

más apropiado de cada una de ellas si decide combinarlas, teniendo en cuenta el entorno general en el que debe trabajar, las características de sus jugadores y todas las circunstancias concretas relevantes que rodean su trabajo cotidiano.

Vamos a partir ahora de un nivel de activación general demasiado alto (ver tabla-6). En este caso distinguiremos desde un principio entre activación «positiva» y «negativa». Si el nivel de activación «positiva» es demasiado alto y el objetivo es reducirlo, el entrenador tendrá a su alcance dos posibles caminos: el primero, intentar reducir directamente

la activación hasta alcanzar, para después mantener, el deseado «nivel óptimo»; la segunda, provocar y aumentar activación «negativa» hasta contrarrestar la activación «positiva». Como resultado de esta última opción, puede ocurrir que disminuya la activación «positiva» aún predominando todavía sobre la «negativa», en cuyo caso sólo será necesario alcanzar y mantener el nivel deseado, pero, también, que la activación «negativa» llegue a prevalecer sobre la «positiva», en cuyo caso deberá cambiarse aquella por ésta hasta conseguir el nivel de activación que más favorece el rendimiento.

Si, por el contrario, partimos de un nivel alto pero de activación «negativa», las dos posibles alternativas a emplear serán, por un lado, reducir directamente la activación «negativa» para después cambiarla por activación «positiva» y, por otro, cambiar directamente la activación «negativa» por activación «positiva» teniendo en cuenta que ésta favorece un rendimiento más elevado que aquella en presencia de niveles cuantitativamente más altos. En ambos casos, una vez conseguida la activación «positiva» deberá alcanzarse y después mantenerse el nivel de activación «óptimo». □

## BALON INTERIOR CONTRA DEFENSA INDIVIDUAL

Por **MANOLO COLOMA** (Entrenador selección junior femenina)

**T**enemos un jugador que juega bien 1c1 de espaldas a la canasta y sobre todo trabaja y gana bien la posición. Este jugador no tiene necesariamente que ser pivot. Puede ser cualquier jugador que, en un momento dado, pueda ser superior a su defensor. Este movimiento es especialmente adecuado para pivots que tiren bien del poste alto o aleros fuertes que trabajen duro dentro de la zona.

Usando el concepto de «triangu-



DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 3

lar», colocamos a nuestro jugador en el poste medio-bajo. (Diagrama 1).

El base debe dar su primer pase al alero del lado del poste escogido. La recepción debe producirse cerca de la línea de fondo, en línea con el poste. (Diagrama 2).

No nos sirven las recepciones a la altura o por encima de la línea de tiros libres. Este es el primer pase que quiere la defensa. (Diagrama 3).

En el poste alto, el jugador que se coloque debe ser un buen tirador. Tanto el alero como el poste alto deben saber leer correctamente la defensa.

Si a nuestro jugador en el poste le defienden por detrás o en 3/4 por la parte de arriba, el balón debe llegar por la línea de fondo, preferentemente picado. (Diagrama 4 y 5).

Si nuestro poste es defendido por delante o en 3/4 por la línea de fondo, el alero debe pasar rápidamente la pelota al jugador en el poste alto, que se saldrá de la zona si es preciso



para facilitar este pase. En el espacio de tiempo del pase, nuestro poste bajo aguantará a su hombre para recibir desde el poste alto. (Diagramas 6 y 7).



Si el defensor del poste alto flota, es muy importante que éste tire. Es por eso que decíamos que este jugador debe tirar bien.

La continuidad, en caso de no lograr pasar el balón dentro, es la siguiente:

El base, después de dar el primer pase, intercambia su posición con el alero dellado contrario. (Diagrama 8).



Una vez que el poste alto tiene el balón, si el poste bajo no puede recibir o se ha decidido jugar la continuación, debe bloquear al defensor del alero de su lado que corta, con el objetivo de poder recibir un balón dentro de la zona. (Diagrama 9).



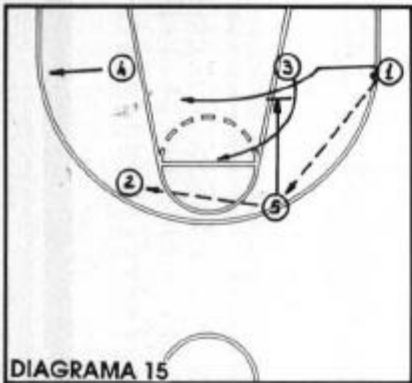
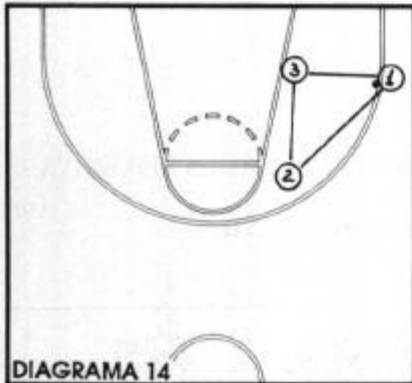
Los jugadores deben observar al defensor del alero que corta. Si el defensor va por abajo, habrá más posibilidades de que reciba del poste alto o del alero que está arriba. (Diagrama 10).

Si el defensor va por arriba, los jugadores exteriores deben mover el balón hasta el base que está cerca de la línea de fondo para que sea éste el que pase dentro. (Diagrama 11).



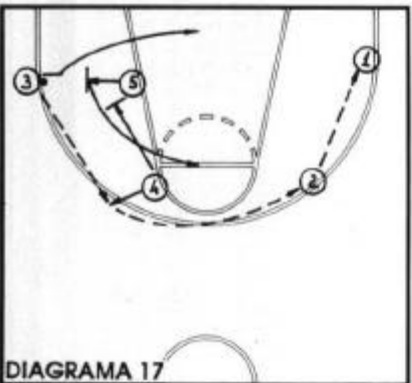
El poste alto, después de pasar, da continuidad yendo a bloquear al poste bajo. Aquí logramos una muy buena oportunidad para un tiro desde el poste alto y pases a dos juga-





dores que ganan posición en los postes. (Diagramas 12 y 13).

Si no logramos resolver, estamos en condiciones de jugar un movimiento simétrico al visto. (Diagrama 14 y 15).



En cualquier caso, es bastante improbable llegar a esta vuelta del juego sin haber tirado. Si así ocurriera, probablemente este esquema no es el más idóneo para nuestros jugado-

res, o estamos aprovechando mal las opciones.

Vemos a continuación la continuidad de todo el sistema. (Diagramas 16, 17, 18 y 19). □