

AEEB / Leyendas - Antonio Díaz-Miguel - 1978

ANTONIO DÍAZ-MIGUEL

Antonio Díaz-Miguel, jugador y entrenador de baloncesto, nació en Alcázar de San Juan (Ciudad Real) el 2 de julio de 1933 y falleció en Madrid el 20 de febrero de 2000.



Jugador de Estudiantes y R. Madrid, entre 1952 y 1959 disputó 26 partidos como internacional. Comenzó su carrera como entrenador en el Aguilas de Bilbao y se convirtió en Seleccionador Nacional en 1965, cargo que ocupó hasta las Olimpiadas de Barcelona en 1992, por lo que estuvo 27 años en el cargo. Como seleccionador obtuvo 1 Medalla de Plata en los Juegos Olímpicos de Los Angeles 1984, 2 Medallas de Plata en los Eurobasket de 1973 y 1983, 1 Medalla de Bronce en el Eurobasket de 1991 y 1 Medalla de Plata en los Juegos Mediterráneos de 1987.

Míticos fueron sus viajes anuales a EEUU para observar y aprender de los mejores. Sus visitas a Bob Knight, Dean Smith, John Wooden y Lou Carnesecca moldeaban su deseo de entrenar metódicamente y jugar de forma ordenada.

En 1997 fue elegido para el Hall of Fame de Springfield, donde (desde 2007) comparte el honor de ser el único español en el museo más grande del baloncesto con Pedro Ferrandiz. También fue reconocido con la Medalla de Oro de la Real Orden del Mérito Deportivo (1994) y la Gran Cruz de la Real Orden del Mérito Deportivo, otorgadas ambas por el Consejo Superior de Deportes.

TECNICA INDIVIDUAL (II)

Desarrollamos una serie de ejercicios propuestos por Antonio Díaz-Miguel para trabajar los movimientos del pívot en sus diferentes posiciones.

- MOVIMIENTOS DEL PÍVOT -

Se trabajan los movimientos del jugador grande en el poste bajo, tanto desde el lado fuerte como desde el lado débil. Buscamos que el pívot finalice sus movimientos tirando a canasta apoyándose en el tablero.

Poste bajo - Lado Fuerte. De espaldas a la canasta y a un lado de ella (**Diagrama 01**).

Defensor por dentro: 1º pivota con el pie más cerca de la canasta, con un giro de tres cuartos, para después de la recepción del balón y protección de él (poniéndolo debajo de la barbilla con los codos abiertos) hacer un tiro a tabla.

A continuación repetimos el ejercicio, pero con una finta inicial hacia el centro. Gancho por el centro después de finta (**Diagrama 02**).

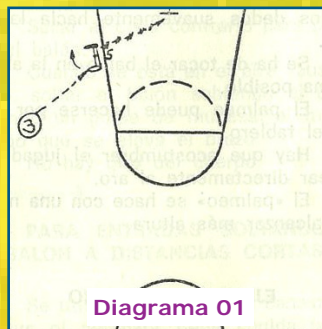


Diagrama 01

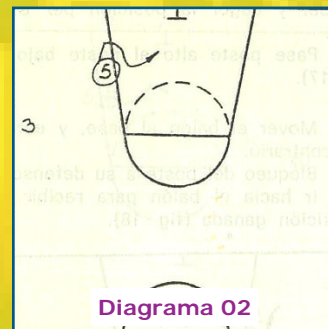
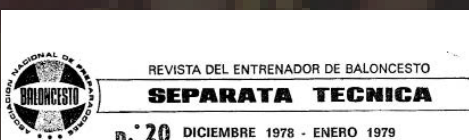


Diagrama 02

Ofrecer un blanco para la recepción del balón. Protección del balón. Giro fintando la suspensión a tabla, para lo cual dejo fijo el pie derecho. Cuando el defensor reacciona levantando las puntas de los pies y teniendo su cuerpo en equilibrio inestable, sigo el giro del pie derecho y paso el balón por delante del defensor, protegiendo en el lado derecho y agachándome al mismo tiempo para tirar un gancho al aro a continuación.

Coger la posición en el poste bajo desde fuera. Tiro debajo de canasta. El jugador 5 está situado aproximadamente a 1,5 metros de la unión de la línea de la zona con la de fondo. Cuando 3, que tiene el balón, dribla hacia la esquina. 5 va y pone un bloqueo de espaldas a su defensor, de tal manera que sus piernas estarán bien abiertas, su brazo izquierdo sujetará por un momento al defensor y el derecho estará estirado con su mano sirviendo de blanco para que 3 pueda pasarle allí (**Diagrama 03**).



REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO

SEPARATA TECNICA

n.º 20 DICIEMBRE 1978 - ENERO 1979



La AEEB nació en 1973 bajo el nombre de Asociación Nacional de Preparadores de Baloncesto y desde el primer momento se convirtió en el altavoz de los mejores entrenadores del momento a través de la edición de las "Separatas Técnicas" que rescatamos para vosotros.

¡Disfrutad de las enseñanzas de algunos de estos míticos técnicos a quien tanto debemos!

TECNICA INDIVIDUAL

Por PROFESOR D. ANTONIO DIAZ-MIGUEL

BALONCESTO

EJERCICIOS PARA MOVIMIENTOS DEL HOMBRE PIVOT POSTE MEDIO (Defensor por detrás o en 3/4 por detrás)

- ◇ Media vuelta con suspensión a tabla. Giro hasta el fondo. Sin dribling, con finta anterior.
- ◇ Media vuelta suspensión al aro. Giro hacia el fondo. Con dribling sin finta.
- ◇ Coger posición bloqueando al defensor desde fuera. Recibir para un tiro debajo de canasta a tabla.
- ◇ Tiro rectificado. Giro hacia el centro de la zona con pivote sobre el pie izquierdo y finta con el balón al parar en seco. Pasar el balón por delante del defensor y protegerlo con el cuerpo, para tirar una suspensión rectificada a tabla.
- ◇ Tiro suspensión con media vuelta y finta con cuerpo y balón antes de tirar en el centro de la zona.
- ◇ Entrada por la línea de fondo, pivotando sobre el pie más cercano de la canasta, para tirar a canasta pasada o por delante de la canasta.
- ◇ Entrada cogiendo posición, pivotando con el pie más lejano a la línea de fondo y cogiendo posición con el pie más cercano de la canasta, para hacer un tiro a tabla. Fintar después de coger posición y parar. Antes del tiro, echar el cuerpo hacia atrás (o contra el defensor) en el tiro.
- ◇ Gancho por el lado con tiro al aro. Pivote sobre el pie más cercano a la línea de fondo, sin finta.
- ◇ Gancho por el centro al aro, sin finta. Depende de la posición del defensor.
- ◇ Gancho en suspensión después de no poder coger la posición perfectamente. Pivote sobre la pierna más cercana a la línea de fondo.
- ◇ Tiro con finta de salida y pivote en dribling. Para coger la posición y hacerlo debajo de la canasta (con la posición ganada), dos driblings. Terminarlo por el lado (hay menos ayuda).
- ◇ Defensor por delante: Pivotar sobre el pie más cercano al defensor para alejarse de él. Aprovechando el brazo más cerca de la canasta en el giro para ganar la posición y recibir (**Diagrama 04**).

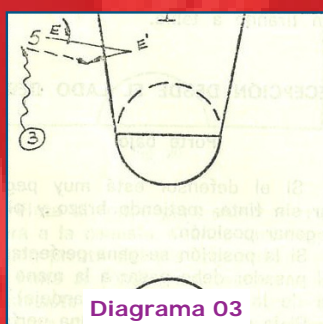


Diagrama 03

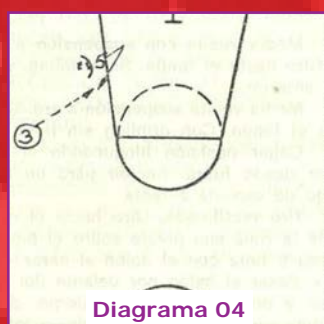


Diagrama 04

POSTE BAJO. LADO FUERTE (Defensor por delante)

- ◇ Mover el balón al poste alto.
- ◇ Pivote del poste para bloquear al defensor y coger la posición por el interior.
- ◇ Pase poste alto al poste bajo (**Diagrama 05**).
- ◇ Mover el balón al base, y éste al lado contrario.
- ◇ 2º Bloqueo del poste a su defensor.
- ◇ 3º Ir hacia el balón para recibir con la posición ganada (**Diagrama 06**).

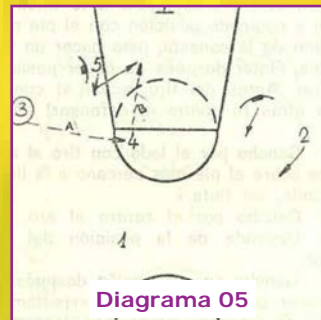


Diagrama 05

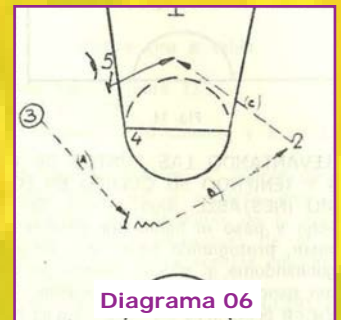


Diagrama 06

- ◇ Tiro de gancho con dribling hacia el fondo para después de pivotar ganando la posición hacerlo al aro.
- ◇ Tiro de gancho con un dribling hacia el centro para pivotar y ganar la posición tirando a tabla.

POSTE BAJO. RECEPCION DESDE LADO DEBIL

- ◇ Si el defensor está muy pegado, cortar sin finta, metiendo brazo y pierna para ganar posición.
 1. Si la posición se gana perfectamente, el pasador debe pasar a la mano más cerca de la canasta (tirar bandeja).
 2. Si la posición no se gana perfectamente, el pasador debe pasar al lado más alejado del defensor -tirar medio gancho. Pivotar para ganar la posición y tirar medio gancho por el lado contrario- (**Diagrama 07**).
- ◇ Si el defensor guarda la distancia correcta (**Diagrama 08**).

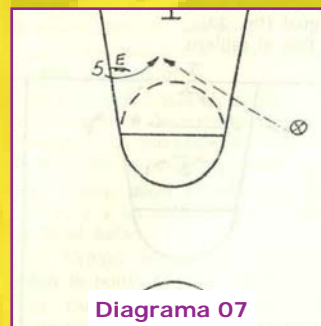


Diagrama 07

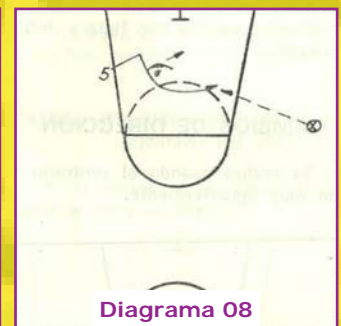


Diagrama 08

1. Finta al fondo para entrar y recibir de cara a la canasta, tirando una suspensión con pivote del pie izquierdo.
2. Finta al fondo para recibir de cara a la canasta e intentar tirar una suspensión. Pero al ver al defensor desequilibrado, entrar y tirar de bandeja con pivote de pie izquierdo.
3. Igual y al pararse de cara al defensor fintar con el pie y después tirar, o bien finta de pie y de cabeza entrando.
4. Recibir y pivotar sobre el pie derecho y tirando en suspensión.
5. Finta de fondo para entrar, ganando la posición, metiendo brazo y pierna:
 - ◊ Si se gana la posición, tirar medio gancho.
 - ◊ Si no, pivotar y tirar por el lado contrario.
6. Si el defensor no va a la finta, coger la posición por abajo y tirar gancho en suspensión. (Explicar correctamente la forma de coger la posición con brazo y pierna).
7. Estar ganando la posición de manera que al defensor le cueste ver hombre-balón-atacante.
8. Coger la posición por el centro cuando el balón está en poste alto.

POSTE ALTO (Diagrama 09)

- ◊ Recepción con entrada directa a canasta con un dribling. Por el lado dcho meter el pie izquierdo.
- ◊ Pivotar sobre pie derecho. Ponerse de cara al defensor y aprovechando la vuelta hacer una finta de salida entrando para tirar medio gancho.
- ◊ Pivotar sobre pie izquierdo, poniéndose de cara al defensor para con una finta de balón tirar después de suspensión.
- ◊ Recepción, finta de salida seguida de pivote y entra a canasta (por cualquiera de los lados).

Recepción sacar el balón al lado contrario y coger posición (Diagrama 10). El hombre de fuera pasa el balón para:

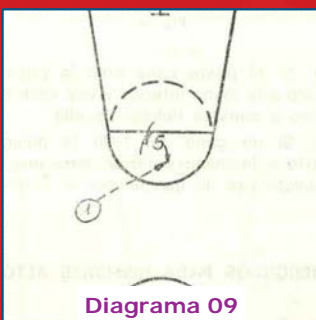


Diagrama 09

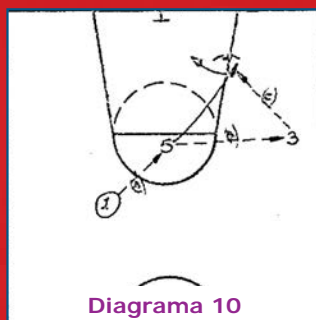


Diagrama 10

- a) Si el poste gana bien la posición, pasarla a la mano interior y que éste haga un tiro a canasta debajo de ella.
- b) Si no gana del todo la posición, pasarle a la mano exterior, para que con un pivote tire un gancho por el centro.

EJERCICIOS PARA HOMBRES ALTOS

1. Ganchos debajo de la canasta.
2. Ganchos en suspensión.
3. De espaldas al centro, tirar el balón rodando, para al volverse recogerlo y después de una finta hacer una suspensión.
4. Igual, tirando de gancho.
5. Cara a la canasta, dos balones en el suelo y tres que ayudan. El jugador coge el balón, tira, después va al otro lado y hace igual (Diagrama 11).
6. Tiro al tablero.
7. Medias vueltas al tablero (poste medio).
8. Medias vueltas con finta y dribling con entrada.

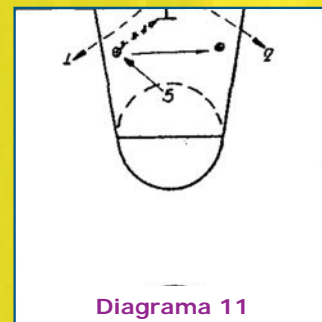


Diagrama 11

CAMBIOS DE DIRECCION (Diagrama 12)

- ◊ Se realiza cuando el contrario defiende muy agresivamente.
- ◊ Es muy interesante aprovecharse de él a los lados del campo.
- ◊ Debe haber una comunicación entre pasador y receptor.

Si suponemos que el jugador 2 va a hacer un cambio de dirección de 1, que se encuentra en posesión de balón al lado derecho de la zona de ataque, 2 deberá:

- ◊ Entrar hacia canasta con no mucha velocidad y en oblicuo hacia el lado contrario al balón.
- ◊ Fintará cargando el peso del cuerpo sobre la punta del pie izquierdo.

- ◇ Girará sobre la punta de los pies hacia la derecha.
- ◇ Dará un paso corto con la pierna derecha hacia la derecha.
- ◇ Dará una zancada larga con la pierna izquierda, metiendo al mismo tiempo el brazo estirado, hombro y cuerpo por delante del defensor y aumentando mucho su velocidad de entrada en ese momento.
- ◇ Estirará el derecho hacia atrás por si no han podido pasarle al izquierdo.

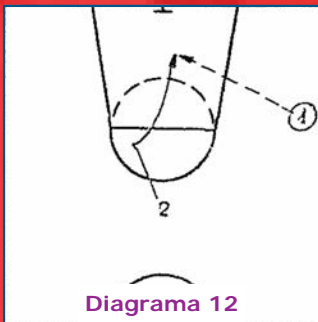


Diagrama 12

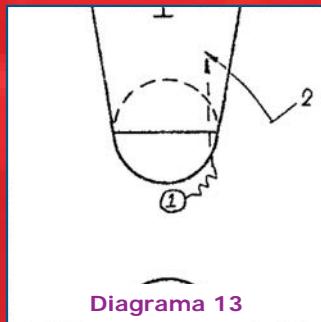
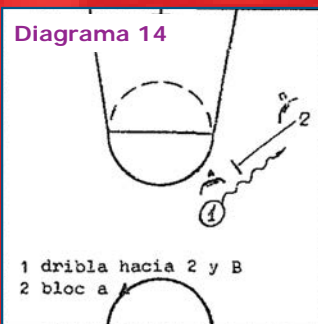


Diagrama 13

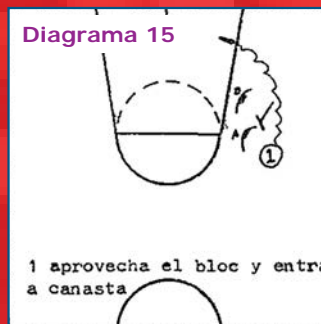
CAMBIO DE DIRECCION EN LA BANDA

- ◇ El número 2 va hacia el hombre-balón a poca velocidad.
- ◇ El número 1 finta un pase por la parte de fuera.
- ◇ El número 2 cambia.
- ◇ 1 da un pase picado por dentro (**Diagrama 13**)

PASE, BLOQUEO Y CONTINUACION SI HAY CAMBIO (Diagramas 14 y 15)



1 dribla hacia 2 y B
2 bloc a A



1 aprovecha el bloc y entra a canasta

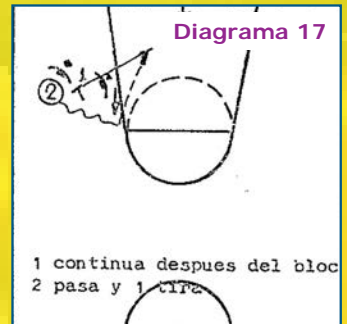
BLOQUEO AL DRIBLADOR CON ENTRADA DE ESTE (si no hay cambio) (Diagramas 16 y 17)

BLOQUEO AL DRIBLADOR CON CONTINUACION (si hay cambio) (Diagrama 18)

- ◇ 1 dribla hacia 2.
- ◇ 2 bloquea a A.
- ◇ B cambia de hombre cogiendo a 1.
- ◇ 2 continúa hacia canasta después del bloc.
- ◇ 1 pasa a 2, que tira.



1 pasa a 2; 1 bloc 2
2 entra en dribling, A coge a 2



1 continua despues del bloc
2 pasa y 1 tira

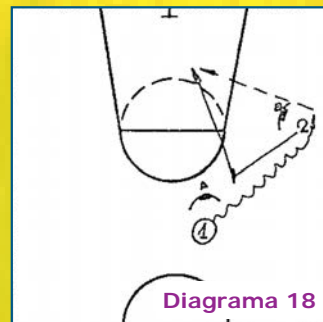


Diagrama 18

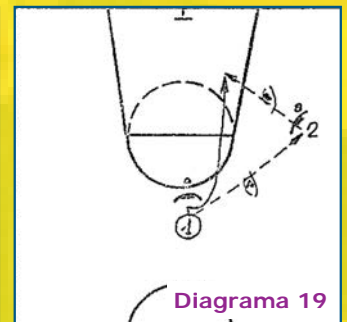


Diagrama 19

CORTE INFERIOR (**Diagrama 19**)

- ◇ Pasar y ganar la posición
- ◇ 1 pasa a 2.
- ◇ 1 cambia de dirección cogiendo la posición.
- ◇ 2 pasa a 1, que tira.

