

AEEB / Leyendas - Manel Comas - 1985

MANEL COMAS

Nacido en Barcelona el 29 de noviembre de 1945 y fallecido el 17 de junio de 2013. Conocido como "El Sheriff" por su fuerte carácter, es un mito de los banquillos españoles, con una cifra de partidos jugados en la Liga ACB (745) y un promedio de victorias del 52,9%, que le colocan por derecho propio en el cuadro de honor de esta competición.

Dirigió en muchos clubes, pero donde más éxito obtuvo fue en el Taogrés de Vitoria (1993-1997), donde logró una Recopa de Europa en 1996 y una Copa del Rey de Baloncesto en 1995, y en el Joventut de Badalona (1980-1981 y 2000-2003), con quien conquistó la Copa Korac de 1981.

También entrenó al Licor 43 (1983-1985), CAI Zaragoza (1985-1987 y 1990-1992), Cacaolat Granollers (1987-1990), FC Barcelona (1997), CB Murcia (2006) y al Cajasol de Sevilla (2006-2008), entre otros clubes.



FILOSOFÍA Y METODOLOGÍA DEL ATAQUE CONTRA INDIVIDUAL

Para empezar a atacar, quiero que mi equipo empiece a defender, para ello pretendo sacar a los contrarios de sus sitios habituales en ataque mediante una defensa ordenada.

Quiero llegar al ataque con ventaja después de no haberla tenido en el contraataque.

Montamos nuestro sistema de ataque pensando en el equipo que tenemos y en función de lo que sepan defender mis jugadores. Para ello debemos valorar: la calidad humana del equipo, es decir, lo que saben hacer los jugadores en ataque.

- ¿Los pivots son rápidos, fuertes, tiradores?
- ¿Los aleros tiran a media distancia, corren el contraataque?
- ¿Los bases son buenos dribladores, pasadores, tiradores de larga distancia?

En base a esta calidad humana, empezamos a analizar lo que queremos hacer con el equipo.

¿Cómo quiero llegar colocado al ataque para empezar a jugar?

REGLAS:

- Alternancia en los movimientos: quiero que mi equipo ataque teniendo una situación fuera de la zona y la siguiente dentro, o viceversa (defensa acordeón). Nunca dos situaciones seguidas dentro o fuera.
- Nunca pases cortos a menos de dos metros.
- Dinámica de juego: no quiero a ningún jugador parado en el ataque, para ello monto una situación de 3x3 en el lado fuerte del balón y un movimiento de los otros dos jugadores en el lado débil. Todos los defensores están en movimiento.
- Eficacia: cada situación con balón tiene que generar una nueva situación para meter una canasta fácil. En cada movimiento que hace



REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO

SEPARATA TÉCNICA

nº 18. DICIEMBRE 1985



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!

DEFENDER AL MEJOR JUGADOR
BOBBY KNIGHT

BALONCESTO

AEEB / Leyendas - Manel Comas - 1985

el equipo, siempre hay un jugador que tiene la opción de meter canasta.

- **Respuesta:** en función de cada movimiento defensivo, el equipo hará uno u otro movimiento de ataque.
- **Timing:** coordinación tiempo/espacio entre los jugadores. Para que sea buena esa coordinación, el entrenador deberá marcar las normas en el ataque.
- Los sistemas contra individual los entreno a base de ejercicios desglosados del sistema: 2x2, 3x3, 3x2, 2x1...
- En los entrenamientos repito los movimientos a ritmo de partido y con cambios explosivos de dirección y velocidad.

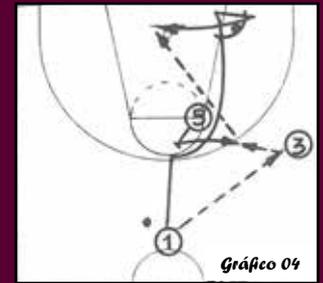
MOVIMIENTOS 3x3 EN EL LADO FUERTE

Empieza el ataque con pase del base al alero y corte de éste con la ayuda del bloqueo del pívot de ese lado, para que el base pueda recibir en la posición de poste bajo (**Gráfico 01**).

Si no hay pase del alero al base, el pívot continúa después del bloqueo y recibe del alero, quien irá a bloquear al base (**Gráfico 02**).

Obligamos a los jugadores a fintar y salir en cada opción contra individual.

Si el base recibe después del movimiento anterior, el alero gana la posición después del bloqueo, y si no puede recibir, se va al otro lado ocupando su puesto el pívot (**Gráfico 03**).

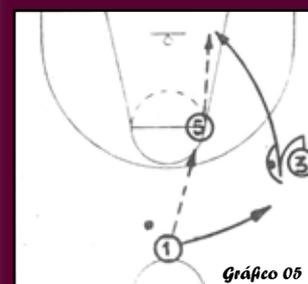


VARIANTES DE ESTE MOVIMIENTO EN FUNCION DE LA DEFENSA

Cuando sobremarcan al base abajo y su defensor se anticipa para que no reciba en la esquina del pívot, entonces hará finta de irse a la esquina y luego una puerta atrás hacia canasta (**Gráfico 04**).

Si presionan el pase al alero, el base pasa al pívot directamente y el alero tratará de hacer una puerta atrás hacia canasta para recibir cerca del aro. Nada más coger el balón el pívot, el alero sale corriendo, protegiéndose con el codo de su defensor (**Gráfico 05**).

Si no hay pase al alero en el movimiento anterior, éste una vez lo ha finalizado se va al otro lado y aclara el balón. Entonces hay un 2x2 entre el base y el pívot (que habrá ganado la posición para recibir del base) que puede ser un bloqueo y continuación (**Gráfico 06**).



AEEB / Leyendas - Manel Comas - 1985



Si el defensor del pívot es bueno y no le deja recibir del alero, entonces cuenta “un, dos, tres” y se va a bloquear al otro pívot, ocupando éste su posición si puede recibir del alero, con lo que se puede seguir el movimiento, pues el alero irá a bloquear al base (**Gráfico 07**).

Se debe trabajar poniendo a todos los jugadores en todos los lugares del ataque, para que así cada uno sepa lo que van a hacer sus compañeros en cada momento.

Después del bloqueo de 3 a 1 con balón en 5, 3 puede fintar que se va al otro lado y subir a bloquear a 5 (variante blanco), que habrá pasado a 1. Después del bloqueo, 3 se abre y recibe de 1 y 5 gana posición delante de su defensor para poder recibir cerca del aro (**Gráfico 08**).



Gráfico 07

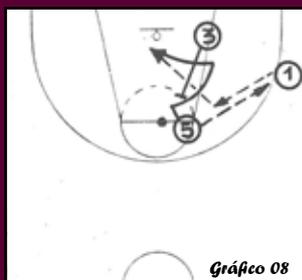


Gráfico 08

En el ataque contra individual debe haber simetrías, es decir, que los mismos movimientos se desarrollan exactamente igual por el otro lado. Un equipo que ataca el 80% de las veces

por un lado y un 20% por el otro es más fácil de defender que el que lo hace el 50% de las veces por cada lado. Por tanto, se empezará a jugar en función de la confianza que tenga el base en el 4 o el 5.

TRABAJO DE LOS JUGADORES EN EL LADO DEBIL

A la orden de “balón en el aire” que es la orden para empezar a jugar con pases de 1 a 3 y 3 a 5, con balón en 5, 4 gana posición y si no recibe se baja al poste bajo, 2 ocupa el puesto dejado por 1 (**Gráfico 09**).

Después del bloqueo de 3 a 1, 3 se va hacia el otro lado y aprovecha un bloqueo de 4. 1 sale a pedir el balón de 5 y éste baja al poste bajo (**Gráfico 10**).



Gráfico 09



Gráfico 10



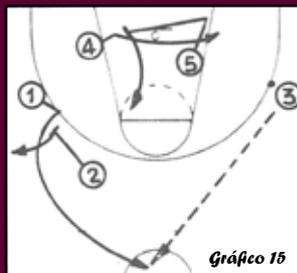
Gráfico 11

1 pasa a 2 y éste a 3, produciéndose entonces un bloqueo de 4 a 5. El pase de 1 a 3 también puede producirse, sin tener que pasar el balón por 2, pero luego 1 irá a bloquear a 2, ganando luego la posición en el centro del ataque de su equipo (**Gráfico 11**).

AEEB / Leyendas - Manel Comas - 1985



VARIANTE "BLANCO" DEL SISTEMA (Gráficos 12 a 15)



SALIDA DE CONTRAATAQUE DEL LICOR 43

Si 5 coge el rebote, 1 se abrirá al lado del balón y 4 al lado débil, pero siempre irá un metro más atrás de 1, para un posible pase de ayuda si el base es presionado (Gráfico 16).

2 y 3 corren por sus calles de aleros. 4 corre de primer trailer y 5 de segundo. Si se saca de canasta es el mismo movimiento.

Final del contraataque: cruce de los aleros (con bloqueo del pequeño al grande) y llegada de los pivots ganando la posición (Gráfico 17).



El que coge el rebote, no bota hasta dar el primer pase. Si el rebote lo coge 4, 4 hace de 5 y 5 de 4. Si el rebote lo coge 3, 3 hace de 5, 5 de 4 y 4 de 3, etc.

Si 1 no pudiera recibir el primer pase, habrá pases de lado a lado de los pivots, teniendo en cuenta que el que no tiene el balón irá un metro más adelantado al balón y 1 hará fintas de desmarque hasta que pueda recibir (Gráfico 18).

