

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)

Proposta per a l'entrenament del joc interior en el basquetbol

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

¹ Facultat de Ciències de l'Esport. Universitat de Múrcia (Espanya)

² Facultat de Ciències de l'Esport. Universitat Pablo de Olavide (Sevilla, Espanya)

³ Departament d'Educació Física i Esportiva.

Facultat de Ciències de l'Esport. Universitat de Granada (Espanya)

⁴ Institut Mixt Universitari Esport i Salut.

Universitat de Granada (Espanya)

* Correspondència: 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

Resum

L'objectiu d'aquest article és desenvolupar una proposta pràctica per a l'entrenament del joc interior en bàsquet. Per això, es van revisar estudis previs en els quals, a través de l'anàlisi de la competició, es van detectar i van descriure factors que influeixen en el rendiment del joc interior en bàsquet. El conjunt d'aquests estudis va permetre elaborar una proposta pràctica estructurada en tres nivells en funció de l'objectiu (augmentar les opcions de joc interior, millorar les condicions de llançament i dificultar al màxim l'acció defensiva), i els principis del joc (generar espai lliure i aprofitar l'avantatge, realitzar accions prèvies amb i sense la pilota, desenvolupar accions de suport en el costat allunyat de pilota, simultaniejar accions col·lectives, etc.). El desenvolupament d'aquesta proposta respon a la necessitat d'aportar aplicacions pràctiques basades en el coneixement científic per resoldre qüestions sobre el comportament tàctic dels jugadors en bàsquet. S'ofereixen eines i recursos per contribuir a la millora del procés d'entrenament i competició en bàsquet.

Paraules clau: metodologia, disseny de tasques, presa de decisió

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

L'aprofitament de l'espai en bàsquet

En el bàsquet modern, l'eficàcia ofensiva depèn en gran manera de l'equilibri entre el joc exterior i el joc interior (Guppillotte, 2008). D'una banda, el domini de l'atac en posicions interiors properes a l'anella ofereix un alt percentatge d'encert i augmenta les opcions d'obtenir rebot ofensiu (Courel-Ibáñez, Suárez, Ortega, Piñar, & Cárdenas, 2013; Suárez-Cadenas & Courel-Ibáñez, 2017). D'altra banda, l'ocupació d'espais

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

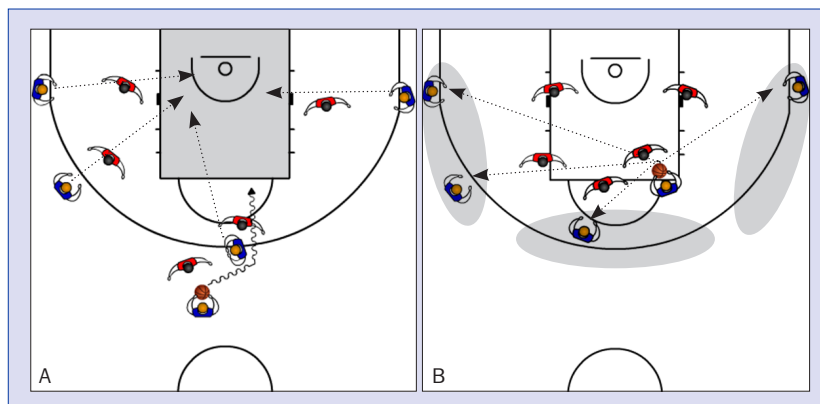


Figura 1. Aprofitament de l'avantatge espacial a l'interior i exterior. A) El jugador amb pilota aprofita un bloqueig directe i sorgeixen quatre opcions de passada interior. B) Els oponents protegeixen els espais interiors i sorgeixen quatre opcions de passada cap a zones desocupades en l'exterior

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

exteriors facilita la circulació de la pilota cap a zones allunyades de l'anella i afavoreix l'aparició de llançaments davant una baixa oposició defensiva (Lamas, Junior, Santana, Rostaiser, Negretti, & Ugrinowitsch, 2011; Remmert, 2003).

Per a una adequada ocupació i desocupació dels espais, els jugadors han d'interactuar a través d'accions específiques tan individuals com col·lectives, amb i sense la pilota (Cárdenas, Piñar, Sánchez, & Pintor, 1999). Per exemple, un jugador exterior que progressa cap a la cistella botant la pilota pot superar la defensa valent-se de la seva capacitat individual de driblatge, o bé amb l'ajuda d'un bloqueig directe. Seguidament, podrà finalitzar l'acció amb un llançament a cistella o bé realitzar una passada a un company que estigui millor situat a l'interior, com per exemple, a la continuació del bloqueig o un encreuament per l'esquena d'un company (*fig. 1A*). En cas que la defensa dificulti les opcions de passada o llançament a l'interior, es buscarà una passada cap a espais lliures en l'exterior (*fig. 1B*).

Una recent revisió assenyalava una major eficàcia d'atac quan els jugadors realitzen accions orientades a l'aprofitament de l'avantatge espacial interior i exterior (Courel-Ibáñez, McRobert, Ortega, & Cárdenas, 2017). No obstant això, existeixen mancances en el desenvolupament d'aplicacions pràctiques orientades a l'entrenament de la capacitat tàctica, organització i presa de decisions dels jugadors en bàsquet.

La importància de la capacitat tàctica en bàsquet

Una de les característiques que es relacionen amb els esports d'equip, com el bàsquet, és la necessitat constant dels jugadors d'interactuar en un entorn canviant per

(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

respondre als problemes que sorgeixen en la competició (Davids et al., 2003; Garganta, 2009). Aquest comportament ve determinat per una sèrie d'objectius que comporten uns principis de joc o normes d'actuació que seran les que determinin les pautes de comportament eficaç (Cárdenas & Alarcón, 2010; Gréhaigne et al., 2005). Així, per complir amb l'objectiu principal del joc, és a dir, encistellar més punts que el rival, l'equip atacant haurà de, abans de res, conservar la possessió de la pilota per progressar cap a zones que li permetin ser eficaç i generar opcions de llançament davant una menor oposició defensiva, augmentant amb això les probabilitats d'èxit. Per afavorir el compliment d'aquests objectius, els jugadors hauran de desenvolupar un joc dinàmic que provoquei desequilibris defensius, crear espais lliures per generar situacions òptimes de llançament, o generar incertesa i variar els recursos ofensius utilitzats per sorprendre a la defensa (fig. 2).

La capacitat tàctica del jugador serà la que determini la qualitat de les seves decisions (Gréhaigne & Godbout, 2013; Santos et al., 2016). És per això que un dels majors reptes d'investigadors i entrenadors és el desenvolupament de jugadors intel·ligents, capaços d'interpretar el joc i decidir de manera adaptativa la millor forma d'actuar en funció de les característiques de cada situació. Per aconseguir aquesta tasca, és necessari que els jugadors aprenguin i apliquin normes de comportament,

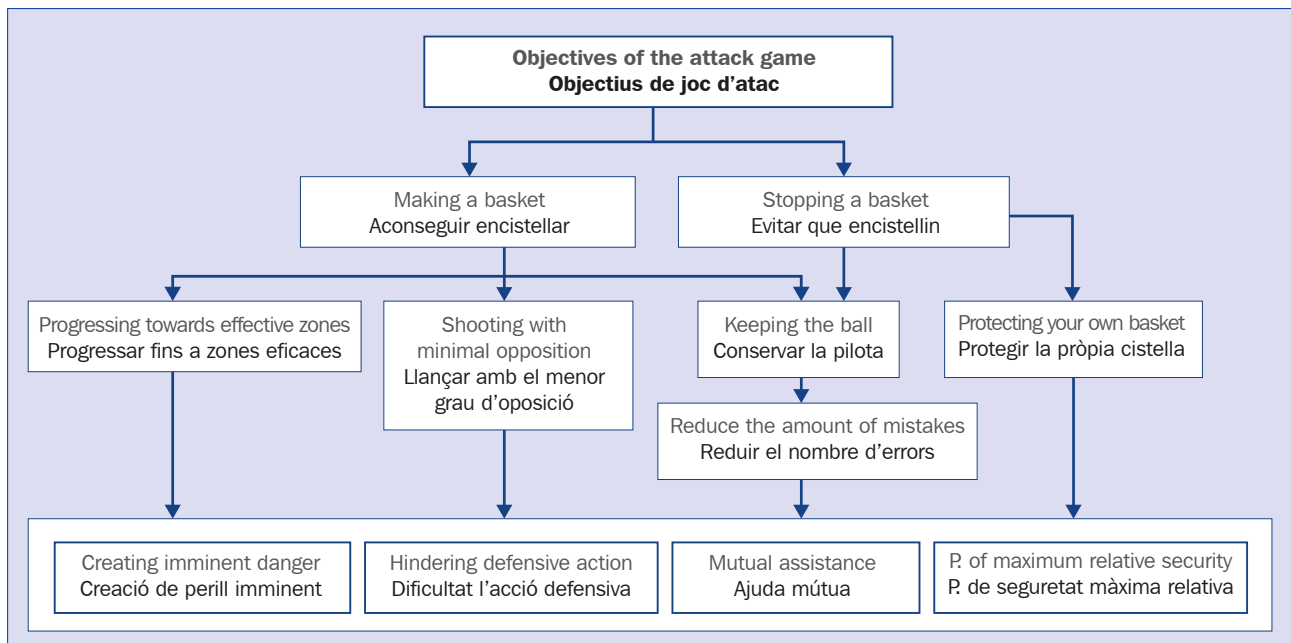


Figure 2. General principles of the game according to the general and specific objectives (Cárdenas & Alarcón, 2010)

Figura 2. Principis generals del joc segons els objectius generals i específics (Cardenas & 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

tan individuals com col·lectives, que resultin efectives i afavoreixin la consecució dels objectius del joc (Cárdenas, Perales, & Alarcón, 2014). Actualment existeix una constant evolució i creixement del nombre de recerques que analitzen les relacions i interaccions dels jugadors durant la competició, descrivint indicadors tecnicotàctics que potencien el seu rendiment (Courel-Ibáñez, et al., 2017; Gómez-Ruano, 2017). Aquesta informació resulta clau per al desenvolupament d'intervencions i plans d'ensenyament-aprenentatge i entrenament per a la millora de la presa de decisions del jugador (Gréhaigne et al., 2005; Memmert, 2015).

Recerques prèvies en bàsquet han evidenciat com intervencions basades en un major coneixement dels objectius i principis del joc afavoreixen la capacitat tàctica durant situacions reals de joc i milloren el rendiment dels jugadors en competició (Alarcón, Cárdenas, Miranda, Ureña, & Piñar, 2010; Alarcón, Cárdenas, Miranda, Ureña, & Torre, 2009). Aquests resultats defensen la integració en l'entrenament de tasques representatives que, a través de normes de comportament tàctic (ja sigui per provocar o evitar l'aparició de la conducta desitjada), orientin el jugador a experimentar i valorar les conseqüències de les seves accions en funció de la situació en la qual es trobi (marcador, temps, localització espacial en el camp, característiques pròpies, de companys i rivals, etc.). El disseny d'aquest tipus de tasques requereix, per tant, un profund coneixement de les repercussions de les accions dels jugadors, de manera que l'entrenador pugui modular la progressió de continguts i aportar retroacció precisa sobre la qualitat de les decisions del seu equip (Lemmink & Frencken, 2013; Lames & McGarry, 2007). En aquest cas, se centrarà l'atenció en aquelles claus a tenir en compte per al desenvolupament de la capacitat tàctica en situacions de passada interior.

Per ensenyar les claus tàctiques que els jugadors hauran de seguir durant el joc, els entrenadors utilitzen diferents estratègies. En funció de les instruccions, aquestes estratègies han estat tradicionalment classificades en dos tipus: incidental i intencional (Suárez-Cadenas, Cárdenas, Sánchez-Delgado, & Perales, 2015). L'estratègia incidental pretén generar un aprenentatge autodirigit, basat en la pràctica sense guiar, on la pròpia tasca genera una sèrie de problemes que els jugadors hauran de resoldre a través dels seus propis recursos. L'estratègia intencional pretén aconseguir un aprenentatge dirigit per l'entrenador on aquest fa conscient al jugador dels requisits i objectius específics de

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; Gréhaigine 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

la pràctica. En l'estratègia intencional, l'entrenador fa ús de les regles *si-llavors* (Griffin, Mitchell, & Oslin, 1997), les quals impliquen que davant una situació *si*, caldrà realitzar una conducta *llavors*. Per exemple, *si* el defensor del jugador interior se situa davant d'aquest, evitant una possible recepció, *llavors* els suports exteriors hauran de fer circular la pilota ràpida entre ells per buscar un millor angle de passada.

L'ús de l'espai interior com a element essencial del joc

Un dels objectius específics de l'atac en bàsquet serà progressar cap a zones des d'on els jugadors siguin eficaços per encistellar (Cárdenas & Alarcón, 2010; Gréhaigine et al., 2005). En aquesta missió, l'aprofitament de l'avantatge a l'interior juga un paper fonamental ja que els llançaments des de posicions properes a l'anella són els que garanteixen un major percentatge d'èxit (Erčulj & Štrumbelj, 2015). A més, ocupar espais interiors obligarà a la defensa a desajustar-se per protegir les zones més properes a l'anella, afavorint l'aparició de situacions òptimes de llançament en l'exterior (Guppillotte, 2008; Mavridis, Laios, Taxildaris, & Tsiskaris, 2004). D'altra banda, dominar les àrees properes a l'anella augmentarà la possibilitat d'obtenir rebot ofensiu i amb això l'aparició de segones opcions d'atac (Ribas, Navarro, Tavares, & Gómez; 2011; Suárez-Cadenas & Courel-Ibáñez, 2017). Per tant, no és estrany que accions en favor de la recepció de la pilota en espais interiors (fig. 3) siguin utilitzades comunament, ja

Figure 3. Examples of interactions which foster inside reception. Horizontal crossover along the baseline at the back of the defender (left) and direct blocking and then continuing inside (right)

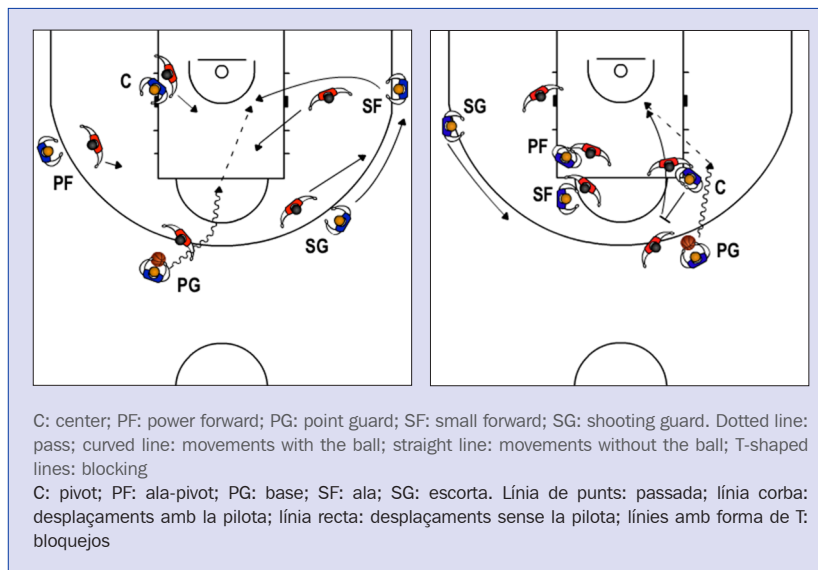


Figura 3. Exemples d'interaccions que afavoreixen la recepció a l'interior. Encreuament horitzontal per la línia de fons per l'esquena del defensor (esquerra) i bloqueig directe amb continuació cap a l'interior (dreta)

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; Remmert, 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

que són altament efectives en competicions de màxim nivell com l'ACB, l'Euroliga o la NBA (Cárdenas et al., 1999; Courel et al., 2013; Mavridis, Tsamourtzis, Karipidis, & Laios, 2009).

De forma més específica, recerques recents han centrat el seu interès en l'anàlisi en profunditat de les interaccions i relacions entre jugadors que augmenten les opcions i eficàcia de situacions de passada interior (Courel-Ibáñez, McRobert, Ortega, & Cárdenas, 2016; Courel-Ibáñez, Suárez-Cadenas, & Cárdenas, 2017). D'acord amb altres autoritats, aquests treballs emfatitzen la necessitat de desenvolupar estils de joc dinàmics, en els quals la pilota es rebí i juguí en moviment, ocupant i desocupant els espais interiors per generar desequilibris defensius (Álvarez, Ortega, Salat, & Gómez, 2009; Ortega, Cárdenas, Sainz de Baranda, & Palao, 2006). En aquest sentit, el jugador amb la pilota haurà d'utilitzar accions prèvies a la passada (com per exemple, progressar amb la pilota cap a cistella per atreure l'atenció dels rivals), ocultant les veritables intencions per augmentar el grau d'incertesa, i seleccionant apropiadament tant el tipus i direcció de la passada com el moment en el qual donar-la. De la mateixa manera, la resta de companys hauran de contribuir a la millora de la recepció interior a través d'accions col·lectives sense pilota com encreuaments i bloquejos, especialment en el costat allunyat de la pilota (costat d'ajuda), augmentant l'espai disponible i evitant l'anticipació defensiva i l'aparició d'ajudes. Per garantir un major èxit, l'equip hauria de ser capaç de coordinar-se de manera autònoma, sincronitzant i enllaçant accions tant en el costat de pilota com en el costat d'ajuda, dificultant al màxim l'acció defensiva i aprofitant possibles errors que possibilitin situacions òptimes de llançament (Lamas et al., 2011; Remmert, 2003).

S'ha d'assenyalar que una de les característiques del bàsquet modern és l'evolució dels jugadors cap a una major versatilitat, trobant jugadors exteriors amb gran capacitat ofensiva a l'interior, i jugadors interiors més hàbils amb la pilota i efectius des de posicions cada vegada més allunyades de l'anella (Mateus et al., 2015). Comptar amb aquest tipus de jugadors potencia la capacitat ofensiva de l'equip, ja que forcen jugadors rivals alts a allunyar-se de les proximitats de l'anella, alliberant espais a l'interior. Aquest avantatge serà encara superior si el jugador alt és capaç de passar i assistir directament als companys que ocupin l'espai lliure.

En funció d'aquest conjunt d'estudis, es presenta una proposta d'entrenament per a la millora tàctica 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

joc interior amb l'objectiu de contribuir al desenvolupament de la presa de decisions dels jugadors a través de l'establiment de normes i claus decisionals per al disseny de tasques representatives, que potenciïn de manera progressiva l'assimilació de pautes comportamentals efectives en competició. D'aquesta manera, l'equip serà capaç d'interpretar el joc i adaptar el seu comportament en funció de les necessitats i característiques de l'entorn (Davids et al., 2003; Gréhaigne et al., 2005; Memmert, 2015).

Proposta d'entrenament per a la millora tàctica del joc interior

A la taula 1 es mostra l'estructura dels objectius i principis del joc per a la millora tàctica del joc interior en tres nivells en ordre creixent de dificultat. Els principis de joc o pautes d'actuació en cada nivell sorgeixen a partir d'uns objectius cada vegada més complexos i exigents. Així, l'entrenament de continguts propis del nivell 3 implicarà prèviament un domini, o almenys un coneixement profund, dels nivells anteriors. Seguint les recomanacions de treballs previs sobre ensenyament i aprenentatge esportiu (Famose, 1992; López Ros, 2003; López Ros & Castejón, 2005), per a la correcta organització de les diferents etapes s'han tingut en compte la complexitat de la presa de decisions, les característiques perceptives i les característiques motores.

| | Objectiu | Principis |
|----------|---------------------------------------|---|
| Nivell 1 | Augmentar les opcions de joc interior | Dinamisme de jugadors i pilota. Creació espais lliures. Aprofitament de l'avantatge espacial. |
| Nivell 2 | Millorar les condicions de llançament | Creació d'incertesa defensiva. Suport al jugador amb pilota. |
| Nivell 3 | Dificultar al màxim l'acció defensiva | Simultaneïtat d'accions. Variabilitat de recursos. |

Taula 1. Distribució de continguts i principis del joc en funció del nivell de complexitat per a l'entrenament tàctic del joc 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 1x1, 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

Nivell 1

L'objectiu principal serà afavorir les opcions de joc interior mitjançant l'aprenentatge i desenvolupament d'un joc dinàmic a través de la creació i aprofitament de l'avantatge espacial, així com l'evitació d'ajudes exteriors. Per això, es dissenyaran tasques reduïdes de 2×2 i 3×3 en les quals, a través de diferents *constraints* o limitacions, es fomentarà: la creació d'espai per poder passar i rebre a l'interior, el joc d'1×1 després de la recepció i el suport dinàmic del jugador/dors exteriors amb la finalitat de buscar bones opcions de llançament exterior o interior i, alhora, evitar possibles ajudes interiors per part dels seus defensors directes.

Claus de joc per al jugador interior

Preparar la recepció interior. El jugador haurà d'aprendre a tenir contacte físic i controlar el seu defensor, sol·licitant la pilota en aquells llocs més allunyats del defensor.

Joc d'1×1 amb diferents recursos. Una vegada rebí, el jugador interior haurà d'utilitzar diferents recursos tàctics i tècnics en funció de l'actuació del defensor. Entre ells s'inclouran, entre unes altres, algunes de les següents combinacions: pivot + llançament en suspensió/ ganxo/ semiganxo; pivot + finta de llançament + pivot + llançament en suspensió/ ganxo/ semiganxo bot + llançament en ganxo/semi-ganxo amb ambdues mans; bot + revers + ganxo/semiganxo, etc.

Joc dins-fora (suport proper) i passada exterior al costat d'ajuda (suport llunyà). Mentre juga l'1x1 i en cas de no poder superar el seu defensor, el jugador interior haurà de percebre els suports dels seus companys i tenir capacitat i precisió de passada, bé per jugar dins-fora, amb opció de tornar a jugar interior, o bé per buscar una opció de llançament exterior.

Claus de joc per al passador i suport proper (en el costat de la pilota o costat fort)

Capacitat per passar a l'interior. El jugador exterior haurà d'adoptar una actitud ofensiva activa per atreure al seu defensor directe. Ha de ser capaç de passar la pilota amb ambdues mans augmentant l'angle de passada (tant des de l'acció de bot com sense). A més, haurà de percebre la situació de l'oponent del jugador interior per decidir com i on realitzar la passada.

Suport actiu una vegada s'hagi produït la passada. En aquesta fase, aquests suports consistiran en moviments individuals amb sentit de profunditat (cap a cistella) o

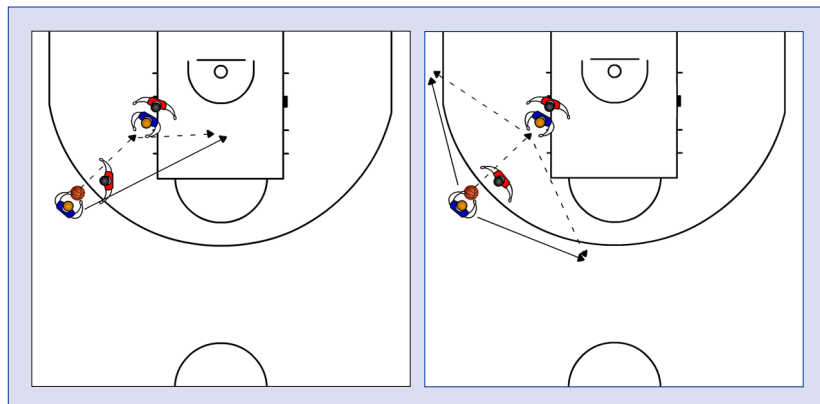


Figure 4. Example of support movements inside (left) and on the periphery (right)

Figura 4. Exemple de desplaçaments de suport en profunditat (esquerra) i perifèrics (dreta)

(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.

perifèrics (*fig. 4*), que permetin aconseguir dos objectius: d'una banda augmentar possibles angles de passada per jugar dins-fora, en cas que el jugador interior no pugui superar el seu oponent i, per un altra, evitar possibles ajudes a l'interior per part del defensor exterior. Les claus atencionals que guiaran l'atacant per triar la conducta més eficaç se centren en el comportament del seu oponent directe: quan el defensor gira el seu cap o cos després de la passada interior per observar el receptor o realitzar un ajuda defensiva, el passador progressa cap a cistella pel costat corresponent a la zona de pèrdua de visió (esquena del defensor); quan el defensor es desplaça per realitzar l'ajuda sense perdre de vista el passador, aquest es desplaça per l'exterior de la línia de 3 punts, de forma perifèrica, cap al costat on augmentarà la distància respecte al seu oponent o es dificultarà la seva recuperació defensiva (en cas que el receptor tornés a treure la pilota a l'exterior).

Claus per al possible receptor situat en el costat allunyat de la pilota (costat d'ajuda)

Suport actiu al jugador exterior amb pilota. En casos en què el suport proper (jugador contigu a la pilota) desocupi la seva posició, el jugador allunyat realitzarà un moviment de reemplaçament de la zona central per convertir-se en un possible receptor exterior. En aquest cas es desplaçaria amb un desplaçament trencat des del costat d'ajuda cap al costat de la pilota (de costat d'ajuda a costat fort).

Suport actiu al jugador interior. Una vegada es produeixi la passada interior, aquest jugador mantindrà una actitud activa per evitar que el seu oponent realitzi una ajuda a l'interior. Si no es produeix ajuda, l'atacant tractarà de sorprendre el seu defensor amb un encreuament ràpid cap a l'anella. Si es produeix ajuda o el defensor adopta una actitud relaxada cap al seu parell, el jugador atacant podrà realitzar un suport allunyat, buscant l'esquena del seu oponent per llançar des de l'exterior després de passada interior del seu company.

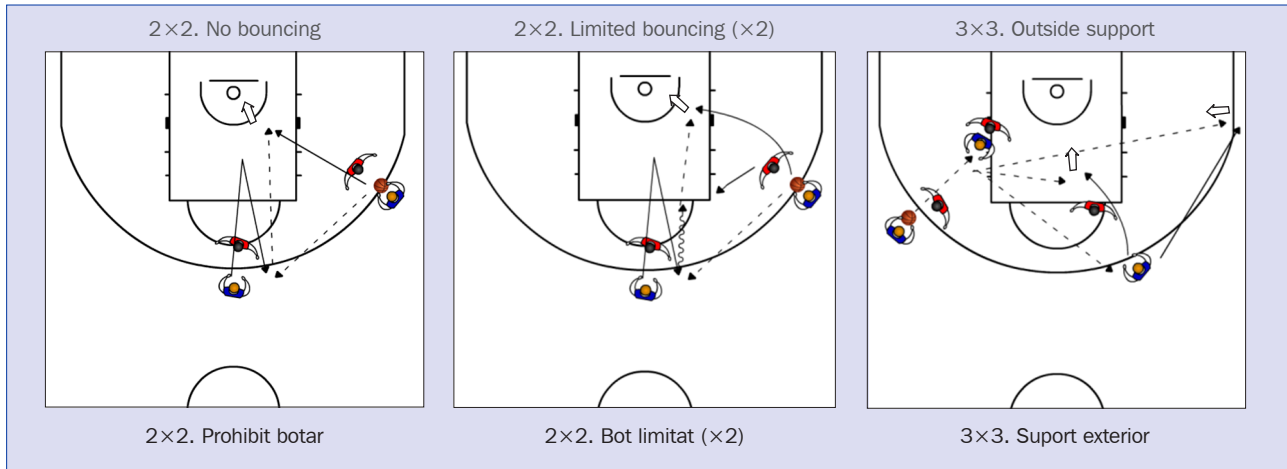


Figure 5. Examples of play situations to develop a dynamic game in inside passing situations

Figura 5. Exemples de situacions de joc per al desenvolupament d'un joc dinàmic en situacions de passada 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*).

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).

Per treballar tots aquests fonaments i generar situacions de joc específiques, com forçar l'ajuda defensiva per millorar la lectura de l'espai lliure, es plantejaran normes com la següent: “si un dels defensors exteriors toca el jugador interior amb pilota, recupera la possessió de la pilota”. Igualment, es pot estimular la creació d'espais amb o sense la pilota premiant amb més puntuació aquelles cistelles precedides de fixació amb bot o de fintes de recepció (*fig. 5*).

Nivell 2

L'objectiu serà generar la màxima incertesa defensiva a partir del joc interior. Per això, el joc interior se situarà com l'eix principal del joc global, i a partir d'aquest, es generaran diferents avantatges tant interiors com exteriors. Es treballaran situacions reduïdes de 3×3 i 4×4 amb els objectius següents:

1. Fomentar el joc coordinat entre 2 o 3 jugadors exteriors i 1 jugador interior per afavorir la recepció interior òptima.
2. En cas d'haver-hi recepció interior, realitzar accions tàctiques concretes (bloqueig indirecte, talls successius) entre jugadors exteriors.
3. En cas de no haver-hi recepció interior, realitzar accions tàctiques concretes entre el jugador interior i els jugadors exteriors, amb pilota (bloqueig directe).
4. Rebre i utilitzar espais interiors intermedis i pal alt i relacionar-se mitjançant accions tàctiques amb els jugadors exteriors (mà a mà, canvi de pilota de costat i bloquejos successius).

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).

Claus per al jugador interior

Domini del joc en triangle posicional i dinàmic. El jugador interior controlarà físicament el seu defensor per intentar rebre, si el defensor se situa per davant i no permet la recepció, modificarà la seva posició mitjançant un revers, deixant el defensor a la seva esquena i mantenint el control corporal sobre aquest, per, d'aquesta forma, oferir un angle de passada òptima a un segon suport exterior. Aquesta acció haurà d'estar coordinada entre el jugador interior i els dos suports exteriors (fig. 6).

Capacitat per jugar 1×1 i, alhora, percebre els suports dels possibles receptors. Una vegada es produeixi la passada interior, el jugador amb pilota jugarà 1×1 atenent a les accions de suport dels seus companys per afavorir una passada exterior o bé a través d'encreuaments cap a l'interior.

Domini del bloqueig directe i del bloqueig indirecte “cec”. En cas que no hi hagi recepció interior, el jugador interior ocuparà zones exteriors per relacionar-se amb els seus companys. A nivell tàctic i en relació amb el joc interior, assenyalar que després de la realització d'ambdues accions, el bloquejador interpretarà el joc i realitzarà una continuació interior, exterior o posicional en funció de l'actuació del seu company i dels defensors.

Coneixement del joc de pal alt amb pilota. El jugador interior haurà de ser capaç de jugar en el pal alt. En cas de rebre, podrà girar-se i jugar 1×1 de cara, o bloquejar i passar la pilota als diferents encreuaments que puguin realitzar els seus companys des de l'exterior.

Claus dels jugadors exteriors

Domini del joc en triangle posicional i dinàmic. Els jugadors exteriors que donen suport al jugador interior realitzaran suports òptims, augmentant l'angle de passada per facilitar el joc dins-fora i coordinar-se per circular ràpid la pilota per l'exterior per així aprofitar el possible avantatge que aquesta circulació generi (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

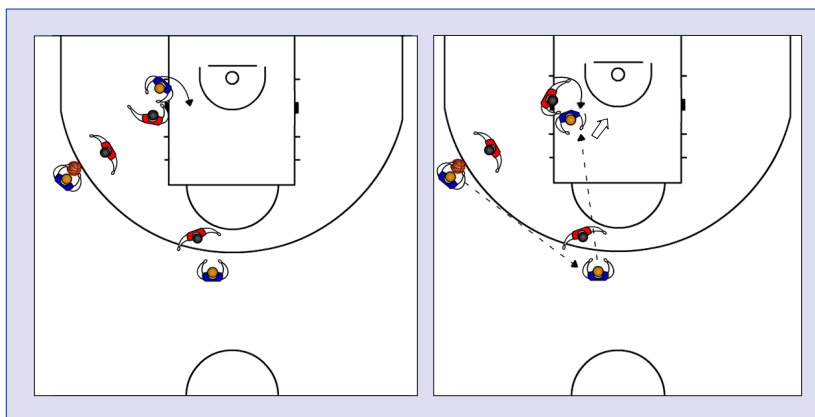


Figura 6.

Accions de joc en triangle estàtic. La imatge de l'esquerra mostra el defensor interior situat per davant del seu atacant, impedit la recepció. La imatge de la dreta mostra el jugador interior que, després d'haver realitzat un revers, ofereix una opció de passada interior avantatjosa per al segon suport exterior

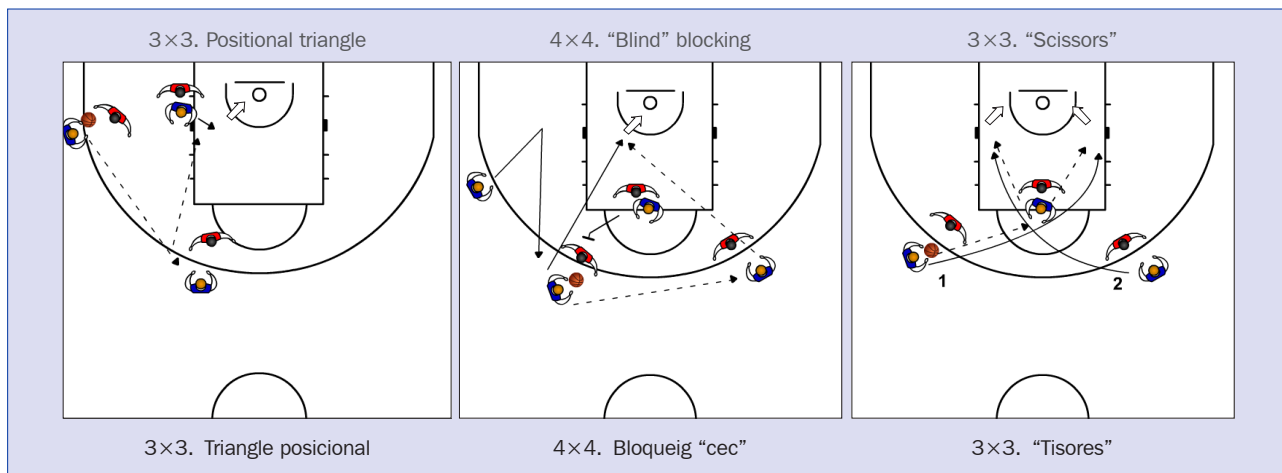


Figure 7. Examples of tactical keys which players should master at level 2

Figura 7. Exemples de claus tàctiques que han de dominar els jugadors en el nivell 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.

Domini del bloqueig directe, bloqueig indirecte entre exteriors i bloqueig indirecte “cec”. En cas que no hi hagi recepció interior, la pilota circularà per l’exterior i el jugador interior ocuparà zones exteriors per realitzar un bloqueig directe o un bloqueig indirecte “cec”. En cas de produir-se la recepció interior, els jugadors exteriors realitzaran bloquejos indirectes entre ells buscant generar opcions òptimes de llançament exterior o fins i tot interior a través d’encreuaments cap a cistella (*fig. 7*).

Conèximent i ús de les accions tàctiques entre exteriors i pal alt. En cas que el jugador interior ocupi zones intermèdies o de pal alt, els jugadors exteriors buscaran suports en l’exterior, creant espai lliure per a un possible 1×1 del pal alt enfront del seu defensor, o bé aprofitar la posició del seu company i realitzar encreuaments amb bloquejos semidirectes o “mà a mà”, situació coneguda com a “tisores” (*fig. 6*).

Per potenciar les accions tàctiques anteriors, es poden plantejar diferents tasques amb normes. Per exemple, per potenciar el joc en triangle, es pot establir que “el defensor del jugador interior ha de defensar per davant al seu parell obligatòriament i abans de llançar a cistella ha de produir-se, almenys, una passada interior”. Si es volen potenciar diferents continuacions després de bloqueig directe, es podria obligar l’oponent del bloquejador a realitzar ajudes al jugador amb pilota, com per exemple “saltar a robar pilota al més aviat possible”. En aquests casos, el jugador interior que actua com bloquejador hauria de continuar ràpid cap a l’interior.

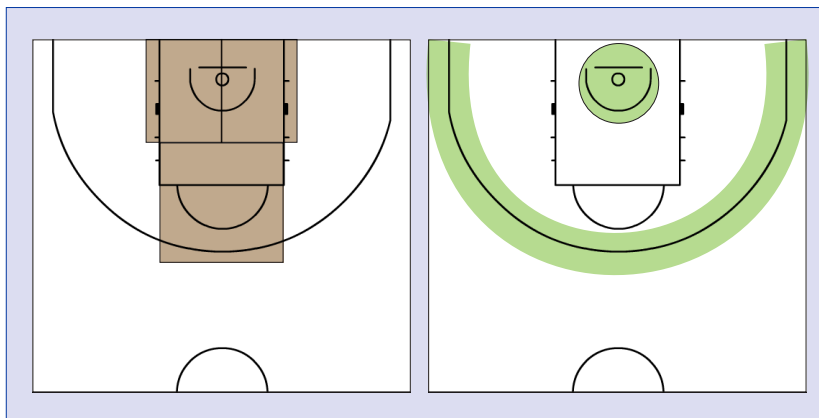


Figure 8.
Inside game zones
(left) and outside game
zones (right)

Figura 8. Zones de
joc interior (esquerra) i
exterior (dreta)

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).

Nivell 3

L'objectiu serà dificultar al màxim l'acció defensiva. Per això, es començarà a desenvolupar el joc col·lectiu complex incloent la simultaneïtat d'accions i la variabilitat de recursos. Una diferència important amb la fase anterior és que s'inclourà un segon jugador interior, donant lloc a: 1) simultaneïtat d'accions en costat fort i costat d'ajuda, 2) coordinació entre jugadors interiors, i 3) interaccions entre jugadors interiors i exteriors i combinacions entre tots dos.

Tenint en compte que la complexitat del joc en aquesta fase és elevada, per desenvolupar aquests objectius es treballaran situacions globals, majoritàriament situacions de 4×4 i 5×5. Un exemple concret de sistema per treballar en aquesta fase és el proposat per Pintor (2008), a través d'una sèrie de regles d'actuació per a jugadors interiors i exteriors. És per tant un sistema flexible que fomenta la presa de decisions lliure, ja que cada jugador haurà d'interpretar i decidir entre diferents opcions en cada situació concreta. Per al compliment d'aquestes regles generals d'actuació, prevaldrà l'ús de fonaments i el coneixement del joc tant a l'interior com en l'exterior (fig. 8).

Claus i regles per als jugadors interiors

Els dos jugadors interiors sempre han d'estar en diferents zones.

Si un jugador interior rep la pilota, l'altre haurà de donar suport en qualsevol zona interior lliure.

En cas que la recepció interior es produeixi en pal baix i l'altre company interior es trobi en pal alt, podrà creuar cap a la cistella. Si la recepció es realitza en pal alt, una de les opcions serà jugar en triangle amb el jugador que estigui en pal baix (fig. 9).

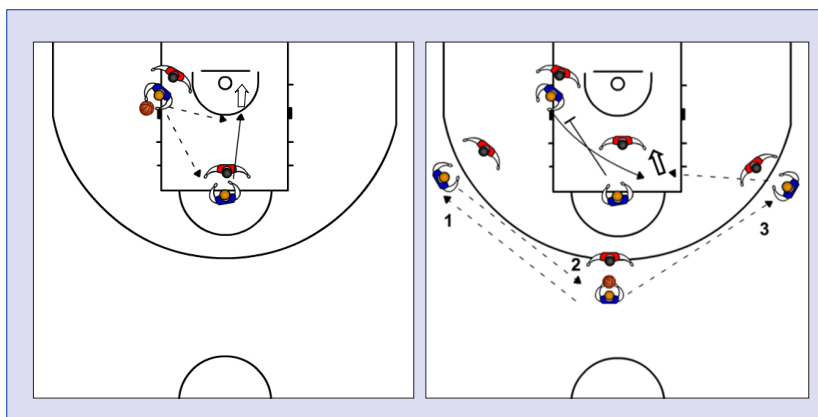


Figure 9. Assists among inside players and exchange of inside players after outside passes

Figura 9. Suports entre jugadors interiors i intercanvi de jugadors interiors després de tres passades exteriors

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 els jugadors exteriors encadenen tres passades consecutives sense haver realitzat una passada interior, els jugadors interiors intercanviaran les seves posicions. Per anticipar-se a la defensa es recomana establir pautes i utilitzar el mateix tipus de bloqueig en situacions concretes. Per exemple, “si hi ha un jugador interior en pal baix i un altre en pal alt, el jugador en pal baix sempre pujarà a bloquejar al seu company” o “si tots dos jugadors es troben en posicions de pal baix (un al costat fort i un altre al costat d’ajuda), el bloqueig sempre es realitzarà en favor del jugador que vagi a sortir al costat de la pilota” (fig. 8). Amb això es garanteix que el receptor es desplaça per aproximar-se al jugador amb pilota, reduint la distància de la passada i augmentant la seva seguretat i, d’altra banda, que es desplaça de cara cap a la pilota.

Claus i regles per als jugadors exteriors

Els jugadors exteriors podran ocupar qualsevol posició exterior.

El jugador que realitza una passada haurà de desplaçar-se i realitzar una acció de joc.

Podran interactuar entre exteriors mitjançant bloquejos indirectes i bloquejos semidirectes.

Si es realitzen tres passades entre exteriors de forma consecutiva, hauran de buscar de forma activa els jugadors interiors.

Interaccions entre jugadors interiors i exteriors

Qualsevol jugador que es trobi amb pilota en posició de base o escorta, pot sol·licitar un bloqueig directe per part d’un jugador interior. Sempre que es produeixi, els altres dos exteriors hauran de donar suport de forma activa o interactuar entre ells.

Després de realitzar una passada entre exteriors, el jugador que ha passat la pilota podrà realitzar un

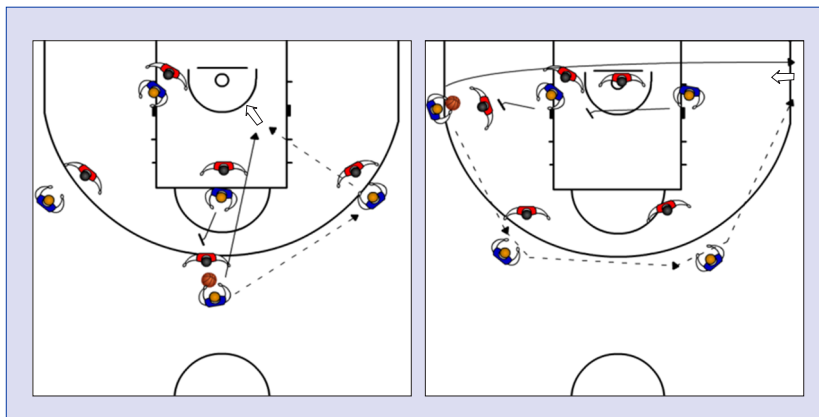


Figure 10. Horizontal and vertical crossover of outside players taking advantage of the indirect blocking of the inside players

Figura 10. Encreuament horitzontal i vertical de jugadors exteriors aprofitant els bloquejos indirectes dels jugadors interiors

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).

encreuament cap a cistella aprofitant el bloqueig indirecte dels jugadors interiors. En cas que la passada l’hagi realitzada un jugador en posició de base o escorta, podrà realitzar un encreuament vertical aprofitant el bloqueig indirecte del jugador interior al pal alt; si la passada l’ha realitzada un jugador en posició d’ala alt o baix, podrà realitzar un encreuament horitzontal aprofitant els bloquejos dels jugadors al pal baix (fig. 10).

La complexitat d’aquest sistema resideix en l’àmplia llibertat que tenen els jugadors per prendre decisions, la qual cosa podria entorpir la coordinació i la fluïdesa del joc. L’entrenador podrà augmentar o disminuir la seva complexitat, seleccionant regles per a interiors o exteriors de forma progressiva o reduint el nombre de zones d’actuació, per exemple per als interiors podria reduir les zones al pal alt i pal baix. Si bé el propi sistema intenta generar un joc equilibrat entre el joc interior i exterior, l’entrenador haurà de parar esment a l’ús adequat i equilibrat de les accions col·lectives, evitant repetir a l’excés aquelles que donin lloc a un joc previsible per a la defensa i potenciant aquelles combinacions més inesperades (fig. 11).

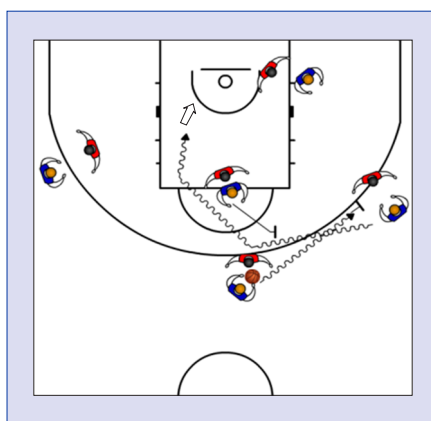


Figure 11. Combination of actions. Semi-direct blocking among outside players plus direct blocking with the inside player at the high post

Figura 11. Combinació d’accions. Bloqueig semidirecte entre exteriors més bloqueig directe amb el jugador interior al pal alt

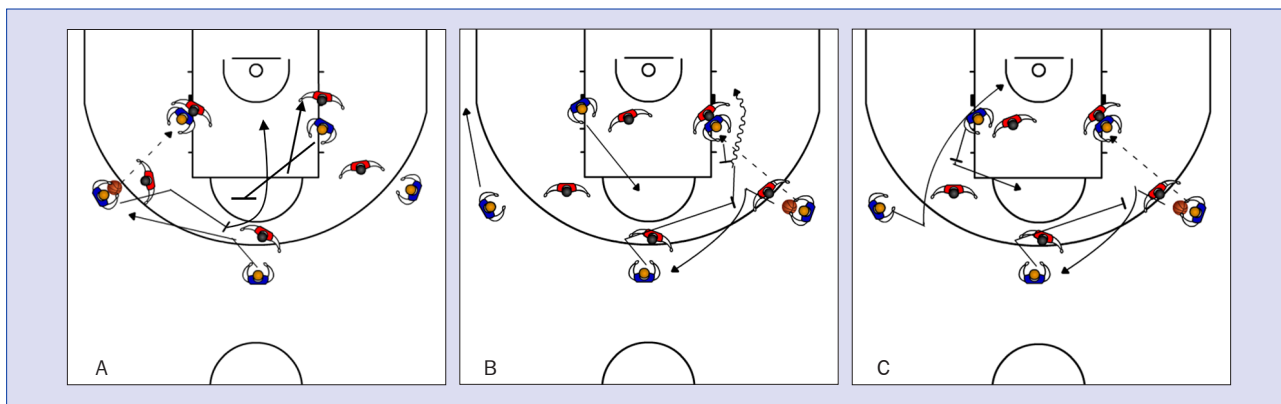


Figure 12. A) The small forward who passes indirectly blocks in favor of the player in the position of point guard (dynamic outside assist) and is immediately indirectly blocked by the inside player without the ball (dynamic inside assist). B) The passer benefits from indirect blocking by the player 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) L'ala passador exterior realitza un bloqueig indirecte a favor del jugador en la posició de base (suport dinàmic exterior), i seguidament rep un bloqueig indirecte del jugador interior sense pilota (suport dinàmic interior). B) El passador es beneficia d'un bloqueig indirecte del jugador en posició de base, el qual al seu torn rep un bloqueig semidirecte de l'interior amb pilota. C) El jugador interior sense pilota realitza un bloqueig indirecte cec a l'exterior allunyat de la pilota. En tots els casos, l'interior sense pilota ocupa espais de pivot alt per oferir opcions de joc en triangle

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-

Arribats a aquest punt, cal destacar la necessitat de treballar interaccions més complexes en els nivells més avançats que sorgeixen arran de la passada interior i que afavoreixen les relacions entre jugadors exteriors i interiors. Aquestes combinacions es realitzaran de manera simultània o successiva per contribuir en l'èxit de l'1vs1 del jugador interior i proporcionar segones opcions d'atac mitjançant suports dinàmics, tant exteriors com a interiors (fig. 12).

Finalment, en aquelles etapes en què s'hagi aconseguit una formació completa del jugador i sorgeixi una major especialització, s'hauran d'atendre les característiques individuals de cada jugador. Per exemple, si el jugador passador és un bon llançador des de posicions exteriors, el seu defensor haurà de moderar la distància d'ajuda, cuidant la distància i orientació respecte al seu parell, per ser capaç de recuperar la posició i dificultar al màxim tant la recepció de la pilota com el possible llançament.

Conclusions

En aquest treball s'ha presentat una proposta pràctica d'entrenament tàctic per potenciar el joc interior en bàsquet, basada en els resultats de recerques prèvies. S'ha establert una progressió en tres nivells de menor a major complexitat: a) nivell 1, afavorir les opcions de joc interior mitjançant el desenvolupament d'un joc dinàmic,

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 | Referències

- 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. A F. Del Villar, *El entrenamiento táctico y decisional en el deporte* (pàg. 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., y 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

potenciar la creació i aprofitament de l'avantatge espacial així com l'evitació d'ajudes exteriors; b) nivell 2, utilitzar el joc interior com a eix principal del joc global, i a partir d'aquest, generar avantatges interiors i exteriors, i c) nivell 3, dificultar al màxim l'acció defensiva a través del joc col·lectiu complex on es potenciarà la simultaneïtat d'accions i la variabilitat de recursos. Aquest plantejament proporciona una eina útil per al disseny d'intervencions futures en bàsquet, tant en el camp de l'entrenament com en el de la recerca.

Conflicte d'interessos

Les autories no han comunicat cap conflicte d'interessos.

- 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., y 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. A T. McGarry, P. O'Donoghue & J. Sampaio (Eds.), *Routledge handbook of sports performance analysis* (pàg. 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
- Lemminck, K., & Frencken, W. (2013). Tactical Performance Analysis in Invasion Games. A 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. A F. J. Castejón (Coord.), *Iniciación deportiva. La enseñanza y el aprendizaje comprensivo del deporte*. Wanceulen: Sevilla.
- López Ros, V., & Castejón, F. J. (2005). L'ensenyament integrat tecnicotàctic dels esports en edat escolar. Explicació i bases d'un model. *Apunts. Educació Física i Esports* (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. Inèdit.
- 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