CUADERNO TÉCNICO
Coleccionable editado por la Federación Navarra de Baloncesto
03
Noviembre 2006

Moncho Molsalve
Gabinete Técnico de la Federación Española de Baloncesto

Nacido el 1 de enero de 1945 en Medina del Campo (Valladolid), ha sido 65 veces internacional como jugador. Tras una temporada en el Atlético San Sebastián ficha por el Real Madrid, equipo con el que consigue 3 campeonatos de Liga y otros tantos de Copa. Como entrenador debuta en Mataró y en su primera campaña, 1971/72, lo asciende a categoría nacional. Campeón de Liga femenina con el Costa Naranja Godella en la temporada 1995/96, pertenece en la actualidad al grupo de técnicos de la Federación Española de Baloncesto, tras trabajar con las selecciones de la República Dominicana y Marruecos.

Los días 26 y 27 de mayo, la Federación Navarra de Baloncesto organizó un clinic de formación cuyos ponentes fueron Moncho Monsalve (perteneciente al gabinete técnico de la Federación Española de Baloncesto) y Luis Casimiro (entrenador del Fuenlabrada de ACB)

Moncho habló de **"La importancia de los hombres altos en el juego"** y de la **"Metodología de entrenamiento, ejercicios para jugadores jóvenes"**, por su parte, Luis Casimiro de la **"Construcción de una defensa individual desde el 2x2"** y **"El juego sin balón"**.

En este artículo trataremos de sintetizar la charla de "**La importancia de los hombres altos en el juego**". Antes de ver los ejercicios que pueden aplicarse al trabajo específico de los hombres altos, Moncho Monsalve habló sobre ideas que, a lo largo de los años ha ido desarrollando, puliendo y mejorando respecto al juego con los pívots.

Tradicionalmente hemos pensado que el método de enseñanza que utilicemos con jugadores en etapas de formación (de 12 a 17 años) es la 'clave' para su posterior desarrollo. Con los jugadores y jugadoras altas esta premisa es aún más acusada ya que, sin duda y, salvo excepciones, es un trabajo con resultados más lentos y donde es importante el qué enseñemos pero aún es más relevante el cómo enseñemos.

Nuestro punto de partida, para que estos jugadores conozcan la filosofía del juego, suele utilizar los siguientes enunciados:

- Se gana o se pierde en el área de tres segundos.

- La áreas de juego son Defensa y Ataque más la conversión de las mismas.

Defensa: evitar que el balón 'llegue' al interior lo más consistentemente posible.

Ataque: hacer 'llegar' el balón con la mayor frecuencia posible al área interior.

- Sin duda alguna por la propia evolución del juego se ataca de dentro hacia fuera. Por tanto la importancia de que sean buenos pasadores tiene un gran valor.

Lo primero a desarrollar en los jugadores altos es la mejora de su aspecto mental, sus áreas de juego y el entendimiento del juego. Para ello es importante que reciban el balón; hacerles participar en el juego... aunque en esa etapa de formación su prioridad sea la defensa y el rebote.

A partir de ahí, debemos tener muy clara nuestra actitud para su progresión:

A) Tener paciencia (un error no es un fallo). Darles oportunidad para jugar.

B) Ser positivos. Ponerles siempre en situaciones que se sientan cómodos; ello les va a ayudar a ver su progresión deportiva.

C) Trabajar cada día. Si es posible en entrenamientos específicos e individuales además de los del equipo, (a veces tenemos "problemas" para incorporarlos a algunos ejercicios de equipo).

D) Tener un programa físico específico donde trabajemos todas las áreas del mismo. Nuestra prioridad es la coordinación, el equilibrio y la lateralidad.

E) Construir el ataque donde vean su integración y la importancia que tienen; claro está en función de las características y habilidades que tengan. Definir claramente sus áreas de juego.

F) Enseñarles a ganar la posición, recibir el balón, pasar el balón, pivotar con balón.

G) Desarrollar un aprendizaje con progresión. No pasará nada nuevo hasta que hayan "digerido" los conceptos fundamentales en el aspecto individual y colectivo.

H) Utilizar los medios audiovisuales (las imágenes nunca mienten) es cada día más importante.

I) Aunque no debemos olvidar las prioridades y en ellas los fundamentos de ataque son clave: la posición, el blanco, la recepción, el pase, el tiro, los movimientos, los bloqueos y el rebote deben ser los "mandamientos ofensivos".

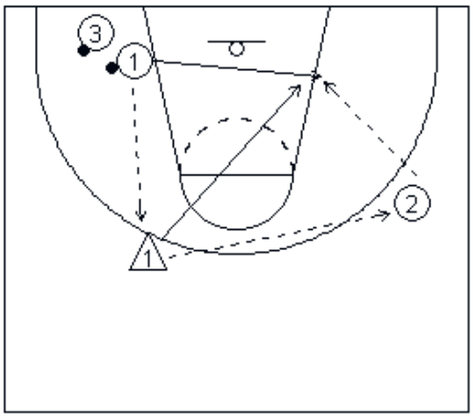
Otro aspecto fundamental es preparar a los exteriores para jugar con los interiores. Mostrar y convencer a los demás de la importancia de los hombres altos.

A éstos, darles entrada con tacto y en función del equipo y sus objetivos, sin romper el equilibrio de equipo. Los hombres altos necesitan probar que tienen una imagen positiva.

Es algo intangible pero comprobado incluso científicamente. Como siempre una constante está presente en nuestros entrenamientos diarios: muchas cosas por hacer y poco tiempo disponible.

¡Buen trabajo a todos!

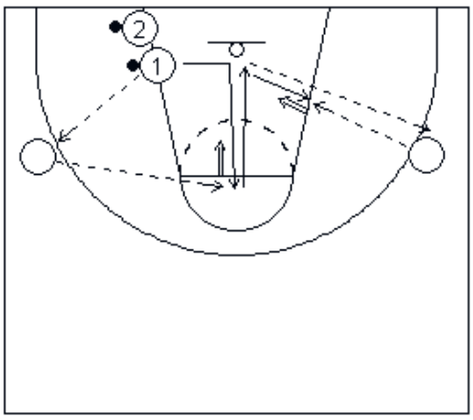
Separata Te´cnica3.indd 1
8/11/06 08:20:53



1c1 en el poste bajo.-
3 filas. Una con balón, otra de defensores y una tercera de pasadores. Jugador con balón pasa a defensor y corta al poste bajo de lado contrario, defensor pasa a un tercer jugador y defiende a quien cortó.
Pase y 1c1.

Rotación:
Ataque-pase-defensa
Como todo ejercicio, debe trabajarse por ambos lados.

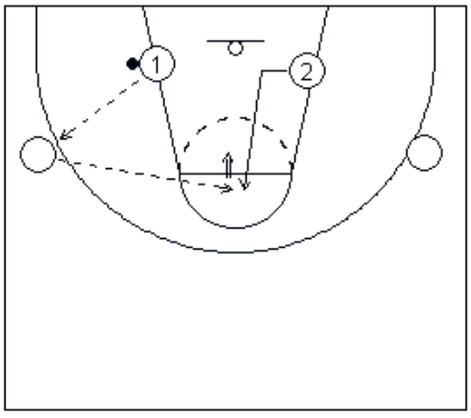
1



Ejercicio Newell.-
Objetivos: efectuar dos tiros consecutivos en áreas diferentes y previo movimiento antes de recibir el balón.

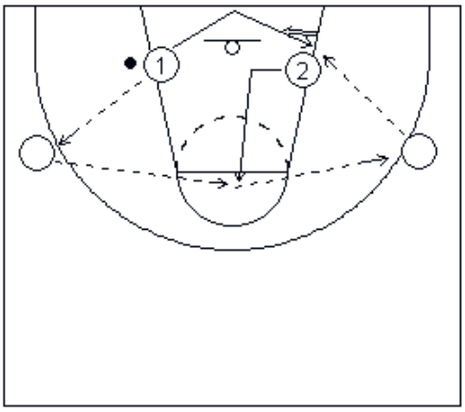
Como todo ejercicio, debe trabajarse por ambos lados.

2



Ejercicio de tiro.-
2 opciones:
1) 1 pasa al pasador de su lado, 2 corta en V, recibe en tiros libres y tira a canasta. Coge su rebote y cambio de fila.

3

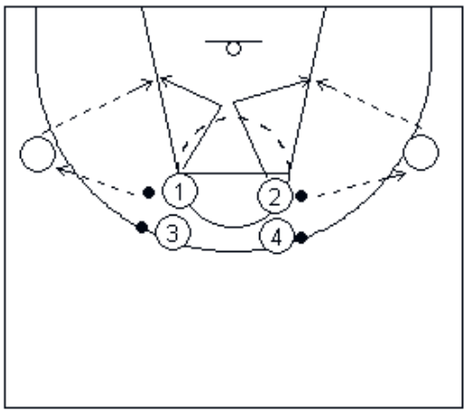


2) 2 al recibir, cambia el balón de lado y 1 corta al poste bajo de lado contrario, recibe y juega a canasta

Como todo ejercicio, debe trabajarse por ambos lados.

4

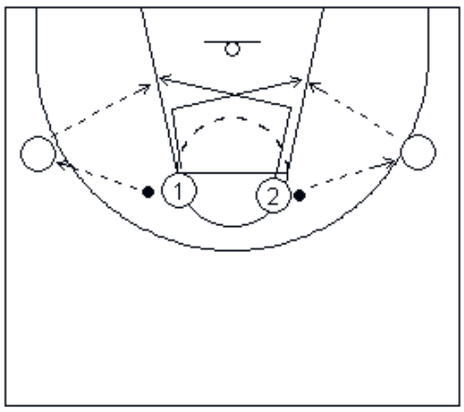
Separata Te´cnica3.indd 2
8/11/06 08:20:53



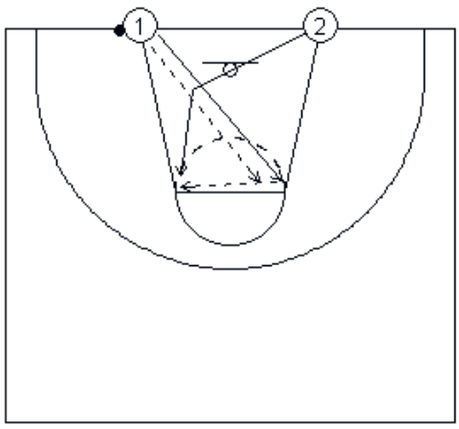
Dúo vertices.-
A partir de la posición en el poste alto (vértices) y con el balón en el alero, ganar la posición y jugar movimientos de "poder". Se establecen dos posibilidades: el corte a poste bajo del mismo lado o a poste bajo de lado contrario.

Después de tirar, van a su propio rebote y cambian de fila.

5



6

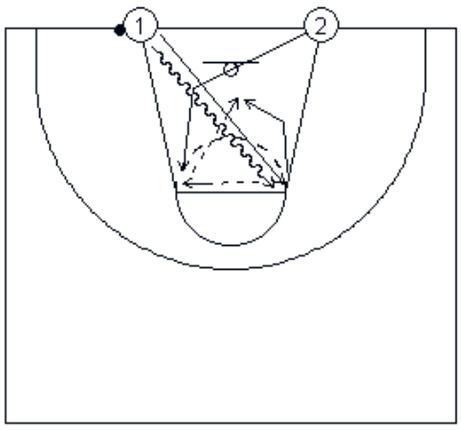


Pasar y cortar.-
Jugador con balón llega a vértice bien con auto pase, bien con bote, pasa a jugador que ha hecho lo mismo sin balón, corta y recibe para realizar un gancho corto.

Después de tirar, van a su propio rebote y cambian de fila.

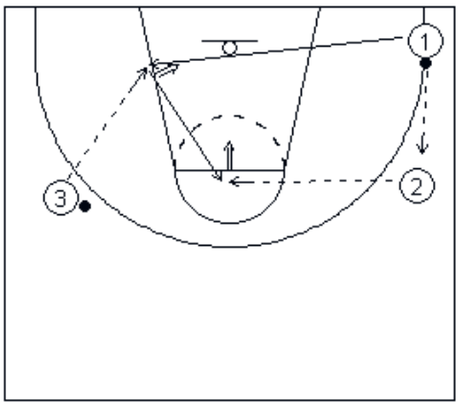
Como todo ejercicio, debe trabajarse por ambos lados.

7



8

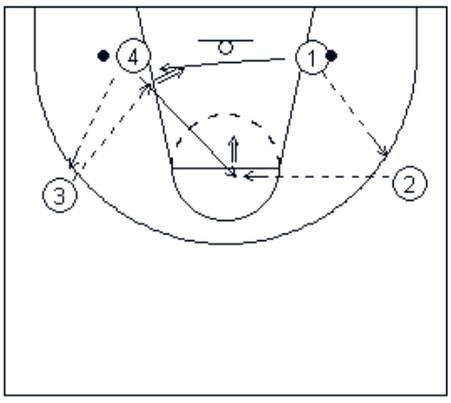
Separata Te´cnica3.indd 3
8/11/06 08:20:53



2 tiros seguidos.-
3 filas.
Dos con balón. Jugador con balón en la esquina pasa y corta al poste bajo contrario para recibir y tirar. Cuando lo ha hecho, sube a poste alto para efectuar otro tiro.

Como todo ejercicio, debe trabajarse por ambos lados.

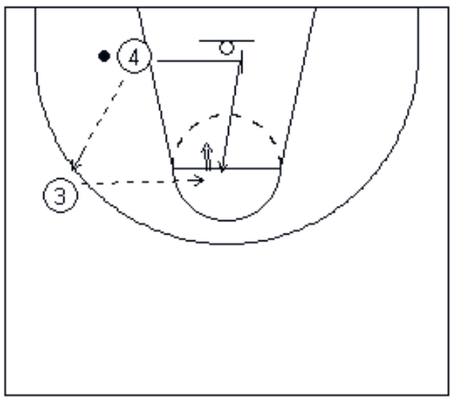
9



2 tiros seguidos.-
4 filas. Dos con balón. Mismo ejercicio de antes, pero ahora con un jugador más y sólo se realiza uno de los tiros.

Como todo ejercicio, debe trabajarse por ambos lados.

10



Tiro tras bloqueo y continuación.-
Poste bajo pasa a exterior y efectúa un bloqueo en la zona y continua hacia arriba donde recibe y tira. Trata de ser un ejercicio con una aplicación real..

Como todo ejercicio, debe trabajarse por ambos lados.

11

Separata Te´cnica3.indd 4 8/11/06 08:20:54