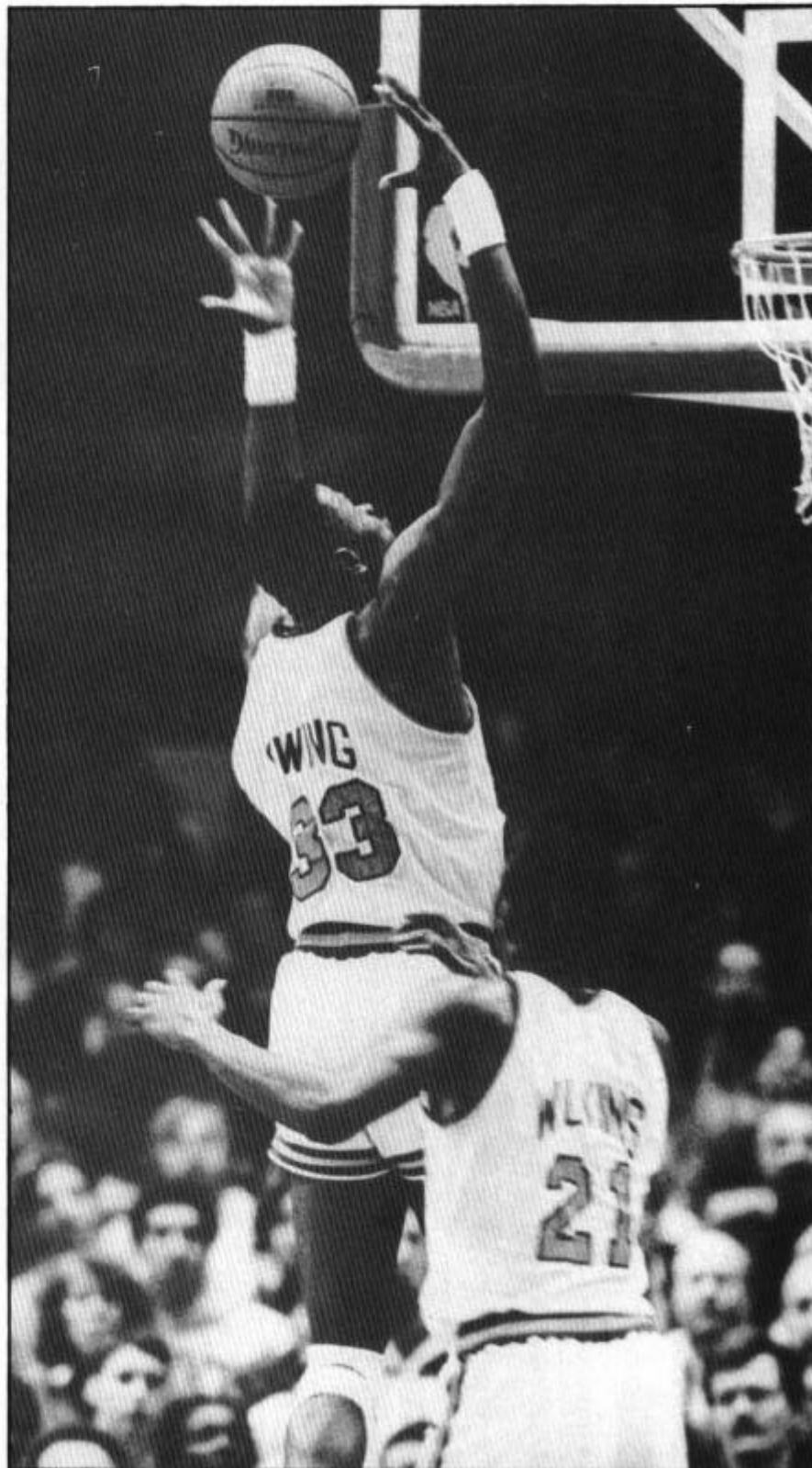
Creemos que en este juego se gana y pierde en el área de 3". Este es un juego fácil, que a veces los entrenadores lo complicamos.

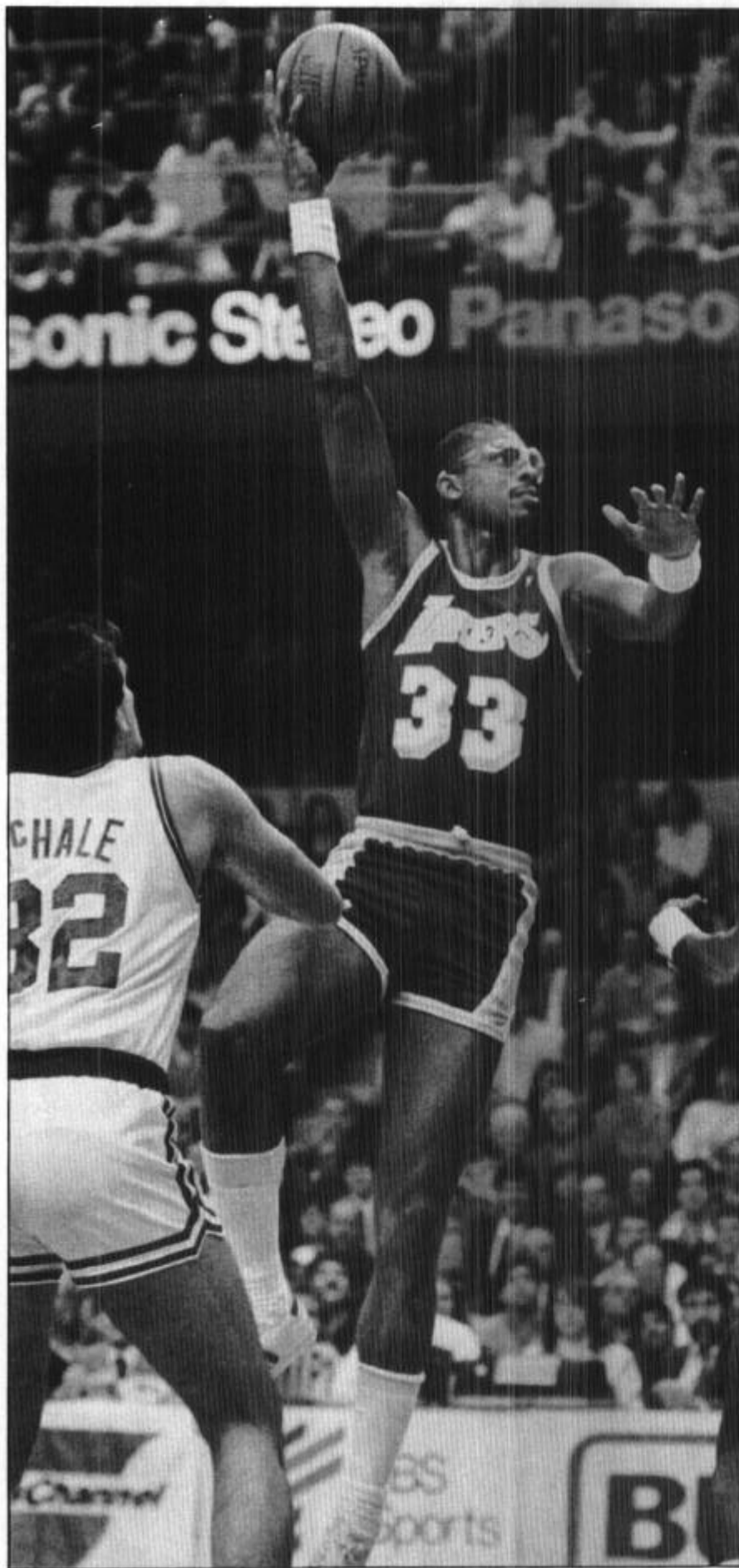
La lógica me dice, que cuanto más resistencia pongamos a que el balón no llegue a esa área, más dificultad tendrá el oponente para anotar; por ello mi equipo tendrá más «chance» para ganar. Por tanto parte de la filosofía general del juego táctico debe ser:

Defensivamente: evitar que el balón llegue al interior del área de 3" lo más consistentemente posible.

Ofensivamente: converger los términos; tratar de hacer llegar el balón con la mayor frecuencia a esa área interior.

Somos de los que no creemos que se pueda ganar un partido tirando 40' del exterior, tiros en suspensión. Es necesario tener buenos tiradores, ello nos va a ayudar a construir nuestro ataque interior más fácil. Para ello la primera cosa a desarrollar en los hombres al-





tos, es progresar el aspecto mental del juego, su estilo y entendimiento.

#### **Nuestra actitud para su progresión**

A. *Tener paciencia.* La mayoría de los hombres altos tienen una mejora o progresión lenta dados varios aspectos psicomotrices genuinos: coordinación, tacto, reflejos, etc. Debemos darle oportunidad para jugar; no habrá progresión sin juego real. Van a cometer errores; pero su error es el primer paso para el éxito. **Un error no es un fallo.**

B. *Ser positivo.* Ayudar a construir el éxito sin descorazonar; hay que entender la psicología de los hombres altos; es diferente en la mayoría de los casos. ¿Habéis visto alguna vez a un hombre alto derecho, con caminar seguro y con personalidad?

La mayoría son extrovertidos. Tenemos que ayudarlos en esos aspectos; ponerlos siempre en situaciones que se sientan cómodos y vean su progreso deportivo y personal.

C. *Trabajar cada día.* Podemos empezar los entrenamientos con ellos media hora antes que los demás, con aspectos individuales. Aun es mejor si tenemos la posibilidad de hacer entrenamientos individuales o específicos.

El único problema del hombre alto a veces, es que no lo podemos incorporar a ejercicios generales del equipo; por ello, necesitan ese trabajo individual. Trabajar fuera de la temporada, en campamentos o concentraciones. Tener un gran programa para ese período, no muchos días libres si queremos tener éxito. Usar videos y películas para ayudarlos, sean de ellos o de jugadores importantes en ese puesto. Incorporarlos, si existen, a competiciones de verano. Los jugadores «crecen» en la temporada, y a veces, más fuera de ella.

D. *Tener un programa físico especial.* Donde trabajamos con pesas y carrera. Nosotros usamos todo el año pesas; no estamos convencidos de que las pesas perjudiquen al tiro (alguna excepción). Lo que si hacemos es bajar un poco la intensidad en ciertos períodos importantes de la competición, pero no dejarlo completamente.

E. *Construir el ataque.* En donde vea su integración e importancia, todo ello en función de sus características y habilidades. Definir claramente sus áreas

de juego.

F. Enseñarles a usar ambas manos. Ello le va a ayudar mucho, no sólo en sus tiros; sino también en sus desplazamientos por los dos lados. Debe jugar en los dos lados de la zona.

G. Enseñarle. A recibir el balón; a pasar el balón; a pivotar por la posesión del balón. Su ejecución y el «momento».

H. A jugar. En el poste baja, medio y alto.

Es muy importante preparar a los jugadores a jugar con los pivots. Este juego está dividido en dos tipos de jugadores: jugadores del *perímetro*; play, escolta, ala baja. Jugadores de *interior* (pivot y poste) y son el ala alta y el pivot «los animales».

#### Prepara a los otros jugadores

1) Mostrar y convencer a los demás de la importancia del «hombre alto». Darles entrada con tacto y en función del equipo. No romper tampoco el equilibrio del equipo.

2) Debemos enseñar a los hombres del perímetro cómo leer la defensa. El ochenta por ciento de los errores (pérdida del balón) están en los pases, ello es primordialmente porque los jugadores no saben «leer» la defensa.

3) Debemos enseñar a los hombres del perímetro a cómo servir y «alimentar» a los hombres altos.

4) Enseñarles a jugar sin balón; moverse, a tomar un espacio libre después de haber dado el «balón» dentro.

5) Enseñar y repetir situaciones tácticas donde participen ambos jugadores: perímetro e interior. «Pick and roll»; «old bread»; «butter play».

#### Algunos «pensamientos» o consideraciones que debemos tener sobre la importancia de los hombres del interior

A. Se gana con los pivots.

B. El mejor ataque que podemos construir es de «dentro a fuera».

C. Si vuestro o vuestros hombres altos convierten entre el 50% al 60%, deben ser de los tiradores importantes, si no es así, usarlos como pasador o bloqueador. Este es el «trabajo sucio» que no gusta a muchos hacer.

Estadísticamente está demostrado que convertimos un promedio de 1 a 3 cada vez que el balón «entra dentro». Debemos dar énfasis en ser jugador de «3 puntos», debemos buscar cada vez la mayor recompensa posible del ataque y esta son 3 puntos. Conseguir que piensen que cada vez

que el balón esté dentro sean 3 puntos; provocamos personales, tiros libres sustitutivos, mejor porcentaje, todo esto para ganar.

D. Debemos enseñar con progresión, no pasar a nada nuevo hasta que no sepan digerir y aprender perfectamente los conceptos fundamentales individuales y de conjunto.

E. El «hombre alto», debe ser uno de nuestros mejores tiradores de tiros libres.

F. Usar videos en vuestros entrenamientos y partidos. Las imágenes nunca mienten.

#### Los fundamentos

Los básicos ingredientes necesarios para un pivot son:

- La posición.
- El blanco.
- El pase.
- La recepción.
- Movimientos.
- El tiro.

#### Importantes áreas a mejorar

— Los pies. Es necesario mover los pies con «balance» y selección, fintas, pivotes, etc.

— Las manos. Fuertes, sensibles, reactivas, etc.

— La cabeza. En función siempre de los hombros, visión...



## CLINIC INTERNACIONAL

DE



ZARAGOZA

24, 25 y 26 de Junio de 1988

ORGANIZA: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto  
COLABORAN: Ayuntamiento de Zaragoza  
Federación Española de Baloncesto

PATROCINAN:



## VIDEO CLINIC INTERNACIONAL DE ZARAGOZA

Conferenciantes: **DAN PETERSON y ALFRED JULBE**

Dos cintas. Precio: 4.200 ptas.

Indicar sistema:

Beta

VHS

Pagos contra reembolso. Pedidos a:

**ASOCIACION ESPAÑOLA de ENTRENADORES de BALONCESTO**

**Calle Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID**

**Teléfonos: (91) 275 35 65 - 275 21 81**

### Áreas básicas de instrucción

— Fuerza. El juego interior no es una cuestión de fineza, cada día evoluciona más y más a un «juego fuerte».

— Dureza. La mayoría de los hombres altos, al principio carecen de dureza y consistencia.

— Coordinación. Este apartado específico lo podemos incluir y trabajar en el programa físico.

— Reacción. Acciones rápidas y con determinación, reflejos, etc.

— Movimientos de ataque. Bien definidos, no es necesario tener mucha variedad.

### Exposición de los fundamentos

**Posición.** La posición fundamental del pivot como punto de partida es el centro geométrico entre la línea de fondo y la línea de tiros libres. En esta posición podemos progresar por igual en ambos lados. Nos gusta que esté mirando hacia el interior del área, si jugamos «doble-post» se están viendo uno al otro, es más fácil controlar a nuestro defensor si estamos de cara a él. Con ello conseguimos que el defensor esté siempre por dentro. La mayoría de los pivots empiezan en posición de espaldas a canasta, en nuestra opinión esta posición de inicio tiene desventajas respecto a la antes expuesta.

No creemos que sea importante el lado donde se coloque la defensa, lo importante es que tengamos una buena y fuerte posición ocupando un buen espacio y con «balance». Queremos que las piernas estén a la altura de los hombros y esté flexionado sobre la base (la mayoría de los hombres altos juegan rígidos). Las manos a la altura de los hombros y los brazos extendidos. Como último detalle y uno de los más importantes es tener paciencia, esperar que las cosas ocurran, dejar que el balón bote o se mueva por encima del tiro libre, estar en posición de pase y no abrirse al balón hasta tener una posición definida, jugar siempre cara al defensor. Permitir a éste que defina una posición suya y entonces reaccionamos pivotando para tenerlo detrás nuestro. No permitir nunca al defensor tener su pie más adelantado del nuestro respecto al balón, así nunca el defensor podrá anticiparse al balón. Con la posición tomada esperar la llegada del balón. «Mantener» la



*posición hasta la recepción del balón.*

Cuando no consigamos esa posición y el defensor se anticipa, quitar presión y dejar que piensen que nos ha ganado, es el momento de dejar caer el pie y con un reverso-pivot, pedir el balón por dentro del área.

Si nuestro pivot es zurdo lo colocamos inicialmente al lado izquierdo respecto a la canasta donde atacamos y viceversa si es derecha. Así siempre estará en el lado de su mano fuerte. Creemos que es la mejor forma de dar el balón al pivot, no empezar con el balón en su lado, empezar siempre con el balón en el lado opuesto. Pensar que esto es lo más difícil de defender: los «flashs-pivot» hacia el balón.

**Leer la defensa.** Si la defensa juega siempre por el lado balón nosotros nos levantamos un poco más respecto al balón. Si él continúa jugando por el lado balón, dejamos que tome esa posición y con ello creamos un espacio más grande para que entre el balón. Si por el contrario, nos juega por el lado de la línea de fondo, nos dejamos caer más en esa dirección, así conseguimos que esté por debajo y tendremos un espacio más grande fijándolo por la proyección del tablero. Si nos defiende por delante salimos un paso hacia fuera mirando la línea de tiros libres, con esto conseguimos más visibilidad de «todo el juego», creamos más espacio para el «pase bombea-

do», esta posición nos protege a su vez de la posible falta de ataque. El recibir un «pase bombeado» tiene dos problemas. A. El atacante desplaza al defensor. B. Empezamos muy cerca de la canasta. Hay que tener paciencia, no dejar nuestra posición hasta que el balón esté por encima de nuestra cabeza, mirar al balón, creamos un espacio con la defensa y nos movemos hacia el balón, lo cogemos con los dos pies juntos y con un movimiento continuado nos vamos hacia canasta.

Por último si la defensa nos juega por detrás, lo primero es hacer comprender a nuestro jugador que se gire con el balón y se ponga cara al defensor, esta posición debe ser siempre «3 puntos». Debemos atacar a la defensa y lo primero es ver si al girarnos el defensor está alto y rígido, si es así estará muerto y no le dejaremos que tome otra posición.

Si está alejado al girarnos, tiramos, si crea contacto lo atacamos y ponemos el balón en el suelo viendo cómo reacciona, si nos cierra la línea de fondo giramos y nos vamos por dentro del área. Tenemos que convencer a nuestros hombres altos que usen la mente cuando reciban el balón, no antes. La defensa nos va a decir siempre por dónde vamos a encontrar el camino de convertir. Ella sólo nos puede jugar por tres lados o posiciones: por un lado (dcha o izda), por detrás y por delante. No hay que preocuparse pues sólo puede tomar una posición cada vez. La defensa nos dictará el momento.

**El blanco.** Es muy importante que el pivot nos dé un «blanco». Ello es una forma silenciosa de comunicarse entre el pivot y el pasador. La mano que lo señala es la contraria al hombro más cercano del defensor. El brazo debe estar extendido y un poco flexionado; el pasador debe pasar siempre a la altura del hombro del receptor más alejado de la defensa. Si nuestro pivot no nos enseña un blanco con su mano, no le damos el balón, con ello evitamos pérdidas de balón.

**El pase.** Una de las cosas más importantes para pasar al pivot es la habilidad para leer la defensa. Debemos pasar siempre lejos del defensor. Por tanto lo primero es leer la defensa y después ver la posición de nuestro defensor. Si está a dos pasos alejado de



nosotros no intentar el pase al pivot; poner el balón en el suelo y hacer activo al defensor, hacer que se acerque; ello crea mejor espacio de pase. El ideal son tres a cuatro metros de distancia entre el pasador y nuestro pivot; ese es el momento de pasarlo, en cuanto quede libre. Si eres hombre del perímetro y vas a pasar, no te coloques el balón encima de la cabeza antes del pase. Todo el mundo sabe la dirección del pase que vamos a dar.

Si nuestros hombres del perímetro creen en nuestro juego de «3 puntos», deben intentar, siempre que puedan, meter el «balón dentro».

A) «Congelar» la defensa con una finta de pase.

B) El mejor tipo de pase para los hombres altos son los «picados»; tiene

más tiempo de ver llegar el balón.

C) Cada vez que demos el balón al pivot hay que tener en cuenta que debemos movernos y ocupar el espacio libre. Cuando se gira y sigue el espacio interior hay que tomar el camino opuesto donde giró la cabeza. Si no mueve la cabeza tomar la dirección que queráis, con ello al menos evitaremos su ayuda interior.

**La recepción.** Algo muy importante de enseñar a nuestros jugadores; muchos pases se pierden por una forma no correcta de colocar las manos. Estas deben apuntar hacia el balón, no los dedos. Si el pase es alto nuestros dedos están altos, si es baja, nuestros dedos están bajos. No nos agachamos por la cintura sino por las rodillas. Básicamente el coger el balón lo componen dos cosas: el pararlo y recogerlo. Paramos con las palmas abiertas y al recogerlo lo atraemos hacia nosotros. No tener cerca los brazos del cuerpo, siempre alejados del cuerpo en la recepción, luego lo atraemos hacia nosotros con los codos hacia fuera. Si la recepción del balón la hacemos cerca de nuestro cuerpo, el defensor puede interceptarlo con su mano. **Coger el balón con los ojos.** Lo miramos cuando lo tenemos entre las manos; muchos pivots pierden el pase porque empiezan su movimiento antes de recibir el balón.

**Movimientos.** Vienen dictados por la defensa; dejar que nos diga lo que debemos hacer. Cuando el balón llega dentro tenemos prioridad para hacerla.

— Si el balón nos llega en el poste baja, pensamos en convertir.

— si nos llega en el poste media, primero pensamos en anotar y luego en pasar.

— Si el balón está en el poste alto, pensamos en el pase. En cuanto recibamos el balón tendremos la mente despierta y rápida acción. La primera prioridad es ser jugador de «3 puntos».

**El tiro.** Sólo se necesitan tres tipos de tiro para ser un buen pivot:

— Tiro en suspensión, sin o con previo aviso.

— El gancho y gancho en suspensión. Esto último es muy bueno contra defensa en zona.

— Finta y movimiento interior. Generalmente viene precedido de un bote y buscando contacto.