



Paco García

Entrenador República de Centro África. Con un dilatado historial como entrenador en todas las categorías nacionales, empezó su trayectoria en las categorías de formación del Fórum Valladolid hasta convertirse en ayudante de Mario Pesquera en el equipo ACB. A partir de ahí estuvo en Murcia como ayudante de Coello durante tres temporadas para pasar a dirigir el CB Palencia de Segunda División.

En las siguientes temporadas fue segundo entrenador del Baskonia bajo las ordenes de Herb Brown, Iñaki Iriarte y Manel Comas. A finales de los años Noventa da el salto al cargo de primer entrenador dirigiendo sucesivamente a Burgos y Archeda (EBA), Valladolid y Breogán (LEB). Con este último equipo consigue el ascenso a la ACB donde mantiene al equipo durante cuatro temporadas. Inicia una nueva etapa con el Tenerife durante dos temporadas y sucesivamente entrena al Lleida, Valladolid, nuevamente al Breogán y al Ourense.

Ha sido en varias ocasiones responsable de equipos de selecciones. Con la Nacional "B" ganó el oro en los Juegos del Mediterráneo del 97; bronce con la Selección Universitaria en la Universiada del 99, y otro bronce con la Selección Joven en el Europeo del 2000.

# Ejercicios para las transiciones ofensivas y defensivas (I)

**T**ransición en ataque: una de las características más apreciadas de nuestro deporte de la canasta es el juego sin pausa. El baloncesto es esencialmente un juego de acción dinámica y el juego en transición proporciona juego dinámico.

El juego en transición defensa-ataque es un sistema ofensivo organizado para pasar de la defensa al ataque de una manera enlazada y fluida con la máxima rapidez y eficacia.

Son sistemas rápidos en los que participan los cinco jugadores en cancha, que aprovechan el despliegue a la zona de ataque, y permiten actuar con rapidez, en los primeros segundos, antes de que la defensa se organice, con el objetivo de sorprender y obtener ventaja sobre el adversario.

Las decisiones del juego ofensivo vienen determinadas por el número de defensores (ventaja numérica 1c0, 2c1, 3c2, etc.) o por los espacios libres (ventaja por espacios 2c2, 3c3).

El paso defensa-ataque de forma dinámica tiene cinco partes diferenciadas:

**Poseión del balón:** puesta en juego del mecanismo de ataque desde el rebote o después de canasta.

Organizar quién saca el balón desde el fondo de la cancha y de quién, cómo y dónde recibe el jugador base el balón.

Velocidad en el primer

pase de contraataque. Los jugadores deben ser capaces de conseguir el balón y ponerlo en juego rápidamente.

**Contraataque inicial:** ocupación de calles. Aperturas diversas con tres jugadores. Llevar el balón por el centro. Traspasar rápidamente la línea de medio campo.

**Contraataque final:** adaptación al ataque de los jugadores (4) y (5). Normalmente los últimos en llegar al ataque.

Juego organizado con variedad de opciones.

Rebote ofensivo y....  
**balance defensivo asegurado.**

Aunque lo intentes, aunque lo entrenes... Recuerda que no puedes ser bueno en todo.

Sin duda para mí la mejor manera de defender el balance es cargando el rebote ofensivo porque obligas a la defensa a estar absolutamente concentrada en cerrar las segundas opciones.

A partir de ahí, establecer unas normas de correr atrás. Inicialmente base y alero más retrasado deben de ser los encargados de negar la canasta fácil del contrario.

Para ello, deben de hablar y comunicar conceptos claros, "parar balón", "no permitir centro en la penetración", "seguir corriendo tras ser rebasados".

Con la llegada de más jugadores a la defensa establecer normas de cómo recuperar pares porque inicial-

mente se pueden producir desajustes; leer situaciones hasta establecer una lógica en los emparejamientos.

En el baloncesto moderno, es muy difícil ver juego continuo más allá de 7 u 8 secuencias seguidas sin que haya una parada en el juego: fuera del campo, falta que se señala, tiros libres, tiempo muerto.

El jugador que es capaz de dominar esa sucesión de secuencias de máxima intensidad con concentración, aciertos por encima de errores, y control de la fatiga, *domina el juego.*

El *Equipo* que puede llegar a imprimir al partido un ritmo de secuencias altas seguidas con control y dominio físico genera parciales imposibles de devolver en juego de 5c5.

Desde hace tiempo me obsesiona entrenar con situaciones reales de juego, tanto en ubicación espacial (partes del campo), como analizando y entrenando las acciones tal y como se presentan en un partido.

Superioridades, inferioridades, igualdad, contraataque, balance defensivo. JUEGO REAL, en definitiva.

Ser capaces de llegar a entrenar por encima del umbral de competición, al menos en cuanto a exigencia física, técnica y táctica corresponde.

Hay que asumir que alcanzar el grado de emotividad emocional que da la competición real



► (partido), no nos engañemos, es imposible.

No pretendamos correr antes que saber andar.

Convertir el juego en un corre calles sería un error, difícil de corregir después.

Sin un trabajo diario de fundamentos individuales de defensa y ataque, enseñar colocación y uso del cuerpo y una base física adecuada, es imposible aprender a leer el juego.

Para ello debemos *habitu*ar al jugador:

✓ que tras atacar, hay que correr a defender. No hay celebraciones por el acierto, ni lamentos por el fallo.

✓ que ese balance debe de ser en verticalidad, viendo el balón, valorando los riesgos en defensa.

Del mismo modo, y esto siempre es más fácil, trabajar sobre:

✓ que tras defender, hay que correr para atacar, sacar rápido de fondo en caso de encajar canasta y buscando un pase rápido de salida para el ataque.

✓ correr sí, pero con orden y lógica.

✓ atacar no permitiendo que la defensa se forme.

Ésta es una colección de ejercicios, desde la introducción a los hábitos de correr adelante y atrás, a atacar y defender en superioridades e inferioridades y jugar con todas las variables que nos encontramos en el juego.

Lo mejor de leer un ejercicio es adaptarlo a las necesidades de tu equipo.

Todos los ejercicios son buenos o malos en función de que los jugadores entiendan la finalidad y la intensidad que queremos conseguir con ellos.

### ► Introducción al balance defensivo

La idea es habituar al jugador a correr de espaldas, viendo siempre balón y buscar atacante para defender, *diagramas 1 y 2*.

El atacante no debe de salir hasta que el balón no esté en manos del jugador que rebotea.

Colocamos tres grupos:  
\* Jugador que tira, hace balance; tras su defensa se coloca en grupo que saldrá a atacar.

\* Jugador que sale para atacar, recoge el balón tras la acción de contraataque y se va al grupo de rebotes.

\* Jugador que recoge el rebote y da el pase largo al atacante, se coloca en grupo de tiro que luego defenderá.

Podemos complicar el ejercicio con multitud de variables. Por ejemplo, meter una estación más que sea receptor de primer pase y de él, el pase de contraataque.

### ► Ejercicio de 1c1 y reacción

Buscamos entrenar situaciones de juego donde

hay que reaccionar en carrera, en ataque y en defensa, en función de lo que haga el ataque y de cómo se defienda.

Colocamos dos grupos, el primero con balón que tras botar hará un tiro, se abrirá para recibir el balón y, tras sortear un obstáculo, lo pasará ya superada la línea de medio campo, *diagramas 3 y 4*.

El segundo grupo, buscara el rebote, dará el primer pase, (si es canasta, desde línea de fondo), y saldrá corriendo para recibir pasada la línea de medio campo y atacar en carrera al defensor que le espera. (Se puede limitar los botes máximos de ataque para obligar a reacciones rápidas).

Hemos colocado un defensor inicial, que una vez iniciado el ejercicio debe de reaccionar rápidamente, pues será el atacante que tras terminar su 1c1 debe de buscar al siguiente jugador que llega en carrera para defenderlo.

La rotación pasa porque el jugador que ataca,

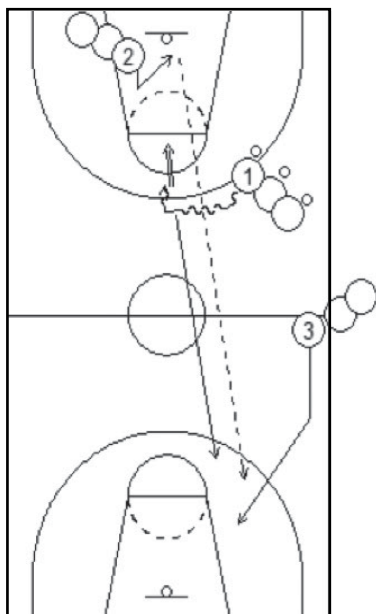


DIAGRAMA 1

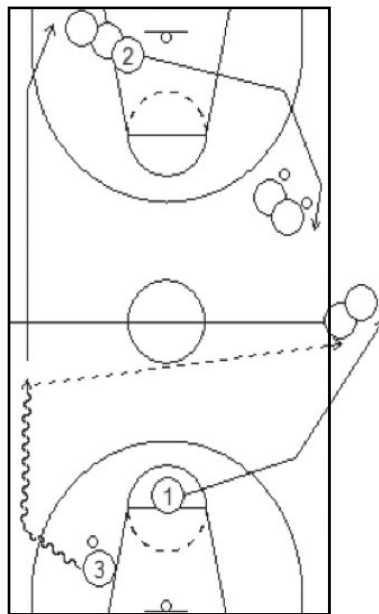
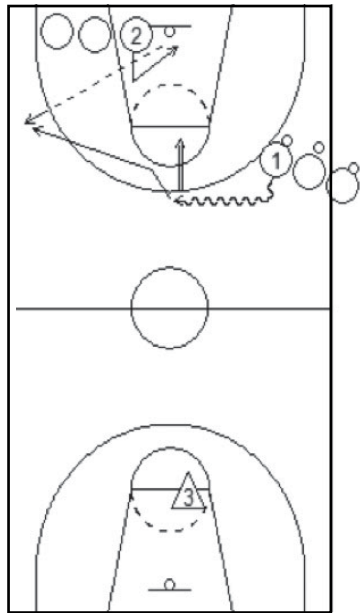
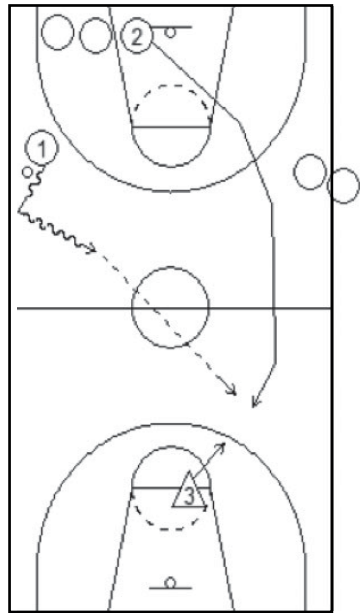


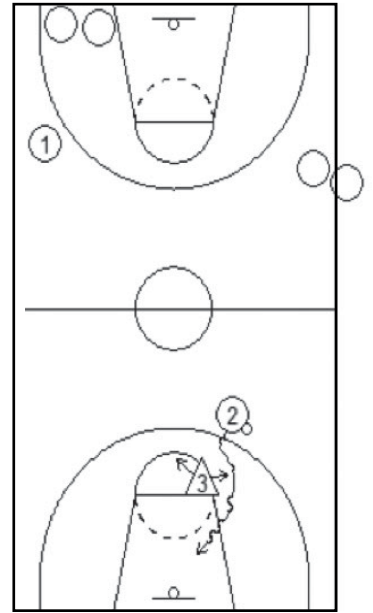
DIAGRAMA 2



**DIAGRAMA 3**



**DIAGRAMA 4**



**DIAGRAMA 5**

diagramas 5 y 6, se quede defendiendo al siguiente.

El defensor, al terminar su 1c1, recoge el balón y se va al grupo primero que tirara a canasta después.

El que tiró y dio el pase de salida de contraataque se coloca en el grupo del rebote.

**► Balance defensivo con 1c1 final**

Colocamos los jugadores,

uno en cada prolongación de la línea de T.L. y otro en círculo central, *diagrama 7.*

El resto en una esquina de la línea de fondo para salir por parejas.

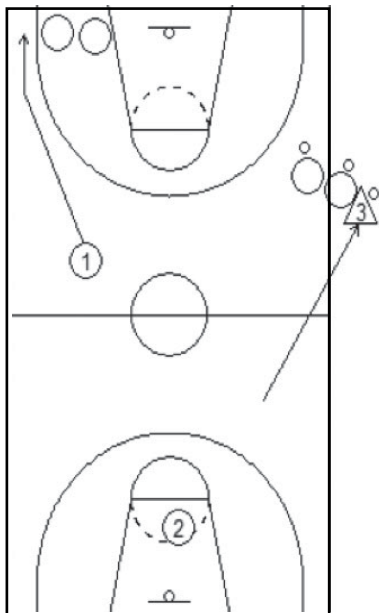
En cada pareja, el jugador con balón bota hasta la canasta contraria y tras meter la bandeja debe correr hasta llegar a defender en 1c1 al último jugador, con normas claras de no permitir ataque por el centro,

intentando arrinconarlo.

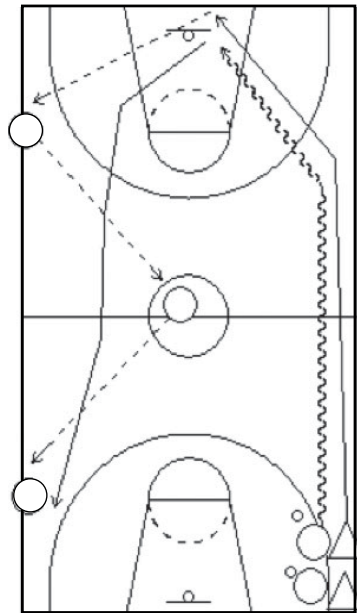
El otro par, se desliza en pasos defensivos hasta medio campo y en sprint hasta recoger el rebote que lo pasara al jugador abierto.

Donde pasa va, *diagrama 8,* así hasta completar la rotación y llegar a ser jugador atacante en 1c1.

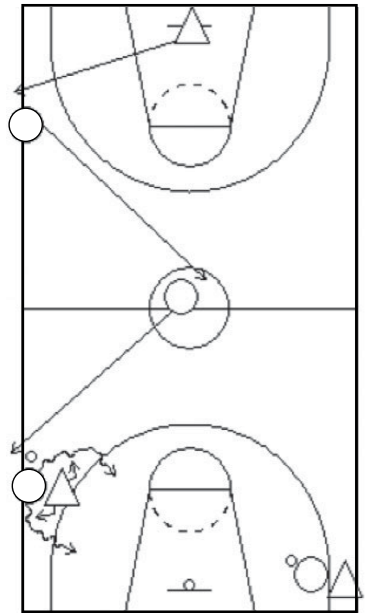
En el siguiente turno, quien salió de atacante saldrá de defensor. □



**DIAGRAMA 6**



**DIAGRAMA 7**



**DIAGRAMA 8**





Paeo García

# EJERCICIOS PARA LAS TRANSICIONES OFENSIVAS Y DEFENSIVAS (y II)

## Situación de 2c2 en carrera con balance defensivo

atrás grite "balón"- irá a buscar al jugador abierto en la línea de 3pts. A partir de esa situación

donde ya esperan un atacante abierto y un defensor.

## 3c3 continuo en todo el campo

Con 12 jugadores, organizamos dos equipos de 6 jugadores, compuestos a su vez por dos tríos.

Los tres que atacan, al terminar tienen que defender a un trío nuevo que sale.

Jugamos con un balón y si queremos más dinámica metemos otro al trío que tiene que atacar -marcando su momento de salida.

Queremos un Ejercicio sin pausa, de juego continuo, obligando al jugador a dos esfuerzos: atacar y balance defensivo.

Podemos marcar normas de juego, bloqueos, pasar y cortar, también en el balance, colocación, defensa de balón, etc.

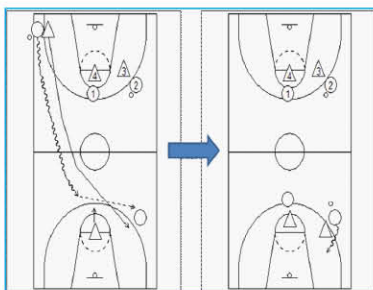
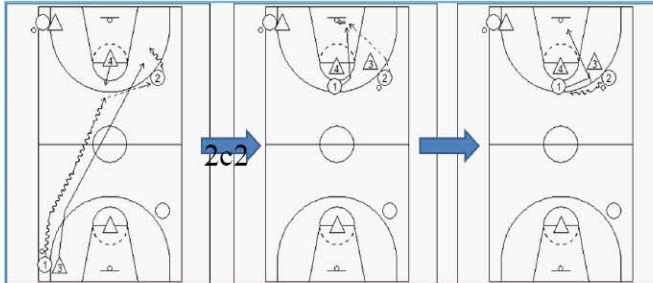
Objetivos por tiempo o de llegar a un determinado número de puntos. Muchas variables a aplicar.

No hace mucho leí, que era uno de los ejercicios más repetidos en los entrenamientos del FC Barcelona, no me extraña, sin duda es una manera clara de trabajar llegadas de ataque y de obligar a defender después.

## Trenza de 5 con 3c2 y vuelta en 2c1.

Ejercicio de máxima intensidad; a menos jugadores menos minutos.

Partiendo el balón en el centro de la línea de fondo y colocados cinco jugadores en línea, organizamos una trenza



"ya controlada" de 2x2, iniciar juego de ataque y reacción en defensa en función de estrategia y filosofía de juego de Equipo.

Objetivo: ritmo, buscar al atacante tras ser rebasado y orden en el 2x2.

Rotaciones:

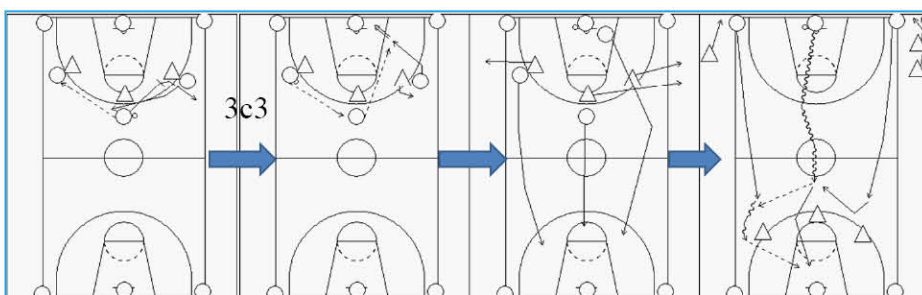
El que ha llegado atacando se queda defendiendo. El que ha llegado defendiendo se queda atacando.

Colocamos un atacante en la línea de 3pts y un defensor en el centro de la zona.

Los dos que ya estaban colocados saldrán desde la esquina en sentido contrario e invirtiendo las posiciones de ataque y defensa que mantenían en el inicio.

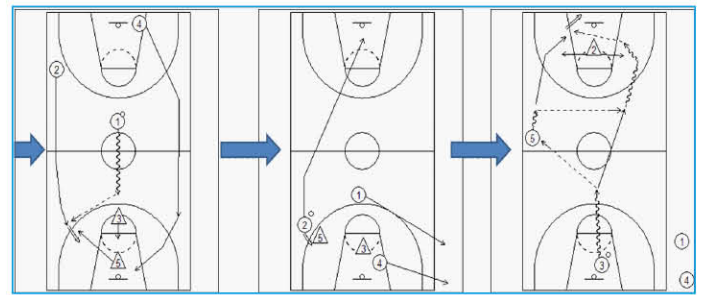
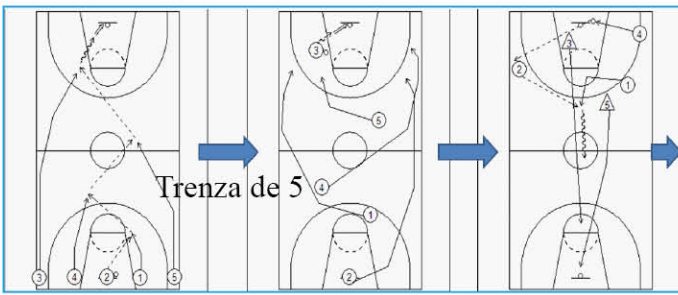
De la diagonal contraria sale una pareja: jugador con balón que buscará la canasta hasta que le frenen y su par defensor que correrá a su lado y que a partir de medio campo -cuando el defensor de

Salida hacia el lado contrario



Actualmente dirige en Brasil al Mogi das Cruzes y ha sido recientemente entrenador nacional de la República de Centro África. Empezó su trayectoria en el Fórum Valladolid. Fue 2º entrenador del Basqonia bajo las ordenes de Herb Brown, Jñaki Triarte y Manel Comas. Responsable de equipos de selecciones. Con la Nacional "B" Oro en los Juegos del Mediterráneo del '97; bronce con la Selección Universitaria en la Universiada '99 y bronce con la Selección Joven en el Europeo '00.

ENTRENAMIENTO



donde después de cada pase vaya a tocar la línea lateral. Mínimo cuatro pases.

transición en 5x0, marcando calles y posiciones al llegar.

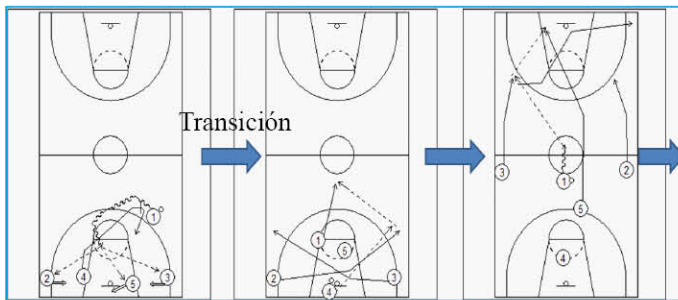
El jugador que mete canasta y el ultimo pasador vuelven a defender en inferioridad de 2x3. Buscamos una salida final en 2x1, los dos jugadores que defendían contra el jugador que tiró a canasta.

A partir de ahí misma disposición de superioridades. Nos vale para marcar una secuencia más de trabajo: inicio+salida+3x2+2x1.

Hay gran exigencia física, -ya que queremos trabajar en tres secuencias, ida+vueltas+ida-coordinación y lectura de superioridades en ataque

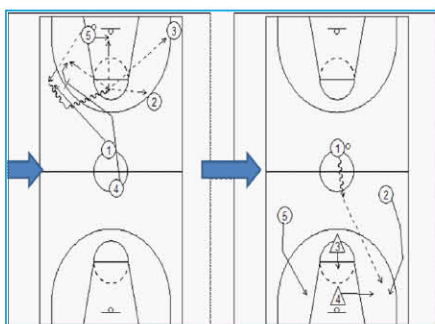
**Ejercicio de 4c3, vuelta en 3c1**

Ataque en superioridad 4x3: el que tira a canasta, corre en



balancé defensivo en 3x1 con los jugadores que defendían.

Los tres restantes se quedan defendiendo a los cuatro atacantes que salen desde la línea de fondo contraria.



y acciones en defensa.

Apenas hay tiempo de recuperación, los jugadores que terminan el ejercicio en 3x1 tienen que estar inmediatamente preparados para salir de nuevo como cuatro atacantes.

**Transición de 5 con 3c2 y 2c1, Partiendo de 5c0**

Igual situación final de 3x2 y 2x1 que en ejercicio anterior. En este caso buscamos un inicio en 5x0, repetición de algún gesto concreto y salida organizada de

Podemos subir el grado de dificultad obligando a los tres jugadores que se quedan a defender a tocar las líneas

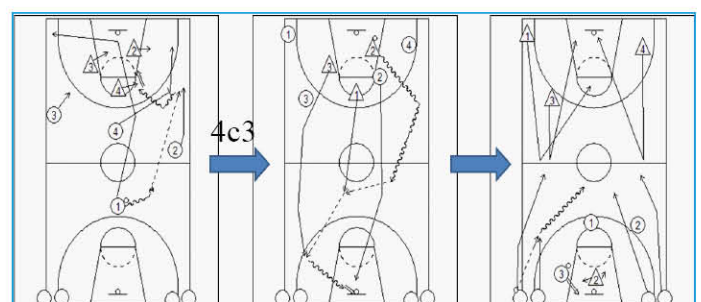
laterales, y subirlo al máximo obligando a tocar la línea de medio campo, con lo que se encuentran a contrapié con los cuatro atacantes.

Me gusta marcar periodos de juego de hasta 6 minutos con 11 jugadores y enlazar con ejercicios de tiro o tiros libres para recuperación.

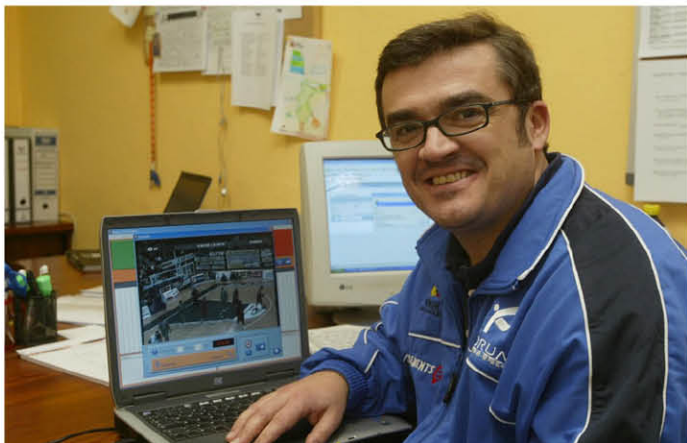
**Inicio en 2c1, hasta 5c5 final**

Comienzo en una situación de ataque en ventaja de 2x1 y tras cada acción se van sumando jugadores a cada equipo, que salen desde medio campo.

Enlazamos secuencias seguidas de ataque y defensa: así del 2x1 en







Iniciamos el ejercicio en una situación de 5x5. El que mete canasta se va retirando del juego.

Lo que para uno es bueno, puede no serlo para otro, pero si nos da pie a pensar habrá valido la pena.



Máxima exigencia física para los que llegan hasta el final ya que estamos pidiendo un esfuerzo total de subir y bajar, de atacar y defender y valorar como antes el rendimiento en fatiga, así como los aciertos y los errores.

Siempre pido a mis jugadores máxima exigencia en el entrenamiento diario, a veces se consigue y otras no.

Intento hacerles entender, que los ejercicios los hacen buenos ellos -los jugadores- con su esfuerzo, su concentración, su acierto. Los ejercicios en el papel siempre son buenos y siempre salen bien.

Es importante que los jugadores entiendan que cuando se realiza un ejercicio, este se diseña para buscar y entrenar acciones que les ayuden a mejorar su juego.

De ahí que las protestas, los errores por no entender ni preguntar a tiempo y las faltas absurdas que cortan un ejercicio de ritmo, lastran y estropean el resultado del entrenamiento.

la 1ª acción, al 2x2 en la 2ª, al 3x2 en la 3ª, al 3x3 en la 4ª, al 4x3 en la 5ª, al 4x4 en la 6ª, al 5x4 en la 7ª y la 8ª secuencia seguida en 5x5.

También se puede rebajar el ejercicio jugando a "x" puntos anotados o retirando al jugador que tira, sin obligar a que sea acierto.

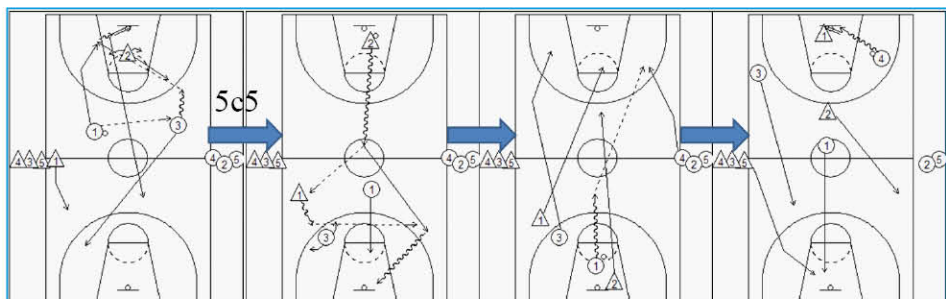
Obligamos a pensar en el balance defensivo siempre e inmediatamente después de terminar la acción ofensiva.

La exigencia física es máxima, podemos repetir ejercicio variando evidentemente los jugadores que comienzan, así como el equipo que empieza en superioridad.

Se puede jugar un tiempo marcado ó a "x" puntos determinados por equipo, contando los puntos anotados en contraataque, valorando errores y aciertos en 5x5 en fatiga, después de secuencias de desgaste, etc.

### **5c5, restando jugadores hasta 2c1 final**

Es un buen test de evaluación ver quien se va quedando fuera en las primeras acciones del juego.



Siempre hay que valorar la flexibilidad de los ejercicios para aplicarlos cada uno a sus equipos.

