

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/326066425>

Propuesta para el entrenamiento del juego interior en baloncesto [Training Proposal for the Inside Game in Basketball]

Article in *Apunts. Educacion Fisica y Deportes* · June 2018

DOI: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/3).133.07

CITATIONS

0

READS

62

4 authors, including:



Javier Courel Ibáñez

University of Murcia

63 PUBLICATIONS **181** CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



Ernesto Suarez Cadenas

University of Granada

22 PUBLICATIONS **40** CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



David Cárdenas Vélez

University of Granada

110 PUBLICATIONS **569** CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



The benefits and inconveniences of physical exercise on the ocular physiology [View project](#)



International Congress of Interdisciplinary Physical Prevention & Rehabilitation [View project](#)

Training Proposal for the Inside Game in Basketball

JAVIER COUREL-IBÁÑEZ^{1*}
ERNESTO SUÁREZ-CADENAS²
ENRIQUE ORTEGA TORO¹
DAVID CÁRDENAS VÉLEZ^{3,4}

¹ Faculty of Sport Sciences. University of Murcia (Spain)

² Faculty of Sport Sciences. University of Pablo de Olavide (Seville, Spain)

³ Department of Physical and Sport Education.

Faculty of Sport Sciences. University of Granada (Spain)

⁴ Sport and Health Institute.

University of Granada (Spain)

* Correspondence: Javier Courel Ibáñez
(javier.courel.ibanez@gmail.com)

Propuesta para el entrenamiento del juego interior en baloncesto

JAVIER COUREL-IBÁÑEZ^{1*}
ERNESTO SUÁREZ-CADENAS²
ENRIQUE ORTEGA TORO¹
DAVID CÁRDENAS VÉLEZ^{3,4}

¹ Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia (España)

² Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad Pablo de Olavide (Sevilla, España)

³ Departamento de Educación Física y Deportiva.

Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Granada (España)

⁴ Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud.

Universidad de Granada (España)

* Correspondencia: Javier Courel Ibáñez
(javier.courel.ibanez@gmail.com)

Abstract

The purpose of this article is to develop a practical proposal for training in the inside game in basketball. To do so, previous studies were reviewed which analyzed the competition to detect and describe factors that influence the performance on the inside game in basketball. The whole of these studies enabled a practical proposal to be developed which is organized into three levels according to the objective (increasing inside game options, improving shooting conditions and hindering defensive action to the maximum) and the principles of the game (generating open space and making the most of the advantage, previous actions with and without the ball, undertaking supportive actions on the side away from the ball, simultaneous group actions, etc.). The development of this proposal reflects the need to provide practical applications based on scientific knowledge to resolve issues related to the tactical behavior of basketball players. Tools and resources are offered to contribute to improving the training process and competition in basketball.

Keywords: methodology, task design, decision-making

Resumen

El objetivo de este artículo es desarrollar una propuesta práctica para el entrenamiento del juego interior en baloncesto. Para ello, se revisaron estudios previos en los que, a través del análisis de la competición, se detectaron y describieron factores que influyen en el rendimiento del juego interior en baloncesto. El conjunto de estos estudios permitió elaborar una propuesta práctica estructurada en tres niveles en función del objetivo (aumentar las opciones de juego interior, mejorar las condiciones de lanzamiento y dificultar al máximo la acción defensiva), y los principios del juego (generar espacio libre y aprovechar la ventaja, realizar acciones previas con y sin el balón, desarrollar acciones de apoyo en el lado alejado de balón, simultanear acciones colectivas, etc.). El desarrollo de esta propuesta responde a la necesidad de aportar aplicaciones prácticas basadas en el conocimiento científico para resolver cuestiones acerca del comportamiento táctico de los jugadores en baloncesto. Se ofrecen herramientas y recursos para contribuir a la mejora del proceso de entrenamiento y competición en baloncesto.

Palabras clave: metodología, diseño de tareas, toma de decisión

The Use of Space in Basketball

In modern basketball, offensive efficacy largely depends on the balance between the outside game and the inside game (Guppillotte, 2008). On the one hand, the mastery of attack in inside positions near the hoop offers a high percentage of baskets and increases the chances of getting an offensive rebound (Courel-Ibáñez, Suárez, Ortega, Piñar, & Cárdenas, 2013; Suárez-Cadenas & Courel-Ibáñez, 2017). On the other, the occupation of outside spaces facilitates

El aprovechamiento del espacio en baloncesto

En el baloncesto moderno, la eficacia ofensiva depende en gran medida del equilibrio entre el juego exterior y el juego interior (Guppillotte, 2008). Por un lado, el dominio del ataque en posiciones interiores cercanas al aro ofrece un alto porcentaje de acierto y aumenta las opciones de obtener rebote ofensivo (Courel-Ibáñez, Suárez, Ortega, Piñar, & Cárdenas, 2013; Suárez-Cadenas & Courel-Ibáñez, 2017). Por otro lado, la ocupación

Figure 1.
Making the most of the spatial advantage in the inside and outside.
A) The player with the ball takes advantage of direct blocking and four inside pass options arise. B) The opponents protect the inside spaces and four pass options arise to free outside areas

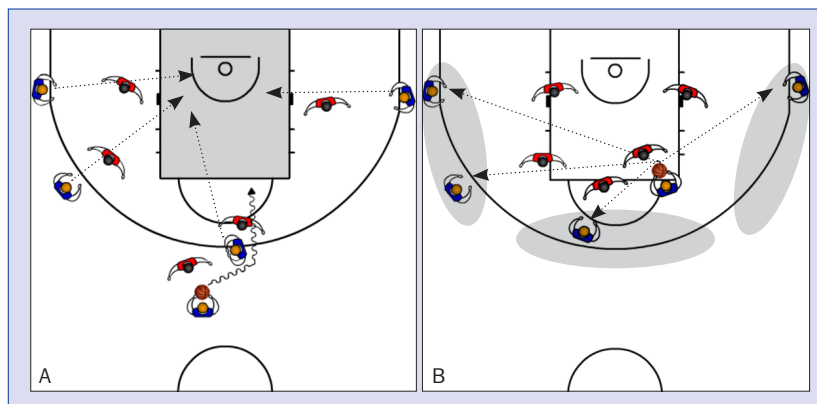


Figura 1.
Aprovechamiento de la ventaja espacial en el interior y exterior.
A) El jugador con balón aprovecha un bloqueo directo y surgen cuatro opciones de pase interior. B) Los oponentes protegen los espacios interiores y surgen cuatro opciones de pase hacia zonas desocupadas en el exterior

the circulation of the ball towards areas far from the hoop and fosters the appearance of shots with low defensive opposition (Lamas, Junior, Santana, Rostaiser, Negretti, & Ugrinowitsch, 2011; Remmert, 2003).

For appropriate occupation and vacancy of the spaces, the players have to interact via specific individual and group actions, both with and without the ball (Cárdenas, Piñar, Sánchez, & Pintor, 1999). For example, an outside player who moves towards the basket dribbling the ball can overcome the defense by drawing on his individual dribbling skill, or with the help of a direct block. Then, they can finish the action by shooting a basket or passing the ball to a teammate who is in a better inside position, such as after the block or a backward crossover by a teammate (*fig. 1A*). If the defense hinders the inside passing or shooting options, the player will try to pass the ball to the open spaces on the outside (*fig. 1B*).

A recent survey shows greater attack efficacy when players perform actions aimed at making the most of the inside and outside spatial advantage (Courel-Ibáñez, McRobert, Ortega, & Cárdenas, 2017). However, there are shortcomings in the development of practical applications geared towards training basketball players' tactical capacity, organization and decision-making.

The Importance of the Tactical Capacity in Basketball

One of the characteristics related to team sports like basketball is the constant need for players to interact in an ever-changing environment in order to respond to problems that arise during competition

de espacios exteriores facilita la circulación del balón hacia zonas alejadas del aro y favorece la aparición de lanzamientos ante una baja oposición defensiva (Lamas, Junior, Santana, Rostaiser, Negretti, & Ugrinowitsch, 2011; Remmert, 2003).

Para una adecuada ocupación y desocupación de los espacios, los jugadores deben interactuar a través de acciones específicas tanto individuales como colectivas, con y sin el balón (Cárdenas, Piñar, Sánchez, & Pintor, 1999). Por ejemplo, un jugador exterior que progresa hacia la canasta botando el balón puede superar a la defensa valiéndose de su capacidad individual de *dribbling*, o bien con la ayuda de un bloqueo directo. Seguidamente, podrá finalizar la acción con un lanzamiento a canasta o bien realizar un pase a un compañero que esté mejor situado en el interior, como por ejemplo, a la continuación del bloqueo o un cruce por la espalda de un compañero (*fig. 1A*). En caso de que la defensa dificulte las opciones de pase o lanzamiento en el interior, se buscará un pase hacia espacios libres en el exterior (*fig. 1B*).

Una reciente revisión señala una mayor eficacia de ataque cuando los jugadores realizan acciones orientadas al aprovechamiento de la ventaja espacial interior y exterior (Courel-Ibáñez, McRobert, Ortega, & Cárdenas, 2017). Sin embargo, existen carencias en el desarrollo de aplicaciones prácticas orientadas al entrenamiento de la capacidad táctica, organización y toma de decisiones de los jugadores en baloncesto.

La importancia de la capacidad táctica en baloncesto

Una de las características que se relacionan con los deportes de equipo, como el baloncesto, es la necesidad constante de los jugadores de interactuar en un entorno cambiante para responder a los problemas que surgen en

(Davids et al., 2003; Garganta, 2009). This behavior is determined by a series of objectives which entail principles of the game or rules of action which will determine the effective behavior patterns (Cárdenas & Alarcón, 2010; Gréhaigne et al., 2005). Thus, to meet the main objective of the game, namely to score more points than the rival, the attacking team has to primarily keep possession of the ball in order to move towards zones that allow them to be effective and generate shooting options with the lowest defensive opposition, thus increasingly the likelihood of success. To foster the attainment of these objectives, the players must develop a dynamic game which causes defensive imbalances, creates open spaces to generate optimal shooting situations or causes uncertainty and varies the offensive resources used to surprise the defense (fig. 2).

The player's tactical capacity will determine the quality of their decisions (Gréhaigne & Godbout, 2013; Santos et al., 2016). This is why one of the main challenges facing researchers and coaches is to develop intelligent players who are capable of interpreting the game and making off-the-cuff decisions as to the best way to act depending on the characteristics of each situation. To achieve this, the players have to learn and apply behavioral norms, both individual and

la competición (Davids et al., 2003; Garganta, 2009). Este comportamiento viene determinado por una serie de objetivos que conllevan unos principios de juego o normas de actuación que serán las que determinen las pautas de comportamiento eficaz (Cárdenas & Alarcón, 2010; Gréhaigne et al., 2005). Así, para cumplir con el objetivo principal del juego, es decir, encestar más puntos que el rival, el equipo atacante deberá, ante todo, conservar la posesión del balón para progresar hacia zonas que le permitan ser eficaz y generar opciones de lanzamiento ante una menor oposición defensiva, aumentando con ello las probabilidades de éxito. Para favorecer el cumplimiento de estos objetivos, los jugadores deberán desarrollar un juego dinámico que provoque desequilibrios defensivos, crear espacios libres para generar situaciones óptimas de lanzamiento, o generar incertidumbre y variar los recursos ofensivos utilizados para sorprender a la defensa (fig. 2).

La capacidad táctica del jugador será la que determine la calidad de sus decisiones (Gréhaigne & Godbout, 2013; Santos et al., 2016). Es por ello que uno de los mayores retos de investigadores y entrenadores es el desarrollo de jugadores inteligentes, capaces de interpretar el juego y decidir de manera adaptativa la mejor forma de actuar en función de las características de cada situación. Para lograr esta tarea, es necesario que los jugadores aprendan y apliquen normas de comportamiento,

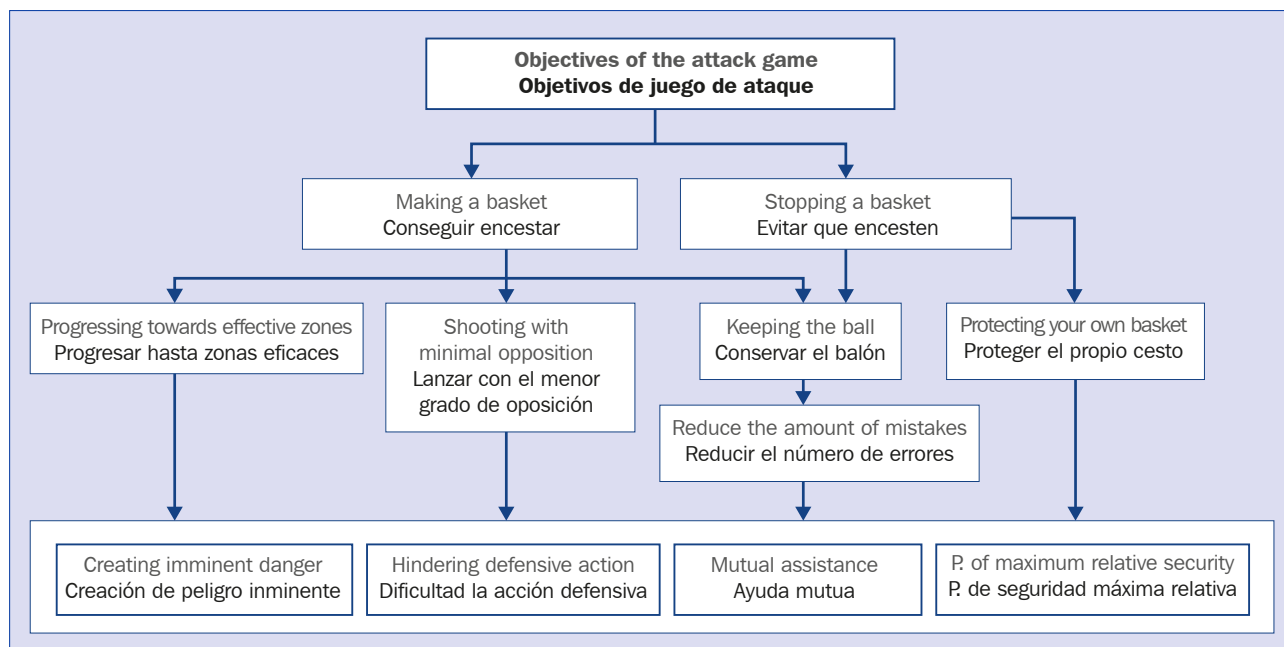


Figure 2. General principles of the game according to the general and specific objectives (Cárdenas & Alarcón, 2010)

Figura 2. Principios generales del juego según los objetivos generales y específicos (Cárdenas & Alarcón, 2010)

group, which are effective and enhance the attainment of the game's objectives (Cárdenas, Perales, & Alarcón, 2014). There is currently a constant evolution and growth in the number of studies that analyze the relations and interactions of players during competition and describe technical and tactical indicators that enhance their performance (Courel-Ibáñez, et al., 2017; Gómez-Ruano, 2017). This information is crucial in developing interventions and teaching-learning and training plans aimed at improving player decision-making (Gréhaigne et al., 2005; Memmert, 2015).

Previous studies in basketball have shown how interventions based on greater knowledge of the objectives and principles of the game foster technical capacity during real game situations and improve players' performance during competition (Alarcón, Cárdenas, Miranda, Ureña, & Piñar, 2010; Alarcón, Cárdenas, Miranda, Ureña, & Torre, 2009). These results uphold the integration of representative tasks into training which use norms of tactical behavior (either to provoke or avoid the appearance of the desired behavior) to guide the player to experiment and weigh the consequences of their actions according to the situation in which they find themselves (score, time, spatial location on the court and the characteristics of themselves, their teammates and rivals, etc.). The design of this kind of task chiefly requires in-depth knowledge of the repercussions of the players' actions, such that the coach can modulate the progression of contents and provide precise feedback on the team's decisions (Lemmink & Frencken, 2013; Lames & McGarry, 2007). In this study, the focus will be on the keys to bear in mind in the development of the tactical capacity in inside passing situations.

Coaches use different strategies to teach the tactical keys which players should bear in mind during the game. Depending on the kind of instructions, these strategies have traditionally been classified into two kinds: incidental and intentional (Suárez-Cadenas, Cárdenas, Sánchez-Delgado, & Perales, 2015). The incidental strategy seeks to generate self-directed learning based on unguided practice, where the task itself generates a series of problems that players have to solve using their own resources. The intentional strategy seeks learning guided by the coaches, where they make the players aware of the requirements and specific objectives of the practice. In the

tanto individuales como colectivas, que resulten efectivas y favorezcan la consecución de los objetivos del juego (Cárdenas, Perales, & Alarcón, 2014). Actualmente existe una constante evolución y crecimiento del número de investigaciones que analizan las relaciones e interacciones de los jugadores durante la competición, describiendo indicadores tecnicotácticos que potencian su rendimiento (Courel-Ibáñez, et al. 2017; Gómez-Ruano, 2017). Esta información resulta clave para el desarrollo de intervenciones y planes de enseñanza-aprendizaje y entrenamiento para la mejora de la toma de decisiones del jugador (Gréhaigne et al., 2005; Memmert, 2015).

Investigaciones previas en baloncesto han evidenciado cómo intervenciones basadas en un mayor conocimiento de los objetivos y principios del juego favorecen la capacidad táctica durante situaciones reales de juego y mejoran el rendimiento de los jugadores en competición (Alarcón, Cárdenas, Miranda, Ureña, & Piñar, 2010; Alarcón, Cárdenas, Miranda, Ureña, & Torre, 2009). Estos resultados defienden la integración en el entrenamiento de tareas representativas que, a través de normas de comportamiento táctico (ya sea para provocar o evitar la aparición de la conducta deseada), orienten al jugador a experimentar y valorar las consecuencias de sus acciones en función de la situación en la que se encuentre (marcador, tiempo, localización espacial en el campo, características propias, de compañeros y rivales, etc.). El diseño de este tipo de tareas requiere, por tanto, un profundo conocimiento de las repercusiones de las acciones de los jugadores, de manera que el entrenador pueda modular la progresión de contenidos y aportar retroacción precisa sobre la calidad de las decisiones de su equipo (Lemmink & Frencken, 2013; Lames & McGarry, 2007). En este caso, se centrará la atención en aquellas claves a tener en cuenta para el desarrollo de la capacidad táctica en situaciones de pase interior.

Para enseñar las claves tácticas a las que los jugadores deberán atender durante el juego, los entrenadores utilizan distintas estrategias. En función de las instrucciones, estas estrategias han sido tradicionalmente clasificadas en dos tipos: incidental e intencional (Suárez-Cadenas, Cárdenas, Sánchez-Delgado, & Perales, 2015). La estrategia incidental pretende generar un aprendizaje autodirigido, basado en la práctica sin guiar, donde la propia tarea genera una serie de problemas que los jugadores deberán resolver a través de sus propios recursos. La estrategia intencional pretende conseguir un aprendizaje dirigido por el entrenador donde este hace consciente al jugador de los requisitos y objetivos específicos de la práctica.

intentional strategy, the coach uses the *if-then* rules (Griffin, Mitchell, & Oslin, 1997), which imply that *if* a given situation arises, *then* a certain behavior is in order. For example, *if* the defender of the inside player goes in front of them, preventing them from catching the ball, *then* the outside supports should circulate the ball quickly among themselves to find a better passing angle.

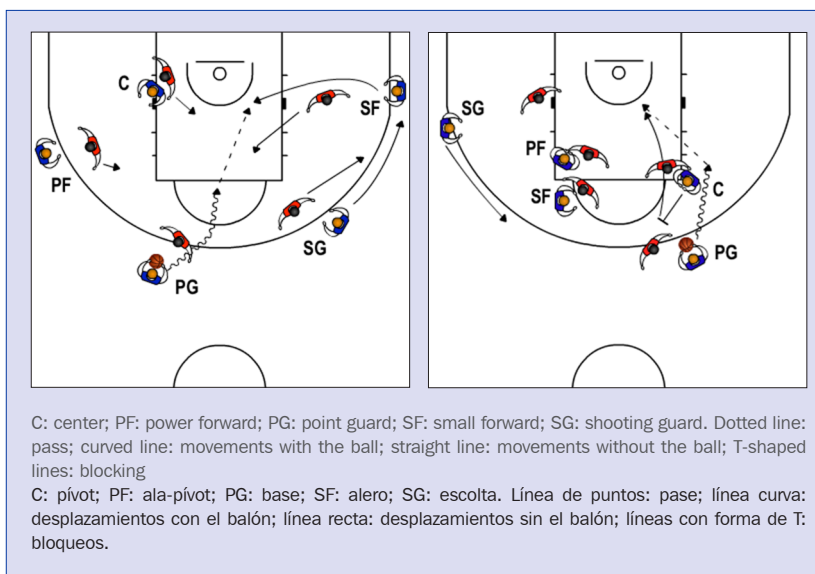
The Use of Inside Space as an Essential Element of the Game

One of the specific objectives of attack in basketball is to move towards zones where the players can effectively shoot baskets (Cárdenas & Alarcón, 2010; Gréhaigne et al., 2005). The use of the advantage in the inside game plays a crucial role in this mission, since shots near the hoop guarantee the highest percentage of success (Erčulj & Štrumbelj, 2015). Furthermore, occupying inside spaces off-balances the defense so they can protect the zones closest to the hoop, fostering the appearance of optimal situations for inside shots (Guppillotte, 2008; Mavridis, Laios, Taxildaris, & Tsiskaris, 2004). On the other hand, the areas near the hoop increase the possibility of getting an offensive rebound and thus second chances for attack (Ribas, Navarro, Tavares, & Gómez; 2011; Suárez-Cadenas & Courel-Ibáñez, 2017). Therefore, it should come as no surprise that actions in favor of receiving the ball in inside spaces (fig. 3) are constantly used given that they are highly

En la estrategia intencional, el entrenador hace uso de las reglas *si-entonces* (Griffin, Mitchell, & Oslin, 1997), las cuales implican que ante una situación *si*, habrá que realizar una conducta *entonces*. Por ejemplo, *si* el defensor del jugador interior se sitúa delante de este, evitando una posible recepción, *entonces* los apoyos exteriores tendrán que hacer circular el balón rápido entre ellos para buscar un mejor ángulo de pase.

El uso del espacio interior como elemento esencial del juego

Uno de los objetivos específicos del ataque en baloncesto será progresar hacia zonas desde donde los jugadores sean eficaces para encestar (Cárdenas & Alarcón, 2010; Gréhaigne et al., 2005). En esta misión, el aprovechamiento de la ventaja en el interior juega un papel fundamental ya que los lanzamientos desde posiciones cercanas al aro son los que garantizan un mayor porcentaje de éxito (Erčulj & Štrumbelj, 2015). Además, ocupar espacios interiores obligará a la defensa a desajustarse para proteger las zonas más próximas al aro, favoreciendo la aparición de situaciones óptimas de lanzamiento en el exterior (Guppillotte, 2008; Mavridis, Laios, Taxildaris, & Tsiskaris, 2004). Por otro lado, dominar las áreas cercanas al aro aumentará la posibilidad de obtener rebote ofensivo y con ello la aparición de segundas opciones de ataque (Ribas, Navarro, Tavares, & Gómez; 2011; Suárez-Cadenas & Courel-Ibáñez, 2017). Por tanto, no es de extrañar que acciones en favor de la recepción del balón en espacios interiores (fig. 3) sean



effective in top-level competitions such as the ACB, the Euroleague and the NBA (Cárdenas et al., 1999; Courel et al., 2013; Mavridis, Tsamourtzis, Karipidis, & Laios, 2009).

More specifically, recent studies have focused on in-depth analyses of the interactions and relations among players which increase the options and efficacy of inside passing situations (Courel-Ibáñez, McRobert, Ortega, & Cárdenas, 2016; Courel-Ibáñez, Suárez-Cadenas, & Cárdenas, 2017). In line with other authors, these studies stress the need to develop dynamic playing styles in which the ball is received and played in motion, occupying and vacating inside spaces to generate defensive imbalances (Álvarez, Ortega, Salado, & Gómez, 2009; Ortega, Cárdenas, Sainz de Baranda, & Palao, 2006). In this sense, the player with the ball should use actions prior to passing (such as moving with the ball towards the basket to attract the attention of his rivals) to hide their real intentions in order to increase the degree of uncertainty, and appropriately choose both the kind and direction of the pass, as well as the right time to do it. Similarly, the other teammates should contribute to improving the inside pass reception through group actions without the ball like crossovers and blocking, especially on the side away from the ball (the help side), increasing the amount of space available and avoiding defensive anticipation and assists. To guarantee greater success, the team must be capable of coordinating itself independently, in a synchronized fashion and linking up actions on both the ball side and the help side in order to hinder defensive actions to the utmost and take advantage of possible errors that lead to optimal shooting situations (Lamas et al., 2011; Rimmert, 2003).

We should note that one of the characteristics of modern basketball is players' evolution towards greater versatility, with outside players who have strong offensive capacities inside, and inside players who are more skilled with the ball and effective from positions that are increasingly far from the hoop (Mateus et al., 2015). Having this kind of player enhances the team's offensive capacity since it forces tall rival players to move away from the hoop, opening up inside spaces. This advantage will be even greater if the tall player is capable of passing and directly assisting his teammates in the free space.

Judging from this set of studies, below a training proposal is presented to improve the tactics of

utilizadas comúnmente puesto que son altamente efectivas en competiciones de máximo nivel como la ACB, la Euroliga o la NBA (Cárdenas et al., 1999; Courel et al., 2013; Mavridis, Tsamourtzis, Karipidis, & Laios, 2009).

De forma más específica, investigaciones recientes han centrado su interés en el análisis en profundidad de las interacciones y relaciones entre jugadores que aumentan las opciones y eficacia de situaciones de pase interior (Courel-Ibáñez, McRobert, Ortega, & Cárdenas, 2016; Courel-Ibáñez, Suárez-Cadenas, & Cárdenas, 2017). En consonancia con otras autorías, estos trabajos enfatizan la necesidad de desarrollar estilos de juego dinámicos, en los que el balón se reciba y juegue en movimiento, ocupando y desocupando los espacios interiores para generar desequilibrios defensivos (Álvarez, Ortega, Salado, & Gómez, 2009; Ortega, Cárdenas, Sainz de Baranda, & Palao, 2006). En este sentido, el jugador con el balón deberá utilizar acciones previas al pase (como por ejemplo, progresar con el balón hacia canasta para atraer la atención de los rivales), ocultando las verdaderas intenciones para aumentar el grado de incertidumbre, y seleccionando apropiadamente tanto el tipo y dirección del pase como el momento en el que darlo. Del mismo modo, el resto de compañeros deberán contribuir a la mejora de la recepción interior a través de acciones colectivas sin balón como cruces y bloqueos, especialmente en el lado alejado del balón (lado de ayuda), aumentando el espacio disponible y evitando la anticipación defensiva y la aparición de ayudas. Para garantizar un mayor éxito, el equipo debería ser capaz de coordinarse de manera autónoma, sincronizando y enlazando acciones tanto en el lado de balón como en el lado de ayuda, dificultando al máximo la acción defensiva y aprovechando posibles errores que posibiliten situaciones óptimas de lanzamiento (Lamas et al., 2011; Rimmert, 2003).

Se debe señalar que una de las características del baloncesto moderno es la evolución de los jugadores hacia una mayor versatilidad, encontrando jugadores exteriores con gran capacidad ofensiva en el interior, y jugadores interiores más hábiles con el balón y efectivos desde posiciones cada vez más alejadas del aro (Mateus et al., 2015). Contar con este tipo de jugadores potencia la capacidad ofensiva del equipo, ya que fuerzan a jugadores rivales altos a alejarse de las proximidades del aro, liberando espacios en el interior. Esta ventaja será aún mayor si el jugador alto es capaz de pasar y asistir directamente a los compañeros que ocupen el espacio libre.

A tenor de este conjunto de estudios, se presenta una propuesta de entrenamiento para la mejora táctica del

the inside game with the goal of contributing to the development of players' decision-making by establishing rules and keys to decision-making for the representative task design which gradually foster the assimilation of behavioral patterns that are effective in competition. In this way, the team will be capable of interpreting the game and adapting their behavior according to the needs and characteristics around them (Davids et al., 2003; Gréhaigne et al., 2005; Memmert, 2015).

Proposed Training for Tactical Improvement of the Inside Game

Table 1 shows the structure of the objectives and principles of the game for the tactical improvement of the inside game at three levels of increasing difficulty. The principles of the game or action patterns at each level emerge from increasingly complex, demanding objectives. Thus, the training of contents in level 3 will imply previous mastery or at least in-depth knowledge of the two previous levels. Following the recommendations of prior studies on teaching and learning in sports (Famose, 1992; López Ros, 2003; López Ros & Castejón, 2005), the complexity of decision-making, the perceptive characteristics and the motor characteristics were taken into account when organizing the different stages.

	Objective	Principles
Level 1	Increasing inside game options.	Dynamism of players and ball. Creating open spaces. Making the most of the spatial advantage.
Level 2	Improving shooting conditions	Creating defensive uncertainty. Supporting the player with the ball.
Level 3	Hindering defensive action to the maximum	Simultaneous actions. Variable resources.

Table 1. Distribution of contents and principles of play according to the level of complexity for tactical training of the inside game

juego interior con el objetivo de contribuir al desarrollo de la toma de decisiones de los jugadores a través del establecimiento de normas y claves decisionales para el diseño de tareas representativas, que potencien de manera progresiva la asimilación de pautas comportamentales efectivas en competición. De esta manera, el equipo será capaz de interpretar el juego y adaptar su comportamiento en función de las necesidades y características del entorno (Davids et al., 2003; Gréhaigne et al., 2005; Memmert, 2015).

Propuesta de entrenamiento para la mejora táctica del juego interior

En la tabla 1 se muestra la estructura de los objetivos y principios del juego para la mejora táctica del juego interior en tres niveles en orden creciente de dificultad. Los principios de juego o pautas de actuación en cada nivel surgen a partir de unos objetivos cada vez más complejos y exigentes. Así, el entrenamiento de contenidos propios del nivel 3 implicará previamente un dominio, o al menos un conocimiento profundo, de los niveles anteriores. Siguiendo las recomendaciones de trabajos previos sobre enseñanza y aprendizaje deportivo (Famose, 1992; López Ros, 2003; López Ros & Castejón, 2005), para la correcta organización de las diferentes etapas se han tenido en cuenta la complejidad de la toma de decisiones, las características perceptivas y las características motoras.

	Objetivo	Principios
Nivel 1	Aumentar las opciones de juego interior.	Dinamismo de jugadores y balón. Creación espacios libres. Aprovechamiento de la ventaja espacial.
Nivel 2	Mejorar las condiciones de lanzamiento	Creación de incertidumbre defensiva. Apoyo al jugador con balón.
Nivel 3	Dificultar al máximo la acción defensiva	Simultaneidad de acciones. Variabilidad de recursos.

Tabla 1. Distribución de contenidos y principios del juego en función del nivel de complejidad para el entrenamiento táctico del juego interior

Level 1

The main objective is to enhance the inside game options through learning and developing a dynamic game by creating and making the most of the spatial advantage, as well as avoiding outside assistance. To do so, reduced 2×2 and 3×3 tasks are developed which use different constraints to foster: the creation of space in order to pass and receive the ball inside, the 1×1 game after receiving the ball and the dynamic assistance of the outside player(s) in order to find good outside or inside shooting options, while also preventing possible inside assistance from their direct defenders.

Playing Keys for the Inside Player

Preparing inside reception. The player has to learn how to engage in physical contact and control their defender while asking for the ball in the places that are the farthest from the defender.

1×1 play with different resources. Once the ball is received, the inside player should use different tactical-technical resources according to the actions of the defender. They include some of the following combinations: pivot + jump shot/ hook/ semi-hook; pivot + feint shot + pivot + jump shot/ hook/semi-hook bound + hook/semi-hook shot with both hands; bound + reversal + hook/ semi-hook, etc.

Inside-outside game (nearby assistance) and pass outside on the help side (distant assistance). While playing 1×1, if the player cannot overcome their defender, the inside player should notice their teammates' assistance and have the capacity and precision to pass, either to play inside-outside with the option of an inside game again, or to find an outside shooting option.

Playing Keys for the Passer and Nearby Support (on the Ball Side or Strong Side)

Capacity to pass inside. The outside player should take an active defensive attitude to attract their direct defender. They have to be capable of passing the ball with both hands, increasing the angle of the pass (either with or without a bound). They also have to perceive the situation of the opponent of the inside player in order to decide how and where to pass.

Active assistance after passing. In this phase, the assistance consists of individual movements inward

Nivel 1

El objetivo principal será favorecer las opciones de juego interior mediante el aprendizaje y desarrollo de un juego dinámico a través de la creación y aprovechamiento de la ventaja espacial, así como la evitación de ayudas exteriores. Para ello, se diseñarán tareas reducidas de 2×2 y 3×3 en las que, a través de distintos *constraints* o limitaciones, se fomentará: la creación de espacio para poder pasar y recibir en el interior, el juego de 1×1 tras la recepción y el apoyo dinámico del jugador/es exteriores con la finalidad de buscar buenas opciones de lanzamiento exterior o interior y, a la vez, evitar posibles ayudas interiores por parte de sus defensores directos.

Claves de juego para el jugador interior

Preparar la recepción interior. El jugador tendrá que aprender a tomar contacto físico y controlar a su defensor, solicitando el balón en aquellos lugares más alejados del defensor.

Juego de 1×1 con distintos recursos. Una vez reciba, el jugador interior deberá utilizar distintos recursos táctico-técnicos en función de la actuación del defensor. Entre ellos se incluirán, entre otras, algunas de las siguientes combinaciones: pivote + lanzamiento en suspensión/ gancho/semi-gancho; pivote + finta de lanzamiento + pivote + lanzamiento en suspensión/gancho/semigancho bote + lanzamiento en gancho/semi-gancho con ambas manos; bote + reverso + gancho/semi-gancho, etc.

Juego dentro-fuera (apoyo cercano) y pase exterior al lado de ayuda (apoyo lejano). Mientras juega el 1×1 y en caso de no poder superar a su defensor, el jugador interior deberá percibir los apoyos de sus compañeros y tener capacidad y precisión de pase, bien para jugar dentro-fuera, con opción de volver a jugar interior, o bien para buscar una opción de lanzamiento exterior.

Claves de juego para el pasador y apoyo cercano (en el lado del balón o lado fuerte)

Capacidad para pasar al interior. El jugador exterior tendrá que adoptar una actitud ofensiva activa para atraer a su defensor directo. Tiene que ser capaz de pasar el balón con ambas manos aumentando el ángulo de pase (tanto desde la acción de bote como sin él). Además, tendrá que percibir la situación del oponente del jugador interior para decidir cómo y dónde realizar el pase.

Apoyo activo una vez se haya producido el pase. En esta fase, estos apoyos consistirán en movimientos individuales con sentido de profundidad (hacia canasta) o

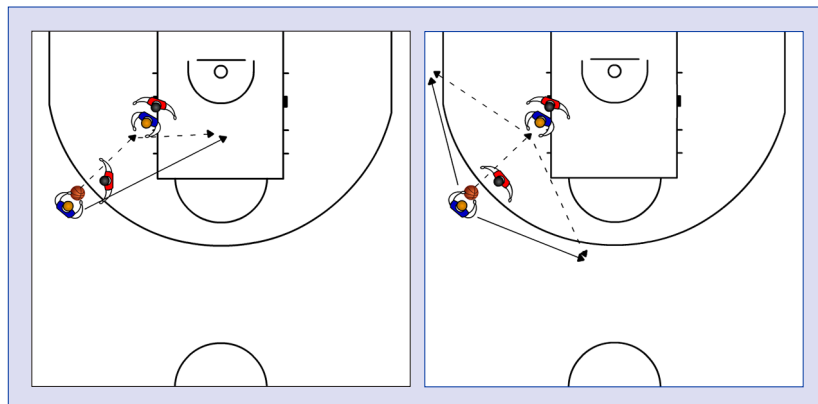


Figure 4. Example of support movements inside (left) and on the periphery (right)

Figura 4. Ejemplo de desplazamientos de apoyo en profundidad (izquierda) y periféricos (derecha)

(towards the basket) or on the periphery (*fig. 4*) which allow two objectives to be achieved: first, to increase the possible passing angles to play inside-outside if the inside player cannot overcome their opponent, and secondly to prevent possible assistance inside from the outside defender. The attentional keys that should guide the attacker in choosing the most effective behavior revolve around the behavior of their direct opponent: when the defender turns their head or body after the inside pass to look at the receiver or make a defensive assist, the passer should move towards the basket on the side where the defender has lost vision (defender's back); when the defender moves to assist without losing sight of the passer, the passer should move outside the 3-point line, on the periphery, towards the side where the distance from the opponent will be the greatest or their defensive recovery will be harder (if the receiver once again takes the ball outside).

Playing Keys for the Possible Recipient Located on the Far Side of the Ball (Help Side)

Active support of the outside player with the ball. In cases in which the nearby assist (player near the ball) moves, the distant player should make a replacement move in the central zone in order to become a possible outside pass receiver. In this case, they should zigzag from the help side to the ball side (from the help side to the strong side).

Active support of the inside player. Once the inside pass has been thrown, the passing player should keep an active attitude to prevent their opponent from making an inside assist. If the assist does not happen, the attacker should try to surprise their defender with a quick crossover to the hoop. If the assist happens or the defender relaxes their attitude towards their peer, the attacking player can assist from a distance, seeking their opponent's back to shoot from the outside after their teammate's inside pass.

periféricos (*fig. 4*), que permitan conseguir dos objetivos: por un lado aumentar posibles ángulos de pase para jugar dentro-fuera, en caso de que el jugador interior no pueda superar a su oponente y, por otro, evitar posibles ayudas al interior por parte del defensor exterior. Las claves atencionales que guiarán al atacante para elegir la conducta más eficaz se centran en el comportamiento de su oponente directo: cuando el defensor gira su cabeza o cuerpo tras el pase interior para observar al receptor o realizar un ayuda defensiva, el pasador progresa hacia canasta por el lado correspondiente a la zona de pérdida de visión (espalda del defensor); cuando el defensor se desplaza para realizar la ayuda sin perder de vista al pasador, este se desplaza por el exterior de la línea de 3 puntos, de forma periférica, hacia el lado donde aumentará la distancia respecto a su oponente o se dificultará su recuperación defensiva (en caso de que el receptor volviera a sacar el balón al exterior).

Claves para el posible receptor ubicado en el lado alejado del balón (lado de ayuda)

Apoyo activo al jugador exterior con balón. En casos en que el apoyo cercano (jugador contiguo al balón) desocupe su posición, el jugador alejado realizará un movimiento de reemplazo de la zona central para convertirse en un posible receptor exterior. En este caso se desplazará con un desplazamiento quebrado desde el lado de ayuda hacia el lado del balón (de lado de ayuda a lado fuerte).

Apoyo activo al jugador interior. Una vez se produzca el pase interior, este jugador mantendrá una actitud activa para evitar que su oponente realice una ayuda al interior. Si no se produce ayuda, el atacante tratará de sorprender a su defensor con un cruce rápido hacia el aro. Si se produce ayuda o el defensor adopta una actitud relajada hacia su par, el jugador atacante podrá realizar un apoyo alejado, buscando la espalda de su oponente para lanzar desde el exterior tras pase interior de su compañero.

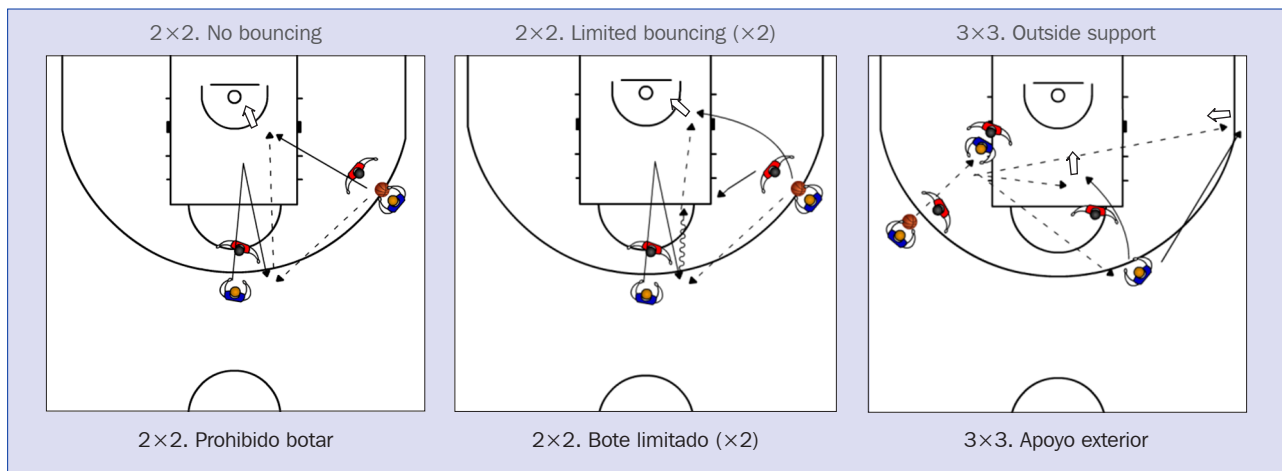


Figure 5. Examples of play situations to develop a dynamic game in inside passing situations

Figura 5. Ejemplos de situaciones de juego para el desarrollo de un juego dinámico en situaciones de pase interior

To work on all of these basics and generate specific play situations, like forcing defensive assistance in order to improve the interpretation of the open space, rules should be set such as the following: “if one of the outside defenders touches the inside player with the ball, recover possession of the ball”. Likewise, it is possible to stimulate the creation of spaces with or without the ball by giving higher scores to baskets preceded by adopting stance with bouncing or reception feints (*fig. 5*).

Para trabajar todos estos fundamentos y generar situaciones de juego específicas, como forzar la ayuda defensiva para mejorar la lectura del espacio libre, se plantearán normas como la siguiente: “si uno de los defensores exteriores toca al jugador interior con balón, recupera la posesión del balón”. Igualmente, se puede estimular la creación de espacios con o sin el balón premiando con una mayor puntuación aquellas canastas precedidas de fijación con bote o de fintas de recepción (*fig. 5*).

Level 2

The goal is to generate the maximum uncertainty in the defense through the inside game. To do so, the inside game will be the main axis of the entire game, and based on it different advantages will be generated, both inside and outside. Reduced 3×3 and 4×4 situations will be practiced with the following objectives:

1. To foster the coordinated play between 2 or 3 outside players and 1 inside player to encourage optimal inside ball reception.
2. If there is ball reception, to take specific tactical actions (indirect blocking, successive cuts) between outside players.
3. If there is no inside reception, to take specific tactical actions between the inside player and the outside players, with the ball (direct blocking).
4. To receive and use intermediate inside spaces and the high post and to interact with tactical actions with the outside players (hand-to-hand, changing the ball side and successive blocking).

Nivel 2

El objetivo será generar la máxima incertidumbre defensiva a partir del juego interior. Para esto, el juego interior se situará como el eje principal del juego global, y a partir de este, se generarán distintas ventajas tanto interiores como exteriores. Se trabajarán situaciones reducidas de 3×3 y 4×4 con los siguientes objetivos:

1. Fomentar el juego coordinado entre 2 o 3 jugadores exteriores y 1 jugador interior para favorecer la recepción interior óptima.
2. En caso de haber recepción interior, realizar acciones tácticas concretas (bloqueo indirecto, cortes sucesivos) entre jugadores exteriores.
3. En caso de no haber recepción interior, realizar acciones tácticas concretas entre el jugador interior y los jugadores exteriores, con balón (bloqueo directo).
4. Recibir y utilizar espacios interiores intermedios y poste alto y relacionarse mediante acciones tácticas con los jugadores exteriores (mano a mano, cambio de balón de lado y bloqueos sucesivos).

Keys for the Inside Player

Mastery of the game in positional dynamic triangle. The inside player should physically control their defender to try to receive the ball; if the defender places themselves in front of them and prevents them from receiving the ball, they should change their position with a reversal, leaving the defender behind them and keeping body control over them in order to offer an optimal passing angle to a second outside assist (fig. 6).

Capacity to play 1×1 while simultaneously noticing the assistance of possible receivers. Once the inside pass has been made, the player with the ball should play 1×1 while noticing the assists of their teammates to favor an outside pass or through crossovers to the inside.

Mastery of direct blocking and “blind” indirect blocking. If there is no inside pass reception, the inside player should occupy outside zones to interact with their teammates. On a tactical level, and in relation to the inside game, it is enough to state that after performing both actions, the blocker should interpret the game and move inside, outside or to a different position depending on the action of their teammates and the defenders.

Knowledge of the high post game with the ball. The inside player should be capable of playing in the high post. If they receive the ball, they can turn and play 1×1 face to face, or block and pass the ball to different crossovers that their teammates might make from the outside.

Keys for the Outside Players

Mastery of the game in positional dynamic triangle. The outside players who are assisting the inside player will provide the optimal assists, increasing the passing angle in order to facilitate the inside-outside game and coordinate with each other to move the ball quickly around the outside in order to make the most of any possible advantage that this movement generates (fig. 6).

Claves para el jugador interior

Dominio del juego en triángulo posicional y dinámico. El jugador interior controlará físicamente a su defensor para intentar recibir, si el defensor se sitúa por delante y no permite la recepción, modificará su posición mediante un reverso, dejando al defensor a su espalda y manteniendo el control corporal sobre este, para de esta forma, ofrecer un ángulo de pase óptimo a un segundo apoyo exterior. Esta acción deberá estar coordinada entre el jugador interior y los dos apoyos exteriores (fig. 6).

Capacidad para jugar 1×1 y, a la vez, percibir los apoyos de los posibles receptores. Una vez se produzca el pase interior, el jugador con balón jugará 1×1 atendiendo a las acciones de apoyo de sus compañeros para favorecer un pase exterior o bien a través de cruces hacia el interior.

Dominio del bloqueo directo y del bloqueo indirecto “ciego”. En caso de no haber recepción interior, el jugador interior ocupará zonas exteriores para relacionarse con sus compañeros. A nivel táctico y en relación con el juego interior, baste señalar que tras la realización de ambas acciones, el bloqueador interpretará el juego y realizará una continuación interior, exterior o posicional en función de la actuación de su compañero y de los defensores.

Conocimiento del juego de poste alto con balón. El jugador interior tendrá que ser capaz de jugar en el poste alto. En caso de recibir, podrá girarse y jugar 1×1 de cara, o bloquear y pasar el balón a los distintos cruces que puedan realizar sus compañeros desde el exterior.

Claves de los jugadores exteriores

Dominio del juego en triángulo posicional y dinámico. Los jugadores exteriores que apoyan al jugador interior realizarán apoyos óptimos, aumentando el ángulo de pase para facilitar el juego dentro-fuera y coordinarse para circular rápido el balón por el exterior para así aprovechar la posible ventaja que esta circulación genere (fig. 6).

Figure 6.

Play actions in a static triangle formation. The image on the left shows the inside defender in front of his attacker, preventing reception of the ball. The image on the right shows the inside player who makes a reversal and then offers an inside pass option that is advantageous to the second outside assist

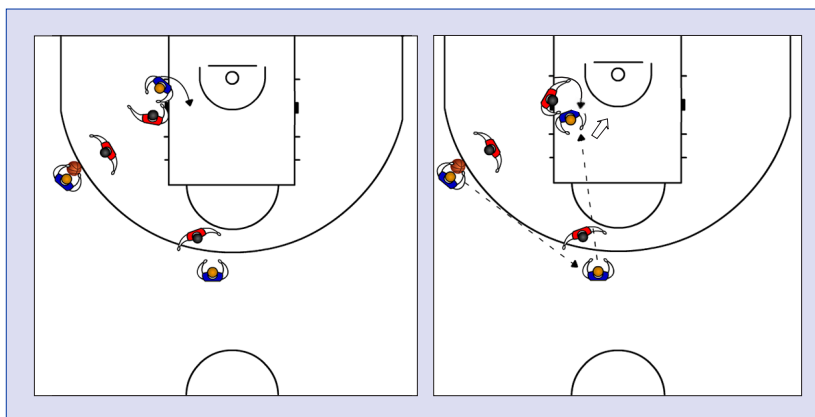


Figura 6.

Acciones de juego en triángulo estático. La imagen de la izquierda muestra al defensor interior situado por delante de su atacante, impidiendo la recepción. La imagen de la derecha muestra al jugador interior que tras haber realizado un reverso, ofrece una opción de pase interior ventajosa para el segundo apoyo exterior

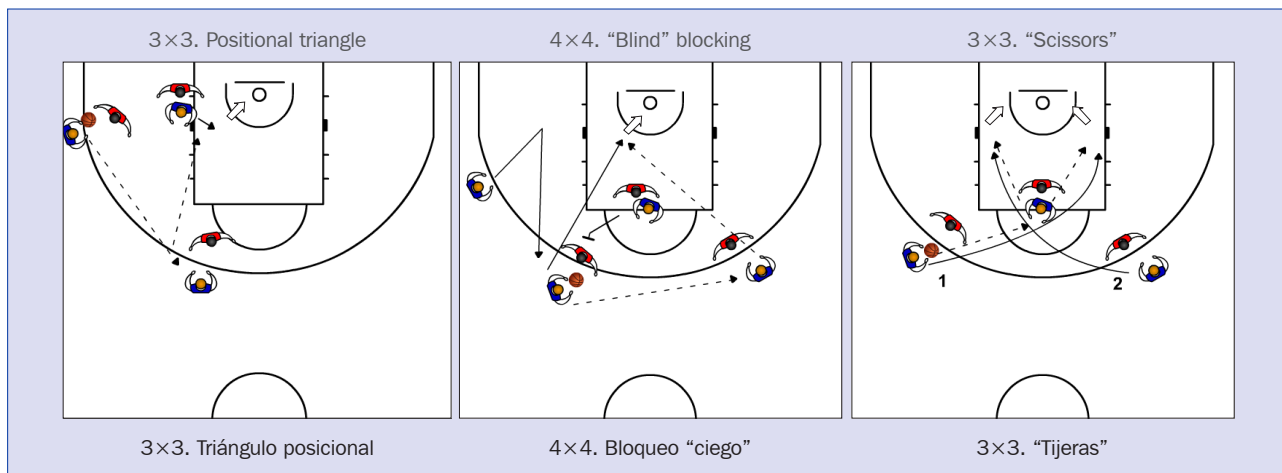


Figure 7. Examples of tactical keys which players should master at level 2

Figura 7. Ejemplos de claves tácticas que deben dominar los jugadores en el nivel 2

Mastery of direct blocking, indirect blocking between outside players and “blind” indirect blocking. If there is no inside pass reception, the ball should move around the outside and the inside player should occupy outside zones to engage in either direct blocking or “blind” indirect blocking. If inside reception occurs, the outside players should engage in indirect blocking among each other, seeking to generate optimal outside or even inside shooting options through crossovers towards the basket (*fig. 7*).

Knowledge and use of tactical actions between outside players and the high post. If the inside player is occupying intermediate zones or the high post, the outside players should look for support on the outside, creating open space for a possible 1×1 in the high post against their defender, or taking advantage of their teammate’s position to make crossovers with direct-direct or “hand-to-hand” blocking, a situation known as the ‘scissors cut’ (*fig. 6*).

To foster these tactical actions, different tasks can be designed with rules. For example, to encourage play in a triangle formation, the rule can be that “the defender of the inside player has to defend in front of their peer and before shooting a basket there has to be at least one inside pass”. If the coach wants to encourage different continuations after direct blocking, they can require the opponent of the blocker to assist the player with the ball, such as “jump to steal the ball as soon as possible”. In these cases, the inside player who is acting as the blocker will have to continue quickly to the inside.

Dominio del bloqueo directo, bloqueo indirecto entre exteriores y bloqueo indirecto “ciego”. En caso de no haber recepción interior, el balón circulará por el exterior y el jugador interior ocupará zonas exteriores para bien realizar un bloqueo directo o un bloqueo indirecto “ciego”. En caso de producirse la recepción interior, los jugadores exteriores realizarán bloqueos indirectos entre ellos buscando generar opciones óptimas de lanzamiento exterior o incluso interior a través de cruces hacia canasta (*fig. 7*).

Conocimiento y uso de las acciones tácticas entre exteriores y poste alto. En caso de que el jugador interior ocupe zonas intermedias o de poste alto, los jugadores exteriores buscarán apoyos en el exterior, creando espacio libre para un posible 1×1 del poste alto frente a su defensor, o bien aprovechar la posición de su compañero y realizar cruces con bloqueos semi-directos o “mano a mano”, situación conocida como “tijeras” (*fig. 6*).

Para potenciar las acciones tácticas anteriores, se pueden plantear distintas tareas con normas. Por ejemplo, para potenciar el juego en triángulo, se puede establecer que “el defensor del jugador interior tiene que defender por delante a su par obligatoriamente y antes de lanzar a canasta tiene que producirse, al menos, un pase interior”. Si se quieren potenciar distintas continuaciones tras bloqueo directo, se podría obligar al oponente del bloqueador a realizar ayudas al jugador con balón, como por ejemplo “saltar a robar balón lo antes posible”. En estos casos, el jugador interior que actúa como bloqueador tendría que continuar rápido hacia el interior.

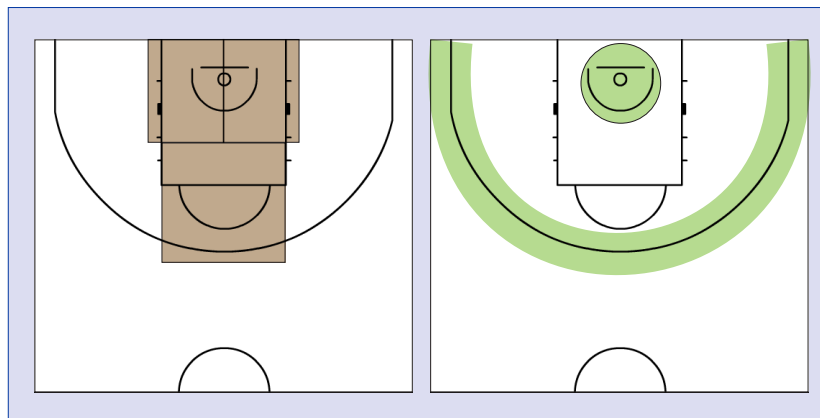


Figure 8.
Inside game zones
(left) and outside game
zones (right)

Figura 8. Zonas
de juego interior
(izquierda) y exterior
(derecha)

Level 3

The objective will be to hinder defensive action to the maximum. To do so, a complex group game will begin to be played, including simultaneous actions and a variety of resources. One important difference with the previous phase is that it will include a second inside player, giving rise to 1) simultaneous actions on the strong side and help side, 2) coordination among inside players, and 3) interactions among inside and outside players and combinations between both.

Given that the complexity of the game is high in this phase, to develop these objectives global situations will be practiced, most of them 4×4 and 5×5 situations. One specific example of a system for working on this phase is the one proposed by Pintor (2008) through a series of rules of actions for inside and outside players. Therefore, it is a flexible system that fosters free decision-making, since each player will have to interpret and decide between different options in each specific situation. To fulfil these generation rules of action, players will have to use the fundamentals and knowledge of the both inside and outside game (fig. 8).

Keys and Rules for Inside Players

The two inside players should always be in different zones.

If one player receives the ball, the other should assist in any other open inside zone.

If the inside reception happens in the low post and the other inside teammate is at the high post, they can crossover to the basket. If the reception happens at the high post, one of the options will be to play in a triangle formation with the player at the low post (fig. 9).

Nivel 3

El objetivo será dificultar al máximo la acción defensiva. Para ello, se comenzará a desarrollar el juego colectivo complejo incluyendo la simultaneidad de acciones y la variabilidad de recursos. Una diferencia importante con la fase anterior es que se incluirá un segundo jugador interior, dando lugar a: 1) simultaneidad de acciones en lado fuerte y lado de ayuda, 2) coordinación entre jugadores interiores, y 3) interacciones entre jugadores interiores y exteriores y combinaciones entre ambos.

Dada que la complejidad del juego en esta fase es elevada, para desarrollar estos objetivos se trabajarán situaciones globales, mayoritariamente situaciones de 4×4 y 5×5. Un ejemplo concreto de sistema para trabajar en esta fase es el propuesto por Pintor (2008), a través de una serie de reglas de actuación para jugadores interiores y exteriores. Es por tanto un sistema flexible que fomenta la toma de decisiones libre, ya que cada jugador tendrá que interpretar y decidir entre distintas opciones en cada situación concreta. Para el cumplimiento de estas reglas generales de actuación, primará el uso de fundamentos y el conocimiento del juego tanto en el interior como en el exterior (fig. 8).

Claves y reglas para los jugadores interiores

Los dos jugadores interiores siempre deben estar en distintas zonas.

Si un jugador interior recibe el balón, el otro deberá apoyar en cualquier zona interior libre.

En caso de que la recepción interior se produzca en poste bajo y el otro compañero interior se encuentre en poste alto, podrá cruzar hacia la canasta. Si la recepción se realiza en poste alto, una de las opciones será jugar en triángulo con el jugador que esté en poste bajo (fig. 9).

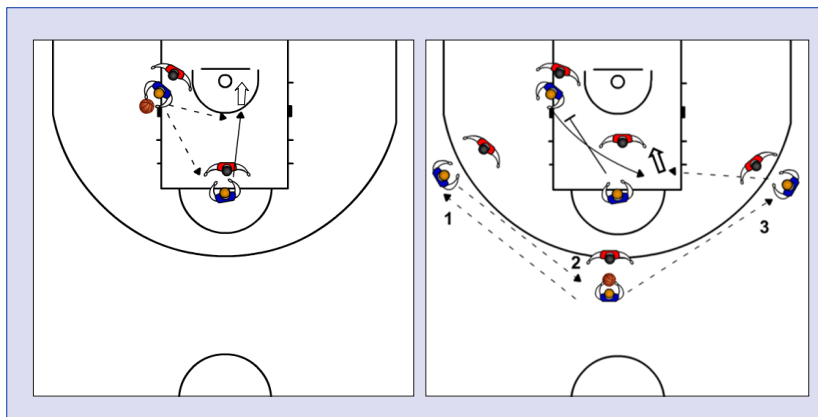


Figure 9. Assists among inside players and exchange of inside players after outside passes

Figura 9. Apoyos entre jugadores interiores e intercambio de jugadores interiores tras tres pases exteriores

If the outside players throw a series of three passes in a row without having made an inside pass, the inside players should change their positions. To anticipate the defense, it is recommended to establish rules and use the same kind of blocking in specific situations. For example, “if there is an inside player in the low post and another in the high post, the player in the low post should always rise to block their teammate” or “if both players are in low-post positions (one on the strong side and the other on the help side), the block should always be made in favor of the player who is going to go towards the ball side” (fig. 8). This guarantees that the receiver moves to get closer to the player with the ball, lowering the passing distance and increasing its certainty, while also moving towards the ball side.

Keys and Rules for Outside Players

Outside players can occupy any outside position.

The player who makes a pass should move and make an action.

Outside players can interact with each other through indirect and semi-direct blocking.

If three consecutive passes between outside players should be made, they should actively look for the inside players.

Interactions between Inside and Outside Players

Any player with the ball in a point guard or shooting guard position can request direct blocking by an inside player. Whenever this happens, the other two outside players should actively assist or interact with each other.

After making a pass between outside players, the player who has passed the ball can crossover towards

Si los jugadores exteriores encadenan tres pases consecutivos sin haber realizado un pase interior, los jugadores interiores intercambiarán sus posiciones. Para anticiparse a la defensa se recomienda establecer pautas y utilizar el mismo tipo de bloqueo en situaciones concretas. Por ejemplo, “si hay un jugador interior en poste bajo y otro en poste alto, el jugador en poste bajo siempre subirá a bloquear a su compañero” o “si ambos jugadores se encuentran en posiciones de poste bajo (uno en lado fuerte y otro en lado de ayuda), el bloqueo siempre se realizará en favor del jugador que vaya a salir al lado del balón” (fig. 8). Con esto se garantiza que el receptor se desplaza para aproximarse al jugador con balón, reduciendo la distancia del pase y aumentando su seguridad y, por otro lado, que se desplaza de cara hacia el balón.

Claves y reglas para los jugadores exteriores

Los jugadores exteriores podrán ocupar cualquier posición exterior.

El jugador que realiza un pase tendrá que desplazarse y realizar una acción de juego.

Podrán interactuar entre exteriores mediante bloqueos indirectos y bloqueos semidirectos.

Si se realizan tres pases entre exteriores de forma consecutiva, tendrán que buscar de forma activa a los jugadores interiores.

Interacciones entre jugadores interiores y exteriores

Cualquier jugador que se encuentre con balón en posición de base o escolta, puede solicitar un bloqueo directo por parte de un jugador interior. Siempre que se produzca, los otros dos exteriores tendrán que apoyar de forma activa o interactuar entre ellos.

Tras realizar un pase entre exteriores, el jugador que ha pasado el balón podrá realizar un cruce hacia canasta

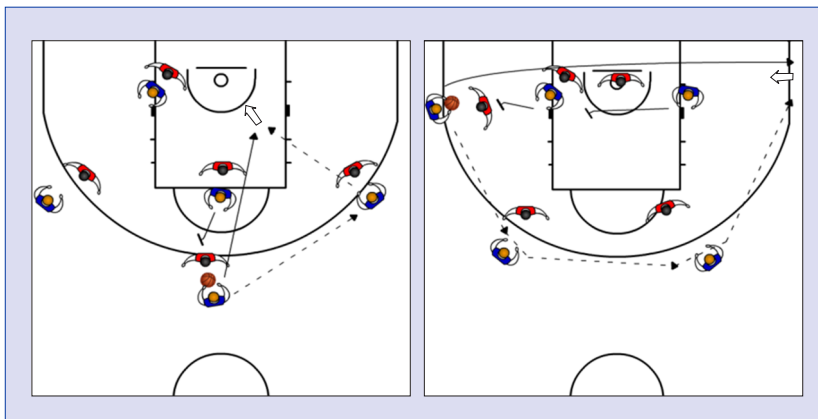


Figure 10. Horizontal and vertical crossover of outside players taking advantage of the indirect blocking of the inside players

Figura 10. Cruce horizontal y vertical de jugadores exteriores aprovechando los bloqueos indirectos de los jugadores interiores

the basket taking advantage of the indirect blocking of the inside players. If the pass was made to a player in a point guard or shooting guard position, they can make a vertical crossover taking advantage of the indirect blocking of the inside player at the high post; if the pass was made by a power or small forward, they can make a horizontal crossover taking advantage of the blocking of the players at the low post (fig. 10).

The complexity of this system lies in the broad freedom that the players have to make decisions, which could hinder the coordination and flow of the game. The coach can increase or decrease its complexity by choosing rules for inside or outside players gradually or by reducing the number of zones of action, such as they can reduce the zones for inside players to high post and low post. Even though the system itself tries to generate a balanced game between the inside and outside game, the coach should pay attention to the proper, balanced use of group actions, avoiding the repetition of those that give rise to a predictable game for the defense and encouraging those with more unexpected combinations (fig. 11).

aprovechando el bloqueo indirecto de los jugadores interiores. En caso de que el pase lo haya realizado un jugador en posición de base o escolta, podrá realizar un cruce vertical aprovechando el bloqueo indirecto del jugador interior en poste alto; si el pase lo ha realizado un jugador en posición de alero alto o bajo, podrá realizar un cruce horizontal aprovechando los bloqueos de los jugadores en poste bajo (fig. 10).

La complejidad de este sistema reside en la amplia libertad que tienen los jugadores para tomar decisiones, lo que podría entorpecer la coordinación y la fluidez del juego. El entrenador podrá aumentar o disminuir su complejidad, seleccionando reglas para interiores o exteriores de forma progresiva o reduciendo el número de zonas de actuación, por ejemplo para los interiores podría reducir las zonas a poste alto y poste bajo. Si bien el propio sistema intenta generar un juego equilibrado entre el juego interior y exterior, el entrenador deberá prestar atención al uso adecuado y equilibrado de las acciones colectivas, evitando repetir en exceso aquellas que den lugar a un juego previsible para la defensa y potenciando aquellas combinaciones más inesperadas (fig. 11).

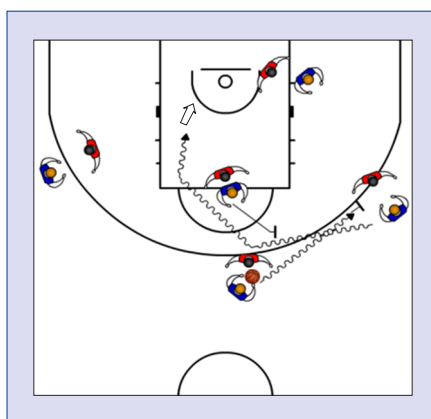


Figure 11. Combination of actions. Semi-direct blocking among outside players plus direct blocking with the inside player at the high post

Figura 11. Combinación de acciones. Bloqueo semi-directo entre exteriores más bloqueo directo con el jugador interior en poste alto

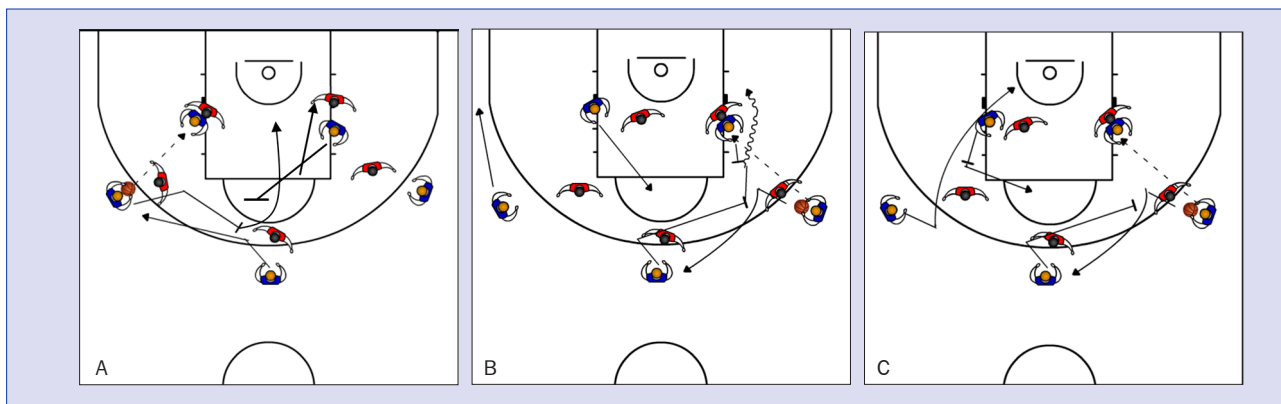


Figure 12. A) The small forward who passes indirectly blocks in favor of the player in the position of point guard (dynamic outside assist) and is immediately indirectly blocked by the inside player without the ball (dynamic inside assist). B) The passer benefits from indirect blocking by the player in the position of point guard, who is also semi-directly blocked by the inside player with the ball. C) The inside player without the ball blindly indirectly blocks the outside player far from the ball. In all cases, the inside player without the ball occupies spaces of the tall center to offer triangle play options.

Figura 12. A) El alero pasador exterior realiza un bloqueo indirecto a favor del jugador en la posición de base (apoyo dinámico exterior), y seguidamente recibe un bloqueo indirecto del jugador interior sin balón (apoyo dinámico interior). B) El pasador se beneficia de un bloqueo indirecto del jugador en posición de base, el cual a su vez recibe un bloqueo semi-directo del interior con balón. C) El jugador interior sin balón realiza un bloqueo indirecto ciego al exterior alejado del balón. En todos los casos, el interior sin balón ocupa espacios de pívot alto para ofrecer opciones de juego en triángulo

Having reached this point, we should stress the need to work on more complex interactions at the more advanced levels which arise from inside passing and to encourage interactions between outside and inside players. These combinations can be done simultaneously or successively to contribute to the success of the inside player's 1-on-1 and provide second attack choices through dynamic assists, both outside and inside (fig. 12).

Finally, in the stages when the player has reached complete training and greater specialization arises, the individual characteristics of each player should be the focus. For example, if the passing player is a good thrower from outside positions, their defender should change the assist distance, watching their peer's distance and orientation in order to be capable of recovering the position and maximally hindering both the reception of the ball and possible shots.

Conclusions

This study has presented a practical proposal for tactical training to foster the inside game in basketball based on the results of previous studies. It has established a progression in three levels from lower to higher complexity: a) level 1: foster inside game options by developing a dynamic game, en-

Llegados a este punto, cabe destacar la necesidad de trabajar interacciones más complejas en los niveles más avanzados que surgen a raíz del pase interior y que favorecen las relaciones entre jugadores exteriores e interiores. Estas combinaciones se realizarán de manera simultánea o sucesiva para contribuir en el éxito del 1vs1 del jugador interior y proporcionar segundas opciones de ataque mediante apoyos dinámicos, tanto exteriores como interiores (fig. 12).

Finalmente, en aquellas etapas en las que se haya alcanzado una formación completa del jugador y surja una mayor especialización, se deberán atender las características individuales de cada jugador. Por ejemplo, si el jugador pasador es un buen lanzador desde posiciones exteriores, su defensor deberá moderar la distancia de ayuda, cuidando la distancia y orientación respecto a su par, para ser capaz de recuperar la posición y dificultar al máximo tanto la recepción del balón como el posible lanzamiento.

Conclusiones

En este trabajo se ha presentado una propuesta práctica de entrenamiento táctico para potenciar el juego interior en baloncesto, basada en los resultados de investigaciones previas. Se ha establecido una progresión en tres niveles de menor a mayor complejidad: a) nivel 1, favorecer las opciones de juego interior mediante el desarrollo

couraging the creation and use of the spatial advantage and preventing outside assistance; b) level 2: using the inside game as the main axis of the overall game, and generating inside and outside advantages based on it; and c) level 3: hindering defensive action to the maximum by complex group play which fosters simultaneous actions and a variety of resources. This approach provides a useful tool for the design of future interventions in basketball, in both training and research.

Conflict of Interests

No conflict of interest was reported by the authors.

References | Referencias

- Alarcón, F., Cárdenas, D., Miranda, M. T., Ureña, N., & Torre, E. (2009). Influencia de un programa de entrenamiento sobre la mejora de la toma de decisiones en jugadores de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9, 46.
- Alarcón, F., Cárdenas, D., Miranda, M. T., Ureña, N., & Piñar, M. I. (2010). La influencia de un modelo constructivista para la enseñanza de la táctica en baloncesto sobre la eficacia del juego durante la competición. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* (17), 15-20.
- Álvarez, A., Ortega, E., Salado, J., & Gómez, M. Á. (2009). Study of the defensive performance indicators in peak performance basketball. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(3), 0379-384.
- Cárdenas, D., & Alarcón, F. (2010). Conocer el juego en baloncesto para jugar de forma inteligente. *Revista Wanceulen EF Digital*, 6, 52-72.
- Cárdenas, D., Perales, J. C., & Alarcón, F. (2014). Planificación del entrenamiento para la toma de decisiones en los deportes de equipo. En F. Del Villar, *El entrenamiento táctico y decisional en el deporte* (pp. 265-290). Madrid: Síntesis.
- Cárdenas, D., Piñar, M. I., Sánchez, M. & Pintor, D. (1999). Análisis del juego interior en baloncesto. *Motricidad*, 5, 87-110.
- Courel-Ibáñez, J., McRobert, A. P., Ortega, E., & Cárdenas, D. (2016). Inside pass predicts ball possession effectiveness in NBA basketball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(2), 711-725. doi:10.1080/24748668.2016.11868918
- Courel-Ibáñez, J., McRobert, A. P., Ortega, E., & Cárdenas, D. (2017). Collective behaviour in basketball: a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(1-2), 44-64. doi:10.1080/24748668.2017.1303982
- Courel-Ibáñez, J., & Suárez-Cadenas, E. (2017). Inside game ball transitions according to players' specific positions in NBA basketball. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 239-248.
- Courel-Ibáñez, J., Suárez, E., Ortega, E., Piñar, M., & Cárdenas, D. (2013). Is the inside pass a performance indicator? Observational analysis of elite basketball teams. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 191-194. doi: 10.3758/BRM.41.3.719. doi:10.3758/BRM.41.3.719

de un juego dinámico, potenciar la creación y aprovechamiento de la ventaja espacial así como la evitación de ayudas exteriores; b) nivel 2, utilizar el juego interior como eje principal del juego global, y a partir de este, generar ventajas interiores y exteriores, y c) nivel 3, dificultar al máximo la acción defensiva a través del juego colectivo complejo donde se potenciará la simultaneidad de acciones y la variabilidad de recursos. Este planteamiento proporciona una herramienta útil para el diseño de intervenciones futuras en baloncesto, tanto en el campo del entrenamiento como en el de la investigación.

Conflicto de intereses

Las autorías no han comunicado ningún conflicto de intereses.

- Davids, K., Glazier, P., Araújo, D., & Bartlett, R. (2003). Movement systems as dynamical systems. *Sports Medicine*, 33(4), 245-260. doi:10.2165/00007256-200333040-00001
- Erčulj, F., & Štrumbelj, E. (2015). Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball. *PloS one*, 10(6), e0128885. doi:10.1371/journal.pone.0128885
- Famose, J. P. (1992). *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Barcelona: Paidotribo.
- Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 81-89. doi:10.5628/rpcd.09.01.81
- Gómez-Ruano, M. Á. (2017). La importancia del análisis notacional como tópico emergente en Ciencias del deporte. [The importance of performance analysis as an emergent research topic in sport sciences]. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 13(47), 1-4. doi:10.5232/ricyde
- Gréhaigne, J.-F., & Godbout, P. (2013). Collective variables for analysing performance in team sports. En T. McGarry, P. O'Donoghue & J. Sampaio (Eds.), *Routledge handbook of sports performance analysis* (pp. 101-114). London, UK: Routledge.
- Gréhaigne, J. F., Richard, J. F., & Griffin, L. L. (2005). *Teaching and learning team sports and games*. London/New York: Routledge.
- Guppillotte, A. (2008). The inside-outside game. *FIBA Assist Magazine*, 34, 8-11.
- Griffin, L. L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. (1997). *Teaching sports concepts and skills: A tactical games approach*. UK: Human Kinetics Publishers.
- Lamas, L., Junior, D., Santana, F., Rostaiser, E., Negretti, L., & Ugrinowitsch, C. (2011). Space creation dynamics in basketball offence: validation and evaluation of elite teams. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11(1), 71-84. doi:10.1080/24748668.2011.11868530
- Lames, M., & McGarry, T. (2007). On the search for reliable performance indicators in game sports. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(1), 62-79. doi:10.1080/24748668.2007.11868388
- Lemmink, K., & Frencken, W. (2013). Tactical Performance Analysis in Invasion Games. En T. McGarry, P. O'Donoghue & J. Sampaio

- (Eds.), *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis*. London, UK: Routledge.
- López Ros, V. (2003) Enseñanza, aprendizaje e iniciación deportiva: la interacción educativa en el aprendizaje comprensivo del deporte. En F. J. Castejón (Coord.), *Iniciación deportiva. La enseñanza y el aprendizaje comprensivo del deporte*. Wanceulen: Sevilla.
- López Ros, V., & Castejón, F. J. (2005). La enseñanza integrada técnico-táctica de los deportes en edad escolar. Explicación y bases de un modelo. *Apunts. Educación Física y Deportes* (79), 40-48.
- Mateus, N., Gonçalves, B., Abade, E., Liu, H., Torres-Ronda, L., Leite, N., & Sampaio, J. (2015). Game-to-game variability of technical and physical performance in NBA players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(3), 764-776. doi:10.1080/24748668.2015.11868829
- Mavridis, G., Laios, A., Taxildaris, K., & Tsiskaris, G. (2004). Developing offense in basketball after a return pass outside as crucial factor of winning. *Inquiries in Sport and Physical Education*, 2(1), 81-86.
- Mavridis, G., Tsamourtzis, E., Karipidis, A., & Laios, A. (2009). The inside game in World Basketball. Comparison between European and NBA teams. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(2), 157-164. doi:10.1080/24748668.2009.11868473
- Memmert, D. (2015). *Teaching tactical creativity i sport: research and practice*. London, UK: Routledge.
- Ortega, E., Cárdenas, D., Sainz de Baranda, P., & Palao, J. M. (2006). Analysis of the final actions used in basketball during formative years according to player's position. *Journal of Human Movement Studies*, 50(6), 421-437.
- Pintor, D. (2008). Sistema de juego semilibre. *Apuntes de la asignatura de Alto Rendimiento Deportivo: Baloncesto*. Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Granada. Inédito.
- Remmert, H. (2003). Analysis of group-tactical offensive behaviour in elite basketball on the basis of a process orientated model. *European Journal of Sport Science*, 3(3), 1-12. doi:10.1080/17461390300073311
- Ribas, R., Navarro, R., Tavares, F., & Gómez, M. Á. (2011). An analysis of the side of rebound in high level basketball games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11(2), 220-226. doi:10.1080/24748668.2011.11868543
- Santos, D., Memmert, D., Sampaio J., & Leite, N. (2016). The spawns of creative behavior in team sports: A creativity developmental framework. *Frontiers in Psychology*, 7. doi:10.3389/fpsyg.2016.01282
- Suárez-Cadenas, E., Cárdenas, D., Delgado, G. S., & Perales, J. C. (2015). The hidden cost of coaching: Intentional training of shot adequacy discrimination in basketball hampers utilization of informative incidental cues. *Perceptual and Motor Skills*, 120(1), 139-158. doi:10.2466/25.30.PMS.120v14x0
- Suárez-Cadenas, E., & Courel-Ibáñez, J. (2017). Shooting strategies and effectiveness after offensive rebound and its impact on game result in Euroleague basketball teams. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 217-222