



Trifón Poch

*Entrenador ACB. Dio sus primeros pasos como entrenador en las categorías inferiores del Sant Josep de Badalona y en el 1986 ganó el campeonato de España cadete. Al año siguiente se fue a Gijón para dirigir al equipo de Primera B. En el 88/89 se convierte en ayudante de Gomelski en Tenerife y posteriormente se hace cargo del equipo hasta final de temporada. Del 89 al 92 fue segundo entrenador en el Valvi Girona. Del 92 al 94 estuvo en el Gran Canaria y tras un corto paréntesis en Cornellá, volvió a Girona como ayudante y antes de finalizar la temporada se hizo cargo del equipo que dirigió durante seis años. Desde el 2003/04 hasta el 2006/07 estuvo al frente del Etosa Alicante.*

Fotos: ACB.COM

## El trabajo defensivo en los entrenamientos

**V**oy a plantear el trabajo defensivo que hago en los entrenamientos de cara a la preparación de un partido. Los ejercicios descritos son los que utilizo durante la semana previa al partido en distintos momentos de ésta.

La estructura de los ejercicios va desde el 1c1 hasta el 5c5; de lo concreto a lo general; de lo específico a la situación de partido.

Al principio de la semana no me gusta “desmenuzar” mucho el trabajo. Empleo situaciones de 4c4 ó 5c5, que son las más parecidas al juego. A mitad de semana el trabajo específico es mayor.



su atención y se concentren. También me gusta utilizar los ejercicios de tiro en grupo –con colaboración– como ruedas de recuperación.

► Entre el calentamiento y los ejercicios con un objetivo directo, me gusta incluir una serie de ejercicios que llamo de transición.

► Trabajo en media cancha como paso intermedio entre los ejercicios de transición y el 5c5.

Me considero un entrenador poco académico ú ortodoxo. Prefiero diseñar mis propios ejercicios, lo que me obliga a analizar, estudiar y reflexionar sobre mi equipo de forma importante.

### ESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO

► Tras el calentamiento físico, empiezo la sesión con un ejercicio de tiro para ayudar a que los jugadores fijen

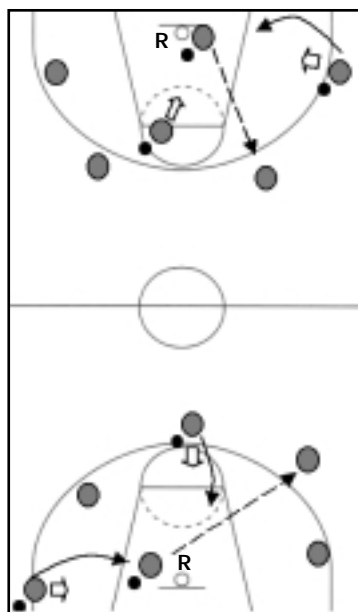


DIAGRAMA 1

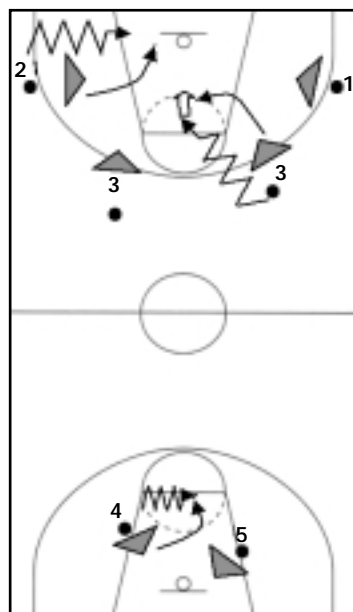


DIAGRAMA 2

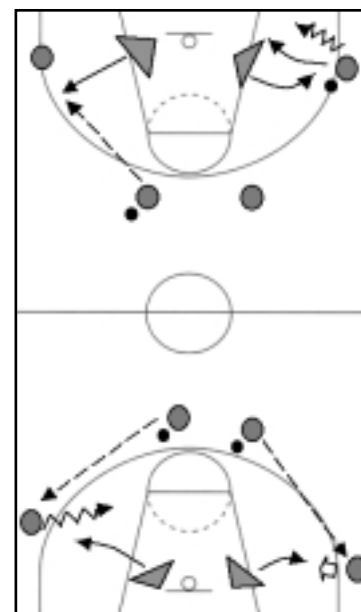


DIAGRAMA 3

► También me gusta ver trabajar a otros entrenadores, aunque soy consciente de que hoy en día no es fácil poder hacerlo.

Como ya he comentado antes, comenzaré con un **ejercicio de tiro**. Dos equipos de 6 jugadores en cada aro con tres balones. El que tira va a por su rebote y pasa al compañero abierto. Cada grupo lanza hasta meter 25 tiros en cada aro. Los tiros deben hacerse rápido, como en un partido, *diagrama 1*.

Una vez que el equipo ha entrado en la dinámica de trabajo, divido el trabajo defensivo en cinco puntos:

### ▼ 1) DEFENSA BASICA.

Por encima de cualquier situación e independiente-mente del trabajo táctico. Situaciones de 1c1: agresividad, intensidad, comunicación, líneas de pase, etc.

► Separamos a los jugadores interiores de los exteriores y jugamos 1c1 con dos botes como máximo.

Después de atacar, toca defender. No trabajan dos parejas a la vez para no molestarse. Negamos el centro –por debajo del tiro libre- y si nos desbordan con facilidad repetimos defensa.

La posición defensiva tiene que adoptarse sobre la punta de los pies –no apoyar los talones- y adelantar el



peso de los hombros. Si hay que defender en el centro, damos un lado y trabajamos para que el atacante no pueda ir al contrario. Estamos intentando fijar un lado fuerte y un lado débil, *diagrama 2*.

► Ejercicio por tríos y en cuartos de campo. El defensor se sitúa con un pié dentro de la zona y sale a defender equilibrado y con los brazos arriba. Llegar con pasitos cortos. El ataque espera el pase con el cuerpo en una posición equilibrada, preparado para lanzar como primer objetivo o penetrar con un bote –aprendiendo a

sacarle el máximo provecho, *diagrama 3* Los exteriores tiran de tres puntos, los interiores de dos. La rotación de los jugadores es hacia la derecha.

► 3c3 en medio campo con normas para el ataque que pretenden ajustar el trabajo defensivo a nuestros intereses, *diagrama 4*. Un balón en cada aro. Solamente se puede dejar una bandeja penetrando con bote –no se puede anotar una bandeja tras un corte- o tirando de fuera –de tres para los exteriores y de dos para los interiores-. Cada atacante únicamente dispone de un máximo de dos botes

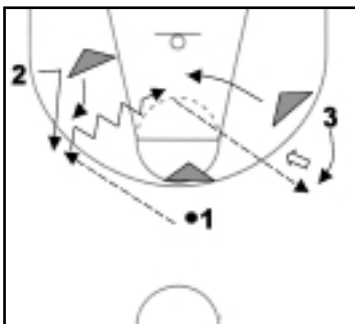


DIAGRAMA 4

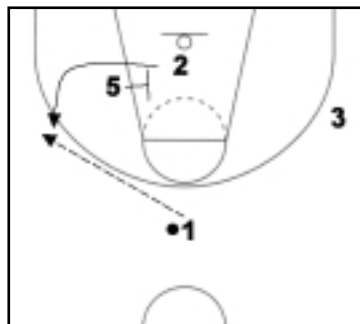


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6

cada vez que recibe el balón. No se permiten los bloqueos. Si la defensa recupera el balón, atacará. Trabajo sobre las mismas ideas defensivas. Me gusta mucho que los jugadores finten la ayuda sobre el atacante que penetra para recuperar al suyo. También es importante ir a por el rebote.

► 4c4 en el que se dan situaciones de poste abierto para jugar un aclarado en 1c1 –así estoy incluyendo detalles más específicos en nuestra defensa-. Para ello el equipo que ataca juega el movimiento detallado en los *diagramas 5 y 6*. La defensa prácticamente le hace a este poste un 2c1 con el defensor más cercano para que suelte el balón.

Los demás defensores fintan y recuperan de esta manera mejoramos la comunicación entre los exteriores y fomentamos la confianza mutua entre los compañeros, *diagrama 7*. Las rotaciones las establezco yo, y aplicamos todo lo explicado anteriormente: que el atacante balón no vaya al centro, líneas de pase, etc.



En este momento del entrenamiento los jugadores tirarían tiros libres para recuperar.

▼ **2) NORMAS DEFENSIVAS PARA CUALQUIER SITUACIÓN DE BLOQUEO.** Para algunas de estas situaciones tendríamos varias normas. Todo debe quedar muy definido.

▼ **3) EJERCICIOS** en que trabajamos *sobre conceptos tácticos* con distintos objetivos – para reforzar dichos conceptos, para el siguiente partido, para mejorar respecto a un partido anterior, etc.

Planteamos un movimiento, *diagrama 8*, en el que (2) se abre sobre un bloqueo y juega pick and roll con uno de los postes. Su defensor le niega la salida por su lado favorito y saltamos 2c1 en el bloqueo directo. El defensor (X2) pasa el bloqueo por arriba y el defensor (X5) rota para coger la continuación de (4), *diagrama 9*. (X1) bajará para cerrar debajo del aro. Cuando el balón sale del 2c1, (X4)

recupera a (5) y (X1) a (1), *diagrama 10*.

También empleo un ejercicio de cuatro contra cuatro continuo -4c4c4- con diferentes objetivos. El equipo que anota vuelve a atacar –máximo de dos ataques seguidos-. Defendemos individual y trabajamos el 2c1 al bloqueo directo. Los grupos que tengan dos postes hacen el 2c1;

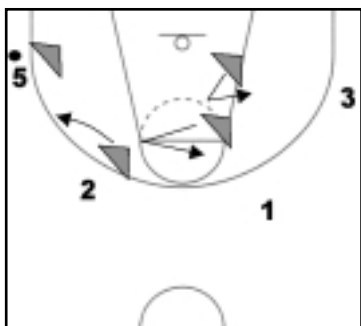


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8

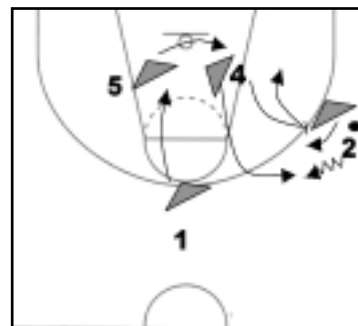


DIAGRAMA 9

➡ aquellos con un solo poste cambian automáticamente.

**▼ 4) TRABAJO TACTICO DIRIGIDO A LO QUE HACE EL PROXIMO RIVAL.**

Entrenamos por partes diferentes detalles del ataque del contrario sin explicar al jugador que se trata de un aspecto que el contrario prepara. Son ejercicios mixtos de trabajo de nuestra defensa o ataque pero algo más dirigidos al rival que toque.

Planteo un hipotético sistema del equipo contrario en el que se da una situación de triple poste, *diagramas 11 y 12*. A partir de ahí organizo un ejercicio de 4c4 con un pasador, inspirado en ese movimiento, *diagrama 13*, aunque no trabajamos exactamente el sistema, pero sí la idea.

El bloqueo de (2) a (5) que-remos defenderlo haciendo body-check, siendo el poste responsable de la línea de fondo. Obligamos al ataque a

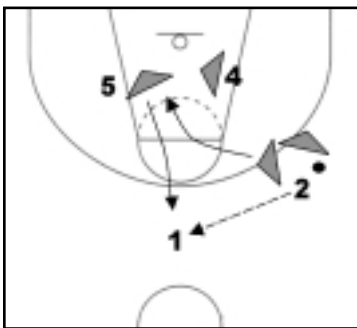


DIAGRAMA 10

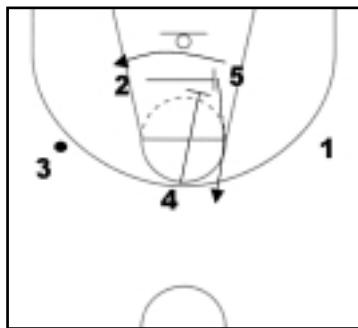


DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 14



DIAGRAMA 11

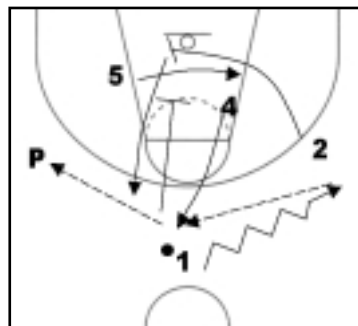


DIAGRAMA 13

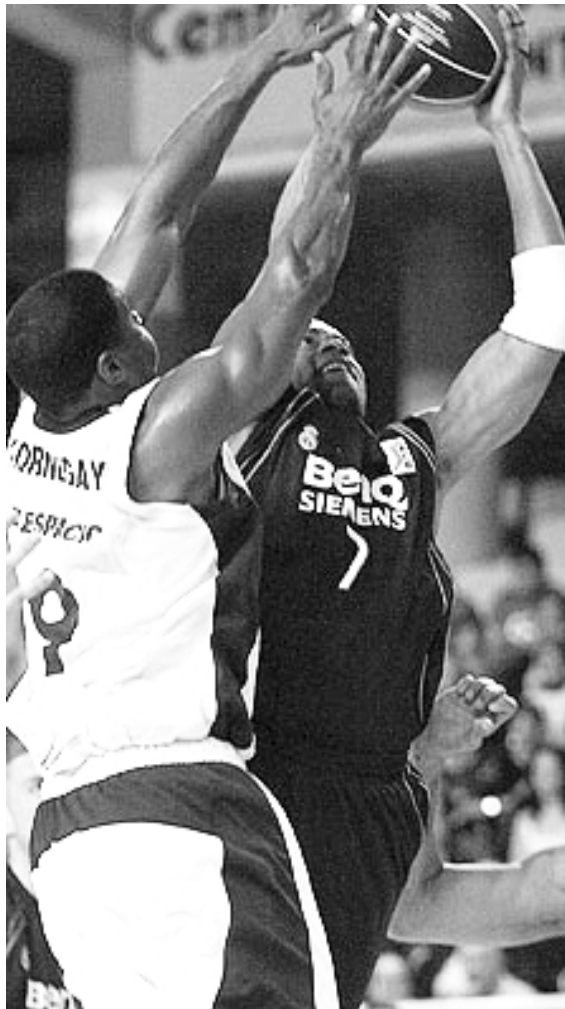


DIAGRAMA 15

buscar la ventaja en el triple poste, buscando a los jugadores interiores al final de las posesiones.

▼ **5) TRABAJO DIRECTO TACTICO SOBRE EL RIVAL.** Planteamos un sistema del equipo contra el que vamos a jugar, *diagramas 14 y 15.*

Podemos fraccionarlo en algunas partes para trabajar de lo concreto a lo general. Así, entrenamos específicamente la situación ciego en 2c2 con un pasador para que el defensor no se relaje en defensa. El defensor de (5) flota para evitar la puerta atrás; (X3) pasa el bloqueo por encima, *diagrama 16.*



Es muy importante una buena comunicación entre los defensores. Ahora sería el momento de completar el trabajo desarrollando la misma situación en 4c4, *diagrama 17.* Podemos trabajar por un lado o por los dos en función de cómo realice el contrario este sistema.

Llegamos finalmente al 5c5. Desarrollamos el sistema "Dos" del equipo rival, *diagrama 18,* y les pedimos a los jugadores que cambien de atacante en el bloqueo entre postes, *diagrama 19.* Pretendemos negar el bloqueo directo dando una señal, por ejemplo: "Rojo", *diagrama 20.*

Por último podríamos dar continuidad al 5c5 desarrollándolo en todo el campo: por ejemplo jugando un ataque de cada equipo en 5c5 a media cancha para, en el segundo ataque del equipo que empezó atacando, correr el contraataque. Si la defensa evita esta posibilidad de contraataque, entonces jugamos un sistema propio. □

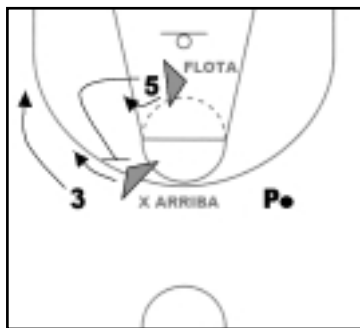


DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 18

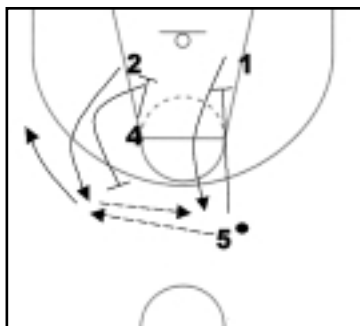


DIAGRAMA 17



DIAGRAMA 19

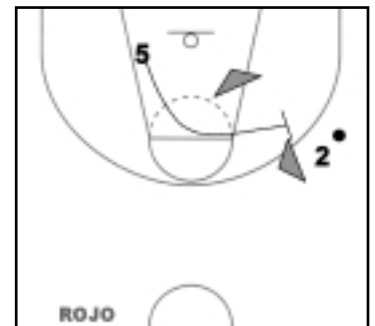


DIAGRAMA 20