

# EXPERIENCIA DEL VIAJE A ESTADOS UNIDOS 2011 CON LA AEEB: PHILADELPHIA



**Sábado 19 de Febrero**

Día para conocerse en el aeropuerto (de los 14 integrantes del viaje, yo era uno de los 2 únicos que no había estado en uno anteriormente). Viaje en US Airways, paso de la Aduana, (foto a la salida



del aeropuerto de Philadelphia, antes de coger el microbús) llegada al Hotel y tarde libre para conocer los alrededores (cena viendo el *All Star Rookie Challenge*)

**Domingo 20**

Por la mañana, visita al Museo de Arte de Philadelphia, impresionante tanto por dentro como



por fuera, (conocido por la película *Rocky*; cada día un aluvión de visitantes suben los escalones que se hicieron famosos en la película, y en la parte inferior de las escaleras se encuentra su estatua).

Por la tarde, después de haber comido con la hinchada local la típica carne con queso de la ciudad, ya junto al Campus de la Universidad de Temple, asistimos al *Liacouras Center* a presenciar el

partido Temple – Saint Joseph’s. El Pabellón es impresionante, teniendo en cuenta que estamos hablando de una Universidad (al partido asistimos **10206** personas).

El lugar está enfocado al ocio al 100%, sobre todo el tema de la restauración (tienen pantallas planas enormes junto a los mostradores de todos los sitios donde venden comida para que no pierdas detalle del partido, aunque no estés viendo la pista directamente).

Temple (20-5 y 10-2) era la favorita frente a St. Joseph’s (7-18 y 2-9), porque además de la clasificación, Temple llevaba una racha de 20 victorias seguidas en su cancha.

El partido se rompió ya en su primera mitad con un parcial de 11-0, que condujo al descanso con un marcador de 35-23 favorable a los “Owls” (lechuzas). En la segunda mitad, las diferencias aumentaron, y Temple no dejó de defender en



todo el partido, con lo que la diferencia final se fue a los 14 puntos, con un resultado de 66-52, y habiendo tenido una máxima diferencia de 18.

Lavoy Allen, con sus 10 primeros rebotes, (atrapó 12 finalmente) batió el récord histórico de Temple en este apartado del juego, llegando a los 1045 en su carrera. Al final de la temporada, sería el 32º jugador de la Universidad de Temple en ser elegido en el draft de la NBA 2011, 2ª ronda, Nº50, por los Philadelphia 76ers.

En el partido también destacaron los locales Jefferson, Fernández y Moore, anotando dobles figuras.

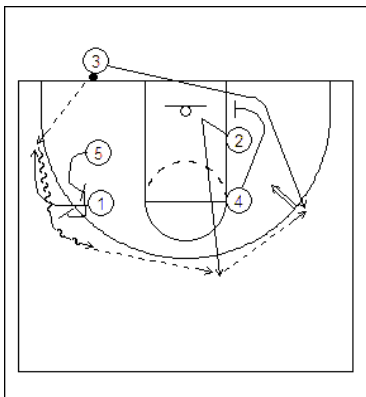
## Lunes 21

Este era uno de los días más esperados por mi parte, ya que lo íbamos a pasar completo con el equipo de Villanova.

Ese día, jugaba contra Syracuse, y pese a hacerlo como equipo local, debido a la cantidad tan grande de gente que se esperaba que asistiese al partido, no lo disputaría en su cancha del Campus, sino en el *Well's Fargo Center*, donde juegan como locales los Philadelphia 76ers.

Llegamos al Pabellón a las 13:30 para ver el entrenamiento. La sesión fue de trabajo suave, con táctica y tiro como principales argumentos, ya que esa misma tarde a las 19:00 era el partido. Esta es la secuencia del trabajo que realizaron, lo que ellos llaman un "walk through", es decir, un recorrido por los aspectos más importantes de cara al partido en los que han insistido durante la semana de entrenamientos previa:

- 2 grupos de trabajo, uno en cada canasta, repartidos a su vez en tiradores y reboteadores. Los lanzamientos los realizan a velocidad elevada, haciendo "game shots" según piden los entrenadores.
- Charla para explicar detalles del entrenamiento
- Estudio de las posiciones defensivas de la zona 2-3 (Syracuse es conocida por ejecutarla muy bien) con 3 atacantes "móviles" y 2 pasadores. El detalle con el que se avisaban los bloqueos directos a los jugadores de arriba, parecía claramente una característica propia de Villanova (no *imitando* la del rival).
- Hicieron especial hincapié en el trabajo de los ajustes defensivos después de:
  - Inversión del balón
  - 2x1 al balóncon las recuperaciones y rotaciones correspondientes.
- Trabajo de saques de fondo y de banda



- Luego dividen el equipo en jugadores interiores, que trabajan en una canasta los movimientos al poste bajo, y exteriores, que trabajan los lanzamientos de media distancia en la otra.
- Tiros libres: se disponen dos quintetos (2 guards, 2 forwards y 1 center) por canasta, y se colocan en la disposición de la situación real de partido para los tiros libres. Lanzan los tiros de 2 en 2 y rotan; cuando se falla un lanzamiento, los dos jugadores al rebote lo palmean para que sus compañeros más allá de la línea de 3 puntos puedan atraparlo.
- Trabajo de la defensa de los saques de banda y de fondo.
- Fin del entrenamiento a las 15:00.

Los jugadores se presentaron y nos saludaron, **de uno en uno**, antes de la ducha, un gran detalle que me llamó la atención.



Para que los jugadores tuvieran tiempo suficiente de descanso antes del partido, el equipo se concentra en un Hotel cercano al Pabellón (volver al Campus o a sus casas no se contempla por motivos de tiempo-distancia y concentración).

Allí, en un salón privado, comimos con el equipo. En el mismo lugar disponen del espacio y la pizarra-pantalla necesarios para la charla pre-partido.

Antes de salir a dormir la siesta, los jugadores se despiden de su cuerpo técnico y también de nosotros. Se nota en el ambiente una sensación de **respeto** de los jugadores hacia la figura del grupo humano que rodea al equipo (entrenador, ayudantes, resto del staff...) además de **concentración** para el partido.

Después, Jason Donnelly entrenador ayudante de Jay Wright, nos atendió en la sala de reunión del equipo, aún en el Hotel, y nos explicó varios aspectos

tos del funcionamiento de la Sección de Baloncesto de la Universidad de Villanova:

- Villanova recluta los jugadores de la zona de Nueva York principalmente.
- Disponen del siguiente staff:
  - 1 *General Manager*, responsable de todas las actividades del Equipo.
  - 1 entrenador principal
  - 3 entrenadores asistentes
  - 1 persona dedicada a los aspectos económicos y a las familias de los jugadores
  - 1 persona dedicada a vídeos
  - 1 Preparador físico
  - 3 personas dedicadas a gestionar información, “*fichajes*”...
- La junta Directiva de la Universidad, a través del Director de Deportes, contrata al Entrenador (contrato de 4-5 años), y es éste quien a su vez se responsabiliza de contratar a los entrenadores ayudantes (contratos anuales)
- Villanova suele tener 9 o 10 jugadores becados
- La plantilla está formada por 10 jugadores más 2 “*work on*” para completar los entrenamientos/convocatorias en caso de lesión, etc.
- Su filosofía es contar cada año con los mejores jugadores posibles a su alcance, sin importar cubrir posiciones determinadas o teóricos huecos dejados por jugadores ya fuera del equipo. Todos los jugadores entrenan en todas las posiciones, y si por las características de la plantilla necesitan jugar sólo con 1 pívot, por ejemplo, ya que la mayoría de los mejores jugadores son exteriores, se adaptan esquemas y sistemas a los jugadores de que disponen, de modo que se pueda sacar el mayor rendimiento posible al equipo.
- Llevan a cabo una pretemporada de 6 semanas (como staff técnico no pueden entrenar a los jugadores durante el verano). Por ejemplo, el próximo mes de agosto, el equipo de Villanova jugará 2 partidos de exhibición en Holanda, como parte de su preparación para la temporada siguiente.
- A mediados de Octubre comienzan a disputar partidos, y un mes más tarde empieza la liga.

- Juegan 30 partidos de liga regular aproximadamente, luego un torneo Nacional de 6 partidos en 3 semanas y finalizan con el torneo de su Conferencia *Big East*, de una semana.
- Durante la temporada trabajan (incluyendo todos los aspectos) 20 horas semanales:
  - 5 sesiones de preparación física
  - 5-6- sesiones de vídeo (propio y rival)
  - 2 entrenamientos diarios:
    - 1 sólo de tiro: 45’
    - Otro para el resto
- Los días de partido, 5 horas antes del mismo hacen el “*walk through*”, y en las 24 horas anteriores al partido no realizan entrenamientos completos.

Después, en el Well’s Fargo Center, vimos el partido Villanova (21-7, 9-6) – Syracuse (23-6, 10-6) junto con otros **19890** espectadores.

La verdad es que ver el inmenso Pabellón casi lleno, impresiona.

La parafernalia que rodea el partido, con el himno nacional y las presentaciones, está muy elaborada.



En lo que se refiere al partido propiamente dicho, hubo una gran lucha por parte de ambos equipos, con el marcador igualado a lo largo de todo el encuentro: 27-29 al descanso, para una derrota de Villanova finalmente por 64-69, aunque a falta de 14”, los locales tuvieron el balón para al menos empatar el encuentro.

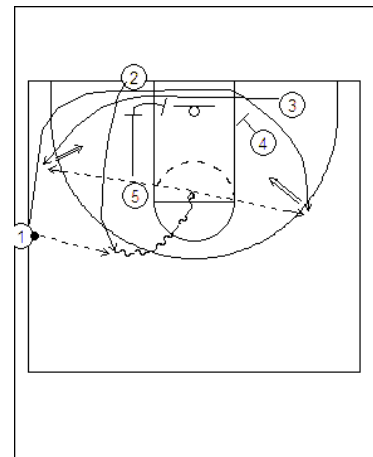
Durante el partido comprobamos el excelente trabajo defensivo de Syracuse en su zona 2-3 (a lo largo de los 40’), así como varios de los detalles que habíamos visto en el entrenamiento de Villanova por la mañana. Corey Stokes con 24 puntos y

Antonio Peña con 10 rebotes fueron los más destacados por los locales. El joven de Villanova James Bell, que sólo disputó 6 minutos, este verano, defiende la camiseta de Estados Unidos U19, en el Campeonato de Mundo.

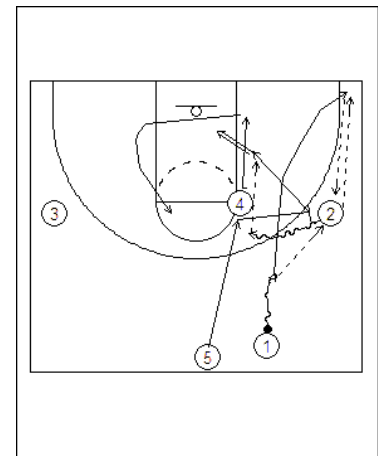
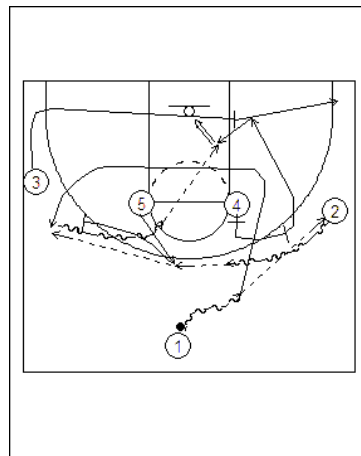
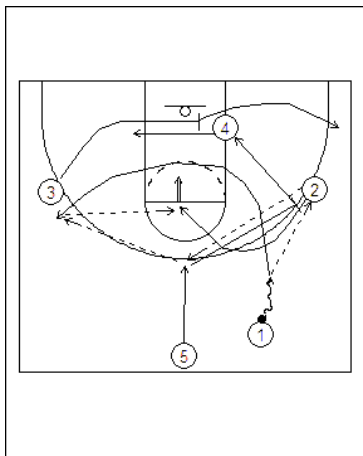
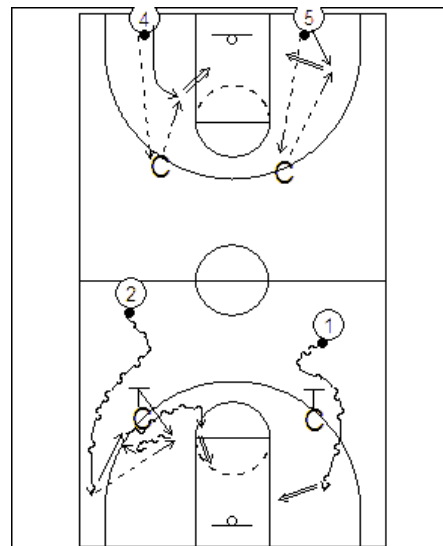
## Martes 22

Asistimos al entrenamiento de Philadelphia 76ers, en el *Philadelphia College of Osteopathic Medicine*, que comienza a las 11:00. Varios jugadores llevan tiempo tirando a canasta antes del comienzo del entrenamiento. Este es el trabajo que desarrollaron:

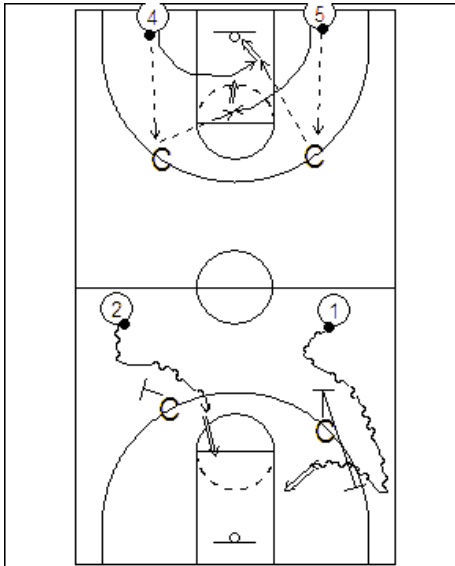
- Charla previa para exponer el trabajo a realizar
- Calentamiento y estiramientos guiados por el preparador físico.
- Ejercicios de coordinación de pies añadiendo manejo de balón ayudados de escaleras (3), en tres filas en la misma canasta, saliendo desde la línea de fondo (5')
- Paro a explicar detalles en algunos movimientos de ataque, y luego realizan tandas de 3 ataques seguidos 5x0 cambiando de canasta. Cada movimiento termina siempre en canasta o anotando el rebote ofensivo.
- Cuando el primer quinteto finaliza, entra el siguiente, y se van alternando. Realizan diferentes movimientos, con variaciones en la finalización de cada uno de ellos. Además de los 3 que se muestran abajo, jugaron otros, como el *Flex offense*.
- Preparan jugadas de saque de banda y de fondo.



- Realizan ejercicios de tiro, separados en 2 grupos, uno de exteriores (tras bote) y otro con jugadores grandes (después de pase).



- Luego todos hacen lanzamientos desde una distancia intermedia, cambiando detalles previos al tiro

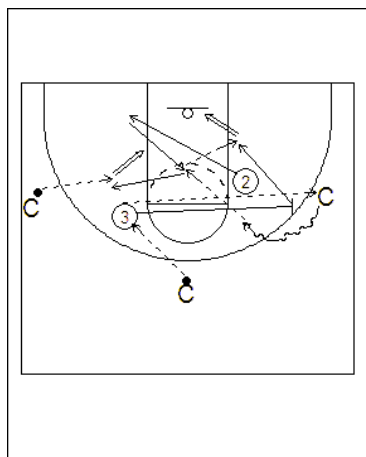


- El ejercicio más intenso del entrenamiento es el de 4x4 en media pista. Lo realizan con el reloj de posesión comenzando en 18". Siguiendo las consignas marcadas, juegan 4 contra 4 (3 equipos). El que ataca, pasa a defender (aunque anoten), y los defensores salen, entrando 4 nuevos.

- Gana el equipo que más canastas anote.
- En la 2ª parte, gana el equipo que más recuperaciones/rebotes defensivos consiga

Los 2 cuartetos perdedores hacen corriendo ida y vuelta a las líneas de fondo 3 veces, y luego lanzan tiros libres.

- Finalizan el entrenamiento a las 12:45 con otro ejercicio de tiro.



Después del entrenamiento, hablamos con el *head coach* Doug Collins, y con su asistente Brian James, quien nos comentó el progreso que habían llevado a cabo en una plantilla muy joven desde el año anterior, ya que se encontraban a un triunfo de mejorar el número de victorias conseguidas en la 2009-2010 (27) y aún estaban en el mes de Febrero. Finalmente se clasificaron para los Play Offs (terceros en la *Atlantic Division* con un balance de 41-41) y fueron eliminados 4-1 en primera ronda por Miami.

Nos comenta que en pretemporada, siguiendo directrices de la NBA, entrenan únicamente en 2 sesiones diarias que pueden durar 3 horas máximo entre las 2.



Durante la temporada, suelen entrenar a las 11:00, aunque el cuerpo técnico llega al campo de entrenamiento a las 8:30 para preparar el trabajo.

El entrenamiento que hemos visto ha sido más extenso que los habituales, ya que vienen de no jugar el fin de semana (*All Star Game*), y el siguiente partido no es hasta el día siguiente (miércoles), y además en casa.

En días de partido, como ese, los entrenadores llegan al terreno de juego a las 8:00; cuando lo hacen los jugadores, les exponen

- las estadísticas del rival como equipo y jugador por jugador
- puntos fuertes y débiles
- vídeo (15' aproximadamente)
- luego tienen una sesión de tiro de 10:00 a 11:00 (los Washington Wizards lo harán de 11:00 a 12:00).

Prevén que en los 26 partidos que les restan a lo largo de 50 días aproximadamente, sólo realizarán 4 entrenamientos al 100%.

Los suplentes o jugadores con menos de 20' jugados por partido, trabajan más después del entrenamiento que el resto, para estar en el mejor estado de forma posible.

Un aspecto muy marcado que tienen, son los objetivos a corto plazo. Se proponen como metas, conseguir balances positivos de victorias en periodos de tiempo equivalentes a 5 partidos – 10 días (como si fuesen mini-temporadas).

### Miércoles 23

Asistimos al partido Philadelphia 76ers (27-29) —Washington Wizards (15-40). Los 76ers tuvieron la deferencia de entregarnos las entradas en un palco, que aunque no era privado, tenía acceso restringido, con servicio de cafetería, y en el anillo inmediatamente siguiente al que está junto a la pista (12704 espectadores en el Pabellón)

Una de las claves del partido era el enfrentamiento directo entre los bases Jrue Holiday y John Wall, que no defraudó a nadie pese al resultado final. El *rookie* de los Wizards anotó 21 puntos y repartió 12 asistencias por los 20+3 del base local (que jugó solo 28 minutos, por los 43 del N°1 del *draft*).

Washington empezó muy metido en el partido y fue capaz de anotar 31 puntos a una defensa muy mejorable de los 76ers (24-31 al fin del primer cuarto con 9 puntos de Wall).

Con las rotaciones en el 2º cuarto, los locales recuperaron capacidad defensiva, y no solo recortaron la distancia en el marcador, sino que se llegó al descanso con ventaja de los 76ers por 5 puntos (54-49).

Las distancias a favor de Philadelphia se mantuvieron alrededor de los 10 puntos en el tercer cuarto, aunque un estirón final, propiciado por los interiores de los 76ers: Elton Brand 15 puntos (no anotó más) y Thaddeus Young 16 tantos (18 al final) hizo que la diferencia se fuera a 88-64.

Iguodala ayudó en ese cuarto acumulando 7 puntos y 5 asistencias, (acabó con 10+5).

En el último acto, con casi todo decidido, las diferencias llegaron a los 36 puntos (112-76) de la mano del suplente local Marreese Speights (12 puntos en ese cuarto, 14 al final) alabado al final del partido por Doug Collins.

Sólo quedaba un empujón final de los Wizards (5-18) para maquillar el resultado final dejándolo en un 117-94.

### Jueves 24

Asistimos al entrenamiento de Temple. Antes, el entrenador ayudante Matt Langel nos realiza una presentación, contestando además las preguntas que le planteábamos.

Nos indicó que no es necesaria una titulación determinada de Entrenador de Baloncesto para dirigir un equipo en la NCAA, pero que sin experiencia de años como ayudante, delegado, encargado de scout, etc. en equipos de esa categoría, además de ser titulado universitario, no es posible alcanzar el cargo. Fran Dunphy, head coach de Temple, también departió con nuestro grupo, justo antes y después del entrenamiento; él tiene un contrato de 8 años, mientras que sus asistentes tienen contratos anuales.

A las reglas de la NCAA que ya nos comunicó Jason Donnelly, Matt añadió que los partidos computan como 3 de las 20 horas semanales que se pueden dedicar por parte de los jugadores al equipo, y que es obligatorio que tengan al menos un día libre de Baloncesto.

La línea de trabajo de Fran Dunphy para sus asistentes, no es la especialización, sino que promueve que todos realicen todas las funciones (ataque, defensa, *scouting*, *recruiting* o captación de nuevos jugadores, ...), y que adquieran experiencia en todas las facetas, aunque luego se coordinen para no solapar trabajos.

En Temple, prefieren *fichar* a los jugadores para su programa dentro de la zona de Pennsylvania, aunque cuando tienen la oportunidad de conseguir que jugadores que les interesan mucho jueguen para ellos, tratan de aprovecharlas pese a las distancias, como por ejemplo sucede con el base titular del equipo, Juan Fernández (Río Tercero), que fue internacional U18 con Argentina, y con el que pudimos charlar de un modo distendido.

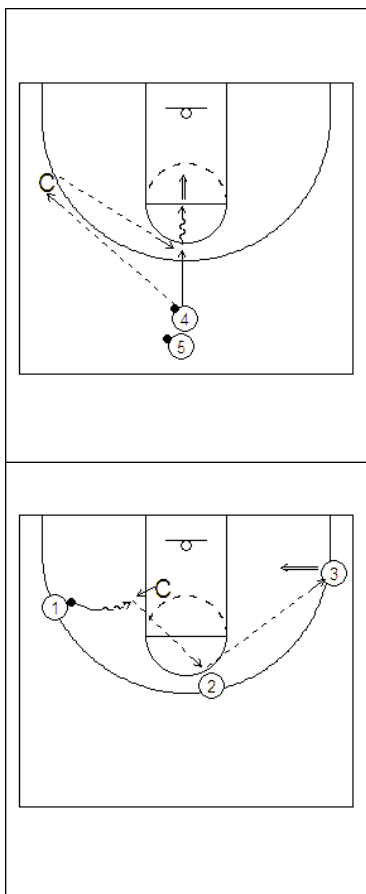
En la Conferencia A10, hay 16 equipos. Juegan todos contra todos una vez, y hay 3 de los 16 contra los que juegan 2 veces. El resto de encuentros los disputan contra equipos de otras conferencias.

La semana de la visita, estaba cargada de partidos:

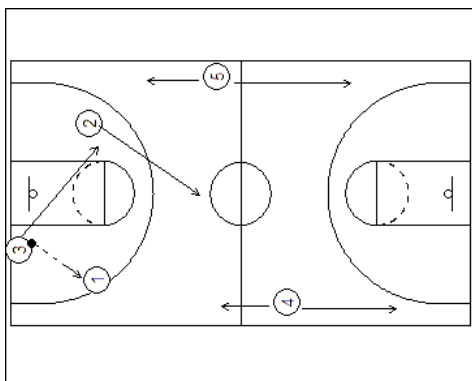
- 20 de Febrero, Temple 66—St. Joseph's 52
- Día 23, Duke 78—Temple 61
- Día 26, Temple 57—George Washington 41

El entrenador Dunphy nos entregó una copia del entrenamiento que iban a desarrollar:

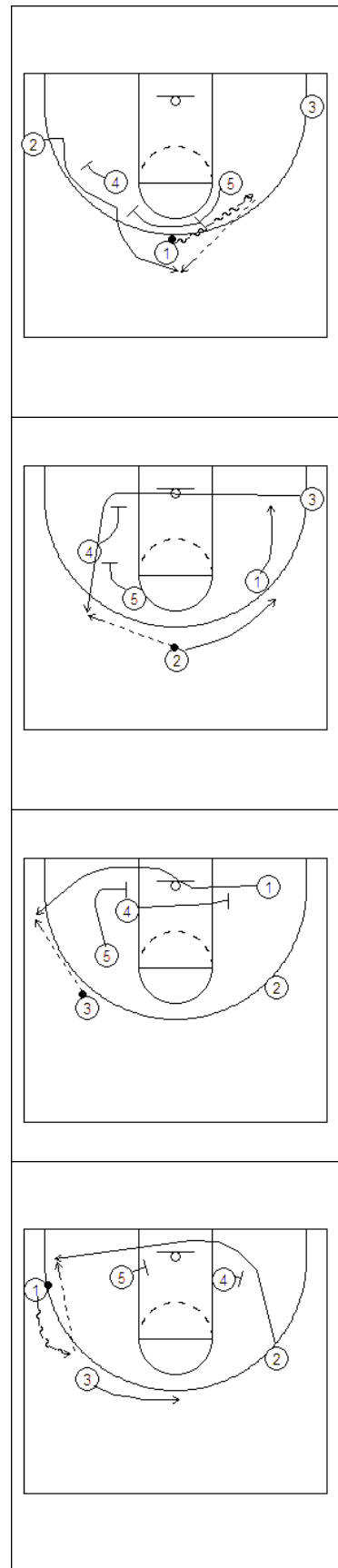
- 14:15—15:00 Resumen del partido contra Duke y presentación del siguiente contra G. Washington. Trabajo en sala, con vídeo. Bajan a la pista.
- 15:00—15:10 Estiramientos
- 15:10—15:16 Ejercicios de tiro Poste / Perímetro



- 15:16—15:24 Salidas de presión (abajo una de ellas)



enlazado con los movimientos de ataque "Temple", (abajo) "Flat" y "Gold"



- 15:24—15:48 Defensa en media pista 5x5 contra los sistemas de ataque de G. Washington
- 15:48—16:02 Repaso de las defensas “3” y “21”
- Tiros libres, y ejercicios de tiro extra



Para finalizar, como nota general del viaje, no puedo dejar de destacar la buena organización del mismo (incluyendo dos personas de contacto en Estados Unidos que nos acompañaron en todo momento), en cuanto a horarios, transporte y cualquier gestión que necesitamos o imprevisto surgido.

Hay que subrayar también el buen ambiente entre todos los integrantes de la expedición, y quiero agradecer a Pedro Aláiz, que me facilitara las imágenes de vídeo tomadas durante los entrenamientos.