

CLINIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año XXVIII - Núm 100 - 2015
DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS

100



ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO



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

Juan Ma
Gavaldá



SALUDAS

5

Varios



REFLEXIONES

9

Ettore
Messina



JUGADAS RAPIDAS

12

Pablo
Laso



LECTURA VENTAJAS

15

Pedro
Martínez



ESTRATEGIAS PARA LA FORMACION

18

Pepu
Hernández



FORMACION O DEFORMACION

22

Javier
Imbroda



DESARROLLO COLECTIVO

24

Ana Belén
Alvaro



ACTIVIDADES

30

AEEB



ENTRENANDO EN EL AVION

34

Aíto G.
Reneses



DERECHOS DEL NIÑO

36

Maurizio
Mondoni



ATAQUE POR CONCEPTOS

38

Lolo
Sainz



ASPECTOS EN LA FORMACION

42

Moncho
Monsalve



INERCIAS GANADORAS

46

Lucas
Mondelo





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

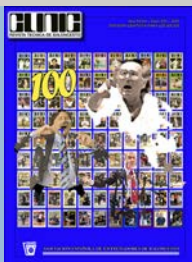
Gratuita para los socios

Colaboración

Ettore Messina, Pablo Laso, Pedro Martínez, Pepu Hernández, Javier Imbroda, Ana Belén Alvaro, Aíto G. Reneses, Maurizio Mondoni, Lolo Sainz, Moncho Monsalve y Lucas Mondelo

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) 2015 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

“Distintas miradas para una comunidad de entrenadores más igualitaria”

Hay momentos en los que cuesta mucho decir lo que se debe, no por complicado sino por la extensión que se necesitaría. Hoy es un día de aquellos en que se amontonan los recuerdos, los esfuerzos, las ilusiones y las personas que han tenido la oportunidad de estar colaborando para nuestra revista CLINIC.

Todavía ahora un ex -periodista italiano me recuerda cómo fue la historia por la cual la AEEB se hizo con los derechos de una revista de baloncesto que ya existía, en ese país, pero que decidieron traspasarnos (?) esos derechos para nuestra alegría y satisfacción.

El referente formativo de un entrenador no es exclusivo de un sólo proceso. Continuamente buscamos nuestra mejora con los cursos oficiales, presencia en conferencias, seminarios, viajes a torneos, compartiendo experiencias con entrenadores próximos y lejanos, buscando publicaciones y sobre todo esforzándonos en ser mejores para poder ayudar a nuestros jugadores individual y colectivamente. Todo un hallazgo: ser entrenador.

Nuestra revista ha sido una constante en ese proceso formativo. Artículos de entrenadores locales, nacionales e internacionales. Expertos en otras facetas próximas a nuestra actividad (preparadores físicos, médicos, psicólogos, árbitros, ...). Siempre dispuestos a sumar desde estas líneas que han ido apareciendo desde 1988 . Sí amigos, hace ya 27 años.

El impacto general de nuestra revista lo encontraréis en los textos de reconocimiento de autoridades institucionales del mundo del deporte y sobre todo del baloncesto.

Entre las emociones están los recuerdos de aquellos que nos dejaron para siempre y que siguen permanentemente en nuestro recuerdo. La portada de este nº 100 también es un humilde referente al valor que ellos aportaron y que no han podido seguir haciéndolo.

Pero estamos en los momentos de seguir adelante. Los proyectos que la AEEB lidera, nacional e internacionalmente son referentes para muchos. Dos de ellos nos tienen que hacer esforzar a todos nosotros de forma conjunta, desde la AEEB y en colaboración con nuestros compañeros institucionales en el ámbito nacional. Me estoy refiriendo a “Mujer entrenadora” (Organización y Visibilidad) y a “Minibasket” (Reconocimiento y Respeto). Los encontrareis en nuestra web. Ambos persiguen objetivos claros, que si me lo permitís los resumiré con el estreno del nuevo eslogan de nuestra asociación: “DISTINTAS MIRADAS PARA UNA COMUNIDAD DE ENTRENADORES MAS IGUALITARIA”. Hay muchas oportunidades para dar al baloncesto lo que vuestra generosidad está preparada para ofrecer. Nosotros estamos listos para recibirlas y canalizarlas.

Esta es una revista especial. Nuestro nº100 contiene artículos de muchos entrenadores que son un ejemplo de implicación, generosidad y pasión. Disfrutadla y como han escrito varios de nuestros invitados a este ejemplar: que tengamos la opción de caminar hacia el nº 200. De momento, os esperamos.

SUMARIO

- 09 **Reflexiones / Thoughts**
por Ettore Messina
- 12 **Jugadas Rápidas**
por Pablo Laso
- 15 **Lectura de Situaciones de Ventaja en Contraataque** por Pedro Martínez
- 18 **El Entrenador. Estrategias para la Formación** por Pepu Hernández
- 22 **¿Formación o Deformación?**
por Javier Imbroda
- 24 **El Desarrollo Colectivo como Consecuencia del Desarrollo Técnico**
por Ana Belén Alvaro
- 30 **Actividades AEEB**
- 34 **Entrenando en el Avión**
por Aíto G. Reneses
- 36 **La Carta de los Derechos de los Niños en el Minibasket**
por Maurizio Mondoni
- 38 **Ataque por Conceptos (I)**
por Lolo Sainz
- 42 **Aspectos Más Determinantes en la Formación** por Moncho Monsalve
- 46 **Inercias Ganadoras**
por Lucas Mondelo

SALUDAS

Los representantes de las instituciones deportivas más importantes -tanto de nuestro país, como del panorama internacional- nos dedican unas afectuosas palabras en conmemoración de la publicación del ejemplar número 100 de la Revista Clinic.

Muchas gracias a todos.





Miguel Cardenal
Presidente
Consejo Superior Deportes

Representa una gran satisfacción poder felicitar a CLINIC y a la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto por haber alcanzado el número 100, cifra que en el ámbito que nos ocupa sólo está al alcance de unos pocos y que certifica su prestigio.

La existencia de revistas especializadas en materia técnico-deportiva, en este caso dedicada al baloncesto, representa un valor añadido fundamental (pero no exclusivamente) para los entrenadores, que no siempre es posible poner en práctica o sostener en el tiempo. Por el éxito de la iniciativa, y por haber podido llegar hasta aquí, reitero mi felicitación y mis sinceros deseos de que, como estoy seguro va a suceder, CLINIC continúe celebrando aniversarios con el rigor y calidad que nos tiene acostumbrados.



Alejandro Blanco
Presidente
Comité Olímpico Español

Un centenario, con vocación de servicio...

Los 100 números que cumple la revista Clinic son una magnífica muestra de la pasión con la que generaciones de técnicos de Baloncesto han vivido y continúan viviendo algo que para ellos no es un deporte, sino un modo de vida.

Clinic es una revista específica para técnicos de Baloncesto que no tiene entre sus fines llegar al gran público, sino promover la formación de las personas que se encargan de trabajar con los jóvenes de ambos sexos que se acercan a este bello deporte olímpico.

Compartir es, por su significado, uno de los verbos más bonitos que tiene nuestra rica lengua, y Clinic es una herramienta fantástica para que todos los profesionales del Baloncesto puedan poner en común sus conocimientos y experiencias. Felicidades por una iniciativa que busca trabajar lo importante, los conceptos, lo que los profanos no vemos, pero que es la base del espectáculo que todos disfrutamos.

Desde 1988 se viene publicando esta revista. Todos los que nos dedicamos al mundo del deporte somos conscientes de la dificultad que supone editar una publicación de estas características, pero, sobre todo, de que se mantenga en el tiempo. Estoy seguro que esta longevidad es fruto del trabajo desinteresado de muchas personas, algunas de ellas ya no estarán implicadas en el proyecto. A todas aquellas que han hecho posible que Clinic se mantenga viva, mi agradecimiento por su contribución.

La Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto publica esta revista con una marcada vocación de servicio para los profesionales de la canasta, ojalá esta se mantenga y podamos celebrar que Clinic ha llegado a los 200. Cuenta con todo mi apoyo para ello.

Mucha suerte y a continuar con la magnífica labor que desarrolláis.



Jóse Luis Sáez
Presidente
Federación Española Baloncesto

Apreciados amigos:

Quiero a través de estas líneas haceros llegar mi felicitación por este número 100 de la revista CLINIC, un ejemplo de constancia editorial y empeño por mantenerla como plataforma no sólo de comunicación sino también, y sobre todo, de interconexión.

Proyectos como éste sólo pueden perdurar si son compartidos, y es evidente que CLINIC lo es. Porque se ha convertido en mucho más que una simple herramienta institucional, en un magnífico punto de encuentro –adaptado además desde hace unos años a las posibilidades de las nuevas tecnologías– de todos nuestros entrenadores.

Vuestro colectivo, al que como sabéis me siento especialmente vinculado, es activo, comprometido e innovador, una de las patas más sólidas en las que se asienta el Baloncesto Español. Sin la aportación de los entrenadores no sería posible crecer.

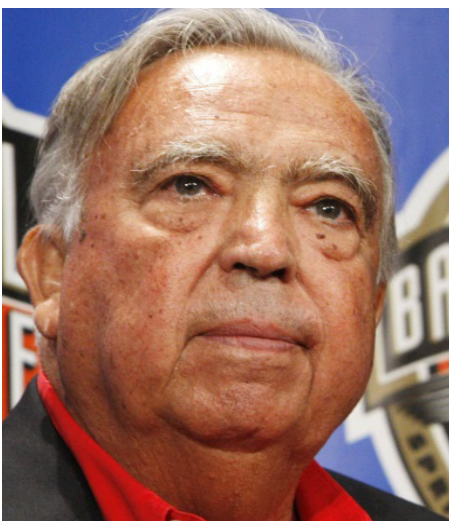
Por eso reitero mi reconocimiento a estos 100 números y os animo, a través de vuestro presidente Joan María Gavaldá, a seguir al menos 100 más.



Horacio Muratore
Presidente
FIBA



Patrick Baumann
Secretario General
FIBA



Pedro Ferrandiz
Hall of Fame NBA y FIBA
Socio Fundador AEEB

La Revista Clinic viene contribuyendo al estudio y desarrollo de nuestro magnífico deporte, el baloncesto, desde 1988. Parece que fue ayer y sin embargo ya son un centenar números que atestiguan del compromiso que este pilar del baloncesto español tiene con las actividades organizadas por y para entrenadores. Cada entrenador, a nivel nacional e internacional, contribuye inherente y permanentemente a la construcción del vínculo entre nuestro baloncesto y los millones de atletas que juegan con su equipo en la cancha. Y por ello la Federación Internacional de Baloncesto, FIBA, les está muy agradecida.

100 números son los que también han contribuido sin duda a los excelentes resultados del baloncesto español; un legado ineluctable para un país que respira y vive el baloncesto año tras año.

Desde la FIBA, y en nombre de los que la dirigimos, os felicitamos por esta hazaña y deseamos que sean muchísimos más los números publicados a partir de hoy.

En aquellos tiempos crear una Asociación de cualquier tipo al margen de los poderes fácticos era impensable, y los poderes fácticos eran la Federación Española de Baloncesto y su Presidente, Anselmo Lopez. Ramón Bravo me facilitó los Estatutos y yo se los llevé a Luis Sanchez-Harguindey -alto funcionario del Ministerio del Interior- que consiguió que se aprobaran.

Así empezó la historia de esa Asociación que durante tantos años ha ido reflejando fielmente la Revista CLINIC hasta cumplir su número cien y a la que deseo que cumpla los doscientos.



Eduardo Portela
Presidente de Honor
ACB

Cien números señalan una historia. Una historia que ya ha recorrido la Revista Clinic, que está de aniversario. 100 publicaciones diferentes pero con un mismo objetivo: ayudar al entrenador en su formación. Al técnico profesional y al que aspira a serlo, al entrenador afamado y al anónimo. Todos encuentran en Clinic un referente útil, una excelente herramienta de trabajo gracias a la profundidad de un sinfín de contenidos de gran calidad. Clinic se acerca a los 30 años de existencia, muestra evidente de la consolidación de la idea editorial. Cifra que nos hace pensar que, visto lo visto hasta la fecha, lo mejor está aún por llegar. Felicidades.



Francisco Roca
Presidente Ejecutivo
ACB

Estimados amigos,

La revista Clinic llega a su número 100. Una cifra conmemorativa que es motivo de celebración y aplauso por todos los que formamos parte del mundo del baloncesto y que es un signo inequívoco de la madurez y consolidación que la publicación ha alcanzado en sus 27 años de existencia.

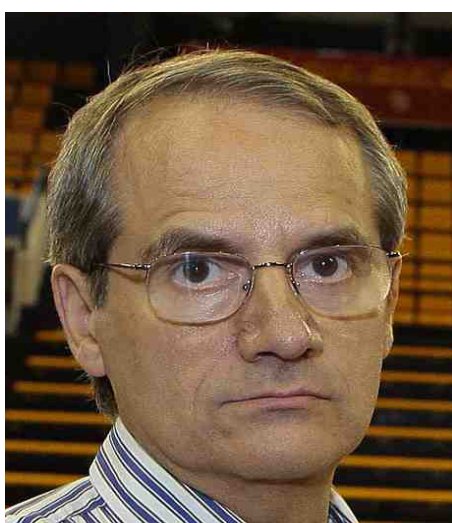
Clinic refleja claramente una apuesta ambiciosa, exigente y sofisticada de la AEEB, organización que lidera de forma activa su presidente, Joan María Gavaldá, a quien agradezco sinceramente el favor que me hace de solicitar mi participación, a través de unas breves líneas, en la celebración de este homenaje público a la revista.

Clinic sigue fiel al objetivo principal que la vio nacer hace casi tres décadas: ofrecer contenidos de calidad a la altura de la sobresaliente capacitación técnica de los entrenadores españoles de baloncesto.

El entrenador de baloncesto es una figura clave en nuestro deporte. La dinámica de los partidos de baloncesto es particularmente compleja, por lo que los retos de nuestros técnicos son comparativamente más elevados que en otras muchas disciplinas deportivas. Por ello es tan importante la orientación de la Asociación de Entrenadores a la formación continua de los entrenadores, una de cuyas eficaces herramientas es la revista Clinic.

Felicidades pues por el número 100 de la revista Clinic y mis deseos de que siga contribuyendo durante muchos años a la tecnificación de nuestros entrenadores.

Cordiales saludos.



Angel Palmi
Director Deportivo
FEB

CLINIC para muchos entrenadores ha sido algo más que una revista, ha sido una confluencia de experiencias y sentimientos de compañeros experimentados y famosos con otros invisibles y poco conocidos, pero todos ellos orgullosos de ser Entrenadores de Baloncesto.

Nos ha permitido dejar constancia de opiniones, con muchas seguridades o muchas dudas, pero siempre generando inquietudes y debates que nos hacen sentir parte de nuestra Asociación de Entrenadores.

La revista CLINIC durante los últimos 27 años ha orientado y dejado testimonio del brillante trayecto y evolución del entrenador español como referente europeo y mundial.

Deseo que la progresiva modernización y adecuación a las nuevas tecnologías que se han acometido en los últimos años en la revista, facilite que siga siendo compañera de viaje en la mejora de nuestros entrenadores.

Enhorabuena a todos los que han sido participes y han facilitado la existencia de estas 100 revistas y a partir de este momento, con la guía de nuestro presidente Joan María Gavaldá nos emplazamos a esperar y disfrutar de la 101 en adelante.



Ettore Messina

Uno de los grandes del basket continental. Ha entrenado con enorme éxito en algunos de los clubes más importantes de Europa (Virtus Bologna, Benetton de Treviso, CSKA de Moscow en varias etapas y R. Madrid). En la NBA ha trabajado como asistente de Mike Brown en Los Angeles Lakers (2011-2012) y desde el 2014 a las órdenes de Greg Popovich en San Antonio Spurs, junto a los cuales se convirtió recientemente en el primer entrenador europeo en dirigir un partido oficial de la NBA.

REFLEXIONES

Me convertí en el entrenador jefe de la Virtus de Bologna en la temporada 1989/90 y en el verano siguiente fui invitado, por primera vez, por la AEEB para tomar parte en un gran clínic en Murcia, con todos los entrenadores que habían ganado una competición internacional en Europa esa temporada.

Como un entrenador novato, tuve el privilegio de compartir tiempo y aprender de Pedro Martínez, Boza Maljkovic, Santino Coppa y el invitado americano Jimmy Lynam. Después de este inicio vine a España casi todos los veranos y disfruté de grandes momentos en su país. También escribí algunos artículos técnicos para la “Revista Clinic” y, unos años más tarde, una columna sobre los cambios en nuestra profesión, de cara al siglo 21.

Aquí estoy, después de 25 años, leyendo ese pequeño artículo y reflexionando sobre los muchos cambios a los que nuestra profesión se ha enfrentado en los primeros años del nuevo siglo.

El más impresionante, en mi opinión, es la duración de la relación entre el entrenador y el club, con respecto al pasado. No más casos como Aíto ligado al Barcelona durante muchos años, o como Peterson con Milano durante nueve temporadas o Novosel con Cibona o Sagadin con Olimpia Liubliana o, acercándose a nosotros, Obradovic con Pao durante doce años. Ahora todo es comida rápida, con muy pocas excepciones: “voy a tratar con usted y, si no funciona, vamos a probar algo diferente”. La planificación se ha vuelto imposible, en una situación que también se ve agravada por los recursos financieros limitados, debido a la crisis económica y al fuerte deseo de muchos grandes talentos para salir temprano de Europa, para tratar de perseguir su sueño de jugar en la NBA.

THOUGHTS

I became head coach of Virtus Bologna in the season 1989/90 and in the following summer I was invited ,for the first time, by AEEB to take part in a great clinic in Murcia , with all the coaches that had won an international competition in Europe that season.

As a rookie coach I had the privilege to share time and learn from Pedro Martinez, Boza Maljkovic, Santino Coppa and the american guest Jimmy Lynam. After this start I came to Spain almost every summer and enjoyed great time in your country. I also wrote some technical articles for Clinic and , a few years later, a column about the changes in our profession , looking ahead to the 21st century.

Here I am , after 25 years , reading that little article and reflecting on the many changes that our profession has faced in the first years of the new century.

The most impressive one, in my opinion, is the length of the relationship between coach and club, with respect to the past. No more Aito’s tied with Barcelona for years, no more Peterson with Milano for nine season , or Novosel with Cibona or Sagadin with Olimpia Ljubiana or, coming close to us, Obradovic with Pao for twelve years. Now everything is fast



Incluso el calendario internacional que ha sido aceptado por los clubes y las ligas, para jugar competiciones para las selecciones nacionales en agosto y septiembre, ha empeorado la situación. Hoy en día todos los entrenadores de los equipos que proporcionan a sus jugadores a los equipos nacionales en Europa, ¡no pueden hacer una pretemporada en condiciones con la totalidad de su plantilla! Pensad en esto: el momento más importante de la temporada para un entrenador, para enseñar y preparar a su equipo se ha ido porque sus jugadores están lejos y, cuando vuelven, tiene unos diez días antes del primer partido oficial. Si no es un entrenador de comida rápida, dime cómo lo llamarías

Deseé durante mucho tiempo escuchar una voz en contra de esto, pero seguí esperando Seguir insistiendo con este calendario es una prueba clara de que en la mente de nuestros ejecutivos no hay una mucha consideración con el trabajo del entrenador.

También... no más enseñanza en el verano, no más campus para hombres grandes de Pete Newell, donde podías trabajar a parte con tus jugadores en sus habilidades, tratando de hacerlos mejores jugadores para el futuro. Ahora.... Campus NT, Ligas de verano y nos vemos a finales de septiembre...

Año tras año el trabajo del entrenador se ha destinado más bien al manejo de diferentes caracteres y personalidades que a la enseñanza y el desarrollo de mejores personas y personalidades.

Una gran cantidad de ejecutivos, fascinados por el mundo de oro de la NBA, han hecho comentarios, elogiando el estilo que ellos piensan que se implementa en los Estados Unidos, por lo que la confusión entre un estilo de juego más libre en la cancha y el estilo de liderazgo que es la base de las orga-



food, with very few exceptions:" let me try with you and , if it does not work, we' ll try something different". Planning has become impossible, in a situation that is also aggravated by limited financial resources, due to the economic crisis, and to the strong desire of many great prospect to leave early Europe, to try to pursue their dream of playing in the Nba.

Even the international schedule that has been accepted by clubs and leagues , to play intentional competitions for National teams in august and september, has worsened the situation. Nowadays all the coaches of the teams that provide with their players the nationals teams around Europe can never run a full roster training camp! Think about this: the most important moment of the season for a coach, to teach and prepare your team is gone because your players are away and, when they come back, you have about ten days before the first official game. If it is not a fast food coaching, tell me how you would call it....

I hoped for long time to hear a voice against this , but I kept waiting....To keep insisting with this calendar is a clear proof that in our executives' mind there is not a lot of consideration for a coach's job.

Also.. no more summer teaching, no more Pete Newell's big man camp , where you could get your players aside and work on their skills, trying to make them better players for the future. Now.... NT camps, Summer Leagues and see you in late september...

Year after year the coach's job has been intended more as handling different characters and personalities more than teaching and developing better characters and personalities.

A lot of executives, fascinated by the golden world of the NBA, have made comments, praising the style that they think is implemented in the Usa,

nizaciones. No es casualidad que la mayoría de las franquicias de la NBA estén dando confianza a los entrenadores que también llegan a ser designados como Presidentes, en el intento de reforzar su liderazgo y su visión de los objetivos que debería tener el club en el futuro.

Personalidades como Popovich, Rivers, Van Gundy, Carslile pero también jóvenes como Budenholzer con los Hawks de Atlanta se han puesto en una posición que recuerda mucho a sus pares europeos como Novosel u Obradovic, siendo entrenadores en jefe con nombre y presidentes de su club.

Confiar en lo que un entrenador puede hacer no sólo en la cancha sino también para ayudar a determinar el futuro de nuestro deporte no depende de los recursos económicos o los diferentes momentos que estamos viviendo: depende de nosotros, como entrenadores, para crecer al punto de merecer tal confianza y en el respeto diferente que podemos conseguir como grupo más que como individuos.

La mejor de las suertes, de un viejo compañero, a los jóvenes entrenadores que se enfrentarán a este desafío.

making confusion between a freer playing style on the court and the leadership style that is the base of the organizations. Not accidentally, most of the Nba franchises are giving confidence to coaches who also became appointed as President, in the attempt to reinforce their leadership and their vision of where the Club should aim to, in the future.

Personalities like Popovich, Rivers, Van Gundy, Carslile but also young people like Budenholzer with the Atlanta Hawks have been put in a position that reminds a lot their european peers such as Novosel or Obradovic, being named Head coaches and President of their club.

To trust what a coach can do not only on the court but also to help to determine the future of our sport does not depend on economic resources or the different times we are experiencing: it depends on us, as coaches, to grow up to the point of deserving such a trust and on a different respect that we can get as a group more than as individuals.

Best of luck , from an old peer, to the young coaches who will face this challenge!





Pablo Lago

Comienza su carrera como entrenador en la temp 03-04 con el Bàsquet Castelló (LEB 2). En la 04-05 dirige el Pamesa Valencia (ACB) y en la 06-07 al Alerta Cantabria (LEB). Entre 2007 y 2011 entrena al Guipuzkoa Basket (1º Bnresa y luego Lagun Aro). En la 11-12 ficha por el R. Madrid con quien ha logrado 2 Ligas, 3 Copas del Rey, 3 Supercopas y un título de la Euroliga. Ha sido elegido por sus compañeros Mejor Entrenador del Año -Memorial Antonio Díaz Miguel- en 2013 y 2015.

TACTICA

JUGADAS RAPIDAS

A veces decisivas. Definitivas. En momentos calientes de partidos, en situaciones críticas, en momentos de tensión, de pocos segundos.... Los entrenadores debemos tenerlas en la cabeza, planeadas, preparadas... !

¿Pero... de qué dependen?

- Primero. Qué jugadores tienes en pista. Rápida lectura de sus aptitudes.
- Segundo. Situación del partido.

- Tercero. Improvisación. Quieres sorprender a tu equipo o sorprender al contrario.

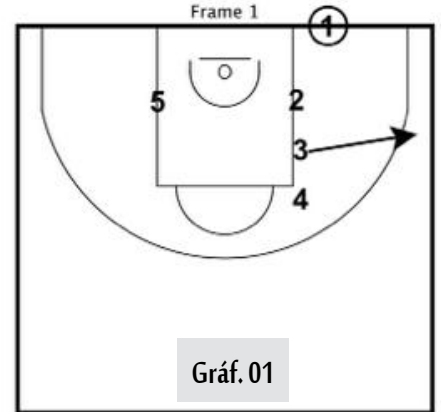
Os he dejado cuatro diferentes situaciones. Dos de fondo, y dos de banda, que he utilizado con éxito en algún momento.

Vamos con ellas.

JUGADA RÁPIDA DE FONDO CON DOS OPCIONES

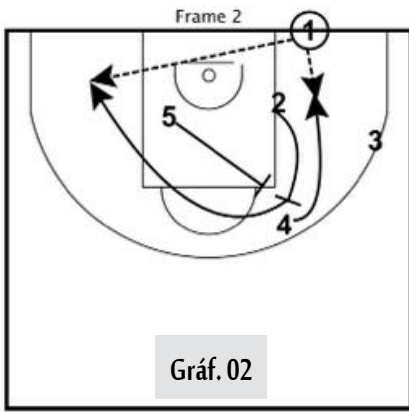
Colocación en línea con el pasador. Un tirador se abre como distracción al lado fuerte. A

la vez, el tirador pone un bloqueo al 4, que entra hacia la canasta, en carrera (Gráfico 01).



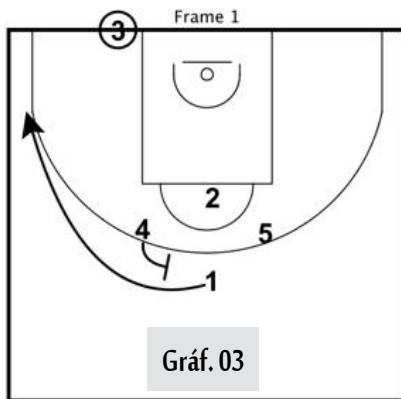
Al mismo tiempo el numero 5, busca bloquear al defensor del 2, para recibir un pase picado y anotar el tiro. Doble opción de pase (Gráfico 02).



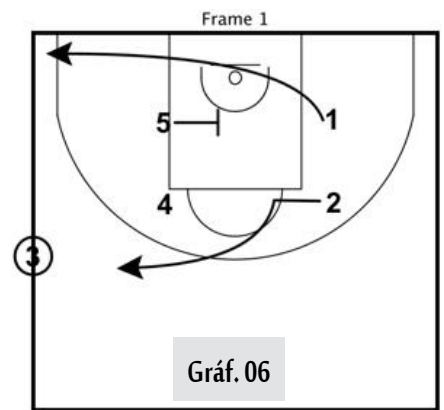
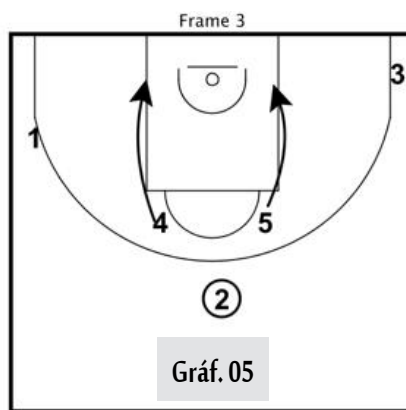
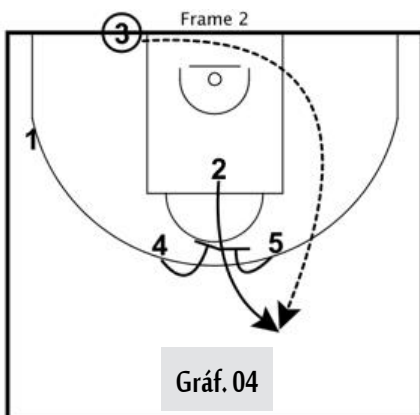


**SAQUE DE FONDO,
BUSCANDO UN TIRO RÁPIDO
CON POCO TIEMPO**

Colocación tipo Rombo. 1 sale rápido hacia la esquina, para generar atracción (Gráfico 03).



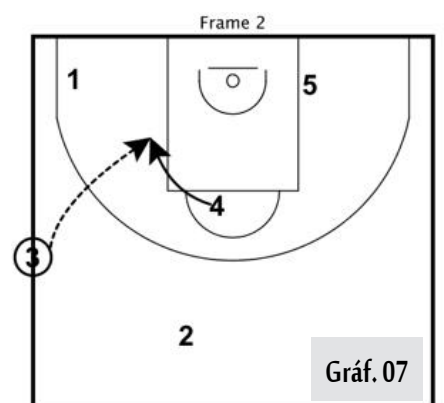
2 utiliza los bloqueos de 4 y 5 que se cierran a la vez (guillotina). 3 busca el pase bombeado a 2, para el triple, o las continuaciones de 4 y 5 hacia la canasta (Gráficos 04 y 05).



**SALIENDO DE TIEMPO
MUERTO PARA BUSCAR UNA
FALTA O CANASTA
RÁPIDA DE 2 PUNTOS**

Movimiento de distracción de 1 corriendo a esquina con el bloqueo de 5.

2 coge la finta de bloqueo de 4, para abrir el campo, y pase de seguridad (Gráfico 06).



TACTICA

Al mismo tiempo, 4 se gira y busca rápido el balón en el poste medio, para un tiro rápido, o atacar la canasta (Gráfico 07).

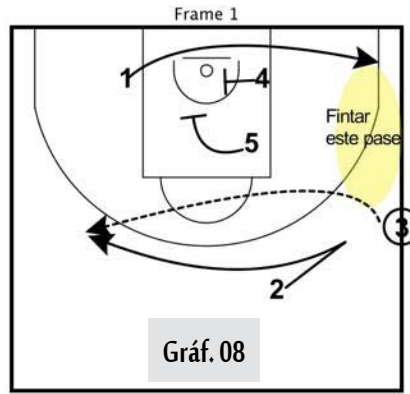
JUGADA RÁPIDA PARA SALIDA DE TIEMPO MUERTO. BUSCAMOS TIRO DE 3 PUNTOS EN MENOS DE DOS SEGUNDOS

Sacador debe fintar el pase a 1, al cual bloquean 5 y 4 a la vez.

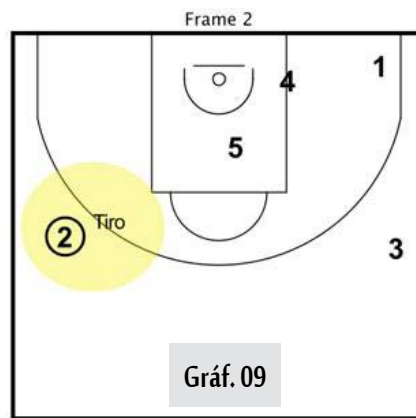
Mientras el 2, finta hacia el balón y lanza un balón bombeado hacia el lado débil, que queda vacío (Gráfico 08).

Quedaría espacio, para poder tirar y espacio en la línea de 3 puntos (Gráfico 09).

Espero que os sirvan como guía, y las podáis usar. Recordar, que tan importante como las pro-



pias jugadas, será el momento del partido, la calidad de tus jugadores y sobre todo tu propia capacidad para leer la situación.



Un brillante entrenador me dijo una vez “ No seré recordado por esa jugada” .

Obviamente, no salió bien. Miento, si salió bien, pero el jugador falló el tiro.

Yo, recuerdo al entrenador.





Pedro Martínez

Atesora una larga trayectoria en la liga ACB desde que en 1990 sustituyera a Herb Brown en el banquillo del Joventut de Badalona. Ha entrenado -entre otros- al Joventut, TDK Manresa, Baloncesto Salamanca, CB Granada, Gran Canaria, TAU Cerámica, Estudiantes, CB Girona, Cajazol y la próxima temporada al Valencia Basket. Campeón de la Copa Korac con el Joventut (89-90) y de la Supercopa 05-06 con el Tau Cerámica.

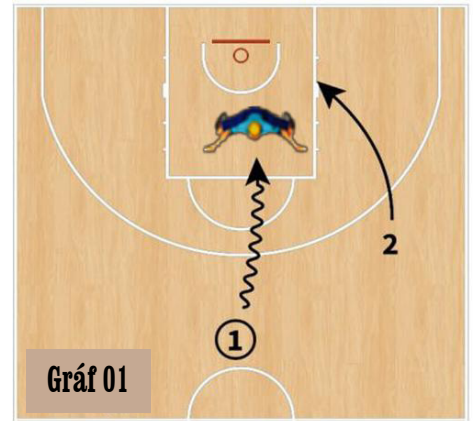
LECTURA DE SITUACIONES DE VENTAJA EN CONTRATAQUE

Aunque cada vez se producen menos situaciones de este tipo porque la mayoría de defensas antes de que el ataque evolucione deciden hacer falta (¿táctica?), creo que es conveniente entrenarlas, pues es la manera de que los jugadores mejoren en la lectura y tomen la decisión correcta cuando se produzcan o cuando se produzca un cambio en el reglamento que permita castigar mejor a la defensa que prefiera gastar una falta en lugar de defender.

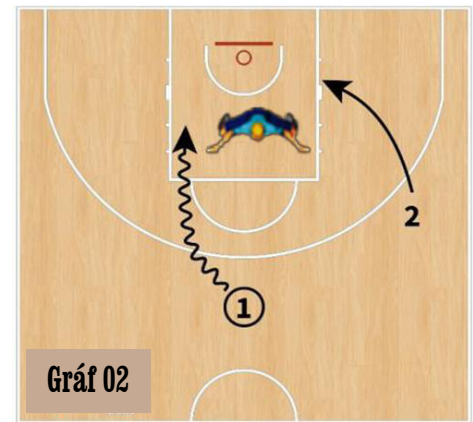
Situaciones dos contra uno:

En primer lugar vemos en el Gráfico 1 una situación de dos contra uno mal ejecutada. Como sucede siempre cuando hablamos de ataque, el respeto de los espacios es decisivo. Aunque 2 corre por delante del balón, 1 dribla hacia su derecha generando una mayor facilidad para el defensor.

En el Gráfico 2 vemos la lectura correcta de 1. Su objetivo debe ser ir fuerte hacia canasta para finalizar, si defensa le cierra el paso, entonces pase a 2.

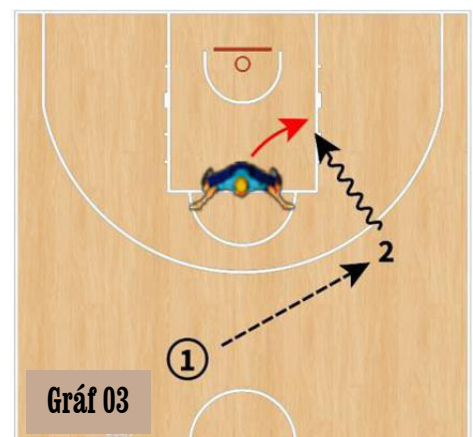


Gráf 01



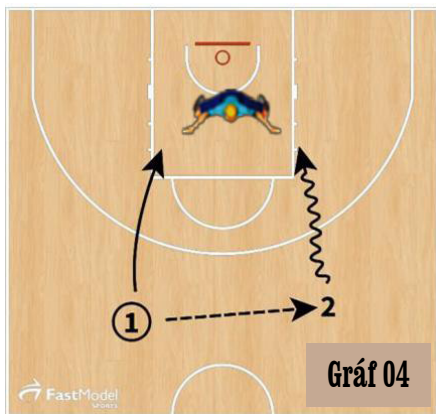
Gráf 02

En el Gráfico 3 vemos un error común. 2 va por delante de balón y 1 decide pasar muy pronto. Entonces la teórica ventaja de 2 contra 1 se convierte solo en 1 contra 1. Si 2 inicia penetración y no finaliza o decide devolver pase a 1 hacia atrás, generalmente es una mala decisión (posibilidad de recuperación defensiva o posible falta de ataque).



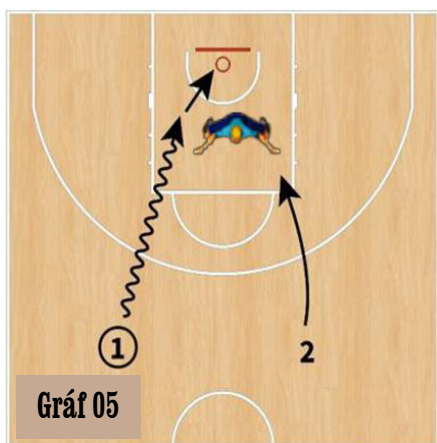
Gráf 03

En el Gráfico 4 vemos una mejor posible lectura: 1 pasa a 2 que está a la misma altura o sólo un poco por delante. Inmediatamente 1 debe tener como objetivo esprintar y superar la línea de balón para recibir pase picado (o lob si tiene la capacidad de jugar por encima del aro) una vez que 2 ataca la canasta y no puede finalizar porque el defensor para el balón.



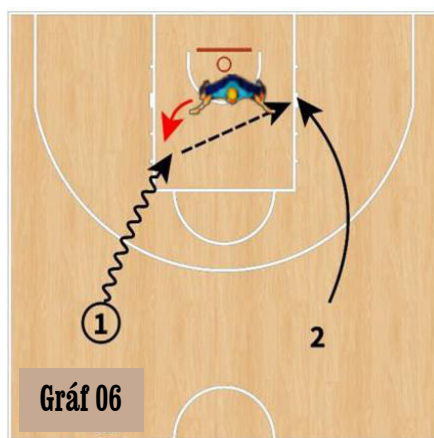
Gráf 04

En el Gráfico 5 vemos cuando 1 corre con mucha ventaja y 2 está por detrás. El objetivo de 1 debe ser atacar la canasta y/o pasar en el último momento a 2, que debe correr al máximo para recibir el pase o atacar el rebote de ataque.



Gráf 05

Por último, vemos en el Gráfico 6 la situación más ventajosa para el ataque. 2 corre por delante de balón, 1 avanza fijando al defensor más pase picado para finalizar con bandeja.

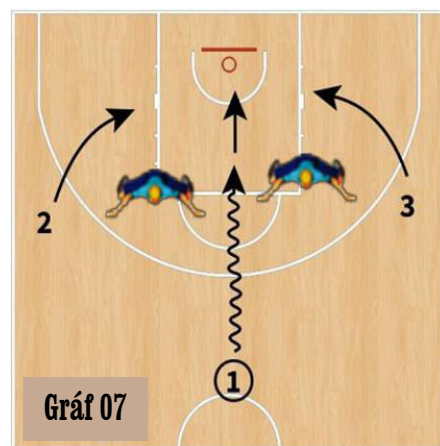


Gráf 06

Situaciones 2 contra 3:

Si la defensa no es correcta y están como se ve en el Gráfico 7, el jugador con balón debe tener como objetivo atacar la canasta y finalizar. Sólo debería pasar al la-

teral cuando un defensor para el balón. Si toma una decisión incorrecta (Gráfico 8) y pasa demasiado pronto a 3 en el lateral, vemos como la defensa tiene facilidad para acoplarse y se pierde la ventaja inicial.



Gráf 07

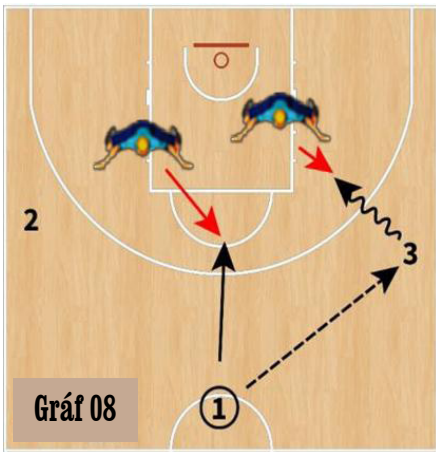


Gráfico 08

En el Gráfico 9 vemos una mala lectura contra una defensa en una posición ahora más correcta (tándem). 1, con balón, decide pasar demasiado pronto a 2 (antes de que defensor defienda el balón). De esta manera se pierde la ventaja inicial puesto que la defensa tiene mayor facilidad para acoplarse.

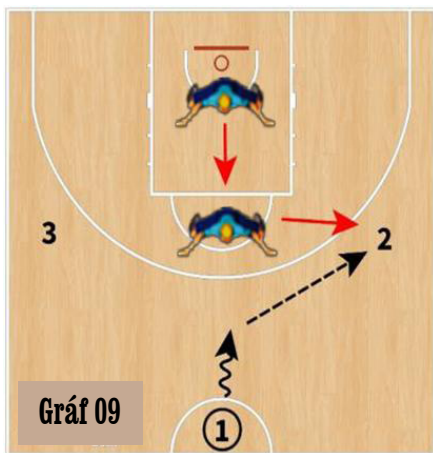


Gráfico 09

Vemos en el Gráfico 10 una buena disposición ofensiva. En primer lugar hay que resaltar que el objetivo de 2 y 3 es correr siempre por delante del balón. 1 ataca y fija al defensor de arriba y en ese momento pasa a 2. Cuando recibe 2 pasamos a una situación de 2 contra 1. El objetivo de 2 es atacar la canasta y si el defensor de abajo sale a defenderlo, pasar a 3 para la bandeja.

Si la reacción defensiva es muy buena y el defensor que ha parado a 1 se cierra muy rápido para defender pase de 2 a 3 (Gráfico

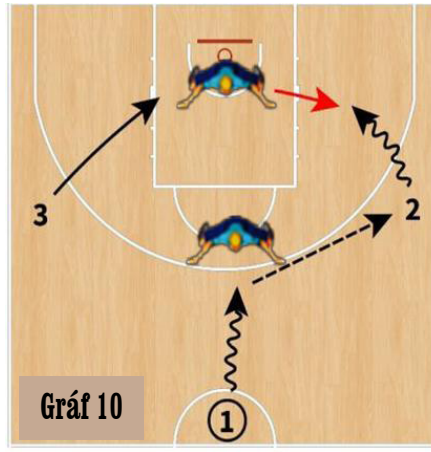


Gráfico 10

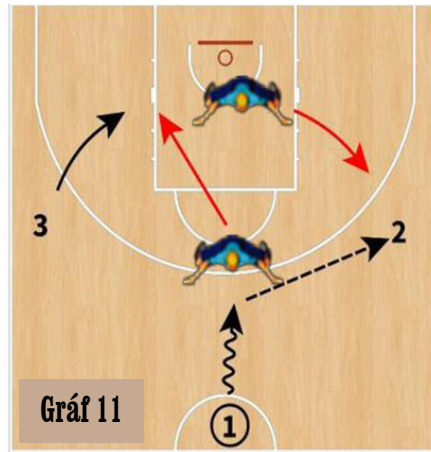


Gráfico 11

11), el ataque puede reaccionar como se ve en Gráfico 12: 2 ataca hacia el lado contrario de donde proviene el balón (mejores espa-

cios) y 1 va a dar línea de pase para tiro o penetración (o si el defensor recupera, para pase a 3 cerca de canasta).

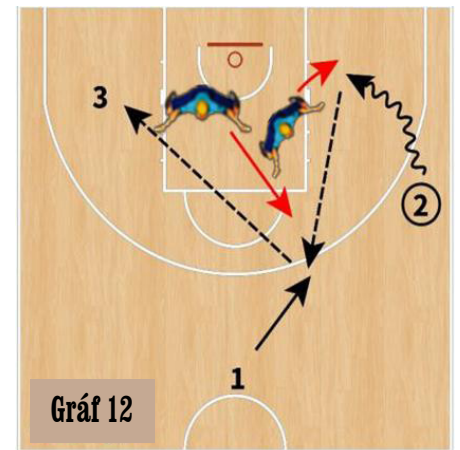


Gráfico 12

Todas estas situaciones muy rápidas necesitan ser entrenadas para que el jugador este acostumbrado a tomar decisiones muy rápido. Además, es muy importante trabajar la técnica individual necesaria para sacar ventaja de situaciones que son la esencia del basket y que son siempre del agrado de jugadores y aficionados.

Gráficos elaborados por Víctor García.





Pepu Hernández

Técnico ligado desde niño al Colegio Ramiro de Maeztu y al CB Estudiantes. Tras 5 años de ayte de Miguel Ángel Martín, coge las riendas del equipo en la 94-95. Campeón de la Copa del Rey 2000 con Estudiantes. Mejor Entrenador de la temp. 03-04 (Trofeo AEBB). En 2006 se hace cargo de la Selección Española, con la que consigue el Oro en el Mundial de Japón '06 y la Plata en el Eurobasket '07. Entre 2009 y 2011 dirigió al Joventut de Badalona. Premio Príncipe de Asturias 2006 (junto a la selección) BA ION es TO

EL ENTRENADOR. **ESTRATEGIAS PARA LA FORMACIÓN**

Este artículo no pretende ser más que una invitación a la reflexión para todos los que tienen la complicada tarea de entrenar.

Responsables de jugadores y equipos en edad de formación o entrenadores ya “formados” que necesitamos una revisión de nuestros métodos y estilo. Para alguno, estos apuntes tomados en distintas etapas de mi profesión, podrían resultar novedosos (los menos) pero para la gran mayoría servirán para pensar sobre nuestra relación con el deporte, la formación y la dirección de grupos, ayudándonos a re-colocar en buen orden un posible “decálogo” que ha podido quedar desordenado en el desarrollo de nuestra afición/profesión. Al menos, así lo espero.

Como ya adelanto en el título, esta exposición tendrá dos partes no del todo diferenciadas.

Preferiré repetirme en algunos aspectos antes que no tratarlos en el momento oportuno.

Por un lado intentaremos ver el signifi-

cado de ser entrenador y por otro, más cercano a la cancha, repasar las herramientas de las que disponemos para formarnos, formar y encontrar un estilo propio como entrenadores.

Estas son las características fundamentales de todo entrenador:

- Ayudante a la formación de la personalidad.
- Formador de jugadores/as.
- Colaborador de otros educadores (padres, profesores).
- Ayudante de jugadores.
- Trasmisor de los valores personales y de los del club.
- Coordinador de la dinámica

EL PAPEL DE ENTRENADOR



del grupo (fundamental en la puesta en común).

- Buscador del “estilo” propio y del adecuado “estilo” del equipo.
- Vigilante del cumplimiento del “compromiso” (individual-colectivo). Contratos no firmados pero de obligado cumplimiento por parte del individuo (jugador/a y entrenador/a) y del equipo.
- Enseña Técnica Individual. (que no se nos olvide).
- Propone y ofrece tácticas de juego y estrategias deportivas adecuadas al estilo perseguido.
- Se relaciona correctamente con:

1. Equipo Técnico.
2. Dirección Deportiva
3. Familiares y Aficionados.
4. ¿Prensa?

CREAR UN ESTILO

- De comportamiento:

¿Cómo quiero ser como entrenador? ¿Cómo no quiero ser? Valores: constancia, pasión, paciencia, generosidad, justicia, esfuerzo, ser coherente, ser congruente, ser consecuente.



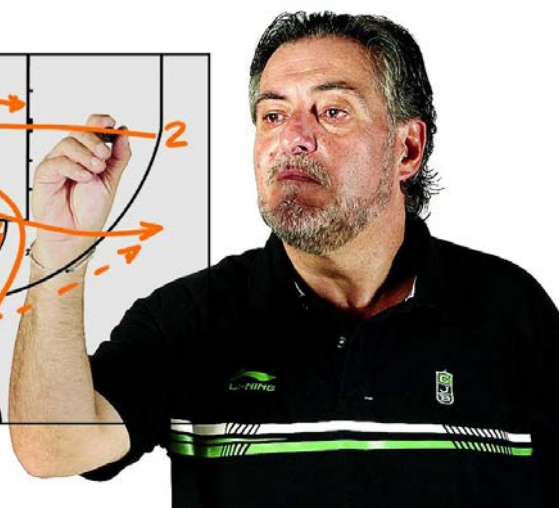
- Formación del entrenador:

Conocer el juego (busca tu definición). Técnica, táctica y/o estrategia. Preparación Física. Conocimientos básicos. Ayudante de jugadores/as y personas. Educación deportiva. Saber transmitir los valores del baloncesto. Entrenador = Profesor = Educador.

- Notas relacionadas:

1. La persona debe estar antes que el jugador/a.
2. El entrenador no es el protagonista (importante sí).
3. El camino es el entrenamiento, la preparación.
4. ¿Cuándo acaba realmente el entrenamiento?

5. Lo importante es ganar el entrenamiento.
6. El éxito es una consecuencia, no el objetivo.
7. Mejor enseñar a pescar que dar peces.
8. Mejor querer hacer que tener que hacer.
9. Seducir y convencer. Es más costoso que imponer pero más duradero.
10. Comunicar y fomentar la comunicación. “Conocer a tu equipo”.
11. Conseguir que tu equipo hable de baloncesto. No sólo de datos.
12. Enseñar técnica y táctica es insuficiente.
13. Descubrir los valores que emanan del baloncesto. Podéis añadir los que queráis: formación, educación, juego en equipo, trabajo en equipo, amistad, confianza, comunicación, solidaridad, generosidad, transformar el esfuerzo en diversión...



DINAMICA DE GRUPO

a) Planificación: anual, mensual, semanal y diaria. Observa y rectificas. No des bandazos por resultados y haz autocrítica constante.

b) Reparto de tareas. Equipo técnico, jugadores/as y “ranking” (de sacadores de fondo y de bandas, de bloqueadores, de % de juego interior/exterior).

c) Crear el “gran equipo”. Construir círculos concéntricos:

- El núcleo: los jugadores/as.
- Primer círculo: equipo técnico.
- Segundo círculo: dirección deportiva, directivos.
- Tercer círculo: familiares, aficionados.
- Cuarto círculo: ¿patrocinadores, prensa?

d) Trabajar sobre el ambiente y las relaciones personales.

e) Normas básicas de relación:

- Respeto.
- Confianza.
- Generosidad.
- Humildad.

f) Generar y mantener el compromiso.

g) Buscar el equilibrio entre trabajo-descanso-ocio-estudios.

h) Conseguir que todos sean importantes. Demostrarlo con hechos, no sólo con palabras.

i) Descubrir y fomentar talentos ocultos. No sólo los deportivos.

j) Ayudar a desarrollar liderazgos. Hay muchos tipos de liderazgo.

k) Nadie es imprescindible. Saber qué o quién hace daño al equipo. Los tóxicos, los nefastos.

l) Comunicación abierta y directa.

m) Acceso al 100% de la información dentro del equipo.

n) Aceptar el “derecho a disentir”.

ñ) Intentar que nada afecte al equipo.

o) Dedicarse más a los que más necesiten nuestra atención.

p) No se trabaja por títulos, éstos serán una consecuencia.

q) El resultado en la competición no debe ser lo más importante. Es un test, una valoración. Hay que darle la importancia justa.

Es importante el equilibrio emocional entre victorias y derrotas.

r) Ser coherente: no pedir imposibles, ser consecuente con lo que se pide y pedir siempre lo mismo.



s) Cubrir las necesidades del jugador/a y del equipo. Valorar el entrenamiento y la competición de igual manera (transmisión del entrenamiento al partido). No malgastar tiempo y oportunidades en la competición.

t) Procurar coordinar técnica-táctica y preparación física en el mismo entrenamiento.

u) Coherencia en la elección de la táctica colectiva e individual.

w) Elige los “ejercicios maestro”. Estos ayudan a crear estilo. Deben ser sencillos, divertidos, competitivos, motivantes y realistas.

x) Es importante reconocer cuáles son los enemigos de la buena dinámica:

- El sobreentrenamiento (hay que observar para detectarlo).
- La desmotivación y el aburrimiento. Hay que encontrar motivos positivos y motivación compartida.
- La falta de confianza. Indispensable recuperarla.
- La injusticia. Debemos rectificar lo antes posible.
- La desproporción entre los premios y los castigos.





y) ¿El baloncesto es así o es como queremos que sea? Una de mil definiciones: “Pensar, elegir y actuar a la máxima velocidad posible”.

z) Otras misiones del entrenador:

- Desarrollar la inteligencia.
- Crear problemas tácticos para aprender a resolverlos.
- Desarrollar la capacidad auto-crítica de los jugadores.
- “No dar nunca nada por supuesto”.
- Pensar en el grupo y jugadores/as en el corto, medio y largo plazo.
- Recordar que el trabajo al que os dedicáis es de una gran responsabilidad por todo lo mencionado.

PROPINAS

1. Para tu estilo, no imites. Copia pero no íntegramente.
2. No necesitas muchos cono-

cimientos pero sí elegir bien. Mejor no enseñar un fundamento que enseñarlo mal.

3. No necesitas muchos ejercicios pero es necesaria una buena elección y una buena utilización.
4. Busca el equilibrio en el trabajo. Dale una oportunidad a la asimilación.



5. Si crees que el pase es importante, aquí van unos consejos:

- Usa la triple amenaza: Tiro-Pase-Bote.
- No persigas la asistencia.
- Debes “ver” el siguiente pase.
- No abuses del pase en el aire.
- Todos los jugadores deben ser especialistas en el pase.
- Busca la complicidad entre pasador y receptor.
- Finta (engaña) sólo una vez.
- Da más oportunidades al pasador (juego sin balón).
- Limita el uso del bote en los ejercicios (para que encuentren soluciones).

6. Elige tus “reglas de oro” para la defensa.

7. El baloncesto debe ser divertido.

8. Diviértete y divertirás.

9. Para terminar otra de las mil definiciones: *“el Baloncesto es tomar la mejor decisión en el momento adecuado, a la máxima velocidad y en perfecta coordinación con los compañeros”.*

Ahora tras la lectura llega el tiempo de la crítica, la discusión, el debate, la reflexión, la autocrítica, lo que queráis... pero por favor, haced algo.

Mucho Baloncesto para todos/as.



Javier Imbroda

Debuta con el Maristas Málaga (88-92) y el Unicaja de Málaga (92-98). Después ficha por el Caja S. Fernando (98-01). En 2001 se hace cargo de la Selec. Española, sustituyendo a Lolo Sáinz, y consiguiendo la Medalla de Bronce en el Europeo de Turquía '01. Ya había sido Bronce como ayte de la Selec. Lituana en los JJOO de BÉN'92. En la temp 02-03 ficha por el R. Madrid. Después ha dirigido al Grupo Capitol (05-06) y al Vive Menorca (2009). Elegido por la AEEB mejor entrenador de la liga ACB de las temporadas 94-95 y 98-99.

FORMACION

¿FORMACION O DEFORMACION?

Me han preguntado muchas veces, por qué el mundo del baloncesto se ha distinguido siempre del mundo del fútbol en cuanto a educación. Y encontré una respuesta que simplificaba la explicación: el fútbol se ha jugado en la calle y el baloncesto en los colegios.

Ahí radicaba la diferencia. Pero digo bien, radicaba la diferencia. Aunque sigue habiendo distancias, el baloncesto dio significativos pasos atrás al respecto a finales de los ochenta. La plata olímpica de Los

Ángeles '84, hizo que el baloncesto se introdujera definitivamente en todos los hogares españoles. Se popularizó.

Aquel mítico éxito, supuso el antes y después de nuestro deporte. La llegada de patrocinadores privados, el deseo político de muchas administraciones de formar parte de ese éxito, hizo sin darnos cuenta, dar pasos atrás en el baloncesto de formación.

Empezamos a sacarlo de los colegios y nos lo llevamos a las grandes canteras o algo parecido. Se empezó a ver el baloncesto como un medio de vida, el fútbol ya lo era, y no como un maravilloso complemento a la formación académica.

Aquellos jugadores, casi todos estudiantes, se convirtieron en prematuros profesionales.

El dinero ciega y algunos padres empezaron a creerse que tenían un Pau Gasol en su casa, sin saber que menos del 5% de los que juegan en la base llegan a la élite. Pero no les importa, tampoco a los clubes que necesitan vivir sus momentos de gloria en los respectivos campeonatos de formación, aunque sea a costa de un volumen de horas de entrenamiento que no corresponden a sus edades.

La formación hace tiempo saltó por los aires. Ganamos títulos y medallas, pero perdemos el sentido racional de la formación. Y ese sentido racional, también da triunfos, menos inmediatos, pero los da y se proyectan en el futuro de esos chicos.





He conocido a muchos entrenadores, pero a muy pocos maestros. La enseñanza de un entrenador se queda en la cancha, la de un maestro trasciende las paredes de una instalación.

Necesitamos maestros con carácter de urgencia en formación. Que enseñen a crecer desde la competitividad, sin tener la obligación de ganar, pero sí de intentarlo. Que acompañen el desarrollo personal, sus estudios y transmitan pasión por este maravilloso deporte que aprendí a amar desde niño. Sólo así, el baloncesto podrá recuperar la esencia que nunca debió abandonar.

El baloncesto debe volver a los colegios. Las grandes canteras se han convertido en nichos de frustraciones. Sólo tendría equipo a partir de la categoría junior.

El resto de las categorías, déjenlos tranquilos en su hábitat natural y manden sus entrenadores a formarlos en ese ambiente. Ponerles a los niños una camiseta de los grandes en edades tempranas, confunde, y a los padres, más.

Si nos referimos a cuestiones técnicas, formen jugadores de baloncesto, no jugadores de posiciones. Ya tendrán tiempo de ir especificando sus posiciones. ¿Por qué un niño alto que coja el rebote, no puede llevar el contraataque? Enséñele a jugar a toda pista, que conozcan cada espacio de la cancha. A veces, parecen malas fotocopias de equipos grandes. De nuevo la vejez prematura. Salen de esas canteras con 20 años, muchos de ellos aborreciendo el baloncesto, cuando el baloncesto no tiene culpa de esa deformación.





**Ana Belén
Álvaro**

Una institución en el baloncesto femenino español. Como jugadora acumula 209 partidos con la Selección Española Absoluta. Como entrenadora ha trabajado en clubes como el Ros Casares, el St. Amand les Eaux (Francia) y el CBM Roquette Benifaió. Colaboradora habitual de los Programas de Tecnificación de la FBEV y de sus selecciones de formación. Actualmente es la Coordinadora Deportiva del CD Sagrado Corazón de Godella.

FORMACION

EL DESARROLLO COLECTIVO COMO CONSECUENCIA DEL DESARROLLO TÉCNICO

Después de algunos años entrenando, de tener la suerte de estar en diferentes categorías y sexos.

Después de ver a muchos entrenadores y fabricarme mi estilo propio con todos esos conocimientos adquiridos, me ratifico en una cosa que siempre he pensado desde mis años de jugadora: la Técnica Individual tanto de ataque como de defensa es un puntal indiscutible en el desarrollo del baloncesto y la tenemos que empezar a trabajar desde muy pequeños. Pero... ¿Cómo? Vamos a centrarnos en la Técnica Individual de Ataque.

En mi opinión, hay varios factores que tenemos que tener en cuenta a la hora de plantear nuestro trabajo de Técnica Individual. Haría una diferencia muy significativa en el trabajo de Técnica Individual en edades tempranas, Minibasket, y trabajo de la Técnica Individual de "canasta grande", atendiendo por supuesto a las características de cada categoría/edad.

Si atendemos a Minibasket, con el paso de los años he cambiado en las teorías que yo tenía desde el principio de mi época de entrenadora en algo tan esencial como la eterna pregunta: ¿Qué es antes, la Técnica o la Táctica? Bien, pues esta tempo-

rada he tenido la suerte de empezar con un equipo de chicas benjamines de primer año que nunca habían jugado a baloncesto. No habían pasado por la época de baby, solamente dos habían hecho predeporte...

Esta gratificante experiencia es la que quiero compartir en este artículo por todo lo que me ha aportado como entrenadora ante jugadoras que descubrían el baloncesto por primera vez. Y porque creo que este trabajo es la base sobre la que ir creciendo en las categorías posteriores.

Mis primeros entrenamientos fueron terribles. Conforme empezaba a ponerlos en acción, me daba cuenta que no me servían para nada los ejercicios que había planteado para ellas. Llegaba a casa y vuelta a empezar. Elaboraba otros para el próximo entrenamiento y así hasta que después de 3 o 4 entrenamientos me di cuenta que en realidad ellas no controlaban (algo normal



por su desarrollo) aspectos psico-motrices que yo les proponía en mis ejercicios.

Cuestiones de lateralidad, de equilibrio, motricidad... pero lo que más me llamó la atención fue su estructura espacial. Les costaba mucho situarse en el campo, en los espacios en los que se desarrollaban algunos ejercicios les resultaba complicado ubicarse. En los cambios de espacio para pasar a una rotación simple, por ejemplo, se perdían por el camino. A partir de ahí, empecé a elaborar mis nuevos ejercicios teniendo como base el curriculum de Primaria y adaptando contenidos generales de habilidades motrices, coordinación, equilibrio, expresión motriz y comunicación,... al baloncesto.

Todo empezó a tomar forma. Poco a poco fui entendiendo el camino que tenía que seguir con ellas y los resultados han sido muy satisfactorios. En cuanto fueron capaces de ubicarse y entender los espacios que yo les proponía, ya no iban perdidas, con lo cual fueron capaces de atender a indicaciones más técnicas, a prestar atención a la ejecución de los movimientos y sobre todo a encadenar tareas diferentes en un mismo ejercicio.

Con todo esto, creo firmemente en el trabajo de la preparación física del jugador-a para la ejecución de los gestos técnicos. Velocidad (gestual, de reacción, de resistencia, de acción, de aceleración, de desplazamiento,...), fuerza (resistencia, explosiva...), coordinación (dinámico-general, viso-motriz...), resistencia (anaeróbica, aeróbica,...). Todos estos factores marcan las diferencias, en líneas generales, entre un jugador-a y otro. De la misma ma-



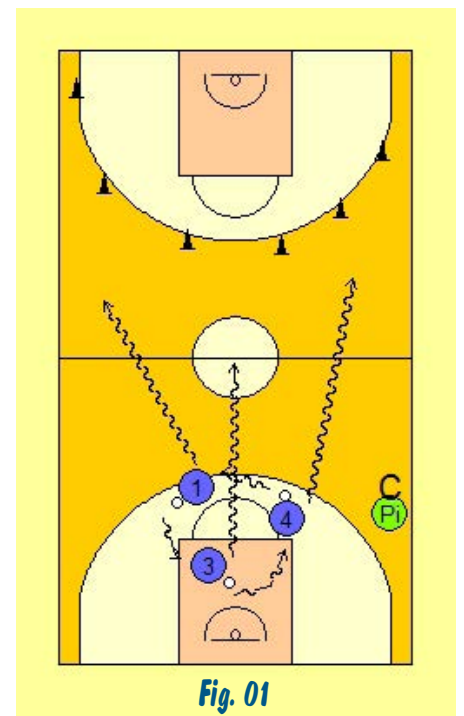
nera que creo en la importancia de adecuar cada trabajo físico a la edad en la que estamos.

Por ejemplo, en mi trabajo de la velocidad con las “pequeñas” me encontré que evidentemente una cosa era correr rápido y otra correr rápido botando. ¿Qué trabajo primero? ¿El hábito de correr rápido o cómo deben botar? Me di cuenta enseguida que lo primero que tenía que hacer es trabajar el hábito de correr rápido.

BOTE

Como he comentado anteriormente, comencé por hacer ejercicios simples de bote de balón de velocidad (Fig. 1). Cada jugadora con balón botando alrededor del círculo, a la señal salen hacia las puertas. Sólo puede pasar un jugador por puerta. Puntúa la primera que mete.

Una vez que con ese ejercicio provoqué que corrieran rápido, empecé a trabajar sobre el bote. Con esto quiero decir que he llegado a la conclusión que es necesario trabajar la Técnica Individual de ataque en 1x0 pero hay que hacer transferencia enseguida a juego real o semi-real, provocando situaciones que se



encontrarán en el juego colectivo. Una cosa importante que siempre tengo que tener en cuenta es corregir continuamente los gestos técnicos mal ejecutados. Algunas veces lo haré directamente con la jugadora en cuestión y otras veces si veo que el error es generalizado, pararé el ejercicio y corregiré de manera grupal.

Siempre quiero que mis jugadoras y jugadores compitan en todo aquello que hagan. Una vez que he trabajado la velocidad, inmediatamente paso a darle forma con ejercicios de velocidad en 1c1 con estrés todo el campo (Fig. 2).

El ataque sale cuando la defensa va a tocar el cono. Si en la recuperación la defensa toca al ataque, se acaba. 3 puntos para la defensa. Si el ataque consigue tirar a canasta aunque no meta, 1 punto; si mete, su valor. Si hago dobles pasos, pierdo la pelota... evidentemente acaba el ejercicio.

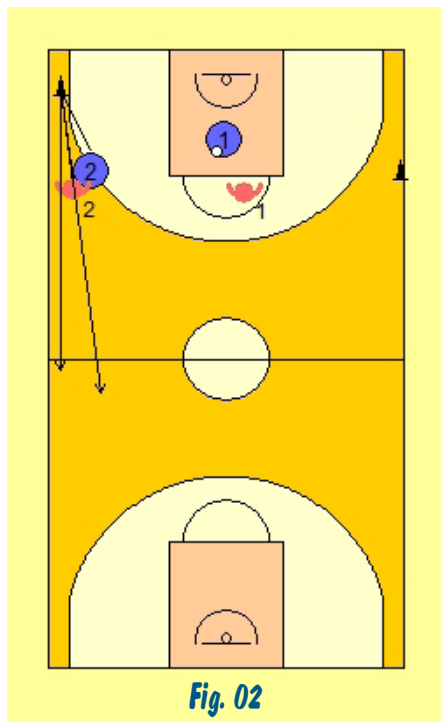


Fig. 02

Siempre hay que competir.

Una de las ideas que más voy implantando en mi trabajo con los equipos, independientemente de la categoría, aunque en formación lo tengo más claro, es que hay que trabajar varios conceptos en un mismo ejercicio. No solamente implantándolos a modo de enlace entre las partes del ejercicio, sino corrigiendo los detalles.

Por ejemplo, en la Fig. 3 ya voy avanzando un poco más en nuestro trabajo de bote y en progresión hacia el juego en pista propia. El ejercicio es claramente de bote y de 1c1 pero lo empiezo con un tiro a canasta. Ese tiro tiene que ser muy importante, aprovecho para trabajar la parada que quiero, el salto, la coordinación... Una vez que la jugadora coge su rebo-

te (donde también puedo trabajar otros aspectos si hay fallo), salgo en bote de velocidad y hago una lectura en función de hacia qué lado se va la defensa. Ella decide qué cono tocar.

Tengo que ver en el desarrollo del ejercicio si consigo el objetivo que busco. Si la defensa toca muy pronto, la lectura del ataque no será buena. Hay que reajustar. Puedo poner una demarcación para que cuando la defensa toque el cono, el ataque pueda hacer su lectura y me sirva el ejercicio.

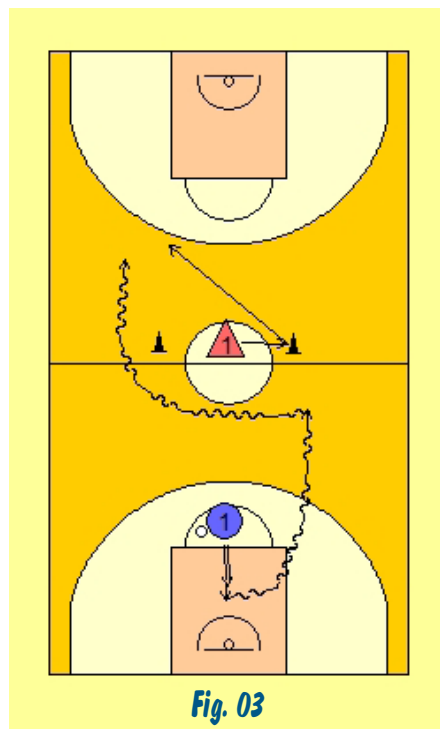


Fig. 03

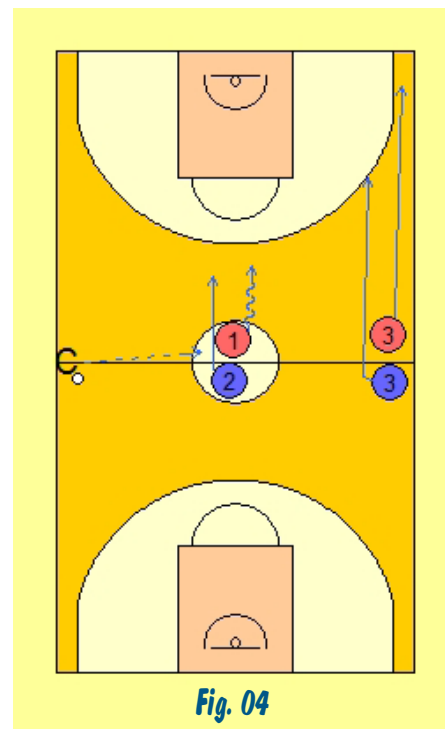


Fig. 04

En la progresión ya meto un ejercicio en el que tengo estrés de bote, tengo 1c1 y añado el 2c2. Aquí ya puedo trabajar aparte de los componentes técnicos, del pase, del bote y por supuesto de las finalizaciones, una aplicación al juego real (Fig. 4).

El entrenador-a pasa a una de las dos. Atacan en su canasta y las otras dos defienden. Trabajamos bote sin mirar el balón, mano con la que salgo en función de mi defensora y entrada con estrés. Puedo variar la canasta donde tienen que atacar para trabajar los cortes por delante de la defensora.



PASES, ESPACIOS Y TIRO

Estos tres conceptos los voy a trabajar al mismo tiempo, ya que pienso que van directamente relacionados de una manera muy significativa. Yo con los más pequeños entreno el pase x0 muy poco, lo justo para adaptar mis ejercicios a la distancia a la que ellos son capaces de llegar con sus pases y casi nunca lo trabajo en estático porque el baloncesto no es un juego estático.

Parto de la base que un buen pase depende de la muñeca y ese detalle es el que trabajo desde el inicio. La muñeca dirige el pase. El tiro, la mayoría de las veces, depende del pase y el pase se tiene que recibir en el mejor espacio posible para poder atacar el aro.

Para ver la fuerza que tienen mis jugadoras realizo un ejercicio en el que combino los pases con espacios (los que yo quiera trabajar), paradas (trabajo el equilibrio) y finalizaciones en tiro corto, entrada... (Fig. 5). El jugador con balón pasa a cualquiera que tenga al lado y sale a ocupar un espacio (que yo he dibujado en el suelo) y así sucesivamente hasta que se llega a la canasta contraria. Puedo trabajar los pases que yo quiera y poner la norma de caer en el espacio dibujado en un tiempo o en dos para así trabajar las paradas y el equilibrio.

En la Fig. 6 combino pases, espacios y ya meto después de las paradas los pivotes.

Cuando el jugador con balón sale en bote, sale el jugador de enfrente, tiene que recibir el pase antes que llegue a medio campo,

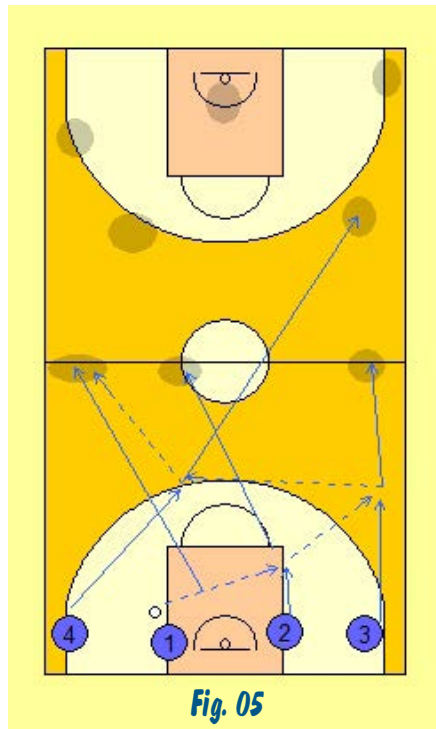


Fig. 05

tiene que parar (como yo quiera que pare), pivotar y salir hacia el aro, parada y tiro. Indico también qué clase de pase quiero que haga el jugador que pasa.

En todos estos ejercicios tengo que estar corrigiendo continuamente los detalles técnicos y lo hago en situaciones de juego real.

Voy progresando en mi trabajo de los espacios, el pase y el tiro a

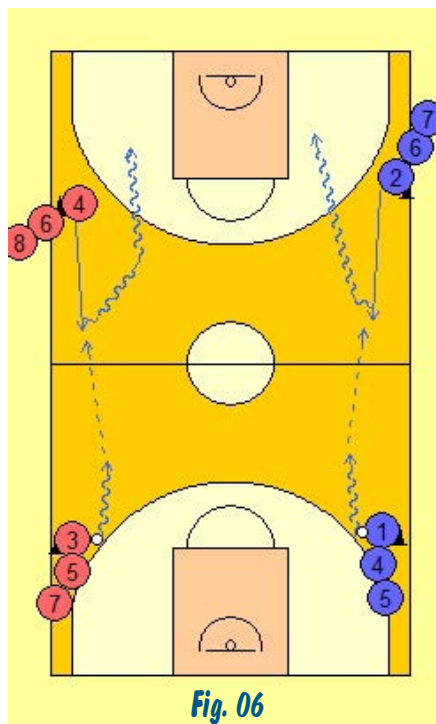


Fig. 06

la vez que hay ejercicios que quizás no pueda hacer ya con los pequeños y tenga que adaptarlos.

En la Fig. 7 ya entro en los espacios del juego de ataque en media pista. Los espacios se reducen, los pases tienen que ser diferentes y los desplazamientos con y sin balón también. El jugador con balón

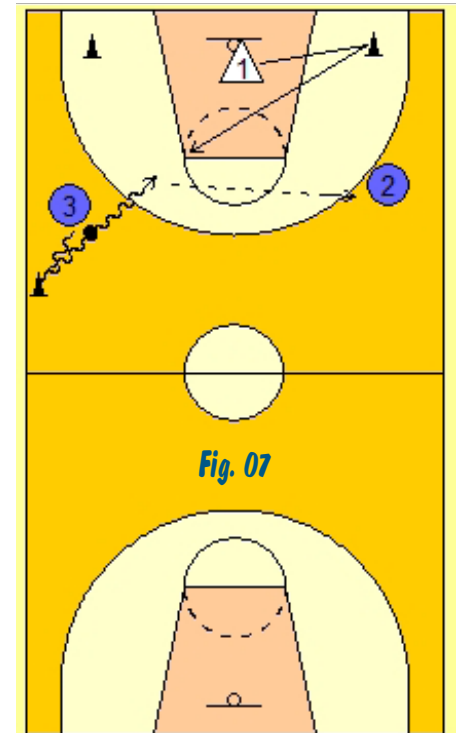


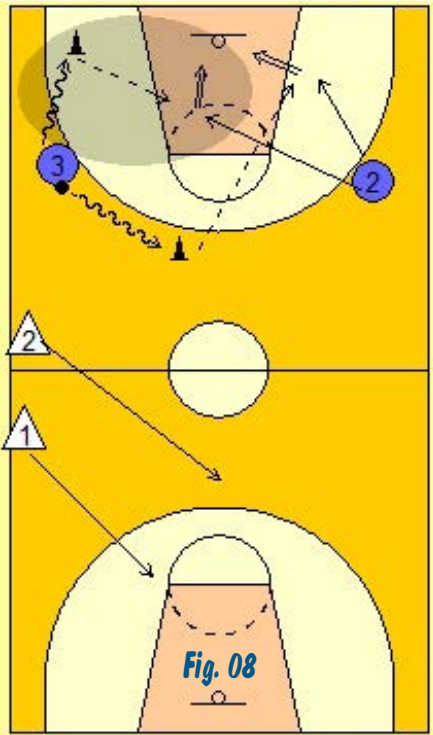
Fig. 07

va hacia el cono que tiene detrás, al mismo tiempo la defensa va a tocar uno de los conos, cuando el balón encara el aro, tiene que leer el pase al jugador sin balón que ha tenido que moverse hacia otro espacio.

El pase será diferente en función del lado del que me llegue la defensa. Puedo poner las normas que yo quiera en función de lo que yo quiera trabajar y así enriquecer el ejercicio.

En la Fig. 8 sigo progresando y meto más espacios de juego sin balón y continuidad en la otra canasta con defensa.

Aquí ya tengo que aplicar lo anteriormente trabajado sobre paradas, recepciones desde atrás hacia delante, pase sobre bote de

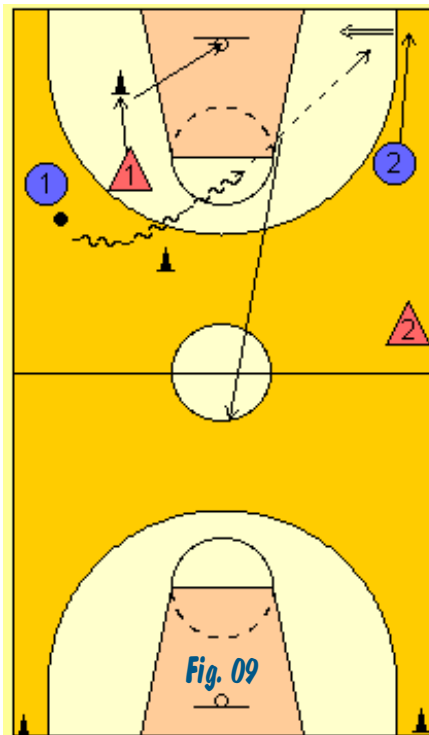


velocidad... el jugador con balón va hacia uno de los dos conos y el jugador sin balón se mueve en función para recibir y tirar (pongo yo normas de finalizaciones que quiero). En el momento que se coge el rebote después del tiro, rápidamente se sale a atacar y la defensa entra en juego. Finalización 2c2. ¿Qué tengo que corregir aquí a nivel técnico? Bote en desplazamiento rápido hasta el cono; calidad del pase, a una mano sobre bote, después de parar o parada con pivote...; finalizaciones; tiro corto, tiro en extensión...

Quiero dar un paso más en mi trabajo técnico aplicado a mi trabajo táctico (Fig. 9). El jugador con balón tiene defensa. Ésta se moverá hacia uno de los conos, el ataque sale por lado contrario, el jugador sin balón se mueve al espacio. "2" espera en medio campo. Cuando el ataque finaliza el



juego, continuidad en la otra canasta. En cuanto "1" tiene balón, "2" sale en velocidad a atacar. Balance defensivo pero sobre todo pase largo, recepción (equilibrio) salida en bote con estrés y finalizaciones.

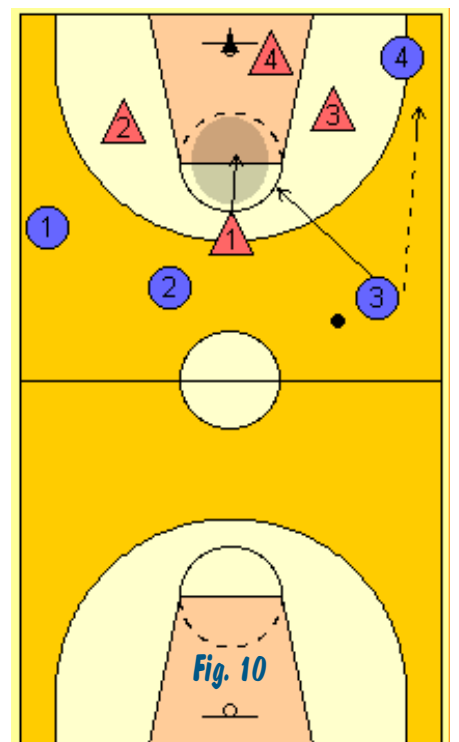


Puedo enriquecer el ejercicio poniendo dos jugadores más (Fig. 10). Uno atacando y otro defendiendo y poniendo dos conos en la canasta contraria para que ataque antes de jugar el aro. El jugador tiene que llegar a uno de los conos y así darle al ataque un juego con más espacio y movimiento

sin balón. En este ejercicio ya puedo meter recepciones y salidas, bloqueos indirectos, etc.

¿En qué hay que estar alerta a nivel técnico? En que cuando un ejercicio sube su carga táctica, se nos olvidan los detalles técnicos y a veces lo táctico no sale porque hay errores en la parte de la ejecución.

Hay que utilizar a los segundos entrenadores-as para llegar a todas partes y si no se tiene... desarrollar un sentido nuevo para la corrección de los detalles técnicos.



liga endesa

Patrocinador principal



Patrocinadores oficiales



Proveedores oficiales



TROFEO ANTONIO DIAZ MIGUEL MEJOR ENTRENADOR / A DEL AÑO

Pablo Laso (técnico del R. Madrid) y Aránzazu Muguruza (entrenadora del IDK Guipuzkoa UPV) han sido designados como Mejor Entrenador/a 2014-2015 'Trofeo Antonio Díaz Miguel' en votación abierta entre los miembros de la AEEB que designaron a sus técnicos preferidos, según su criterio, a través de nuestra web.



PABLO LASO, MEJOR ENTRENADOR FASE REGULAR



Por 3ª temporada consecutiva, Pablo Laso, técnico del R. Madrid, ha sido elegido como Mejor Entrenador de la Fase Regular de la Liga Endesa.

El premio se otorga al entrenador que más puntos haya logrado durante las 34 jornadas de la Liga Regular, distribuidas mes a mes. Se han valorado las victorias obtenidas, si fueron como local o visitante, la clasificación que ocupaban sus rivales y la diferencia final en el marcador.

ALEJANDRO MARTINEZ Y XAVIER PASCUAL MEJORES ENTRENADORES DE ABRIL Y MAYO

Finalizada la 30ª jornada de la Liga Endesa, por los resultados obtenidos con su equipo (4 victorias y 0 derrotas), Alejandro Martínez (Iberostar Tenerife) ha sido designado como Mejor Entrenador AEEB – Liga Endesa del mes de abril. Por su parte, finalizada la 34ª jornada de la Liga Endesa, por los resultados obtenidos con su equipo (4 victorias y 0 derrotas), Xavi Pascual (FC Barcelona) fue designado como Mejor Entrenador AEEB – Liga Endesa del mes de mayo.



AÍTO G. RENESES (HERBALIFE G. CANARIA), NOMBRADO MEJOR ENTRENADOR DE LA EUROCUP

Aíto llevó a su club a su 1ª fase final de la Eurocup y ha conseguido el mejor récord en la historia de la competición (21-1). Se convierte así en el 7º ganador del galardón, después de Oktay Mahmuti (Benetton) en 2009, Ilias Zouros (Panellinios) en 2010, Alex Petrovic (Cedevita Zagreb) en 2011, Jure Zdovc (Spartak de San Petersburgo) en 2012, Fotis Katsikaris (Bilbao Basket) en 2013 y Andrea Trinchieri (Unics Kazan) en 2014.



JORNADAS DE ENTRENADORES DE LA LIGA ENDESA

La cita -celebrada el 6 de julio- comenzó con la presentación de D. Francisco Roca, presidente de la ACB, del plan estratégico para los próximos años y un resumen de la temporada.

A continuación D. Francisco Monjas, Director de Arbitraje de la ACB, comentó el informe arbitral de la temporada 2014/2015 presentado por la AEEB y elaborado con las opiniones de todos los entrenadores de la Liga Endesa.

Por la tarde, D. Trifón Poch presentó un estudio para renovar y actualizar el sistema estadístico actual y Dª. Benedetta Tagliabue -arquitecta de prestigio internacional- habló sobre como encajar diferentes talentos – creativos y ejecutivos – para conseguir un único objetivo.

PABLO LASO NOMBRADO MEJOR ENTRENADOR DE LA EUROLEAGUE



El "Alexander Gomelskiy Coach of the Year" es un galardón que otorgan por votación los entrenadores jefe de la "Turkish Airlines Euroleague", que rinde homenaje al entrenador que ganó los tres primeros títulos de la Euroliga.





III CLAUSTRO DOCENTE FGB



Los técnicos gallegos Moncho Fernández (Río Natura Monbus), Miguel Méndez (Familia Schio), Miguel Ángel Hoyo (Horsholm 79'ers) y Diego Ocampo (UCAM Murcia) se reunieron el pasado 13 de junio en A Coruña para ser guía y referencia del III Claustro Docente FGB



En este "Claustro", que reunió a un gran número de entrenadores de la Comunidad Gallega, se programaron diferentes sesiones prácticas a cargo de estos cuatro técnicos.

La oportunidad de formarse con los mejores llenó la jornada del 13 de junio de un ambiente didáctico.

XI CLÍNICA LUGO E BASKET



La APSX Sagrado Corazón organiza el XI Clínica Lugo e Basket, el 19 de Julio en el Pazo dos Deportes de Lugo. El clinic se desarrollará bajo el siguiente programa:

- 11:00 - Gustavo Aranzana: Ejercicios para la mejora de la lectura en el juego
- 12:45 - Gustavo Aranzana: Toma de decisiones y ajustes en el juego.
- 17:00 - Trifón Poch: Toma de decisiones en ataque y en defensa.
- 18:30 - Trifón Poch: Defensa individual, conceptos y ejercicios para mejorar la actividad y la iniciativa.
- 20:00 - Lisardo Gómez: Conceptos básicos defensivos.

I CLINIC VILADECAVALLS



El pasado 6 de Junio tuvo lugar -con la colaboración de la AEEB- el I Clínic Viladecavalls en las instalaciones del CB Viladecavalls. El Clínic constó de cuatro ponencias de gran nivel:

- Trabajo Defensivo del Pick and Roll - Silvia Font.
- Preparación Física en Pretemporada - Toni Caparrós.
- Transición Defensiva - Sergio Scariolo.
- Trabajo de Técnica Individual con los exteriores - Alfred Julbe.

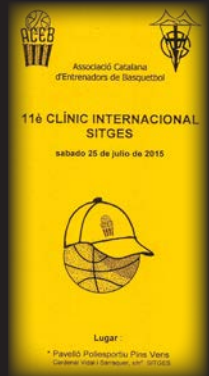


CLINIC INTERNACIONAL SITGES

El próximo 25 de julio se celebrará en el Pavelló Poliesportiu Pins Vens de Sitges la 11ª edición de este evento.

Joan Vives, Lucas Mondelo, Carles Durán y Paco Redondo completan el pòker de conferenciantes en este clinic organizado por la ACEB y el Club Basket Sitges, con la colaboración de la AEEB.

El ataque con un jugador en el poste bajo, la defensa de cambios, la toma de decisiones y la comunicación como generadora de confianza serán los temas a tratar.



I CLINIC DE ENTRENADORES FIESTAS DE MAYO 2015

Del 1 al 3 de mayo la FCB junto a la Federación Insular de Baloncesto de Tenerife organizó en Santa Cruz de Tenerife -con la colaboración de la AEEB- el I Clínic de Entrenadores Fiestas de Mayo 2015.

Jose I. Hernández, Víctor Lapeña, Andreu Bou, Lucas Mondelo y Evaristo Pérez -entre otros- nos hicieron reflexionar con sus exposiciones en la cancha.



V CURSO DE ALTO RENDIMIENTO



La 5ª edición del Curso Internacional de Alto Rendimiento en Baloncesto que, como cada año, se celebró en San Javier (Murcia) -con la colaboración de la AEEB- durante los días 3, 4 y 5 de julio, dejó grandes momentos de la mano de Jaume Ponsarnau (Gipuzkoa Basket), Porfirio Fisac (MyWigo Valladolid), Richi Serres (Entrenador Superior de Baloncesto. Prof. INEFC Barcelona) y Domingo Hernández (UCAM Murcia).





CAMPUS FBPA EN ISCAR

La Federación del Principado de Asturias pone en marcha su campus de baloncesto coincidiendo con el inicio de la temporada.

El campus se trasladará fuera de tierras asturianas hasta Íscar (Valladolid) sede de las concentraciones de las selecciones españolas de categorías inferiores y de las selecciones de nuestra comunidad vecina, Castilla y León. Se celebrará la semana del 31 de Agosto al 5 de Septiembre.

El campus estará enfocado en la mejora de los fundamentos de los jugadores y estará supervisado por un equipo formado por entrenadores de las selecciones asturianas de baloncesto.

Contacta con nosotros: administracion@fbpa.es

CAMPUS BASQUET FBIB



Los Campus de Básquet de la F.B.I.B. son una actividad de verano que organiza y desarrolla el Comité Técnico de la Federación de Básquet de les Illes Balears.

Como objetivo principal, estos campus pretenden que el proceso de formación de nuestros jóvenes jugadores continúe y sean un complemento más para ello.

Los campus se organizarán por categorías (Mini, Infantil y Cadete) y se celebrarán en el municipio mallorquín de Binissalem entre el 3 y el 22 de agosto.

MONZON ELITE CAMP



La Federación Aragonesa de Baloncesto y Monzón Basketball Academy convocan el Monzón Élite Camp, actividad de mejora técnica que está dirigida a jugadores y jugadoras nacidos en 1999 y años anteriores y que se realizará del 20 al 25 de julio de 2015.

Los entrenamientos se realizarán en las instalaciones del Pabellón Los Olímpicos y Pabellón Joaquín Saludas y serán dirigidos por entrenadores de renombre, así como técnicos de la Federación Aragonesa de Baloncesto y de la MBA.



VIII CLÍNICA INTERNACIONAL FUNDACIÓN CESARE SCARIOLO

Organizado por la FCS y con la colaboración de la AEEB y de la FAB, esta edición contó con un abanico de ponentes formado por Salva Maldonado, Jaume Ponsarnau, Manolo Bazán y Sergio Scariolo.

Cerca de 70 asistentes disfrutaron de las ponencias de Maldonado ("Rebote Defensivo y Juego Rápido" y "Defensa 1c1"), Ponsarnau ("Construir una Defensa Adaptada a tus Jugadores" y "Construcción de un Sistema de Ataque"), Sergio Scariolo ("Transición Defensiva" y "Últimos Segundos de Posesión") y Manolo Bazán, reciente Subcampeón de España Infantil Masculino al frente del Unicaja -que realizó un entrenamiento con su equipo.

Otro gran éxito de la Fundación.



CAMPUS MINI BEJAR 2015

El único campus específico de Minibasket se desarrolló este verano, entre el 13 al 19 de Julio en Béjar (Salamanca).

Dirigido a los nacidos en 2004, 2005 y 2006, pudo contar con un centenar de jugadores de esas categorías.

Los contenidos del campus se centraron en el trabajo de mejora de fundamentos individuales y colectivos, específicos del minibasket. Organizó la Federación de Baloncesto de Castilla y León.

CAMPUS FBRM FELIPE COELLO & QUINI GARCÍA



Con la clausura del tercer grupo del Campus FBRM Felipe Coello & Quini García, que se ha celebrado en el colegio San Jorge, se da por finalizada esta edición con un éxito de participantes, que se han celebrado en el CAR de Los Narejos.

Al acto de clausura asistió el presidente de la Federación Murciana, Juan Carlos Hernández.

FORMACIÓN CONTINUA: MASTERS FEB






Del 13 al 24 de Julio tendrán lugar los Masters FEB en Zaragoza. Debates continuos desde el desayuno hasta la madrugada. El baloncesto en esta puro y constante, concentrando toda la pasión y el conocimiento. Una cita ineludible.

Cuatro Cursos de Especialización que para los alumnos del CES2014 se convertirán en una buena oportunidad para cumplir con las 20 horas que exigen de prácticas a la vez que podrán revivir desde la calma la inolvidable experiencia del Curso Superior.

Los Masters combinan, efectivamente, baloncesto y vacaciones asomándose a la frenética actividad del Curso Superior.

ENTRENAMIENTO. 13 al 15 de Julio.

FORMACIÓN. 16 al 18 de Julio.

DIRECCIÓN. 19 al 21 de Julio.

TÁCTICA. 22 al 24 de Julio.

Inscripciones en:
entrenadores@feb.es

RESUMEN DEL PROGRAMA

ENTRENAMIENTO

- Educar el Cuerpo.
- Calidad Técnica del Entrenamiento.
- Educar la Mente.
- Entrenar con Método.
- Entrenamiento Maximizado.
- Nutrición en Baloncesto.

FORMACION

- Jugar con Talento Defensivo.
- Jugar con Talento Ofensivo.
- Construcción de un Jugador Élite.
- Detectar y Corregir Errores.
- Jugadores Actuales y Futuros.

DIRECCION

- Construir un Equipo de Élite.
- Construir un Club Semiprofesional.
- Scouting Avanzado.
- Reglamento 2016.
- Optimizar un Partido.
- ContraScouting.

TACTICA

- Táctica en Torneos Finales.
- Tendencias Tácticas Ofensivas.
- Táctica 2015.
- Táctica 3c3.

ESPAÑOLA, BRONCE EN EL EUROPEO FEMENINO HUNGRÍA 2015

España finalizó el Eurobasket derrotando a Bielorrusia (58-74).

La Selección Española ha conquistado así la medalla de bronce en el Eurobasket Femenino que se ha disputado en Hungría y Rumania, logrando además una plaza en el Preolímpico que otorgará el billete para los Juegos Olímpicos de Río 2016.



EUROPEO U20 FEMENINO Y MASCULINO



Los equipos españoles Sub20 femenino y masculino se proclamaron Oro y Plata -respectivamente- en los Campeonatos de Europa celebrados en Lanzarote e Italia. El futuro relevo, está asegurado.



CURSO ENTRENADOR SUPERIOR 2015



La 39ª edición de Curso Superior de Entrenadores con 117 nuevos aspirantes procedentes de las diferentes Federaciones Autonómicas, ya está en marcha.

Un Curso que se inicia ya en la fase a distancia que reunirá a todos los admitidos en Zaragoza el día 12 hasta el 26 de julio. Posteriormente, desde el 1 de agosto hasta el 28 de febrero la nueva promoción de aspirantes a Entrenadores Superiores realizan las Fases de Proyectos y de Prácticas tras las cuales -y una vez superadas- serán considerados Entrenadores Superiores, titulación que les permitirá ejercer al máximo nivel en toda España.



Aito G. Reneses

Leyenda en activo de la competición. Más de 1.000 partidos en la Liga ACB y sigue sumando. Para ello ha dirigido -entre otros- a FC Barcelona, Joventut de Badalona, Unicaja, Cajasol y -este año- al Herbalife Gran Canaria (subcampeón de la Eurocup). Sus títulos europeos (1 Recopa, 2 Copas Korac, 1 Eurocopa FIBA y 1 ULEB Cup) hacen compañía a sus innumerables títulos nacionales y a la Medalla de Plata obtenida con la Selección Española en los JJOO de Londres 2012.

DIRECCION

ENTRENANDO EN EL AVION

En esta última temporada con Herbalife Gran Canaria hemos tenido más de 460 horas de viaje, sin contar las noches en las que pernoctábamos para seguir viaje como en Bilbao, Barcelona, Málaga y Estambul. Hemos alternado la ACB con la Eurocup, viajando en ésta a Francia (2 veces), Bélgica, Alemania, Italia (2), Croacia, Montenegro, Turquía (2) y Rusia (2).

Comento todo esto porque al final de este escrito opinaré sobre cuantas horas y cuantos entrenamientos deben tener los equipos.

Es evidente que en nuestra circunstancia no ha sido posible tener muchas horas de entrenamiento.

Por otra parte, explicaré un detalle de nuestro planteamiento de juego que nos ha ayudado a tener un buen rendimiento en la Eurocup. También hay que tener en cuenta que partíamos sin ninguna presión y eso también ayuda, pues de lo contrario difícilmente podríamos haber eliminado a los campeones de las

ligas de Bélgica, Italia, Croacia, Montenegro y Turquía.

Muchos de los equipos a los que nos hemos enfrentado están formados por bases pequeños y "jugones", de esos a los que tienes miedo de presionar porque te dejan en ridículo, ya que son rapidísimos y además de tirar muy bien de larga distancia se te escapan hacia canasta para encestar o asistir con mucha facilidad.

Sin embargo, nosotros decidimos presionarles con jugadores como Tomás Bellas o Brad Newley en primera línea y con las ayudas normales del resto del equipo.

De esta manera conseguimos bajar su rendimiento, generalmente bajaron sus ano-

taciones y asistencias, como veréis en el cuadro de más abajo. Además sus equipos tuvieron que enfrentarse a nuestra defensa agresiva, que no era la habitual en otros partidos porque la mayoría de los rivales no se atrevían a hacer por el temor a presionar a los "jugones".

Una vez vista la tabla podéis pensar "pues no es para tanto" pero sí es verdad que, en primer lugar son unos "jugones" y en segundo lugar que gran parte de nuestro éxito se debe a lo comentado anteriormente aunque sea difícil de apreciar en los números, por múltiples circunstancias como, por ejemplo, si anotaron muchos puntos cuando tenían el partido perdido o los consiguieron con peores porcentajes.

Sin embargo en el caso de Tyrese Rice, del Khimki, a pesar de que encestase menos de su promedio contra nosotros no se cumplió la teoría, fue un factor muy importante de nuestro fracaso en la final.

¿Entreno mucho o poco?

JUGADOR	EQUIPO	PUNTOS vs GRAN CANARIA	MEDIA EUROCUP	DIFERENCIAL
Jonhson-Odom, Darius	Cantu	14-14	15,7	-1,7
Walker, Erwing	Dijon	23-4	13,3	0,2
Holston, David	Artland	2-8	9,2	-4,2
Green, Tauren	Lyon	20-3	12,9	-1,4
Dixon, Bobby	Karsiyaka	14-19	16,8	2,2
Jerrells, Curtis	Kazan	15-13	10	6,3
Rice, Tyrese	Khimki	13-16	17	-2,5

Esta pregunta es probable que os la hagáis muchos de vosotros.

Está claro que si queréis que vuestro equipo progrese hay que entrenar mucho porque los fundamentos del baloncesto son múltiples y hay que practicarlos muy a menudo para aprenderlos y mantenerlos. Por tanto si entrenas a un equipo de formación es imprescindible entrenar mucho aunque estos entrenamientos no tienen porqué ser siempre los tradicionales con todo el equipo, también pueden ser menos entrenamientos y que los jugadores practiquen por su cuenta en otras ocasiones.

Un tema muy importante es querer entrenar y no obligar a entrenar. Contaré un ejemplo de hace unos cuantos años:

Cuando Andrés Jimenez fichó por el Cotonificio de Badalona, procedente de Carmona (Sevilla) empezó a entrenar 3 veces a la semana con el equipo juvenil. Al año siguiente, ya en el junior, el propio Andrés pidió entrenar en los entrenamientos individuales que hacíamos con algunos jugadores del primer equipo. Al año siguiente ya entrenaba con jugadores del primer equipo en los entrenamientos individuales por la mañana, con el junior por la tarde y con el primer equipo por la noche y jugaba con el junior y algo con el primer equipo los partidos de los fines de semana.

Todo ese proceso se hizo poco a poco según se iba adaptando a su nueva situación. Recuerdo haberle preguntado al principio cuando volvía de pasar unos días en Carmona: te encuentro peor de forma ¿no has entrenado? y contestaba con su acento andaluz de entonces, "sí pero entrenamos



diferente, cuando nos cansamos nos paramos". Al contar esto quiero recalcar que no se debe forzar la situación sino esperar a que sea deseado.

La respuesta a la pregunta de entrenar más o menos es sencilla: depende.

Más difícil es saber de qué depende.

Pondré algunos ejemplos aunque sin citar nombres.

No se debe entrenar a un equipo no profesional, que juegan como entretenimiento, todos los días por la mañana y por la tarde porque al entrenador le gusta así.

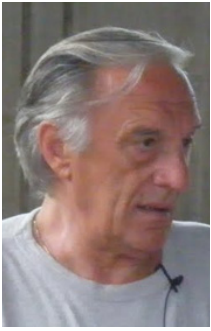
Muchas veces en un equipo profesional se consiguen mejores resultados entrenando poco si ese es el deseo de la mayoría de los jugadores. Pero ese resultado es en el corto plazo porque a lo

largo de los años ese club no progresará.

Si quieres entrenar más debes de tener en cuenta el deseo de los jugadores y el del club porque no puedes forzar mucho y menos si el club no está de acuerdo con ello. Si el club apoya siempre se puede tirar un poco hacia arriba.

Otra cosa a tener en cuenta es la capacidad física de unos u otros jugadores, considerando si son veteranos o están lejos de esa condición. En ese caso se puede hacer entrenamientos con todo el equipo y otros entrenamientos individuales con algunos jugadores.

Otra cosa que también se puede hacer pero no es fácil son entrenamientos en los aviones como hicimos nosotros el año pasado, pero eso por ahora no os lo voy a contar.



Maurizio Mondoni

Licenciado del Instituto Superior de Educación Física de Milán. Entrenador de Selecciones Nacionales de Baloncesto de su país. Instructor de la Federación Italiana de Baloncesto. Presidente del Comité Técnico Europeo FJBA Minibasket. Instructor FJBA. Autor de numerosas publicaciones de Educación Motriz, Educación Física y Minibasket.

FORMACION

LA CARTA DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS EN EL MINIBASKET

Partimos de la siguiente premisa:

“... En todos los actos relativos a los niños, sean llevados a cabo por la autoridad pública o por instituciones privadas, el interés superior del niño debe ser primordial...”

(Capítulo 3 Igualdad -. Art. 24 de la Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea, Niza 12/07/2000).

La idea de escribir sobre los derechos fundamentales de los niños en el Minibasket me ha venido hojeando un libro del coach Ettore Messina titulado “Basket”, que en la página 82 escribe:

“Hoy día el Minibasket, desafortunadamente, ha perdido por culpa de muchas personas, sobre todo los padres, el carácter de juego y se ha convertido en un deporte altamente competitivo, cuando en realidad el objetivo inicial ha sido aquel de proponer a los niños un simple contacto con la iniciación deportiva, que no necesariamente desembocará en el basket”.

Mi pensamiento se dirigió de inmediato a Emilio Triccerri, “el padre de Minibasket italiano” y luego, siendo tanto instructor de Minibasket como panatleta, pensé también que “La Carta de los Derechos del Niño en el Deporte” (Servicios de Recreación para los Jóvenes - Ginebra) podría ser adaptada al Minibasket y también a todos los juegos-deporte practicados por los chicos.

LA CARTA DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS EN EL MINIBASKET

1) Derecho a divertirse y jugar Minibasket sin ansiedad o stress por el resultado.

A veces los instructores, presa de los objetivos técnicos y de victoria, olvidan que la diversión acompaña, sostiene y refuerza el aprendizaje de cualquier tipo, especialmente de los 6 a los 11 años. Los niños deben jugar a Minibasket, no a baloncesto.

2) Derecho a beneficiarme de un ambiente sano.

La salvaguarda de la integridad psico-física

es un principio fundamental de la práctica deportiva infantil. Cuando un niño juega, debe estar seguro de no hacerse daño. No siempre las canchas son idóneas desde el punto de vista higiénico y de la seguridad para la práctica del Minibasket. La falta de cuidado con las herramientas, un saneamiento inadecuado, la deficiente limpieza del medio ambiente, es una realidad, por desgracia muy extendida.

3) Derecho a ser tratado con dignidad.

Frecuentemente, los instructores “utilizan” a los chicos en función de sus objetivos (ganar a toda costa y con resultados sorprendentes, selecciones inmediatas, enseñanza precoz de los fundamentos básicos) y se interesan poco en los niños menos habilidosos (pero eso sí, todos pagan su cuota de inscripción).

A veces sucede que a los niños se les atribuye la responsabilidad y la culpa de perder partidos, que por el contrario deben atribuirse a los instructores. Los niños deben ser respetados por las decisiones que tomen en el juego, pueden incluso



equivocarse, no deben, en absoluto, ser castigados o blanco de burlas.

4) Derecho a ser educado, instruido y entrenado por instructores competentes y calificados.

No siempre los clubes de Minibasket se valen de instructores competentes y cualificados. La buena voluntad y el voluntariado no son suficiente garantía de los conocimientos y la competencia necesarios para trabajar con los niños. Es importante que los clubes de Minibasket inviertan en buenos instructores-educadores, capaces y competentes, disponibles a actualizarse continuamente, no sólo en la problemática técnica, sino también en psicología, pedagogía, biología y en la metodología de la enseñanza y del entrenamiento.

5) Derecho a seguir los entrenamientos adaptados a mis ritmos fisiológicos y psicológicos.

El organismo del niño es diferente al del joven y el adulto y necesita de un tiempo de trabajo particular. El niño no debe



ser “cargado” excesivamente, los entrenamientos no deben ser exagerados y estresantes y debe dejar un espacio justo al juego. Recordemos que la fatiga del niño es principalmente psicológica y si aquello que se le presenta no le interesa, no le atrae y no le motiva, se cansa rápidamente.

6) Derecho a medirme con niños que tengan la misma posibilidad de éxito.

Es muy importante que se organicen encuentros, torneos y concentraciones entre clubes de Minibasket y con los niños con el mismo nivel de formación y competencia. La derrota repetida muy a menudo (con puntuaciones de tipo sensacional: 265-5) determina aspectos psicológicos negativos, que a menudo conducen al abandono precoz del Minibasket. La posibilidad de éxito, por el contrario, aumenta la confianza en sí mismo y hace que el niño se sienta seguro de sus acciones. Los niños deben tratar de ganar y perder, sin exaltación o drama, que son a menudo frustrantes.

7) Derecho de participar en competencias y partidos adecuados a mi edad.

No debemos hacer participar a los chicos en competencias y torneos no adecuados para ellos, aunque parezcan campeones en posibilidad de competir con niños más grandes. Tales competencias no producen efectos beneficiosos, ni para el organismo, ni desde el punto de vista psicológico, más bien son contraproducentes.

Es seguramente más correcto organizar festivales y concentraciones sin clasificación final y sin premiar a los mejores.

8) Derecho de jugar a Minibasket en absoluta seguridad.

Cuando el niño juega a Minibasket debe tener la seguridad de que no va a salir lastimado (canastas con tapas y lastre), el campo de juego debe ser seguro con las distancias de seguridad apropiadas y los servicios higiénicos deben ser limpios.

9) Derecho de tener tiempos adecuados de reposo .

El organismo del niño necesita de tiempo de trabajo y descanso particulares. No se obtienen los resultados aumentando el número de los entrenamientos en una semana para lograr la victoria o mejor rendimiento, necesita estar muy atento a no aumentar las cargas de trabajo, los niños deben ser dejados en libertad de ir a esquiuar, a nadar, estudiar, divertirse y... a disfrutar de los tiempos de recuperación.

10) Derecho de tener la posibilidad de convertirse en campeón o de no hacerlo.

El respeto de las potencialidades y las capacidades adquiridas, de la motivación, de la inteligencia, del carácter y de la personalidad de cada niño, es un aspecto fundamental que nunca debe ser olvidado por los instructores. Cada niño es lo que es, con sus propias capacidades, conocimientos y competencias; entonces las propuestas educativas del Minibasket deben ser construidas en función de un equilibrado desarrollo psico-físico y el crecimiento armónico de las distintas áreas de la personalidad. Quién tenga la oportunidad de convertirse en campeón, que busque convertirse en uno; el que no la tenga, que juegue igual y se divierta.



Lolo Sainz

Histórico representante de nuestro baloncesto. Toda una vida vinculado con el R. Madrid y con la Selección Española (1993-2001) pero con un exitoso periodo de 3 años al frente del Joventut de Badalona. Medalla de Plata en el Eurobasket París '99. Con el R. Madrid alcanzó 3 Copas Inter-Continetales, 2 Copas de Europa, 2 Recopas, 1 Korac y un Mundial de clubes. En España, 5 Ligas Españolas, 5 Ligas ACB, 4 Copas del Rey y una Supercopa de España adornan sus vitrinas.

ATAQUE POR CONCEPTOS (I)

Cuando llega esta época del año, empiezan a aflorar por todo el territorio español los llamados Campus, y de entre ellos los que de alguna manera se dedican a la enseñanza, no sólo de fundamentos, sino el inicio a la táctica basada precisamente en la aplicación de dichos fundamentos en el desarrollo del juego de ataque.

Me parece muy interesante que a los más jóvenes, y a los que no son tan jóvenes, se les inculque un estilo de juego en el que puedan aplicar sus conocimientos técnicos dentro de la táctica de juego.

Ha este estilo de juego, técnico-táctico, yo le denomino Juego por Conceptos, aunque se le podría llamar de otras muchas maneras. Dentro de este juego de ataque desarrollamos el juego 1c1; 2c2; 3c3; 4c4; para finalmente llegar al 5c5, donde los jugadores podrán exhibir sus conocimientos de los fundamentos, tanto individuales como colectivos, y tener más confianza a la hora de hacer un ataque mucho más efectivo.

En el Juego por Conceptos podremos realizar cortes, bloqueos, tanto directos como indirectos, bote, pases, juego interior y juego exterior y su relación entre ellos como punto determinante de un ataque mucho más agresivo, rebote, etc., pero sin olvidarnos del fundamento por antonomasia del juego de ataque, como es el tiro.

Paso a exponeros mis ideas sobre este juego, y como siempre deciros que no pretendo sentar cátedra, sino exponeros una manera de jugar que a mi me dio muy buenos resultados.

RELACION JUEGO INTERIOR - EXTERIOR GENERALIDADES

1. Una buena relación entre juego interior

- exterior hace fuerte un juego de ataque.

2. Es el auténtico equilibrio del juego de ataque y también de defensa.
3. No es concebible un buen juego de ataque sin este concepto.
4. Crear continuamente opciones dentro - fuera para dar una mayor fuerza al juego y que éste sea más compacto.
5. Aunque en determinadas ocasiones se emplea un factor más que el otro, según el partido ó las características tácticas defensivas del equipo defensor, es importante que no dependamos sólo de una manera de juego.
6. Cuando hablamos de juego interior, no lo hacemos única y exclusivamente de los postes, aunque la mayoría de las veces ellos sean los protagonistas, ya que buscamos la situación de este factor con el binomio: poste-perímetro.



7. A la inversa también se puede dar, teniendo presente que muchas veces el poste alto puede considerarse como jugador exterior, sobre todo si reúne una serie de condicionamientos, como son:

- Buen pasador. Buena visión de juego.
- Buen tirador de 4 ó 5 metros y a ser posible de 6'25.
- Rápido en sus acciones con el balón. Rápido en penetraciones.

8. Por lo tanto, en determinadas ocasiones el juego entre postes se puede calificar de juego interior - exterior.

9. Tener siempre presente, que a una acción de juego interior debe seguir -o cuándo menos tenerlo presente- una acción de juego exterior -y viceversa.

10. La relación de juego interior-exterior es la ideal para “solucionar los problemas imprevistos”, que pueden surgir en el juego estático.

11. Una buena relación de juego interior-exterior, con pases eficaces, buena selección de tiro y movimientos sin balón hace que se pueda tener un ataque difícil de defender.

JUEGO POR CONCEPTOS

El ataque por conceptos lo utilizaremos en las siguientes condiciones de juego:

- Contraataque, si no se consigue ventaja numérica.
- Juego Estático, tanto contra defensa individual ó zonal, como sistemas ó movimientos propiamente dicho, e inclusive, cuando los planteamientos



de los movimientos ó sistemas no se desarrollan adecuadamente (en un 70% de las ocasiones).

- Defensas Alternativas, defensas mixtas, etc. Sirve para atacar cualquier tipo de defensa sin tener que recurrir a movimientos específicos.

CONTRATAQUE

Intentar llevar el balón lo más rápidamente hacia el ataque.

¿Cuándo utilizamos el Contraataque?

1. Intercepción.
2. Rebote defensivo, a partir de:
 - Juego posicional.
 - Tiro libre.
3. Después de canasta convertida, a partir de:
 - Juego posicional.
 - Tiro libre. Situación idónea para desarrollar la “Transición”.

Formación del Contraataque

1. Ocupar las calles laterales y central.
2. Cuarta calle: El hombre alto en el contraataque.
3. Avanzar el balón.
4. Terminación del contraataque:

- Objetivo primario: conseguir ventaja numérica.
- Juego si no hay ventaja numérica:

Juego por conceptos: meter el balón al poste bajo y seguir jugando.

Transición: Después de tiro libre convertido, donde tendremos presente las siguientes situaciones de juego defensivo:

- Defensa normal:
 1. Juego por conceptos, contra defensa individual y zonas. (Cortes).
 2. Movimientos específicos para determinados jugadores, tiradores ó hombres grandes (doble y grande).

- Defensa presionante:

Salida contra presión, tanto contra individual como contra zonas, intentando conseguir una canasta rápida con ventaja numérica y si no se consigue jugar por conceptos.

Juego estático: volver a empezar con sistemas ó movimientos. No es aconsejable su utilización salvo en situaciones especiales relacionadas con la táctica del reloj. Ultimos tiros.

JUEGO POR CONCEPTOS. CONCEPTOS A UTILIZAR

Juego sin balón.

El saber jugar sin balón, tanto el jugador exterior como interior, es fundamental para el buen funcionamiento del Ataque por Conceptos.

Jugador exterior.

El jugador exterior sin balón deberá realizar desplazamientos rápidos, agresivos y buscando siempre un fin. Así mismo, deberá saber lo que tiene que hacer, hacia dónde ir y cómo mantener

al defensor en atención, para que el ataque sea fluido y efectivo. Saber mover sin el balón para:

a) Recibir en perfectas condiciones de ventaja sobre su defensor.

b) Moverse con cambios de velocidad. No ser monocordes.

c) Crear espacios para dejar libre una zona del campo ó bien para uno mismo (finta de recepción) ó bien para un compañero. Cortes.

d) Ocupar los espacios libres para obtener nuevas líneas de pase.

e) Utilizar las fintas de recepción, desde el lado del balón y desde el lado de ayuda, jugando continuamente con las "puertas atrás", estando el balón, ó bien en un jugador exterior ó bien en un jugador interior.

f) Utilizar los cortes estando el balón, ó bien en un jugador interior ó bien en un jugador exterior, desde el lado del balón y sobre todo desde el lado de ayuda.

g) Utilizar los bloqueos para crear una situación de ventaja sobre la defensa.

h) Jugar con el defensor aprovechando sus fallos ó sus reacciones defensivas de ayudas.

Jugador interior.

El jugador interior sin balón deberá realizar correctamente la acción más importante de su juego individual: tomar la posición, tanto en el lado del balón como en el lado de ayuda, para que cuando reciba el balón pueda ejecutar los movimientos con plena garantía de éxito. Saber mover sin balón para:

a) Recibir en perfectas condiciones de ventaja sobre el defensor, a base de tomar la posición correctamente y mantenerla hasta recibir el balón.

b) Leer la defensa para tomar una buena posición, cuando su defensor vaya a realizar una ayuda, comunicándose con el pasador enseñando dónde queremos el balón.

c) Aprovechar los bloqueos a jugadores exteriores, tanto directos como indirectos, para después tomar una buena posición.

d) Desde el lado de ayuda, poner al defensor en línea con el balón, acercándose a él para cortar hacia el balón, ó bien hacia la línea de fondo ó bien hacia el centro.

e) Desplazarse con cambios de velocidad, agresivos, cortos y buscando siempre un fin.

f) Crear espacios para dejar libre una zona del campo, ó bien





para uno mismo, ó bien para un compañero.

g) Ocupar espacios libres para obtener nuevas líneas de pases y apoyos al hombre con balón.

h) Jugar con el defensor aprovechando sus fallos ó sus reacciones defensivas de ayudas.

Juego con balón.
Jugador Exterior

El jugador exterior con balón debe utilizar el juego de 1c1 en bote, buscando romper el perímetro defensivo con sus penetraciones, de manera que:

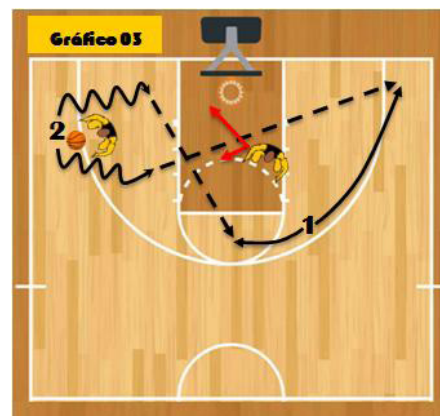
a) Se pueda conseguir una buena posición de tiro (Diagrama 01).



b) Atraerse la ayuda de otro defensor y así poder doblar un

pase a jugadores interiores ó exteriores, teniendo en cuenta que:

- Los otros jugadores exteriores se están moviendo buscando la espalda del defensor ó un espacio libre, cuando el defensor este ayudando en la penetración, de manera que le cueste recuperar y se puedan producir rotaciones defensivas que den pie a un buen tiro exterior. (Diagramas 02 y 03).



- Los jugadores interiores se moverán en función de la penetración y de la ayuda de su defensor, buscando sitios cercanos al aro, ya sea por línea de fondo, ya sea por el centro de la zona. (Diagramas 04 a 07).





**Moncho
Monsalve**

Un auténtico trotamundos de nuestro baloncesto. Ha dirigido a las selecciones de la República Dominicana, Túnez, Suiza, Marruecos y Brasil. En España formó parte del Gabinete Técnico de la FEB y entrenó equipos como el FC Barcelona, CB Zaragoza, CB Murcia, CB Málaga, OAR Ferrol, CB Hospitalet, Pallacanestro Varese, Oximesa de Granada, Nántico Tenerife, Valladolid y el Cantabria Lobos. En 2010 la AEEB le concedió el premio Raimundo Saporta en honor a su trayectoria.

FORMACION

ASPECTOS MAS DETERMINANTES EN LA FORMACION

Distinguimos tres niveles bien diferenciados a la hora de valorar los aspectos más importantes:

1. A nivel físico: resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación, higiene y prevención.
2. A nivel técnico: fundamentos individuales, fundamentos colectivos, sistemas de juego, y competición.
3. A nivel mental o psicológico.

ETAPAS DE FORMACION DEL JUGADOR

1. Etapa de iniciación.
2. Etapa de formación general.
 - 1ª fase: reconstrucción.
 - 2ª fase: tecnificación.
3. Etapa de especialización.
 - 1ª fase: formación específica.
 - 2ª fase: optimización.
 - 3ª fase: rendimiento.
4. Etapa de alto rendimiento.

ESQUEMA DE LA EVOLUCION DEL APRENDIZAJE DE LA TECNICA				
CATEGORIAS	MINIBASKET	PREINFANTIL INFANTIL	CADETE	JUNIOR
TECNICA INDIVIDUAL	Aprendizaje	Reconstrucción de lo aprendido	Tecnificación	Especificación
TACTICA INDIVIDUAL	Aplicada al fundamento +++ Aplicada al juego +	Aplicada al fundamento +++ Aplicada al juego ++	Aplicada al fundamento ++ Aplicada al juego +++	Aplicada al fundamento ++ Aplicada al juego +++
SISTEMAS DE JUEGO	-	Conceptos sencillos	Conceptos más elaborados	Iniciación a sistemas

Es importante que cada entrenador reflexione sobre los objetivos generales del programa:

¿Cuáles deben ser las consideraciones previas?; ¿Es una tarea difícil?; ¿Cuál es la secuencia?; ¿Somos flexibles?; ¿Tenemos en cuenta las diferencias de nivel?; ¿Cómo trabajamos con el jugador que va adelantado?; ¿Y con el que va retrasado o se ha iniciado tarde?

METODOLOGIA DE TRABAJO A EMPLEAR

Vamos a comparar la Metodología Activa y la Tradicional. Estas son sus diferencias.

Metodología Activa

- Parte del juego, el trabajo es global y crea necesidad de trabajo analítico.

- El jugador ve transferencia del trabajo al juego.
- Es un método poco directivo.
- El jugador toma parte activa en el proceso de enseñanza - aprendizaje.
- Crea jugadores más polivalentes.
- Respeta mucho las características de cada jugador.
- Permite la creatividad y la iniciativa personal.
- El entrenador plantea problemas y ayuda a resolverlos.
- Permite la autocorrección.
- Mucha interrelación entre aprendizaje.
- Tiende a especializarse más tarde.
- Hace pensar al jugador.

Metodología Tradicional

- Parte del trabajo analítico y lo transfiere al juego.
- Cuesta más ver la transferencia.
- Muy directivo.
- No toma parte activa; sujeto pasivo.
- Crea jugadores más mecanizados.
- Respeta poco las características.

- Da muy poco espacio a la creatividad y a la iniciativa.
- El entrenador dice lo que hay que hacer.
- No permite la autocorrección.
- Poca interrelación.
- Tiende a especializarse pronto.
- No hace pensar al jugador.

DIDACTICA. ¿Qué normas didácticas se emplean para la aplicación al método de trabajo? Pondremos un ejemplo práctico para demostrarlo.

Ejemplo: "Enseñanza de los bloqueos".

Método. Pasos a seguir:

- Exponer el objetivo buscado con el trabajo.
- Plantear la situación de juego.
- Explicar la acción global.
- Analizar la ejecución.
- Corrección de los gestos técnicos: bloqueado y bloqueador.
- Técnica del bloqueo.
- Metodología.
- Continuación del bloqueo.

Sería el mismo proceso si fuera la defensa de los bloqueos, el trabajo a realizar.

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA LOS ENTRENAMIENTOS

1. Debemos intentar no tener a los jugadores en colas y siempre que lo permita el ejercicio, debemos tener al menos 1 balón para cada 2 jugadores.
2. Nos planteamos pocos objetivos, claros y concretos; las correcciones van siempre relacionadas con ellos.
3. Los grupos de trabajo se estructuran por niveles de juego, partiendo de una evaluación al inicio y más tarde periódicas.
4. Cuando se haya que dar ejemplo, hay que hacerlo con los mejores modelos.
5. Dentro de la práctica debe haber siempre juego real de baloncesto. El volumen de trabajo dependerá del día y del tipo de sesión.
6. No se debe perder tiempo entre una y otra actividad. Éstas deben ser variadas, pero no cambiar de ejercicio con mucha frecuencia. Por el con-

trario hay que valorar cuándo los jugadores se han adaptado en exceso a un ejercicio; es el momento de introducir variaciones en el mismo ó cambiar.

7. Los ejercicios deben realizarse a ser posible a una intensidad superior a la que se va a exigir dentro de la competición.
8. Los ejercicios de tiro deben ser siempre con alta concentración y con seguimiento de los porcentajes de tiro; a ser posible en competición.
9. Los ejercicios de defensa también con alto nivel de exigencia. Para cambiar y pasar a la posición de ataque hay que lograr unos objetivos defensivos: número de ataques sin anotar los contrarios, balones recuperados, etc.. Se puede establecer un sistema de puntuación.
10. Siempre que lo permita el ejercicio, buscar de introducir el elemento de competición, bien del jugador consigo mismo, bien del jugador con el compañero ó bien de un equipo con otro.
11. Si un ejercicio no funciona bien se debe corregir y si sigue sin funcionar, terminarlo y proponer otra tarea a los jugadores.
12. La introducción de conceptos nuevos se realizan al inicio de la sesión al estar los jugadores más frescos mentalmente. Introducir 1 ó 2 conceptos como mucho y mirar de no parar excesivamente el juego.
13. Exigir la máxima concentración en la sesión de entrenamiento, eliminando la dispersión. En todo momento





el jugador debe tener conciencia del objetivo que se esta trabajando.

diendo y mejorando a través del trabajo diario y la importancia del mismo.

14. Acostumbrar al jugador/a a preguntar y pedir ayuda al entrenador/a cuando lo necesite y a participar activamente en el desarrollo de la sesión. No debe acabar el entrenamiento con dudas.

20. Dar espacio a la creatividad a la inspiración a la toma de decisiones, etc., en suma a la iniciativa personal de los jugadores/as

15. Habituarse al jugador/a a ver en la sesión técnica sus limitaciones ó carencias, deben buscar en el entrenador consejos y sugerencias para poder mejorar entrenando por su cuenta.

ORIENTACION GENERAL DE LA ETAPA

Recuerdo de la etapa anterior. Esquema de la categoría cadete.

16. Emplear la oposición y rivalidad con los compañeros como mecanismo para estimular la mejora.

17. Habituarse a transferir siempre lo que se esta trabajando a la competición.

18. Aprender a interiorizar los gestos técnicos que se están trabajando para después incorporarlo al nuevo patrón.

19. El jugador/a debe tener conciencia de lo que esta aprendiendo

- Marcada por la adolescencia.
- Construcción física del cuerpo de un adolescente.
- 2ª edad de oro para el aprendizaje tecnificación de los fundamentos.
- Diferencias significativas de nivel entre los jugadores.
- Etapa crítica. Pueden producirse abandonos.

Nivel técnico de llegada de los jugadores a la etapa junior.

- Area de formación humana.
- Area de formación física.
- Area de formación técnica.
- Fundamentos individuales.
- Fundamentos colectivos sistemas de juego. Competición.

LA ETAPA JUNIOR

- Influencia aún de la adolescencia.
- Continua la construcción física, sobre todo a nivel de fuerza.
- Especificación de los fundamentos; mayor trabajo de los más utilizados dependiendo del "rol" que desarrolle en el juego.
- Ampliación del abanico de posibilidades respecto a la táctica.

	AREA FISICA	AREA TECNICA	AREA HUMANA
JUGADOR CATEGORIA JUNIOR	Continuar construcción física	Especificación fundamentos	Aprovechamiento de los estudios
	Trabajo dirigido y específico para baloncesto	Alto volumen de táctica individual específica de su "rol" de juego	Maduración sin traumas
	Mantener hábitos positivos	Aumento de abanico de recursos	Autoconfianza y desparpajo en el juego
	Adaptarse al momento de exigencia en el trabajo	Introducir la carga táctica que falta	Competitividad

tica individual en función del “rol” que tenga en el juego.

- Se acentúan más las diferencias entre jugadores de promoción y de protección.
- Etapa crítica de nuevo; posible abandono de jugadores motivados, pero que no ven cumplidas sus expectativas.
- Introducción de la carga táctica que falta.

ALGUNAS REFLEXIONES PERSONALES

En infantil y cadete se encuentran las dos “edades de oro” para el aprendizaje de la técnica.

El programa sólo pretende servir de marco de referencia, es flexible y es cada entrenador/a el que lo puede adaptar a su realidad individual y colectiva. En líneas generales: entrenar jugadores... no equipos.

El jugador/a debe tomar conciencia de lo que está aprendiendo, para ello debe participar activamente en el proceso de entrenamiento.

Primero dejamos que los jugadores/as expresen en el juego todo lo que saben, luego les guiamos para que descubran lo que queremos que incorporen; finalmente lo perfeccionamos cuidando los detalles.

En la etapa junior, el objetivo prioritario es definir los “roles” de cada jugador/a dentro del equipo.

Al terminar la etapa junior se deben haber aprendido todos los contenidos, estando preparados para optimizarlos en la posterior etapa sub-20.

CARACTERISTICAS DE LA ADOLESCENCIA	TRANSFERENCIAS AL BALONCESTO
Desarrollo funciones y aptitudes intelectuales	Mayor capacidad para analizar y comprender el juego
Descubrimiento del yo	Juicio de uno mismo como jugador: proyección o no
Gusto por la soledad	El baloncesto le ayuda a ser un jugador de equipo
Culto a la originalidad y potencialidad	Potenciar al máximo su creatividad
Creación de ídolos	Encontrar buenos modelos dentro del baloncesto
Construcción de grupos reducidos	Conseguir que el grupo funcione como tal, fuera del baloncesto
Problemas de adaptación social	Encontrar el "rol" dentro del equipo

Hay que ayudar al jugador/a en su preparación escolar y en su formación humana, tanto para la vida como para el baloncesto.

Es importante seguir trabajando los objetivos propuestos en la etapa cadete, para aposentarlos sólidamente.

Debemos ayudar al jugador/a a definir objetivos que tengan expectativas importantes de ser alcanzadas, así como su “rol” dentro del equipo.

Nunca dejar de mejorar el nivel de concentración de los jugadores/as, tanto en los entrenamientos como en los partidos.

Seguir potenciando la creatividad, inspiración... en suma; la autoconfianza para que evolucione al “desparpajo” en el juego.

Queremos enseñar a rendir al jugador/a en situaciones de presión, evitando el estrés.

Hay que estimular las cualidades de liderazgo en los jugadores que tengan carácter.

En la etapa junior aumenta significativamente el porcentaje de trabajo específico, aunque se mantenga todavía el de tipo general.

Continuar la construcción física general del jugador/a encaminándole ya de un modo significativo hacia las necesidades específicas del baloncesto: resistencia orgánica, fuerza general, fuerza específica, velocidad, flexibilidad, etc.

Siempre potenciar en el jugador/a el hábito del auto - entrenamiento.

Insistir en la tecnificación de los fundamentos individuales, dando mayor énfasis en los específicos para los “roles” del jugador/a; así como la aplicación propia dentro del juego.

Nunca será suficiente cuánto trabajemos el tiro y la defensa.

El mayor progreso a nivel individual, se suele conseguir gracias al trabajo en verano.

Nos gusta enseñar el juego por conceptos, en todas las áreas de juego.



Lucas Mondelo

Impresionante currículum: con la Selección Absoluta Fem de España ha sido Plata Mundial en Turquía 2014, Oro Europeo en Francia 2013 y Bronce en el reciente Europeo de Hungría 2015 (además de múltiples medallas con las Selecciones U20 y U19). A nivel de clubes más títulos: Campeón este año de la WCBA por 3ª vez consecutiva con el Shanxi Rui Flame (China), Campeón de la LFem 2012 con el Perfumerías Avenida y Campeón de la Euroliga Fem 2011 con el Ekaterimburgo (Rusia).

LAS FORMULAS DEL ÉXITO... INERCIAS GANADORAS

Partiendo de la base, de que cada situación es diferente, que cada caso requiere tratamientos parecidos, pero siempre con matices y que además no hay recetas mágicas, intentaré nombrar puntos que creo importantes, y que al menos estos años han funcionado para que en algún momento se oiga ese “click” que tanto esperamos durante toda la temporada los entrenadores, y que no sabemos cuándo ni cómo, pero que a veces se produce y comienzan los automatismos en todo, la inercia exponencial de las dinámicas ganadoras, la alquimia

que vuelve lo intangible en tangible, en fin, el compromiso, la ilusión, junto con el talento y el trabajo, se convierten en inercias ganadoras:

1. Gran parte del éxito se produce fichando adecuadamente, tanto jugadores de rol, que sopor- tan la estructura, que combinen perfectamente con los jugadores que marcan diferencias... El famoso puzle. Ejemplo, a veces me preguntan cómo trabajo el rebote ofensivo, yo siempre respondo que en mayo-junio, y enseguida me comentan, ¡ah en post-temporada!



la respuesta es no, lo trabajo... fichando gente que vaya al rebote ofensivo...sic.

2. La pretemporada es muy importante, no solo en aspectos tácticos o físicos; ya sabemos que en este tiempo se introduce casi toda la base que nos regulará el resto de la temporada, sino -y creo que muy importante- en el conocimiento mutuo, creación de canales y complicidad, trans-



mitiéndonos, necesidades, y deseos, un feedback, clave. Hace tiempo que se inventó el “coaching”, nosotros lo llamábamos comunicación y empatía.

3. La creación de un estilo de juego, ADAPTÁNDOLO A LOS JUGADORES QUE TIENES, que esté por encima de los sistemas de ataque o de defensa. Creación de una identidad, premiando la iniciativa y fomentando el talento, aspectos clave donde agarrarte en las situaciones de máximo estrés, creación de una marca, de un ADN, que te da seguridad, confianza y dudas en el rival.
4. Inculcar la idea del “yo al servicio del nosotros”, sumar egos, para restar egoísmos, tener claro que nada ni nadie está por encima del equipo, QUE UN MARAVILLOSO JUGADOR, NO PUEDE SOLO CONTRA UN GRAN EQUIPO.



5. Gran trabajo global táctico que nos permita, sin abandonar nuestro estilo, plantear diferentes matices tácticos, sobre todo en defensa, a los diferentes rivales, eso te permite tener y hacer, diferentes planes de partido, teniendo, flexibilidad en los mismos, creciendo exponencialmente, en lectura y en confianza.
6. Definición de roles desde el principio, sin cortar las alas, pero asumidos con absoluta claridad, además transmitir al jugador que lo más importante del juego es él, y que nosotros estamos para ayudarlo, somos sus “asesores” de confianza.
7. La suerte de los campeones... o algo parecido...





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