

Situaciones Especiales

PEP CLARÓS:
“Las excusas te
debilitan”

**Ejercicios para las
transiciones ofensivas
y defensivas**

Trabajo Defensivo



Si te gusta el baloncesto...

hazte socio de la AEEB...

no te quedes en el banquillo



y disfruta de las ventajas



**SEMANA
DE
ENTRENAMIENTO**



**SEMINARIOS
Y
CLINICS**



**ASESORIA
JURIDICA**



**ACCESO A
PARTIDOS
DE ÉLITE**



**MUJER
ENTRENADORA**



Y MAS...



ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

web: www.aeeb.es - mail: aeeb@aeeb.es

CONTENIDOS



EDITORIAL

4

JM^e Gavaldá



SITUACIONES ESPECIALES

5

Rubén Magnano



ATAQUE CONTRA LOS TRAPS

9

Jose Luis Abós



EJERCICIOS TRANSICIONES

12

Paco García



ACTIVIDADES

16

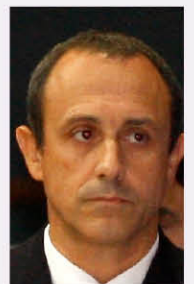
AEEB



TRABAJO DEFENSIVO

20

Ettore Messina



EJERCICIOS MEJORA DEFENSIVA

23

Borja Comenge



EN BUSCA DEL EQUILIBRIO

26

Adolfo Madrid



ENTREVISTA PEP CLAROS

29

M. Galindo





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Nuevos tiempos

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Rubén Magnano, Ettore Messina, Jose Luis Abós, Paco García, Borja Comenge, Adolfo Madrid, Pep Clarós y Mariano Galindo

Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/
R. Madrid CF/Df Beek

A.E.E.B.

Redacción y Publicidad:

Fernán González, 18 - bajo dcha - 28009
MADRID

TLF: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 - FAX 91 577
50 73

E-mail: aeeb@aeeb.es - Web: www.aeeb.es

Facebook: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto-AEEB

Twitter: aeebtweets

Depósito Legal: M-26999-1988

ISSN: 0214-2635

(c) 2013 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



SUMARIO

- 05 **Situaciones Especiales / Specials Situations**
por Rubén Magnano
- 09 **Ataque contra los traps defensivos**
por José Luis Abós
- 12 **Ejercicios para las transiciones ofensivas y defensivas (y II)**
por Paco García
- 16 **Actividades AEEB**
- 20 **Trabajo defensivo**
por Ettore Messina
- 23 **Ejercicios para la mejora de la actividad defensiva**
por Borja Comenge
- 26 **En búsqueda del equilibrio dentro del desequilibrio**
por Adolfo Madrid
- 29 **Pep Clarós: "Las excusas te debilitan"**
por Mariano Galindo

Precisamente en Mayo de 1988 salió el primer ejemplar de la revista de la AEEB "Clinic", por tanto estamos cumpliendo los 25 años de esfuerzos, ilusiones, mejoras y extensión de una revista que llega, de forma gratuita, a vosotros como miembros de esta Asociación.

Dentro de este concepto de crecer desde nuestras posibilidades, este aniversario tan especial lo celebraremos con la llegada de nuestra revista a través del formato digital. Esta novedad nos actualizará y equilibrará dentro del sector de las publicaciones. Hoy en día se dispone de grandes posibilidades de lectura digital, ya sea referida al mundo de los libros, como de las publicaciones temporales y por tanto desde ahora podremos aprovechar el sin fin de opciones que nos dará nuestra publicación y la tecnología.

Han habido varios momentos durante estos últimos años en los que se nos ha pedido digitalizar la revista y ajustarnos a los movimientos editoriales del siglo XXI. Unas veces por nostalgia y otras por falta de tecnología adecuada, hemos ido retrasando este momento. Finalmente lo hemos logrado.

Hay que agradecer su esfuerzo a todos los que hacen que esto sea posible. Su tenacidad por generar contenidos de interés, su capacidad para disponerlos equilibradamente y su entrega para que llegue a vosotros debidamente editada, todo ello con gran generosidad en su participación es impagable. Gracias a todos.

El formato digital de "Clinic" nos abre diferentes vías de mejora. Por un lado la inmediata difusión de cada uno de los números que se editen, con acceso restringido a los socios; por otra parte la posibilidad de leerla desde cualquier dispositivo adecuadamente preparado (ordenador, tablets, smartphones, ...), con la comodidad que tiene el aprovechar muchos momentos sin necesidad de haber previsto llevar la revista en papel; también el aumento de secciones y participación de todos vosotros, con las nuevas líneas de artículos que podáis proponer y que no conlleven límites de páginas; otro punto es el impacto visual de la revista, en colores variados y estética más significativa que la hace muy atractiva; por supuesto, muy importante es la gran reducción de costes de producción, impresión y envío que tenía la revista, que nos podrá permitir, si hay suficientes contenidos, editar más números anuales, incluso con suplementos especiales o monográficos; por fin, también mejoraremos el almacenamiento y custodia de los ejemplares recibidos, que muchos de nosotros encontrábamos por casa cuando menos esperábamos o cuando nos indicaban "amablemente" que las guardásemos en otro sitio.

El esfuerzo que os decía anteriormente, mezclado con la ilusión de las nuevas posibilidades que se nos abren con la digitalización de "Clinic", nos lleva a seguir creciendo desde la comunicación. Y es a ello a lo que quiero referirme.

En nuestra web oficial www.aeeb.es, podréis encontrar una galería de oportunidades que se os ofrece desde la AEEB siendo miembros activos de esta institución. Oportunidades destinadas a todos aquellos que estáis ejerciendo la actividad de entrenador, sin distinción ni discriminación ninguna. Todos sois claves en el desarrollo del baloncesto, pero muchos de vosotros sois importantísimos en el crecimiento, desarrollo y educación de nuestro niños y jóvenes. Durante este último año hemos estado estudiando el conocimiento que hay de nuestra Asociación. Con sorpresa, se ha detectado que de cada 10 entrenadores, 9 no tienen ni idea de que hay una institución dispuesta a caminar con ellos compartiendo su afición por entrenar. Los que nos llegan a conocer se asocian. Gran dato. La causa de su desconocimiento es, mayoritariamente, porque nunca han pensado que todas las opciones que se ofrecen desde la AEEB pudiesen existir y además estuviesen dispuestas para ellos (formación, prácticas, difusión, asesoramiento variado, cobertura, proyectos nacionales e internacionales, publicaciones, posibilidades de participación, experiencias, reconocimiento, ... y mas).

Visítadla, difundidla y ayudémonos a crecer. Como dice nuestro eslogan:

"TE VAS A QUEDAR EN EL BANQUILLO"





Rubén Magnano

Entrenador con una dilatada trayectoria dentro y fuera de su país tanto a nivel de clubes como de selecciones nacionales. Con la Selección Argentina ha sido campeón olímpico en los Juegos Olímpicos de Atenas 2006, subcampeón en el Mundobasket del 2002 de Indianápolis y oro y plata -por dos veces- en el Torneo de las Américas de 2007, 2003 y 2011. En el 2010 se hizo cargo de la Selección de Brasil. A nivel de clubes ha entrenado varios equipos en su país y en Europa (Cajasol y Varese).

SITUACIONES ESPECIALES (I)

El entrenador es la persona que debe, tanto tomar las decisiones sobre los movimientos y estrategias a realizar, como asumir la responsabilidad del resultado de esas decisiones. Forma parte de su trabajo preparar a los jugadores para disminuir el grado de error.

- **Ejercicio de 1c1 pequeño contra grande** desde el eje. Metodológicamente podemos controlar el ejercicio con el espacio en el que se desarrolla, el tiempo y el número de botes que permitimos.

Defendemos 4/5 segundos sin faltas ni conceder segundos tiros. Se juega hasta el rebote (GRAFICO 01). El grande debe sentir que es capaz de lograr el objetivo de frenar al pequeño.

Si queremos reforzar esa confianza podemos reducir el espacio o el tiempo. Detalles: anticipar la mano fuerte del atacante cargando su mano derecha, no defender con los pies en paralelo sino adelantar ligeramente uno de ellos, etc.

- **Ejercicio 1c1 grande contra pequeño** con dos apoyos. Pase al apoyo y corte para recibir dentro en ese primer movimiento (GRAFICO 02). El defensor lucha –sin cometer falta- para evitar la recepción interior. Si el apoyo colgara el



Gráfico 01

SPECIAL SITUATIONS (I)

The coach is the person who, thus, must make the decisions regarding moves and strategies to be performed, such as assuming the responsibility stemming from the result of these decisions.

Preparing the players to reduce the importance of any mistake is a part of his /her work.

- **One-on-One Drill, Small Player vs. Big Player**, from the axis. Methodologically-speaking, we can control the drill with the space in which it is performed, the time and the number of dribbles we allow.

We defend for four to five seconds, without any fouls or second shots. It is played until the ball rebounds (DIAGRAM 01). The big player must feel capable enough to achieve the goal of stopping the small player.

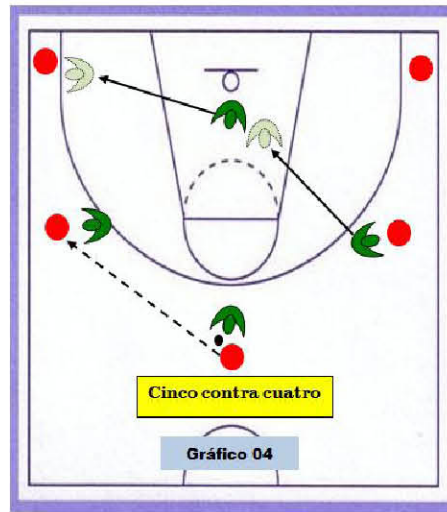
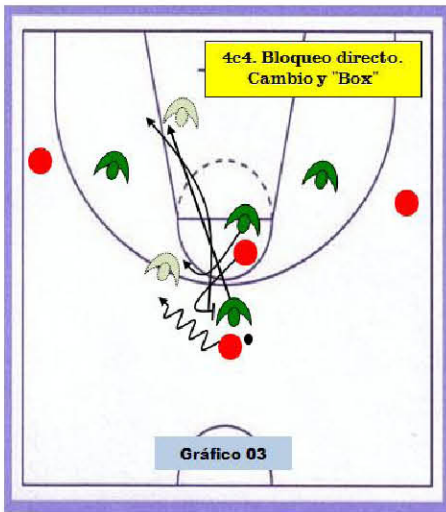
If we want to strengthen this trust, we can reduce the space or the amount of time. Specifics: anticipating the offensive player's strong hand bearing down on the right hand; not defending with parallel feet rather having one of them slightly in front, etc.

- **One-on-One Drill, Big Player vs. Small Player** with Two Supporting Players. Pass to the supporting player and cut in to get the ball inside on this first move (DIAGRAM 02). The defender strives to prevent the ball



Gráfico 02

TACTICA



balón por encima al poste la responsabilidad recaerá en la ayuda del lado contrario.

from being received inside, without committing a foul. If the defending player throws the ball above to the post, the responsibility will now be on the supporting player on the opposite side.

- **Ejercicio 4c4** (con 3 jugadores exteriores y uno interior). Jugamos durante 7/8 segundos desde un bloqueo directo. La defensa cambia en el bloqueo por lo que se dan las dos situaciones trabajadas anteriormente de Miss Match.

Jugamos el 1c1 del pequeño contra el defensor del poste más un "box" del resto de los defensores –que esperan en ayuda- (GRAFICO03). Las ayudas en el lado del balón son muy cortas (un paso y recuperar) para no conceder tiros cómodos.

- **Ejercicio 5c4.** Defensa Individual durante 15". Cuando en un partido hay un trap

al balón, el juego se transforma en una situación de 5c4. Al salir el balón del 2c1 se producen una serie de rotaciones defensivas. Doy mucha importancia a las situaciones parciales de 1c1 en recuperación defensiva.

Hay que salir al balón con una mano al tiro y equilibrado -"con balance"- (GRAFICO 04).

Los objetivos son: evitar que haya más de un tiro –el rebote no es una responsabilidad exclusiva de los jugadores grandes-, evitar las penetraciones



- **Four-on-Four Drill** (with three outside players and an inside one). We set a screen for seven to eight seconds. The defense shifts in the screen and this gives way to the two mismatched situations we worked on previously.

We play the one-on-one against the post defender plus we box out the rest of the defenders who are waiting to help (DIAGRAM 03). The help on the ball side is very quick (a pass and a pass back) so as not to allow easy shots.

- **Five-on-Four Drill.** One-on-one defense for 15 seconds. During a game, when there is a trap, the game changes into a five-on-four situation. When the ball leaves from a two-on-one, a series of defense rotations take place. I place a lot of importance to partial situations of one-on-one in defensive recovery.

You have to go out to the ball with one hand, poised and with a hand on the shot –"balanced"- (DIAGRAM 04).

The objectives are to: prevent more than one shot



- rebounding is not exclusive to big players; prevent drives down the middle; control at least two dribbles regarding the player handling the ball; attack the man-ball to protect, turning his body, and to prevent him from having a 180° view of the offensive field.

The offense moves freely in outside positions. The defense

moves with the ball, simultaneously. We rotate the initial positions of the defenders and start over again.

We correct one of the most common mistakes – leaving your back to your man when the ball shifts to the other side. Oftentimes, the defender forgets what is going on behind him. His back must be facing the baseline (DIAGRAM 05).

- **Five-on-Five Drill:** 2 Posts + 3 Outside Players. In this drill, the work performed in the previous exercises comes together.

1. **SCREENING THE BALL ON THE CENTER'S**

SIDE: the defensive call is 'TANDEM'. Tandem = change + box. There must be good communication among the defenders. X5 defends the guard and X4 gets to the center who falls in. X1 changes and defends the power forward who opens up, first closing up and then attacking him (DIAGRAM 06).

Afterwards, the power forward gets the ball, turns around and falls to the low post and the situation we have already worked on, big player vs. small player in the low post, takes place. X1 does not let him drive comfortably and tries to

por el centro, controlar al menos dos botes al jugador con balón, atacar al hombre-balón para que se proteja –girando su cuerpo- y no tenga una visión de 180º del campo de ataque.

El ataque se mueve libremente por posiciones exteriores. La defensa se mueve con el balón –simultáneamente-. Rotamos las posiciones iniciales de los defensores y volvemos a empezar.

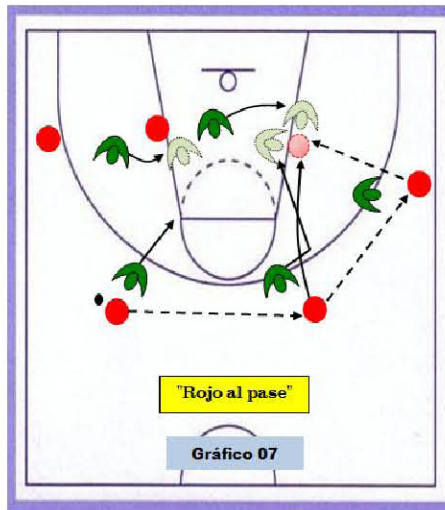
Corregimos uno de los errores más comunes: dar la espalda a su hombre cuando el balón cambia de lado. Muy a menudo el defensor se olvida de lo que ocurre a su espalda. Ésta debe orientarse hacia la línea de fondo (GRAFICO 05).

- **Ejercicio 5c5:** 2 postes + 3 exteriores. En este ejercicio confluye el trabajo realizado en todos los ejercicios anteriores.

1. **BLOQUEO AL BALON DEL LADO DEL 5:** la voz defensiva es "TANDEM". Tándem = cambio + box. Es fundamental que haya una buena comunicación entre los defensores. X5 defiende al base y X4 coge al 5 que cae dentro. X1 cambia y defiende a 4 que se abre –cerrándose primero y atacándole después (GRAFICO 6).



TACTICA



Después, 4 recibe, invierte y cae al poste bajo y se produce la situación ya trabajada de grande contra pequeño en el poste bajo. X1 no le deja cortar con comodidad e intenta anticipar el pase –la ayuda al pase “lob” vendría del lado contrario.

Defendemos esta situación haciendo un trap al pase interior –“Rojo al pase”- (GRAFICO 07).

El resto de la defensa queda en inferioridad 4c3. La calidad del 2c1 determinará la calidad de nuestra defensa. Cuando el balón salga del trap, recuperamos. Es importante que el defensor que se queda con el 5 no se enganche con él y pueda recuperar rápidamente al exterior si el balón se invierte de nuevo.

head off the pass - the help on the lob will come off the opposite side. We defend this situation by creating a trap for the inside pass - ‘Red to pass’ - (DIAGRAM 07).

The rest of the defense is at a four-on-three disadvantage. The quality of the two-on-one will determine the quality of our defense. When the ball is out of the trap, we recover. It is important that the player defending the center must not get locked in with him and that he is able to quickly get back outside if the ball goes back once again.



TACTICA



Jose Luis Abós

Como ayudante, ha dirigido junto a Mario Pesquera y a Alfred Jubbe en el Amway Zaragoza y compartió banquillo con Dave Odom en la Universidad de Wake Foresty y con Edu Torres en Girona. En solitario atesora una amplia experiencia tras su paso por el Cajabadajoz, Cajabillbao, Breogán, Basquet Jeca y -desde la temporada 2009-2010- el CAJ Zaragoza. En la 09-10 logró el ascenso a Liga ACB y es Subcampeón de Europa Sub 21 como ayudante de Gustavo Aranzana.

ATAQUE CONTRA LOS TRAPS DEFENSIVOS

Vamos a hablar sobre la manera de atacar los traps defensivos, tanto los que suceden en una defensa individual normal -ya sea en una situación de bloqueo directo o en cualquier otra situación- o de los que pueden aparecer en una defensa presionante de cualquier tipo -individual o zonal- ya sea a media cancha o a toda la pista.

Atacando los Traps

No debemos tener miedo del 2x1. Nuestra primera opción debe ser intentar dar el pase a través del trap, entre los dos jugadores que nos están presionando.

Debo intentar escapar primero, si hace falta hacia atrás

para ganar espacio, posteriormente jugamos con fintas y "acción - reacción", fintamos abajo para dar el pase por arriba, o fintamos arriba para dar un pase abajo.

Espacio Contra la Presión Defensiva

Nuestro objetivo debe ser siempre tener -al menos- tres opciones de pase, la primera, como ya hemos explicado anteriormente, sería el pase entre los dos jugadores que realizan el trap, al mismo tiempo que mantenemos dos líneas de escape más. Figura 1.

Posición del Receptor Central (5)

El receptor central, en este caso 5, debe

estar adelantado a la línea de los defensores en ayuda, ya que si no -al producirse el posible pase- cualquiera de los defensores en ayuda podría cortar el pase. Figura 2.

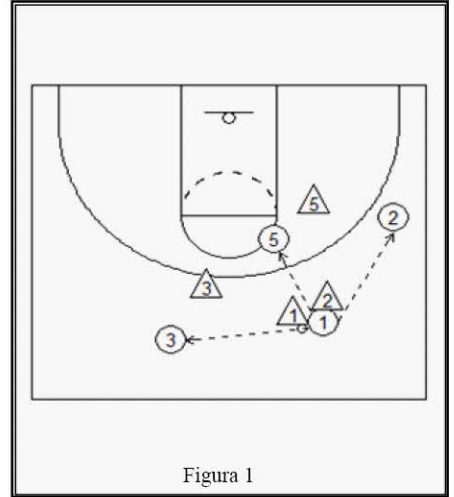


Figura 1

Vemos que en esta situación de 4 jugadores, los defensores 3 y 5 tienen que defender a 3 atacantes, por lo cual es importante que se respeten los espacios para tener unas buenas opciones de pase.

Si esta situación se da con 5 jugadores, cuando el balón llega al poste alto tenemos diferentes opciones para poder tener un tiro abierto. Figura 3.

Negación del Pase al Poste Alto

Si se nos niega el pase al poste alto -pase entre defensores del trap- tenemos la posibilidad de dar el pase a través de los jugadores exteriores, los cuales



TACTICA

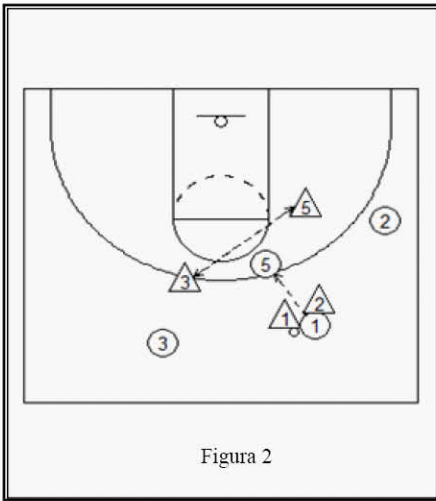


Figura 2

-hemos comentado- deben estar en una línea más retrasada que el balón y que permita una inversión fácil del mismo.

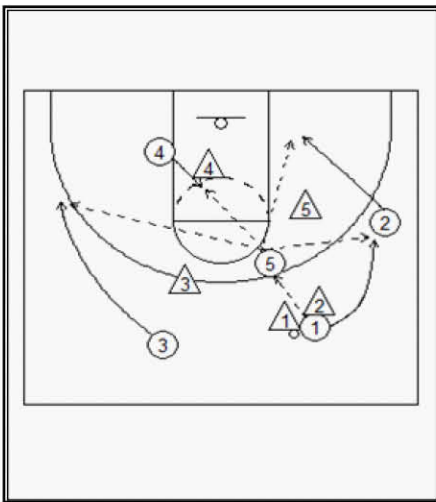


Figura 3

De esta manera podemos volver a tener una muy buena opción de tiro abierto desde la esquina opuesta. Figura 4.

Si el balón va hacia el alero y los defensores, manteniendo su defensa agresiva, vuelven a provocar otro trap debemos intentar mantener siempre las opciones de tres posibles pases contra los 2x1. Figura 5.

Al final la disposición de los jugadores queda de la siguiente manera, siempre siguiendo el criterio de tener 3 posibles opciones de pase. Figura 6.



Formación de Ataque 1-4

Podemos ver una situación habitual en una formación 1-4,

para empezar con un posible corte de Ucla. El defensor del pasador va directamente a realizar un 2x1 cuando pasa cerca del jugador con balón. Figura 7.

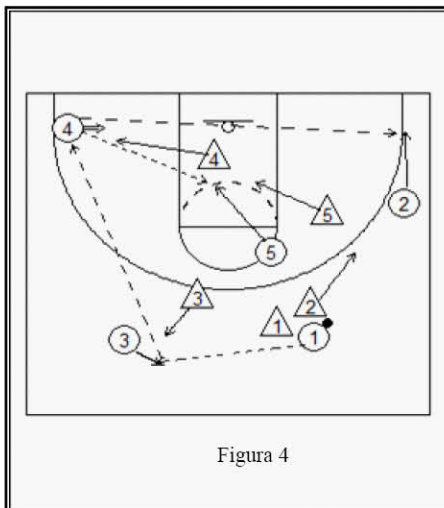


Figura 4

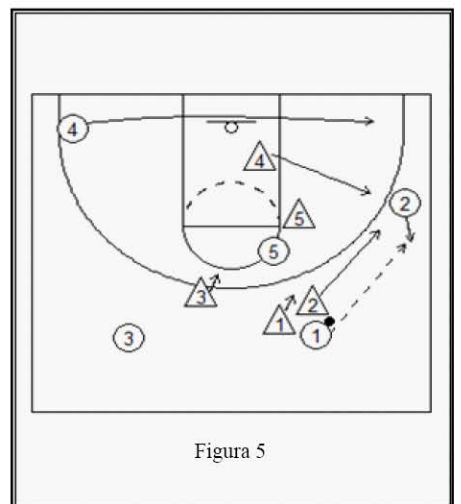


Figura 5

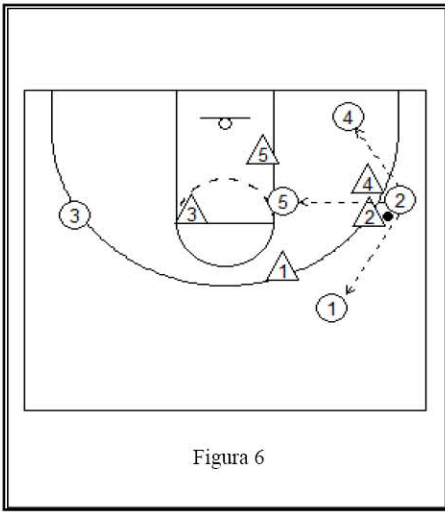


Figura 6

En este momento entre el defensor de 2 y el defensor de 1 -que ha abandonado a su hombre- intentan un 2x1 para intentar romper el normal desarrollo del movimiento.

En este momento los jugadores se mueven para generar los espacios, de modo que siempre tengamos las 3 opciones de pase. 4 corta hacia la línea de fondo y 1 vuelve sobre sus pasos. Figura 8.

Podemos tener el caso de que el jugador con balón, 1, dribla hacia el 2. En ese momento el defensor de 2 se desentiende de su jugador y salta a hacer un 2x1 contra 1. Figura 9.

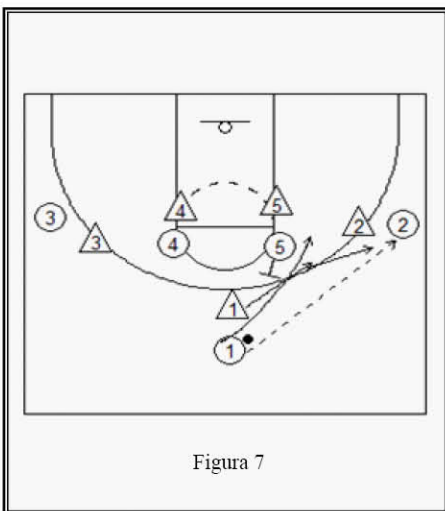


Figura 7

Volvemos a ver 3 opciones de pase rápido, de manera que sin dudar podamos elegir

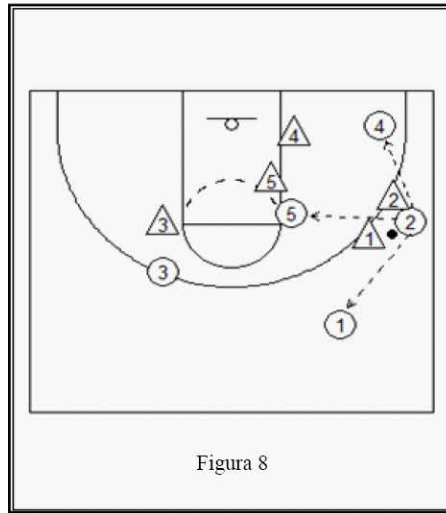


Figura 8

la mejor opción entre los 3 pases que tenemos. Figura 10.

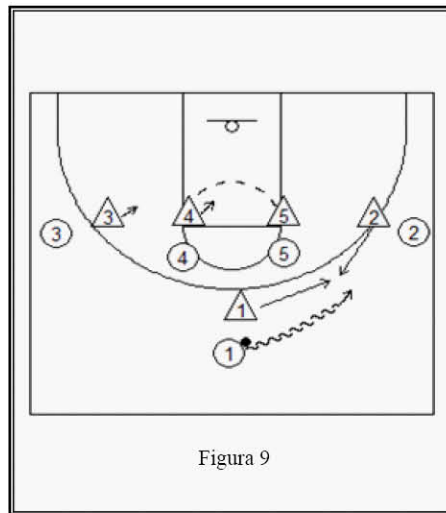


Figura 9

Con estos conceptos podemos llegar a atacar contra defensas presionantes -ya sea en individual o en zona- en media pista o en todo el campo.

Hay que recordar siempre la posibilidad de las tres opciones de pase, haciendo especial hincapié en que nuestra primera opción debe ser intentar romper el trap entre los dos defensores que lo realizan, y siempre recordando que los otros dos jugadores deben estar en una línea que permita la fácil recepción del pase.

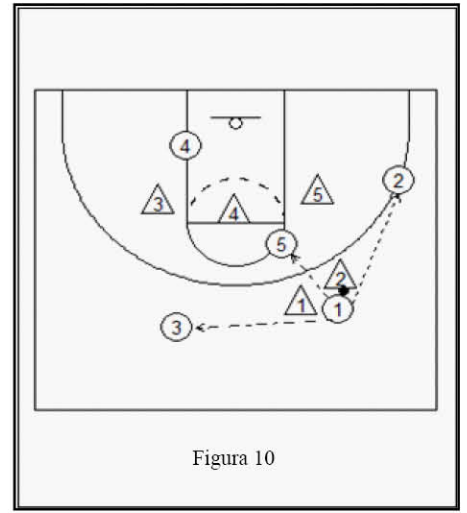


Figura 10

TACTICA





Paeo García

EJERCICIOS PARA LAS TRANSICIONES OFENSIVAS Y DEFENSIVAS (y II)

Situación de 2c2 en carrera con balance defensivo

atrás grite "balón"- irá a buscar al jugador abierto en la línea de 3pts. A partir de esa situación

donde ya esperan un atacante abierto y un defensor.

3c3 continuo en todo el campo

Con 12 jugadores, organizamos dos equipos de 6 jugadores, compuestos a su vez por dos tríos.

Los tres que atacan, al terminar tienen que defender a un trío nuevo que sale.

Jugamos con un balón y si queremos más dinámica metemos otro al trío que tiene que atacar -marcando su momento de salida.

Queremos un Ejercicio sin pausa, de juego continuo, obligando al jugador a dos esfuerzos: atacar y balance defensivo.

Podemos marcar normas de juego, bloqueos, pasar y cortar, también en el balance, colocación, defensa de balón, etc.

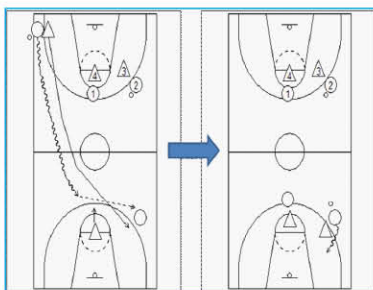
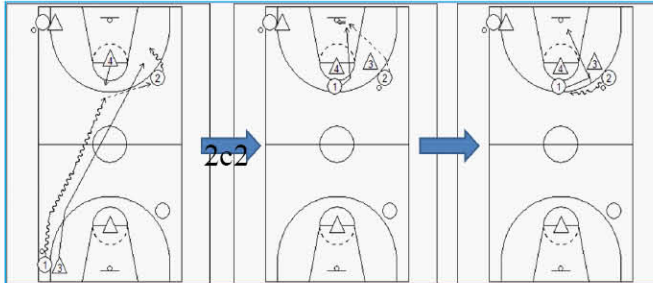
Objetivos por tiempo o de llegar a un determinado número de puntos. Muchas variables a aplicar.

No hace mucho leí, que era uno de los ejercicios más repetidos en los entrenamientos del FC Barcelona, no me extraña, sin duda es una manera clara de trabajar llegadas de ataque y de obligar a defender después.

Trenza de 5 con 3c2 y vuelta en 2c1.

Ejercicio de máxima intensidad; a menos jugadores menos minutos.

Partiendo el balón en el centro de la línea de fondo y colocados cinco jugadores en línea, organizamos una trenza



"ya controlada" de 2x2, iniciar juego de ataque y reacción en defensa en función de estrategia y filosofía de juego de Equipo.

Objetivo: ritmo, buscar al atacante tras ser rebasado y orden en el 2x2.

Rotaciones:

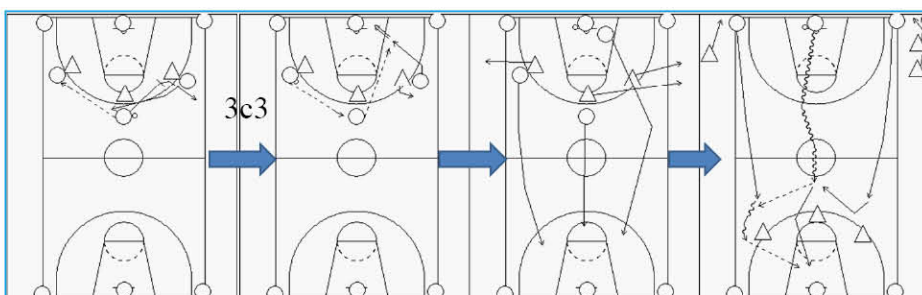
El que ha llegado atacando se queda defendiendo. El que ha llegado defendiendo se queda atacando.

Colocamos un atacante en la línea de 3pts y un defensor en el centro de la zona.

Los dos que ya estaban colocados saldrán desde la esquina en sentido contrario e invirtiendo las posiciones de ataque y defensa que mantenían en el inicio.

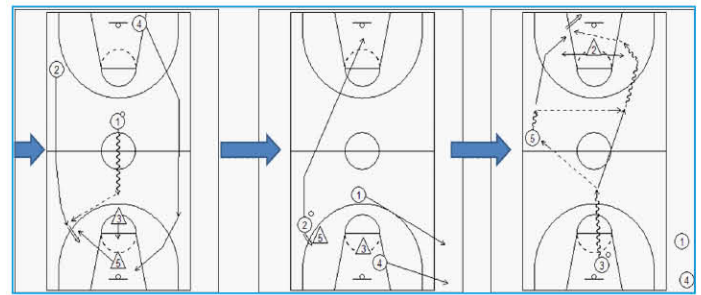
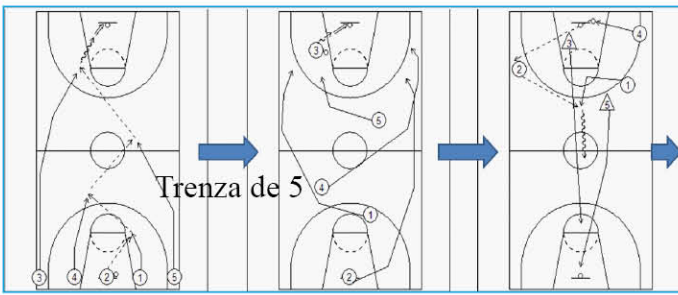
De la diagonal contraria sale una pareja: jugador con balón que buscará la canasta hasta que le frenen y su par defensor que correrá a su lado y que a partir de medio campo -cuando el defensor de

Salida hacia el lado contrario



Actualmente dirige en Brasil al Mogi das Cruzes y ha sido recientemente entrenador nacional de la República de Centro África. Empezó su trayectoria en el Fórum Valladolid. Fue 2º entrenador del Basqonia bajo las ordenes de Herb Brown, Jñaki Triarte y Manel Comas. Responsable de equipos de selecciones. Con la Nacional 'B' Oro en los Juegos del Mediterráneo del '97; bronce con la Selección Universitaria en la Universiada '99 y bronce con la Selección Joven en el Europeo '00.

ENTRENAMIENTO



donde después de cada pase vaya a tocar la línea lateral. Mínimo cuatro pases.

transición en 5x0, marcando calles y posiciones al llegar.

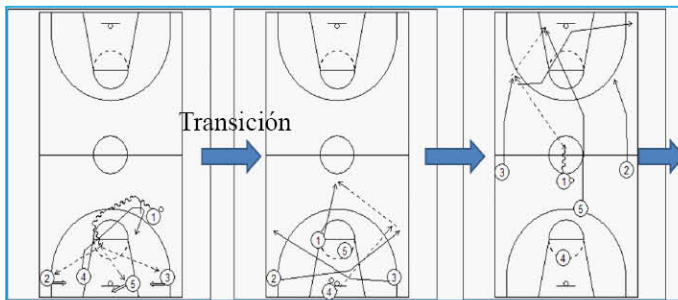
El jugador que mete canasta y el ultimo pasador vuelven a defender en inferioridad de 2x3. Buscamos una salida final en 2x1, los dos jugadores que defendían contra el jugador que tiró a canasta.

A partir de ahí misma disposición de superioridades. Nos vale para marcar una secuencia más de trabajo: inicio+salida+3x2+2x1.

Hay gran exigencia física, -ya que queremos trabajar en tres secuencias, ida+vueltas+ida-coordinación y lectura de superioridades en ataque

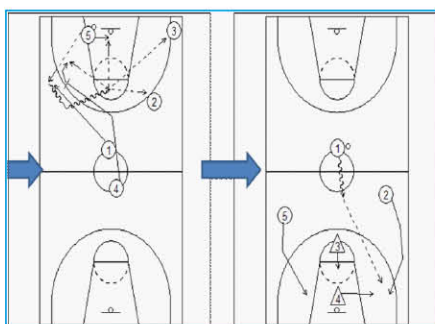
Ejercicio de 4c3, vuelta en 3c1

Ataque en superioridad 4x3: el que tira a canasta, corre en



balancé defensivo en 3x1 con los jugadores que defendían.

Los tres restantes se quedan defendiendo a los cuatro atacantes que salen desde la línea de fondo contraria.



y acciones en defensa.

Apenas hay tiempo de recuperación, los jugadores que terminan el ejercicio en 3x1 tienen que estar inmediatamente preparados para salir de nuevo como cuatro atacantes.

Transición de 5 con 3c2 y 2c1, Partiendo de 5c0

Igual situación final de 3x2 y 2x1 que en ejercicio anterior. En este caso buscamos un inicio en 5x0, repetición de algún gesto concreto y salida organizada de

Podemos subir el grado de dificultad obligando a los tres jugadores que se quedan a defender a tocar las líneas

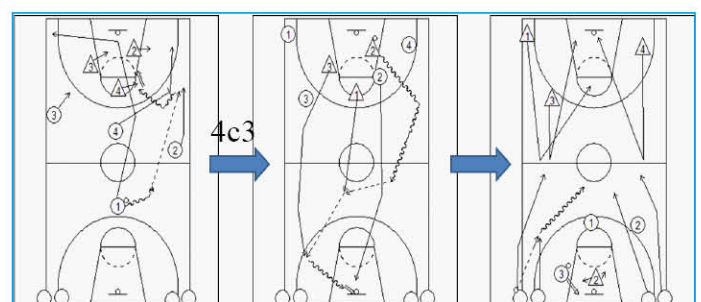
laterales, y subirlo al máximo obligando a tocar la línea de medio campo, con lo que se encuentran a contrapié con los cuatro atacantes.

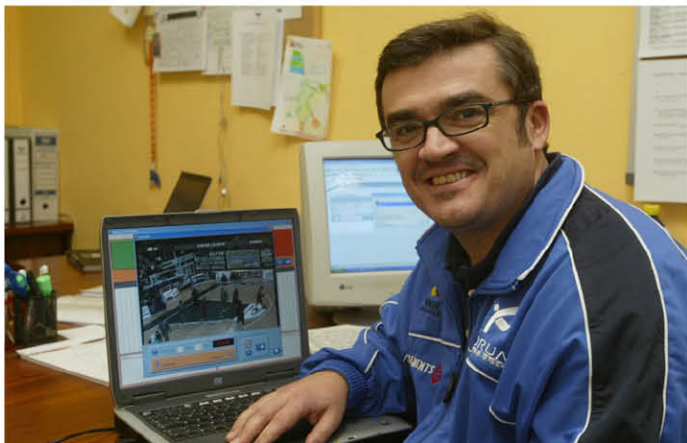
Me gusta marcar periodos de juego de hasta 6 minutos con 11 jugadores y enlazar con ejercicios de tiro o tiros libres para recuperación.

Inicio en 2c1, hasta 5c5 final

Comienzo en una situación de ataque en ventaja de 2x1 y tras cada acción se van sumando jugadores a cada equipo, que salen desde medio campo.

Enlazamos secuencias seguidas de ataque y defensa: así del 2x1 en





Iniciamos el ejercicio en una situación de 5x5. El que mete canasta se va retirando del juego.

Lo que para uno es bueno, puede no serlo para otro, pero si nos da pie a pensar habrá valido la pena.



Máxima exigencia física para los que llegan hasta el final ya que estamos pidiendo un esfuerzo total de subir y bajar, de atacar y defender y valorar como antes el rendimiento en fatiga, así como los aciertos y los errores.

Siempre pido a mis jugadores máxima exigencia en el entrenamiento diario, a veces se consigue y otras no.

Intento hacerles entender, que los ejercicios los hacen buenos ellos -los jugadores- con su esfuerzo, su concentración, su acierto. Los ejercicios en el papel siempre son buenos y siempre salen bien.

Es importante que los jugadores entiendan que cuando se realiza un ejercicio, este se diseña para buscar y entrenar acciones que les ayuden a mejorar su juego.

De ahí que las protestas, los errores por no entender ni preguntar a tiempo y las faltas absurdas que cortan un ejercicio de ritmo, lastran y estropean el resultado del entrenamiento.

la 1ª acción, al 2x2 en la 2ª, al 3x2 en la 3ª, al 3x3 en la 4ª, al 4x3 en la 5ª, al 4x4 en la 6ª, al 5x4 en la 7ª y la 8ª secuencia seguida en 5x5.

También se puede rebajar el ejercicio jugando a "x" puntos anotados o retirando al jugador que tira, sin obligar a que sea acierto.

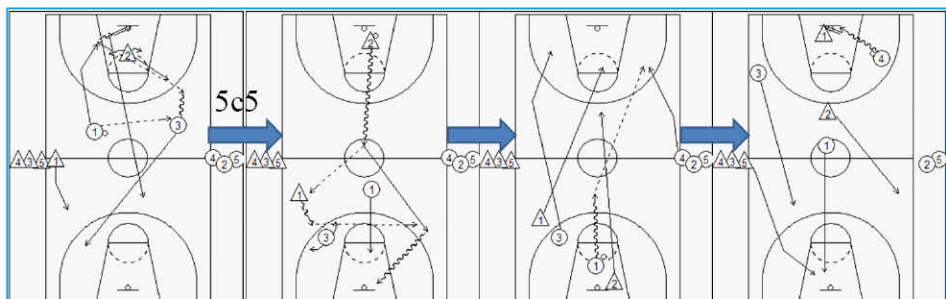
Obligamos a pensar en el balance defensivo siempre e inmediatamente después de terminar la acción ofensiva.

La exigencia física es máxima, podemos repetir ejercicio variando evidentemente los jugadores que comienzan, así como el equipo que empieza en superioridad.

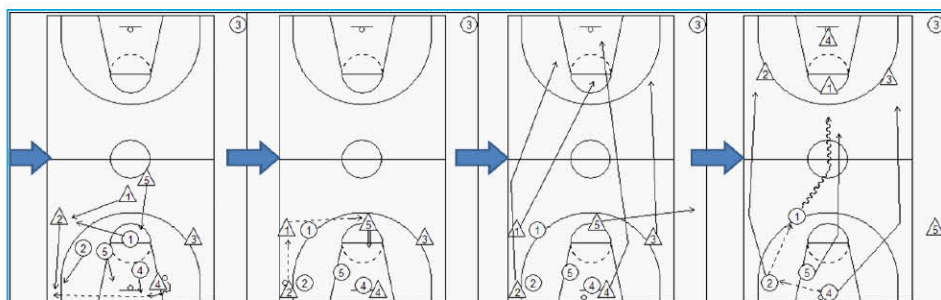
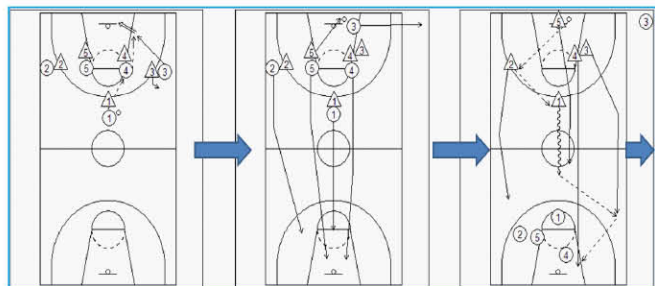
Se puede jugar un tiempo marcado ó a "x" puntos determinados por equipo, contando los puntos anotados en contraataque, valorando errores y aciertos en 5x5 en fatiga, después de secuencias de desgaste, etc.

5c5, restando jugadores hasta 2c1 final

Es un buen test de evaluación ver quien se va quedando fuera en las primeras acciones del juego.

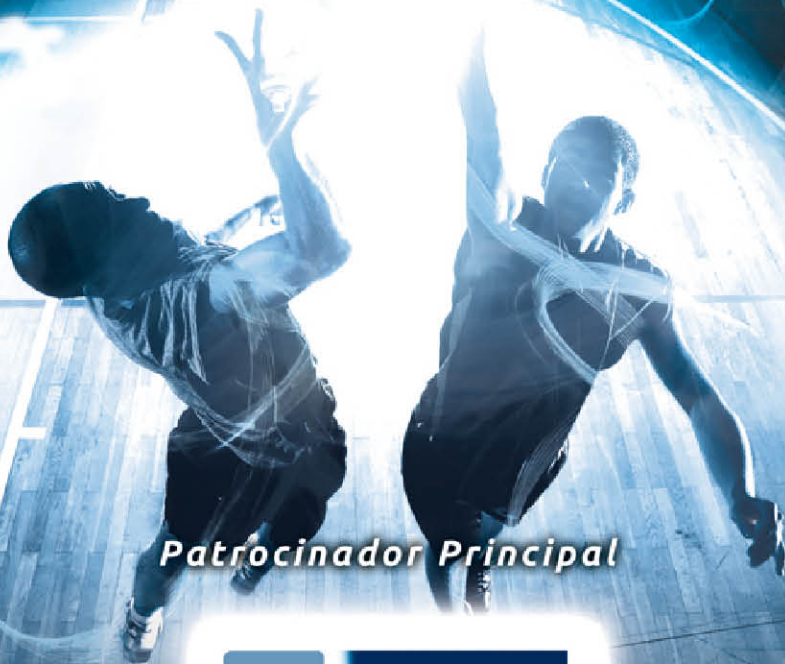


Siempre hay que valorar la flexibilidad de los ejercicios para aplicarlos cada uno a sus equipos.



liga endesa

liga
endesa



Patrocinador Principal



Patrocinadores Oficiales





DALLAS Y SU BALONCESTO SE ABREN A LA AEEB

El enclave tejano de Dallas ha acogido la visita de una delegación de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB), que durante una semana ha tenido acceso privilegiado al mejor baloncesto que esa zona del país puede ofrecer tanto a nivel formativo (High School y Universitario), como profesional (D-League y NBA).

La ronda se inició con los Dallas Mavericks como anfitriones. Los entrenadores españoles mantuvieron durante varios días una serie de reuniones formativas con el cuerpo técnico: empezando con el entrenador principal, Rick Carlisle, y posteriormente con Gary Boren (el único entrenador NBA especializado en tiros libres), Alvydas Pazdrazdis (director de 'scouting' internacional), y Donnie Nelson, el 'general manager' de esta franquicia NBA que conquistó el anillo en el 2011.



Paralelamente, el presidente de la AEEB, Juan María Gavalda, mantuvo reuniones individuales de trabajo con Rick Carlisle, en calidad de presidente de la Asociación de Entrenadores NBA, y con Mike D'Antoni, entrenador de Los Angeles Lakers, ambas con gran referencia a lo que son los respectivos Comités Profesionales (NBA / AEEB), además de presentarles el proyecto organizado conjuntamente con el Comité Organizador de la World Cup 2014 (FEB/FIBA), en materia de entrenadores y llamado "Global Conference". Mostraron



gran interés y voluntad de participación.

El grupo AEEB tuvo oportunidad de asistir en privado a un entrenamiento de los Dallas Mavericks, así como a los dos partidos que los 'Mavs' jugaron en dicha semana: frente a Los Angeles Lakers y los Milwaukee Bucks.





La delegación española se adentró posteriormente en territorio de la D-League (la liga de desarrollo de la NBA) con una visita a los Texas Legends. Ahí, su entrenador principal, el mejicano Eduardo Nájera (exjugador NBA), y el mítico Del Harris (14 temporadas como entrenador principal en diversos equipos NBA) compartieron sus conocimientos baloncestísticos con el grupo tras el entrenamiento que se presenció de los Legends.

Sin embargo, uno de los momentos más especiales de la gira fue la aproximación al baloncesto universitario de la mano de Southern Methodist University (SMU) y su 'head coach' Larry Brown.

Este prestigioso entrenador –que es el único que ha ganado la NCAA y la NBA en su dilatada carrera– compartió con el grupo AEEB su filosofía y enfoque de este deporte en el particular entorno universitario.

Los entrenadores españoles tuvieron la magnífica oportunidad de ver a 'coach' Brown en acción durante sus entrenamientos y, posteriormente, en el partido que enfrentó a SMU con Rice University. En las gradas, junto a la delegación española, se encontraba como espectador otro de los prestigiosos entrenadores del baloncesto estadounidense, Mike Dunleavy (10 temporadas como entrenador principal de varias franquicias NBA).

Finalmente, esta toma de pulso al baloncesto estadounidense –tanto a nivel de formación como profesional– se completó asistiendo al Torneo Final del Estado de Texas (masculino y femenino) de High School celebrado en Frisco (Texas). Allí, se pudieron ver a diferentes equipos en acción e interactuar con los entrenadores, destacando la reunión



que se tuvo con Ana Carroll (entrenadora del equipo masculino de Faith Ch. Academy).

Ha quedado patente que la zona de Dallas constituye en estos momentos uno de los puntos claves del panorama baloncestístico estadounidense a nivel de entrenadores, y la AEEB ha sabido maximizar una visita que sin duda alguna ha sido tan productiva como inolvidable.



ACTIVIDADES AEEB / ACEB

PABLO LASO, ELEGIDO POR LA AEEB MEJOR ENTRENADOR DEL AÑO

Pablo Laso, técnico del Real Madrid, ha sido elegido por sus compañeros de la AEEB como Mejor Entrenador del año 'Trofeo Antonio Díaz Miguel'.

El técnico vitoriano consigue este galardón por primera vez en su carrera deportiva y lo hace gracias a una exitosa temporada 2012/13 en la que ha conquistado la Liga Endesa, la Supercopa y ha sido subcampeón de la Euroliga.

Laso se lleva así el Premio al Mejor Entrenador del Año 'Trofeo Antonio Díaz Miguel' tras cosechar un total de 401 puntos. En segunda posición ha finalizado Pedro Martínez (Herbalife Gran Canaria) con 372 puntos y en tercer lugar, José Luis Abós (CAI Zaragoza), con 266 puntos.

Laso sucede en el Premio al Mejor Entrenador del Año 'Trofeo Antonio Díaz Miguel' a Sito Alonso, que lo ganó en el año 2012.



ACTIVIDADES ACEB



CLINIC INTERNACIONAL SITGES 2013



- Pedro Martínez - Estructura Básica de un Entrenamiento.
- Toni Caparrós - Preparación Física en Pista.
- Alfred Julbe y Ricard Casas - El Bloqueo Directo y Ataque y Defensa del Bloqueo Directo.

CLÍNICA INTERNACIONAL SITGES 2013

sábado 27 de julio de 2013

Lugar:

* Pavelló Poliesportiu Pins Vens
Cardenal Vidal i Barraquer, s/nº SITGES

INFORMACION E INSCRIPCIONES

Associació Catalana
D'Entrenadors de Basquetbol
TLF - 93 454 53 30
aceb@aceb.es

JORNADA TECNICA DE FORMACIÓ CASTELLDEFELS CIUTAT DEL BASQUET CATALA 2013

Sábado, 1 de junio de 2013 - Hora : a las 10'00 h.
Lugar: Pista Poliesportiva de Can Roca (Dr. Trueta, 60 - Castelldefels)

Conferenciante : ALEX DURAN
(Entrenador Ayudante La Bruixa d'Or Manresa i Entrenador del Sabadell Sant Nicolau)
Tema : "Introducción del poste bajo en formación"

Sábado, 1 de junio de 2013 -Hora: a las 12'00 h.
Lugar : Pavelló de Can Roca (Castanyer, 65 - Castelldefels)
Conferenciante : MONTSE CASCALLÓ (Coach Certificada, Máster Psicología del Deporte y Entrenadora de Baloncesto)
Tema : "La motivación un multiplicador del rendimiento"

MEJOR ENTRENADOR DEL MES - TROFEO AEEB

PABLO LASO, XAVI PASCUAL Y ZAN TABAK / ALEJANDRO MARTINEZ DOMINAN LOS MESES DE FEBRERO. MARZO Y ABRIL DE 2013

Finalizadas las jornadas 22ª, 27ª y 31ª de la Liga Endesa -por los resultados obtenidos con sus equipos durante ese periodo de cómputo- Pablo Laso (Real Madrid), Xavier Pascual (Barcelona Regal) y Zan Tabak (Laboral Kutxa) / Alejandro Martínez (CB Canarias) fueron designados como Mejor Entrenador Liga Endesa - Trofeo AEEB de los meses de febrero, marzo y abril, respectivamente. Pablo Laso consiguió por tercera vez en esta campaña este galardón -segunda de forma consecutiva-. Xavi Pascual, Zan Tabak y Alejandro Martínez -por contra- se estrenaron esta temporada como galardonados.

El cuadro de honor se completa como sigue:



	FEBRERO	MARZO	ABRIL
1º	Pablo Laso (R. Madrid)	Xavi Pascual (Barcelona Regal)	Zan Tabak (Laboral Kutxa)
2º	Xavi Pascual (Barcelona Regal)	Jasmin Repesa (Unicaja)	A. Martínez (CB Canarias)
3º	Salva Maldonado (FIATC Joventut)	Pablo Laso (R. Madrid)	V. Perasovic (Valencia Basquet)



FOTIS KATSIKARIS ELEGIDO ENTRENADOR DEL AÑO EN LA EUROCUPE

El técnico del Uxue Bilbao, Fotis Katsikaris, miembro del Comité Profesional de la AEEB, ha sido elegido como mejor técnico de la temporada 2012-2013 en la Eurocup, tras conseguir clasificar al equipo vasco para la final del torneo, la primera de su historia, y quedar finalmente subcampeón de la competición frente al Lokomotiv ruso.



El griego se convierte así en el 5º ganador del título a mejor entrenador, cuyos predecesores fueron Oktay Mahmuti del Benetton Basket en 2009, Zouros Ilias del Panellinios en 2010, Aleksandar Petrovic del Cedevita de Zagreb en 2011 y Jure Zdovc del Spartak de San Petersburgo la temporada pasada.

Katsikaris, de 45 años, comenzó su carrera como técnico asistente de Kostas Politis, Dusan Ivkovic y Dragan Sakota en el AEK de Atenas. Más tarde, su destino sería el Dinamo de San Petersburgo, Pamesa Valencia, Aris de Salónica y Uxue Bilbao. Además, Katsikaris se convirtió a finales del pasado año en el nuevo técnico de la selección nacional rusa.

GEORGE KARL, MEJOR ENTRENADOR DEL AÑO EN LA NBA

El técnico de los Nuggets de Denver, George Karl, ha sido elegido entrenador del año en la NBA después de guiar a su equipo a un nuevo récord de triunfos: 57. El reconocimiento tiene en cuenta los



méritos contraídos en la fase regular.

El equipo de Karl fue segundo en la División Noroeste al término de la misma. Esta es la primera vez que Karl, que entrenó en España en dos ocasiones al Real Madrid en las temporadas 1989/90 y 1991/92, gana este título que lleva el nombre de Red Auerbach. También es junto a Doug Moe, el único técnico de la franquicia de Denver que tiene éste galardón.

George Karl ha sido un activo colaborador en las actividades de la AEEB durante los últimos años, destacando su presencia en el Clinic de Menorca organizado por la AEEB en 2009.

GLOBAL CONFERENCE 2014: AMBICIOSO PROYECTO PARA LA FORMACIÓN DEL ENTRENADOR



Juan María Gavaldá, presidente de la AEEB y Miguel de la Villa, director de la Copa del Mundo 2014, inauguraron en Espacio 2014 la Global Conference 2014, un ambicioso proyecto a medio y largo plazo para la formación de técnicos de todo el mundo.

El director de la Copa del Mundo aseguró que "cuando a la FEB se le concedió la organización de la Copa del Mundo 2014, el presidente afirmó que no quería un evento de 15 días. Hay una parte de competición y organizativa, que tendrá aspectos novedosos, tanto en la promoción como en el legado. Además, se han suscrito acuerdos con FIBA Oceanía, FIBA África, para la formación de técnicos; se ha inaugurado Casa España en Dakar y existen acuerdos para proyectos similares."

Casa España en Dakar y existen acuerdos para proyectos similares."

El presidente de la AEEB quiso recordar la designación de la Copa del Mundo en Ginebra, en 2009: "en aquel momento Sáez me lanzó un reto, y con la ayuda de Ángel Palmi, hemos ido trabajando para sentar las bases de este proyecto y ampliar nuestras miras. En Ginebra vencimos a China y a Italia por dos aspectos: ambición e ilusión. Y esos dos aspectos son los que hacen que la Federación se abra a todos los continentes y que la Asociación que yo presido aporte su granito de arena."

Gavaldá aseguró que "el entrenador es un dinamizador social; y si todos reciben la ayuda formativa adecuada mejoraremos a las personas.



ESPAÑA CON LUCAS MONDELO GANA EL EUROBASKET FEMENINO DE FRANCIA '13

Lucas Mondelo y su cuerpo técnico han conquistado este domingo 30 de junio, en Orchies, Francia, el Eurobasket Women 2013, tras tumbar a la anfitriona por un ajustado 69-70.

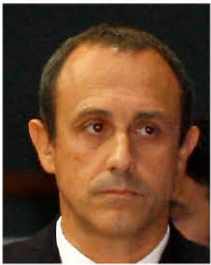
Mondelo ha dirigido a una selección que ha terminado invicta el campeonato, con un registro de 9/0. Un oro que llega 20 años después del primero del baloncesto femenino, aquel conseguido en Perugia 93.



España ha jugado tres finales y se ha colgado dos oros. Además, al acabar entre las 6 primeras clasificadas, las chicas tienen el pase directo al Mundial de Turquía, donde defienden el bronce de 2010.



**¡Felicidades a todos
y a todas!**



Ettore Messina

TRABAJO DEFENSIVO

Desde mi punto de vista el ataque y la defensa son dos conceptos que siempre están unidos. Una mala defensa provoca un mal ataque y viceversa.

La primera idea que propongo es la de continuidad en el juego.

El objetivo general de la defensa es forzar al ataque a anotar en situaciones estáticas, evitando recibir contraataques y conceder rebotes ofensivos que den segundas opciones.

De esta forma -con porcentajes de tiro normales- no recibiremos una anotación en contra alta.



Para desarrollar una buena defensa nos ponemos como meta quitarle la iniciativa al ataque.

En concreto buscamos romper el timing y el spacing del equipo rival.

¿Cómo podemos hacerlo? La manera de alcanzarlo es buscar que el ataque no pueda recibir el balón en las posiciones que él quiera.

Debemos saber qué quiere hacer el ataque para anticiparnos. Si desarrollamos en nuestros jugadores la capacidad mental de anticiparnos tendremos mucho ganado.

Uno de los "grandes" del basket continental. En los 90, al frente del Virtus Bologna, conquistó 3 ligas, 4 copas, 2 Euroligas y 1 Copa Saporta -además del Eurobasket del 97 con la selección italiana. En 2002 con la Benetton de Treviso consiguió otra liga y 3 copas. Con el CSKA de Moscú -desde el 2005- alcanzó 4 ligas, 2 copas y 2 Euroligas. Dirigió al R. Madrid, -09/11-, ha sido Asistente de los Angeles Lakers de la NBA -11/12- y actualmente dirige al CSKA



Un buen ejemplo puede ser fijarnos en los ojos del atacante, en su actitud corporal para intuir dónde va a pasar.

La posición del balón –por qué lado protege el balón el atacante ante la presión defensiva– determinará su capacidad para pasar rápidamente a un lado u otro. El posicionamiento defensivo es

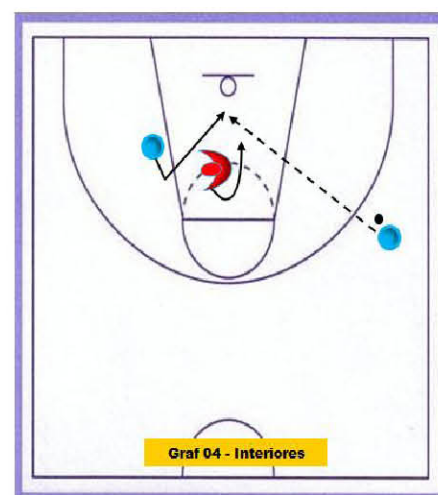
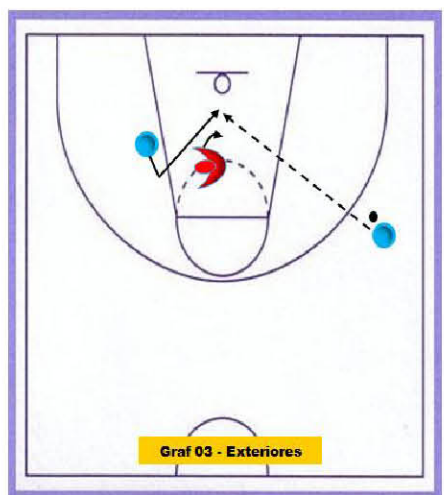
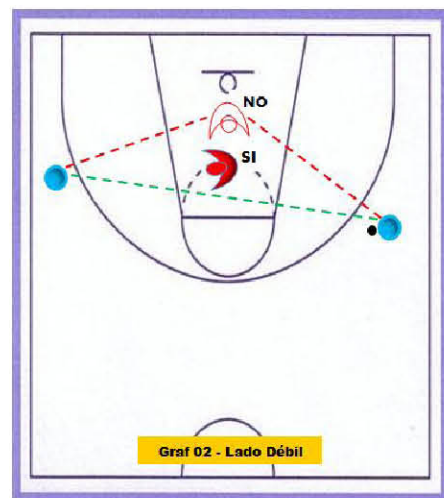
básico. Debemos corregir nuestra posición cuando el balón se está desplazando por el aire para llegar a la posición correcta con el balón y no después.

Al plantear nuestra defensa tenemos que decidirnos entre dos posibilidades:

1. Podemos defender colocándonos entre el jugador ofensivo y la canasta: ésta es una opción muy utilizada entre los jugadores más veteranos.

2. Podemos defender colocándonos entre el jugador ofensivo y el balón, siendo ésta una opción mucho más agresiva. En mi opinión, esta segunda opción es más adecuada. Pondré algunos ejemplos:

Cuando el balón se traslada, el defensor da un paso hacia la línea de pase para llegar a interponer su mano en ésta. Esta norma se mantiene también en el lado débil.



El defensor no deja en ningún momento de ver a su hombre para ver dónde acaba el pase.

Esta disposición favorece pasar mejor los bloqueos y los cortes por encima, aunque también estamos en peor posición para la ayuda, con un pie un poco adelantado (GRAFICOS 01 y 02).

Si el atacante me busca la espalda, encaro al atacante –en el caso de jugadores exteriores– mientras que en el caso de jugadores interiores, me gusta más que hagan un pivote reverso para ponerse por delante de cara al balón (GRAFICOS 03 y 04).

Si no hay una buena amplitud visual doy un paso atrás para ver mejor aunque pierda un poco la referencia de la línea de pase. Constantemente nos vamos a encontrar en la dicotomía entre

la Responsabilidad Individual y la Responsabilidad Colectiva.

Me gusta añadir un nuevo concepto a nuestra estructura de defensa.

Este concepto es la “**Línea del Balón**”. Podemos definirla como la línea paralela a la de fondo que se puede trazar a la altura del balón. Es importante respetar tanto esta línea como la “**Línea de Pase**”.

Para encontrar la posición defensiva correcta el defensor debe moverse en diagonal entre estas dos líneas. Bajar hacia la Línea del Balón en el lado fuerte equivale a una 1ª ayuda. Hacerlo en el lado débil equivale a una 2ª ayuda (GRAFICOS 05 y 06).

Es mucho más fácil bajar hacia la línea del balón que volver a

subir cuando el balón sale hacia fuera. Debemos movernos con el balón en el aire, corrigiendo la posición defensiva en el momento en que el pase se produce.

Si trabajamos estos ejercicios en 1c1 pierden sentido. Si trabajamos con ejercicios de 3c3 y 4c4 perdemos el timing. Creo que lo mejor es combinar unos y otros, recortando el espacio al ataque en los ejercicios de 3c3 y 4c4.

Posición Básica Defensiva y Desplazamientos.

Creo que la posición más equilibrada se consigue con un pié ligeramente adelantado. El pié derecho si somos diestros y el izquierdo si somos zurdos.

El concepto defensivo principal que me gusta trabajar es la idea de “**Muro**”. El defensor debe de ser como un muro que se sitúa entre el balón y el aro e impide su paso. Si el atacante sale con un bote cruzado, el defensor no abre el espacio con un pivote sino que da un paso atrás primero y luego otro lateral para volver a ponerse delante.



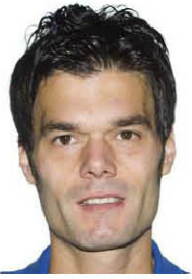
Con el balón por encima de los hombros del atacante –posición alta- el defensor se pega a él. Con el balón en una posición más baja el defensor se separa un paso para protegerse de la penetración.

Las manos y los pies no se mueven en la misma dirección.

Para recuperar a mi hombre llego a él con pasos pequeños y finto que punteo el tiro, pero sin levantar el cuerpo (los pies siempre están en contacto con el suelo).

Cuando un jugador penetra, la ayuda debe cruzar la línea imaginaria que podemos trazar de un aro al otro (GRAFICO 07).





Borja Comenge

Entre el 2001 y el 2006 fue entrenador ayudante en el C.E.Lleida Basquetbol. De 2006 a 2008 trabajó como asistente de Svetislav Pešić -primero- y Pedro Martínez -después- en el Akasvayu Girona. Las temporadas 2008/2009 y 2009/2010 dirigió el C.B.Sant Josep Girona, y desde el 2010 hasta hoy es el primer entrenador del Barça Regal "B".

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA ACTIVIDAD DEFENSIVA

Las normas generales que definen los principios básicos defensivos de cualquier equipo son:

- A) Presión al balón.
- B) Negar las primeras líneas de pase.
- C) Elaborar normas en el caso de que se necesiten ayudas definiendo en todo momento qué jugador debe ir a la primera ayuda, y en consecuencia quién debe ir a la segunda, y así sucesivamente.

Después se deben estructurar las normas para situaciones específicas del juego como son el BALANCE DEFENSIVO, la defensa de los BLOQUEOS DIRECTOS e INDIRECTOS, etc.

Es probable que todos los equipos basen su defensa individual en estos

principios básicos que he comentado anteriormente, pero no todos los equipos son capaces de defender con la misma eficiencia.

Esto depende de la capacidad que tengan nuestros jugadores para poder defender bien (las aptitudes físicas juegan un papel importante), pero los entrenadores tenemos un papel importante en condicionar cómo queremos que los jugadores de nuestro equipo interpreten los principios defensivos básicos enumerados en el inicio de este artículo.

Hay jugadores que físicamente no son dominantes, pero en cambio son grandes defensores gracias a aspectos de conocimiento del juego como pueden ser la ANTICIPACIÓN y la ACTIVIDAD.

En estos aspectos es donde el

entrenador tiene mucho que decir y que trabajar para poder hacer mejorar a sus jugadores.

El primer concepto a entrenar y el más importante es la defensa del balón.

Los cinco defensores siempre pueden hacer cosas para conseguir que el balón siempre se sienta presionado.

Filosóficamente, nuestros jugadores deben de entender que el jugador con balón no debe de tener la sensación de que está jugando 1x1 sino que lo está haciendo en una situación de 1x5 porque los 5 defensores están **ACTIVOS** en todo momento y en una posición que les permite siempre molestar al jugador que tiene la pelota.

En el gráfico 1 se trabaja una situación de 2x2 a todo el campo en el que el ataque debe colaborar con la defensa de manera que no pueden pasar el balón hacia delante.

El defensor de (1) debe presionar el balón, es decir, defender lo más cerca posible del balón pero siempre manteniendo la posición del cuerpo entre el balón y la canasta.

En el momento que (1) pasa el balón a (2) debe de seguir la

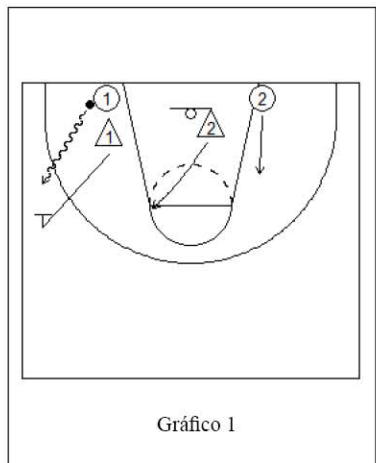


Gráfico 1



Gráfico 2

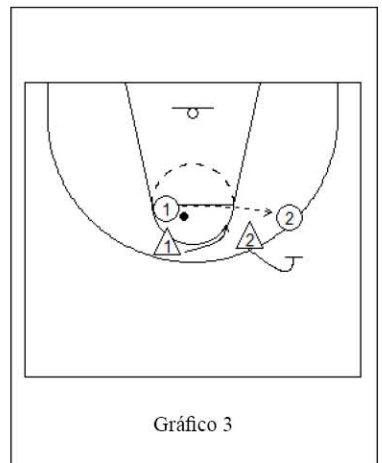


Gráfico 3

FORMACION

trayectoria del balón y negar la línea de pase con una mano (gráfico 3).

El defensor de (2) inicia el ejercicio defendiendo en línea de pase.

Si (1) dribla hacia la banda, defensor (2) debe ir hacia el balón incluso dejando de negar el pase a su hombre (gráfico 1).

Si (1) bota hacia el centro, el defensor (2) debe fintar y volver para crear dudas al jugador con el balón (gráfico 2).



En los gráficos 4 y 5 se representan las situaciones de máxima actividad en las que los defensores hacen "saltar y cambiar" si el driblador hace un reverso o mira al suelo en el momento que cambia de dirección.

No se puede hacer esta acción defensiva si el driblador es bueno y está viendo al defensor (2) de cara.

La misma situación se puede trabajar a todo el campo en 3x3. Es importante que los defensores que están en línea de pase entiendan que cuanto más cerca estén del

añade es el de que ningún defensor puede quedarse nunca por detrás del balón, es decir, que el balón marca una línea imaginaria por detrás de la que ningún defensor aporta nada a nuestra defensa.

En el gráfico 8, cuando (1) saca de fondo, su defensor debe seguir

la trayectoria del balón para ayudar durante un instante al defensor (2).

En el momento que (1) corre y se aproxima al nivel del balón, el defensor (1) se va aproximando

a su par hasta que vuelve a recuperar la posición de línea de pase (gráfico 9).

En el gráfico 10 en el que (2) pasa a (3), los defensores (2) y (1) deben volver a esprintar hasta el nivel del balón.

No nos deben de preocupar los posibles pases hacia atrás

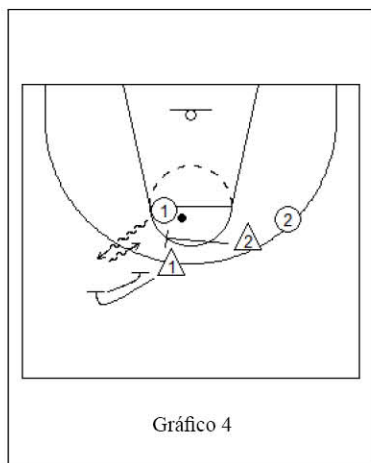


Gráfico 4

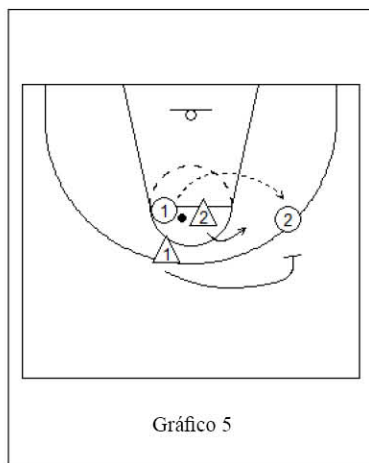


Gráfico 5

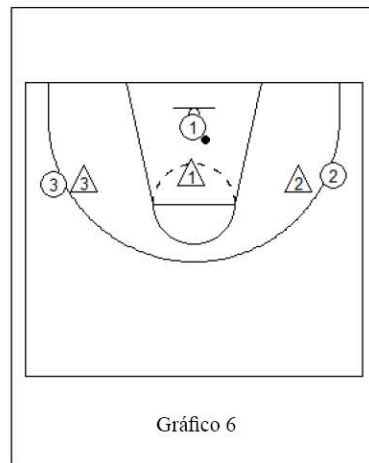


Gráfico 6

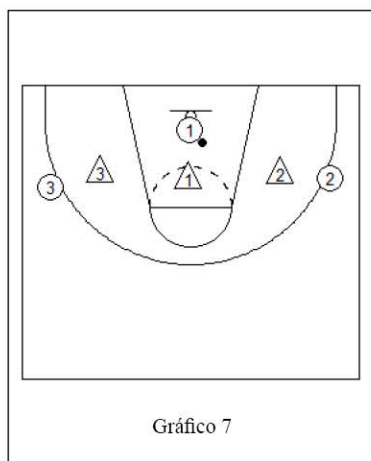
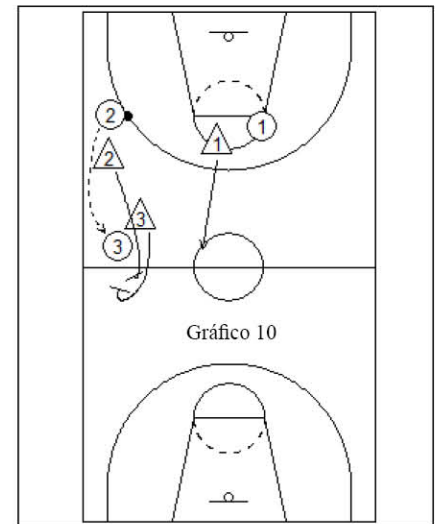
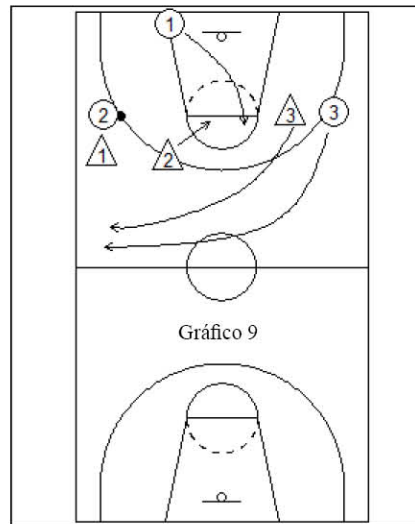
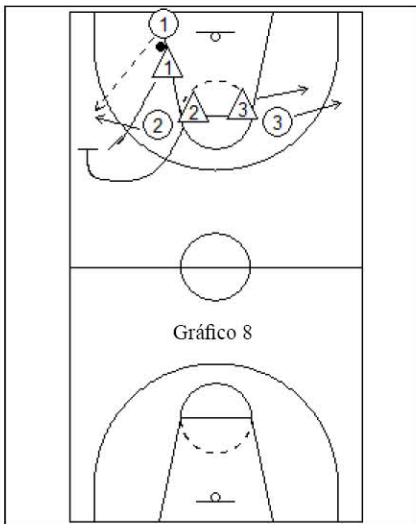


Gráfico 7

jugador con balón, más colaboran en que éste se sienta presionado.

De este modo, la posición defensiva de los defensores (2) y (3) es mejor en el gráfico 7 que en el 6.

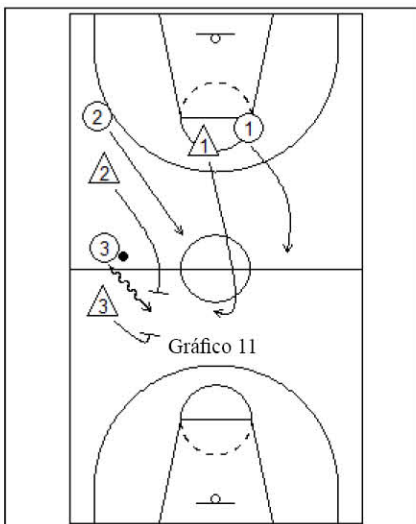
Para añadir otro concepto que fomenta la actividad defensiva, se propone otra situación de 3x3 a todo el campo. El concepto que se



ya que siempre tendremos la opción de volver a ir a presionar.

Si el defensor (2) está esprintando hacia el nivel del balón y en ese momento (3) dribla dándole la espalda, éste debe ir a robar el balón (gráfico 11).

de la que ya habíamos hablado previamente en la situación de 2x2 explicada anteriormente.



Además debemos de tener en cuenta que la línea de medio campo siempre juega a favor de la defensa en este tipo de situaciones.

Este concepto defensivo de nunca quedarse por detrás de la línea del balón, es especialmente útil no sólo para fomentar la actividad de los jugadores que no están defendiendo al jugador con balón, sino que también lo es para ser más efectivos y construir unas normas que organicen nuestro balance defensivo.

Si el ataque pudiese sacar otro pase después de esta acción defensiva, volveremos a tener otra situación de "saltar y cambiar"



Con estos conceptos defensivos que se han ejemplificado en situaciones de 2x2 y de 3x3 se puede ayudar a seguir creciendo en actividad y anticipación defensiva de un modo organizado y aprendiendo el por qué de cada decisión de los jugadores.

No es únicamente el fomento de la actividad por la actividad.



Adolfo Madrid

EN BUSQUEDA DEL EQUILIBRIO DENTRO DEL DESEQUILIBRIO

Analizamos la preparación física desde el punto de vista de la optimización de recursos puestos en manos del deportista (jugador de baloncesto) y planteamos la misma sobre dos pilares fundamentales:

- Los Apoyos (los pies).
- El Control (o Dominio) del Centro del Cuerpo (C.C.)

Empezaremos a desarrollar el primer concepto -los apoyos- no porque sean más

importantes que el C.C. ya que entendemos que el uno sin el otro son un sistema incompleto.

La importancia de los pies viene dado por ser la parte del cuerpo que está en contacto con el suelo. Dicho esta obviedad, me explicaré más detenidamente.

Este contacto debe tener algunas cualidades propias muy determinadas para que sea útil a nuestro deportista:

- Estable: debe de ser capaz de mantener la posición en cualquier situación, de llegada y de salida, del pie con respecto al suelo.

- Reactivo: debe de ser capaz de llegar al suelo y salir (despegarse) a la máxima velocidad posible.

- Potente: debe ser capaz de mantener la posición soportando una fuerza desequilibradora.

De igual forma que debe soportar el impacto del pie sobre el suelo.

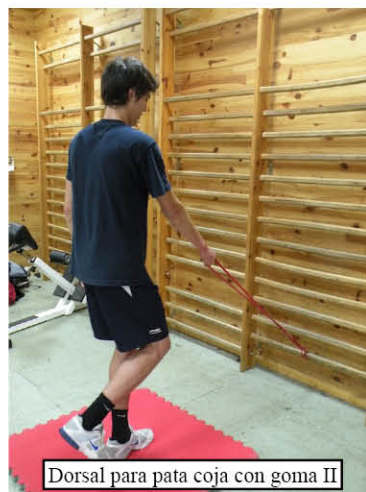
- Veloz: Esto significa ser capaz de mover los pies -de forma coordinada- a la máxima velocidad posible para colocar al resto del cuerpo en clara ventaja sobre el adversario.

- Apoyos Inteligentes (o Intuitivos):

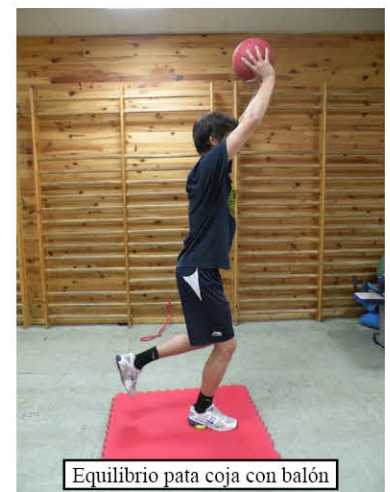
Esta característica es la menos entrenable de todas ya que requiere del jugador una habilidad motriz para anticiparse sobre el juego -sobre todo me estoy refiriendo a acciones defensivas.



Dorsal para pata coja con goma I



Dorsal para pata coja con goma II



Equilibrio pata coja con balón

Diplomado en Fisioterapia y en Magisterio de Educación Física. Entrenador de Baloncesto, Preparador Físico y Fisioterapeuta de diversos equipos senior y de cantera en clubes como CB Villalba, CB Majadahonda, Rivas Futura, RC Canoe y MMT. Estudiantes -además de en diversas selecciones de formación nacionales y madrileñas. En la temporada 2010/2011 fue preparador físico y fisioterapeuta de la Selección Española Absoluta de Rugby XV.



Media sentadilla lateral I



Media sentadilla lateral II



Media sentadilla pata coja II

En esta anticipación el “juego de pies” es fundamental para situarnos en clara ventaja, tanto ofensiva como defensivamente.

Para desarrollar este primer concepto plantearemos una progresión de ejercicios, donde se vean reflejados las ideas anteriormente descritas.

EJERCICIOS DE PIES

1. Equilibrio pata coja:

- Apoyo total de la planta del pie (2x1’).
- Apoyo metatarsiano (2x1’).

2. Caminar en diferentes apoyos del pie (sobre 15 metros).

3. Ejercicios de activación del pie (“pies activos”):

- Golpear al suelo con la cabeza de los metatarsianos, con movimiento aislado del tobillo.
- Idem anterior, pero caminando.
- Idem anterior, pero corriendo.
- Saltitos por acciones aisladas de los tobillos, sólo apoyo metatarsiano.

4. Trabajo de fuerza a pata coja:

- Levantarse/sentarse de una silla.



Media sentadilla pata coja I

- De pie (pata coja), triple flexión (tobillo, rodilla, cadera) para tocar un cono.

5. Trabajo de pies (escalera) sin y con balón de baloncesto.

6. Multisaltos con vallitas. Saltos aislados.

Saltos integrados dentro de un circuito de desplazamientos.

7. Trabajo de pies aplicado tanto a la defensa como al ataque.

- Defensa: ejercicio de pies con desplazamiento lateral sobre una línea durante 20”.

Realizar un ejercicio de defensa en 1c1 desde medio campo.

- Ataque: ejercicio de pies con desplazamiento delante-detrás sobre una línea durante 20”. Salida cruzada, tras recibir sin coger el balón, parada y tiro tras bote.

Hasta hace bien poco el trabajo de fuerza estaba enfocado de forma analítica. Realizando

ejercicios enfocados a desarrollar la fuerza a un grupo aislado de músculos, que en ningún caso pasaban por el “C.C.”.

Sabíamos antes y sabemos ahora que todo movimiento efectivo tiene que pasar imperiosamente por el Centro del Cuerpo (C.C.).

Esta afirmación nos obliga a modificar nuestra forma de trabajo con el fin de dar respuesta a una necesidad cada vez más acuciada en nuestro deporte, debido al aumento en la intensidad del juego.

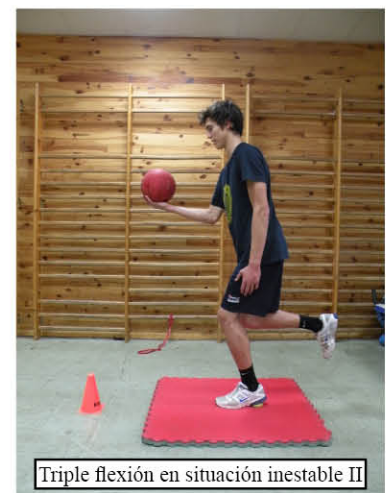
Es fundamental el desarrollo de la Musculatura de Sustentación, ya que esta musculatura será la base equilibrante de la fuerza dinámica. Necesitamos controlar-estabilizar nuestro cuerpo de forma estática.

Me explicaré con un ejemplo:

“Ante la situación de un empuje-lucha por la posición en el poste bajo. La primera musculatura que se activa es la



Triple flexión en situación inestable I

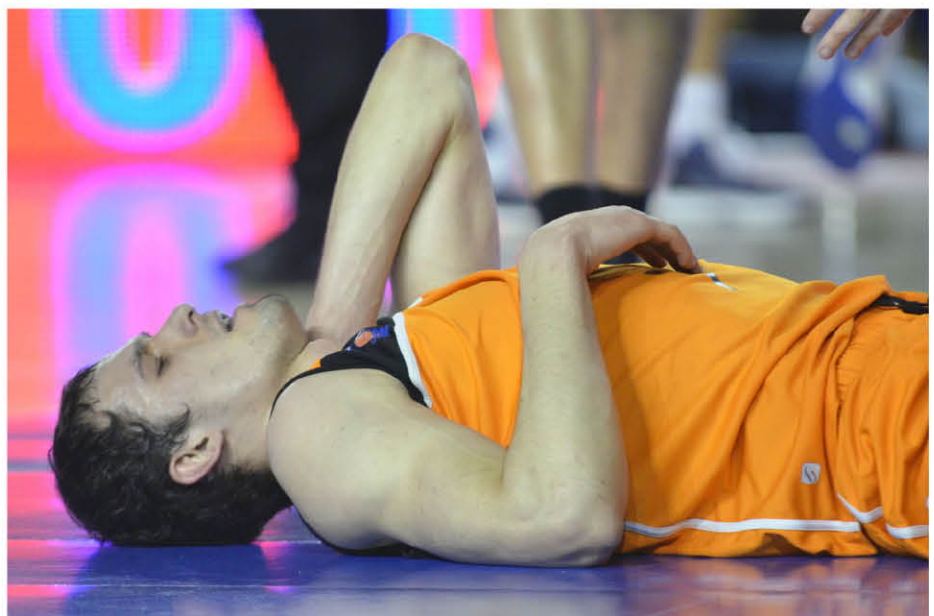


Triple flexión en situación inestable II

Musculatura de Sostén (Control del C.C.), que es aquella que fija o ancla el cuerpo al suelo. Y a partir de ahí se activa la musculatura dinámica, que es la que utilizamos para modificar la posición.

Si este jugador ha trabajado la fuerza, pongamos cuádriceps (banco de cuádriceps, y es capaz de mover mucha carga) de forma aislada, en el momento que le empujen sufrirá una pérdida del equilibrio -y por tanto de la posición- debido a la ausencia de control de su C.C.”

En el caso que estamos explicando nuestro jugador sólo está trabajando la musculatura dinámica de forma aislada, con lo que estará en inferioridad.



A continuación plantearemos unos ejercicios con diferentes tipos de material donde se vea reflejado la idea básica de este segundo concepto.

La unión de estos dos conceptos, que son absolutamente dependientes el uno del otro, harán que nuestro deportista tenga un espacio ganado en su potencial de rendimiento total con respecto al aspecto físico.

Me atrevería a añadir que la fiabilidad del jugador aumentará exponencialmente, lo que hará que la confianza en si mismo crezca de forma paralela.

Una ultima reflexión antes de acabar. Todo el trabajo físico que planteemos, debe estar al servicio de la técnica individual.

De nada sirven jugadores rápidos, fuertes, elásticos, etc, si no son capaces de botar un balón sin dejarlo de mirar. Un jugador sin físico, pero con talento, puede jugar al baloncesto; sin embargo al contrario se me antoja difícil, a no ser que estemos hablando del antibaloncesto.

La necesidad de la mejora física existe y es real, pero siempre para facilitar el desarrollo de una técnica hoy por hoy bastante olvidada, fundamentalmente en el ataque.



“La mejor experiencia sale de las derrotas en los partidos clave”



Pep Clarós: ¡Las excusas te debilitan!

Si buscan un ejemplo de entrenador trotamundos, pocas personas se ajustan más a esa etiqueta que Pep Clarós (Tiana, Barcelona, 1969), un técnico que ha ejercido su profesión en varios continentes, que ha ganado medallas internacionales y que ha vivido, en definitiva, el baloncesto desde un prisma muy amplio. Si miramos su edad y su trayectoria exitosa, solo nos queda sentarnos y escucharle. Es una delicia. Bienvenidos al viaje.



Mariano Galindo

Periodista. Empezó su trayectoria profesional en ACB, para luego compaginarla durante un tiempo con la Revista Gigantes. Actualmente trabaja con zoomnews.es Es, desde diciembre del 2010, el encargado de comunicaciones de la AEEB. Colabora con otros medios y entidades, entre las que destaca la Euroliga.

En tu libro, escrito ya hace unos años, "Preparado para viajar", cuentas tus inicios como entrenador, tu absoluta decisión a moverte, a descubrir, tus ganas de experimentar. ¿Ha cambiado en algo un Pep Clarós ahoramuchomáshechoymaduro?

Como entrenador mi inquietud siempre ha sido intentar aprender, conocer métodos y formas de entender el juego para ganar.

Marchas directamente a los Estados Unidos a empararte de baloncesto ¿Por qué decides dar ese paso?

Gracias al contacto de M. Fornés y a que J. Schraeder empezaba como head coach en Northeast Missouri State, me marché un año para conocer la NCAA desde dentro como assistant coach. Aún jugando crecí viendo videos de Kentucky, North Carolina, Indiana, Kansas... Siendo juvenil un clínic de Lou Carnesseca en Badalona me había despertado el interés por ver ese juego tan atlético e intenso.

¿Qué impulsa a Pep Clarós, desde siempre, a ser tan curioso, a querer viajar tanto?

La verdad es que todo ha venido sólo. En mis primeros cuatro años (American University y Mexico) conseguimos ganar dos conferencias NCAA y llegar a dos finales en México. Esto me fue abriendo puertas y me surgían oportunidades en Estados Unidos para college, Venezuela, Puerto Rico y México para sus ligas profesionales.

En España las ligas estaban en curso y cuando yo terminaba un campeonato enlazaba con otro, así que no era fácil iniciar una temporada en España y menos

aún una situación temporal. Había temporadas donde llegaba a dirigir por encima de los 90 partidos.

¿Cuándo empiezas a vivir de esto de verdad?

A mí me gusta mucho el basket, y ya desde jugador me pasé horas y horas entrenado. Mucho y sólo. Te digo esto porque yo el "vivir de esto" lo he hecho desde bien pequeño y como jugador. Ahora bien, mi primer salario profesional se dio en Menorca. Así pude financiar mi estancia en Missouri. Las penurias económicas las he vivido lamentablemente sólo en España, en Rosalía de Castro y Tarragona.

Clubs pequeños que necesitaban de la ayuda de todos... pero las ayudas no llegaban.

¿Tuviste siempre claro tu camino y que ese camino era el de entrenar?

"Yo solamente ejerzo mi profesión e intento ganar como todos. La diferencia es que a mí las mejores ofertas me han salido en el extranjero."

Como jugador analizaba las razones por las que mis entrenadores me enseñaban así, decidían esto, utilizaban lo otro, me sentaban... de manera que fui adquiriendo una personalidad basada en la auto-crítica, en el auto-entrenamiento y en la búsqueda de respuestas que supongo todo entrenador se hace. Pasé muchas horas con el internacional Josep Nora (e.p.d.) y él me enseñó otra manera de ver el juego.

Veinte años con la maleta a cuestas. ¿Cómo ha cambiado el



baloncesto en estas dos décadas?

Todo el mundo habla siempre del cambio físico por encima de otros aspectos. Si el prisma fuera desde el basket europeo lo entendería...pero en el continente americano el atleticismo y el físico no han variado tanto. Creo que en lo táctico es donde ha habido una mayor evolución.

Ahora el entrenador llega a incidir muchísimo en el juego, en los espacios, en el juego sin balón. Incluso técnicamente no veo un gran

cambio, a veces parece difícil encontrar alguien que domine bien dos de tres fundamentos como pasar, botar o tirar, te hablo incluso en el máximo nivel.

Técnicamente, el basket es un juego de mecánicas y en la actualidad muchos jugadores viven más de recursos que de los propios fundamentos. En estas dos décadas mundialmente se han ido consolidando tendencias e identidades.

La influencia del baloncesto yugoslavo en Europa en general;

la del italiano y español en Argentina y Uruguay. La americana en Puerto Rico, Dominicana, Venezuela y Caribe, con la excepción de Brasil.

El baloncesto español también está generando influencia gracias a los resultados pero también porque ha sabido adquirir características y nutrirse de lo que nos dejaron precisamente los que llegaron 20 años atrás, y lo ha potenciado mejorándolo.

Decías hace poco que has jugado doce finales, con cinco títulos y dos medallas en diez países diferentes...casi nada. ¿Cómo sobrellevas estar tan poco tiempo en un sitio fijo?

Yo solamente ejerzo mi profesión e intento ganar como todos. La diferencia es que a mí las mejores ofertas me han salido en el extranjero. Para mí no es difícil una vez entiendo que yo soy el que debo adaptarme a cada país, cultura, o juego...pero al fin y al cabo todo es basket.

Para sentir desarraigo debes sentirte de alguna parte. Yo no tengo derecho a quejarme ya que me ha ido bien, siempre sé a dónde voy y lo que quiero.



¿Cómo se trabaja en otros países?

Digamos, los más recientes, México y Canadá. No puedo opinar mucho ya que me centro en que mi equipo haga las cosas bien sin importarme el país, los rivales o las normas. Lo que está claro es que en Canadá con diez americanos por equipo, cuatro cuartos de doce minutos y tres partidos semanales te obliga a buscar el que hacer tú que te haga diferente para ganar.

En México, disponía de jugadores que ya he entrenado en la selección y responden bien a la agresividad que quiero, y sabía que podíamos ganar aunque los campeones de Brasil y Argentina quizás eran algo superiores. Al final nos preocupábamos mucho

"Creo que en lo táctico es donde ha habido una mayor evolución. Ahora el entrenador llega a incidir muchísimo en el juego, en los espacios, en el juego sin balón"

de mejorar nosotros, ya que si tú no das por encima de tu nivel para qué vas a perder mucho tiempo pensando en los otros.

Al principio del verano de 2012 dirigiste de nuevo a México, esta vez en el Centrobasket de San Juan, en Puerto Rico...

Más allá de los problemas de siempre, con ausencia de once de los veintidós seleccionados y de sólo tres semanas de preparación, pudimos contar con Gustavo Ayón y hacer debutar a tres jóvenes. En la competición, se ganó todo menos

con Rep. Dominicana de Calipari y Al Hotford, y en el partido clave contra Jamaica perdimos fallando el último tiro y por lo tanto no pasamos a semifinales.

Unas semanas antes de eso, llegas Pioneros de Quintana Roo, y a las primeras de cambio ganas la Liga de las Américas... Incluso cuando no entrenaste al equipo desde el principio, ya que accedes al cargo mientras que todavía trabajas en Canadá.

No todo es sólo el entrenar bien, dirigir bien o ser un buen comunicador. Para mí la clave es que siempre hay que seguir el plan sin excusas (calidad del rival, árbitros, público, inexperiencia, etc... que en realidad te debilitan durante la competición) especialmente durante últimos minutos donde hay que estar muy atento no sólo a lo que pasa y sino también especialmente en lo que quieres que pase.

¿Qué mecanismos activaste para en tan poco tiempo alzar al equipo con el cetro continental?

Creo que el entrenador aporta en estas finales su experiencia y conocimiento. Excepcionalmente, en lugar de la siesta del pre-partido se tragarón una sesión de video muy dura donde la tensión fue tan alta que después del partido los jugadores aún estaban muy serios y tensos.

Había observado como que el equipo parecía aceptar que se podía perder si sufría un mal arbitraje, o porque se jugaba contra Obras de Julio Lamas y en su casa, así que había que imponer una exigencia máxima, por encima de lo que iban a encontrar si querían quedar campeones.

Ahora han hecho historia

y lo único que se perdió fue la siesta pre-partido.

¿Qué prima más, la experiencia de los años o la capacidad de planificar y trabajar con el poco margen temporal del que dispones?

Con la experiencia consigues planificar mejor y focalizar que es más importante o fundamental. Incluso así, la mejor experiencia sale de las derrotas en partidos clave.

“¿Mi filosofía de trabajo? Ser justo dentro y honesto fuera. En mi equipo todos se deben sentir importantes”

Hay que conseguir que siempre se juegue al nivel de concentración y mentalidad que existe por ejemplo tras una derrota en el primer partido de play-off, por esto los entrenamientos deben ser límite en muchos sentidos, especialmente en el mental, y para eso la relación debe ser clara pero también limpia, pura. Yo intento con todos mis defectos ser yo 100% y 100 % justo en la dirección, en el trato, en los conflictos.

Cuando lo consigo tiene un reflejo en el juego, en la táctica y en el resultado, y es así cuando consigues que todos luchen por lo mismo, que la segunda ayuda llegue o que el extra-pass siempre se dé...es una cuestión de suma de sensaciones que salen desde esa justicia.

Mientras acababas en Canadá, donde fuiste finalista de la Liga con el Halifax, te hacías cargo también de Pioneros. ¿De dónde sacabas las fuerzas para una locura de viaje semanal Canadá-México?

Veía los jugadores y su

implicación en el equipo de México por una parte, y con el de Canadá ganábamos y alcanzábamos la final hasta el séptimo partido. Esa dualidad positiva era la que me movía.

¿Volverás a España algún día para liderar un gran proyecto?

Seguro que sí, pero tengo un mercado escaso en dos direcciones. Donde yo quiero ir es muy complicado y donde me quieren quizás prefiero no ir, y ahora con 43 años me muevo por la ilusión de ganar, pero también pensando en los míos.

Conseguir mis últimos contratos no ha venido tras dos buenas temporadas o porque hayan apostado por mi, yo todo me lo he tenido que ganar con muchos sacrificios familiares y con resultados.

¿Crees que el cargo de segundo entrenador, de asistente, se te queda pequeño?

Hace tiempo que dejé de preocuparme de lo que no puedo controlar. No creo que ser ayudante se le pueda quedar pequeño a nadie, pero sí que no me gusta perder el tiempo y a veces cuando tú ya has pasado por un camino y ves que algo falla, el entrenador principal tiene que entender que sus ayudantes están para que le ayuden, van en el mismo barco.

Esto no pasa por los miedos, in experiencia, dinámicas, etc, y que hacen que el ayudante acabe siendo un segundo entrenador, muchas

veces con poca capacidad de intervención directa. Nuestra profesión en Europa está aún bastante jerarquizada.

Lo lógico sería que el primer entrenador se nutra de los mejores entrenadores posibles a su lado. En la NBA puedes encontrar tres ex técnicos NBA como ayudantes de un coach rookie. En Rep. Dominicana Del Harris (ex Lakers) va a ayudar a Calipari. O ves a D'Antoni (entrenador del año NBA) ayudando a un universitario.

Este paso nuestro gremio aún lo tiene que dar, y tal como está el panorama, creo que todo el mundo saldría ganando, pero para eso muchos entrenadores principales deberían buscar que sus ayudantes fueran mejores que ellos en algo donde ellos quizás no lo son tanto. Yo siempre busco que mis ayudantes puedan hacerme mejor, el equipo sale ganando.

¿Qué papel piensas tiene la AEEB para el entrenador? Con la que está cayendo ¿cuál es la fuerza de una Asociación así?

Hay cosas que como siempre has visto o tenido al alcance no le das la dimensión real que tiene. En la mayoría de países hay grandes problemas para conseguir libros, videos o asistir



EJERCICIOS FAVORITOS DE PEP CLAROS

* Ejercicio que uso al final del entrenamiento 2-3 veces por semana. Puedo utilizarlo para un jugador que ha entrenado mal, jugado mal el último partido, fallado muchos tiros, etc. Puede centrarse en tiros de tres puntos, de dos puntos, tiros libres o combinar los 3, por ejemplo 3 dobles, tres triples y 3 tiros libres sin fallo.



Está basado en la fuerza mental, la actitud, la concentración y la responsabilidad colectiva que tiene cada jugador. El ejercicio consiste en que todos los jugadores deben estar en la línea de fondo mientras un jugador realiza el ejercicio exigente a cumplir. Si el jugador no lo consigue, sus compañeros son lo que sufren el "castigo".

- Caso real: "Tienes el objetivo de encestar 10 triples sin fallo -ha de ser un objetivo factible para ese jugador-, pero el último sin tocar el aro".

Cuando el jugador metió 9 triples sin fallo y anotó el 10 pero tocando canasta decidí castigar al grupo, ya que no había cumplido el objetivo -como en los juegos, tus errores individuales penalizan a tus compañeros, al equipo.

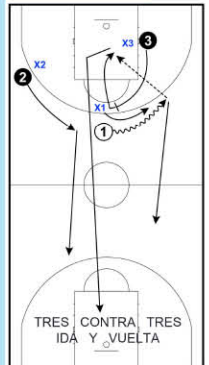
La mayoría de jugadores ante la responsabilidad y la presión suelen fallar porque el silencio y el castigo intensifica el stress. Este jugador posteriormente encestró 11 triples seguidos sin tocar el aro, reforzando su liderazgo.

Para un entrenador es muy importante que se cumplan los objetivos y que la actitud y el esfuerzo provengan -especialmente- de los jugadores líderes, ya que ellos son los que dan el ejemplo a los demás y hacen que los demás les sigan.

* Otro ejercicio que me gusta sería éste de 3x3 ida y vuelta. Empieza en media pista y se rebotea para anotar en el otro campo. En la ida se juega libre con normas. Por ejemplo: no bloqueos entre pequeños, o siempre pase interior antes de tiro, o pick and roll frontal antes de tiro, etc.

En la vuelta se juega 3x3 pero con nuestros sistemas por partes. 3-4 sistemas pero con sólo los 3 jugadores. La defensa tiene que defender, rebotear y anotar. Si lo consigue 2 veces descansa. Si les anotan en la ida o fallan en la vuelta vuelven a empezar de cero. El trío que anota ante la defensa en la ida descansa, y los defensores repiten con 3 nuevos atacantes que entran frescos.

También lo uso en 4x4 con mismos conceptos y a veces ida-vuelta-ida donde se debe conseguir defensa buena en la ida, anotar en la vuelta y defensa buena otra vez.



clinics...cosa que para nosotros son algo común y normal.

Creo que en futuro se deberá buscar nuevas fórmulas donde todos tengamos nuestro espacio. No se trata de especializar más ni de jerarquizar nuestra profesión. La Asociación puede canalizar nuevas vías de salida, no ya sólo al extranjero sino por ejemplo en que cada equipo pueda disponer de los mejores entrenadores posibles.

Como en la NBA, donde dos y hasta 3 ex- entrenadores legendarios son los ayudantes de otros que debutan: se trata de tener el mejor equipo técnico con una visión donde se aporte más estabilidad.

Veo demasiados buenos entrenadores sin trabajar y todos podrían ayudar de alguna manera. ¿Eres de los que piensa que

tu mejor momento como profesional está por llegar?

Cada vez que ganas un título te crees que estás en un mejor momento, luego pierdes y no. Hay que buscar un equilibrio emocional en los triunfos y derrotas. Cada uno se pone sus límites aunque no es tan importante los éxitos que consigues sino en como te desarrollas cuando los consigues y la disciplina mental que adquieres.

Bien, ¿y tú peor momento?

Cada vez que tengo que cortar un jugador. Me gusta hacerlo personalmente y sin explicarles un cuento. No es agradable, principalmente si lleva tiempo en el equipo o ha luchado por nosotros.

El jugador agradece que se le

diga la verdad aunque no le guste. Si le mientes no lo va aceptar. Hay que ir de cara. Lo paso mal no antes (ya que es algo decidido) ni durante (porque soy bastante sintético) sino después ya que la mayoría no se lo esperan.

¿Cuál es tu filosofía de trabajo?

Ser justo dentro y honesto fuera. En mi equipo todos se deben sentir importantes. Es imposible que todos por igual ni el mismo día. Para ser justo todos deben dar lo máximo siempre. Si uno falla no pasa nada, si no lo intenta tiene un problema. Y si tiene un problema me permite ser justo.

Con ello trato de conseguir que todos estén al mismo nivel de implicación y luchando juntos por lo mismo. Pero la verdad, esto de la filosofía debe ser para los filósofos ya que sólo sirve cuando ganas.



Nueva Colección de Libros de Baloncesto ¡Hazte con ella!

Una serie fundamental para actualizarte y formarte como entrenador.
Los más novedosos detalles técnicos, tácticos, de dirección y entrenamiento a tu disposición.

Editada por la FEB y disponible en la Tienda FEB y en entrenadores@feb.es