



Ettore Messina

Uno de los grandes del basket continental. Ha entrenado con éxito -4 Euroligas- a los clubes más importantes de Europa (Virtus Bolonia, Benetton de Treviso, CSKA de Moscow en varias etapas y R. Madrid). En la NBA ha trabajado como asistente de Mike Brown en Los Angeles Lakers (2011-2012) y desde el 2014- a las órdenes de Greg Popovich en San Antonio Spurs. También ha dirigido a la Selección Italiana.



*Traducción:
John Vázquez*

Colaborador habitual de la Revista Clínica, consultor e intérprete.

UNO CONTRA UNO DINAMICO

El entrenador joven debe construir su sistema teórico -su sistema de enseñanza- y seleccionar lo que quiere enseñar. Cuando sabes muchas cosas, tienes muchas dudas.

Sigo una didáctica progresiva, de lo sencillo a lo complicado: dónde empezamos, cuáles son los pasos intermedios y a dónde queremos llegar. Empleo el método “todo - partes - todo”.

Se suele comenzar enseñando el uno contra uno en estático. Desde mi punto de vista es un error porque luego el jugador joven no entiende el 5c5, ya que el 1c1 del 5c5 es dinámico - corta, bloquea, etc. - En el juego dinámico de 5c5 hay que seleccionar el tiro, la entrada o el pase.

La clave del juego sin balón para estos jóvenes jugadores es intentar recibir donde son peligrosos. Planteo todos los ejercicios en función de lo que haga la defensa.

A la hora de RECIBIR el balón:

- Si la defensa está en triángulo fuera de la línea de pase voy directamente hacia donde quiero recibir.

DYNAMIC ONE ON ONE

Young coaches must construct their theoretical system – their teaching system – and choose what they want to teach. When you know a lot of things, you have a lot of doubts.

I follow a progressive teaching approach, from simple to complicated - Where do we start? What are the intermediate steps? and Where do we want to go? I use the ‘everything - parts – everything’ method.

It is usually started by teaching the static one-on-one. From my point of view, it is a mistake because, then, a young player does not understand the five-on-five, since the one-on-one regarding the five-on-five is dynamic – cuts, blocks, and so on. In the five-on-five dynamic game you have to select the shot, the drive or the pass.

The key to the game without the ball for these young players is to try to get the ball where they pose a threat. I present all of the exercises based on what the defense does.

Upon GETTING the ball:

- If the defense is in a triangle outside the passing lane, I head directly towards where I want to get the ball.



- Si la defensa me niega el pase, hago una puerta atrás.
- Si la defensa está encima busco el contacto y salgo hacia donde quiero recibir -con los pies del defensor fuera de la línea del balón-. Si estuviera con los pies en dicha línea, daría un paso hacia el balón -buscando que el defensor exagere su posición- para a continuación jugar una puerta atrás.

Propongo como ideas no mirar al balón -primero ver la defensa-, tomar la iniciativa y recibir donde sea peligroso.

Corte puerta atrás: normalmente se enseña hasta la canasta, pero en estos momentos, con la línea de tres puntos, se puede hacer una puerta atrás hacia la esquina del campo para que el compañero que recibe el bloqueo ciego pueda recibir y el jugador central tenga más espacio para jugar 1c1 (Gráfico 01).

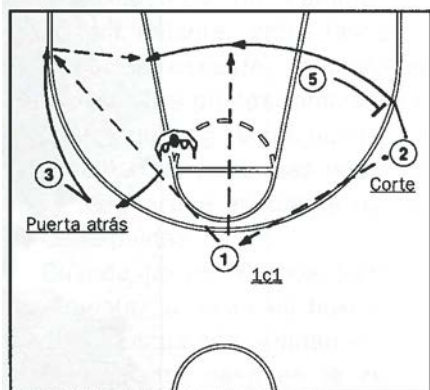


DIAGRAMA 1

- If the defense denies me the pass, I go back door.
- If the defense is on right on top, I look for the contact and go out to where I want to get the ball - with the defender's feet outside the ball line. If his feet were on that line, he would take a step towards the ball - looking for the defender to overplay his position - and then execute a back door.

The ideas I propose are not to look at the ball – first look at the defense -, take the initiative and get the ball where it poses a threat.

Backdoor Cut: it is normally taught heading towards the basket, but on this occasion, with the three-point line, a back door can be made towards the corner of the court so that the teammate receiving the blind screen can get the ball and the key player has more space to play a one-on-one (Figure 01).

I can get the ball with a slight advantage regarding space and time:

1. If the defense is weak.
2. If I am screened.
3. If I screen and open up.
4. If my defender helps out with another drive.

This type of one-on-one after assisting and recovering helps to understand the dynamics of the one-





Podré recibir con una pequeña ventaja de espacio y tiempo:

1. Si la defensa es floja.
2. Si me bloquean.
3. Si yo bloqueo y me abro.
4. Si mi defensor ayuda a otra penetración.

Este tipo de 1c1 tras ayudar y recuperar ayuda a comprender la dinámica del 1c1 dentro del 5c5. Es una situación muy común que el 1c1 estático no reproduce.

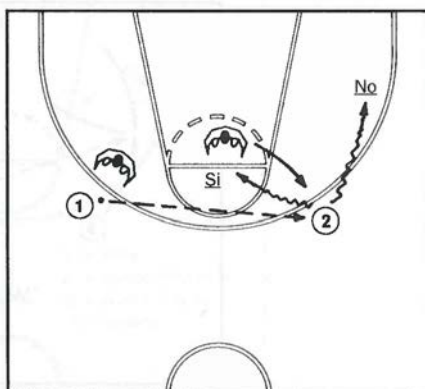


DIAGRAMA 2

Quiero recalcar la importancia de dominar los fundamentos de tiro, pase y bote. Al recibir se debe

on-one within a five-on-five. It is a very common for a one-on-one scenario to be repeated.

I would like to underscore the importance of mastering the basics of shooting, passing and dribbling. When you get the ball, you should pose a threat to the hoop – with your hands in a ‘T’ position, and your feet looking at the basket.

This way, the defender will have to decide whether to head out or not. In the event that he heads out and gets there unbalanced, he dribbles towards the hoop and tries to overcome the defender stuck to his shoulder so that he cannot recover (Figure 02).

If he comes out and gets there balanced, I fake the shot - raising the ball over my shoulder and flexing my knees - and if he becomes unbalanced, I drive in.

After getting the ball, I can:

- Shoot.
- Drive.
- Fake the shot and drive in.

Another one-on-one solution is bending the ball. That is why you have to play one-on-one plus one-

amenazar el aro –con las manos en posición de “T”, los pies miran a la canasta-. De esta manera el defensor tendrá que decidir si sale o no. En el caso de que salga y llegue desequilibrado, bota hacia el aro e intento superar al defensor pegado al hombro para que no pueda recuperar (Gráfico 02). Si sale y llega equilibrado, finto el tiro -subiendo el balón por encima del hombro y flexionando las rodillas- y si se desequilibra, penetro.

Después de recibir puedo:

- Tirar.
- Penetrar.
- Fintar el tiro y penetrar.

Doblar el balón cuando llega la ayuda es otra solución del 1c1. Por eso hay que jugar uno contra uno más 1 ó más 2. El jugador con balón debe aprender dónde mirar cuando está jugando el 1c1 para ser capaz de pasar el balón al jugador que se encuentra sólo al primer bote -antes de que llegue la ayuda.

EJERCICIOS

1. Jugamos 1c1 en cinco ocasiones consecutivas. El atacante buscará posiciones donde sea peligroso (Gráfico 03) y jugará sus opciones:

or-more-on-two. The player with the ball must learn where to look when he is playing the one-no-one in order to pass the ball to the player who is alone on the first dribble, before help arrives.

EXERCISES

1. We play a one-on-one five straight times. The offensive player with the ball Will seek positions which pose a threat (Figure 03) and will play out his options:

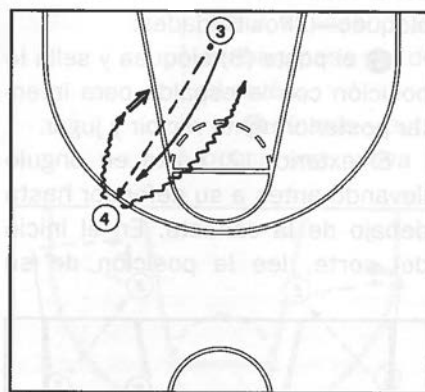


DIAGRAMA 3

- Shoot.
- Drive.
- Drive, stop and shoot.
- Fake and shoot or drive.





- Tirar.
- Penetrar.
- Penetrar, pararse y tirar.
- Fintar y tirar o penetrar.

“Reconocer la defensa”. Pretendemos que el atacante reciba y encare la canasta todo al mismo tiempo para ver que es lo que hace la defensa. Debe ser un movimiento continuado para no perder la iniciativa. Como nosotros conocemos perfectamente a los jugadores, le defendemos provocando que juegue la opción que no le gusta (Gráfico 04).

2. Jugar uno contra uno frente al jugador que ayuda y tiene que recuperar. El trabajo de 1c1 es básico y debe hacerse incluso en la elite (Gráfico 05).

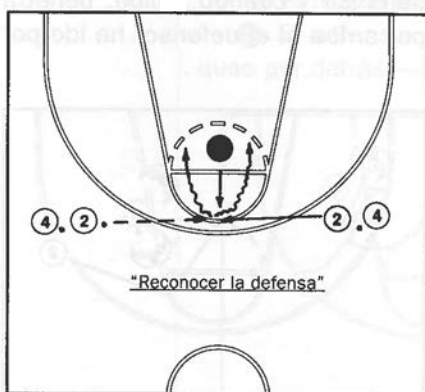


DIAGRAMA 4

Recognize the defense. We want the offensive player to get the ball and look towards the basket, all at the same time to see what the defense does. It must be a continuous movement so as not to lose the initiative. As we know the players perfectly, we defend them, causing them to play the option they do not like (Figure 04).

2. Playing one-on-one against one against the player who helps and heOne-on-one work is fundamental and should be done even at the elite level (Figure 05).

To improve peripheral vision on offense, I should not look at the ball, because, this way, I would be able to view a part of the field where nothing happens

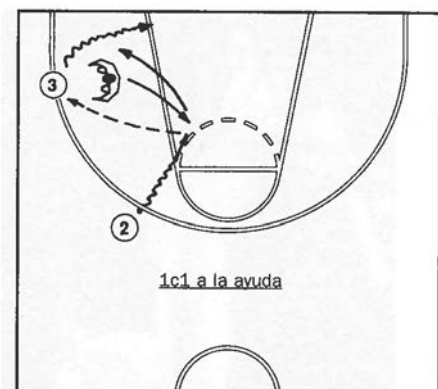


DIAGRAMA 5

Para mejorar la visión periférica en ataque no debo mirar al balón, ya que de esta manera tendría visión de una parte del campo en donde no ocurre nada y en cambio dejaría de dominar con la vista la zona del poste bajo de mi lado. Lo ideal sería controlar un ángulo de 180°, como cuando defendiendo en ayuda (Gráfico 06).

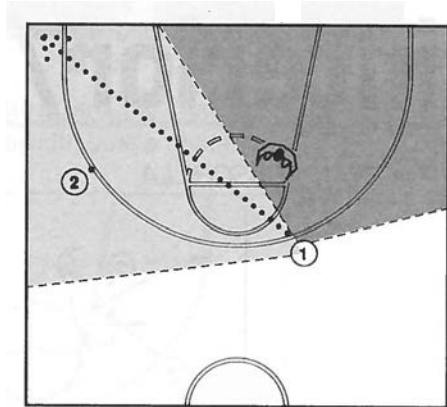


DIAGRAMA 6

Si fijo la vista en la esquina del campo -línea de puntos- puedo leer la defensa al poste bajo antes de recibir. De lo contrario tendría que recibir, mirar y pasar, con el riesgo de que ya no hubiese pase. Hay que centrar la atención sobre el jugador que me defiende y el lado débil.

Visto por el lado de la defensa, hay muchos jugadores que pasan el balón donde miran y podemos sacar ventaja de ello.

3. Uno contra uno con el entrenador en posición de tiro que de vez en cuando -para que el jugador no pierda agresividad en el 1c1- pide el pase. El atacante tiene que verle y pasarle el balón (Gráfico 07).

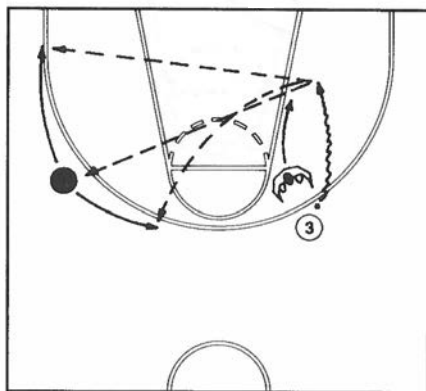


DIAGRAMA 7

(Texto y gráficos recogidos de una conferencia para la AEEB)

and, instead, I would stop seeing the low post area on my side. Ideally, you would cover a 180° angle, as when I assist in defense (Figure 06).

If I look at the corner of the court – dotted line – I can read the low-post defense before getting the ball. Otherwise, I would have to get the ball, look and pass, with the risk that there may not have been a pass. You have to focus your attention on the player who defends me and the weak side.

Seen from the side of the defense, there are many players who pass the ball where they look and we can take advantage of it.

3. One-on-one with the coach, in a shooting position, who, from time to time - so that the player does not lose aggressiveness in the one-on-one - asks for the pass. The offensive player with the ball has to see him and pass the ball (Figure 07).

(Text and graphics are from a conference for the AEEB)

