



Chema Buceta

Actual seleccionador femenino de Gran Bretaña. Profesor de Psicología, Psicólogo del Deporte, Asesor de directivos y empresas y Entrenador de Baloncesto. Toda una vida dedicada al baloncesto femenino. Fue el entrenador que trazó y ayudó a crear la gran base sobre la que hoy se sienta el exitoso baloncesto femenino español. Seleccionador español entre 1985 y 1992, incluyendo los Juegos de Barcelona '92.

FORMACION

DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO CON CAMBIO

Existen muchas maneras de defender el bloqueo directo y en cada partido el entrenador puede elegir. Vamos a explicar la defensa de cambio en el bloqueo directo que ya fue importante en la selección española femenina de 1992 y que también es la defensa principal actual de la selección femenina de Gran Bretaña.

Las claves son:

- Cambiar en los últimos segundos.
- Cuando no haya un miss-match.
- Incluso en los casos de miss-match.

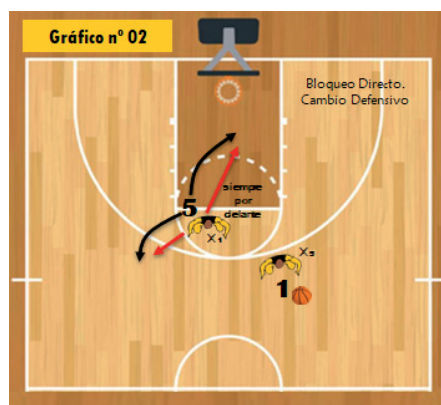
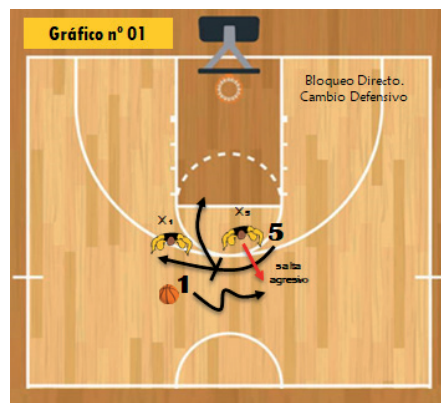
No me importa el miss-match porque siempre vas a recibir

puntos. Lo que queremos es poder elegir las canastas que vamos a recibir. Además, el rival puede obsesionarse con aprovechar la ventaja del miss-match.

La defensa de cambio en el bloqueo directo tiene que provocar un problema al ataque (**Gráfico 01**):

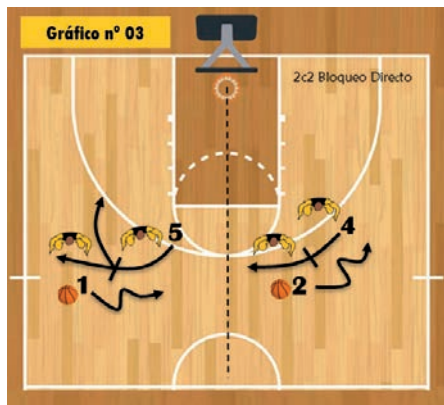
- Primero cerrar la penetración por el lado contrario del bloqueo.
- El defensor del poste salta agresivo para dificultar el pase. Actividad de manos.
- El defensor bloqueado no debe quedarse detrás del poste (ni en el roll ni en el pop). Se queda pegado a él.

X1 alarga la pierna para meterse entre el balón y el atacante. Aprovechamos el movimiento del atacante para ponernos por delante, sin empujar (**Gráfico 02**).

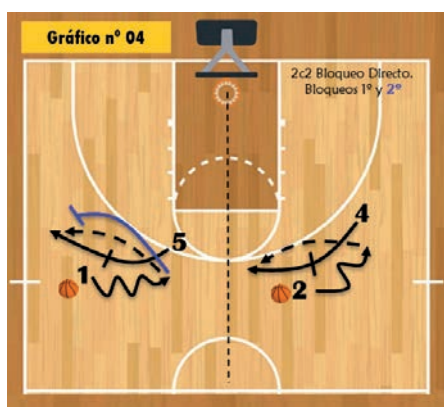


EJERCICIO 2c2

Jugamos alternativamente por cada lado. Cambiamos ataque y defensa. Todos los jugadores pasan por todas las posiciones del campo (**Gráfico 03**).

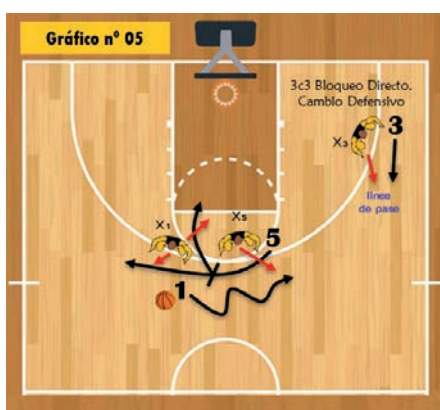


Es muy importante el movimiento de los pies. El pivote "largo" es la clave (más los desplazamientos defensivos). En los desplazamientos, las piernas siempre están separadas la misma distancia. Después del primer bloqueo directo, jugamos un segundo bloqueo (**Gráfico 04**).



EJERCICIO 3c3

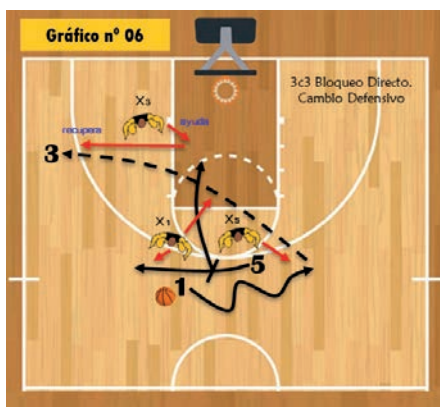
Introducimos a un tercer jugador. X3 debe entender si el bloqueo directo va a su lado -en este caso X3 negaría la línea de pase- (**Gráfico 05**) o no -en tal caso X3 estaría colocado en posición de ayuda- (**Gráfico 06**).



No importa que en el entrenamiento todos los jugadores hagan todos los papeles.

Si fallan los pivotes o los desplazamientos defensivos, paro el ejercicio y nos ponemos en línea para trabajar esos detalles.

FORMACION

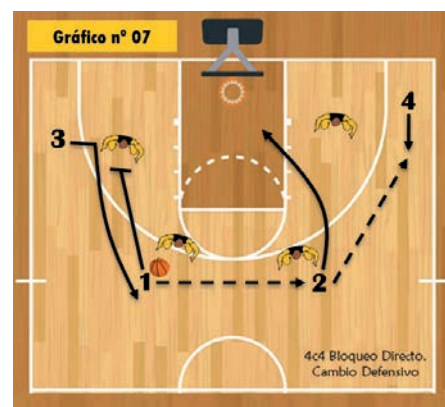


EJERCICIO 4c4

Ocupamos cuatro posiciones abiertas. No se puede botar hasta la señal del entrenador. Jugamos pases y reemplazos y vamos corrigiendo errores. El jugador con balón siempre debe mirar a la canasta, etc. (**Gráfico 07**).

En el desarrollo del ejercicio, el entrenador decide por qué lado se va a poner el bloqueo directo de inicio.

La clave está en el juego de pies. No debemos perder el equilibrio si hay una segunda jugada. También es muy importante la presión sobre el balón.

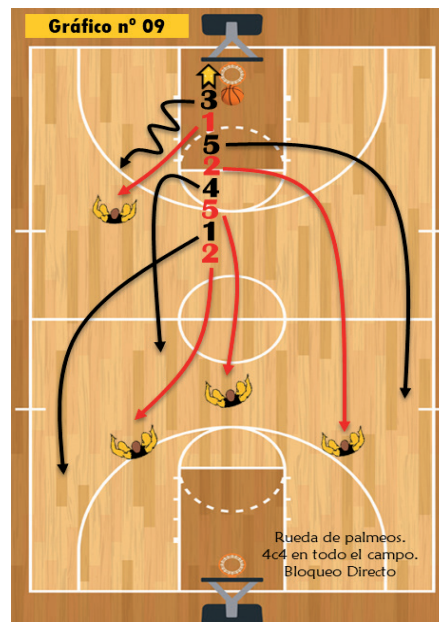




principios defensivos es hacer siempre dudar al jugador con balón, también en las recuperaciones ("close out").

El entrenador (desde la línea de fondo para que los defensores no lo vean) hace una señal y el atacante juega un bloqueo directo (Gráfico 08).

Hay que valorar el esfuerzo de la defensa. Si es necesario, damos un paso atrás en el ejercicio para trabajar la defensa del bloqueo directo con cambio, incluso a cámara lenta.

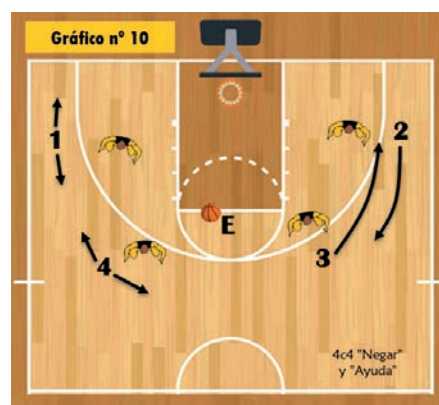


4c4 EN TODO EL CAMPO

Empezamos con una rueda de palmeos en la que vamos intercambiando a los jugadores de los dos equipos. Cuando el entrenador toca el silbato, se juega 4c4 en el aro contrario. Es obligatorio poner un bloqueo directo (Gráfico 09).

Otro ejercicio: los jugadores se desplazan por el campo de ataque. El entrenador grita "negar" o "ayuda" y los defensores tienen que adoptar esas posiciones.

Cuando suena el silbato, los atacantes van a por el balón y los defensores cierran el rebote. La defensa debe ver siempre dónde está el balón (Gráfico 10).



Lo trabajamos también sin utilizar la canasta, tomando como referencia y centro la posición del balón (Gráfico 11).

Al cambiar de aro y jugar el 4c4, poner un bloqueo directo en el aro contrario. Uno de nuestros

Al apretar la línea de pase intentamos que el atacante reciba más lejos del aro (donde es menos peligroso). Si la continuación del BD va al poste bajo, cuando el atacante coge la posición, defendiendo completamente por delante.

Trabajamos en 3c3 y 4c4 jugar con un poste bajo en el ataque. Queremos que busquen el pase interior para intentar robarlo. Encontramos problemas al cambiar el balón de lado. El poste bajo tiene la posición ganada. El defensor del balón debe retrasar el pase para que su compañero pueda colocarse bien (Gráfico 12).



Empezamos el ejercicio indicando por qué lado bloquear.

(Apuntes recopilados por la AEEB durante la celebración del XXVI Clinic Raimundo Saporta)