

AEEB / Leyendas - Josep Lluís Cortés - 1978

JOSEP LLUÍS CORTÉS

Josep Lluís i Cortés (Badalona, 1937- 2018) vivió la doble faceta del deporte, como jugador y entrenador. Jugó 13 temporadas en la máxima categoría de nuestro baloncesto (en el Joventut de Badalona y el R. Madrid, entre otros) y acumuló 118 internacionalidades con la Selección Española.

Como entrenador, ocupó el banquillo verdinegro 6 temporadas, dirigió la Selección Absoluta Femenina y fue ayudante de Antonio Díaz-Miguel en la Selección Española Masculina durante 20 años, con la que obtuvo la Medalla de Plata en los JJOO de Los Ángeles '84, el cuarto puesto en Moscú '80, el cuarto puesto en el Mundial de Calí '82, las Medallas de Plata en los Europeos de Barcelona '73 y Nantes '83 y la Medalla de Bronce en el Europeo de Roma '91.

Desde 1986 presidente de la Asociación Catalana de Entrenadores de Baloncesto, vicepresidente de la Federación Catalana de Baloncesto desde 1998, y vicepresidente de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto desde 1987. Una de las personalidades más destacadas de la historia de nuestro baloncesto, merecedora de 4 medallas al mérito deportivo del CSD, la insignia de oro y brillantes de la FEB y la insignia de oro de la ACB. Premio Raimundo Saporta de la AEEB en 2003 por su dedicación al baloncesto.



REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO
SEPARATA TÉCNICA
nº 19. DICIEMBRE - ENERO 1978



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!

FUNDAMENTOS
JOSEP LLUIS CORTES

BALONCESTO

FUNDAMENTOS

Todos los jugadores, antes de efectuar el gesto que vayan a ejecutar, haran una finta previa. Ya sea para:

- Dar un pase.
- Recibir un pase.
- Coger un rebote.
- Entrar a canasta.

Las cosas no se hacen porque sí; todos los fundamentos tienen su porqué.

EL JUGADOR SIEMPRE DEBE SABER

- Dónde va a lanzar.
- Dónde están sus compañeros.
- Dónde se debe poner en el campo.
- Debe estar siempre con la vista fija en el aro contrario (no la aparta para nada).
- Siempre terminan el pie y la mano apuntando hacia donde va el balón.
- Cada jugador coge el balón de acuerdo al tamaño de sus manos.

Fintas de recepcion de balon.- Fintar hacia dentro de la zona para dejar clavado al defensor y salir hacia fuera por un pase.

Finta antes de entrar a canasta.

Finta antes de entrar al rebote. - Cuando vamos a entrar a canasta sin balón, es decir en situación de rebote, debemos saber la posición del contrario para saber lo que va a realizar.



AEEB / *Leyendas* - Josep Lluís Cortés - 1978

Se apuntala sobre el pie de atrás para saltar; se debe mirar al balón hasta última hora. Hemos de recordar que el que tira debe ir al rebote. Debe ir, pues al ser el que ha tirado es quien tiene más posibilidades de saber dónde va a ir el balón.



Finta de cabeza.- Se suele efectuar antes de realizar una entrada para sacar una ventaja.

REBOTE

Una vez que un jugador tira a canasta debe flexionarse para volver a saltar y coger el rebote o para salir corriendo hacia el otro aro.

Por muy bueno que sea un jugador en el tiro, una vez efectuado no se puede olvidar del balón. Hay que pensar que podemos fallar y, por tanto, en todo momento debemos estar preparados para continuar jugando.

Es importante emplear en todos los entrenamientos la mano izquierda.

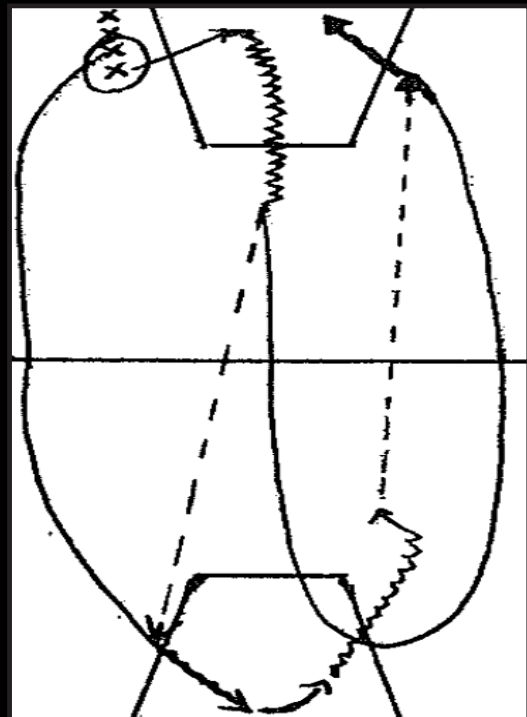
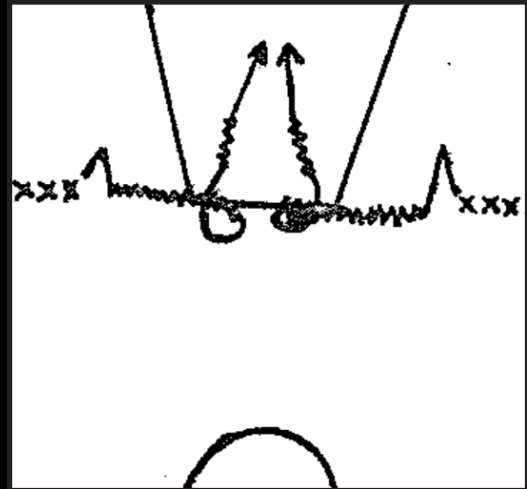
FINTA DE ENTRADA Y FINTA EN SUSPENSION

Si fintamos entrar a canasta y nos sigue la finta, entonces volvemos el pie con que hemos fintado a la posición inicial antes de fintar y lanzamos en suspensión.

Si fintamos entrar a canasta y el defensor no nos cree la finta, entonces cambiamos de idea y entramos de verdad a canasta.

TIRO EN SUSPENSION

Se eleva el jugador con el codo hacia adelante, formando con el codo un ángulo de 90 grados y extendiendo el brazo sin quitarlo rápidamente, continuando la acción.



No se debe saltar ni mucho ni poco; se debe tomar una postura cómoda en los lanzamientos. Levantarse equilibrado, en el aire ha de estar tan equilibrado como en el suelo, y en carrera antes de tirar también estará equilibrado.

AEEB / *Leyendas* - Josep Lluís Cortés - 1978

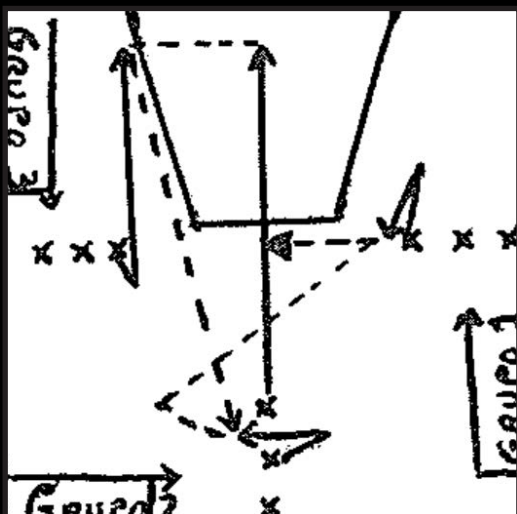
Es el mismo tiro prácticamente que el de suspensión. Los requisitos para lanzar bien a canasta son:

- Concentración.
- Cabeza alta.
- Equilibrio de pies.
- Tomar cómodamente el balón.



FUNDAMENTOS DE PASE

El jugador manda siempre el balón donde quiere recibirlo su compañero. Al efectuar el pase debe estar completamente equilibrado (requisito muy importante).



Sigue los movimientos de los brazos lo mismo que al lanzar a canasta.

El jugador que bloquea, lo hace sin ponerse encima del defensor de su compañero.

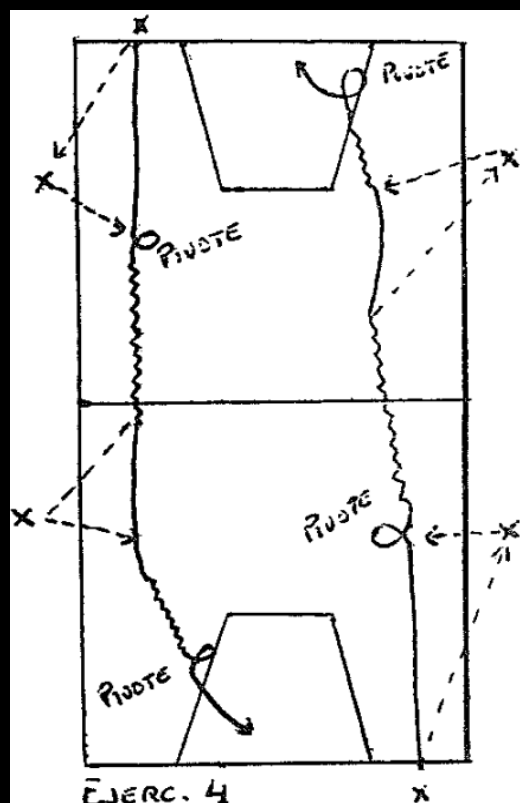
Las puntas de los pies, separadas la distancia del codo a la muñeca.

Pasar bien es terminar con las manos apuntando a donde hemos dado el balón = conseguir dos puntos. "En baloncesto, cualquier acción es vital si se realiza bien. Puede ser decisiva si se efectúa mal".

Para cualquier clase de pase antes de realizarlo se hace una finta previa, y se hace este pase al lugar del receptor donde no está marcado. Los jugadores siguen las acciones que realizan con toda naturalidad. Hay que hacer las cosas de manera sencilla.

"Lo espectacular es hacer lo sencillo".

"Lo sencillo es cuando sale bien".



El receptor debe pedir con la mano dónde quiere recibir el balón. Debemos hacer del balón lo que nosotros queramos:

- Ya sea pasar.
- Ya sea tirar a canasta.
- Ya sea efectuar un dribling.

AEEB / *Leyendas* - Josep Lluís Cortés - 1978

El jugador no termina su trabajo cogiendo el rebote y pasándoselo a su compañero, sino que lo más importante después de esto es correr el CONTRAATAQUE.

Hay que alejar el balón del contrario y dejar la mano apuntando hacia donde hemos pasado.

DRIBLING

El que bota no debe mirar al balón. Está viendo al contrario y al resto de sus compañeros. Él sabe que lleva el balón y para botarlo no hace falta que lo mire. En el momento en que mirara al balón se olvidaría de su contrario y de la posición de sus compañeros, y además perdería una décima de segundo para lanzarse a canasta en caso de que tuviera camino libre para hacerlo.

Debe llegar a dominar el balón como los zapatos. "Nadie mira los zapatos cuando va andando ... Nadie mira a los zapatos para ver si se le caen o no..." El balón se lanza de arriba abajo cuando se trata de mantener el balón. Con el otro brazo mantenemos una posición que aguanta a nuestro defensor.

Debemos estar flexionados en una postura cómoda; debemos empujar el balón de atrás adelante para progresar con el balón sin perder el equilibrio e intentando con el brazo contrario mantener alejado al contrario.



En el dribling hay que mantener un perfecto equilibrio y un perfecto control del cuerpo para poder hacer con el balón lo que nosotros queremos.

Para cambiar de dirección, coger el balón lateralmente, ya no es de atrás adelante, sino empujando el balón con la mano que está lateralmente al balón. Si uno es buen dominador de balón se hace agradable. Si no lo es, todos sus compañeros van detrás de él para que les den el balón.

Para dominar bien el balón hay que dominar perfectamente los movimientos de pies.

Mirar al contrario para saber lo que tenemos que hacer. No palmeamos el balón, lo acariciamos. El que tiene unos buenos fundamentos de pies puede tenerlos también en el dribling y en el tiro.

REBOTE

Es algo tan importante en baloncesto, que es decisivo en todos los partidos. El equipo que consigue más rebotes es prácticamente el que gana el partido. Los jugadores, después de haber hecho una acción ofensiva, se prestan a tomar una buena posición de rebote.

Hacen los mismos movimientos que hicieron antes en el pase y en el tiro, y además se preocupan de coger una posición de ataque que les permita tomar ventaja con respecto a su oponente.

Con un simple pivote puede ganarle la posición al defensor o al atacante, según esté atacando o defendiendo, respectivamente.

Si es rebote de ataque permite lanzar nuevamente a canasta. Si es rebote defensivo, su equipo puede salir rápidamente al contraataque.

Los movimientos que se efectúan:

- Finta de recibir el balón.
- Finta para coger la posición (finta y se coloca por delante).

Si el jugador que defiende no cae (no sigue la finta), cogerá la posición por el lugar que fintó.