

JAUME

PONSARNAU:

**“Los Entrenadores
Tenemos que Sufrir
por los Resultados”**

**Defensa en Zona
1-3-1**

Aleros en el Poste Bajo

**Opciones Cortas:
“Desatascadores”**



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



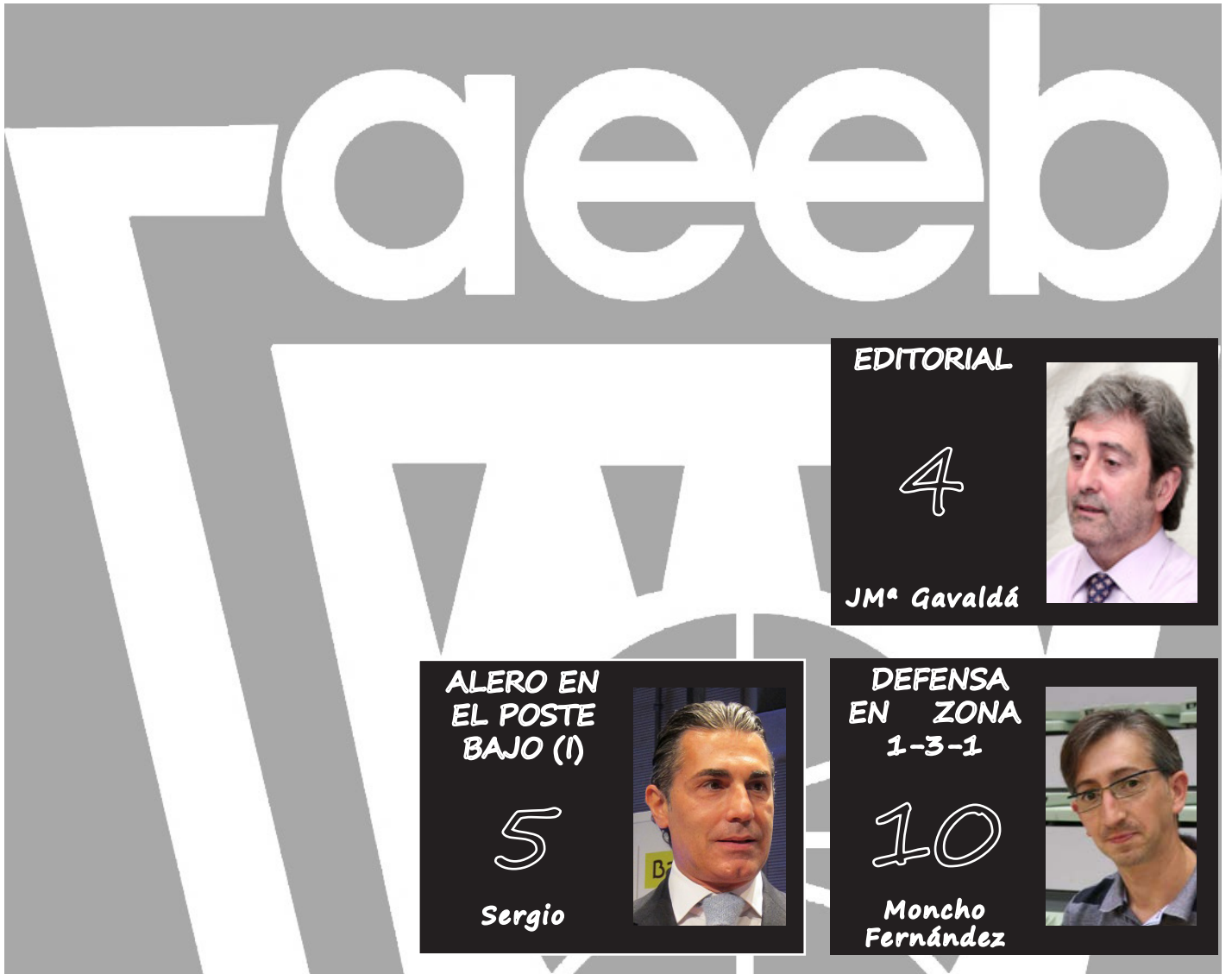
Y MAS...



ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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

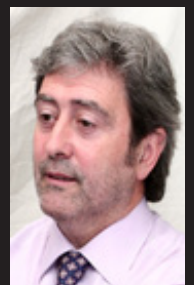
CONTENIDOS



EDITORIAL

4

JM^a Gavaldá



ALERO EN
EL POSTE
BAJO (I)

5

Sergio



DEFENSA
EN ZONA
1-3-1

10

Moncho
Fernández



“DESATAS-
CADORES”

14

Evaristo Pérez



DOS POSTES
ALTOS

17

Cechu



ACTIVIDADES

20

AEEB



PREPARACIÓN
DE UN CAM-
PEONATO

22

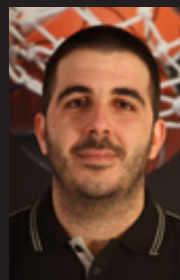
A. Fernández



METODOLO-
GÍA DEFEN-
SIVA

24

Paco Redondo



ENTREVISTA
JOSE LUIS
ABÓS

28

M. Galindo





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Sergio Scariolo, Moncho

Fernández, Evaristo

Pérez, Chechu Mulero,

Angel Fernández, Paco

Redondo, Jaume Ponsar-

naud y Mariano Galindo

Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/

FIBA



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 de

rechos. Prohibida la reproducción total o

parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

SUMARIO

- 05 **Juego de los Aleros en el Poste Bajo (I) / Playing Forwards at the Low Post (I)** por Sergio Scariolo
- 10 **Defensa en Zona 1-3-1** por Moncho Fernández
- 14 **Opciones cortas: "Desatascadores"** por Evaristo Pérez
- 17 **Dos Postes Altos** por Chechu Mulero
- 20 **Actividades AEEB**
- 22 **Preparación de un Campeonato de España** por Angel Fernández
- 24 **Metodología Defensiva** por Paco Redondo
- 28 **Jaume Ponsarnau: "Los Entrenadores Tenemos que Sufrir por los Resultados"** por Mariano Galindo

La Esperanza

Siempre que se acaba un año, aparecen análisis, reflexiones y resúmenes de lo que ese año que se va ha dejado tras de sí. Pero, paralelamente, aparece otra vía que explora las visiones y misiones que se avecinan con el nuevo año. La podríamos llamar transición.

Nosotros los entrenadores sabemos mucho de transiciones. Las usamos como elemento táctico de forma permanente y constante. Hacia delante y hacia atrás.

Unas son de ataque. Potentes, directas, ambiciosas, sorprendidas y productivas. Nada de correr a lo loco. Medido, pero veloz. Sobre todo efectivas. Otras son defensivas. Protectoras, esforzadas, en desventaja, organizadas y a veces infractoras. Es el juego. Se deben camuflar las debilidades.

La transición del 2013 al 2014 debe iniciarse reconociendo que salimos de un año de pérdida personal y del colectivo. Se fue Manel Comas. Uno de los nuestros. Uno de los grandes. Posiblemente de los mejores cinco entrenadores de nuestra historia. Todo pasión, generosidad, sabiduría, inteligencia y entrega. Irreparable pérdida en la plenitud de su capacidad de transmisión de conocimientos. Debemos pensar en una transición.

Otro aspecto importante es el crecimiento de nuestro baloncesto, en referencia a las competiciones nacionales e internacionales de nuestras chicas y chicos. Especialmente este año es el de ellas. Ningún país europeo, en la historia reciente del baloncesto, puede presentar un palmarés de este tipo. Va por ustedes jugadoras. Vimos las representaciones femeninas en los Juegos Olímpicos de Londres, en diferentes deportes, cómo condujeron la nave de nuestras medallas. Pero lo de las chicas del baloncesto en este verano, las Seniors, U20, U18 y U16, es emocionante, apasionante e ilusionante. Pero no fallemos ahora. Lancemos la transición para el próximo año.

En nuestra competición profesional se centran los aspectos más determinantes, si hablamos de transición. La ACB está inmersa desde la marcha, antes del verano, del Director General, Albert Agustí en una transición que afecta a todo el baloncesto nacional. Los pasos deben ser firmes, ambiciosos, equilibrados, colectivos y solidarios. Y no retardarse. Transición muy difícil.

El camino recorrido, recorriéndose y a recorrer hacia la Copa del Mundo 2014, plantea la transición de todos nosotros hacia el gran acontecimiento del año que viene. Las expectativas nacionales e internacionales son tremendas. Desde lo organizativo a lo deportivo. La gran complejidad en la preparación de este evento se supera con la magnífica implicación de todo el país. La gente del baloncesto, de la administración y del empresariado, volcados en que sea la mejor Copa del Mundo nunca organizada. En lo deportivo habrá que ir afinando a medida que se acerquen las fechas, pero nuestro seleccionador Juan Orenga tiene las ideas y el apoyo necesario para ganar. Por cierto que con otros grandes entrenadores españoles dirigiendo a selecciones de otros países. Transición sin parar el juego.

Por lo que respecta a la AEEB, nuestros esfuerzos seguirán en tres aspectos fundamentales: fortalecer la presencia de los entrenadores de formación en el mundo laboral del deporte; generar los vínculos posibles con las universidades y proponer nuevas alternativas nacionales e internacionales para la formación continua de todos vosotros. Transición que viene de este año y que seguirá intensamente durante el próximo. Estad atentos y acompañados.





Sergio Scariolo

Uno de los grandes del baloncesto europeo. Scavolini Pésaro, Teambystem Bologna, Tau Vitoria, R. Madrid, Virtus Bologna, Unicaja Málaga, BC Káimfi, Armani Milano y ahora Laboral Kutxa son algunos ejemplos del abanico de grandes clubes que ha dirigido. 2 Campeonatos de Europa con la Selección Española -Polonia '09 y Lituania '11- y una Plata Olímpica -Londres '12- acompañan en su palmarés a dos ligas ACB -'00 y '06-, una Liga italiana -'90- y dos Copas del Rey -'99 y '05.

JUEGO DE LOS ALEROS EN EL POSTE BAJO (I)

Con el alejamiento de la línea de tres puntos provocada por el cambio de normas, se ha producido una mayor utilización del poste bajo –especialmente por parte de los aleros.

La situación de poner el balón cerca de la canasta, ahorra tiempo y disminuye el abusivo empleo del pick and roll. Además, con el balón tan cerca del aro, las ayudas tendrán que ser eficaces, ya que con el balón dentro, éstas son más largas y exigen desplazamientos defensivos más complejos. Podemos decir que en este caso la reacción defensiva es más laboriosa y puede generar mayores ventajas para el ataque.

Cuando un exterior juega en el poste bajo la tendencia a ayudar –de manera espontánea- es muy superior a cuando juega dentro un hombre grande. Además, algu-

PLAYING FORWARDS AT THE LOW POST (I)

With the three-point line being pushed back due to changes in the rules, the low post is being used more, especially by forwards.

By placing the ball closer to the hoop, this saves time and reduces the abusive use of the pick and roll. Additionally, with the ball so close to the hoop, there should be efficient help because, with the ball inside, it is longer and demands more complex defensive moves. We can say that, in this case, the defensive reaction is more difficult and can create greater benefits for the offense.

When a guard or a forward plays at the low post, the tendency to spontaneously provide help is much higher than when a big man plays inside. Additionally, some guards or

TACTICA



nos jugadores exteriores se formaron en el pasado como jugadores interiores, por lo que tienen un buen conocimiento de los recursos empleados en esa posición. Por otro lado, sabemos que no es tan fácil encontrar jugadores grandes que sepan jugar despaldas al aro. Todas éstas son razones para fomentar el juego de los exteriores en el poste bajo.



Una de las maneras más claras para forzar que un exterior ataque la posición de poste bajo es buscar esta opción en la **transición ofensiva**. En estas situaciones no permitimos que la defensa se organice y se pueden provocar –además– desajustes defensivos que pueden generar ventajas para el equipo. Hay que tomar la iniciativa y buscar aprovechar la ventaja.

En estas situaciones de desventaja, el defensor del exterior que postea reacciona poniéndose completamente por delante pero es difícil que el resto del equipo se ajuste bien para defender esta circunstancia. El pase “lob” que a menudo se emplea para meter el balón interior –que cada vez es menos utilizado en el ataque posicional– es un recurso común en las transiciones.

El alero puede postear llegando en transición –principalmente– de dos maneras diferentes:

- 1 “empuja” con el bote a 2, quien finge un corte para volver y postear (Gráfico 01a).
- En el Gráfico 01b, el alero del lado contrario toma la iniciativa de cortar al poste bajo (con o sin bloqueo). En general –y para no ralentizar el juego– prefiero que este bloqueo no se ponga.

En ambos casos pedimos a 5 que ocupe el poste bajo del lado contrario –podría incluso recibir en el

forwards, in the past, trained to be inside players, so they are well aware of the resources used at that position. On the other hand, we know that it is not so easy to find big men who know how to play with their backs to the hoop. All of the above are reasons to encourage playing guards and forwards at the low post.

One of the most obvious ways to force a guard or a forward to attack the low post is to seek this option in the offensive transition. In these situations, we do not let the defense get organized and, additionally, defensive mismatches can be created which can create advantages for the team. We must take action and seek to make the most of this advantage.

In these disadvantageous situations, the defender of the guard or forward who is posting reacts by placing himself in front but it is difficult for the rest of the team to adjust properly in order to defend this circumstance. A lob pass which often is used to get the ball inside – being used less and less in offensive positions – is a common resource in transitions.

The forward can post, mostly arriving in transition in two ways:



- On the bounce, the point guard ‘pushes’ the shooting guard, who fakes a cut to return and sets a post (Figure 01a).

- In Figure 01b, the forward from the opposite side cuts to the low post (with or without a screen). In general, and so as not to slow down the pace of the game, I prefer not to use this screen.

corte- y a 4 que se coloque en el eje. Dependiendo de sus características, el primer y segundo trailer pueden tener funciones intercambiables o no.

La cuestión más importante ahora es saber reaccionar a la primera ventaja que se obtiene, castigando la consiguiente reacción defensiva.

Ponemos dentro el balón:

- Si el defensor se coloca en $\frac{3}{4}$ por delante, 1 baja un poco para mejorar el ángulo de pase y 3 aguanta la posición con el cuerpo (culo, cadera, espalda) no con los brazos. Quiere recibir con los pies en la línea de la pintura y para ello debe evitar que la defensa le empuje fuera. El pase será picado y con la mano exterior.

- Si el defensor se coloca completamente por delante no me gusta mucho la opción de un pase “lob”. Prefiero hacer subir a 5 al poste alto para jugar un “high-low” o invertir a la esquina opuesta en el caso de que su defensor se quede dentro ayudando (Gráfico 02). A la vez, quiero que el exterior en posición central baje a la prolongación del tiro libre opuesto y que el exterior que estaba ahí vaya a la esquina del lado débil. Es importante que miremos globalmente la defensa, no sólo el aro. De esta manera podremos ver las posibles ayudas al pase.



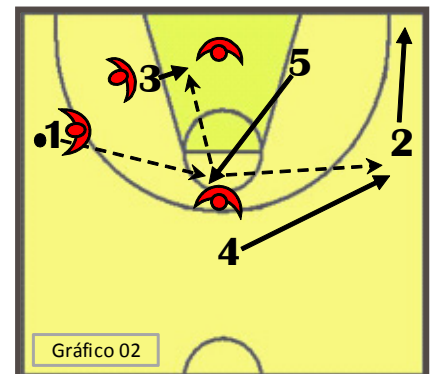
In both cases, we asked the center to occupy the opposite side low post –he could even receive the cut- and asked the power forward to go to the axis. Depending on their characteristics, the first and second trailers may or may not be interchangeable.

The most important matter now is to know how to react when regaining the first advantage obtained, punishing the defensive reaction.

Let's Put the Ball Inside:

- If the defender places himself $\frac{3}{4}$ ahead, the point guard comes down a bit to improve the passing angle and the small forward holds the position with his body (rear end, hips, back) not with his arms. He wants to receive the ball, with his feet on the line of the paint. For this, he must prevent the defense from pushing him out. This will be a bounce pass with the outside hand.

- If the defender places himself totally in front, I do not like the option of a lob pass. I prefer that the center go to the high post to play a ‘high-low’ or go to the opposite corner in case his defender stays inside to help (Figure 02). At the same time, I want the outside player in the middle to go below the opposite free throw line extended and the outside player



who was there goes to the weak-side corner. It is important for us to get an overall view of the defense, not just the hoop. This way, we can see possible ways to help out on the pass.

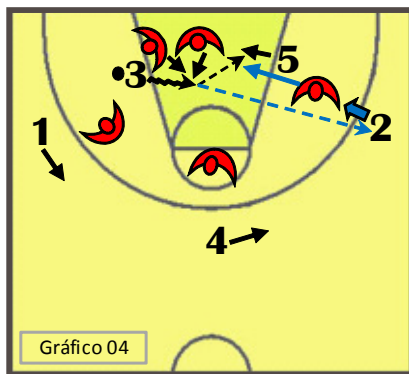
And with the ball in the low post, the point guard can cut, but I do not like this much because the zone is quite overloaded. The point guard, shooting guard and power forward must keep the ball away from their defenders, creating the necessary space.

The normal defensive reaction implies that the defending point guard will help out so the point guard will try to stretch this out as long as possible. At the same time, the center's

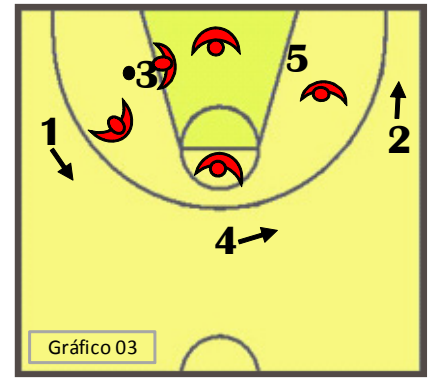
Con el balón en el poste bajo, 1 puede cortar pero no me gusta mucho porque la zona ya está bastante sobrecargada. 1, 2 y 4 deben mantener alejados del balón a sus defensores, dando el espacio necesario al mismo.

La reacción defensiva normal implica que el defensor X1 se colocará en ayuda por lo que 1 tratará de alargar ésta todo lo posible. A la vez, el defensor X5 se colocará en posición de proteger la canasta –sin llegar a saltar al 2c1- y los defensores X2 y X4 ayudarán un poco también (Gráfico 03).

Lo primero que le digo al alero que postea -3- es que su primera opción debe ser intentar anotar. Éste no debe sacar el balón fuera demasiado pronto. Si 3 ataca el centro y X5 ayuda, 5 debe buscar una posición más cercana al aro donde pueda anotar con rapidez –pero no debajo del aro o del tablero-. Queremos que se proteja con un pivote y se levante hacia el aro. Lo normal es que X2 no permita ese pase a 5.

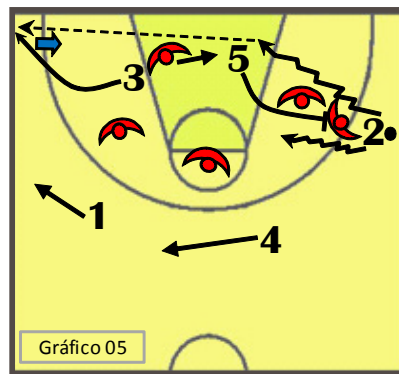


defender will place himself in a position of defending the hoop – without going to a two-on-one – and the defenders of the shooting guard and power forward defenders will also help out a bit (Figure 03).



The first thing I tell the forward who is posting – the small forward – is that his first option must be to try to score. He must not get the ball out too soon.

If the small forward attacks the middle and the defending center helps out, the center must find a position closer to the hoop where he can score quickly – but not under the hoop or the backboard. We want him to protect himself with the



center and jumps toward the hoop. Normally, the shooting guard's defender will not allow that pass to the center. The more the shooting guard's defender closes, the easier we can pass the ball to the shooting guard, who goes below the free line but does not get close to the corner (Figure 04).

Cuanto más cerrado se sitúe X2, con mayor facilidad podremos pasar a 2 –que se sitúa por debajo del tiro libre pero sin acercarse a la esquina (Gráfico 04).

Si 2 no tiene tiro, buscaremos un pase interior a 5 –si se siente capacitado para jugar dentro- o pediremos a éste que suba a bloquear a 2, que puede aprovechar

If the small forward does not have a shot, we will look for an inside pass to the center – if he feels he can play inside – or we will ask him to go up to set a screen for the small forward, who can take advantage of the space which opens up in order to attack the baseline with a crossover – the center's defender is outside the paint and help from the small forward's defender is quite long – or play the direct screen attacking the middle to not lose the advantage (Figure 05).



So, if we review, our priorities will be:

- A. The small forward will try to score when he receives the ball in the low post.

el espacio que se abre para atacar la línea de fondo con una salida cruzada –X5 está fuera de la pintura y la ayuda de X3 sería muy larga- o jugar el bloqueo directo atacando el centro para no perder la ventaja (Gráfico 05).

Por tanto -si recapitulamos todo lo anterior- **nuestras prioridades serían:**

- A. 3 intenta anotar cuando recibe en el poste bajo.
- B. Buscamos al jugador interior 5 dentro de la pintura cuando su defensor ayuda.
- C. Sacamos el balón al exterior 2 para que lance a canasta, penetre por el fondo o juegue un bloqueo directo con 5 atacando el centro.

Otra posible defensa consistiría en que X3 cerrara el centro y X5 ayudara por la línea de fondo. En este caso, 5 sube al centro de la zona y 2 va a la esquina para que su defensor tenga que elegir entre seguir el corte de su hombre o ayudar dentro de la zona (Gráfico 06).

En ocasiones X4 se cierra demasiado y resulta más fácil llevar el balón a 2 a través de 4 –que recibe de 3 e invierte el balón–.

En este caso se repite la misma elección: meter el balón interior a 5 o jugar un bloqueo directo con él (Gráfico 07). 4 y 1 se mueven sin balón para crear espacio.

¿En qué lado del campo colocamos al alero que postea?

Lo normal es que si el alero es diestro, le coloquemos en el lado izquierdo del ataque para que pueda atacar el centro con su mano buena, ver juego a la vez que bota, etc. De manera análoga con los zurdos en el lado derecho del ataque.

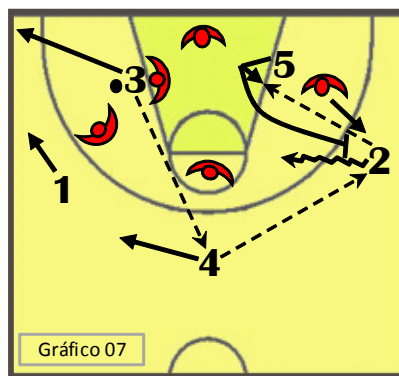
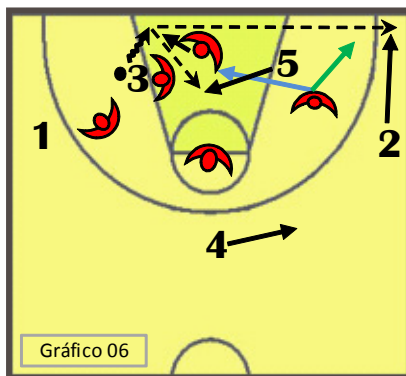
Se puede dar el caso de que sepamos por el scout que el rival va a cerrar el centro a nuestro alero en el poste para poner mayores dificultades a su mano dominante. En este caso le cambiamos de lado. De esta manera nuestro alero diestro podrá jugar por línea de fondo sobre su mano buena en el lado derecho del ataque (Gráfico 08).

B. We look for the center in the paint when his defender helps out.

C. We bring the ball out to the small forward so he shoots for the hoop, penetrates through the baseline or plays a direct screen with the center attacking the middle.

Another possible defense would consist of the defending small forward closing the lane and the defending center will help out by the baseline. In this case, the center goes to the middle and the shooting guard goes to the corner so his defender will have to choose between following his man's cut or helping out in the zone (Figure 06).

On occasions, the power forward's defender closes too much and it is easier to get the ball from the power forward – who gets the ball from the small forward – who gets it from the small forward and he passes it around the perimeter. In this case, the same



TACTICA

choice is repeated: pass the ball inside to the center or play a straight screen with him (Figure 07). The power forward and point guard move without the ball to open up space.

On what side of the court should we place the forward who is posting?

Normally, if the forward is right-handed, we will place him on the left side of the attack so that he can attack the middle with his good hand, see play while he is bouncing the ball and so forth. Likewise, with left-handed players, we will place them on the right side of the attack.

There can be a case where we know from our scout that our opponent is going to close up the middle for our forward in the post to make things harder for his dominant hand. In this case, we will tell him to change sides. This way our right-handed forward can play along the baseline with his good hand on the right-side of the attack (Figure 08).



Moncho Fernández

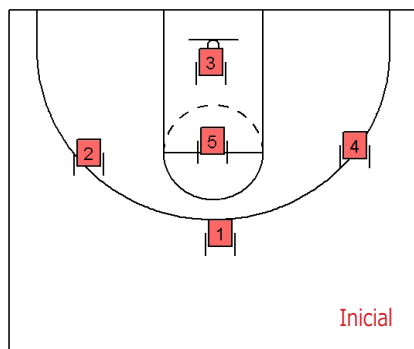
Una de las caras más recientes de nuestra liga. Ayudante de Moncho López en el Gijón Baloncesto entre el 2000 y el 2002 y primer entrenador del equipo entre 2003 y 2005. Asiste de nuevo a Moncho López en el Leche Río Breogán (2005-2006) y se hace cargo del Villa Los Barrios entre 2006 y 2009. En ese año da el salto a la liga ACB al entrenar el CB Murcia y desde el 2010 dirige exitosamente el Obradoiro CAB tras ascender al equipo en 2011.

TACTICA

DEFENSA EN ZONA 1-3-1

El primer paso a la hora de desarrollar esta defensa es establecer el tipo de dibujo que vamos a utilizar, fundamentalmente qué jugador defenderá la última línea y en función de ello, cómo colocaremos al resto.

En el ejemplo optaremos por una formación con 3 debajo del aro, 5 en la línea central a la altura de los tiros libres, 1 en la punta y 2 y 4 en ambos aleros.



Sería bueno conocer o hacer un estudio estadístico sobre la zona del campo donde realiza más tiros el equipo rival, para colocar a nuestro 4 en el alero contrario.

Nota: dependiendo del rival podemos colocar a 2 en la línea de fondo y a 3 en el alero.

Otro aspecto importante es establecer el nivel de riesgo de la defensa: dónde y cuándo realizaremos los traps. En este caso sólo haremos 2x1 cuando el balón llegue a las esquinas del campo.

RESPONSABILIDADES TÁCTICAS INDIVIDUALES

“1”: Defenderá a toda pista, para camuflar la defensa y con el objetivo de invitar y guiar el balón hacia la banda, contando para ello con la permisibilidad defensiva de 4 y 2, que facilitarán la entrada del balón en el alero. En media pista defenderá el área central desde la línea de tiros libres hacia arriba, y su posición variará dependiendo de si tiene o no atacante central, poste alto o ambos.

Cuando se produzca el trap en la esquina, defenderá la línea de pase del lado fuerte del alero alto, bien negándola totalmente o escondiéndose detrás del trap, para intentar el robo.

“2” y “4”: Defenderán el balón en los aleros con criterios de individual. Cuando el balón

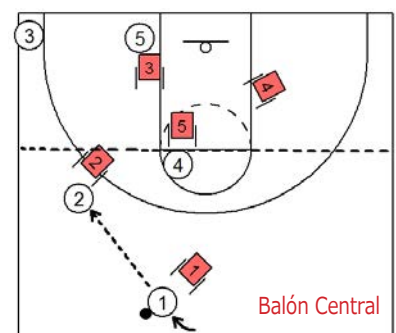
llegue a la esquina realizarán trap con el hombre de la última línea. En el lado ayuda su labor será realizar labor de 2ª ayuda con balón interior o balón en las esquinas.

“3”: Es el encargado de defender el poste bajo con el balón en posición central. Con el atacante por debajo del taco intentará estar siempre por delante. Con el atacante por encima del taco estará 3/4 por arriba si el balón está por encima de los tiros libres y 3/4 por abajo si el balón está por debajo de la línea de tiros libres. Importante recalcar que si el atacante está por debajo del taco tiene que intentar estar por delante.

“5”: Defenderá al atacante del poste alto 3/4 por detrás negando al recepción de éste. En el caso de que el rival juegue con dos postes bajos se situará en una posición intermedia con los pies a ambos lados de la línea de puntos. En el caso de que el balón llegue al poste bajo se situará en una posición de trap por arriba ayudando a 3. Este criterio es variable en función de scouting, dependiendo de la peligrosidad del rival.

BALÓN CENTRAL

El objetivo de 1, a todo campo, debe ser invitar, cuanto antes, al balón a la banda. Esto lo conseguiremos a través de su posición





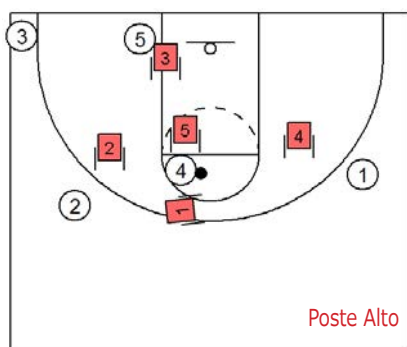
defensiva y a la permisibilidad de 2 y 4, que favorecerán la recepción de los aleros.

Nota: Recordar que en esta defensa, el balón central y en el poste alto, son las situaciones que pueden generar un mayor peligro de canasta.

BALÓN EN POSTE ALTO

El balón en poste alto lo defendemos tal como muestra el gráfico. 3 defiende al poste bajo por delante o 3/4 por arriba dependiendo de su posición, 2 y 4 en los laterales haciéndose grandes en posición dinámica.

5 entre el balón y el aro defendiendo la penetración y 1 trabajando sobre el balón con fintas defensivas y molestando el tiro.



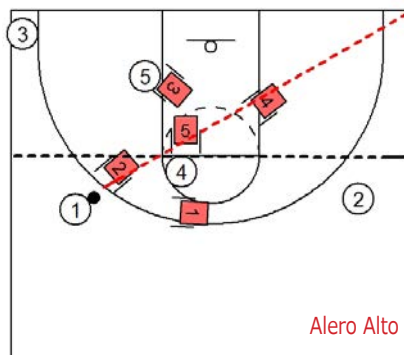
Poste Alto

Definimos “posición dinámica” como aquella en la que el defensor no tiene una posición de pies y manos fija. Trabaja con fintas abriendo los brazos, ocupando espacio y alternando diferentes ángulos de pie, evitando que el ataque tenga siempre la misma lectura de la situación de los defensores en el lado ayuda.

BALÓN EN EL ALERO ALTO

El balón en el alero alto lo defenderemos tal y como se muestra en el siguiente gráfico:

- 2 defenderá el balón con criterios de individual, con su cuerpo situado entre el balón y el aro y una buena actitud de presión sobre el balón.



Alero Alto

- 1, cerrado sobre el poste alto, o si tuviese atacante en la posición de base, negando la entrada al centro.

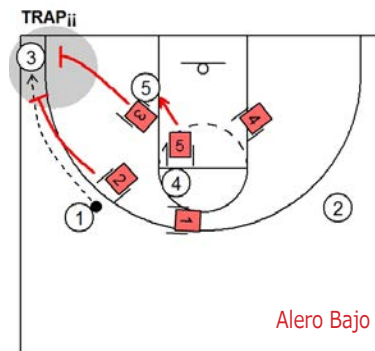
- 3, como el balón está por encima de la línea de tiros libres y su hombre por encima del taco, defenderá 3/4 por arriba, preparado para salir a un posible pase a la esquina. (Nota: Si el atacante estuviese por debajo del taco, 3 debería ponerse por delante)

- 5, por detrás del poste alto, dentro del semicírculo de puntos evitando la recepción.

- 4, en posición dinámica entre la prolongación de tiros libres y la

zona (Una referencia para 4 sería situarse entre el balón y la esquina del campo, siempre que el primero esté por encima de los tiros libres)

BALÓN EN EL ALERO BAJO (Trap + Rotaciones)



Alero Bajo

El balón en el alero bajo lo defenderemos tal y como se muestra el gráfico anterior:

- 2 y 3. La recepción en la esquina implicará TRAP, que lo realizarán el alero alto y el último hombre de la defensa.

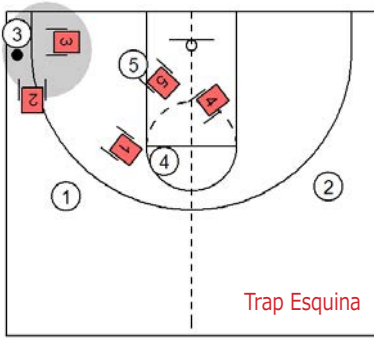
Nota: Detalles técnicos del trap. Queremos que la situación de los jugadores, no sea demasiado próxima al trap, si no que estén en una posición tal que les permita, presionar y a la vez ocupar el mayor espacio posible. El exceso de proximidad, puede permitir al atacar obtener falta o romper el trap por el medio, y a la vez dificulta la posterior rotación de los defensores.

- 5, defenderá al jugador de poste bajo del lado fuerte, cuando 3 lo abandone para saltar al trap.

- 1. Escondido detrás del trap, en posición dinámica, cebando al pasador para poder intentar el robo. La posición dinámica ayudará a impedir un pase directo a 4.

- 4, Se situará en una posición intermedia, en las proximidades

TACTICA

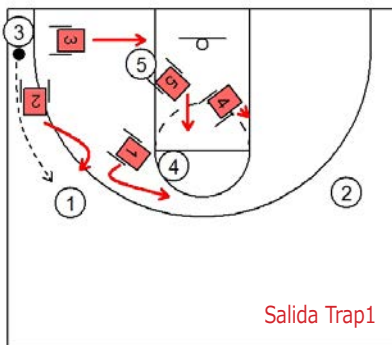


de la línea aro-aro, preparado para rotar, evitando el pase de entrada a 4 y vigilando la posición de 2.

¡Es una defensa de riesgos y por ese motivo hay que asumíroslos!

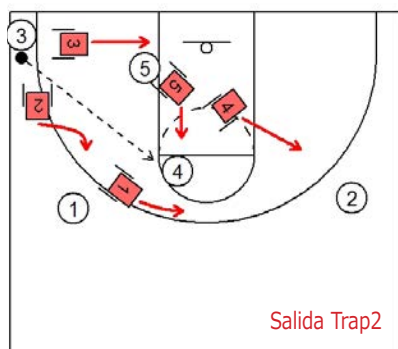
ROTACIONES DESDE EL TRAP

• Si el balón llegase a 1, recuperaríamos las posiciones originales.



• Es muy importante a la hora de rotar, que 1 finte y vuelva dándole tiempo a 2 a recuperar, y también lo mismo 5 con 3 y 4 con 5.

• En el caso de que el balón llegase de la esquina al poste alto (¡Que es lo peor que le puede



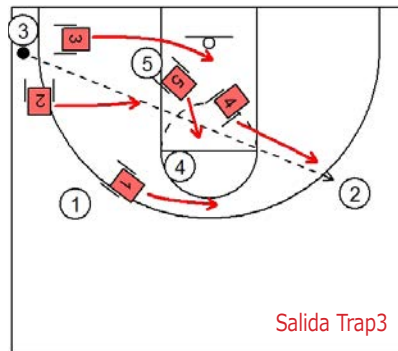
pasar a esta defensa!) rotaría-mos tal como muestra el gráfico:

• 1, se cerraría sobre el poste alto, molestando con trabajo de manos.

• 4 aguantaría un segundo hasta la llegada de 5, el cual habrá aguantado esperando a 3, y recuperaríamos las posiciones habituales.

• Si el balón llegase desde la esquina al alero opuesto, rotaríamos a las posiciones habituales.

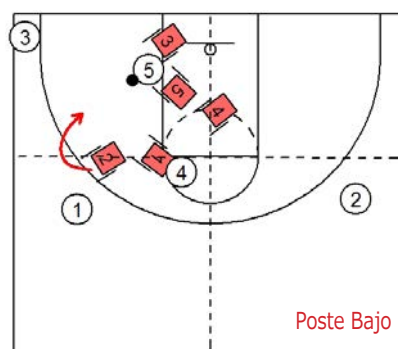
Clave: hay que rotar con el balón en el aire, no con las recepciones.



Como es una defensa de riesgos, la presión al balón, es la clave en la situación de trap.

BALÓN EN EL POSTE BAJO

Antes de explicar las posiciones defensivas, cuando un balón llega al poste bajo, es importante reincidir en el trabajo de 3, dependiendo de la situación del balón y de la posición del atacante en el poste.



Si el balón está por encima de la prolongación de los tiros libres, 3 deberá estar 3/4 por arriba, pasando a 3/4 por abajo si el balón baja de la prolongación de los tiros libres.

En cualquier situación si el atacante está por debajo del taco, 3 deberá estar por delante de aquel.

• 3, con el balón en el poste bajo, cerraría la línea de fondo.

• 5, tendría que cerrar el centro y presionar además el pase skip.

• 4 y 1, por debajo de la línea de tiros libres y cerrados con el poste alto.

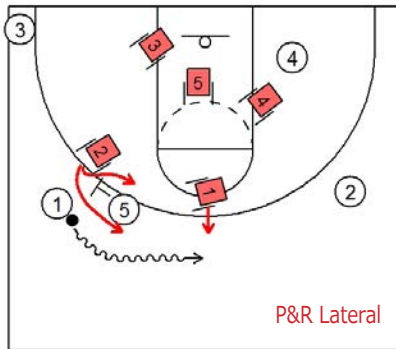
• 2, de cara al balón para rotar con el posible pase dentro-fuera.

Nota: También adoptaría-mos este dibujo si el balón sale de la esquina al poste bajo.

DEFENSA DEL PICK & ROLL

Lateral

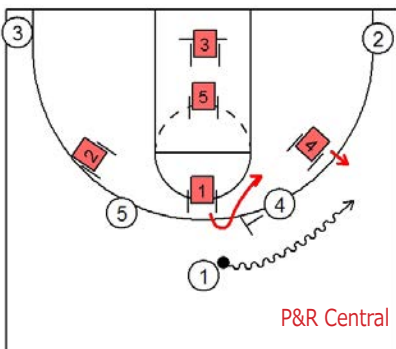
Tenemos dos posibles criterios, la negación del pick and roll o pasar por arriba o por abajo.



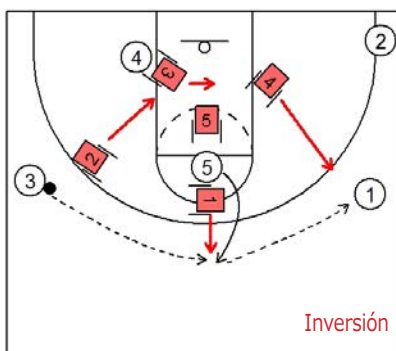
En principio optaremos por la segunda opción, en función de criterios de scouting, tal como muestra el gráfico.

Central

Aplicamos los mismos criterios que para el pick & roll lateral.

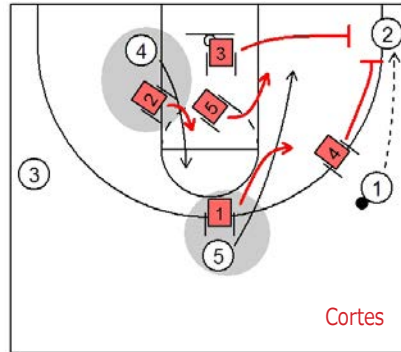


DEFENSA DE LOS CORTES



El gráfico plantea una situación ofensiva de mucha dificultad para la defensa: Inversión + balón esquina + cortes.

Hay dos detalles clave para la defensa de los cortes:



- COMUNICACIÓN
- ACOMPAÑAR + ENTREGAR en las áreas de responsabilidad de mis compañeros.

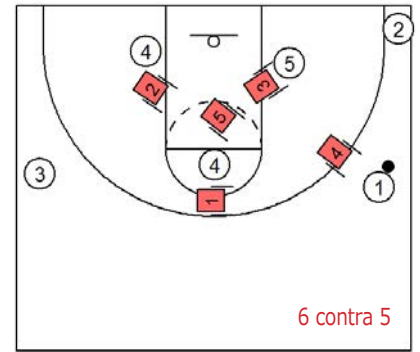
En el gráfico, 2 acompaña a 4 hasta el área de responsabilidad de 5, y cuando el balón viaja a la esquina, 1 defiende el corte de 5, lo entrega y se sitúa en la posición intermedia.

ZONA 1-3-1 METODOLOGÍA

- Trabajo Global
- Trabajo Analítico

⊕ 6x5 Trabajo Global.

Desde esta posición el ataque trabaja con pases y fintas



todas y cada una de las opciones desarrolladas con anterioridad:

- 1º. Esquinas altas + poste alto
- 2º. Esquina baja (TRAP)
- 3º. Balón Interior: con 1 o 2 aleros en el lado fuerte.
- 4º. Incorporar defensa de los cortes.

⊕ 5x5 Trabajo Global.

Queremos trabajar todas las situaciones anteriores en 5x5.

⊕ Situaciones problema.

Atención al Trap y Balón Interior

⊕ Defensa del pick & roll.

Debemos trabajar hasta alcanzar un nº de recuperaciones.

⊕ Trabajo analítico.

- Técnica del TRAP.
- Trabajo de 3 (Último defensor).
- Trabajo de 4 y 2.





Evaristo Pérez

Entrenador muy vinculado a la ciudad de Burgos, donde dirigió -entre otros- al Autocid en 2ª Div. Nac., Liga EBA y LEB 2. Entre 2005 y 2007 entrena al C.B. Ciudad de Burgos de Liga Fem. De 2007 a 2009 se convierte en el Seleccionador Nacional de Baloncesto Fem. con quien fue Plata y Bronce en los Europeos de Italia '07 y Letonia '09. Desde 2010 dirige con enorme éxito la U16 femenina: Oro en Italia '11, Hungría '12 y Bulgaria '13. Mejor Entrenador de la Liga Fem. 2006-2007

TACTICA

OPCIONES CORTAS: “DESATASCADORES”

Antes de nada, y a tenor de una cierta diversidad en cuanto a terminología se refiere, aclararé lo que para mí significa el término: “opciones cortas” -en adelante OC.

Son aquellos movimientos (sistemas o series, dirían algunos), que se fundamentan en un núcleo o acción táctica muy concreto y específico, se ejecutan en un corto espacio de tiempo, requieren poca preparación y se desarrollan a gran velocidad o con un gran cambio de ritmo.

¿Porqué?

En muchas ocasiones intentamos jugar contraataque y después hacer una transición más o menos larga o elaborada, si no hemos logrado nada habremos consumido alrededor de 10"-14" de posesión, con lo cual nos quedarán otros 10"-14" aproximadamente para finalizar nuestro ataque, tiempo más que de sobra, pero que hace que entre reorganizarnos y decidir la mejor opción, este tiempo se reduzca, nos precipitemos y no tomemos decisiones acertadas.

Por otro lado, hay veces en los partidos en que nos quedamos sin ideas en el ataque, atascados, o con cierto “agarrotamiento” o “esperanza”, y estas OC nos ofrecen clarividencia, frescura y soluciones, apelando a nuestras cualidades más destacadas y a nuestros mejores jugadores en la cancha en esos momentos.

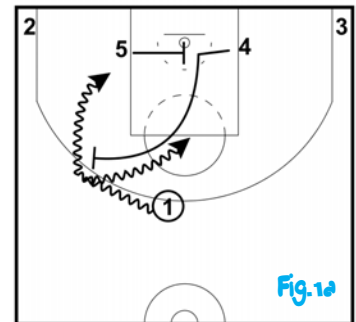
Principales características

- Se ha de poder realizar con muy poca preparación previa, sin maniobras “de adorno”, que los jugadores no tengan que realizar grandes desplazamientos para iniciarlo.
- El inicio, desarrollo y culminación no deben ocupar más de 6"-8" aproximadamente.
- Es necesario para su efectividad una elevada velocidad de ejecución y/o un gran cambio de ritmo.
- Hay que conocer las características ofensivas más relevantes de nuestros jugadores, dónde son más efectivos, con qué movimientos se sienten más a gusto y a partir de ahí ponérselo fácil. Es algo así como decirles: “esto lo haces muy bien, casi

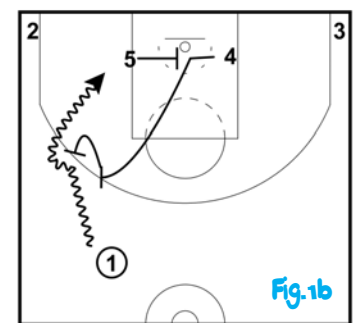
siempre sacas algo positivo, ahí lo tienes, explótalo, aprovéchalo”.

Veamos algunos ejemplos.

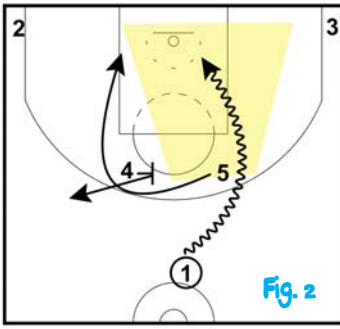
El ejemplo 1a es el tradicional BD lateral, a mí personalmente me gusta que el encargado de jugarlo, 1 en



este caso, suba casi hasta la línea de ½ campo y lo encare en carrera pudiendo de esa forma anticipar la reacción defensiva, si flota más o menos, si me orienta a banda,...; 4 ha de realizar un sprint tras el bloqueo de “fogueo” de 5. Desde una defensa encarada al balón puedo optar por aprovechar el bloqueo o romper por lado contrario al mismo. Y si la defensa me niega totalmente el centro la opción es cambiar el bloqueo y colocarlo por el fondo como se muestra en 1b.

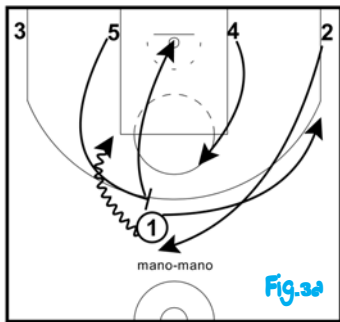


La opción 2 la utilizo si tengo una gran jugadora de 1c1, vertical, o simplemente que es superior a su par en un momento determinado del juego. La labor del 5 es únicamente

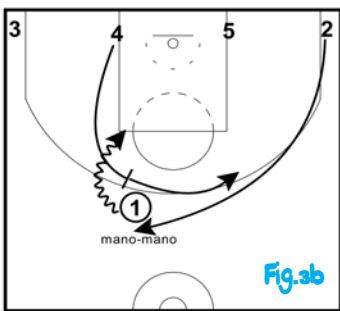


despejar un gran espacio para evitar ayudas o que estas sean largas y posibiliten un pase definitivo. Es, en definitiva, un aclarado.

En la opción 3a, mientras 1 bota, 2 sube en sprint a recoger un mano-mano y casi simultáneamente, aunque un segundo después, sube 5 también en sprint, a enganchar con BD a 2 una vez que ha recogido el balón del mano-mano. El timing es muy importante. El verano 2013 esta opción nos



dio puntos muy valiosos, tanto en la variante a/ como en la variante b/, en la que 4 era un ala-pivot con

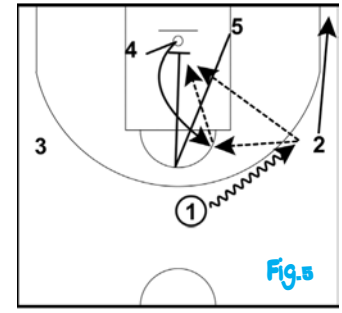


capacidad para hacer pick&pop, abrirse y tirar desde 6,75.

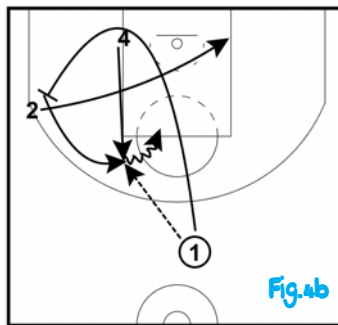
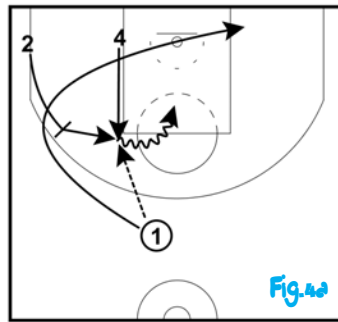
Este ejemplo 4 a/ y b/, lo he observado en el Cpto. de Europa

de Eslovenia. Es simple , pero muy efectivo si tienes un buen tandem de base-escolta con efectividad en el tiro de 2 puntos (cada vez menos utilizado y por ello sorprendente).

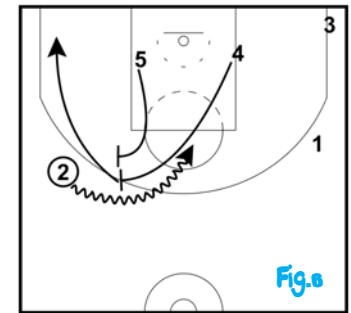
Existe también la posibilidad de que el pivot, teniendo en cuenta las reacciones defensivas, pueda echar el balón al suelo y con un reverso+bote, se plante debajo del aro.



que se origina entre 4, 5 y 1 habrá que hacer una lectura correcta para ver la ventaja que seguro hemos obtenido y aprovecharla.



El ejemplo 6 es una variante del BD lateral pero con los dos pivots bloqueando a la vez, las opciones que se pueden dar a partir de aquí son innumerables y dejo a la imaginación de cada uno el desenlace final.



El 5 es un ejemplo si queremos dar protagonismo a nuestros pivots.

El 5 sube a pedir a la línea de tiro libre, pero con un cambio de ritmo lo que hace es bajar a bloquear a 4, esta es una maniobra para que su defensor salte a esa línea de pase y con ello posibilite una bajada a bloquear más limpia y directa. En el triángulo



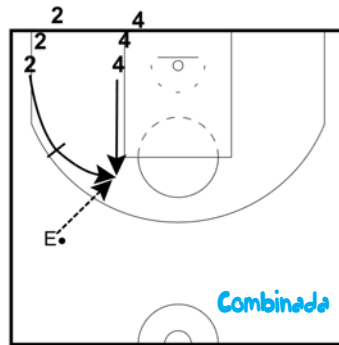
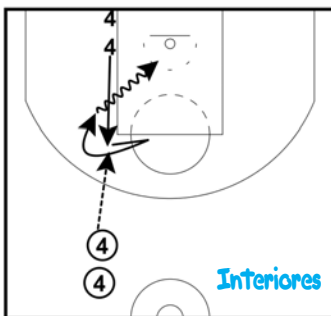
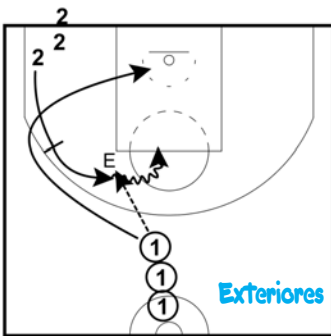
TACTICA

ENTRENAMIENTO

- Utilizamos ruedas disociadas para jugadores exteriores, interiores y combinadas.

En el ejemplo número 4 podríamos hacer las siguientes ruedas de entrenamiento:

- En situaciones de juego 5c5, con límite de tiempo de posesión: 6" - 8". Máximo 14".



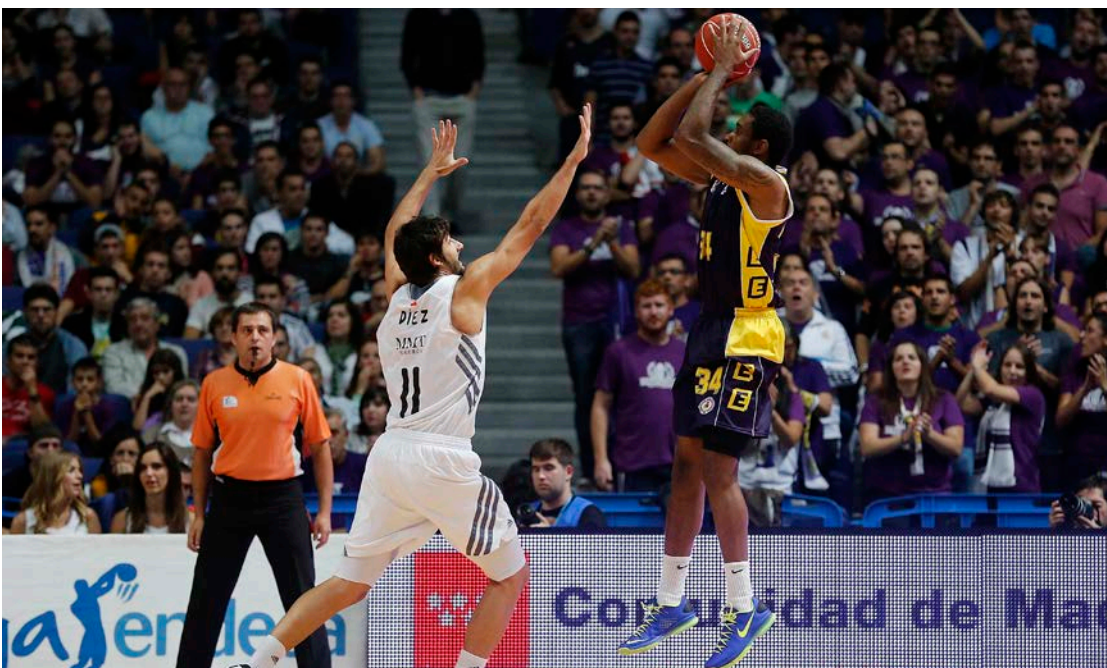
- Si jugamos cinco veces seguidas, ¿cuántas canastas hay?
- Minipartidos, a dos o tres canastas, solo utilizando OC.

Creo en la sencillez y a la vez en la diversidad de herramientas tácticas, aunque esto pueda parecer contradictorio.

- Situaciones reales de partido donde sólo podamos utilizar el contraataque, transición y OC.

- Competiciones entre dos equipos diferentes:

Al final, es el equipo, y los jugadores que lo componen, los que demandan unas u otras herramientas y su mayor o menor grado de utilización y complejidad.



Quizá no sea muy sensato afrontar un partido entero utilizando únicamente estas opciones cortas (OC), pero usadas con buen criterio y en los momentos oportunos, a mí personalmente me han sacado de muchos apuros y por ese motivo a mí me gusta llamarlas DESATASCADORES.

TACTICA



Chechu Mulero

Técnico que ha desarrollado su carrera entre Valladolid y Valencia. En el Fórum Filatélico de Valladolid -en su cantera (1988-1994)- y posteriormente como ayudante en el primer equipo (1994-2003), dirigiéndolo en la 96-97 durante 8 jornadas. Y como ayudante en el Pamesa Valencia (2004-2013), equipo que dirigió en la 04-05 durante 10 jornadas. Ha sido ayudante del Unicaja en la temporada 03-04 y de la Selección Española Sub-20 en varias ocasiones.

VARIANTES DE JUEGO CON DOS POSTES ALTOS

Estas son las normas de este juego con dos postes altos:

PREMISAS

1. Con una misma estructura inicial establecemos un abanico de variantes.

Hay que mantener no solo la posición de los pivots, también la de los aleros.

Obtenemos mayor rentabilidad del trabajo al dominar y repetir siempre el mismo movimiento.

2. Jugamos las diferentes opciones sin utilizar señales.

De esta manera evitamos, solo en parte, el scout.

3. Las decisiones sobre las mismas las toma el base.

Las toma el base y las toma sin balón, la defensa no condiciona sus decisiones.

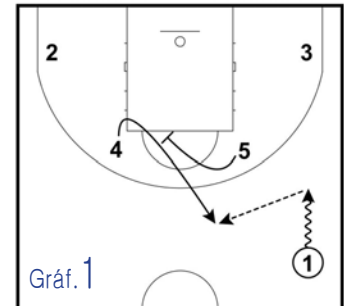
4. Partimos siempre de algunos conceptos sencillos.

Conceptos que se pueden jugar en cualquier momento de la posesión, sistema o situación, adaptables al momento.

Conceptos que tienen elementos “sorpresa” por decisión del jugador, lectura, o por cuestión del tiempo de posesión. Estos son movimientos rápidos, simples y directos.

5. Iniciamos siempre el movimiento con un bloqueo que nos garantice la recepción, siempre el mismo bloqueo. Bloqueo de # 5 a # 4 como podemos apreciar en el gráfico 1.

Marcamos, es una de las claves, el espacio de recepción del pivot.



La recepción siempre sobre nuestro # 4, nunca jugamos con el # 5 lejos de la canasta (gráfico 1).



TACTICA

La lectura de este bloqueo entre pivots genera canastas directas tras un corte agresivo tanto de # 4 como de # 5 y conlleva cambios defensivos entre los pivots, primera ventaja.

FUNCIONES Y CARACTERISTICAS

El entrenador define el objetivo, desde el momento que cada inicio tiene un final determinado el objetivo está definido. El entrenador decide.

El base debe ser un jugador inteligente y responsable con sus decisiones, y sus decisiones tienen que tener sentido en virtud del tiempo del partido, de momentos del juego, de rachas de acierto de sus compañeros... Tiene que dirigir.

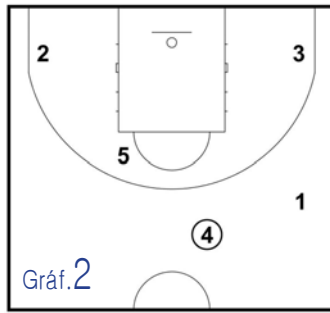
El # 4 es un generador de juego, no jugamos directamente para él pero siempre es la segunda opción de los movimientos. Él inicia y "acude al rescate". Es el jugador clave en las situaciones "sorpresa".

Usa constantemente el hand off, un movimiento que hemos mecanizado en exceso pero que tiene muchas variantes de "jugador" y que en principio siempre utilizamos tras bote, "dribbling hand off".

El # 5 trabaja, bloquea y continúa, incluso bloquea y vuelve a bloquear. Los pivots cuanto mejor bloquean más juego reciben. No le pasamos el balón lejos del aro.

DESARROLLO

Observamos la posición inicial en el gráfico 2. Jugamos para el jugador que el base determina.

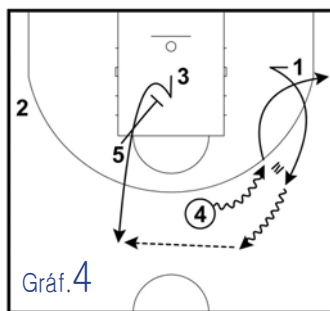
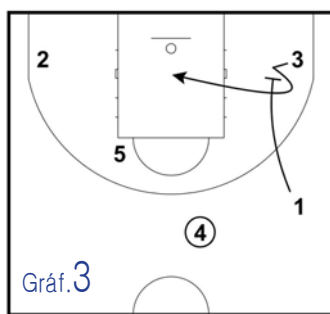


¿Cómo lo determina?

Bloqueando, el jugador que reciba el bloqueo del base es el objetivo de nuestro ataque. Nunca finalizaremos con un bloqueo directo.

1. La primera de las opciones es jugar para nuestro # 3.

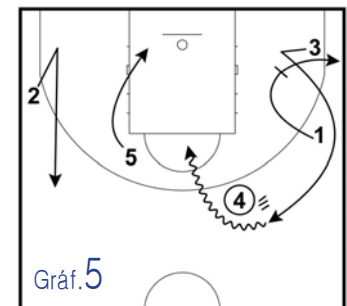
Tras la recepción del # 4, el # 1 bloquea a # 3, quien tiene la posibilidad inicial de jugar una puerta atrás. Posteriormente # 3 corta agresivo sobre el bloqueo del base hasta el centro de la zona, para recibir un bloqueo vertical de # 5. Al tiempo # 4 y # 1 juegan un mano a mano, diagramas 3 y 4.



La acción sorpresa de este movimiento viene marcada por la posibilidad de # 3 de leer la

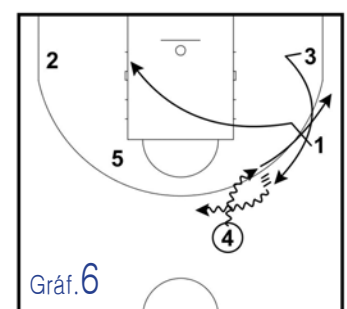


defensa del bloqueo con # 1 y correr a jugar un mano a mano agresivo con # 4, # 1 en este caso se abre a la esquina, diagrama 5.

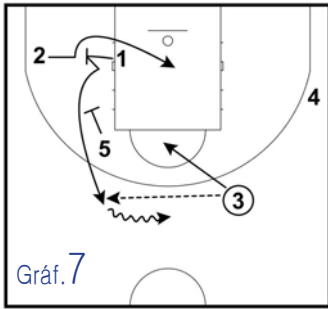


2. La segunda de las opciones es jugar para el # 2. # 2 siempre inicia en el lado contrario.

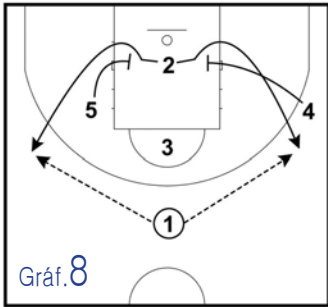
1 después de pasar a # 4 corta al lado contrario, mientras que # 3 sube a recibir mano a mano de # 4. # 1 realiza un bloqueo, ciego flex, a # 2, quien corta agresivo al centro de la zona, para ser



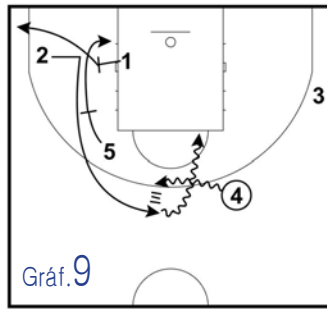
bloqueo posteriormente por # 5 y recibir de # 3, diagramas 6 y 7.



Llegamos a una situación final en la que nuestro # 2 tiene una doble opción de salida bloqueada, diagrama 8.

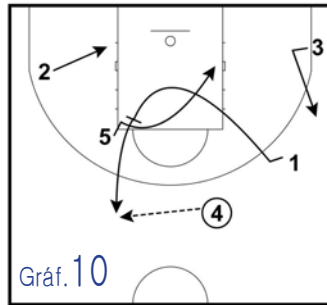


La sorpresa de este movimiento nuevamente viene marcada por la defensa sobre # 2, quien

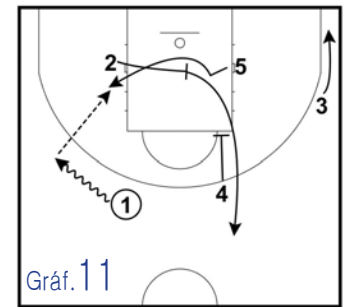


puede subir a recibir, tras bloqueo de # 5, a jugar un mano a mano con # 4, diagrama 9.

3. La tercera de las posibilidades es jugar para nuestro # 5.

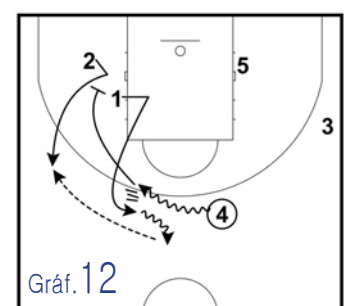


Lógicamente # 1 tras el pase inicial bloquea diagonalmente a # 5, # 1 tras este bloqueo se abre a recibir, diagrama 10.



El paso final es el bloqueo en la línea de fondo que # 2 realiza a # 5, con un bloqueo al bloqueador de # 4, diagrama 11.

La sorpresa de esta acción viene marcada nuevamente con un mano a mano de # 4, en este caso con # 1 tras el bloqueo diagonal de inicio, para continuar con un bloqueo vertical de # 4 a # 2, diagrama 12.



GANAR UN VIAJE A USA JUGANDO AL SUPERMANAGER KIA

Si eres usuario del SuperManager KIA, puedes ganar un viaje a Estados Unidos, presenciando entrenamientos y partidos de NBA, NCAA y High School. ¡Apúntate en el SuperManager KIA!

La AEEB sorteará una plaza como invitado en el viaje anual que realiza al baloncesto americano. Apuntarse es totalmente gratuito y muy fácil: todos los usuarios del SuperManager KIA pueden inscribirse gratis con el enlace que encontrarán en el juego.



Una oportunidad única para disfrutar del baloncesto desde dentro.

Recuerda, solo con ser miembro del SuperManager KIA podrás acreditarte para el sorteo. Entra, accede al enlace... ¡y suerte!

PABLO LASO Y VELIMIR PERASOVIC DESIGNADOS MEJOR ENTRENADOR DE LOS MESES DE OCTUBRE Y NOVIEMBRE.

Pedro Martínez, Alejandro Martínez y Xavi Pascual -en octubre- junto con Pablo Laso, Sergio Scariolo y Joan Plaza -en el mes de noviembre- completaron los cuadros de honor.



XIX CLINIC RAIMUNDO SAPORTA 2013

La cita fue en el Colegio Virgen del Carmen (Córdoba) el 27 de diciembre de 2013 y la temática tratada por los técnicos invitados, muy sugerente:

XIX Clinic Internacional Raimundo Saporta
Córdoba, 27 de Diciembre de 2013
Global Conference 2014

JAVIER IMBRODA CURRO SEGURA MIGUEL MARTÍN

Lugar: Colegio Virgen del Carmen, C/ Alamo el Sabro, 14, 14001 CORDOBA
INFO: www.aeeb.es
ENTRADA LIBRE

- Javier Imbroda.- "Construcción de un Estilo de Juego en Equipos Profesionales con Jugadores Jóvenes".
- Curro Segura.- "Las Ganas y las Canas. Cualidades del Jugador de Formación que Ayuda en un Equipo Profesional".
- Miguel Martín.- "Formación Continua".

JORNADA DE TRABAJO ACB CON JUGADORES, ENTRENADORES Y ÁRBITROS...



Jugadores, entrenadores, árbitros y figuras relevantes del baloncesto se han reunido en la sede del Consejo Superior de Deportes de Madrid en una jornada trabajo ACB, con el fin de debatir sobre la competición y las pautas de crecimiento futuro de la misma.

En la Jornada de Trabajo ACB participaron jugadores de diversos equipos, los entrenadores Moncho Fernández (Rio Natura Monbus), Aito García Reneses (Cajasol),

Pablo Laso (Real Madrid), Joan Plaza (Unicaja) y Txus Vidorreta (Tuenti Móvil Estudiantes), y los árbitros Daniel Hierrezuelo y José Antonio Martín Bertrán. También estuvieron presentes personas relevantes en el mundo de la canasta como Antonio Conde, Joan Maria Gavalda, Pepu Hernández, Juanma López Iturriaga, Pepe Laso, José Luis Llorente, Nacho Solozábal, Paco Torres y Quique Villalobos.

Estas Jornadas de Trabajo ACB tienen el objetivo de abrir las puertas al diálogo y las ideas de los protagonistas del mundo ACB.



objetivo de abrir las puertas al diálogo y las ideas de los protagonistas del mundo ACB.

IX Semana de Entrenamientos

Ya está en marcha una nueva edición de esta tradicional actividad formativa que hasta ahora ha acogido entrenadores en estas sedes:



- * Pablo Laso / R. Madrid.
- * Ricard Casas / CB Valladolid.
- * Sito Alonso / Guipuzkoa Basket.
- * Txus Vidorreta / Estudiantes.
- * Jose Luis Abós / CAI Zaragoza.
- * Rafael Pueyo / Bilbao Basket.



¡No te la pierdas!





VIII CLINIC CIUTAT DE SANT ADRIÀ. NADAL 2013



VIII CLINIC CIUTAT DE SANT ADRIÀ NADAL '2013

23 y 24 de diciembre de 2013

Lugar: Complex Esportiu Ricart Psg. de la Rambleta, s/n SANT ADRIÀ DE BESÒS



Ajuntament de Sant Adrià de Besòs

Los próximos días 23 y 24 de diciembre se celebrará el VIII CLINIC CIUTAT DE SANT ADRIÀ NADAL 2013.

Esta actividad, organizada por la Asociación Catalana de Entrenadores de Baloncesto (ACEB) y en la que colabora la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB), se desarrollará en el Complejo Deportivo Ricart (Psg. De la Rambleta, s/n - SANT ADRIÀ DE BESÒS) con la participación de AGUSTÍ JULBE -"Situaciones especiales, en pocos segundos, contra defensas presionantes"-, LUIS CASIMIRO PALOMO -"De carencias físicas a virtudes tácticas"-, JAVIER RUIZ -"La kinestesia, herramienta para optimizar el rendimiento del jugador de baloncesto"- y ALEIX DURAN -"Juego entre pivots"-.

Ricart (Psg. De la Rambleta, s/n - SANT ADRIÀ DE BESÒS) con la participación de AGUSTÍ JULBE -"Situaciones especiales, en pocos segundos, contra defensas presionantes"-, LUIS CASIMIRO PALOMO -"De carencias físicas a virtudes tácticas"-, JAVIER RUIZ -"La kinestesia, herramienta para optimizar el rendimiento del jugador de baloncesto"- y ALEIX DURAN -"Juego entre pivots"-.

1999 - 2013: CUARENTA JUGADORES PARA DIEZ MEDALLAS



No es sólo producto de una generación. En la consecución de las 10 medallas de la Selección Absoluta entre 1999 y este verano 2013 han participado un total de 40 jugadores. Pau Gasol, Navarro y Felipe Reyes son los que más atesoran: 8 medallas cada uno.

Más de la mitad de estos 40 jugadores -en concreto 23- han participado en la conquista de al menos dos medallas, lo que refleja la evolución del equipo y su proceso de renovación permanente.

JUGADOR	MEDALLAS	TOTAL
PAU GASOL	2001 / 2003 / 2006 / 2007 / 2008 / 2009 / 2011 / 2012	8
JUAN CARLOS NAVARRO	2001 / 2003 / 2006 / 2007 / 2008 / 2009 / 2011 / 2012	8
FELIPE REYES	2001 / 2003 / 2006 / 2007 / 2008 / 2009 / 2011 / 2012	8
JOSE MANUEL CALDERON	2003 / 2006 / 2007 / 2008 / 2011 / 2012 / 2013	7
MARK GASOL	2006 / 2007 / 2008 / 2009 / 2011 / 2012 / 2013	7
RUDY FERNANDEZ	2006 / 2007 / 2008 / 2009 / 2011 / 2012 / 2013	7
JORGE GARBAJOSA	2001 / 2003 / 2006 / 2007 / 2008 / 2009	6
CARLOS JIMÉNEZ	1999 / 2001 / 2003 / 2006 / 2007 / 2008	6
ALEX MUMBRÚ	2006 / 2007 / 2008 / 2009 / 2013	5
SERGIO RODRIGUEZ	2006 / 2007 / 2012 / 2013	4
BIKCY RUBIO	2008 / 2009 / 2011 / 2013	4
VICTOR CLAVER	2009 / 2011 / 2012 / 2013	4
SERGIO LLUL	2009 / 2011 / 2012 / 2013	4
ALFONSO REYES	1999 / 2001 / 2003	3
RABÚ LÓPEZ	2001 / 2008 / 2009	3
CARLOS CABEZAS	2006 / 2007 / 2009	3
BENJI RODRIGUEZ	2006 / 2007 / 2008	3
SANI EMETERIO	2011 / 2012 / 2013	3
NACHO RODRIGUEZ	1999 / 2001	2
RODRIGO DE LA FUENTE	1999 / 2003	2
ALBERTO HERREROS	1999 / 2003	2

La gran mayoría de estos jugadores habían sido ya internacionales en categorías de formación antes de dar el salto a la Selección Absoluta. Especialmente relevante es el caso de los históricos 'Juniors de Oro', pero no son ni mucho menos los únicos en haber triunfado de jóvenes.

AMAYA VALDEMORO SE DESPIDE DE LA SELECCIÓN ESPAÑOLA

En un emotivo acto, rodeada de compañeros, familiares y amigos, Amaya Valdemoro se volvió a poner la camiseta de la Selección para anunciar su retirada de las pistas.



Amaya cerró su discurso afirmando que "una de las cosas con las que me siento más orgullosa es de haber vestido la camiseta de la Selección 258 veces. He estado en 12 equipos pero siempre tenía la vista puesta en ese momento en el que me tenía que poner la camiseta de España".

CLINIC CASTELLDEFELS 2013



Castelldefels Ciutat Del Basquet 2013

El pasado 20 de noviembre de 2013 la Asociación Catalana de Entrenadores de Baloncesto (ACEB) organizó el "Clinic

El ponente fue Jaime Ponsarnau y el tema de su exposición, "Los Espacios ofensivos del bloqueo



EL MINISTRO DE EDUCACION HOMENAJEA A "LAS REINAS DE EUROPA"



Los ecos de los éxitos de las cuatro Selecciones femeninas campeonas de Europa -36 victorias en 36 partidos- aún resuenan con fuerza. En reconocimiento a sus méritos, las chicas de oro del baloncesto español fueron recibidas por José Ignacio Wert, ministro de Educación, Cultura y Deporte. La representación de jugadoras fue encabezada por Amaya Valdemoro y Elisa Aguilar.

"Os habéis convertido en reinas de Europa y a nosotros nos habéis hecho orgullosos reyes consortes, aunque no nos lo merezcamos", dijo Wert. El secretario de Estado para el Deporte, Miguel Cardenal, y el presidente de la FEB, José Luis Sáez, intervinieron en el homenaje. "Hicimos una inversión que se merecían y ellas han llevado la marca España a lo más alto", afirmó Sáez.



Aprovechando el acto y tras recibir una solicitud formal de la FEB, Wert anunció que su ministerio apoyará la posible candidatura de España para el Mundial femenino de 2018: "Animo a todo el mundo para que empecemos a trabajar para poder albergar el campeonato. Tanto Cardenal como yo os vamos a ayudar para que sea una realidad".



Angel Fernández

Su primera etapa en equipos de formación en Valencia Basket (antiguo Pamesa) discurre entre la temp. 93/94 y a la 96/97. La siguiente temporada formará parte del staff técnico del CB Calpe de Liga EBA. Durante las temp. 98/99 y 99/00 es el 1º entrenador del Ros Casares Valencia. Desde la 00/01 vuelve al Valencia Basket alternando equipos de formación con la dirección de la cantera, de la que es el máximo responsable desde la temporada 2006/2007 hasta la fecha.

CÓMO SE AFRONTA UN CAMPEONATO DE ESPAÑA

Voy a tratar de explicar mis ideas en cuanto a la preparación de un Campeonato de España en un equipo de formación.

Tras mis años de experiencia, lo primero que tengo que decir es que para mí el Campeonato de España debe ser una continuación del trabajo planificado y desarrollado durante el año, en ningún caso debe ser un objetivo en sí, sino una fase más de la temporada.

Una vez expuesta esta premisa, personalmente hay 5 puntos que destacaría en la preparación:

1.- Filosofía del Club: En ningún caso, y

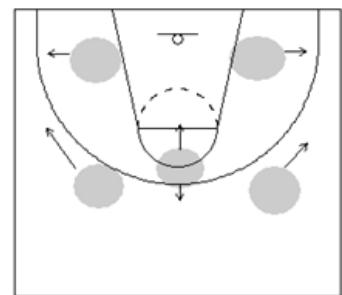
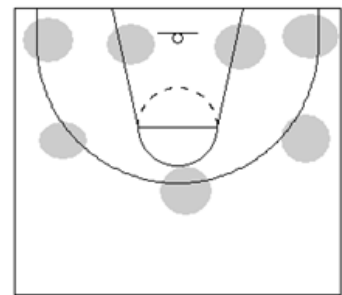
hablo en primera persona, porque me ha ocurrido en alguna ocasión, debemos modificar la filosofía con la que hemos trabajado durante el año. Si la primera condición es formar antes que ganar, o por lo menos, ha de ser igual que ganar, con esa misma filosofía iremos al Campeonato.

En mi opinión, no podemos anteponer los intereses competitivos a los intereses formativos.

Debemos ponerlos en el mismo plano. Y más cuando sabemos que, al menos en el caso de nuestro Club, no podemos competir con las mismas armas (jugadores extranjeros que mejoran el nivel del grupo,

número alto de jugadores becados, etc.) que otros clubes.

Hablando desde un punto de vista más táctico, debemos enfocar el trabajo a la toma de decisiones dentro de las líneas básicas de cantera. Por ejemplo, en el tema de **los espacios**. Trataremos de dar al jugador las armas necesarias para que sea capaz de tomar buenas decisiones.





2.- Jugadores: Tienen que aprender en cada entrenamiento a competir en todos los aspectos del juego.

Debemos dar importancia a los fundamentos básicos, y han de ser competitivos jugando 1x1 en ataque y en defensa, en el pase y en el tiro.

3.- El Entrenador: La experiencia me ha hecho reflexionar. En mis años compitiendo en Campeonatos de España quizás no he sabido siempre acertar con la actitud exacta ante los jugadores. La mayoría de las veces no es bueno tanto grito ni meter tanta presión al equipo. Es más importante que haya equilibrio, que se transmita tranquilidad, ánimo, y sobre todo tener la tranquilidad desde el club que un resultado, tanto positivo como negativo, en un Campeonato de España no modifica el trabajo realizado ni la filosofía.

Hay que distinguir entre los entrenadores que quieren llegar ellos a través de los resultados -pasando por encima de su equipo y de sus jugadores- y los entrenadores que quieren que sean los jugadores los que tengan la oportunidad de llegar.

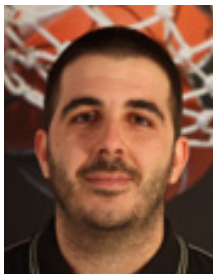
Estos últimos son realmente los mejores formadores y los mejores entrenadores de cantera.

4.- Los Detalles: En las semanas previas a la disputa del Campeonato (hablamos de un mes y medio antes, aproximadamente) debemos únicamente perfilar los detalles que queremos acentuar técnica y tácticamente, y tener preparadas algunas alternativas al trabajo realizado durante la temporada. Pero eso, en ningún caso, será la base. Podemos trabajar la salida de presión, ataque contra zona, trabajar alguna defensa alternativa, pero todo como complemento a nuestro trabajo básico.

En cuanto al scouting, tan útil cada vez más en todas las categorías, yo me centraría en estudiar a los posibles rivales, pero más en cuanto a jugadores importantes y cómo defenderles, que en cuanto a equipos globalmente.

5.- Mentalidad competitiva: Por último, sólo hay que decir que el trabajo ya está realizado. El Campeonato de España no es un examen final, los deberes ya se han hecho durante la temporada.

El Campeonato es enseñar esos deberes y compararlos con los de los demás. Los jugadores no deben sentir ansiedad, hay que convencerles de que ni ellos ni el entrenador se juegan la vida durante esa semana. Sólo hay que recordarles que deben ser lo más competitivos posibles, con todas las armas expuestas en las líneas anteriores.



Paco Redondo

Entrenador referente en el trabajo de cantera. Debuta en Maristas Ademar Badalona (1999-2003). Llega en 2003 al Joventut de Badalona como ayudante del Mini 'A' y desde el 2004 dirige sucesivamente: Mini 'B', Mini 'A' y en periodos de 2 años, Infantil 'B', Infantil 'A', Cadete 'A' y Junior 'A'. Actualmente entrena el Junior y el equipo de Liga EBA del R. Madrid y es ayudante de la Selección U20 (Julio 2013). Campeón de España Cadete (10-11) y Junior (12/13).

METODOLOGIA DEFENSIVA

La generación 95-96 del Club Joventut Badalona ha concluido la temporada consiguiendo los tres grandes títulos que se puedan disputar en esta categoría: Torneo Junior de Hospitalet, Campeonato de Europa NIJT '13 coincidiendo con la F4 de Londres y el Campeonato de España de Clubes (Marín).

Este equipo está compuesto por 12 jugadores nacionales, 8 de la generación del 95 y 4 de la generación del 96. 11 de estos 12 jugadores llevan un mínimo de 3 años trabajando en nuestra estructura de club, creciendo por diferentes etapas. Este hecho hace que sea más rápido el acoplamiento a la filosofía de club que se quiere inculcar desde edades más tempranas.

Una de las claves de este equipo durante su recorrido dentro del club, ha sido la gran capacidad defensiva tanto a nivel defensivo individual como colectivo.

Explicaremos los puntos trabajados de nuestra actividad y conceptos defensivos.

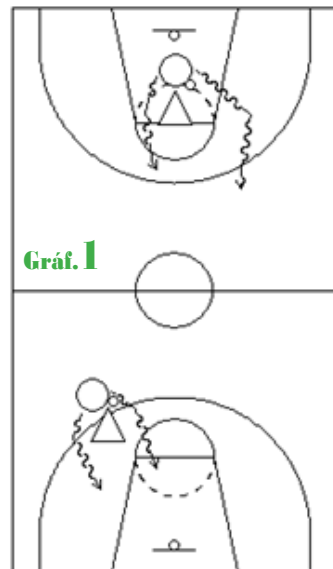
1. Defensa agresiva en el uno contra uno

La defensa del 1c1 ha tenido gran presencia en el % global de ejercicios en nuestra planificación tanto en 6'75m como en todo el campo. Hemos trabajado en dos grupos: exteriores e interiores, desglosando mucho el tema técnico de la defensa que nosotros hemos propuesto para la categoría.

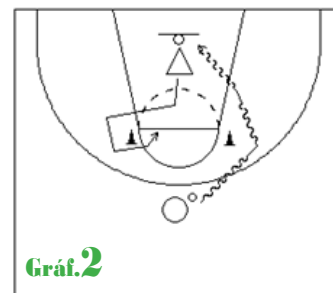
La utilización de las manos, la corrección de los pies y el paso de caída eran elementos muy importantes en las correcciones (Fig.1).

Hemos jugado 1c1 con ventaja ofensiva, con toma de decisión ofensiva y sobre lectura defensiva (Fig.2).

2. Defensa en juego reducido (2c2 y 3c3).



Gráf. 1

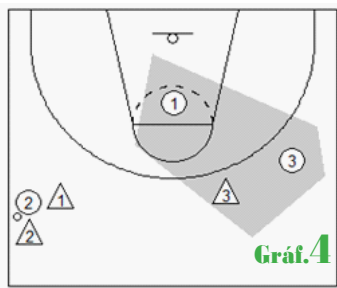
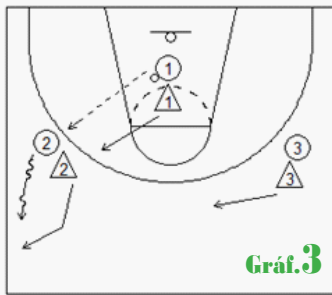


Gráf. 2

Hemos empezado a crecer desglosando el trabajo defensivo colectivo en situaciones de juego reducido, para poder aplicar la defensa del 1c1 al hombre de balón y los espacios respecto a jugadores.



Hemos trabajado posibles 2c1 sobre cambio de mano (justo en el momento que el jugador deja de tener control sobre el balón), saber hacerlo, utilizando las líneas del campo, y saltar y cambiar (Fig.3-4).



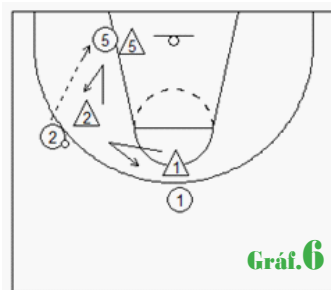
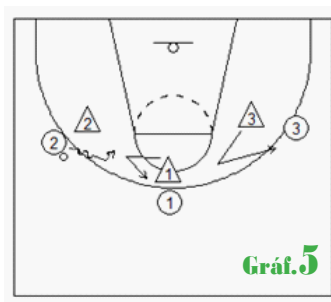
3. Trabajo específico de fintas defensivas.

La defensa colectiva tanto en todo el campo, en juego estático sobre división o sobre balón interior, el equipo lo ha defendido con fintas y recuperaciones defensivas, evitando cambios defensivos, para intentar evitar ese hándicap.

El trabajo de fintas defensivas, es un trabajo global que se trabaja en el club, y nosotros junto con nuestro equipo vinculado somos la punta del iceberg de este trabajo.

El equipo trabaja el concepto de "fintar y volver" sobre el bote, recuperando en línea de pase en finta 1, y siendo ayudado por el compañero en finta 2 (Fig.5).

Este mismo concepto lo aplicamos sobre división exterior o



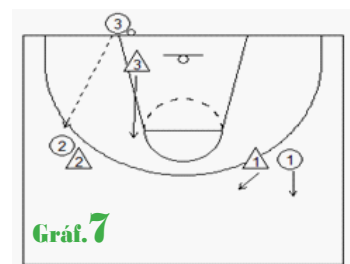
cuando el rival hacía llegar el balón interior (excepto casos tácticos preparados) (Fig.6).

4. Defensas presionantes.

Hemos utilizado dos tipos de defensa todo el campo:

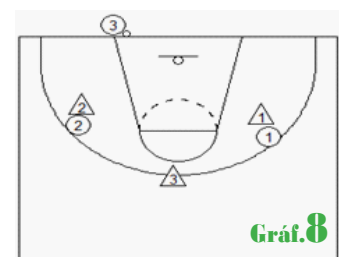
- Individual todo el campo: hemos presionado individual todo el campo, utilizando los conceptos de defensa de "hombre-balón", a partir de que reciban lo más cerca posible de la línea de fondo, para facilitar la defensa de espacios con conceptos de fintas defensivas y acoplado al 5c5, la defensa

del juego reducido con las normas que hemos nombrado antes. Este tipo de defensa la hemos utilizado en la mayoría de minutos del partido (Fig.7).



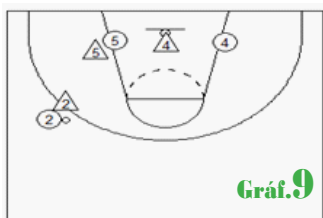
- Cara a cara: hemos defendido las primeras líneas en cara a cara, defendiendo nuestro aro para evitar pases bombeados que generen superioridades ofensivas con nuestro defensor que está emparejado con el hombre que saca de fondo.

Este tipo de defensa lo hemos utilizado sobre balón muerto: violación, tiempo muerto, etc. (Fig.8).

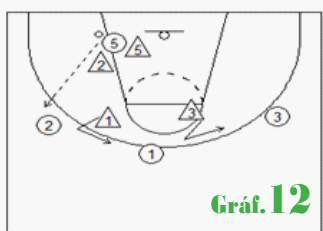
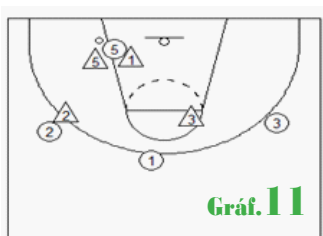
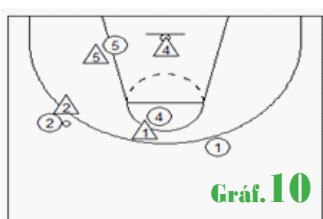


5. Defensa del poste bajo.

Debido a nuestra falta de centímetros y kilos en situaciones de nuestro poste bajo, hemos habido de adaptar diferentes defensas para condicionar el juego ofensivo del rival, y evitar en exceso el castigo interior.



El equipo ha defendido por delante al hombre interior, siendo muy importante apretar en 1c1 al pasador a juego interior (ajustando defensa si juegan en estructura 3-2 –fig 9- o variando defensa en estructura de 4-1 –fig.10-), y en fintas o 2c1 (en función de si su alero del lado fuerte tiene amenaza exterior – fig.11- o no –fig.12-), sobre el bote de su hombre grande y ajustando defensa del lado débil.



6. Respuestas ofensivas a partir de nuestra defensa.

demos conseguir puntos rápidos y castigar el cambio de fase.

Somos conscientes de que con este tipo de defensa, necesitamos incluir el máximo de jugadores posibles en nuestra rotación ya que este tipo de defensa requiere un esfuerzo individual importante y una toma de decisión colectiva compleja.

Con este esfuerzo no sólo pretendemos intentar ser la mejor defensa posible, sino conseguir el máximo de rentabilidad a este esfuerzo. Con nuestro trabajo de fintas y agresividad en el 1c1 preten-



liga endesa

Patrocinador principal



Patrocinadores oficiales



Proveedores oficiales



“Los entrenadores tenemos que sufrir por los resultados”



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 AEBB. Colabora con otros medios y entidades, entre las que destaca la Euroliga.



Jaume Ponsarnau:

Jaume Ponsarnau (Tárrega, 1971) concluía el pasado mes de junio una década como miembro del Basquet Manresa. En ese tiempo, fue siete temporadas entrenador del primer equipo, una en LEB, competición que ganó, y las otras seis en la ACB y de manera consecutiva. Dejar el Manresa con contrato en vigor fue decisión propia de Ponsarnau, que necesitaba, según sus propias palabras “explorar nuevos horizontes”.

Ese mismo verano, fue ayudante de Juan Antonio Orenga al frente de la selección española absoluta y con ella conquistó el bronce en el Eurobasket de Eslovenia. Ahora, en diciembre, reflexionamos con él de todos estos meses y de lo que está por venir. Se siente cómodo con las preguntas en una entrevista muy pausada y desgranada. Un rato de charla. Con ustedes, Jaume Ponsarnau.



pierde. Siempre tuve en mente que este proceso tenía que ser así y que probablemente también me viene bien.

Obviamente, si sale una oportunidad me agarraría y sé que es lo que tendría que hacer, pero a la vez reconozco que este momento me va muy bien vivirlo como lo estoy viviendo, empapándome de

Cuando anunciaste que dejabas el La Bruixa d'Or Manresa, el pasado mes de mayo, y por decisión propia, hablabas de la necesidad de buscar nuevos horizontes y de ver que podías entrenar en otros lugares.

¿Cómo eran esos horizontes?

¿Eran como tú esperabas?

Yo creo que de alguna forma ya sí. No hago de entrenador que es lo que desearía, pero sí que he dispuesto de la oportunidad de tener nuevas perspectivas de este deporte, como técnico. La expe-

"Estoy muy orgulloso. Y esto es lo primero que se me viene a la cabeza, porque Manresa es una realidad muy especial"

riencia con la selección española absoluta fue algo completamente nuevo para mí que me abrió unas perspectivas muy diferentes a las que había tenido. Y eso es algo que también sucede con todas las cosas que estoy haciendo ahora, charlas y experiencias de

baloncesto, que las llevo a cabo de forma puntual pero intensa.

No tenía una idea clara de cómo tenían que ser estos horizontes pero sí tenía claro que quería que fueran diferentes, que cambiaran. Quería demostrar que puedo encajar en cualquier realidad.

Después de seis años en la ACB, empieza otra temporada, pasan los meses, y no vives ese día a día de entrenar en la elite. ¿Cómo lo llevas?

Con muchas ganas de entrenar, pero cuando tomé la decisión era plenamente consciente de que lo lógico esta

temporada era no entrenar.

Además, me incomoda un poco pensar y entender que mi posibilidad de encontrar trabajo es porque otro compañero lo

baloncesto.

Así, estaré más preparado cuando me llegue la oportunidad.

Con la distancia, ¿cómo valoras tu tiempo en Manresa?

Estoy muy orgulloso. Y esto es lo primero que se me viene a la cabeza, porque Manresa es una realidad muy especial.

Creo que lo hemos hecho bien, porque en el mercado, donde tienes que tener las mejores condiciones para poder fichar y competir, Manresa ha tenido unas condiciones limitadas.

Hemos dejado un poso y es que casi siempre hemos conseguido jugar bien al baloncesto. Ahí los entrenadores hemos tenido un papel significativo y es algo que me hace sentir orgulloso.

Pero también está la mancha de la última temporada, donde tuvimos muchísimos problemas,

y la de que no hemos conseguido algo importante, como clasificarnos para unos Play Offs o para una Copa del Rey.

Se sufre mucho en una campaña como la pasada.

Los entrenadores tenemos que sufrir por los resultados, si no, ¿para qué somos entrenadores? Lo que sucede es que yo en mente no tenía mi sufrimiento. Yo estaba focalizado en buscar recursos, detalles, conceptos, ideas que ayudasen al equipo a ser competitivo.

Y al final eso es lo que marca el buen o el mal trabajo, que cuando hay dificultades tu mente esté donde tiene que estar; no en las dificultades sino en cómo resolverlas.

Acabó la época en Manresa y llega tu oportunidad como ayudante de Juan Antonio Orenga en la selección española absoluta. Un cambio radical

Pues sí, sí. Una realidad totalmente diferente. Fue un poco

shock, porque vino todo un poco rápido ya que cuando me lo comunicaron, a los tres días empezaba la concentración. La ilusión que tenía me hizo ponerme enseguida con la máxima predisposición.

Trabajar con estos jugadores tan buenos, sabía que a mí me supondría muchas cosas y así fue. Ellos me dieron otra perspectiva del juego, de cómo ser entrenador y competir en un campeonato corto como es el Eurobasket, con una exigencia máxima y donde pasado mañana te juegas la vida. Me pareció fascinante y me gustaría volverlo a vivir.

¿Cómo fue tu trabajo con Juan Antonio Orenga?

No nos conocíamos en ese aspecto y tuvimos que hacer un intensivo de coordinarnos, de entendernos, de cómo complementar yo como ayudante el trabajo que él hacía. Teniendo en cuenta

el vago conocimiento mutuo previo, hicimos una buena labor. Soy y somos conscientes de que pudimos realizar las cosas mejor,

“Los entrenadores no estamos para valorar cómo otros valoran nuestros resultados”

pero estoy convencido de que si tenemos otra ocasión lo haremos mucho mejor todavía.

Orenga es una persona que se preocupa de que todo el mundo esté bien. Este es uno de sus grandes valores como entrenador, además de sus conocimientos, algo que le hace muy óptimo para el cargo, dentro de una Federación que es una gran organización con mucha gente preocupada de que se hagan las cosas correctamente.

En la FEB te quieren ayudar no sólo a que hagas bien tu trabajo sino que te sientas bien haciéndolo. Fue un placer.

Da la sensación, a veces, de que no se valoró lo suficiente la medalla de bronce en el Eurobasket de Eslovenia.

Los entrenadores no estamos para valorar cómo otros valoran nuestros resultados. La sensación allí cuando teníamos que afrontar el partido por el tercer y cuarto puesto, tras el palo de haber perdido las semifinales, mi sensación personal, era que estábamos delante de una oportunidad buenísima.





Obviamente nos hubiera gustado disputar una final en la que no entramos por detalles, por unas cosas que podríamos haber realizado mejor.

Sin embargo, la posibilidad de conseguir medalla a mí me hacía gran ilusión y fue una buena rúbrica a la trayectoria de la selección en estos últimos años. Es muy difícil ser campeón y seguir siéndolo. Ser competitivos y conseguir medalla es un éxito.

Fuiste parte de ese éxito y te colgaste una meritoria medalla. Si yo te digo, Jaume Ponsarnau, entrenador ayudante de la selección española absoluta ¿cómo te suena?

Como una gran oportunidad de haber trabajado para una institución y con un staff y con unos

jugadores de máximo nivel, a lo máximo que se puede aspirar. Me ha enriquecido mi esencia como entrenador, mis conocimientos y también mi currículum, claro. A posteriori, creo que ha supuesto más.

Al volver de Eslovenia, comprobé que las consecuencias externas de estar en la selección eran mucho mayores de las que yo había imaginado. Sorprendido y agradado de haber vivido esa experiencia.

Tras Manresa llegó la selección, sin tiempo para sentarte a pensar. Sin embargo, a la mencionada vuelta de Eslovenia, ¿existió

ese momento de vacío, de qué hago yo ahora?

No inmediatamente después. Ocurrió cuando empieza la Liga ACB y digo 'no estoy'. Y tienes que tratar la competición para analizarla, pero lo haces sin ese estímulo que siempre has tenido, que no era otro que ganar el siguiente partido. Ahí es cuando te das cuenta de este vacío.

Cuando decidí no seguir en Manresa, sabía que este vacío era una parte por la que tenía que pasar y que era una parte de mi formación como entrenador. Lo que sí que voy a tratar es que este vacío no dure demasiado tiempo, aunque creo que me va a venir bien.

Eres miembro del Comité Profesional de la AEEB

Este colectivo parte de una realidad muy compleja: unir a personas que competimos entre nosotros. Y eso es muy difícil. Considero que la AEEB nos ha ayudado a descubrirnos, a los entrenadores, entre nosotros, a ver nuestra faceta humana y a hacer cosas juntos.

"La AEEB nos ha ayudado a descubrirnos, a los entrenadores, entre nosotros, a ver nuestra faceta humana y a hacer cosas juntos"

El entrenador siempre tiene que competir para tener un papel importante dentro del deporte y con la AEEB esto se consigue. Contento y orgulloso de formar parte de la AEEB y espero que siga así por mucho tiempo.



Precisamente fue Juan Antonio Orenga el que, en una entrevista también para Clinic, dijo que la AEEB era una de las patas sobre la que se asentaba la mesa del baloncesto nacional. ¿Estás de acuerdo?

básicamente por un tema de funcionamiento y de operatividad.

la FEB, concretamente con Ángel Palmi, en cosas que humildemente puedan ayudar a la propia FEB en las próximas competiciones.

“Trabajamos para que los jugadores sean mejores y hagan mejores a sus equipos, más competitivos”

Y tanto. En este deporte los entrenadores somos muy, muy, muy importantes. Es cierto que a veces hemos cometido el error, hemos pecado de condicionar nuestro protagonismo. Aquí los más importantes son los jugadores.

Aquí trabajamos para que ellos sean mejores y hagan mejores a sus equipos, más competitivos.

En ocasiones, esto nos hemos equivocado en tratarlo. Somos una parte trascendente en la gestión de todo esto y se nos tiene que dar su debida importancia. Pero no por un tema de ego, sino

El entrenador tiene que estar bien tratado dentro de la estructura del baloncesto profesional y para ello la AEEB como asociación tiene que ser lo más fuerte posible. Y sé que trabaja para que el baloncesto, en lo de que ella dependa, llegue a los puntos más altos que pueda llegar.

¿Cómo ves el próximo año 2014 en el plano profesional?

Tengo perspectivas que me ilusionan muchísimo, pero hasta ahora son eso, perspectivas. Voy haciendo algún trabajo con

A nivel personal, me sirve para conocer mejor su método y estar más preparado por si me vuelve a llegar la oportunidad que tuve el verano pasado. Porque ante todo soy entrenador y quiero entrenar.

¿Hay algo que te quite el sueño?

Lo primero, sin lugar a duda, es la familia. Que toda mi familia tengamos salud y podamos disfrutar de vivir y crecer unos con otros. Y, mira, no lo vamos a negar, cuando tu equipo no juega bien, también te saca horas de sueño. Y digo cuando no juega bien más que cuando pierde. Eso es algo que no me deja dormir bien.

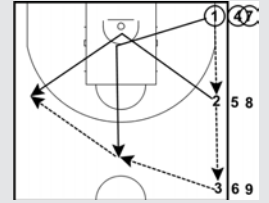
EJERCICIOS FAVORITOS JAUME PONSARNAU

Este es un ejercicio que lo utilizo como base para construir conceptos de juego tanto ofensivos como defensivos. Muy útil en la parte introductoria de los entrenamientos (después del calentamiento), ya que se puede utilizar en una progresión lógica tanto de recorridos (de ½ pista a pista entera) como en una progresión de oposición (contra cero o contra defensa).

Son necesarios un mínimo de 3 jugadores para realizar este ejercicio.

Funcionamiento:

3 filas, la primera con balón, los 3 jugadores que realizan el ejercicio están dentro del campo y se pasan el balón, al ritmo del TIMING necesario para que 1 y 2 puedan recibir el balón después de realizar un desplazamiento en ÁNGULO, como el que han realizado en el gráfico el jugador 1 y el jugador 2.



Posibles progresiones:

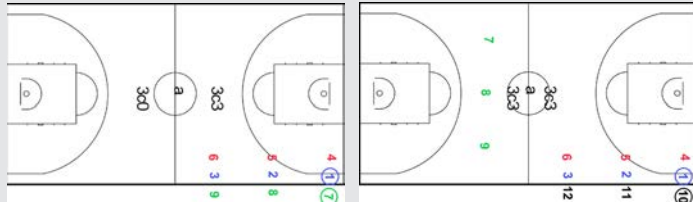
- Media pista: 3c0 (cuando el objetivo es ofensivo) hasta 3c3.
- Pista entera: 3c3 en ½ pista + 3c0 ó 3c3 hacia la otra media pista.



Ejemplo:

Objetivo: Progresión del juego de poste bajo.

- 1) **3c0** trabajando los conceptos de juego cuando pasamos balón al poste bajo.
- 2) **3c3** este mismo trabajo pero contra defensa.
- 3) **3c3 a 3c0**. Equipo rojo, después de defender a equipo azul, jugaría en transición hacia la otra canasta para jugar también poste bajo llegando. Equipo azul, después de atacar contra equipo rojo, defendería al equipo verde.



- 4) **3c3 a 3c3**. Equipo rojo, después de defender a equipo azul, saldría en transición y atacaría contra equipo verde. Equipo azul, después de atacar contra equipo rojo, defendería a equipo negro, y después atacaría contra equipo rojo que le estaría esperando en el otro campo.





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