



PRIMER CURSO PILOTO DE ESPECIALIZACIÓN PARA LA FORMACIÓN PERMANENTE

LA FORMACIÓN DEL PÍVOT

ALCOBENDAS 5-6 DICIEMBRE



Primer Curso Piloto de Especialización para la Formación Permanente

ÍNDICE

Artículo 1. Antes y después de Pau Gasol.....	4
Artículo 2. Grandes maestros de la pintura.....	4
Artículo 3. Las virtudes del ‘cinco puro’ (por Montso Monsalve).....	6
Artículo 4. La pausa necesaria (por Clifford Luyk).....	7
Artículo 5. No dejar de mejorar nunca (por Luci Pascua).....	8
Artículo 6. Habilidades en desuso.....	8
Artículo 7. Habilidades técnicas más usadas actualmente.....	10
Artículo 8. Capacidad de juego.....	14
Artículo 9. 1x1 en la actualidad. Espacios y opciones de juego.....	15
Artículo 10. En las situaciones de bloqueo directo.....	18
Artículo 11. En el juego dinámico. Contraataque y seguir jugando.....	19
Artículo 12. En el juego posicional. Ataque y defensa.....	21
Artículo 13. En el juego de espacios. Zonas.....	27
Ejercicios de aprendizaje.....	32
Ejercicios de tecnificación.....	35
Ejercicios de rendimiento.....	43
Bibliografía.....	46

COAUTORES: José Miguel Vázquez Hermoso, Juan Antonio Orenga, Miguel Panadés Guirau

COORDINADOR: Miguel Martín León

COLABORADORES: Moncho Monsalve, Clifford Luyk, Joan Aguado, José A. Santaella, Francisco J. Pérez, Javier Ardany, Ferrán Guerrero, Ramón Peña, Chema Payo, Mauro E. Martín, Evaristo Pérez y Miguel Pérez

MAQUETACIÓN: Ibon Landa



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO:

Presidente: José Luis Sáez

Director Deportivo: Ángel Palmi



FEDERACIÓN DE BALONCESTO DE MADRID:

Presidente: Juan Martín Caño

Director de la Escuela: Jorge Osma

Artículo 1

ANTES Y DESPUÉS DE PAU GASOL

España siempre fue capaz de competir pese a la inferioridad en la pintura pero cuando realmente se convirtió en una selección ganadora fue en el momento en que por talento, por fuerza y sobre todo por estatura, se convirtió en dominante cerca del aro. La historia del baloncesto español se escribe desde diversos ángulos pero seguramente existe un antes y un después a la llegada de nombres propios que nos hicieron más grandes. Y especialmente de uno: Pau Gasol.

Desde hace poco más de una década la mirada de nuestros pivots se mantiene a la altura o incluso por encima de los ojos de nuestros rivales. Se acabó cualquier complejo de inferioridad física y con ello y gracias al talento natural de nuestros jugadores se ha producido una inagotable catarata de éxitos. La aparición de una estrella universal como Pau Gasol convirtió en realidad los sueños de muchos. La irrupción de Pau fue el eje sobre el que giraron una serie de extraordinarios jugadores a los que solamente les faltaba esa figura fundamental en el baloncesto de ahora y de siempre que el PIVOT DOMINANTE.

Pau Gasol reúne seguramente todas las virtudes técnico – tácticas que se pretende encontrar en un jugador interior y a ellas le añade las características físicas excepcionales. ¿Qué necesita un pivot para convertirse en dominante en el baloncesto moderno? Si observamos el comportamiento de Pau en la pista encontraremos, una a una, las respuestas. Porque Pau domina el juego de espaldas al aro, en uno y otro lado de la zona, dominando el juego de pies, utilizando el gancho, ganando el centro de la zona. Sabe Pau alejarse lo suficiente para atacar de cara y progresa en otro activo clave en el baloncesto moderno como es la capacidad para amenazar desde la larga distancia. Tiene Pau la envergadura y el tiempo de salto adecuado para rebotear con solvencia, para intimidar al rival y además las piernas necesarias para correr como pocos la calle central en contraataques finalizados espectacularmente.



Artículo 2

GRANDES MAESTROS DE LA PINTURA

No, no hablamos ni de Goya ni de Velázquez. Nos hemos metido en una pista de baloncesto y desde ella en ese túnel del tiempo que une pasado y presente y cuando nos referimos a “la pintura”, lo hacemos en relación a ese reducido espacio de la pista habitado generalmente por tipos muy grandes los cuales desarrollan “su” partido bajo unas leyes propias basadas tanto en la fuerza como en el talento.

Decía uno de los grandes maestros en el juego interior como es Clifford Luyk que para mirar al futuro era importante retroceder en el tiempo y buscar referentes. Y hemos querido recrearnos en el recuerdo de jugadores que hasta hace muy poco dominaban las zonas





y buscar en ese juego las virtudes que siempre perduran. En ese apasionante viaje por el tiempo hemos recuperado para la memoria del baloncesto esos pases desde el poste bajo de Wilt Chamberlain o esos ganchos del cielo de Kareem Abdul Jabbar. ¿Acaso han quedado obsoletos? En absoluto porque precisamente en esa progresión hacia la versatilidad, se intenta recuperar en los pivots de nueva generación esas virtudes esenciales desde el poste bajo que precisamente representan perfectamente dos pivots claves en los éxitos de nuestro baloncesto del presente como son los hermanos Gasol.

Maestros de la pintura que han conseguido crear escuela, convertirse en referentes de nuevas generaciones. Maestros como Arvidas Sabonis, dominador de todos los aspectos del juego con gestos técnicos y lectura de juego propios de un exterior o Akeem Olajuwon, capaz de ganar la ventaja con su extraordinario movimiento de pies. La dureza de Meneghin, el corazón de Fernando Martín, la fortaleza y clase de Audie Norris, la calidad exquisita de Vlado Divac. En la historia de nuestro baloncesto, europeo, americano, encontramos referentes que nos han dejado y nos siguen dejando escenas maravillosas en las que además de recrearnos visualmente podemos basarnos para la formación de nuevos talentos. Porque de Scola encontraremos el tiempo adecuado para

iniciar un movimiento, de espaldas y de cara, y de Felipe Reyes la capacidad de anticipación para asaltar un rebote ofensivo. Porque cada uno de los jugadores que ha ejercido en la élite durante años el oficio de pivot nos muestra el dominio de esas habilidades teniendo en común el dominio de alguna en concreto.

Porque entre Garbajosa y Dueñas encontramos mil diferencias pero ambos explotaron al máximo sus virtudes, uno desde la lejanía, otro muy cerca del aro pero ambos coincidiendo un adecuado tacto con el balón ya fuera para anotar triples o para pasar con delicadeza. Porque entre Ibaka y Fran Vázquez encontramos esa nueva virtud que nos ofrece un tipo del pivot del futuro que es la capacidad para jugar por encima del aro y en esas nuevas generaciones de jugadores observamos como Mirotic representa la calidad pausada para encontrar el momento de atacar desde la distancia o en el poste bajo. Calidad como la de Erzen Lorbek, esloveno en España ofreciendo cada partido un particular clinic de juego de espaldas o de cara.

Inacabable lista de maestros del pasado y del presente que unen a la capacidad física imprescindible para competir a máximo nivel la calidad técnica fundamental para ser capaz de decidir si se ataca de frente o de espaldas, más cerca o más lejos. Habilidades técnicas que permiten sumar como ese valor añadido diferencial esa necesaria lectura del juego, esa interpretación adecuada de lo que sucede en el partido tanto en relación al rival como al compañero.

Pau suma a todas esas virtudes la lectura de juego, la capacidad del pase, el liderazgo en la pista, la serenidad para afrontar retos sin agobios. Tiene implicación en el juego colectivo, visión táctica para ofrecer una opinión experta. ¿Qué virtudes debe poseer un pivot en la actualidad? Seguramente en Pau Gasol encontramos el resumen de cualidades.

Artículo 3 LAS VIRTUDES DEL 'CINCO PURO'

(por Moncho Monsalve)

Creo que nadie acaba de darse cuenta del todo de la importancia del "cinco" en el baloncesto, actual y de siempre. Creo que las tendencias de juego entre los más jóvenes y los entrenadores van encaminadas hacia jugadores versátiles, hacia pivots abiertos, hacia situaciones en movimiento olvidando la trascendencia de "cinco puro". En España, el único jugador con esas características es Marc Gasol, el único capaz de haber llegado a lo más alto desde esa posición definida. Otro jugadores como Felipe Reyes han tenido que evolucionar entre el "cuatro" o el "cinco" y como Felipe muchos más que podemos enumerar concluyendo que su posición entre los hombres altos no está perfectamente definida como en el caso de Marc. Y eso debe hacernos reflexionar sobre el hecho de si en la base trabajamos las características propias del "cinco puro", del jugador capaz de jugar de espaldas aro con un repertorio de movimientos que le permitan ganar ventaja cerca del aro.

¿Qué debe dominar el pivot en el baloncesto actual? En mi opinión y fundamentalmente



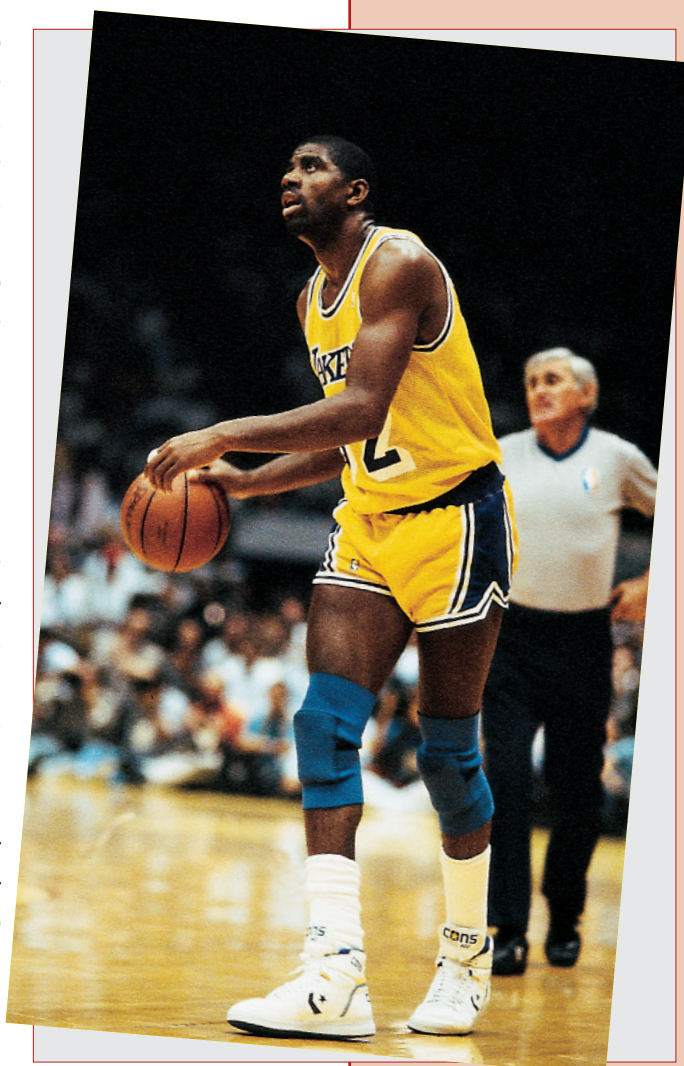
debe ser capaz de, además tener ese repertorio de movimientos en el poste bajo que le permitan sacar ventaja en el “uno contra uno” sumar dos habilidades en este momento esenciales. Un tiro a distancia de cuatro o cinco metros que le permita tener más campo para atar a su defensor y gran capacidad para pasar desde el poste bajo, para generar juego de “dentro a fuera”. El baloncesto actual se juega cada vez más atacando desde el lado contrario a donde está el balón y el pivot, desde el poste bajo debe ser capaz de ver lo que sucede en el otro lado del ataque y dar el pase adecuado al compañero. Esa habilidad – Marc Gasol es artista – debe enseñarse desde la formación.

Artículo 4 LA PAUSA NECESARIA

(por Clifford Luyk)

Creo que es importante que los pivots sepan distinguir, cuando tienen el balón, donde están, con quién están, cómo es el defensor que tienen detrás, cómo los está defendiendo, si está recibiendo un sobremarraje de dos contra uno... Creo que es importante los jugadores altos capaces de jugar de espaldas al aro tengan la pausa necesaria para conocer la situación de juego en la que están, para ver ventajas de compañeros y sobre todo para ver si pueden o no atacar al defensor que tienen detrás. Si me defiende uno más pequeño y puedo llegar hasta debajo del aro, si me defiende uno más grande que yo y lo que tengo que hacer es alejarme para tener más espacio a la hora de atacar... El hombre con balón debe saber si su defensor está encima o está más alejado. Todos estos registros los manejan buen tanto Pau como Marc Gasol. Especialmente Pau ha sabido encontrar esa lectura de juego en los Lakers y desde el poste bajo dirige el juego, reparte balones a sus compañeros, Ha sabido encontrar la pausa necesaria para poder decidir cuándo, por dónde y a quién ataca.

Y todo eso refiriéndome a los hombres altos que juegan cerca del aro y que definimos como pivots. Aunque mi filosofía de baloncesto va hacia lo que en Estados Unidos llamamos “players”, jugadores con capacidad para moverse en todas las zonas del campo. Creo saber jugar de cara o de espaldas al aro no debe cosa de pivots o de bases sino de todos los jugadores que formamos. Que el futuro del baloncesto viaje hacia el jugador universal, el jugador tipo Magic Johnson, capaz de subir el balón, de tirar de tres, de pasas, de postear, de penetrar, de asistir. Luego cada uno define características y esas características le dan ventaja cerca o lejos del aro pero es importante que todos los jugadores sepan manejar el balón y leer el juego como en su día y en la antigua Yugoslavia empezaron a hacerlo Cosic o después Kukoc.



Artículo 5 NO DEJAR DE MEJORAR NUNCA

(por Luci Pascua)

“Uno de los grandes errores que se comete con los y las pivots es el de la falta de paciencia. La coordinación es más lenta entre las jugadoras jóvenes más altas y por lo tanto el primer consejo que podría darle a los entrenadores de formación con los pivots es que se armen de paciencia para ir viendo progresiones muy lentas. Otro error y ese lo comete la propia jugadora es creer que a cierta edad ya ha dejado de progresar, ya no mejorará cuando la realidad es que nunca se deja de aprender.

Creo que la clave para mantenerse entre las mejores es no dejar de trabajar nunca, no dejar de estar físicamente fuerte y, a partir de esa coordinación adquirida de más joven, mejorar tus movimientos de espaldas y de cara al aro. Tuve como referente a Bety Cebrián y de ella aprendí muchísimo viéndola moverse de espaldas al aro, viéndola trabajar el rebote tanto en defensa como en ataque. También a Marina Ferragut y su capacidad para amenazar de cara con su tiro. La transmisión de experiencias de jugadoras veteranas a las más jóvenes es clave para mejorar”.



Artículo 6 HABILIDADES EN DESUSO

En el juego actual, la mayoría de los equipos disponen el juego de ataque a partir de sistemas con 4 jugadores abiertos y 1 jugador interior, siendo uno de los pivots el que ocupa una de las posiciones abiertas, principalmente el poste alto. Esta situación repercute en jugadores menos proclives a resolver situaciones en posiciones cercanas al aro debido a que por sus habilidades técnicas son capaces de hacerlo sin necesidad de un contacto físico alto con el defensor o ganar la posición interior. Ello conlleva que ciertas capacidades de los pivots se vayan perdiendo en favor de la potenciación de otras.

A) Movimientos de pies – pivotes en la recepción de espaldas a canasta:

Para esta situación concreta del juego de ataque es necesario disponer de un gran juego de pies y haber realizado un trabajo previo de ganar la posición y recepción.



Adicionalmente, cada vez son menos los jugadores que no sólo son capaces de recibir el balón en situación ventajosa sino tener las habilidades necesarias para o resolver la jugada o generar juego a partir de dicha posición. En comparación con el pasado, en la actualidad se ha reducido el número de jugadores que son capaces de recibir en esa posición, debido fundamentalmente al distanciamiento del pivot del aro jugando en posiciones más abiertas y siempre de cara al mismo.

Estas causas vienen determinadas por:

* *Capacidades físicas:* Mayor velocidad de ejecución de los movimientos, mejor coordinación en los desplazamientos, incremento de la potencia de salto, etc

* *Capacidades de tiro:* Aumenta el rango de tiro de los jugadores no sólo en posiciones de media distancia a 4 - 5 metros del aro como también más allá de 6,75 metros, siendo algunos jugadores auténticos especialistas en dicho lanzamiento.

B) Ejecución del Tiro:

En el pasado había grandes jugadores que tenían unos recursos ilimitados a la hora de finalizar la jugada utilizando las diferentes posibilidades del tiro en función de la defensa que recibían en ese momento. En la actualidad los jugadores interiores, por lo general, dominan entre 1 y 3 diferentes posibilidades de tiro en función de la defensa, reduciendo su capacidad de éxito en la acción por sus limitaciones técnicas.

Las principales causas son:

* *Capacidades físicas:* Muchos jugadores son atletas consumados y son capaces de generar sus ventajas partiendo de su físico, consiguiendo anotar sin prestar mucha atención a la ejecución del tiro.

* *Sistemas de juego con finalizaciones tras juego exterior:* Los sistemas de ataque en la actualidad buscan generar las ventajas en situaciones de juego exterior tipo Bloqueo Directo y continuación a canasta o continuación hacia fuera, limitando la capacidad de tiro a 2 - 3 opciones.

C) Rebote de Ataque:

A la hora de cargar el rebote de ataque hay una diferencia que se puede cuantificar en el número de pivots que lo cargan tras un tiro. Actualmente en la mayoría de ocasiones es sólo el jugador que está más próximo a canasta quien realiza los movimientos de aproximación al aro tras tiro, ya que el otro pivot suele encontrarse en posiciones exteriores.

¿Sería interesante hacerlas renacer? ¿Ventajas?

No podemos ser ajenos a que el baloncesto es un deporte sujeto a modas y muy condicionado a la evolución física de los jugadores,



siendo éstos cada vez más altos, rápidos, coordinados y mejor preparados técnica y tácticamente debido a la cantidad de entrenamientos a los que se someten a lo largo de su vida deportiva. El futuro hace pensar que tenderemos a jugar con pivots muy próximos al concepto de jugador total, ubicándose en todas las posiciones del campo dada su destreza en el manejo de balón, capacidades motrices y físicas. Todo ello no es óbice para recuperar ciertas capacidades técnicas que están en desuso y pudieran enriquecer al jugador otorgándole mayor capacidad de decisión a la hora de ejecutar una acción.

Considerando todos estos factores, es necesario potenciar el juego de espaldas al aro. Las principales ventajas se resumen en:

- * Situación privilegiada dentro del campo al estar cerca del aro con posibilidad de grandes porcentajes de acierto en el tiro
- * Mejorar el juego de equipo generando nuevas líneas de pase (inversión, juego entre pivots, fuera-dentro, etc) y condicionando la defensa, obligando a esta a cerrarse sobre él, teniendo así la posibilidad de poder pasar a un compañero que está sólo.
- * Mayor implicación y protagonismo del pivot en el equipo, al no realizar únicamente tareas específicas como rebotear, bloquear y taponar.

Adicionalmente, es necesario ampliar las opciones de finalización en tiro para que nuestros jugadores interiores sean capaces de resolver las situaciones que se les presentan durante el partido con mayores porcentajes de éxito. Esto repercutirá en:

- * Mayor porcentaje de acierto en el tiro.
- * Ante la mejora continua de la capacidad física de los defensores poder disponer de recursos técnicos que permitan tener éxito y evitar el tapón.
- * Aumentar la peligrosidad de tu ataque y diversificar tus opciones ofensivas.

No podemos dejar de resaltar que el entrenador es pieza clave en el desarrollo del pivot, siendo el primero en ayudar al jugador interior a mejorar sus destrezas (pase, bote, tiro, etc). no convirtiéndole en jugador especialista y transfiriendo ese desarrollo al juego colectivo mediante situaciones que permitan su utilización.

Así mismo es importante la percepción del resto de jugadores del equipo que ocupan otras posiciones, al comprobar que dichas mejoras repercuten positivamente en el juego colectivo y en el suyo particular.

Artículo 7 HABILIDADES TÉCNICAS MÁS USADAS ACTUALMENTE

Como hemos comentado anteriormente, en la actualidad el pivot tiene su zona de actuación en el poste alto o poste bajo de cualquiera de los lados. A partir de dicha disposición inicial y dependiendo de quién y dónde esté el balón, el pivot necesitará de unas habilidades técnicas específicas.





A) En el poste alto:

Los recursos a emplear dependerán de la percepción y toma de decisión en función del juego individual y colectivo.

* Bote:

En situaciones de 1 contra 1 deberá utilizar el bote para penetrar a canasta por el lado que no tenga poste bajo ocupado, siendo aquel más alto y amplio, para poder realizar desplazamientos más largos.

* Pase:

Cuando lo realiza desde el poste alto se convierte en el eje del ataque, ya que en esta posición tiene una visión de todo el campo ofensivo. Desde ahí puede invertirlo, decidir jugar con el poste bajo o devolverlo al mismo lado del que lo ha recibido. Si no es capaz de pasar el balón, el ataque puede bloquearse, de ahí la importancia de dominar esta habilidad. Desde esta posición el pase más utilizado será el realizado con dos manos, para la inversión o el pase picado, o en parábola, para conectar con el poste bajo.

* Tiro:

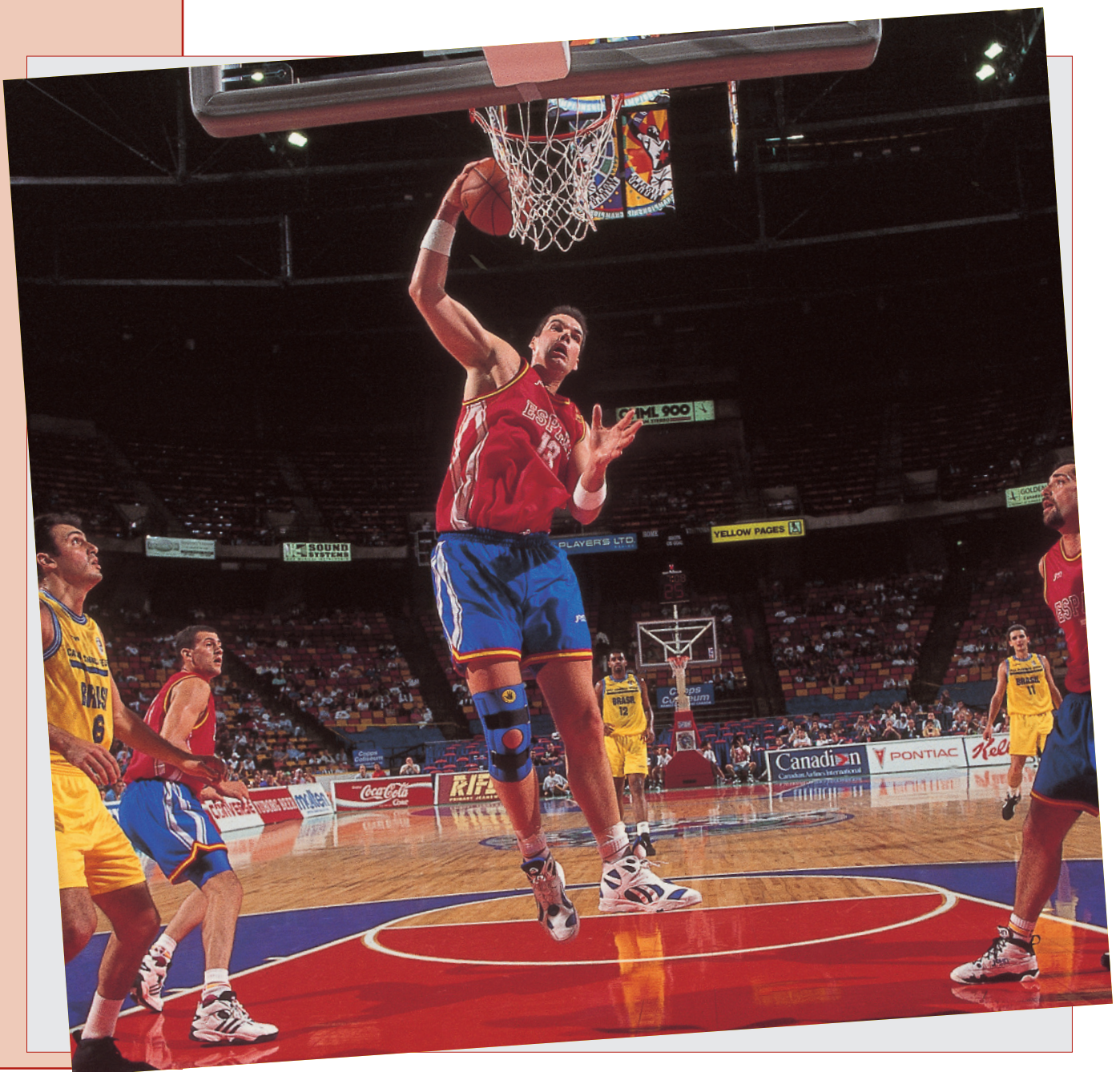
Tiro exterior de 3 puntos o media distancia si la posición del defensor es lejana y lo permite. Las razones para su utilización vienen determinadas principalmente por la disposición de los jugadores en ataque, abriendo el campo en el exterior desde una posición que permite ver todo el campo ofensivo y dejando espacios libres en el interior que favorezcan situaciones de 1 contra 1. Así mismo, la mejora

en la técnica de los pivots les habilita para jugar en espacios más abiertos y que puedan aprovechar sus recursos para obtener ventajas contra su par.

Por último, la necesidad de alargar las ayudas en defensa, impidiendo que los defensores puedan llegar o recuperar su posición o reduciendo la posibilidad de traps defensivos.

Las ventajas se pueden resumir en:

Incrementar la capacidad de peligro del ataque
Favorecer el movimiento del balón de una manera fluida
Aprovechar los desajustes en defensa o los espacios libres
Juego entre pivots



B) En el poste bajo:

El juego de espaldas al aro es una situación especial dentro del juego del baloncesto. Presenta una serie de particularidades que debemos observar detenidamente para poder desarrollarla correctamente. Lo que diferencia el juego de espaldas del resto de situaciones es la posición en la que se encuentra el atacante, antes y después de recibir el balón. El pivot necesitará de los siguientes recursos dependiendo de su percepción y toma de decisión en función del juego individual y colectivo:

* Bote:

El uso del bote variará según la situación de juego sea de cara o de espaldas al aro. Cuando el bote se realiza en una situación de espaldas al aro, el bote debe ser más corto, más fuerte y más rápido, y al mismo tiempo la protección debe ser mayor ya que estará en una situación de juego donde las ayudas estarán muy próximas y existe un riesgo alto de robo.

* Pase:

El jugador deberá tener una percepción de su entorno para darse cuenta de las situaciones de ayuda que provoca. El pase podrá salir hacia el mismo lado del que lo ha recibido, al lado contrario o a un jugador que esté realizando un corte. Muchas veces, el pivot, deberá realizar el pase sobre bote y con una mano.

* Tiro:

Cuando reciba y juegue de espaldas al aro, el pivot deberá manejar distintos tipos de finalizaciones: el gancho suspensión o el gancho con una sola pierna, tanto a derechas como a izquierdas, el tiro corto de cara, los palmeos o los efectos a tablero. Si la recepción se produce estando de cara, el tiro en suspensión de frente a canasta es la solución más común. Una finalización muy frecuente dada la capacidad atlética de los jugadores es el mate, producido por un alley oop de un jugador y recepción en el aire del pivot con la finalidad de machacar el aro; también conocido como juego por encima del aro.

Las razones para su utilización vienen determinadas principalmente por la ubicación del jugador en un espacio limitado por la línea de fondo e influenciado por el tiempo de permanencia dentro de la zona (máximo 3 segundos), lo que provoca que las decisiones y ejecución deban tomarse rápidamente sin perjudicar el juego colectivo del equipo.

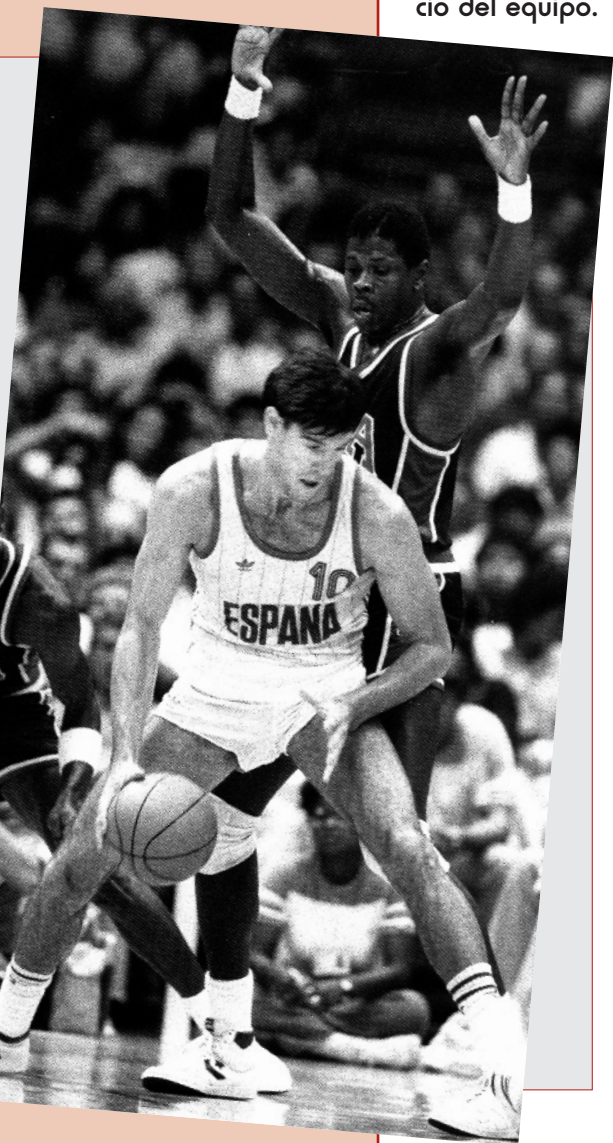
Así mismo, su ubicación es muy propicia a 2 contra 1 o traps defensivos, por lo que el pivot deberá hacer uso de sus habilidades técnicas no sólo para evitar la pérdida del balón sino para ejecutar la acción más beneficiosa para su equipo.

Las ventajas se pueden resumir en:

- Resolver el ataque con un mayor porcentaje de éxito
- Favorecer el juego dentro - fuera
- Inversión del balón desde el poste bajo
- Aprovechar las ayudas en defensa para jugar con el compañero libre
- No perder el balón ante situaciones de 2 contra 1 (traps defensivos)



La influencia del pivot en el juego colectivo cada vez es mayor dada su progresión física, técnica y táctica, lo que le permite transferir dichas capacidades al juego 5 contra 5 tanto en defensa como en ataque desde diferentes posiciones del campo en beneficio del equipo.



- **Defensa:**

El pivot por su capacidad de intimidación, su físico alto, con gran envergadura y una buena potencia de salto, le permite dar solidez a la defensa al ser capaz de taponar o cambiar muchos de los tiros que se produzcan en su radio de acción. En muchas situaciones defensivas, será el encargado de cerrar espacios, evitando penetraciones con sus ayudas tanto en las situaciones de bloqueos directos, como en las de indirectos. Para esto cuanto mayor sea su velocidad y más rápida su capacidad de reacción, mejores ayudas podrá realizar.

Otro aspecto relevante del trabajo del pivot es su capacidad reboteadora. Al ser el jugador que normalmente está más cerca del aro y el de mayor envergadura, se deposita en él un alto porcentaje de la responsabilidad de capturar los rechaces.

- **Ataque:**

En el baloncesto actual, el pivot, debe ser también un jugador capaz de correr el campo en contraataque, llegando a la misma velocidad que el resto de jugadores y siendo capaz de finalizar las acciones con contundencia hacia el aro.

En situaciones de ataque estático, una parte fundamental del juego en ataque son los bloqueos que realiza para liberar a otros jugadores de sus defensores. Estos bloqueos pueden ser indirectos facilitando la salida normalmente de tiradores, o directos, en los que la acción se desarrolla directamente sobre el jugador que tiene la pelota, intentando liberarle de su defensor. Pueden ser contra defensas individuales o de espacios. De estas situaciones se aprovecha el pivot en su continuación tras el bloqueo para recibir un pase, bien sea hacia el aro o bien en una continuación abierta para un tiro. Para esto, el pivot, deberá tener una capacidad de reacción alta para poder adquirir ventaja en su desplazamiento tras el bloqueo.

Otro aspecto importante en el juego del pivot es su capacidad para pasar, ya que desde sus acciones cercanas al aro, muchas veces condiciona la defensa, obligando a esta a cerrarse sobre él, teniendo así la posibilidad de poder pasar a un compañero que está sólo. Lo mismo ocurre cuando la recepción se produce en el poste alto, desde donde puede jugar para invertir el balón, o en situaciones entre el poste alto y el bajo.

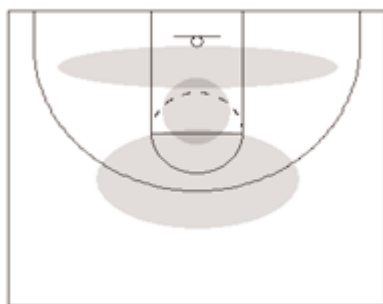
En definitiva, el pivot es un pilar fundamental dentro de la estructura de cualquier equipo, siendo básico en su juego.



Artículo 9 **1x1 EN LA ACTUALIDAD ESPACIOS Y OPCIONES DE JUEGO**

No podemos entender el 1x1 sin considerarlo dentro del juego colectivo de 5x5, donde partiendo de un sistema estructurado o fundamentos del juego colectivo se hace llegar el balón al pivot en un espacio determinado. A partir de esta disposición el jugador mediante la observación del juego tomará las decisiones más apropiadas.

Las posiciones básicas donde el pivot podrá recibir el balón vienen delimitadas por la zona (poste alto, medio - bajo de ambos lados y centro) y sus alrededores.



A partir de la recepción de balón, como lo realiza (de cara o espaldas) y donde lo realiza, las opciones de juego pueden ser:

A) Poste Alto con balón:

Desde esta posición dispone de una visión privilegiada del campo que le permitirá tomar la mejor decisión en función de la posición de su defensor y la del resto de jugadores de campo, tanto atacantes como defensores. En primer lugar, al disponer del balón, debe mantener siempre una posición de triple amenaza (tiro, pase o bote) con respecto a su defensor.

Las posibilidades son:

* *Tiro:* Desde media o larga distancia si el defensor está alejado de él.

* *Penetración:*

El defensor se encuentra cerca y hay ventaja física sobre él, siendo necesario realizar una salida explosiva acompañada de un bote agresivo que permita aproximarse al aro. Puede terminar en bandeja o pase a jugador interior o exterior dependiendo de dónde viene la ayuda.

* *Pase:*

Invirtiendo el balón a un jugador exterior y ofreciendo bloqueo directo – indirecto o corte a canasta o conectando con el jugador que se encuentre en el poste bajo, lo que se conoce como juego entre pivots. Para ello deberá ser capaz de realizarlo en todas sus variedades, con una mano, con dos, picado o bombeado.

B) Poste Bajo con balón:

Cuando el pivot recibe en el poste bajo ya sea de espaldas o de cara, seguirá unas pautas para su juego. En primer lugar, mirará por encima del hombro hacia el centro de la zona para percibir la situación del juego, a partir de ahí tomará una decisión y la ejecutará. Deberá realizarla rápidamente, teniendo en cuenta todas las limitaciones que tiene para el desarrollo de la acción, como son el espacio, tiempo y tráfico de jugadores en la zona. Por todo ello, el abanico de habilidades técnicas a utilizar deberá ser mucho más amplio que para otras partes del campo.

Las posibilidades si recibe de cara son:

* *Tiro:*

En suspensión si el defensor se encuentra lo suficientemente alejado para taponar el lanzamiento.

* *Penetración:*

Si el defensor se encuentra cerca deberá tener un buen manejo del bote con ambas manos para poder realizar salidas, tanto a derecha como izquierda, bien sean abiertas o cruzadas. Esta deberá ser explosiva acompañada de un bote agresivo que permita aproximarse al aro. Puede acabar en bandeja o tiro o pase a compañero interior o exterior tras el movimiento de ayuda de la defensa.



* Pase:

- A un compañero que se encuentra en el lado del balón (dentro - fuera)
- Invirtiendo el balón a un jugador exterior del lado contrario o conectando con el jugador que se encuentre en el poste alto
- Al corte de un jugador por la zona

En cambio, si recibe de espaldas:

* Tiro:

Apoyándose en el pie de pivote y mediante un reverso ejecutará un tiro en suspensión logrando la distancia suficiente para superar el tapón de su defensor.

* Penetración:

Al recibir de espaldas el pivot tiene que ser capaz de dominar fintas y reversos para poder acercarse a canasta liberándose de su defensor para finalizar la acción. En esta situación deberá manejar distintos tipos de finalizaciones: el gancho suspensión o el gancho con una sola pierna, tanto derechas como a izquierdas, el tiro corto de cara, los palmeos o los efectos al tablero.

La capacidad de mejora de nuestros jugadores altos vendrá condicionada por varios aspectos:

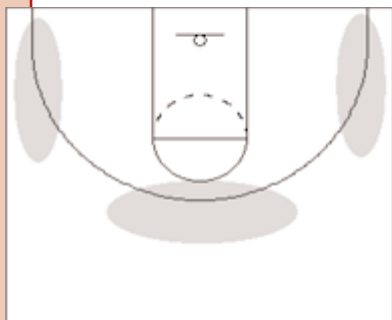
- Capacidades físicas y motrices: el jugador deberá superar las limitaciones físicas (capacidad atlética, velocidad y coordinación) que le impiden poder avanzar en aspectos técnicos.
- Capacidad técnica: el jugador deberá potenciar aquellos aspectos técnicos que más se adecuen a sus condiciones físicas y no limitarse a dominar unas pocas habilidades.
- Táctica individual y colectiva: aspecto más difícil de trabajar ya que va ligada a la lectura del juego de defensa y ataque, adquiriéndose por la realización de ejercicios y con la experiencia acumulada en partidos.

Superados estos obstáculos con un buen trabajo en sesiones de tecnificación tanto individuales como colectivas, el jugador empezará a percibir como el progreso realizado tiene una transferencia directa en el juego del equipo.



Artículo 10 EN LAS SITUACIONES DE BLOQUEO DIRECTO

Es la situación más común en el juego de ataque. Se producirá en espacios determinados aislados del resto del ataque y tiene multitud de posibles desarrollos. En este apartado únicamente desarrollaremos las posibilidades de juego colectivo cuando participan un jugador exterior y un pivot.

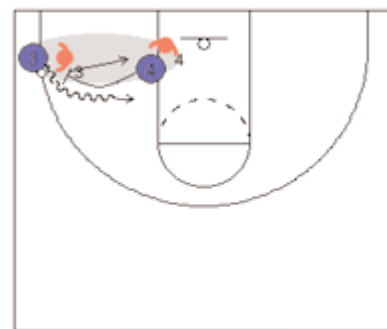


Dependiendo de la posición del pivot y del jugador exterior, el juego colectivo tendrá diferentes secuencias de movimientos, que dependerán en todo momento de la percepción del juego, de la toma de decisiones y de la ejecución, es decir, deberá saber, quién y dónde tiene la ventaja, qué y cuándo hacerlo y además dominar las habilidades técnicas para poder ejecutarlo. También deberemos considerar la distancia entre jugadores, la comunicación entre ellos y habilidad en el pase.

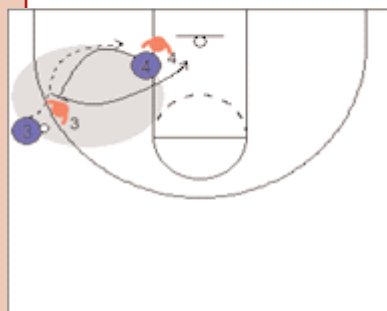
Los movimientos más comunes son los siguientes en función de la posición de los jugadores y quién tiene el balón. Se trata de situaciones que aparecen durante el desarrollo del ataque y suelen estar regladas por el entrenador en función de las características de los jugadores:

A) 2x2 por línea de fondo:

El ángulo del bloqueo debe ser el adecuado para permitir al exterior librarse de su defensor y poder penetrar a canasta. El pivot tras el bloqueo directo continuará al aro a fin de seguir la jugada y estar atento al pase de su compañero. Lo realizarán pivots que tengan buen movimiento de pies, velocidad y coordinación pues reciben balón en movimiento y tienen que ser capaces de resolver la jugada.



B) 2x2 prolongación tiro libre:



El ángulo del bloqueo debe ser el adecuado para permitir al exterior librarse de su defensor y poder penetrar a canasta por línea de fondo. El pivot tras el bloqueo directo continuará al aro a fin de seguir la jugada y estar atento al pase de su compañero. Lo realizarán pivots que tengan buen movimiento de pies, velocidad y coordinación pues reciben balón en movimiento y tienen que ser capaces de resolver la jugada.

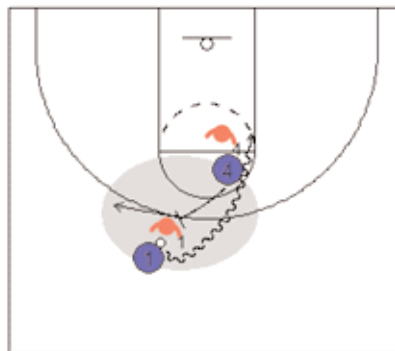
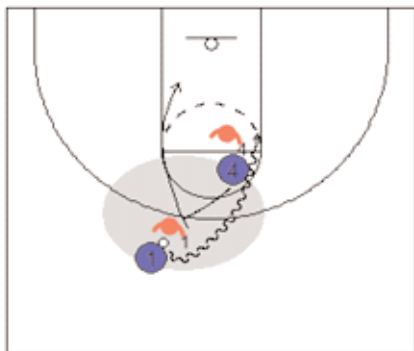
C) 2x2 poste alto y exterior en lateral:

En esta situación el ángulo del bloqueo se pondrá con la finalidad de que el exterior penetre por el centro a la canasta. La continuación del pivot podrá ser abierta o hacia canasta. Cada caso dependerá de las características del jugador (rápido o buen tirador de lejos) y de la posición de la defensa y de las ayudas. Es una situación normal cuando el pivot no puede jugar interior con el otro poste y tampoco invertir el balón de lado y recurre a devolver el balón a exterior y ofrecerle bloqueo directo.



D) 2x2 poste alto y exterior en centro:

Situación muy común en finales de posesión, cuando el base o exterior con gran capacidad para penetrar solicitan bloqueo directo a pivot. Puede producirse rebloqueo de este último si el defensor exterior ha pasado sin dificultad el primer bloqueo. La continuación del pivot vendrá determinada por sus características físicas y técnicas, pudiendo hacerlo hacia dentro o a fuera buscando tiro de 3 puntos.



Artículo 11 EN EL JUEGO DINÁMICO CONTRAATAQUE Y SEGUIR JUGANDO

Cuando se produce una pérdida de la posesión del balón por parte del rival y el ataque se lleva a cabo ante un contrario que no tuvo tiempo de organizar la defensa, nos encontramos ante una situación de juego dinámico. Estas acciones se desarrollan con una percepción, toma de decisión y ejecución en condicionantes de tiempo diferentes a las de un ataque estático.

El pivot, en la actualidad, participa cada vez más en la ejecución de esta parte del juego al poseer unas características físicas y técnicas propias, como son la velocidad y coordinación para correr por la cancha con o sin balón y finalizar las acciones hacia canasta o también la capacidad de pasar tras bote o en carrera a compañeros en movimiento.

Podemos encontrar situaciones de contraataque previamente estructurado donde el pivot correrá por unos lugares determinados y tratará de ocupar unos espacios concretos o también situaciones donde al ser controlado el contraataque por la defensa, se opte por una situación de seguir jugando. En esta ocasión, muchas veces el último pivot que se incorpora al ataque colocará un Bloqueo directo al jugador que tiene el balón para tratar de generarle una ventaja o creársela a él mismo en la continuación.

A) El contraataque y sus variantes:

Dependiendo de las características físicas de nuestros jugadores grandes la opción de contraataque será un punto fuerte de nuestro ataque o por el contrario un recurso aislado sin mucha incidencia en nuestro sistema de juego.

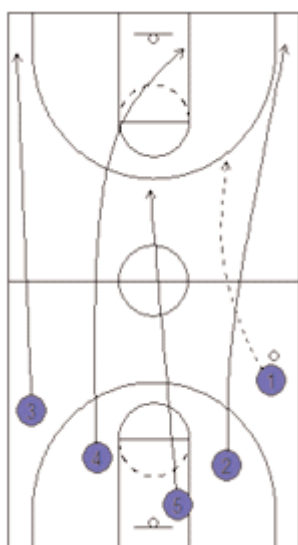


Diagrama 1

Los tipos más comunes de contraataque con ocupación de calles de los jugadores son los siguientes, dependiendo únicamente de si ambos pivots ocupan al final poste bajo lado balón y poste alto (Diagrama 1) o se ubican ambos en poste bajo (Diagrama 2).

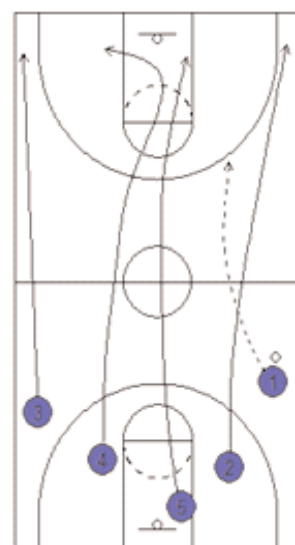
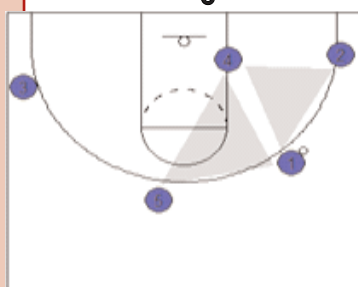


Diagrama 2

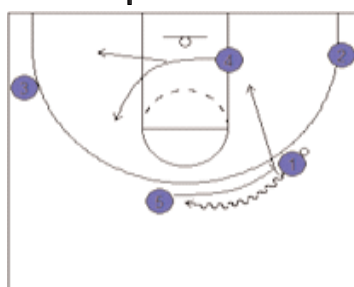
B) Seguir jugando y sus variantes:

La premisa principal indica que el balón debe llegar al poste bajo lo antes posible para, a partir de dicha situación, seguir jugando y aprovechar los posibles desajustes defensivos (miss match) o los espacios producidos por malas posiciones defensivas. Dependiendo una vez más de la colocación de nuestros pivots podremos tener las siguientes posibilidades de seguir jugando

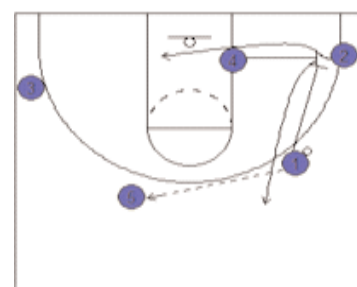
Utilización de triángulos



Utilización de bloqueos directos



Utilización de flex



Artículo 12

EN EL JUEGO POSICIONAL ATAQUE Y DEFENSA

La importancia del pivot en la actualidad es enorme, debido principalmente a su cercanía a la mayoría de las veces al aro y ser los jugadores de campo más altos. Su incidencia tanto en defensa como en ataque les hace imprescindibles de cara al juego colectivo.

A) El pivot en defensa. Elementos tácticos importantes.

En este apartado trataremos la defensa de los pivots tanto en el contexto de táctica individual como colectiva, ya que el entrenador marcará las pautas defensivas de su equipo durante la pretemporada, reglando las soluciones defensivas que se puedan plantear ante situaciones del ataque, como por ejemplo quién hace las ayudas ante penetraciones de exteriores. Hay que recordar la responsabilidad individual y colectiva de los jugadores cuando están defendiendo, siendo una labor de grupo que debe ir acompañada en todo momento, de lo contrario tendremos serios problemas a la hora de defender.

Al jugar normalmente el pivot en ataque en 3 posiciones: poste alto, medio y bajo deberemos realizar un tipo de defensa diferente dependiendo de su ubicación. Si está cerca del aro es mucho más peligroso dada la cercanía a la canasta que cuando ocupa el poste alto, realizando en esta situación una defensa que no difiere de la de cualquier jugador exterior. Por todo ello, distinguiremos entre la defensa a los pivots antes y cuando tengan balón y, por último, la defensa en situaciones de juego colectivo (bloqueo directo, bloqueo indirecto, etc).

* Defensa desde punto de vista individual al jugador con balón:

Los factores relevantes a considerar son los que surgen al evaluar las características físicas, técnicas y tácticas del jugador atacante y defensor. Habrá que decidir si el objetivo es robar el balón o aguantar en la posición sin recibir un castigo ya sea mediante canasta o falta personal. Así dispondremos el tipo de defensa más apropiada para limitar las capacidades del atacante (por detrás, por delante, $\frac{3}{4}$ por encima o por debajo).

* Defensa desde punto de vista colectivo al jugador con balón:

Los factores relevantes a considerar son los determinados por el entrenador y compartidos con los jugadores antes de comenzar el partido. Estos vienen definidos por el lado que se va a negar al ataque (fondo o centro) y el lado que vamos a inducir al ataque para que caiga en nuestra trampa de 2 contra 1 en zonas previamente decididas.



*** Defensa del poste bajo negando línea de fondo:**

En esta situación el defensor debe tapan la línea de fondo para impedir el avance del atacante. Para ello, cerrará con su pierna más cercana a la línea cualquier espacio. La posición defensiva a adoptar por el defensor será en $\frac{3}{4}$ por debajo, ofreciendo lado más alejado de la línea de fondo o por detrás. En este caso, las ayudas o 2 contra 1 vendrán del lado contrario (Diagrama 1) o de lado balón (Diagrama 2), provocando el sistema de rotaciones se ponga en marcha.



Diagrama 1

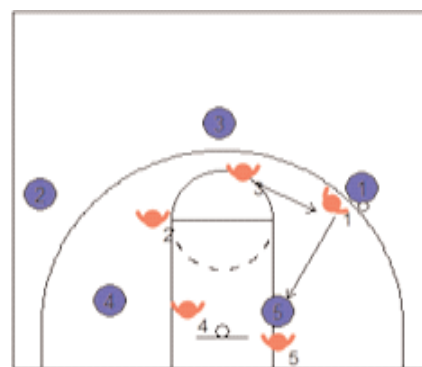
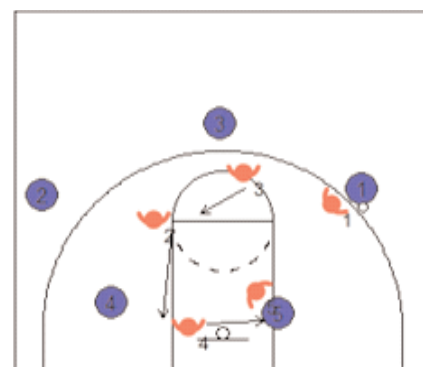


Diagrama 2

*** Defensa del poste bajo concediendo línea de fondo:**

En esta situación el defensor debe tapan el centro de la zona y ofreciendo al atacante continuación por la línea de fondo a fin de que caiga en la trampa defensiva cuando inicie la penetración. La posición defensiva a adoptar por el defensor será en $\frac{3}{4}$ por encima, ofreciendo lado más cercano a la línea de fondo o por delante. En este caso, las ayudas o 2 contra 1 vendrán del lado contrario por la línea de fondo (Diagrama 3), provocando el sistema de rotaciones se ponga en marcha.



*** Defensa del poste alto a jugador con balón:**

En esta situación el defensor debe estar a la distancia suficiente para poder puntear el tiro de su oponente. El atacante está más alejado del aro y, por tanto, el peligro no es tan grande pero en la actualidad hay grandes tiradores de 3 puntos entre los pivots. Adicionalmente, es una posición privilegiada para poder pasar a compañeros, tipo inversión de balón, juego entre pivots, etc.

*** Defensa del bloqueo directo:**

En el baloncesto moderno una buena defensa del bloqueo directo es imprescindible, dado que se emplea en multitud de ocasiones y muchos equipos resuelven los últimos segundos de sus posesiones con esta jugada. En función de las características de los

atacantes (exterior e interior) y de los defensores se deberá optar por un tipo de defensa u otro.

A considerar desde el punto de vista del defensor del pivot:

- Push: evitar la continuación del bloqueador
- Flash (corto o largo): interceptar en el camino al atacante que recibe el bloqueo para impedir que continúe su juego hasta que recupere la posición el defensor exterior.
- 2 contra 1 al jugador que recibe bloqueo directo: es vital que el atacante no pueda romper por el centro y tener cuidado con la continuación del pivot bloqueador.

* Defensa del bloqueo indirecto:

Normalmente se producen en el lado sin balón y las posibilidades de defensa son:

- Body-check: contacto con el atacante para impedir que coja ventaja sobre el compañero que le defiende.
- Separarse del defendido para que nuestro compañero pase por en medio
- Cortar la línea de pase y recuperar la posición tan pronto haya pasado nuestro compañero.

B) El pivot en ataque. ¿Generador, secundario, o definidor?

La incidencia actual del pivot en el ataque no sólo viene condicionada por sus características físicas, técnicas y tácticas propias sino por las disposiciones de juego decididas por el cuerpo técnico previamente. A la hora de construir un ataque el entrenador debe considerar diferentes factores sin los cuales no podrá llegar a materializar el sistema, como son el posicionamiento inicial del ataque, la ubicación final de los jugadores, cuales son las ventajas que se buscan, dónde, para quién y con qué fundamentos colectivos los vamos a desarrollar.

Como resultado de ello podemos tendremos:

- Estructuras orientadas: se deciden los movimientos de inicio y los conceptos a utilizar en su desarrollo.
- Estructuras cerradas: los movimientos, la circulación del balón y las finalizaciones están definidas previamente.

Para ello, y centrándonos en los pivots, el entrenador durante la pretemporada habrá identificado las características físicas, técnicas y tácticas de sus jugadores interiores con la idea de adaptarlos a los fundamentos colectivos y sistemas de juego más apropiados a sus características.

A raíz de ese análisis, el entrenador sabrá si cuenta con pivots generadores de juego (poste alto o bajo), ejecutando predominantemente sistemas de “estructuras orientadas” que favorezcan sus capacidades; pivots de perfil secundario, con características que les habiliten para bloquear, rebotear y ocupar espacios cercanos a la zona bajo



sistemas de “estructuras cerradas” y, por último, pivots definidores, con gran talento para atacar y que desarrollarán sus habilidades mediante sistemas que les permitan explotarlas en los espacios más propicios y con mayor porcentaje de acierto.

Dependiendo de la disposición inicial de los pivots en ataque podemos encontrar:

- 2 pivots en posición central por encima de tiro libre
- 2 pivots en poste medio – bajo (carretón)
- 2 pivots mismo lado en posición vertical respecto a la línea de fondo
- 1 pivot en poste alto posición central y otro en poste bajo
- 2 pivots y 2 exteriores formando cuadrado en la zona (sistema cremallera)

*** Sistema de ataque 2 pivots en posición central:**

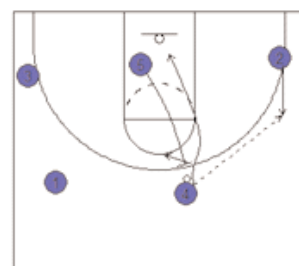
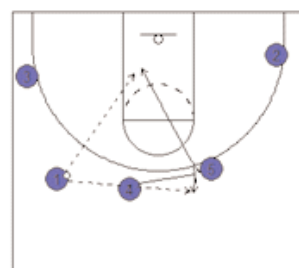
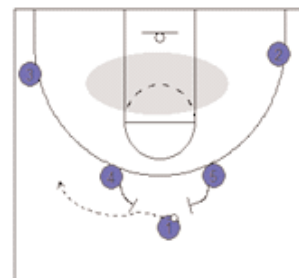
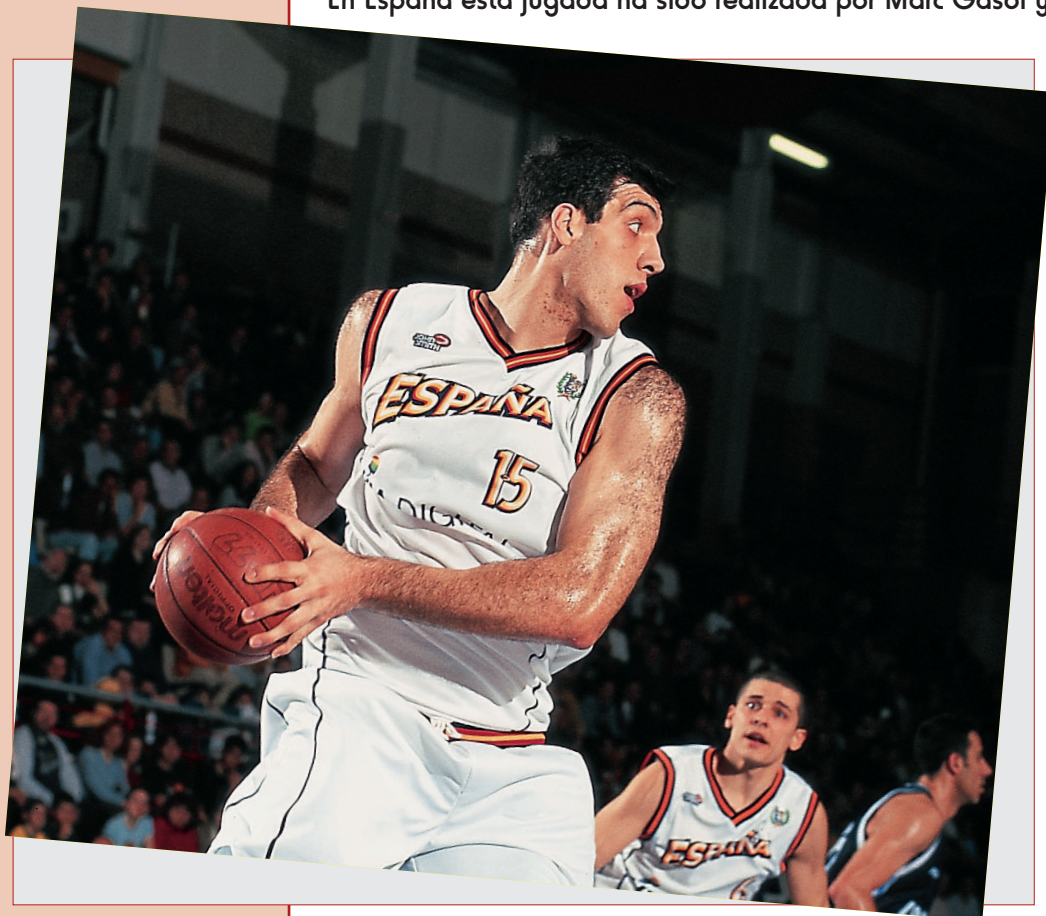
Objetivo: Meter el balón al interior lo antes posible para generar situación de 1 x 1 o tiro exterior del pivot que se abre.

Conceptos: Bloqueo indirecto y juego entre pivots.

Características de los pivots: Deben ser jugadores con habilidad en el pase y lxl de espaldas a canasta, con suficientes recursos para resolver dicha acción y con buen tiro exterior en caso de recibir pase en la continuación abierta.

Desarrollo: Juego entre pivots como primera opción y continuación mediante inversión y juego 3x3 con bloqueo indirecto arriba-abajo o al contrario en función de la ventaja del atacante con respecto a su defensor.

En España esta jugada ha sido realizada por Marc Gasol y Garbajosa o Felipe Reyes.



* Sistema de ataque 2 pivots en posición central variante P&R:

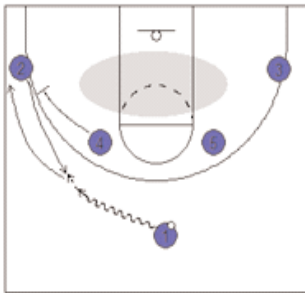


Diagrama 1

Objetivo: Jugar Pick&Roll en posición central con pivot dominante.

Conceptos: Juego de Pick&Roll por el centro de la zona.

Características de los pivots: El pivot que realiza P&R debe ser rápido y con desplazamiento de pies para poder llegar en ventaja. Si es un jugador con capacidad para jugar por encima del aro facilita la finalización de la jugada.

Desarrollo: Se produce un mano a mano (Diagrama 1) Juego entre pivots como primera opción y continuación mediante inversión y juego 3x3

con bloqueo indirecto arriba - abajo o al contrario en función de la ventaja del atacante con respecto a su defensor.

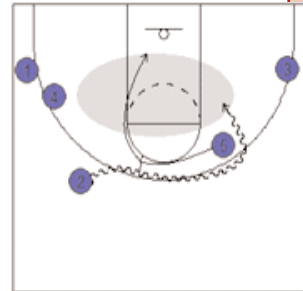


Diagrama 2

En España esta jugada ha sido realizada por Serge Ibaka.

* Dos pivots poste medio - bajo (sistema carretón):

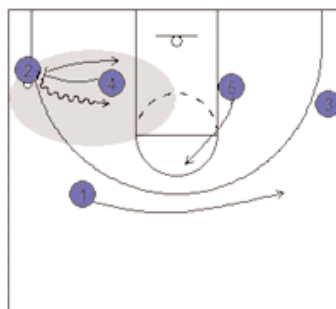
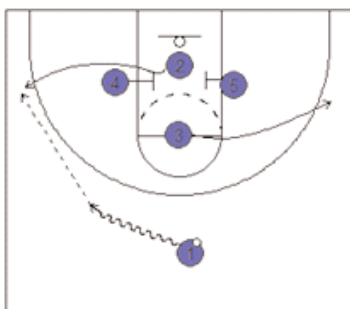
Objetivo: Jugar 2x2 por línea de fondo.

Conceptos: Bloqueo indirecto de salida y seguido bloqueo directo. Puede haber Pick&Roll, juego fuera - dentro si el pivot recibe el balón o puede jugar bloqueo indirecto con su compañero del lado contrario.

Características de los pivots: Los pivots deberán tener capacidad para bloquear indirecto y seguido directo a exterior en movimiento. En caso de recibir balón interior, movimientos de pies para poder anotar canasta.

Desarrollo: Típica posición de exterior en línea de fondo que puede salir indistintamente por ambos lados sobre bloqueo indirecto de salida y, tras recibir pase, juega bloqueo directo en la esquina (2x2) con el pivot más cercano.

En España esta jugada ha sido realizada por todos los pivots.



* Dos pivots en el mismo lado en posición vertical respecto a la línea de fondo:

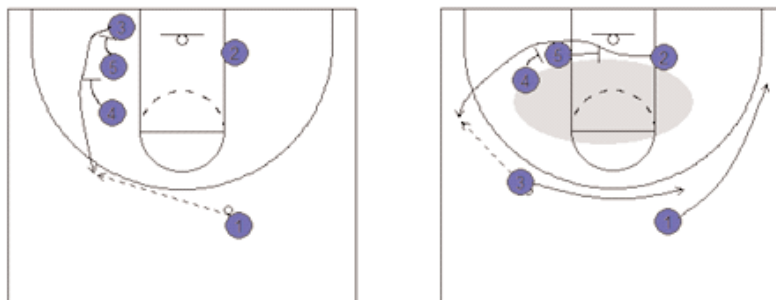
Objetivo: Típica jugada para salida de tirador.

Conceptos: Sucesión de bloqueos indirectos en diferentes espacios.

Características de los pivots: Los pivots deberán tener buena técnica para bloquear sin cometer falta en ataque. Inicialmente las ventajas no son para ellos, pero en algún caso el último pivot debe tener habilidades para jugar 1x1 en caso de solicitarlo el jugador exterior.

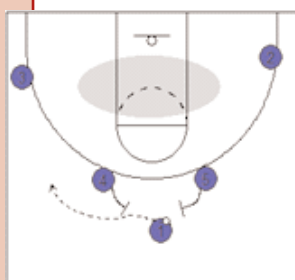
Desarrollo: Se producen bloqueos indirectos consecutivos hacia poste alto y se repite por línea de fondo para salida de tirador.

En España esta jugada ha sido realizada por todos los pivots.



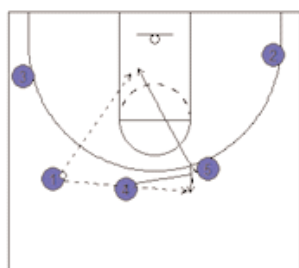
* Sistema de ataque 1 pivot en poste alto y otro poste bajo:

Objetivo: Mediante una sucesión de bloqueos indirectos a exteriores llegamos a poner bloqueo en diagonal a exterior para jugar 2x2.

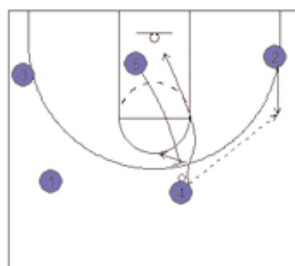


Conceptos: Bloqueos indirectos y directo en movimiento y continuación al aro o abierta.

Características del pivot: Debe ser lo suficientemente rápido realizar los bloqueos consecutivos en diferentes espacios y finalmente jugar 2x2 con posibilidad de terminar en tiro a media distancia o penetración, según reacción de la defensa, por lo que necesitará contar con amplia capacidad técnica.



Desarrollo: Sucesión de bloqueos indirectos del mismo pivot a exteriores hasta que se juega 2x2 en lateral de campo y en movimiento.



En España esta jugada ha sido realizada con los pivots Pau Gasol y Felipe Reyes en los últimos campeonatos.

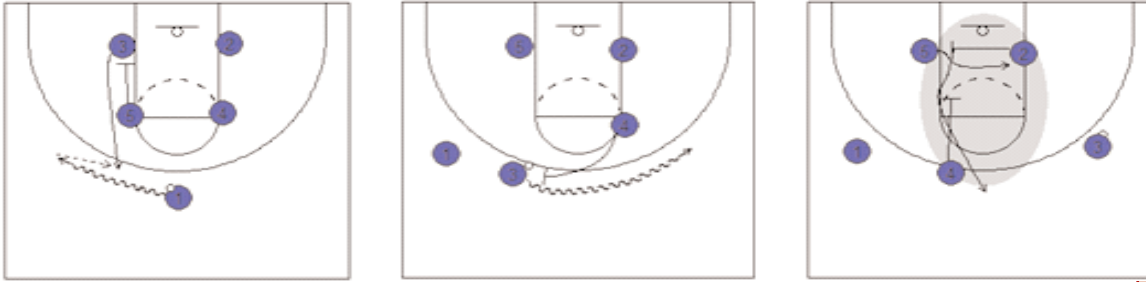
* Sistema de ataque cremallera:

Objetivo: Mediante sucesión de movimientos colocar al 5 en poste bajo mediante un triple post.

Conceptos: Bloqueos indirectos y directo en movimiento, con finalización en triple poste.

Características del pivot: 5 debe tener capacidad técnica para jugar 1x1 en poste bajo tras recepción en movimiento. 4 deberá tener capacidad de tiro a media distancia si finalmente le doblan el balón.

Desarrollo: Bloqueo indirecto a 3 para que salga a recibir y mediante bloqueo directo invierta balón para jugar triple poste.



Artículo 13 EN EL JUEGO DE ESPACIOS ZONAS

Ante esta situación táctica especial el pivot debe aplicar unos conceptos defensivos y ofensivos diferentes a los habituales en situaciones de juego individual. En este aspecto es clave la figura del entrenador, transmitiendo al pivot los fundamentos básicos del juego de espacios resumido en unos roles y responsabilidades específicos.

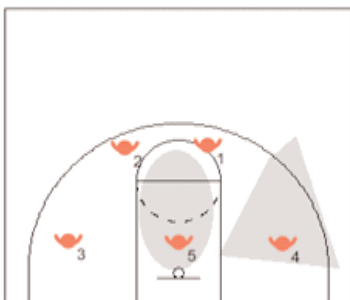
A) El pivot en la defensa de espacios. Utilizaciones más frecuentes.

Las defensas de espacios pueden ser estructuras rígidas o semi-rígidas, donde los jugadores se moverán en función del balón y del tipo de defensa que realizan, teniendo unas responsabilidades específicas en función del sitio que ocupen en el campo. Con respecto a los pivots y los espacios que ocupan, responsabilidades y tareas a desarrollar, variarán en función del tipo de defensa, siendo los más comunes la 2-3, 3-2 y 1-3-1.

Hay que resaltar que la táctica colectiva defensiva a desarrollar estará condicionada por las características físicas y técnicas de los pivots, de lo contrario, estaremos abocados al fracaso.

* La defensa 2-3:

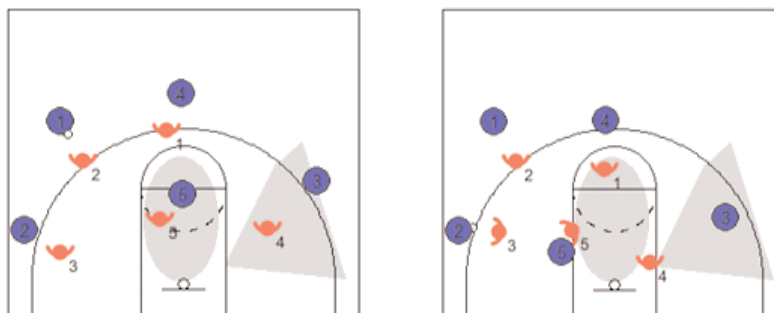
Típica defensa donde nuestro jugador interior más alto y normalmente más lento ocupará la posición central de la defensa, siendo su responsabilidad la zona (alta y baja, en función de la posición de balón con respecto a la altura del tiro libre) en una defensa casi individual. En cuanto a sus características técnicas, deberá ser muy activo e intimidador, teniendo una gran capacidad de rebote.



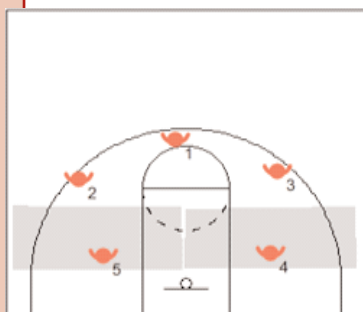
El otro pivot ocupará uno de los laterales al ser un jugador con unas características físicas que le permitan desplazamientos rápidos para llegar a las esquinas, con gran capacidad para defender penetraciones y buen reboteador.

En el siguiente Diagrama se puede comprobar la disposición de los pivots y sus zonas de responsabilidad en el campo.

Como en toda defensa, los ajustes y desplazamientos en función del balón son fundamentales y deben ser reglados a fin de evitar espacios libres en el campo que puedan ser atacados por los contrarios.



* La defensa 3-2:



En este tipo de defensa los jugadores interiores tienen que ser capaces de llegar a defender la posición de la esquina, por lo que deberán disponer de un físico apropiado para realizarlo.

En el siguiente Diagrama se puede comprobar la disposición de los pivots y sus zonas de responsabilidad en el campo.

Como en cualquier defensa de espacios, los ajustes y rotaciones ante el movimiento del balón deberán estar acordados, pudiendo ajustar el poste bajo con el 3 si es jugador grande y ocupa posición de cabecera central (Diagrama 1) o con el pivot del lado contrario (Diagrama 2).

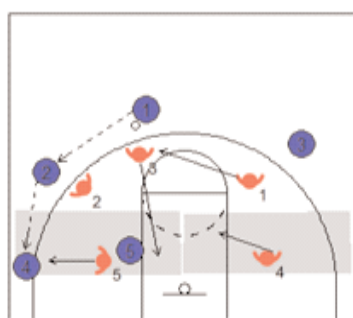


Diagrama 1

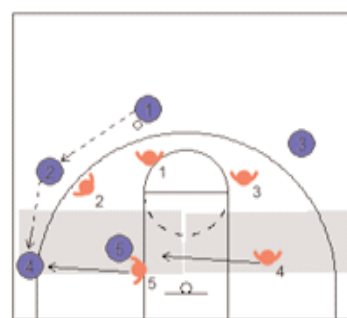


Diagrama 2

* La defensa 1-3:

En este tipo de defensa el pivot que ocupa la posición central será el más grande y lento de los dos, defendiendo al poste alto en individual y siempre atento a los posibles desplazamientos a poste bajo en función de la posición del balón.

Con respecto al otro pivot, éste podrá ocupar la posición de cierre de la defensa si se trata de un jugador con gran desplazamiento lateral (Diagrama 1) o uno

de los laterales (Diagrama 2), para lo cual deberá ser un buen defensor de penetraciones.

Una vez más, el condicionante físico de nuestros jugadores interiores determinará la ubicación en la defensa de espacios.

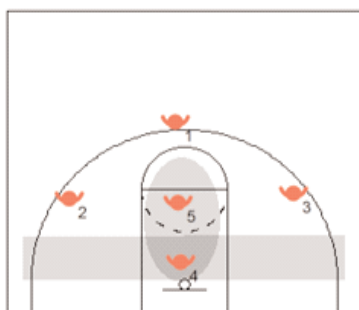


Diagrama 1

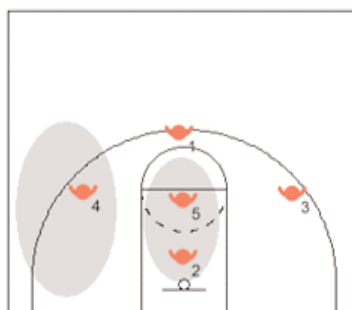
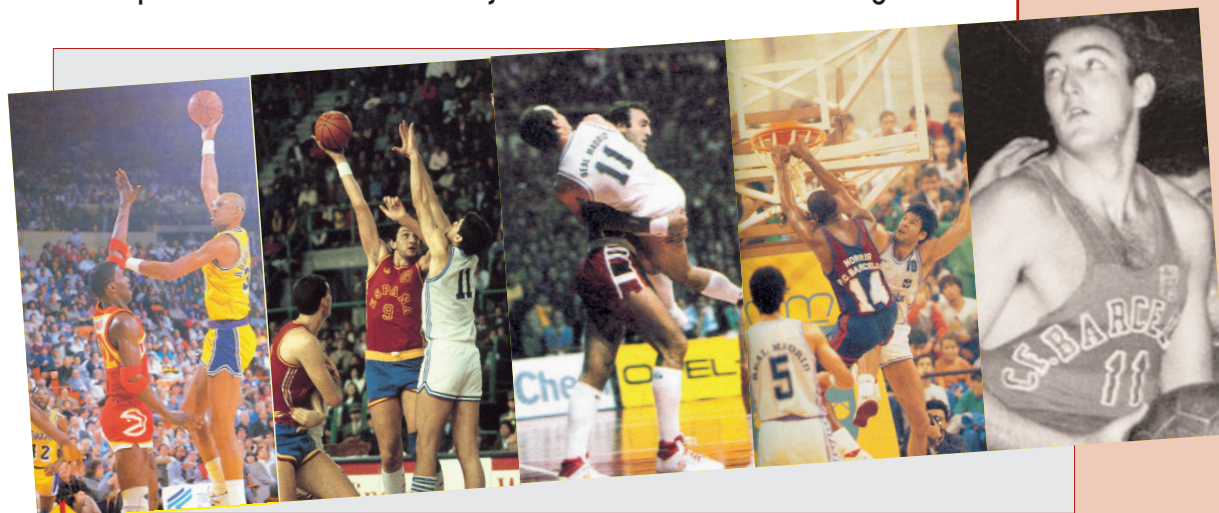


Diagrama 2

Dependiendo del planteamiento ofensivo, los ajustes en la defensa serán los siguientes:



Una vez más, el condicionante físico de nuestros jugadores interiores determinará la ubicación en la defensa de espacios. Así mismo y condicionado por el planteamiento ofensivo del equipo contrario, los ajustes en defensa deberán ser de un tipo u otro.

B) El pivote en el ataque contra espacios. Utilizaciones más frecuentes.

El pivote deberá afrontar el juego contra defensas de espacios de la misma manera que contra individual. Como norma general, el juego de espaldas al aro es similar al que se desarrolla contra defensas individuales, debiendo estar preparado para jugar en una zona mucho más colapsada, adquiriendo así mucha importancia la capacidad de pase del jugador.

En el juego de cara hay un cambio importante, el pivote deberá buscar los espacios libres de la defensa y estar preparado tras la recepción, que principalmente se hará en el poste alto, para realizar un tiro en suspensión, un pase para una inversión o



para jugar con el otro pivot. Al igual que en el juego de espaldas, el espacio de la zona estará colapsado, por lo que en sus acciones de 1 contra 1, si bota, deberá tener un cuidado especial.

Las zonas de influencia del pivot en el ataque contra espacios vienen definidas por su ubicación alrededor de la zona, ya sea en poste alto, medio o bajo y sus posibles combinaciones tipo 2 postes bajos, 1 poste bajo y 1 alto, 1 abierto y 1 dentro de la zona (Diagrama 1).

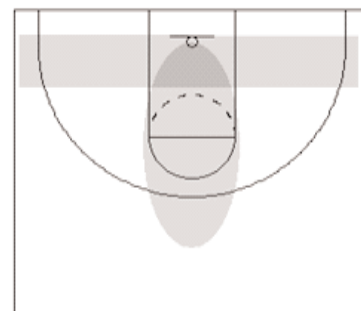


Diagrama 1

La influencia del pivot en el ataque de espacios es básica para obligar a fijar a la defensa cerrándose sobre él y permitiendo de esa manera que el resto de atacantes puedan aprovecharse de esa circunstancia para tener posiciones claras de tiro. En resumen, según el posicionamiento de los jugadores de ataque en función de la disposición defensiva (defensa par, impar, 1-3-1), los fundamentos colectivos más utilizados por el pivot serán:

* Movimiento del balón (inversión por poste alto o bajo):

A partir de este concepto lo que trataremos es de tener una circulación fluida del balón que permita hacer llegar el balón a posiciones favorables del ataque antes de que la defensa sea capaz de ajustar sus movimientos. Para ello deberemos contar con pivots con gran habilidad en el pase y lectura del juego muy desarrollada para ser capaces de tomar la mejor decisión en según la ubicación de la defensa.

- Dentro – fuera – lado contrario:

Con este movimiento rápido de balón entre interior y exterior seguido de un pase skip al lado contrario, conseguimos que la defensa no sea capaz de recuperar las posiciones y encontraremos posibles espacios para tiros.

- Triángulos (sobrecarga 2 interiores – 1 exterior):

En este caso, con una disposición de 1 jugador exterior y dos interiores (poste alto y bajo), el pivot situado en poste alto buscará pasar interior a

su compañero que, podrá haber ganado la posición o aparecerá mediante un movimiento flash por el centro de la zona a fin de recibir para un tiro (Diagrama 1) o con balón en poste bajo, el poste alto romperá al espacio libre en la zona para recibir un pase y realizar un tiro cómodo (Diagrama 2).

- Cortes en tijera de los pivots:

Se trata de cambiar posiciones tras una inversión del balón desde lado balón a lado débil. Pivot en poste bajo subirá a poste alto y movimiento contrario del otro pivot.

- Bloqueo directo en poste alto:

En esta situación el pivot bloquea a jugador exterior a fin de que rompa por el centro de la defensa y pueda realizar un pase a compañero en función de la respuesta de los defensores.

- Bloqueos indirectos para exterior:

Con estos movimientos se busca ayudar al exterior a cambiar de lado del ata que por línea de fondo para recibir en ventaja en lado contrario. Teniendo en cuenta todos estos fundamentos colectivos construiremos nuestros sistemas de ataque contra espacios, que podrán ser semi-rígidos o también conocidos como ataque por conceptos (ver Diagrama 1 y 2).

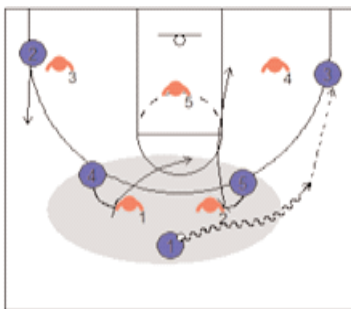


Diagrama 1

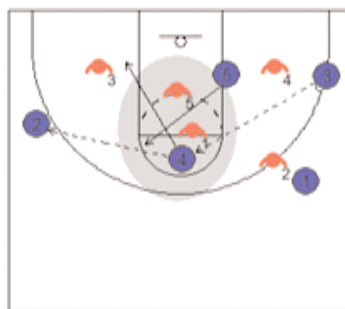


Diagrama 2

o rígidos, con movimientos estructurados previamente definidos y de obligatorio cumplimiento por los jugadores (ver Diagrama 3 y 4).

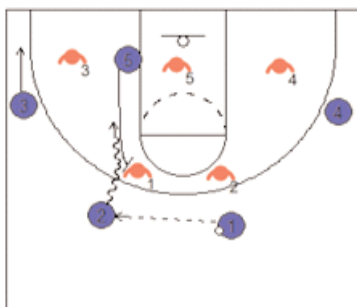


Diagrama 1

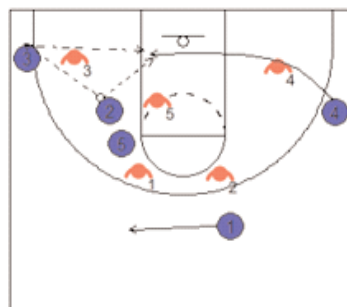


Diagrama 2

1. Ejercicios de Aprendizaje

SUPLEMENTO TÉCNICO PÍVOTS

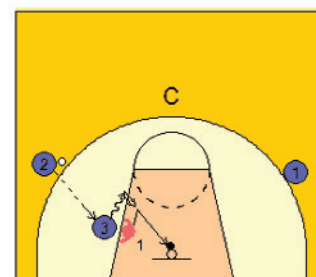
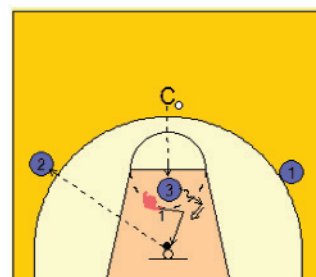
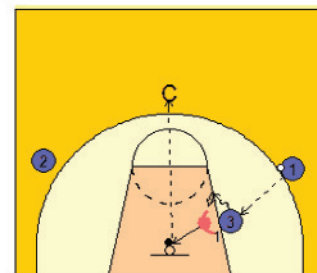


FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO

EJERCICIO	RENDIMIENTO
AUTOR	José Antonio Santaella Cuenca (Entrenador Nacional Zaragoza 2011)
¿QUÉ ASPECTO ENTRENA?	Defensa 1x1 poste bajo + Cierre del rebote
RECURSOS	1 balón
TIEMPO	Trabajamos con las dos parejas de pívots. Densidad de trabajo 1/1. Con 4 repeticiones para pareja está bien (2 ataque/2 defensa).

DESARROLLO Y EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO

Realizamos tres 1x1 consecutivos a partir de balón interior. El primero en un poste bajo desde pase lateral, al finalizar el 1x1 tras canasta o rebote defensivo, el balón llega a la siguiente posición en frontal 3pts para que el siguiente 1x1 tras balón interior desde situación de alto bajo, y después de éste por último 1x1 en el otro poste bajo. Los pasadores son la pareja de descansa y el entrenador o entrenador ayudante.



ES NECESARIO CORREGIR, O FIJARSE EN...

Posición defensiva antes de la recepción y durante el 1x1 (normas: $\frac{3}{4}$ por delante, por detrás, negar centro, etc.). Crear hábito de cerrar rebote. Actitud.



SUPLEMENTO TÉCNICO PÍVOTS



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO

EJERCICIO	APRENDIZAJE
AUTOR	Francisco Javier Pérez Oliver (Entrenador Superior)
¿QUÉ ASPECTO ENTRENA?	Aspecto Técnico: Recepción de balón en el poste bajo tras corte y Fintas de tiro jugando de espaldas al defensor.
RECURSOS	Balones, conos, 8 jugadores.
TIEMPO	Tiempo del ejercicio: de 6 a 8 minutos. Intensidad: media-alta Relación tiempo/descanso: Por parejas, pasador-receptor y descanso en fila. Relación de 2/1.

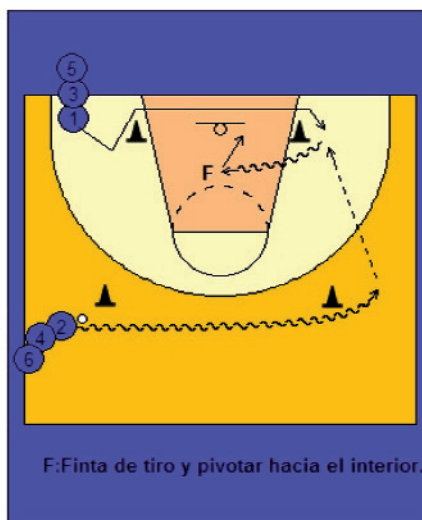
DESARROLLO Y EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO

2 filas: una en poste bajo y otra en la banda a altura del triple. Colocamos los conos en poste bajo (uno en cada poste bajo) y 2 conos exteriores para crear el ángulo de pase.

Se inicia con corte del pívo de un poste bajo al otro para recibir el balón del exterior, que se crea un ángulo de pase, tras recibir opta por jugar de espaldas buscando centro con bote (1 o 2 como mucho), para realizar finta de tiro, pivotar con el pie exterior y volver por el mismo sitio. El que tira coge rebote y la rotación es de fila en poste bajo a fila exterior y viceversa.

Todos pasan por las 2 posiciones.

Variantes: se puede cambiar el tipo de finta (con reverso, paso adelantado) o en vez de jugar de espaldas, hacerlo de cara(con finta de tiro, de salida).



ES NECESARIO CORREGIR, O FIJARSE EN...	Fijarse en: cambios de ritmo en los cortes por poste bajo, buena parada orientada en poste bajo, recepción y realización de la finta.
---	---

SUPLEMENTO TÉCNICO

PÍVOTS



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO

EJERCICIO	APRENDIZAJE - TECNIFICACION
AUTOR	Javier Ardanuy Navajo
¿QUÉ ASPECTO ENTRENA?	Trabajo Individual Jugadores interiores, recepción poste bajo
RECURSOS	No es necesario ningún material extra.
TIEMPO	Puede realizarse el ejercicio como calentamiento o tiro en mitad de entrenamiento

DESARROLLO Y EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO

Trabajo previo recepción

- Mirar a defensor + trabajo profundización/fijar defensor;
- Colocar pie de pivote entre piernas. (Contraria a mano de recepción).

Trabajo de recepción

- Giro sobre pie de pivote con FLEXIÓN, contención defensor(en T);
- Enseñar Palma, Mirar centro ataque(lectura opciones de ataque);
- Recepción tipo:
 - Paso en recepción.
 - Recepción estática (T).
 - Recepción, giro.

Trabajo posterior a recepción

- **BUSCAR CORTES, ;**
- Opciones ofensivas indirectas:
 - Sacar balón, Bloqueo directo alero;
 - Sacar balón, Bloqueo directo pivot, corte pivot bloqueado subir tiro libre;
 - Pase sobre corte alero lado fuerte;
 - Pasa sobre corte alero lado débil;
 - Giro Dorsal para inversión de balón
- Opciones ofensivas directas:
 - Tras recepción con paso:
 - Giro Frontal hacia canasta, acción ofensiva;
 - Giro Frontal hacia canasta, pase a corte;
 - Pausa, Giro Dorsal (defensor a contrapie);
 - Tras recepción estática (T):
 - Giro Dorsal, acción ofensiva (según posición defensor);

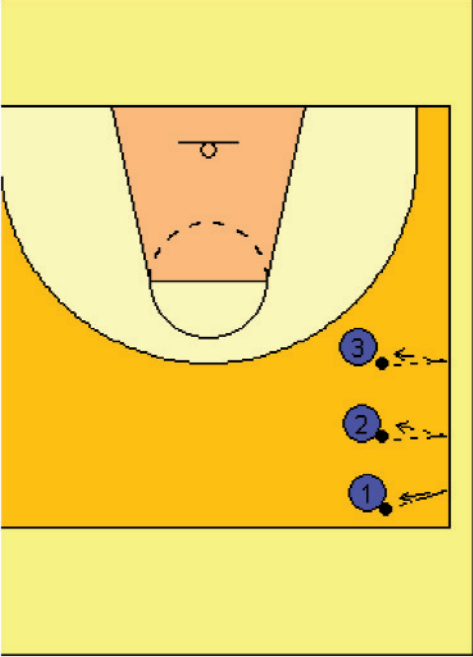
Tras recepción, giro: Trabajo de fintas, trabajo de pies

ES NECESARIO CORREGIR, O FIJARSE EN...

Tipo de movimiento a utilizar en función de la defensa.



2. Ejercicios de Tecnificación

SUPLEMENTO TÉCNICO	
PÍVOTS	
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO	
EJERCICIO	TECNIFICACIÓN
AUTOR	Ferrán Guerrero Arrojo (Entrenador Superior)
¿QUÉ ASPECTO ENTRENA?	COORDINACIÓN TREN SUPERIOR Uno de los aspectos a trabajar con los PÍVOTS es la coordinación específica de su posición. Para ello muestro una serie de ejercicios para incrementar este aspecto.
RECURSOS	2 BALONES POR JUGADOR. EJERCICIO A REALIZAR ANTE UNA PARED SÓLIDA.
TIEMPO	15' para realizar una progresión completa. Permitir el descanso entre variaciones de un minuto aproximadamente ya que el cansancio de brazos es considerable.
DESARROLLO Y EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO	 <p>V1. Cada jugador con un solo balón realiza 25 botes a pared con cada mano. V2. Cada jugador con dos balones realiza 25 botes sincronizados a pared. Lógicamente un balón con cada mano. V3. Cada jugador con dos balones realiza 25 botes no sincronizados a pared. V4. Cada jugador con dos balones realiza con una mano 25 botes a pared y con la otra va autolanzándose el balón al aire. Realizar cambio de mano y repetir. V5. Cada jugador con dos balones realiza con una mano 25 botes a pared mientras que con la otra bota a suelo.</p>
ES NECESARIO CORREGIR, O FIJARSE EN...	Marcada atención en que la posición mano-brazo sea la adecuada, empezando por una posición de la mano a la altura de la cabeza y pudiendo progresar con la mano extendida hacia arriba. Tener en cuenta la separación entre mano-balón y pared (aproximadamente 25 cms) ya que si está demasiado cerca no obtendremos los objetivos de coordinación deseados.

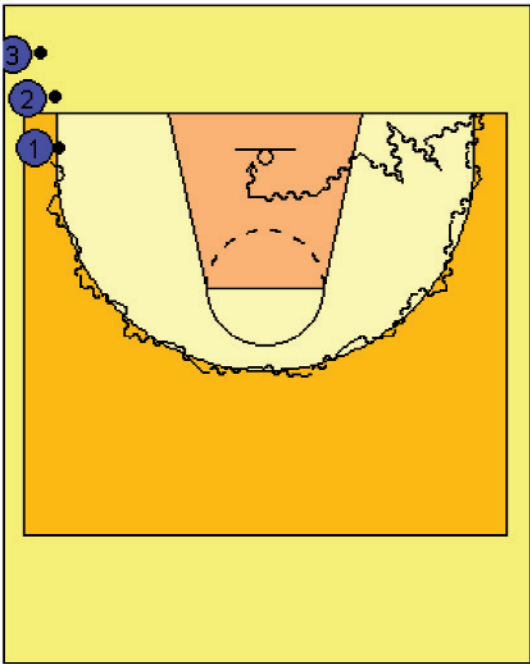


SUPLEMENTO TÉCNICO

PÍVOTS



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO

EJERCICIO	TECNIFICACION
AUTOR	Ferrán Guerrero Arrojo (Entrenador Superior)
¿QUÉ ASPECTO ENTRENA?	COORDINACIÓN TREN INFERIOR Uno de los aspectos a trabajar con los PÍVOTS es la coordinación específica de su posición. Para ello muestro una serie de ejercicios para incrementar este aspecto.
RECURSOS	1 BALON POR JUGADOR. EJERCICIO EN PISTA
TIEMPO	15' para realizar una progresión completa. Permitir el descanso entre variaciones de un minuto aproximadamente.
DESARROLLO Y EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO	 <p>V1. Cada jugador con un solo balón, encarado a canasta parte de la intersección de la línea de triples con línea de fondo, y progresa por la línea de 6,25 de izquierda a derecha. Siempre mirando a canasta adelantando primero pie derecho delante línea de 6,25 y luego pie izquierdo. Y sigue pie derecho por detrás de 6,25 y luego izquierdo.</p> <p>El balón debe mantenerse con las dos manos a la altura del pecho.</p> <p>Al llegar a final de línea de 6,25 trabaja bote de espaldas a canasta acercándose a ella para acabar con un paso de esgrima (traspies de espalda) a aro pasado.</p> <p>Trabajamos 3 series de izquierda a derecha y tres de derecha a izquierda.</p> <p>V2. Realizamos el mismo ejercicio que el anterior pero vamos pasando el balón a un compañero que sigue por delante.</p> <p>V3. Realizamos el mismo ejercicio que V1 pero botando el balón con la mano de dirección del ejercicio.</p>
ES NECESARIO CORREGIR, O FIJARSE EN...	Los movimientos de coordinación de pies deben ser tal como se indica en el ejercicio e ir aumentando la velocidad de ejecución a medida de se progresa correctamente.
	El paso de esgrima lo realizará al llegar a pintura, siempre empezado con bote fuerte de protección entre piernas.
	Si el paso de esgrima no se controla podemos ejercitarlo de forma específica.



SUPLEMENTO TÉCNICO PÍVOTS



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO

EJERCICIO	TECNIFICACION
AUTOR	Ferrán Guerrero Arrojo (Entrenador Superior)
¿QUÉ ASPECTO ENTRENA?	COORDINACIÓN TREN SUPERIOR E INFERIOR Uno de los aspectos a trabajar con los PÍVOTS es la coordinación específica de su posición. Para ello, una serie de ejercicios para incrementarlo.
RECURSOS	DE V1 A V3: 1 BALÓN POR JUGADOR. DE V4 A V6: 2 BALONES POR JUGADOR EJERCICIO A REALIZAR ANTE UNA PARED SÓLIDA. DISPONER DE UNA RAYA EN EL SUELO PARALELA A PARED A UNA DISTANCIA DE 60 cms (podemos acercar o alejar esta raya dependiendo de la edad, altura y fuerza de nuestros jugadores).
TIEMPO	Cada variante (de V1 a V6) el jugador debe repetirla durante unos 2-3 minutos. Permitir descansar entre variantes o incorporar otro tipo de ejercicio para no agotar excesivamente al jugador.

DESARROLLO Y EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO

V1. Cada jugador con un solo balón realizando botes a pared mientras que adelanta de un inicio de raya a final coordinando pies (primero pie de dirección delante línea, luego el otro, y lo mismo detrás línea). El bote a pared será con la mano de dirección por la línea. Realizarlo en ambos sentidos.

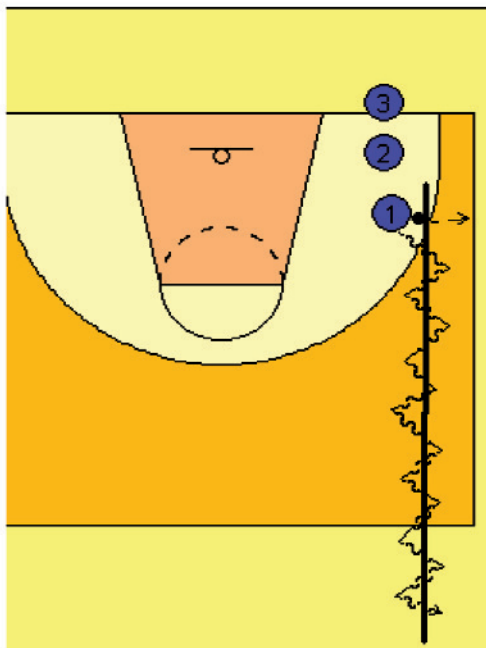
V2. Proponemos realizar el V1 pero el bote a pared lo realizamos intercambiando de mano derecha a izquierda constantemente.

V3. Proponemos realizar el V2 pero el bote a pared será 5 veces con una mano y las 5 siguientes con la otra.

V4. Proponemos V1 pero con 2 balones por jugador que bota a pared constantemente.

V5. Seguimos como V4 pero botando al suelo con la mano de dirección mientras botamos a pared con la otra mano.

V6. Seguimos como en V4 pero alternamos bote a pared con las 2 manos y bote a suelo con las dos manos. No olvidar nunca la coordinación de los pies de forma rigurosa.



ES NECESARIO CORREGIR, O FIJARSE EN...

Tener en cuenta que inicialmente obligamos al jugador a coordinar tren inferior y superior a la vez, con lo que no pasaremos a la siguiente evolución hasta que no haya un control de la anterior.

Controlar que los pies el jugador adelante primero el pie de dirección y después el retrasado, sea la trayectoria que sea.

Incrementar la velocidad de ejecución a medida que la coordinación del jugador aumenta.

SUPLEMENTO TÉCNICO

PÍVOTS



FEB
federación española
de baloncesto

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO

EJERCICIO	1C1 EN TRES POSICIONES Y TRES PASADORES CON TRES BALONES.
AUTOR	Ramón Peña Navarro
¿QUÉ ASPECTO ENTRENA?	TÉCNICO: Se entrenan movimientos de interior de cara o espaldas en poste bajo, y de cara en bombilla. FÍSICO: Si aumentamos volumen. (de tres 1c1, a seis 1c1, nueve. Etc.)
RECURSOS	No es necesario ningún material. (Los tres balones)
TIEMPO	VOLUMEN: Podemos trabajar tres 1c1, o seis, nueve (Cuanto más 1c1 metamos, más tiempo trabajamos) DENSIDAD: Se trabaja con 4jug. Y un entrenador que hace también de pasador, por lo que trabajan y descansan lo mismo.

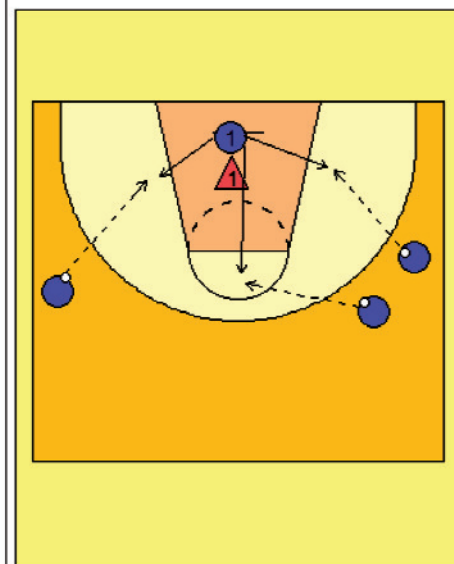
DESARROLLO Y EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO

Un defensor y un atacante inician bajo aro, con la posibilidad de recibir en tres posiciones, (Los dos postes bajos, y poste alto en bombilla.) y tres pasadores con balón, en 45º (dos en un alero, y otro en el otro alero)

Puede atacar la posición que quiera y tiene que atacar las tres. (En cada posición recibirá de un pasador). Si decide atacar una posición y el defensor no lo deja recibir, podrá atacar cualquiera de las otras dos, si no las ha atacado ya, (crear incertidumbre al defensor.) y debe completar las tres. (Cada vez que consiga canasta o el defensor se haga con el balón, se sacará a su pasador)

Se podrá aumentar el valor de las canastas. (La primera un punto, la segunda dos, la tercera tres y así sucesivamente, si un jugador anota tres el valor sería de 6 puntos, pero si hace dos series y anota seis canastas, el valor sería de 21p.

Una pareja trabaja, la otra pasa, y dentro de ésta cambio de roles, el defensor ataca, y viceversa.



ES NECESARIO CORREGIR, O FIJARSE EN...

Podemos poner la norma de que ataquen en un poste bajo de cara y en el otro de espaldas. Con un sólo bote, dar un valor a la canasta y restar el nº de botes que utilicen, para que sea más dinámico, marcarles algún movimiento concreto, o darles libertad. Y como uno de los pasadores eres tú corregir giros, pasos etc. Se marcan unas pautas, pero con la libertad de que lo decidan ellos.



SUPLEMENTO TÉCNICO PÍVOTS

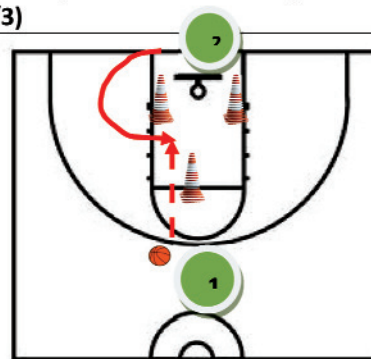


FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO

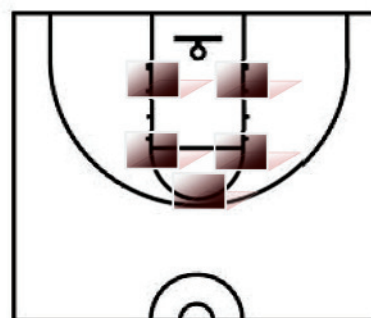
EJERCICIO	APRENDIZAJE – TECNIFICACIÓN CIRCUITO DE TIRO PARA JUGADORES INTERIORES.
AUTOR	Chema Payo (Entrenador Superior de Baloncesto)
¿QUÉ ASPECTO ENTRENA?	6 Tiros + 2 Ganchos = 8 Finalizaciones
RECURSOS	Necesitamos 3 conos y 1 balón de baloncesto.
TIEMPO	Con 2 jugadores: 1 jugador hará de pasador y otro realizará el circuito de tiro. (1/1) Con 3 jugadores: 1 jugador hará de pasador, otro de reboteador y el otro será el que haga el circuito de tiro. (1/3)

DESARROLLO Y EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO

- Los 2 primeros tiros son en gancho.**
En el primer cono:
- Gancho rápido con mano derecha después de dar dos pasos.
En el segundo cono:
- Gancho rápido con mano izquierda también en dos pasos.
- Los 2 siguientes tiros son ganando línea de fondo y finalizando con mano contraria.**
En el primer cono:
- Recepción, ganar la línea de fondo finalizando con mano izquierda y elevando la rodilla de la misma mano.
En el segundo cono:
- Recepción, ganar línea de fondo y finalizar con mano derecha, elevando la rodilla de la misma mano.
- Los 2 siguientes lanzamientos son lanzamientos desde el codo del tiro libre.**
- Los 2 últimos lanzamientos consiste en una recepción en línea aro-aro enfrente del cono y atamos con salida cruzada hacia el lado desde donde venimos.**
3 posibles finalizaciones para esta parte:
a) Finalizamos en un tiro de media distancia.
b) Finalizamos con una penetración.
c) Finalizamos con una penetración, una parada y un pivote cruzado, finalizando con la misma mano con la que elevamos la rodilla.



Disposición inicial del ejercicio.



Área de influencia de los lanzamientos a canasta

<http://www.youtube.com/watch?v=gnOixCmXIM>

En este video se puede apreciar bien el ejercicio.

ES NECESARIO CORREGIR, O FIJARSE EN...

La evolución del ejercicio será la siguiente:

- 1c0
- 1c1 con sombra
- 1c1

SUPLEMENTO TÉCNICO

PÍVOTS



FEB
Federación Española
de Baloncesto

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO

EJERCICIO	TECNIFICACION
AUTOR	Juan Aguado del Ojo (Entrenador Superior)
¿QUÉ ASPECTO ENTRENA?	Técnico: recepción, percepción, movimiento de pies de espaldas, movimiento de pies de cara para tiro.
RECURSOS	Material: 2 conos, 2 balones, ½ pista.
TIEMPO	12 minutos. 4' derecha + 4' izquierda un tipo de finalización, (pausa TL) 4' derecha + 4' izquierda variar tipo de finalización. Relación trabajo 2:1.

DESARROLLO Y EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO

Tanto pasadores como tiradores son todo jugadores interiores. Incidimos en la calidad del pase.

5 posiciona y pide balón usando cuerpo y mano blanco. 4 hace de pasador. Pausa de percepción. Devuelve balón a mismo jugador.

Pivote sobre pie más cercano a línea de fondo para ganar línea y recibir en poste bajo lado contrario de 3.

1ª opción: Finta hacia centro para ganar fondo y con parada en un tiempo remontar, tirar y anotar. Obligamos a un 2º esfuerzo de rebote y tiro.

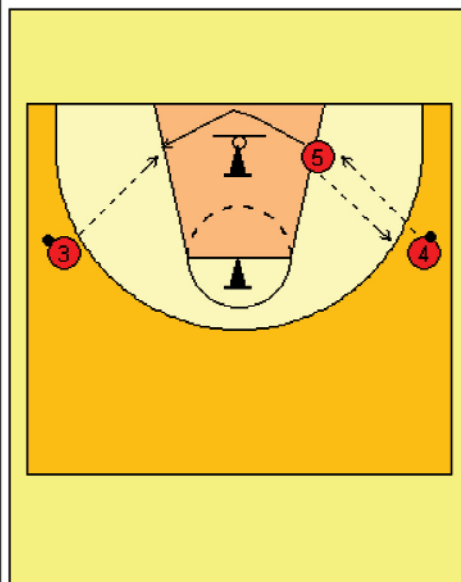
2ª opción: finta hacia fondo para ganar centro, parada en dos tiempos derecha - izquierda para gancho con derecha.

Usamos ambos lados lo cual cambia apoyos y manos de finalización.

Inmediatamente tras pasar a 5, 3 ha de jugar en función de 4. Si este dribla hacia línea de fondo aparecemos en el centro de la zona.

Diferentes finalizaciones:

- Semigancho.
- Elevación sobre tabla.
- Finta y salto hacia atrás por elevación.

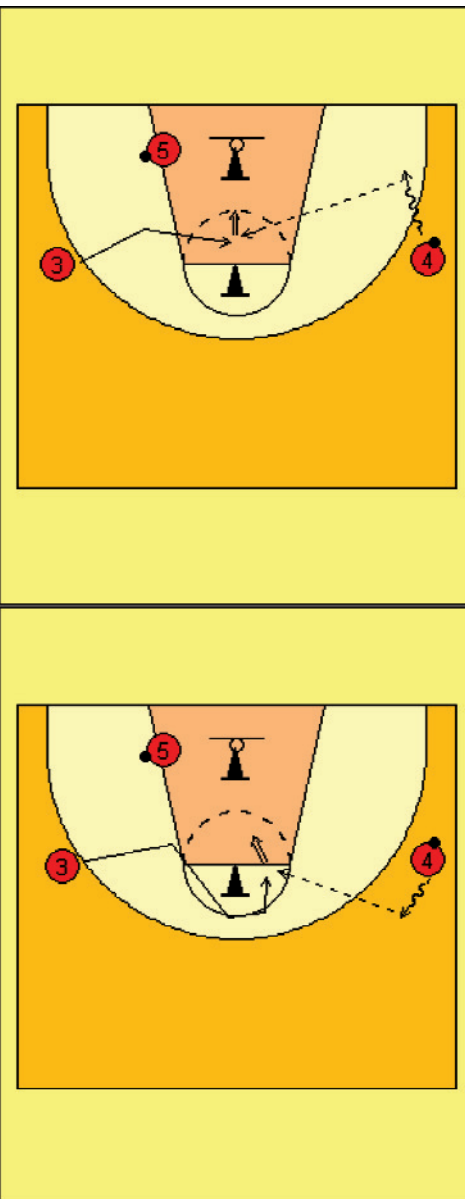


Si 4 dribla hacia el exterior 3 aparece en poste alto. Diferentes finalizaciones:

- Curl + entrada .
- Recepción con mano exterior y pie más cercano a línea de tres puntos para tiro. (alejarse del defensor)
-

Lo podemos ir completando obligando a 4 después del pase a 3, ir a defender a 5 que tiene la orden de trabajar la posición hasta notar el defensor.

Otra opción utilizada es una tercera lectura (percepción) si 4 no dribla, 3 le pone Bloqueo.



**ES NECESARIO CORREGIR,
O FIJARSE EN...**

Obligar a pedir el balón (uso de mano-blanco)
Obligar a pasar en el momento que pide el balón.
Giros rápidos y pausas (percepción, decisión y ejecución)
Pies, tendencia ha hacer pasos.

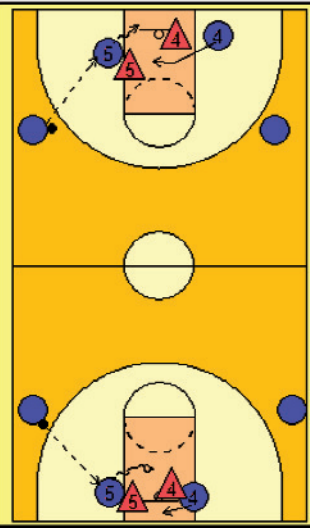
SUPLEMENTO TÉCNICO

PÍVOTS



FEB
Federación española
de baloncesto

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO

EJERCICIO	TECNIFICACIÓN 2x2 continuo pivots
AUTOR	Mauro Enrique Martín (Entrenador Superior)
¿QUÉ ASPECTO ENTRENA?	Táctica individual, simetría de pivots
RECURSOS	Dos pasadores en 45º
TIEMPO	10 minutos, intensidad 1:2
DESARROLLO Y EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO	 <p>Dinámica del ejercicio de 2x2 continuo utilizando los jugadores del lateral (que serán los próximos en salir hacia la canasta contraria) como dos pasadores (uno a cada lado). El balón llega a uno de los pasadores y trabajamos ocupando los dos postes bajos. Si 5 ataca hacia el eje, el 4 gana la espalda por el fondo. Si 5 ataca el fondo, 4 gana la espalda por el centro.</p>
ES NECESARIO CORREGIR, O FIJARSE EN...	Autobloqueo, ganar posición, movimientos de pivot con y sin balón.



3. Ejercicios de Rendimiento

SUPLEMENTO TÉCNICO	
PÍVOTS	
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO	
EJERCICIO	RENDIMIENTO
AUTOR	José Antonio Santaella Cuenca (Entrenador Nacional Zaragoza 2011)
¿QUÉ ASPECTO ENTRENA?	Defensa 1x1 poste bajo + Cierre del rebote
RECURSOS	1 balón
TIEMPO	Trabajamos con las dos parejas de pivots. Densidad de trabajo 1/1. Con 4 repeticiones para pareja está bien (2 ataque/2 defensa).
DESARROLLO Y EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO	
<p>Realizamos tres 1x1 consecutivos a partir de balón interior. El primero en un poste bajo desde pase lateral, al finalizar el 1x1 tras canasta o rebote defensivo, el balón llega a la siguiente posición en frontal 3pts para que el siguiente 1x1 tras balón interior desde situación de alto bajo, y después de éste por último 1x1 en el otro poste bajo. Los pasadores son la pareja de descansa y el entrenador o entrenador ayudante.</p>	
ES NECESARIO CORREGIR, O FIJARSE EN...	Posición defensiva antes de la recepción y durante el 1x1 (normas: $\frac{3}{4}$ por delante, por detrás, negar centro, etc.). Crear hábito de cerrar rebote. Actitud.



SUPLEMENTO TÉCNICO

PÍVOTS



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO

EJERCICIO	RENDIMIENTO
AUTOR	Evaristo Pérez Torices (Entrenador Superior)
¿QUÉ ASPECTO ENTRENA?	Es un ejercicio físico y sobre todo “de oficio”, lo que no quita para que se trabajen las finalizaciones cerca del aro con oposición
RECURSOS	2 balones, una canasta y un compañero o entrenador que sepa hasta dónde puede llegar con la oposición
TIEMPO	Se puede hacer hasta un tiempo dependiendo de la categoría 30” hasta 60” máximo o hasta convertir un número de canastas determinadas 5 a 10

DESARROLLO Y EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO

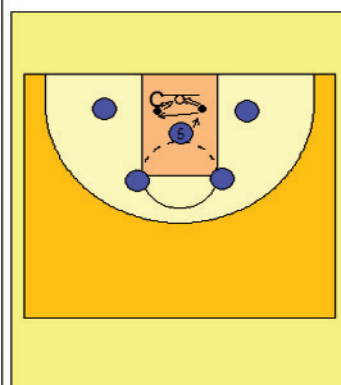
El ejercicio es individual y lo realiza un jugador con la ayuda de un compañero o de un entrenador, “C”, en este caso.

El entrenador dispone de dos balones, deja caer uno al suelo, el jugador lo tiene que recoger lo más rápido posible y lanzar a canasta, a ser posible sin botar; mientras tanto el entrenador ya ha dejado caer el otro balón y el jugador tendrá que ir a por él en cuanto lanzó el 1º y hacer lo mismo con el segundo, luego volverá a por el 1º y así sucesivamente hasta completar el tiempo o las canastas prefijadas.

Siempre hay que alternar los balones, no se puede lanzar 2 veces seguidas el mismo.

El plus de motivación o la “salsa” del ejercicio propiamente dicho, es que el entrenador va a intentar “fastidiar” todo lo posible al jugador en su acción de lanzar a canasta, haciéndole oposición, empujándole, agarrándole de la camiseta, intentando golpear el balón en sus manos,..., vamos lo normal que recibe un pivot cuando se encuentra en esa situación en un partido, incluso exagerándolo un poco. Por eso decía al principio que es importante quien sea el “ayudante”, pues entre jugadores la cosa se les puede ir de las manos.

Los compañeros que no participan, descansan o esperan su turno, rodeando la zona para que los balones no se alejen de las inmediaciones del aro.



ES NECESARIO CORREGIR, O FIJARSE EN...

Insisto sobre todo en controlar el nivel de oposición que se realiza, es un ejercicio muy motivante y acostumbra al jugador a recibir cargas en la zona y aguantarlas para conseguir su objetivo.



SUPLEMENTO TÉCNICO PÍVOTS



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO

EJERCICIO	RENDIMIENTO.
AUTOR	Miguel Pérez Cardona (Entrenador Nivel II)
¿QUÉ ASPECTO ENTRENA?	Movimiento de espaldas de jugador con balón, movimiento de cara de jugador sin balón. Finalizaciones de tiro lateral, tiro frontal y entrada aro pasado. Trabajo técnico-táctico. MUY IMPORTANTE EL MOVIMIENTO DEL JUGADOR SIN BALÓN.
RECURSOS	Mínimo 4 jugadores, un balón.
TIEMPO	3 series de 3' de competición. Entre serie y serie 20" descanso corrigiendo detalles y errores. Al final de las 3 series preguntar tanteo, obligamos a estar concentrados y dar importancia a canastas debajo del aro.

DESARROLLO Y EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO

Autopase del jugador con balón (5) para recibir de espaldas (si no contamos con un pasador).

1ª Opción, ganar línea de fondo para finalizar aro pasado. El jugador sin balón (4) se mueve en función de su compañero y de la ayuda de defensa (grafico 1) si 5 decide jugar por línea de fondo 4 acompaña por el centro para recibir y tiro frontal o entrada por el centro (grafico 1A).

2ª Opción, si 5 decide jugar por el centro, 4 se aleja para tiro lateral (Grafico 2).

Si 4 no realiza tiro lateral intenta ganar línea de fondo o el centro para que 5 haga el movimiento sin balón.

Limitamos el número de botes por jugador, máximo 3 botes.

Podemos realizarlo al principio sin defensa para mecanizar los movimientos.

Grafico 1

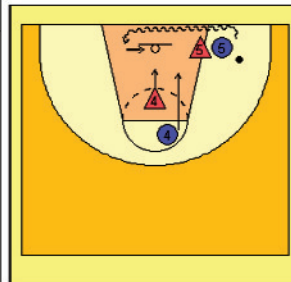


Grafico 1 A

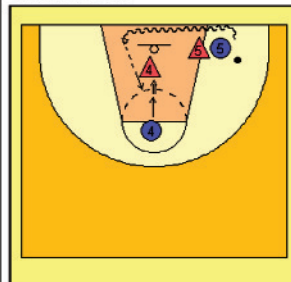
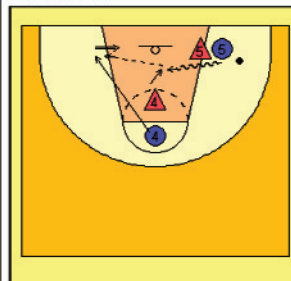


Grafico 2



ES NECESARIO CORREGIR, O FIJARSE EN...

Importante juego sin balón y obligar a la defensa a ayudar para poder realizar movimiento sin balón. Defensa del jugador con balón espaldas a canasta muy agresiva. Movimiento de pies jugador con balón.

BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA PARA LOS ARTÍCULOS

Libro Curso de Entrenador de 1º Nivel: Escuela Nacional de Entrenadores (FEB)

Libro Curso de Entrenador de 2º Nivel: Escuela Nacional de Entrenadores (FEB) 2003

Táctica en Baloncesto - Nivel 2: Escuela Nacional de Entrenadores (FEB)

Formación en Baloncesto - Nivel 2: Escuela Nacional de Entrenadores (FEB)

Unidad 2 Formación – Uno contra uno (Curso Nacional de Entrenadores): Escuela Nacional de Entrenadores (FEB)

Bloque de Formación – Juego por conceptos (Curso Nacional de Entrenadores): Escuela Nacional de Entrenadores (FEB)

Conexión juego exterior - interior (I) (Reportaje Técnico nº 5): Club del Entrenador FEB

Bloque Táctica – Sistemas Básicos (Curso de Entrenador Superior): Escuela Nacional de Entrenadores

Proyecto Formación – El Pívot (Curso de Entrenador Superior de Baloncesto 2008): Ignacio Jiménez Gallego & Ignacio Azofra de la Cuesta

El jugador interior (Proyecto Final CES 2008): Marc Guasch Ferrando, Jordi Mateus Gorgues & Jordi Ribes Rodriguez

3c3 dos pivots y un alero: Jordi Marsal Sans

El juego del poste bajo – Metodología del ataque (Curso XXXIII CES – 2009): Javier Morago Borrell

3 contra 3 – 2 pivots y 1 base (Proyecto Final de Formación CES 2009): Eladio Vázquez Vázquez

Análisis de los Jugadores Interiores en el Mundial de Turquía 2010: José Luis Méndez Flores

Sistemas de Ataque: www.coachesclipboard.net

Scouting Selección Española: <http://scoutingbasketballblog.wordpress.com/>



PRIMER CURSO PILOTO DE ESPECIALIZACIÓN PARA LA FORMACIÓN PERMANENTE

LA FORMACIÓN DEL PÍVOT

ALCOBENDAS 5-6 DICIEMBRE