



JOTA CUSPINERA



“Jota” Cuspina; entrenador profesional de básquetbol.- Con más de 30 años de experiencia como entrenador y formador, ha tenido la suerte y el privilegio de dirigir todo tipo de equipos, desde benjamines a ACB, al tiempo que ha disfrutado de ayudar a formarse a cientos, sino a miles, de entrenadores.- Se destaca por su pasión al entrenar al mismo tiempo compartir sus experiencias, métodos y conocimientos con entrenadores, para ayudar a conseguir una mejora importante en el rendimiento de un equipo y de los jugad@s.-

Al oírlo y verlo en el siguiente video ya no volverás a ver el baloncesto de la misma manera.
- El aprendizaje es experiencia todo lo demás es información. -



SPACING AND TIMING

Comienza su disertación diciendo que en el deporte se pierde mas de lo que se gana, y aclara que él trabaja para ganar, pero acepta la derrota; comenta que he perdido muchas más finales de las que ha ganado, eso si ha tenido la suerte de jugar finales. -

Aclara que va a hablar de “su baloncesto” que no es ni mejor ni peor que el nuestro, sino que es el de “él”, que es fruto de una reflexión muy profunda. -

Un jugad@r son hábitos expresa, aquello a l@s que se les habitúe, es lo que ejecutarán en una cancha, esta disertación está más dirigida al primer nivel, los hábitos no son solo de ejecución en la cancha, es por ejemplo cuando ve un equipo que cuando entrena parece que quieren estar en el banco de relevos, pero cuando juegan parece molestarles estar en el banco de relevos, curioso eso, porque se ejecuta en los partidos lo que se entrena. -

Ese tipo de hábito también se generan en los niñ@s, los hábitos del respeto al tiempo de los demás se genera desde que son pequeñ@s, si se deja pasar todos estos detalles y serán ingobernables, atenlos desde el principio y luego podrán soltarl@s después todo lo que consideren Uds., dice que esa es su filosofía, si acepta que se lucha contra una generación, o unas generaciones, que ohhhh, son peores que las nuestras, no, no son peores, son distintas nada más, y dice que le gusta una frase de Miguel Volcan Sanchez, que dice:

“**Obtengo aquello que permito**”, así de claro, y a veces cuando intentando imponer algo no lo consigo, lo digno como entrenador es marcharse, comenta, que se ha ido de sitios, teniendo contratos muy jugosos porque no estaba de acuerdo con lo que se le exigía. -





Raúl Baccalá – Entrenador de Básquetbol



Ahí está la valentía del entrenador, el decir hay líneas rojas por las cuales yo no estoy dispuesto a pasar incluso a costa de mi dinero. -

Expresa Uds. son entrenador@s de distintos niveles, cada un@ tendrá sus líneas rojas, yo no juzgo las líneas rojas de nadie, yo tengo las mías y debajo de ciertos niveles no paso, tanto entrenando, como mi relación con la directiva, como mi relación con el entorno, hay cosas que no admito. -

Si se vuelven persistentes no se puede trabajar, me voy...

De esa manera hace su presentación; ...

Ahora comienza su introducción al tema de la charla, hablando del Spacing, diciendo que va a dar tres normas, solo tres, muy sencillas de entender, pero como todo lo sencillo no es fácil de inculcar, las tres normas son invariables para cualquier categoría, expresa que le da igual que sean minibásquetbol o seniors, solo tiene tres normas con una excepción, y punto. -

- 1º- Es la más fácil de entender y es la que trabajamos desde que son más chiquit@s, dice que la posición en la cancha, de dos atacantes no facilite que un defensor/@ nos pueda defender a l@s dos, también llamado desde pequeñ@s “sepárense”, pero el concepto no es separarse, porque la separación puede ser muy grande o muy pequeña, hasta donde podemos alargar o hasta donde podemos contraer, puedo contraer hasta el punto que un defensor/@ pueda defender a dos atacantes, ese es el límite, a partir de ahí no le interesa juntarse salvo que me esté juntando momentáneamente para un fin específico, posterior mas grande por ejemplo cuando bloqueamos, cuando bloqueamos nos estamos juntando en el espacio porque queremos conseguir algo después de la ventaja de ese bloqueo entonces en ese momento permito que se junten, pero no estoy facilitando que un@ me defienda a dos, de hecho cuando hay bloqueos resolver la situación en un 2 c/ 2 no suele ser fácil; y se necesita involucrar a más jugador@s, el bloqueo directo es la situación mas clara de lo que hablo, el bloqueo directo es una situación de 5 c/ 5 no de 2 c/ 2; no entiende el bloqueo directo si no es en un 5 c/ 5, aunque la pueda entrenar parcialmente en situaciones de 2 c/ 2.-
- 2º- Que dos o mas jugador@s no sean la misma línea de pase para el portador/@ de la pelota, y esto lo ampliamos a la defensa. -





Raúl Baccalá – Entrenador de Básquetbol



- 3°- En una penetración, en la cara de la pelota, nos mantenemos el mayor tiempo posible en los ángulos de visión de la pelota. – En cada penetración debe haber un jugador el mayor tiempo posible en el campo de visión de quien tiene la pelota y otro a su espalda. - El primer objetivo de mantenerse en el ángulo de visión es que mientras ataca el aro me focalice por si necesita soltar la pelota en pase sin necesidad de tener que buscarme, y el segundo no facilitar que un defensor/@ defienda a dos. –
- Aclara que el no prohíbe, da preferencia a situaciones. - Por cierto, la línea de fondo, los equipos de formación en la mayoría de los casos, él opina que no utilizan, el espacio comprendido entre la línea de fondo y la proyección de la línea del aro extendido a todo el ancho de la cancha. - El siempre prefiere ubicarse en la línea de fondo porque rompe triángulos defensivos e imposibilita la visión periférica. – Enseñar a los jugador@s que ese espacio antes mencionado puede marcar la diferencia. –
- Todo lo antes explicado él lo enseña por medio de una metodología llamada:
LA NORMA DEL CIRCULO. –
- El desarrollo de este video y su metodología particular de entrenamiento resulta muy interesante y atrapante en todo su contenido, con inmejorable explicación, dedicación y pasión por parte del coach expositor. -

