

Defensas
Mutantes

Pick and Roll
Lateral

Ejercicios de
Contraataque

**ARANZAZU
MUGURUZA:**

"Lo que más me satisface es que las jugadoras guipuzcoanas han demostrado tener sitio en Liga Femenina"



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

aeeeb

EDITORIAL

4

JM^a Gavaldá



P&R
LATERAL

5

Sergio
Scariolo



JUEGO POR
CONCEPTOS
(II)

11

Lolo Sainz



LLEGADAS
EN
TRANSICION

16

Lino López



ACTIVIDADES

20

AEEB



DEFENSAS
MUTANTES

25

Manuel Peña



EJERCICIOS
DE CTTQ

28

Enric
González



EL JUEGO SIN
BALON

31

Josep Ma^a
Planas



ENTREVISTA
ARANZAZU
MUGURUZA

37

Néstor
Rodríguez





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

La Peor Estadística Va Contra La Sostenibilidad

Las estadísticas han sido, son y serán una de las grandes herramientas con las que trabajan los entrenadores profesionales. Las hay de todo tipo y las mas valiosas son algunas que ni siquiera las conocen el gran público.

Unas nos sirven para tener información sobre aspectos del juego de ataque y también sobre la defensa. Otras permiten conocer implicaciones individuales y colectivas. Nos ofrecen referencias únicas en materia de rentabilidad de nuestros sistemas de juego. Podemos compararnos a otros equipos y tener paralelismos o divergencias al respecto de nuestros rivales. Las hay que dan datos relevantes a corto plazo, pero otras son para reflexionar desde la distancia. Algunas ayudan mucho y otras confunden. Unas son impactantes, otras irrelevantes. Como no puede ser de otra manera, podemos encontrar algunas que son muy buenas y otras que mas valdría no haberlas visto nunca, las malas. Las estadísticas, en fin.

Hoy quiero escribir sobre las malas. Mejor dicho, sobre una muy mala. La peor.

En las 8 primeras jornadas de la Liga ACB-Endesa de esta temporada han sido sustituidos tres entrenadores. ¡Tres!. Estadísticamente hablando, uno cada menos de tres partidos. Mala, muy mala estadística.

Sin animo de hacer demagogia barata o derroche de corporativismo, conviene que centremos un poco la situación. No caeré en la ingenuidad de pensar que eso vaya ser un ritmo constante durante esta temporada. No. ¿Pensar que van a haber trece entrenadores sustituidos durante la fase regular?. No, imposible. ¿Que el 72% de los entrenadores van a tener que dejar su trabajo a otros compañeros?. No parece que sea un alarde de sostenibilidad. No, ni probable ni posible. ¡Que va!. ¿Verdad?

Pero si pensamos en la sostenibilidad, diré que es un concepto que hoy en día se exige en cualquier tipo de actividad. Si, se exige. Poca broma.

No hay creatividad sin sostenibilidad. No se puede innovar si nos apartamos de lo sostenible. La tecnología que no aplica criterios sostenibles no entra en los mercados comerciales. Todas las nuevas vías del conocimiento van enlazadas en ideas sostenibles. La productividad empresarial se basa en la sostenibilidad. Incluso cualquier compromiso social sigue los axiomas de lo que es sostenible para la humanidad. Mirad los 17 puntos indicados por la UNESCO para una sostenibilidad en el mundo en el que estamos y el que queremos construir. Aquellos aspectos que pueden hacer que el mundo sea mejor.

De cómo debe ser la sostenibilidad en el mundo del deporte profesional ya hay expertos que lo explican mejor que yo. Soy un junior en este aspecto. Pero si la sostenibilidad es sustituir un entrenador cada menos de tres jornadas, hasta un junior como yo pude decirlo bien claro: NO ES SOSTENIBLE.

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Sergio Scariolo, John Vázquez, Lolo Sainz, Lino López, Manuel Peña, Enric González, Josep María Planas y Néstor Rodríguez

Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/FIBA/PalenciaBasket.com



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.

SUMARIO

- 05 **Utilización del Bloqueo Directo Lateral en Ataque /Side Pick and Roll on Offense** por Sergio Scariolo
- 11 **Ataque por Conceptos (y II)** por Lolo Sainz
- 16 **Llegadas en Transición** por Lino López
- 20 **Actividades AEEB**
- 25 **Defensas Mutantes** por Manuel Peña
- 28 **Ejercicios de Contraataque de la Selección Mini Femenina** por Enric González
- 31 **El Juego sin Balón en Etapas de Formación** por Josep María Planas
- 37 **Aránzazu Muguruza: "Lo que más me satisface es que las jugadoras guipuzkoanas han demostrado tener sitio en LF"** por Néstor Rodríguez





Sergio Scariolo

Scavolini Pésaro, Teamsystem Bologna, Tau Vitoria, R. Madrid, Virtus Bologna, Unicaja Málaga, BC Káimlí, Armani Milano y Laboral Kutxa son algunos de los grandes clubes que ha dirigido. 3 Campeonatos de Europa con la Selección Española -Polonia '09, Lituania '11 y Francia '15- y una Plata Olímpica -Londres '12- acompañan en su palmarés a dos ligas ACB -'00 y '06-, una Lega italiana -'90- y dos Copas del Rey -'99 y '05.



Traducción: John Vázquez

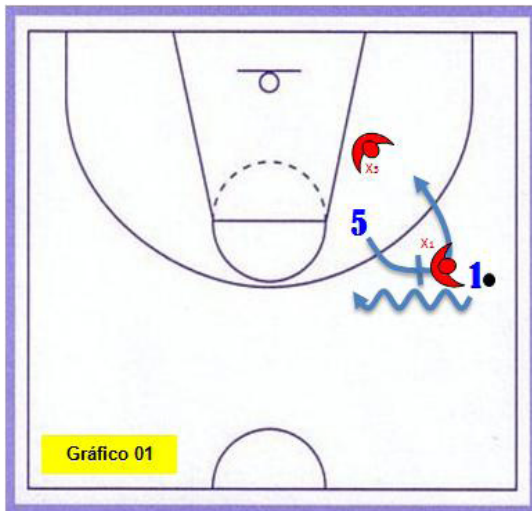
Colaborador habitual de la Revista Clinic, consultor e intérprete.

UTILIZACION EN ATAQUE DEL PICK AND ROLL LATERAL

La primera reflexión que tenemos que hacer cuando nos encontramos una defensa que intenta –en el bloqueo directo lateral (BDL)- enviar al hombre-balón hacia la línea de fondo, es valorar las características de los jugadores que tenemos a nuestra disposición. Las cualidades del ala-pívot de los equipos, ha sido determinante en el baloncesto que hemos visto en Europa en los últimos años. ¿Se abre a tirar nuestro 4 o no?

La evolución de este tipo de defensa ha ido encaminada a proteger su canasta más que a ser muy agresivos, ya que la defensa busca encontrar el equilibrio entre la agresividad y la protección del aro.

El primer criterio para atacar contra este tipo de defensa del BDL es no respetar a la defensa. No hacemos lo que ella quiere. Ponemos a prueba la solidez de la defensa atacando el centro, dado que es más productiva una penetración por el centro (con toda la visión de la cancha) que una penetración lateral (Gráfico 01).



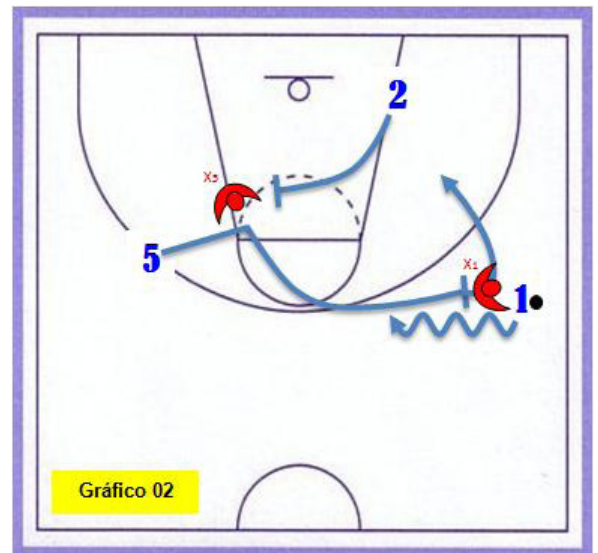
Esta solidez depende de que el defensor del balón coloque bien sus pies por encima de los dos pies del jugador con balón. Le pedimos a nuestro 5 que haga la lectura de si el defensor del balón ha adoptado una buena posición para poner el bloqueo central o lateral. La comunica-

USING THE SIDE PICK AND ROLL ON OFFENSE

The first thing we need to think about when we are facing a defense attempting – through a lateral direct screen (LDS) – to send a ball handler towards the baseline is to assess the characteristics of our available players. Over the past few years, the abilities of the power forwards seen in Europe has been instrumental. Will our 4 open up to shoot or not?

The evolution of this sort of defense has moved more towards protecting the basket rather than being very aggressive since the defense seeks to find the right balance between aggressiveness and protecting the rim.

The first approach in attacking this sort of LDS defense is to not respect the defense. We do not do what it wants us to do. We test how sound the defense is by attacking the middle, since driving down the middle is more productive (with a full view of the court) than a lateral drive (Diagram 01). This sound defense depends on the fact that the ball defender places his feet adequately over the two feet of the ball handler. We ask our 5 to read the ball defender if he is positioned well enough to set a lateral or central screen. Defense communication is essential in the LDS (5 signals the screen to 1) and experience tells us that the farther away 5 is from 1, the harder it is to communicate. It is also possible that 5 is previously screened which will take him later to the LDS and the timing will change (Diagram 02).



TACTICA



ción defensiva en el BDL es fundamental (5 avisa a 1 del bloqueo) y la experiencia nos dice que cuanto más distancia hay entre 5 y 1, más difícil es comunicarse. También puede ocurrir que 5 reciba un bloqueo previo que le llevará más tarde al BDL y cambiará el timing (Gráfico 02).

En resumen, no respetamos a la defensa e intentamos bloquear desde el lado contrario.

Si al llegar 5 a bloquear ve que la posición del defensor X1 es buena, cambia el bloqueo y lo orienta hacia el fondo. El hombre-balón no quiere atacar la esquina (ya que encontraría peores ángulos y visión del campo) sino abandonar cuanto antes la banda cambiando de mano para atacar de nuevo el centro. Intentamos que 1 gane la línea del tiro libre para poder tirar o pasar desde allí, creando la duda a X5 de si debe salir al tiro o quedarse defendiendo la continuación de 5 (Gráfico 03).

Organizamos una rueda para trabajar esta lectura del pivot. Un entrenador simula la defensa del hombre-balón para que el poste tome la decisión de bloquear el centro o lateral (Gráfico 04). Trabajamos por los dos lados.

¿Cómo será el pase al hombre interior? En esta situación no es fácil pasar picado a un jugador muy grande. Si 5 es muy ágil o pequeño, probablemente

In brief, we do not respect the defense and we attempt to set the screen from the other side.

If when 5 arrives to set the screen he sees that the position of Defender X1 is good, he switches the screen and sets it towards the base line. The ball handler does not want to attack the screen (because he would encounter worse angles and a worse view of the court) rather leave the sidelines as soon as possible, switching hands to attack the middle again. We will try for 1 to get to the free throw line to either shoot or pass from there, making X5 doubt if he should get to the shot or stay back defending 5's follow-through (Diagram 03).

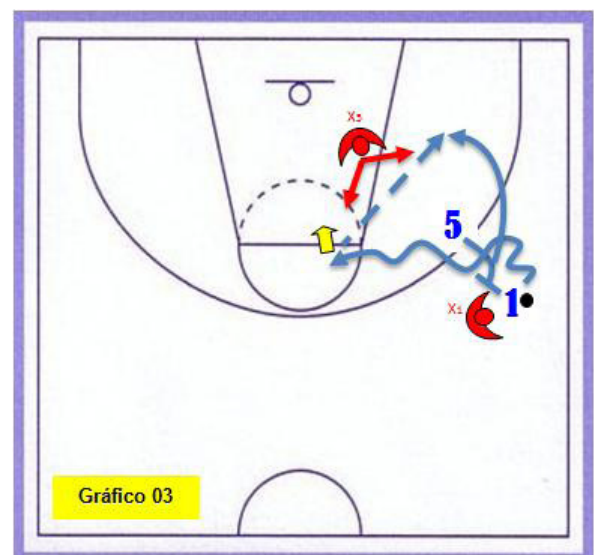


Gráfico 03

podré pasar picado. Si no lo es tanto, pero es muy grande, puedo pasar por arriba para que 5 la coja y -sin bajarla- tire a canasta. No es necesariamente un alley oop.

1 espera el bloqueo, no arranca antes. Si 5 bloquea el centro, luego continúa rápido a la canasta.

Si 5 bloquea hacia la banda, aguanta un poco más el bloqueo para que 1 pueda pasar con más ventaja y no molestarle en la continuación. 1 va agresivo a buscar el tiro en el tiro libre para provocar la ayuda de X5 y generando una línea de pase al 5 (como veíamos en el Gráfico 03).

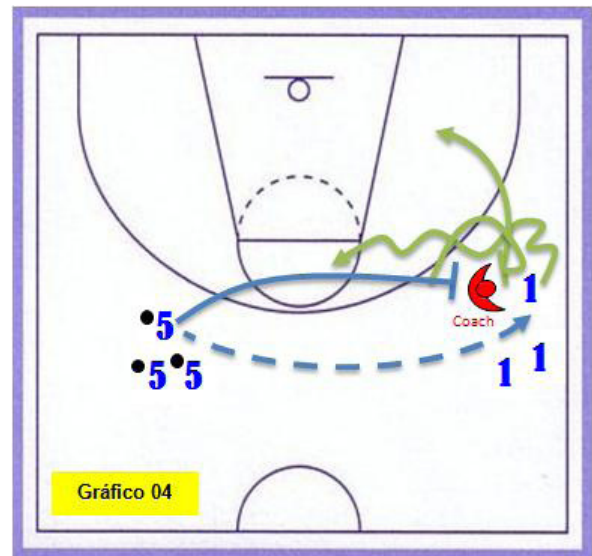
Espacios.

Queremos que 1 se coloque por encima del tiro libre para que tenga espacio suficiente para jugar en el caso de que el bloqueo sea hacia el fondo. 1 puede crear ese espacio subiendo con bote para tomar el bloqueo con mejores espacios (Gráfico 05). El otro exterior (2) se va a la esquina (todo lo alejado del balón que pueda).

En el lado contrario, 4 bloquea a 3 simultáneamente a la penetración de 1 para que X4 y X3 no



We organize a circle to work how the 5 reads this. A coach simulates the defense on the ball handler so that the post makes the decision to screen the center or the side (Diagram 04). We work both sides.



TACTICA

What will the pass to the inside be like? In this situation, it is not easy to bounce pass to a very large player. If 5 is agile or small, he will probably be able to bounce pass it. If he is not, but he is quite large, I can pass it over so that 5 will catch it and – without lowering the ball – shoots at the basket. This is not necessarily an alley oop.

1 waits for the screen; he does not move before it. If 5 sets a middle screen, he can then drive quickly to the basket.

If 5 sets a sideline screen, he waits a little more so that 1 can pass the ball better and not interfere in the follow-through. 1 aggressively seeks to shoot around the free-throw line to get X5 to help him and create a passing line to 5 (as we saw in Diagram 03).

estén pendientes de ayudar al balón. Si es así, 1 puede aprovechar para jugar una bandeja contra X5. La norma para X1 es ganar el tiro libre lo más rápidamente posible y reflexionar allí medio segundo para tomar la opción más adecuada (Gráfico 06).



Otra posibilidad es poner un bloqueo ciego en el lado contrario del balón buscando provocar dudas en la defensa, que podrían preocuparse más del bloqueo que del balón. Si el 5 que continúa es un jugador peligroso, podría provocar una ayuda de X4 que abriría una línea de pase a 4 (Gráfico 07). Tanto en el bloqueo indirecto como en el ciego, un jugador busca el pase en la esquina.

Dentro de la idea de no renunciar de antemano a atacar el centro con el bloqueo, quiero señalar que

Spaces.

We want 1 to get above the free-throw line so that he can have enough space to play in case the screen is set towards the baseline. 1 can create this space by dribbling ahead to take the screen with better spacing (Diagram 05). The other backcourt player (2) heads to the corner (as far away from the ball as possible).

On the opposite side, 4 screens 3 at the same time as 1 drives so that X4 and X3 are not waiting to help the ball handler. If this is so, 1 can take advantage to drive and lay up against X5. The rule for X1 is to get to the free-throw line as quickly as possible in order to have a half a second to think about which option is the best (Diagram 06).

Another option is to set a blind screen on the opposite side of the ball handler, causing the defense to doubt, who could be more worried about the screen rather than the ball. If the 5 who drives is a dangerous player, he could get X4 to help out, which would open up a passing line to 4 (Diagram 07). Both on the indirect screen as well as on the blind screen, players seek a pass in the corner.

Within the consideration of not refusing beforehand to drive to the middle with the screen, I would like to point out that although X1's defensive position is the right one for the screen (with his feet above the ball handler), if he is too far away from him, he will also have problems to defend the middle screen.





Gráfico 07

aunque la posición defensiva de X1 sea la adecuada para negar el bloqueo (con los pies por encima del hombre-balón) si se encuentra demasiado separado de éste, también tendrá problemas para defender el bloqueo central.

Otra opción: si 1 tiene poco espacio para jugar o no nos interesa que sea él quien genera la ventaja, aprovechamos que la zona está congestionada para atraer un poco más las ayudas y pasar el balón a 5 en el poste alto. 4 bloquea a 3 y éste sube hacia 5, que bota fuerte para entregarle el balón mano a mano y continuar dentro. 4 se abre (Gráfico 08).

Es una buena situación para que 1 juegue una puerta atrás para recibir o provocar una ayuda de X2. 2 puede recibir o jugar el mano a mano con 5 en ese lado. 2 tiene la opción de jugarla o buscar a 5 si éste se ha quedado con X2 en el bloqueo del mano a mano (Gráfico 09).

Si X2 pasa por detrás el bloqueo del mano a mano, 2 puede pararse a tirar o volver a jugar un nuevo bloqueo de 5 –que después continuará a canasta-. En el caso de que haya muchas ayudas, probablemente habrá un pase fuera.

¿Y si cambiamos 4 por 5?

4 se abre a tirar después del bloqueo. 5 puede (Gráfico 10):

- Buscar interior.
- Si su defensor se hunde, se autobloquea.
- Bloquear al otro exterior.

Si en el bloqueo directo 4 se queda con un pequeño, corta al aro (no al poste). 5 se mueve al poste alto (para que su hombre se interese por él y le defienda). 2 sube. Buscamos alto-bajo (Gráfico 11). Si 4 no recibe

Another option: if 1 does not have much space to play or we are not interested in him creating the advantage, we will take advantage that there is a lot of traffic in the zone in order to get more help and pass the ball to 5 at the high post. 4 screens 3 and 3 heads for 5, who bounces strongly to hand the ball off to him and drive inside. 4 opens up (Diagram 08).



Gráfico 08

This is a good scenario for 1 to play a back-door to get help from X2. 2 can get the ball or play one-on-one with 5 on that side. 2 has the option of playing the ball or seeking 5 if he has remained with X2 on the screen off the one-on-one (Diagram 09).

TACTICA



Gráfico 09

If X2 goes behind the screen off the one-on-one, 2 can stop to shoot or play a new screen from 5, which then he will then drive to the basket. In case there is a lot of help, there will probably be an outside pass.

And, if we switch 4 for 5? 4 opens up to shoot after the screen. 5 can (Diagram 10):



Gráfico 10

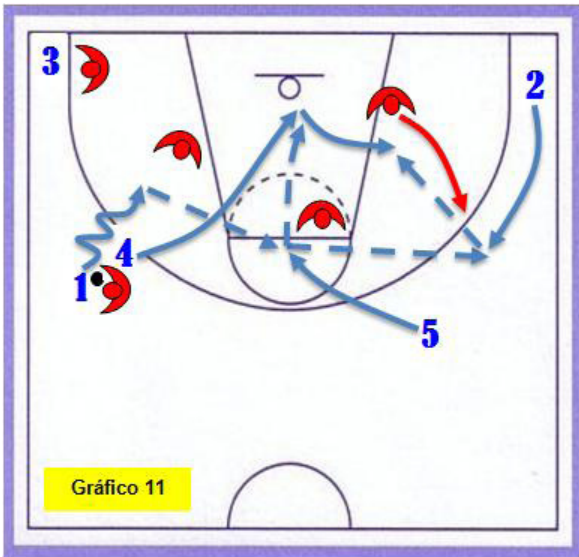


Gráfico 11

dentro, invertimos el balón y le buscamos en el poste bajo. A la vez, 5 puede bloquear al otro lado y continuar dentro (Gráfico 12).

Si no encontramos una ventaja dentro, buscamos a 1 en el eje central para que juegue la ventaja de pequeño contra grande.

- look to the inside.
- screen himself if his defender collapses.
- screen the other perimeter player.

If in a direct screen, 4 stays with a frontcourt player, he cuts to the basket (not to the low post). 5 heads to the high post (so that his man goes and defends him). 2 goes forward. We are looking for a high-low (Diagram 11).

If 4 does not get the ball inside, we switch the ball and we look for him at the low post. At the same time, 5 can screen the opposite side and continue inside (Diagram 12).

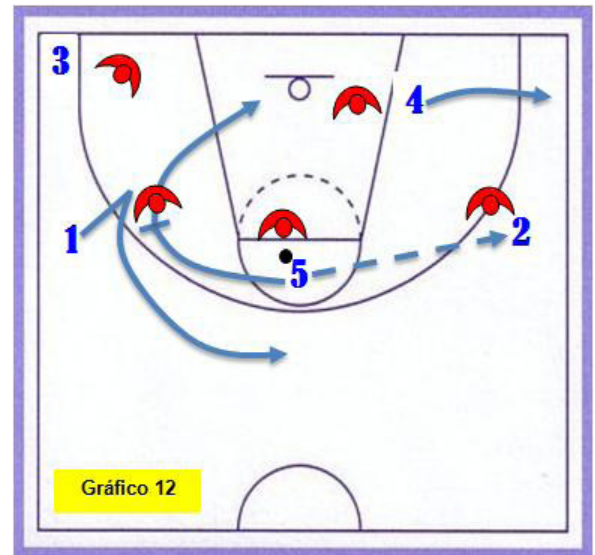


Gráfico 12

If we do not find an advantage inside, we look for 1 in the middle axis so that he can play the small versus big mismatch.





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.

JUEGO POR CONCEPTOS (y II)

Pasamos a describir las normas que aplicamos al jugador interior:

Juego con balón. Jugador Interior

El jugador interior con balón, poste bajo y poste alto, debe utilizar el juego 1c1 en bote, buscando romper el perímetro defensivo con sus penetraciones, de manera que:

- a) Se pueda conseguir una buena posición de tiro (Diagrama 08).
- b) Atraerse la ayuda de otro defensor y



FORMACION



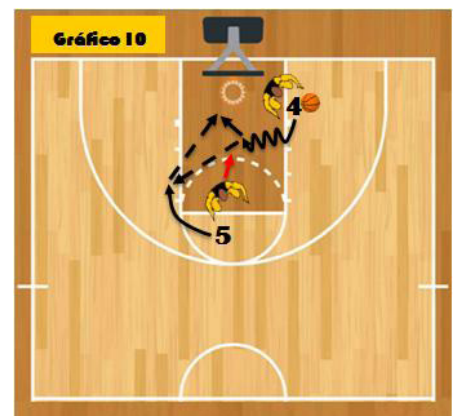
recibir de nuevo (Diagramas 09 y 10).

- Si penetra por la línea de fondo, el otro poste bajo se mueve hacia el centro de la zona -si no hay poste alto- ó se queda si hay otro jugador en posición de poste alto (Diagrama 11).

c) Cuando un jugador interior en posición de poste bajo juega 1c1:

- Si penetra hacia el centro de la zona, el otro poste bajo se mueve por línea de fondo hacia el

así poder redoblar un pase a jugadores exteriores ó interiores, de manera que nada más soltar el balón en pase, vuelva a tomar otra posición para poderlo



lado contrario, ó se queda si su defensor va a taponar el tiro (Diagrama 12).



Desarrollo:

1. Para desarrollar correctamente el Ataque por Conceptos es imprescindible la correlación de juego interior-exterior.

2. En la colocación inicial del Ataque por Conceptos, queremos tener siempre dos postes, de manera que:

a) Uno estará en la posición de poste bajo en el lado del balón. Deberá buscar el balón aunque



sea cambiando de posición (Diagrama 13).

- Desde el contraataque como cuarto hombre.
- Desde juego estático.

- Posición inicial.
- Corte desde poste alto.
- Bloqueos entre postes altos ó bajos.
- Bloqueo indirecto de jugador exterior.

b) El otro deberá ocupar la posición de poste alto, para formar un triángulo de apoyo en caso de que el poste bajo este defendido por delante (Diagrama 14).



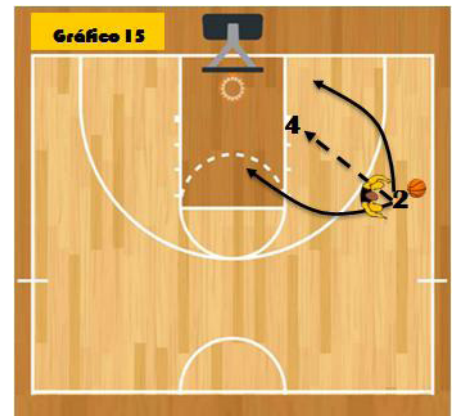
- Desde el contraataque como quinto hombre.
- Desde juego estático:

- Posición inicial.
- Corte desde poste bajo del lado de ayuda.
- Bloqueos entre postes altos ó postes bajos.
- Bloqueo indirecto de jugador exterior.

3. El jugador exterior que pasa al poste bajo tiene tres opciones:

a) Cortar sobre el pase si su defensor le presiona (Diagrama 15).

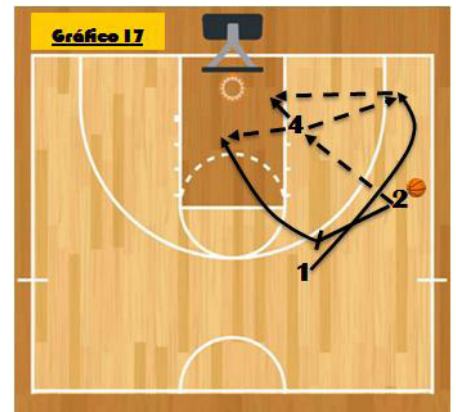
b) Buscar la espalda de su defensor si este va a ayudar ó rea-



lizar un 2c1 sobre el poste bajo (Diagrama 16).



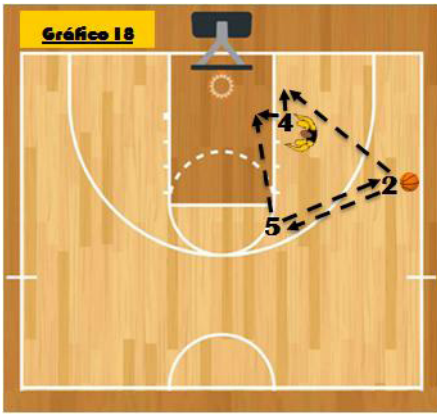
c) Bloquear al jugador exterior más cercano y continuar (Diagrama 17).



4. El jugador exterior que pasa al poste alto tiene dos opciones:

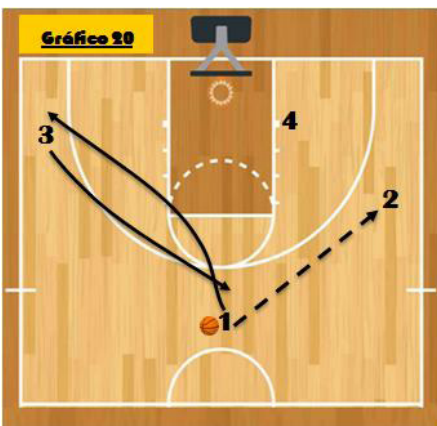
a) Se queda en su posición para seguir apoyando el triángulo (Diagrama 18).

b) Después del pase se pone en línea con el poste bajo y recibe un bloqueo indirecto de este. El

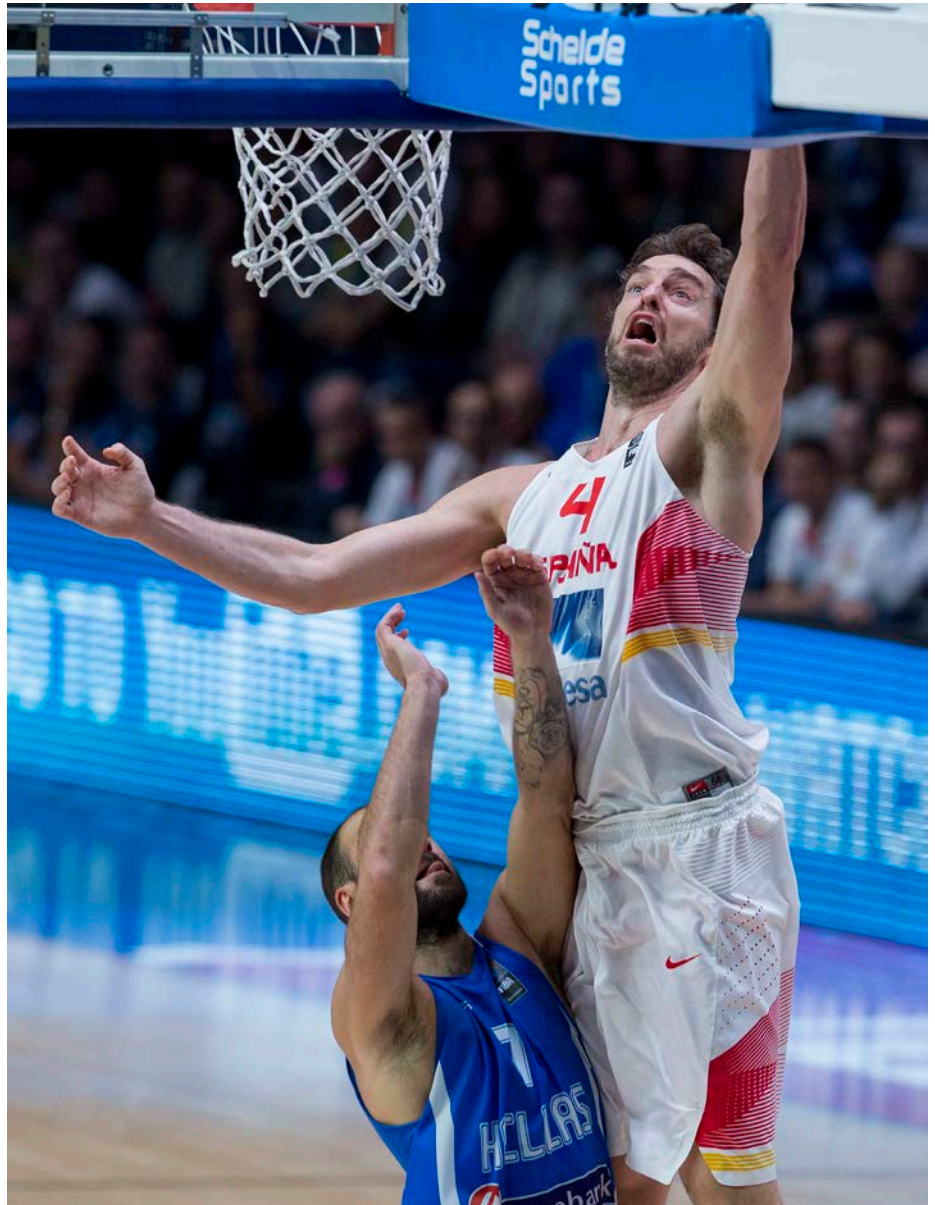


poste bajo continua después del bloqueo (Diagrama 19).

5. El jugador exterior que pasa a otro jugador exterior, corta hacia el aro y después va hacia el lado contrario del balón, para dejar un espacio libre. El jugador exterior sin balón, más cercano al balón, ocupa el espacio libre dejado por el pasador. (Diagrama 20).



7. Los jugadores exteriores van ocupando los espacios libres dejados por sus compañeros (Diagrama 21).

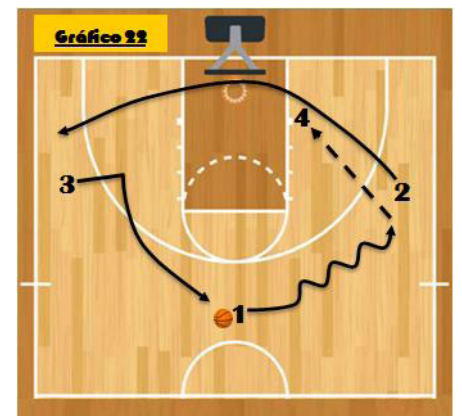
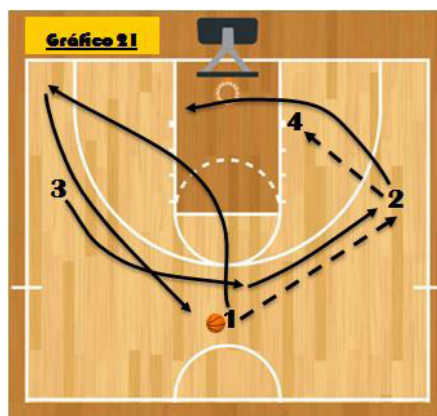


8. El jugador exterior sin balón, situado en el lado del poste bajo, corta hacia el lado contrario para que el jugador con balón, en bote, ocupe el espacio libre dejado por su compañero (Diagrama 22).

partiendo de las siguientes premisas:

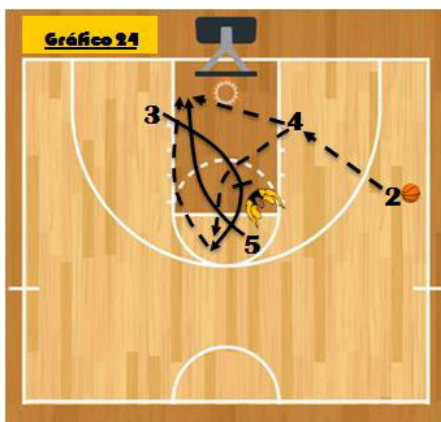
a) Corta hacia el aro buscando la espalda de su defensor, cuando el poste bajo comienza su movimiento de 1c1, o si el defensor va a ayudar o a hacer 2c1 al poste bajo (Diagrama 23).

9. Cuando el balón entra en el poste bajo, el poste alto jugará

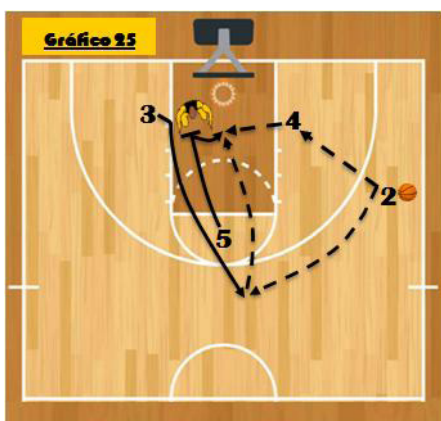




b) Corta hacia el aro ayudado por un bloqueo ciego de un jugador exterior desde el lado de ayuda (Diagrama 24).



c) Baja a bloquear a un jugador exterior situado en el lado de ayuda y en posición cercana al poste bajo (Diagrama 25).



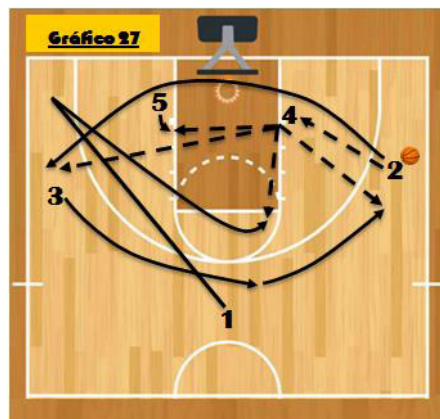
d) Manteniendo su posición de poste alto se desplaza hacia el lado de ayuda, sobre todo si es un buen tirador de 4 metros (Diagrama 26).

10. Cuando el balón entra en el poste bajo, los jugadores exterior-

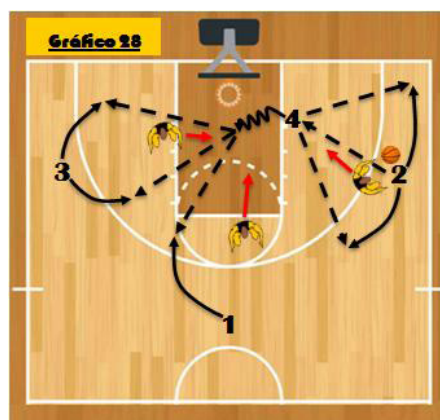


res jugarán de la siguiente manera:

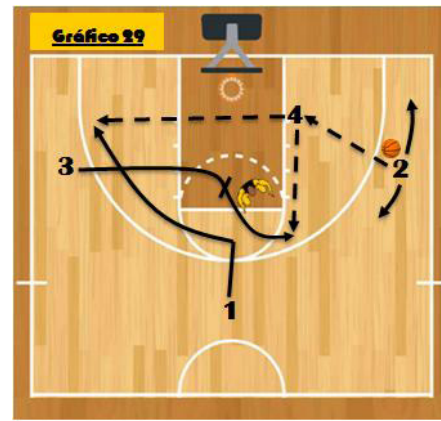
a) Moverse de tal manera que el poste bajo siempre tenga puntos de apoyo para volver a sacar el balón (Diagrama 27).



b) Deben ponerse en línea de pase buscando la espalda de su defensor, sobre todo si éstos están en posición de ayuda o van a efectuar un 2c1 contra el poste bajo. (Diagrama 28).



c) Para facilitar los puntos de apoyo realizarán bloqueos ciegos, sobre todo del jugador del



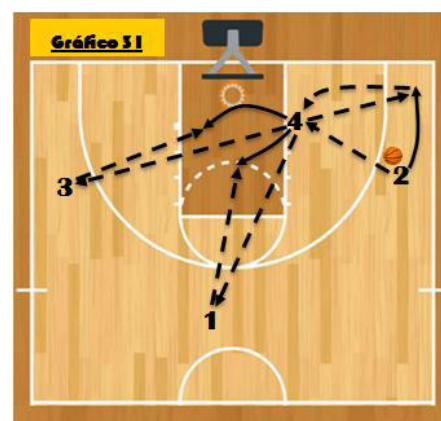
lado de ayuda a jugador en lado del balón (Diagrama 29).

d) Jugar con el defensor si su defensa del lado de ayuda es mala, cortando hacia el balón (Diagrama 30).



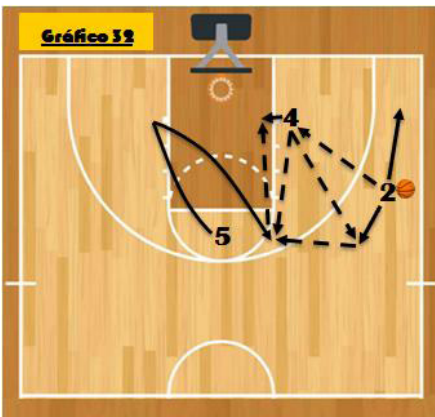
11. Cuando el balón sale del poste bajo a un jugador exterior, se jugará de la siguiente manera:

a) El poste bajo debe volver a tomar la posición sobre su defensor para volver a recibir del jugador exterior (Diagrama 31).





b) El otro poste vuelve a subir a la posición de poste alto. El jugador exterior pasa al poste alto buscando el triángulo con el poste bajo. El jugador exterior pasa al poste bajo y éste al alto, que vuelve a meter el balón al poste bajo (Diagrama 32).

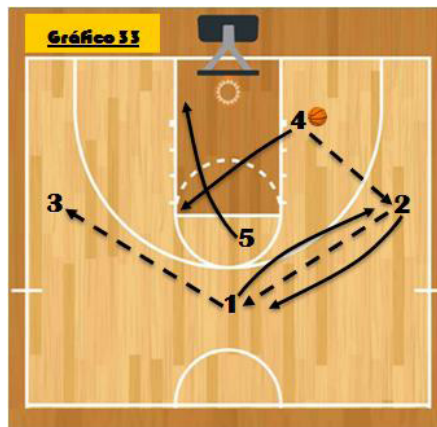


c) Si el exterior y el poste alto no pueden pasar al poste bajo, deben circular el balón hacia el lado contrario, produciéndose un intercambio de posición entre los postes (Diagrama 33).

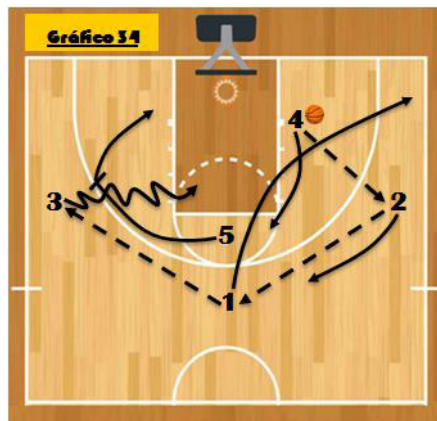
d) Cuando el balón circula hacia el lado contrario, se pueden producir las siguientes situaciones:

- El poste alto corta hacia el poste bajo y toma posición, mien-

tras el poste bajo sube a poste alto.

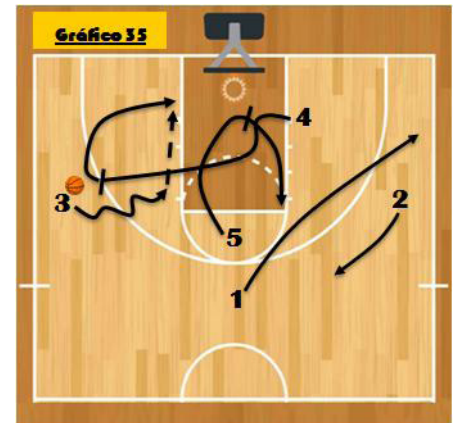


- El poste alto va a jugar 2c2 con el hombre con balón, mientras el poste bajo sube hacia el poste alto para apoyar el movimiento (Diagrama 34).



- El poste alto -previa finta- va a bloquear al poste bajo que va

a jugar 2c2 con el hombre-balón, y así evitar las ayudas, mientras el otro poste sube hacia poste alto para apoyar (Diagramas 35).



12. Tanto los jugadores interiores como exteriores deberán estar preparados para ir al rebote ofensivo.

13. Jugar 2c2 con bloqueos directos entre jugador exterior y jugador interior, para buscar que la defensa tenga que hacer ayudas que provoquen rotaciones y así se pueda encontrar buenas situaciones para un tiro exterior ó juego interior.

14. Jugar 2c2 con corte y bloqueo directo entre jugador exterior y poste alto. El jugador exterior con balón pasa al poste alto y corta sobre él. El poste le da el balón mano a mano al jugador exterior que vuelve por el mismo sitio con bloqueo directo del poste alto.

15. Jugar 3c3 con dos jugadores exteriores y un poste.

16. Jugar 3c3 con dos postes y un jugador exterior.

17. Jugar 4c4 con tres jugadores exteriores y un poste.

18. Jugar 4c4 con dos postes y dos jugadores exteriores.

19. Jugar 5c5.



Lino López

Su vida como técnico ha estado siempre vinculada al Universitario Ferrol, primero en Categoría Autonómica (temp. 2011-2012), posteriormente en LF2 (las temp. 12/13 y 13/14) y desde la 14/15 en Liga Femenina. También es Director del Campus de Basket que lleva su nombre y creador de la Asociación Deportiva PROBASE, que busca fomentar la educación, la comunicación y la colaboración entre los jóvenes a través del baloncesto

FORMACION

LLEGADAS EN TRANSICION CON 4 ABIERTOS CON BALON AL POSTE BAJO

Ya hace 6 años cuando aún era jugador en LEB plata del Basket Coruña, mi amigo y entrenador Antonio Pérez introdujo un sistema e idea de juego de 4 abiertos y un 5 -sin duda nuestro 5 reunía todos los requisitos para poder jugar de esa forma.

Joseba Aramburu entendía el juego, era generoso y el mejor pivot pasador con el que he jugado nunca (con el permiso por Ivan Villar), y por suerte en mi equipo tenía a Bea Sanchez, una pívot que también reunía todas estas condiciones.

Tres años después, confeccionando mi plantilla para LF2, me vino a la mente esa idea de juego y me volví a reunir con Antonio para recordarla y conocerla más a fondo ya que Antonio había estado trabajando en

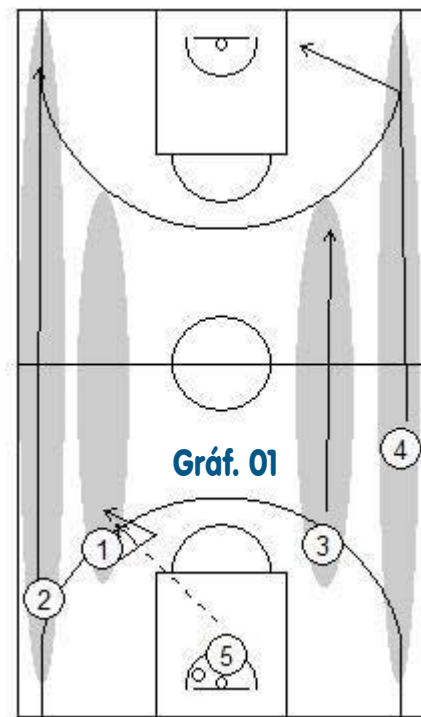
Denver y en dicha Universidad también usaban un ataque con esa idea de juego. Compartimos mucha y muy valiosa información de lo cual le estoy muy agradecido.

Se podría realizar de diferentes formas: desde estático -ya con esta idea inicial- y desde un inicio estándar con 3 abiertos y 2 interiores para acabar con situación de 4 abiertos, pero voy a ver la opción de llegar en transición jugando con 4 abiertos

Transiciones

Utilizamos cuatro calles para que corran los exteriores y la calle central para el pívot.

Las calles serían las siguientes (Gráfico 01):



Entenderemos por exteriores a cualquiera de los jugadores exceptuando al 5.

Voy a diferenciar dos situaciones de rebote: una con rebote de 5 y otra con rebote de cualquier jugador exterior.

TRANSICIÓN CON REBOTE DE 5. NORMAS BÁSICAS:

1. El base se queda a recibir el primer pase. Los exteriores más adelantados ocupan las dos calles laterales pegados a la banda. El base intenta recibir fuera de 6,75, en carrera.
2. Exteriores (por exteriores pueden ser 2, 3 ó 4) más adelantados corren por las calles laterales pegados a la banda.



Situaciones de desorden en las cuatro calles:

- Si coinciden por la misma calle tres jugadores sin balón, el primero cortaría por debajo del aro para ocupar el lado contrario.
- Si uno de los tres jugadores que van por la misma calle es el último y tiene el balón, cambiaría a la calle contraria.
- Si el que tiene el balón va en segunda posición, es el último jugador el que ocupa la calle contraria.

Gráfico 02. Buscamos que el exterior del lado contrario a la recepción del primer pase salga en sprint para buscar el pase largo.



Es muy importante que el jugador con balón se decante por una de las calles laterales para dar información al exterior del lado contrario.

Es una gran especialista la recientemente retirada Marta Fernández, ya que por mucho que hicieses scout y lo avisases, ningún equipo se libraba de 2 ó 3 contraataques como éste.

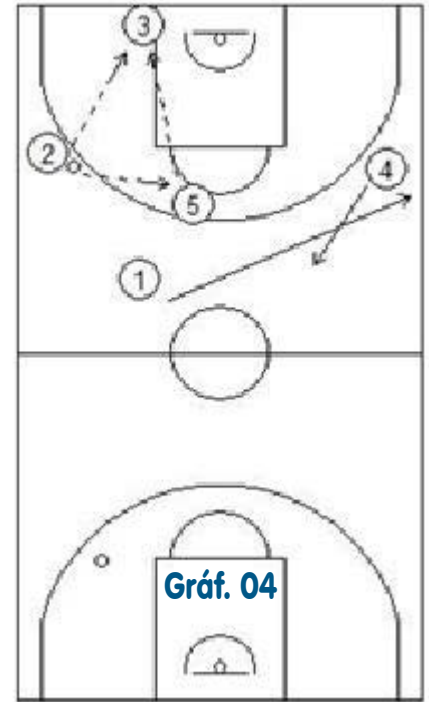
Gráfico 03. El exterior del lado contrario al balón corta al poste bajo y el jugador exterior del mismo lado trabaja para recibir.



Gráfico 04. El jugador que subió el balón (1) y el jugador del lado contrario intercambian posiciones para movilizar a la defensa y dificultar la ayuda del lado contrario.

Estas rotaciones tienen que ser a máxima velocidad y con la opción de cortar al aro si el defensor está distraído con las ayudas.

El jugador nº 2 puede formar triángulos con el 5 abierto para buscar el balón interior.



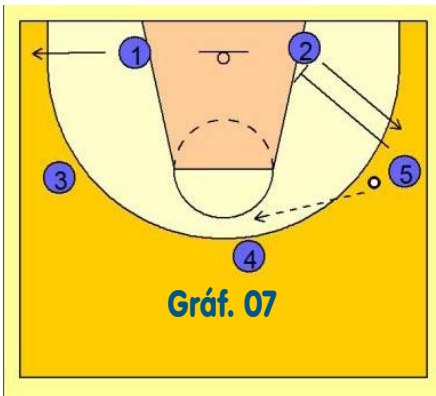
CON REBOTE DE CUALQUIER JUGADOR QUE NO SEA 5. NORMAS BÁSICAS:

1. 5 corre por calle central para anotar.
2. El exterior que coge el rebote (1,2,3,4) sale botando ocupando una de las dos calles (marcadas en el gráfico) dejando las calles de la banda para los exteriores que no rebotean más adelantados.

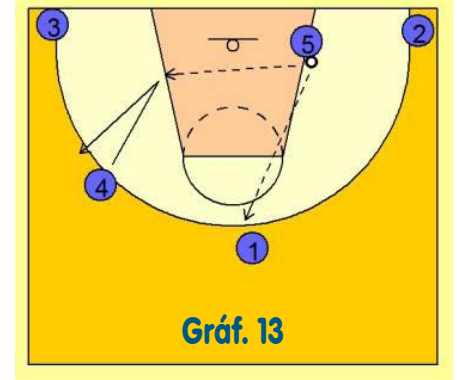
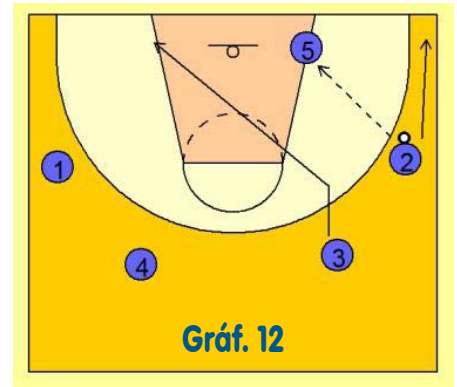
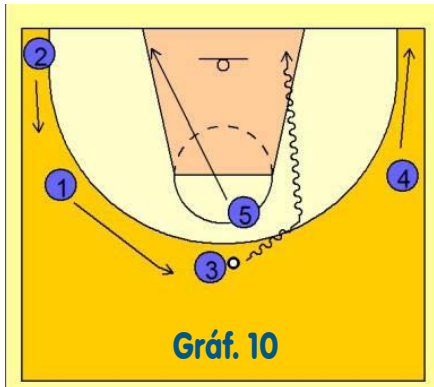
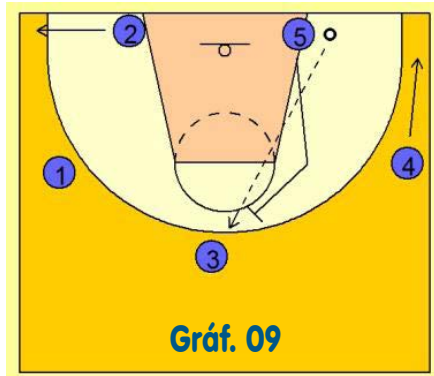
OPCIONES DESPUÉS DE REBOTE

1. Pase largo a 5 por la calle central.
2. El exterior con balón no pasa al exterior en banda adelantado y 5 busca un bloqueo directo (lado contrario bloqueo ciego, exterior bajo mismo lado triángulo corto).
3. El exterior que sube el balón pasa al exterior en banda y 5 busca el poste bajo.
4. El exterior con balón no puede pasar (o no quiere)

mos volver a posiciones naturales con el 5 interior (Gráfico 07).



Podemos optar por continuar el movimiento con un bloqueo directo central (Gráficos 09 y 10).



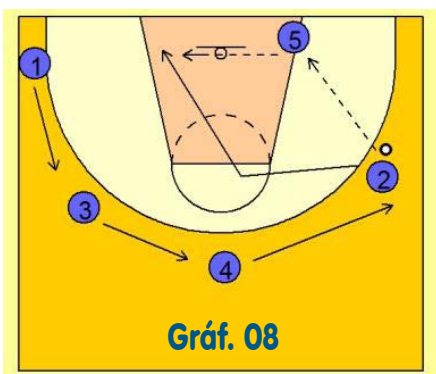
B) Con balón interior al pivote:

La gran diferencia con respecto a la situación de balón exterior, es que la jugadora que tiene el balón y pasa al 5 es la que decide.

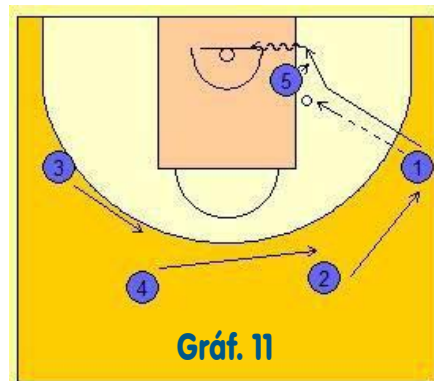
El resto se mueve sin balón según su toma de decisiones. Esta decisión tiene que ser inmediata y muy rápida, ya que de lo contrario mantendría a la defensa en estático y ayudando al posible 1c1 del 5.

¿Qué DECISIÓN toma el pasador y por qué la toma?

- Cortar por encima del pivote (Gráfico 08). Cuando el defensor del pasador se mantiene pegado y el pivote recibe cerca de línea de fondo.



- Cortar por debajo del pivote (buscando el mano a mano). Cuando el defensor está pegado y el pivote recibe en el poste medio (Gráfico 11).



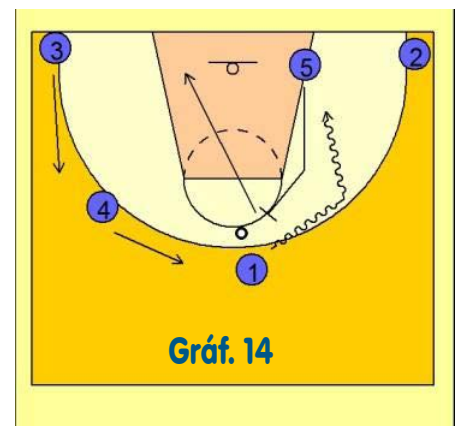
- Ocupar la esquina cuando el defensor cae en ayuda o media ayuda al poste bajo (Gráficos 12, 13 y 14).

Corte del exterior siguiente al pasador que va a esquina y reemplazo de los exteriores del lado contrario con la variante de opción de corte del lado contrario.

Entrenamiento:

Desde el primer día de pretemporada podemos utilizar estas llegadas sin defensa para trabajar físico y táctico e ir mecanizando el trabajo de transición y balón al poste, utilizando grupos de tres jugadores, ya sea en número de ataques o por tiempo

Para poder trabajar físico, tendremos un pasador debajo del aro con balón para pasar a un jugador del trió y darle continuidad a la transición sin esperar a ir por el rebote. Podemos ir marcando y guiando las diferentes situaciones analizadas anteriormente.





JORNADA TECNICA DE LA FAB Y DE LA AEEB

El sábado 3 de Octubre se celebró una jornada técnica para entrenadores en la sede de la Delegación en Málaga de Federación Andaluza.

El Delegado Provincial y Vicepresidente de la FAB, Ricardo Bandrés, inició la Jornada con una exposición clara y sencilla de la situación actual de las convalidaciones de los cursos federativos de entrenador, así como las futuras titulaciones con los nuevos planes académicos. También el director académico David Rodríguez añadió las consideraciones prácticas necesarias para la mejor comprensión de lo tratado.

Enlazando con lo expuesto por Ricardo Bandrés, nuestro Presidente Juan Maria Gavaldá, presentó dos de los proyectos actuales de la AEEB mas ambiciosos: "Minibasket. Reconocimiento y respeto" y "Mujer Entrenadora. Organización y visibilidad". En ambos casos se pretende comunicar de forma nacional a los entrenadores que quieren dar al baloncesto aquello que les mueve a ser entrenadores: su pasión y generosidad.

Gran participación de entrenadores venidos de varias provincias andaluzas y firme compromiso de extender ambos proyectos en esta autonomía.



VÍCTOR OJEDA RECIBE LA INSIGNIA DE ORO AEEB

D. Víctor Ojeda, Director de la Academia de Baloncesto de Fiba Americas, recibió el 18 de octubre, durante la Asamblea Continental de las Federaciones Americanas celebrada en San Juan de Puerto Rico, la insignia de oro de la AEEB de manos de D. Juan María Gavaldá, Presidente de la AEEB, que asistió como invitado para promover los proyectos conjuntos que se están desarrollando entre la AEEB y FIBA.

Víctor "Vitito" Ojeda es un entrenador de gran trascendencia internacional, propulsor de un nuevo baloncesto y la voz de los entrenadores de América ante la plana mayor del baloncesto mundial. También fue entrenador del Equipo Nacional de Puerto Rico.



REUNION AEEB - DEPARTAMENTO ARBITRAL

El lunes 7 de septiembre tuvo lugar en la sede de la ACB en Barcelona una reunión del Departamento Arbitral de la ACB con la AEEB y los entrenadores de esta liga.

Esta es la primera de las cuatro reuniones que se realizan durante la temporada para el desarrollo arbitral de la liga. Durante más de 5h, el equipo arbitral de la ACB ha debatido con los responsables técnicos de los equipos la aplicación del criterio arbitral para distintas situaciones del juego a aplicar para la próxima campaña 2015/16, siguiendo los criterios de los informes técnicos elaborados por la AEEB (primeros entrenadores y ayudantes de los clubes) que se redactan para debatir en esas reuniones.



3r FORUM ALBERT GASULLA



La cita tuvo lugar en Granollers el 26 de septiembre de 2015, con la colaboración de Aleix Durán (entrenador ayudante del ICL Manresa 2015/2016), quien desarrolló la conferencia: "Utilización de las manos para aumentar la agresividad y el éxito de la defensa". Las demostraciones corrieron a cargo del cadete del CB Granollers.



CLINIC SANT JULIÀ DE VILATORTA



El 5 de septiembre de 2015 se celebró el Clínic d'entrenadors 31è Torneig BBVA de bàsquet Sant Julià de Vilatorça, con la presencia de Silvia Treviño (Médica del Deporte), Montse Cascalló (Psicóloga Deportiva y Entrenadora) y Miguel Angel Ortega (Entrenador del Spar Citylift Girona).

XI CLINIC INTERNACIONAL SITGES 2015



Carles Durán, Agustí Julbe, Paco Rondo y Joan Vives, desarrollaron el 25 de julio la defensa de cambios entre interiores y exteriores, el ataque con un jugador en el poste bajo, la toma de decisiones sobre estructuras de juego y la comunicación para crear confianza, respectivamente. Como cada año, un éxito de participación y contenidos.



XI SEMANA DE ENTRENAMIENTOS AEEB



Una temporada más -y ésta es la undécima edición- las puertas de los técnicos más prestigiosos del país se abren para nuestros socios. Comparte con ellos su filosofía de trabajo y ejercicios.

Puedes completar tu inscripción a través de nuestra página web: www.aeeb.es

CLINIC INTERNACIONAL FIBA EN MEXICO

Como un acto más del Torneo de las Américas clasificatorio para los Juegos Olímpicos de Rio 2016, se celebró en septiembre este clínic de entrenadores, con las ponencias de prácticamente todos los seleccionadores participantes en el torneo. Más de 100 entrenadores han asistido para mejorar sus conocimientos al amparo de los extraordinarios conferenciantes.

En las sesiones se trataron diferentes temas: técnica individual, táctica, técnicas entrenamiento y otros.



VELIMIR PERASOVIC Y PEDRO MARTINEZ, MEJOR ENTRENADOR DE LOS MESES DE OCTUBRE Y NOVIEMBRE



Mejor Entrenador Octubre

vs ESTUDIANTES 58-65
vs ORADORO 91-78
vs LINCIA 66-74
vs GRAN CANARIA 77-67



Mejor Entrenador Noviembre

vs BASKONIA 85-79
vs BILBAO 104-111
vs OLIMPICOVA 92-65
vs GRAN CANARIA 86-67

Por los resultados obtenidos con sus equipos en el periodo de referencia, Velimir Perasovic (Laboral Kutxa Baskonia) y Pedro Martínez (Valencia Basquet) han sido designados Mejor Entrenador Liga Endesa de los meses de octubre y noviembre -respectivamente. ¡Enhorabuena a los primeros premiados de la temporada 2015/2016.

EUROCOLLOQUE 2015



La Unión de Entrenadores Franceses y Francófonos de Baloncesto, el Sindicato de Entrenadores Profesionales de Baloncesto (SCB) y la Asociación de Entrenadores de Baloncesto Franceses (AFEB), organizaron entre el 17 y el 19 de septiembre un Simposio Internacional de Entrenadores durante la fase final del Eurobasket.

Ettore Messina y Paco García -entre otros- participaron en el evento.

JORNADA DE FORMACIÓN COPA FBCYL 2015



El pasado sábado 26 de Septiembre de 2015 tuvo lugar en Palencia la Jornada de Formación para entrenadores, en el polideportivo "Maristas".

Coincidiendo con la Final de la Copa FBCyL, la mañana del sábado PORFIRIO FISAC (Entrenador del Quesos Cerrato de Palencia) impartió dos charlas sobre como entrenar a equipos de Base, desde Mini hasta Junior.

CLINIC CB L'HORTA GODELLA



El C.B. L'Horta Godella de Valencia, organizó el día 19 de Septiembre un clinic de entrenadores con los ayudantes del Valencia Basket, Carles Durán, y del ILC Manresa, Aleix Durán.

Carles Durán habló sobre "La construcción de un ataque con un interior", mientras que Aleix Durán desarrolló el tema "Conceptos de defensa individual a toda pista, construcción y variantes".

I CLINIC NACIONAL DE ENTRENADORES DE BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

Nuestros únicos campeones del mundo, Pepu Hernández y Carlos Sainz de Aja, fueron los ponentes del I Clinic Nacional de Entrenadores de Baloncesto en Silla de ruedas, que tuvo lugar en el Hotel Exe Getafe los días 26 y 27 de septiembre con la participación de varios de los mejores expertos de este deporte.

El curso fue organizado por la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF).



SERGIO SCARIOLO INAUGURA EL CICLO DE CLINICS PARA ENTRENADORES



El seleccionador nacional Sergio Scariolo inauguró el 2 de noviembre el VI Programa de Formación de Entrenadores organizado por la Delegación de Málaga de la Federación Andaluza de Baloncesto.



Sergio repasó en una charla los puntos fundamentales que, en su opinión, se deben tener en cuenta en las categorías de formación.

CHIQI BARROS, PROTAGONISTA EN EL "AULA FORMATIVA DO ADESTRADOR GALEGO"



Con Chiqui Barros como guía de la misma, el 25 de octubre se celebró esta sesión en el Pabellón Municipal de Culleredo. Chiqui Barros -que cumple su 6ª temporada al frente del Embutidos Pajariel Bembibre (LF)- estructuró su intervención en torno a la "Construcción de una Base en las Categorías de la Educación." Tras la misma, se abrió una ronda de preguntas y la participación de la audiencia.



EXITO DEL DIA DEL MINIBASKET

La cita clásica e ineludible que nadie quiere perderse. 158 equipos inscritos y más de 2.100 niños y niñas de categoría alevín disfrutando del baloncesto desde las 9.00 hasta las 20.00 horas. Fue una nueva edición, la trigésima, del Día del Minibasket, III Memorial José Antonio García Charles, organizado por la Federación Aragonesa de Baloncesto y Zaragoza Deporte Municipal, en el pabellón Príncipe Felipe como escenario.



XII CLINIC LUGO É BASKET HIERROS FERREIRO 13 de SETEMBRO 2015 Pazo Provincial dos Deportes - Lugo



XII CLÍNICA LUGO É BASKET HIERROS FERREIRO



Celebrado el 13 de septiembre de 2015, en el Pazo Provincial Dos Deportes de Lugo y con la participación de Lisardo Gómez (Entrenador del CB Breogán), Porfirio Fisac (Entrenador del Palencia Baloncesto) y Gonzalo García de Vitoria (Técnico del Club Ourense Baloncesto)



EL BALONCESTO PROTAGONISTA EN LOS PREMIOS DE LA REAL ORDEN DEL MÉRITO DEPORTIVO

El baloncesto español ha sido uno de los principales protagonistas de la ceremonia de entrega de las medallas y placas de la Real Orden del Mérito Deportivo que concede anualmente el Gobierno español a través del Consejo Superior de Deportes para reconocer el trabajo de los deportistas e instituciones más destacados.

En un acto presidido por el ministro de Educación, Cultura y Deporte, Iñigo Méndez de Vigo, y el presidente del CSD y canciller de la Real Orden del Mérito Deportivo, Miguel Cardenal, y celebrado en el Museo de Arte Reina Sofía de Madrid, el presidente de la FEB, José Luis Sáez, ha recogido la Placa de Oro, la más alta distinción que concede el Estado español en el ámbito deportivo, concedida al Comité Organizador de la Copa del Mundo 2014.

El seleccionador Sergio Scariolo, que ha recibido la Medalla de Oro, ha asegurado sentirse "muy agradecido al Consejo Superior de Deportes por este reconocimiento que recojo en nombre de todo el grupo".

El director deportivo de la FEB, Ángel Palmi, ha sido otro de los galardonados; en esta ocasión con la Medalla de Bronce. Además, ha recibido la Medalla de Oro a título póstumo Miguel de la Villa, recogida por su viuda. Otro galardón a título póstumo ha sido el recogido por la viuda del entrenador José Luis Abós, fallecido hace un año.



LA MUJER ENTRENADORA EN EL CES 2015



Ana Mónica Rodríguez desde Melilla, Verónica Alcaraz desde Murcia, Anna Busquets desde Cataluña, Tania García desde Andalucía, Laura Gimeno desde Aragón, Macarena Ruiz desde Madrid y Sandra Prieto y Paula Caravaña, ambas desde Galicia, formaron el "Universo Mujer" del CES2015.

Cada edición se reflexiona sobre las razones por las que son tantas las entrenadoras que trabajan en la iniciación, que impulsan miles de niños y niñas en equipos de alevín pero que reducen considerablemente el número cuando llega el momento de hacer el Curso Superior.

Juan María Gavaldá estuvo reunido con ellas, durante la celebración del CES2015, para explicarles el proyecto "Mujer Entrenadora", que desarrolla la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto enmarcado dentro del proyecto "Universo Mujer" de la FEB, y que busca darlas ORGANIZACIÓN Y VISIBILIDAD.



EXITOSO VERANO PARA LAS SELECCIONES ESPAÑOLAS DE FORMACION



Destacamos -por encima de las demás- las medallas de oro de la U20 Femenina y de la U18 Femenina en los Europeos de Lanzarato y Eslovenia -respectivamente.

También reseñamos la Medalla de Plata de la U20 Masculina en el Europeo de Italia. Éste es el cuadro de resultados. Enhorabuena a todos.

SENIOR MASCULINA ▶ EUROBASKET	U20 MASCULINA ▶ EUROPEO	U19 MASCULINA ▶ MUNDIAL	U18 MASCULINA ▶ EUROPEO	U16 MASCULINA ▶ EUROPEO	3X3 MASCULINO ▶ JJ EUROPEOS
FRA-ALE-LET-CRO MEDALLA DE ORO	LIGNANO (ITALIA) MEDALLA DE PLATA	CRETA (GRECIA) 8ª POSICIÓN	VOLOS (GRECIA) 7ª POSICIÓN	KAUNAS (LITUANIA) 4ª POSICIÓN FOJES PLATA	BAKÚ (AZERBAIYÁN) MEDALLA DE PLATA
SENIOR FEMENINA ▶ EUROBASKET	U20 FEMENINA ▶ EUROPEO	U19 FEMENINA ▶ MUNDIAL	U18 FEMENINA ▶ EUROPEO	U16 FEMENINA ▶ EUROPEO	3X3 FEMENINO ▶ JJ EUROPEOS
HUNGRÍA-RUMANÍA MEDALLA DE BRONCE	LANZAROTE (ESPAÑA) MEDALLA DE ORO	MOSCÚ (RUSIA) 4ª POSICIÓN	CELJE (ESLOVENIA) MEDALLA DE ORO	MATOSINHOS (PORTUGAL) 4ª POSICIÓN	BAKÚ (AZERBAIYÁN) MEDALLA DE BRONCE

ESPAÑA GANA EL EUROBASKET 2015

¡Campeones! España conquista su tercer Campeonato de Europa tras vencer a Lituania en una final dominada de principio a fin. Viajará a Río de Janeiro con el oro colgado en el cuello, con la condición de campeones de Europa, cerrando así un campeonato extraordinario que ha conseguido entusiasmar a todo un país. Pau Gasol, magistral con 25 puntos, 11 rebotes, 4 asistencias y 43 de valoración, fue nombrado MVP del campeonato.





Poliéster de alta capilaridad para evacuar el sudor manteniendo el pie más seco.

Diseño exclusivo con el logotipo oficial de la LIGA ENDESA.

Terminaciones sin costuras para evitar rozaduras.

Zona del tobillo y arco plantar con tejido compresivo que aporta gran sujeción.



La estructura en espiral de esta fibra transporta el sudor al exterior, manteniendo el pie seco más tiempo.



CALCETÍN TÉCNICO COMPRESIVO

Poliéster 63% - Poliamida 20% - Elastómero 17%

Calcetín diseñado específicamente para la práctica del baloncesto al más alto nivel. Es un calcetín con zona de sujeción en el tobillo, elaborado con poliéster de alta capilaridad que evacua el sudor al exterior manteniendo el pie seco y evitando el reblandecimiento de la piel y la formación de ampollas.

Está terminado sin costuras y además incorpora una zona de tejido compresivo para dar soporte al tobillo y sujeción en la zona del arco plantar.

comercial@justforkicks.es

Fabricado bajo licencia de ACB wear para Just For Kicks, S.L.U.



Manuel Peña

La carrera profesional de este ingeniero industrial nacido en 1983 se ha desarrollado en Inglaterra. Tras ser nº 1 de su promoción en el CES de 2010, se hizo cargo en 2011 del Senior Masculino de London Westside, en la EBL2. En la temp 2012/2013 dirige el equipo femenino de London Westside y comienza sus colaboraciones con la FEB -como tutor y ayudante de la Selección U18 masculina. Desde la temporada 13-14 dirige al equipo masculino de Reading Rockets de la NBL1, por cuyo trabajo fue designado Coach of the Year en el año 2014.

DEFENSAS MUTANTES: ¿POR QUÉ PUEDEN SER UN RECURSO DIFERENCIADOR?

No quiero realizar un artículo al uso sobre un tema que puede ser tan rico como las defensas combinadas. Este tipo de defensas empiezan de una manera y acaban de otra en una misma posesión.

Deben estar muy bien preparadas, siendo críticos los momentos de cambio. En este documento se intentará desglosar en varios apartados, de una manera diferente, el sentido de las defensas mutantes.

En distinta literatura baloncestística podéis encontrar la idea de defensas alternativas, esto se corresponde más a una defensa durante una posesión y otra distinta durante la siguiente;

podiendo estar la variación reglada en función de canasta anotada, de tiro libre, de saque de banda... pero no será el caso que nos atañe.

Seguramente en España, cuando hablamos de estas defensas combinadas, a todos nos puede venir a la mente Mario Pesquera, que ha viajado por todo el mundo observando como trabajan algunos de los mejores estrategas del arte de defensa.

Recientemente ha habido un hombre que volvió a poner de moda estas defensas en pasadas ediciones (2013/2014) de la Euroliga y con el equipo nacional de Rusia, David Blatt; en América entrenadores como Pitino en NCAA, Lamas en Argentina o Marcelo Signorelli en Uruguay también

han utilizado estas defensas. Pero no son los únicos ejemplos: Rafa Gomáriz en otro nivel y en la temporada 2004-2005 con el Montilla sacó mucho rendimiento a la zona 3-2 cambiando a hombre cuando se producía un corte. Luís Casimiro utilizó cambio de individual a zona cuando con el TDK Manresa querían parar a Elmer Bennet jugando contra el TAU. Pesic con el Barcelona a partir de balones en el poste bajo se ponían a zonear. Y seguro muchos otros que no menciono.

Opciones bastante utilizadas pueden ser a partir de un 'trap' en un bloqueo directo cambiar a zona, o a partir de inversión de balón; y es que a partir de situaciones puntuales se pueden organizar bastantes estrategias aprovechando los momentos de ventajas/desventajas.

De todas maneras todo esto son ejemplos y los podéis encontrar en diferentes portales de internet, vídeos, etc. lo que se pretende con este artículo es llevaros a una reflexión mayor para saber diferenciar cuando lo tengamos delante y poderlo aplicar cuando creamos oportuno.

Esto que comparto aquí es un trabajo hecho desde las barricadas del baloncesto, un estudio 'desde el barro'. Si pensáis cuándo ha habido más desarrollo estratégico, tecnológico, económico y obviamente militar, ha sido en guerras... esto es porque en momentos de necesidad aflora el talento; y en situaciones extremas hay a veces soluciones increíbles.

En esta guerra que es cada partido hay muchas más opciones a utilizar que las que hoy en día se



Será importante reconocer si delante de nosotros tenemos un gato o un león

DIRECCION



pueden ver en el 90% de los campos; he aquí el porqué de este artículo.

El Momento

Cuando se redujo el tiempo de posesión hubo cambios en estrategias ofensivas (mucho se habló de los ataques, de la construcción de sistemas rápidos, de ritmos de juego, etc.) pero no tanto de lo que afectaba esto a la defensa, de la posibilidad que dejaban esas presiones individuales cerrando en zona, y en algunos casos pudiendo volver otra vez a hombre, porque se pueden realizar varios cambios en la defensa en el mismo ataque. Por ejemplo, en los últimos 5 segundos se puede ajustar a individual para cambiar en todos los bloqueos. Esto se puede ver más en NCAA donde las posesiones son de 35 segundos (algo que cambiará pronto).

Un último cambio en este parámetro del tiempo que me resulta interesante ha sido el de, tras rebote ofensivo, posesión de 14 segundos. Desde el punto de vista de la defensa hay que pensar ¿qué busca el ataque?. El Juventut de Sito Alonso 2009/2010 buscaría un triple rápido. ¿En este caso es posible ponerse en una mutante?

Algunos equipos fentan el ponerse en zona y acoplar después a individual, o viceversa, ajustar en hombre y tras bloqueo directo (que muchos equipos jugarán esta opción) buscan cerrarse.

Así pues será muy importante encontrar el momento de cambio; algunos equipos cuentan un número determinado de pases para cambiar la defensa, otros en un momento táctico o se fijan en el reloj de posesión. Esa típica defensa individual (persiguiendo en bloqueos) que en los últimos 5, 8 ó 10 segundos (como hemos adelantado unas líneas más arriba) se convierte en 'cambios automáticos en todos los bloqueos'; al final es una defensa mutante ¿no?. Y este concepto enlaza con el siguiente punto importante, que será la razón de esa defensa.

La Razón

En las defensas mutantes se puede buscar agresividad, se puede buscar la sorpresa, crear incertidumbre.

Se puede empezar en defensas de zona, incluso cambiando esta zona de 1-3-1 a 2-3 cuando el balón se decanta a un lado, para

ir después a individual (con o sin cambios) en los últimos segundos.

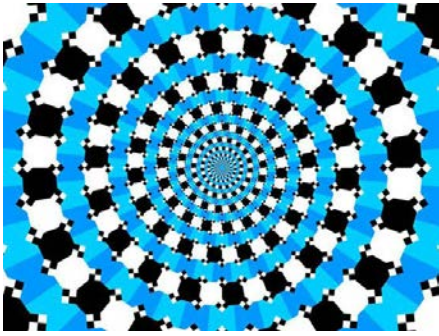
Puede ser también para ralentizar el juego, o para mantener a tus jugadores concentrados.

Equipos con problemas en balance defensivo les puede ayudar volver a una colocación zonal para readaptarse y a partir de ahí ubicar a su par o buscar un emparejamiento.

Lo importante sin duda será encontrar el ¿para qué?, tanto si la realizas en primera persona como si te la encuentras enfrente; en cuyo caso deberás meditar ¿cuál es la razón por la que me están jugando esta defensa?. Tal vez quieran parar un determinado jugador, ¿cuáles son las normas?. Y de nuevo, esto enlaza con el siguiente punto vital en nuestro deporte, el análisis.

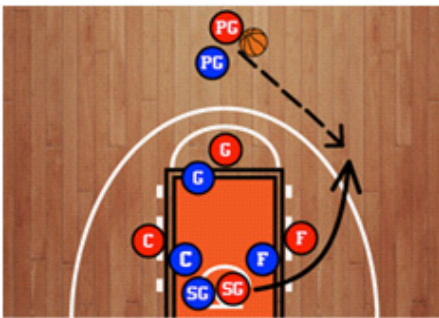
El Análisis

Como iniciaba en el punto anterior, puede ser razón de una defensa mutante el parar un jugador. Hay equipos que son capaces de tener normas en función de si el balón está en manos del base, el alero, incluso si estos juegan un bloqueo a derechas, a izquier-



El análisis será fundamental para conocer la razón y nos ayudará a descubrir el momento. Pero ojo con los análisis, no vayamos a ver espirales donde no las hay.

das o en la situación del campo donde suceda. No obstante, este tipo de normas tienen que ser lo más simples posibles, aunque no sean simples. Y tendrán que estar adaptadas a la capacidad cognitiva del jugador.



Cambio de individual a zona 2-3 con el otro equipo iniciando situación de diamante es una situación que genera muchas dudas al ataque.

Los cambios pueden estar marcados -como hacíamos mención en el primer punto- por número de pases, por tiempo, por situaciones tácticas de juego (pase a poste bajo, bloqueo directo, pase a lado derecho, etc.) o incluso en función de la jugada. Algo que en primera persona he utilizado bastante en Inglaterra estas dos últimas temporadas ha sido cambiar a zona 2-3 cuando el otro equipo inicia jugada desde situación de rombo o diamante, dejando recibir para acoplar desde ese momento.

Es muy importante el scouting para poder preparar estas situaciones, así como saber por ejemplo ¿cuándo es el segundo de ataque donde el otro equipo hace más daño?, ¿contra zona o contra individual?. De esa manera puedes prepararte para cambiar de defensa en el momento oportuno.

Otra opción que todavía no está muy explotada es la de defensas mixtas y combinadas a la vez. Es otra interesante opción que da pie a la reflexión sobre el final de la defensa y el principio del ataque, adelantando así la posibilidad de mandar un jugador al ataque antes de que la situación defensiva (propriadamente dicha y definida) haya acabado, algo que ya utilizó Julbe en la final de la copa del rey de 1998 y que ha salido a debate esta misma temporada.

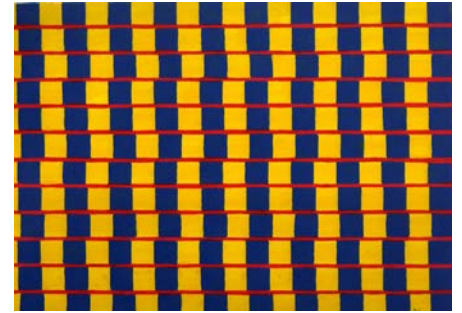
Requisitos

De cualquier forma, para esto necesitaremos siempre jugadores con unas capacidades, no sólo físicas, técnicas y tácticas, sino también cognitivas, psicológicas y emocionales. El jugador debe creer, debe poder aprender y el entrenador tendrá que empatizar con él para hacerle ver la necesidad de desarrollar esta idea.

En muchas ocasiones los entrenadores deberemos simplificar. Por ejemplo puedes ponerte en zona sabiendo que el otro equipo empieza rotando el balón y el cambio a individual será más efectivo después de la inversión de balón; si esto sucede a los tres pases, puede ser más eficiente si les dices a tus jugadores 'empezamos en zona y nos ponemos en hombre a los tres pases'.

El entrenador deberá manejar más información que los jugado-

res y canalizarla para el beneficio del equipo, dándoles lo que sean capaces de interiorizar.



Los entrenadores tenemos que ayudar a los jugadores a que vean si las líneas son rectas o curvas; a mí en su día esto me lo enseñó un entrenador y mentor que ahora es amigo, Richi Serrés.

Conclusión

Hace unos años se escuchó a Sito Alonso diciendo que no estaba de acuerdo con la frase: 'todo está inventado'. Hay que estar muy de acuerdo con Sito cuando se habla a nivel técnico/táctico, por ejemplo, de este tipo de defensas.

Puede haber muchas opciones y se tratará de estudiar mucho todas y cada unas de las situaciones, para mejorar tácticamente y ayudar a tus jugadores a tener esa posesión extra o ese balón robado de más, que te da o te quita la posibilidad de ese partido y/o ese campeonato. Por eso estas defensas pueden ser un elemento diferenciador, un recurso al alcance del entrenador preparado y al servicio de la estrategia.

Nota: Es un placer poder formar parte de la Revista Clinic, con un artículo un tanto especial, forjado desde la intención de la mejora continua, de la innovación y el riesgo de un entrenador joven en un baloncesto en crecimiento como es el inglés.



Eric González

Entrenador Superior de Baloncesto. Seleccionador Mini Femenino de Cataluña desde el año 2007 hasta la actualidad, con el que se proclamó Campeón en los cuatro últimos Campeonato de España. Entrenador FEB de la U13. Jefe de centro del Programa de Detección y Perfeccionamiento de la Federación Catalana de Baloncesto.

FORMACION

EJERCICIO DE CONTRAATAQUE DE LA SELECCIÓN MINI FEMENINA DE CATALUNYA

A lo largo de varias temporadas, hemos convertido el contraataque de 11 en uno de nuestros ejercicios referente, con él hemos conseguido una aproximación al ritmo, aspectos y situaciones simuladoras que nos encontramos a lo largo del Campeonato de España de Minibasket de Selecciones Autonómicas.

Este ejercicio -y las variantes aplicadas- nos han permitido desarrollar los conceptos trabajados al inicio de la preparación en movimiento, convirtiéndolos en situaciones más reales.



ORGANIZACIÓN BASICA

Salida:

- Carril central.
- Carril lateral.

Carriles:

- Ocupación de los espacios.

Transporte:

- Uso del bote.
- Uso del pase.

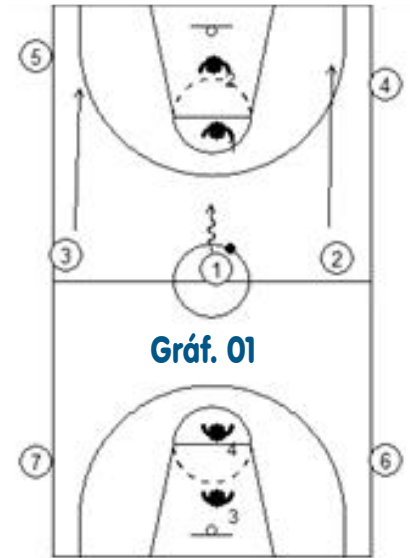
Finalizaciones:

- Duras.
- Efectivas.

PRIMER CICLO DEL EJERCICIO: 5-6 SESIONES

Duración del ejercicio: 25-30'.

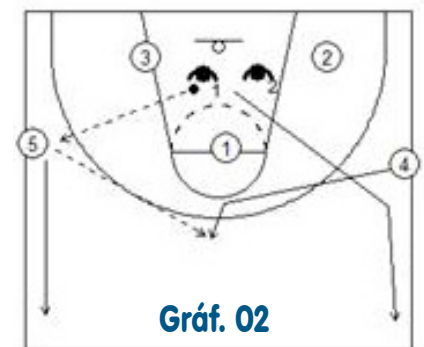
Objetivos generales (Gráfico 01):



Gráf. 01

- Ritmo.
- No parar el juego.
- No perder balones.

Objetivos del contraataque (Gráfico 02):



Gráf. 02

- Pase de salida de contraataque y pase al carril central.
- Transportar la pelota a campo ofensivo lo más rápido posible.
- Jugadoras sin pelota, hacer el campo ancho; correremos en-ganchadas a la banda.
- Detectar qué parte de la canasta rival está peor defendida y su vía de entrada.

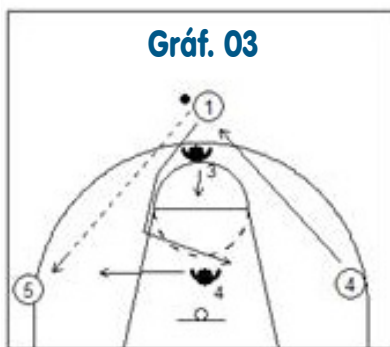
Objetivos de la defensa:

- Defensa en tándem ó "L".
- Defensa "1", protegemos nuestra canasta.
- Defensa "2", una de las jugadoras sale a parar la pelota lo más lejos posible del aro, la segunda protege la canasta.

Objetivos del ataque

(Gráfico 03):

- Pasar, cortar, reemplazar.
- Finalizaciones fuertes. Hablamos de que si decidimos entrar no nos puedan



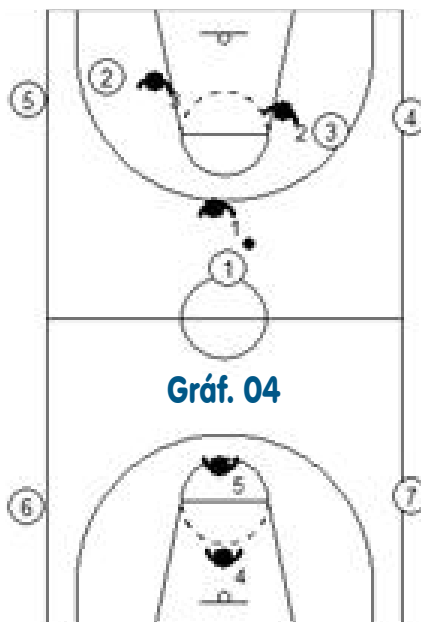
parar o nos paren en falta (la otra canasta de 3 puntos, el 2+1)

2º CICLO: 5-6 SESIONES

Duración del ejercicio: 20-25'

Objetivos generales

(Gráfico 04):



- En las situaciones 3c2, trabajamos normal y situaciones donde sólo vale tiro exterior (concepto de "un pase más").
- Introducción del 3c3 en una de las medias pistas.
- Lucha por el rebote.
- No perder balones.

Objetivos de contraataque:

- Pase de salida de contraataque y pase al carril central.
- Transportar la pelota a campo ofensivo lo más rápido posible.
- Jugadoras sin pelota, hacer el campo ancho; corremos enganchadas a la banda.
- Detectar qué parte de la canasta rival está peor defendida y su vía de entrada.
- Atacar la descolocación.

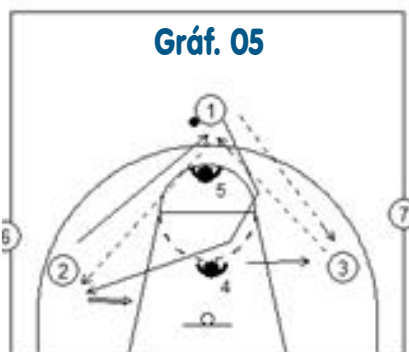


Objetivos de la defensa:

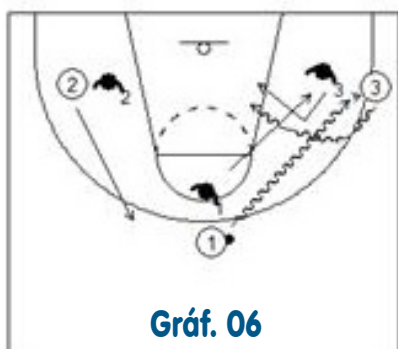
- Defensa en tándem ó “L”.
- En la defensa del 3c2 en las situaciones de sólo tiro exterior, obligamos a la defensa a salir a tapar el tiro.
- Situaciones de 3c3 defensa ¼ pista.
- Control defensivo del rebote para poder correr el contraataque.
- Arriesgamos. Robar y correr.

Objetivos del ataque

- En el trabajo de 3c2 introducimos el pasar y cambiar de posición.
- Si sólo trabajamos tiro exterior (Gráfico 05):



1. La defensa no sale, tiro.
 2. La defensa me viene a buscar, penetro y saco pase a tiradora exterior.
- En el trabajo de 3c3 introducimos:
 1. Pasar y cambiar posición.
 2. Mano a mano (Gráfico 06).



- Rebote ofensivo, cargar el rebote para castigar a la defensa con segundos tiros.

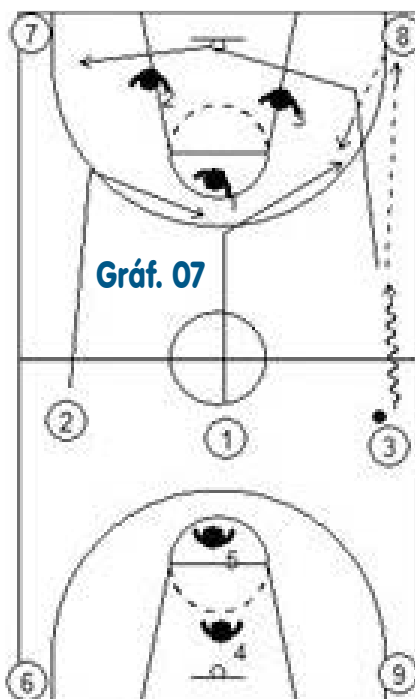
TERCER CICLO DEL EJERCICIO

Duración del ejercicio: 20-25'

Objetivos generales:

- Introducimos postes pasadores.
- Utilización de los carriles laterales para el contraataque.
- Puesta en práctica de todo lo trabajado.
- Buscamos el detalle.
- Al final les cedemos el control y la responsabilidad para que sean autónomas a la hora de la toma de decisiones.
- No perder balones.

(Gráfico 07). La jugadora nº3 sube el contraataque por la banda, pasa a la nº8 cortando sobre la acción. 1 reemplaza y nos movemos arrastrando a nuestras compañeras para limpiar la zona. Llegamos jugando y respetamos los espacios.



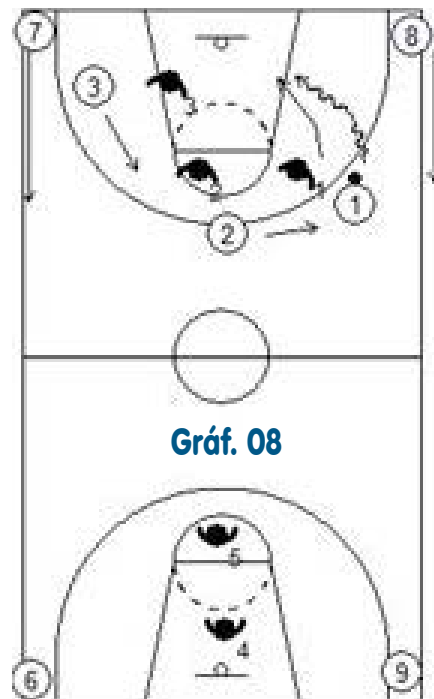
(Gráfico 08). Una vez han actuado de pasadoras nº7 y nº8 recuperan su posición para correr el contraataque.

Ataque 3c3, jugando con los conceptos asimilados. Una vez la defensa recupera la posesión de la pelota tras canasta, robo o pérdida, lanzamos el contraataque para atacar 3c2+2P en la otra pista.

Siempre intentamos mostrar todas las posibilidades del ejercicio a las jugadoras, con la intención de adaptarlo a sus características de juego.

La toma de decisiones en un abanico de posibilidades les permite interpretar con comodidad el juego en un ejercicio de ritmo, acción y reacción.

Una vez asumidos los conceptos básicos, jugamos con detalles defensivos, ofensivos, número de pases, número de botes, competición de canastas convertidas etc.





Josep M.ª Planas

Entrenador Superior de Baloncesto. Técnico de la Federación Catalana de Baloncesto en sus diferentes programas desde el año 1995. Seleccionador catalán de distintas categorías. Coordinador del Programa de Detección y Perfeccionamiento. Entrenador colaborador en diferentes actividades de la FEB. Actualmente entrenador del UE Montgat.

EL JUEGO SIN BALÓN EN ETAPAS DE FORMACIÓN

El principal motivo para afrontar el juego sin balón en etapas de formación, es nuestra necesidad habitual para desarrollar este concepto del juego. Tengo la suerte de dirigir la selección catalana de mini básquet. El trabajo de los clubes y de la federación en sus diferentes programas, nos facilita y mucho, la concepción del juego con balón.

Entendiendo esta fortaleza, decidimos invertir un volumen elevado de nuestro tiempo de construcción a un déficit propio de estas edades.

IDEA INICIAL

Debemos consensuar con el grupo qué es un “buen ataque”.

Siempre he creído que toda idea generada por el grupo, tiene más impacto que cualquier sugerencia que podamos hacer los entrenadores. La respuesta habitual es, “si entra, ha sido una buena jugada”... mediante preguntas y ejemplos, huimos del reconocimiento por un objetivo de consecución. Queremos que valoren el proceso.

Con el grupo de esta temporada, llegamos a la idea que “un buen ataque es aquel que genera una ventaja y la aprovecha”.

PRINCIPIOS BÁSICOS COLECTIVOS

Debemos hacer el campo ancho y profundo: dos jugadores atacantes no pueden ser defendidos por un sólo jugador.

Debemos estar conectados, así que estaremos menos de 4” en un espacio –promoviendo así cortes y reemplazos- ; como consecuencia, en nuestro ataque, pretendemos hacer más pases que botes.

ESTRUCTURAS BÁSICAS

El juego sin balón dependerá de dos grandes variables:

• Estado del balón:

1. Pies atacando –en penetración.
2. Pies parados.
3. Balón parado.
4. Balón recién pasado.

• La zona del campo

1. Donde se encuentre el balón.
2. Donde se encuentre el jugador.

HERRAMIENTAS

Colectivas: idea del movimiento circular.

Individuales: pasar moviéndose, reemplazar, “empujar”, “Le Bron”, estatua, “acabar la tarea”.



METODOLOGÍA y ENTRENAMIENTO (trabajo por áreas)

Afrontamos estos conceptos desde siete áreas:

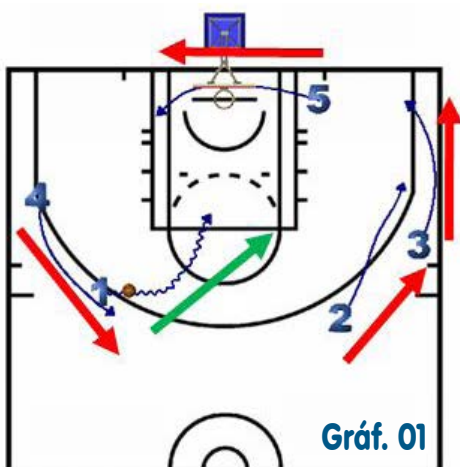
1. Coordinativa o técnica
2. Cognitiva o táctica
3. Estratégica
4. Arbitral
5. Condicional o física
6. Psicológica
7. Social

ESTRUCTURAS BÁSICAS COLECTIVAS

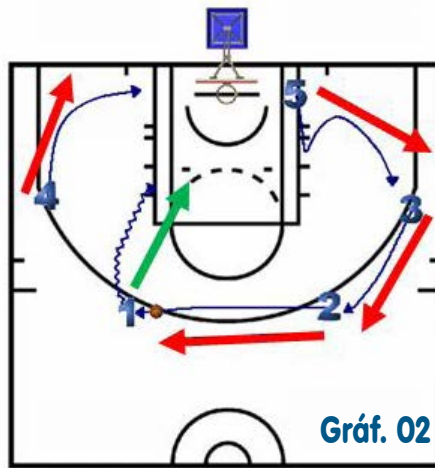
Diferenciamos estados del balón para presentar las diferentes opciones de movimiento sin balón

Pies atacando: cualquier jugador tiene la opción de penetrar. En función de cómo reacciona mi defensor, yo me moveré siguiendo las normas del movimiento circular.

Penetración a derechas (Gráfico 01) y penetración a izquierdas (Gráfico 02).



A grandes rasgos, el movimiento circular responde al sentido de la penetración del jugador con balón, moviéndose en el mismo sentido. Si uniéramos todas las trayectorias, la forma se asemejaría a un círculo.



Una excepción consistiría en la idea de, si el defensor que ayuda para el balón lejos del aro, el jugador sin balón, juega a la espalda para buscar la puerta atrás.

Debemos afrontar este (y cualquier otro) concepto desde las siete áreas:

Área técnica y táctica: Pase desde un apoyo, desde dos y con pivote (por ejemplo en el pase de

seguridad –gráfico 01, es el movimiento que hace el jugador “4”), posición básica sin balón, manos preparadas y ofreciendo referencia, desplazamientos y recepción para atacar.

A nivel arbitral, afrontamos las explicaciones desde los recursos necesarios para no hacer pasos tanto en el pase como en la recepción.

A nivel psicológico, el hecho de valorar el propio esfuerzo de moverse, aunque no vayamos a recibir el balón y la confianza de poder penetrar, sabiendo que mis compañeros van a ofrecerse cuando tenga alguna oposición en la que mis recursos actuales no permiten aprovechar para mí, la ventaja generada desde el bote.

A nivel social: celebramos y reconocemos los “buenos ataques”. El juego sin balón en general es un

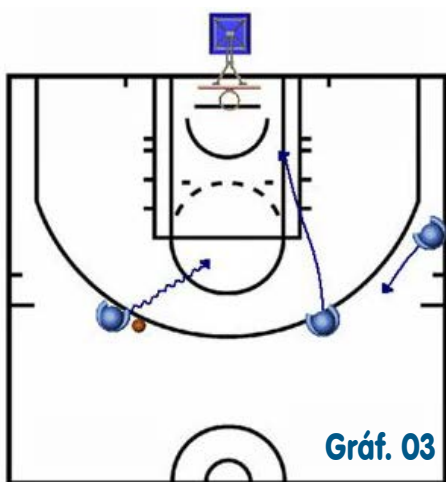


TACTICA

aspecto diferenciador de nuestros grupos y dándole esta importancia ayudamos a generar sentimiento de grupo.

Pies parados:

El jugador con balón no puede seguir progresando hacia aro. Pedimos que el movimiento del jugador que esté más cercano sea de corte hacia canasta. Buscando la espalda del propio defensor, con la doble intención de recibir o de generar un espacio para ser reemplazado (Gráfico 03).



Gráf. 03

Balón parado:

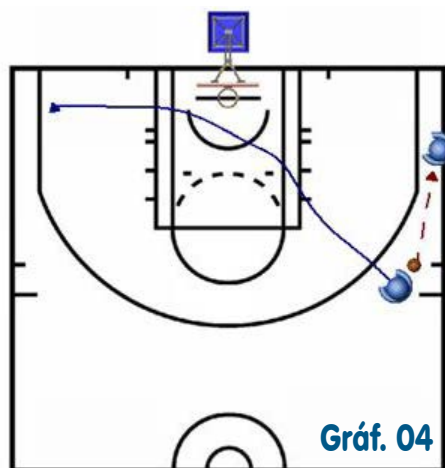
Es el caso que el jugador con balón haya agotado el bote. La norma principal es que "sólo tenemos una oportunidad para recibir". Así evitamos que el juego no fluya. El jugador que en su trabajo de recepción está volviendo a la posición donde ha empezado su trabajo de desmarque, si no recibe debe hacer puerta atrás y así generar un espacio a reemplazar.

Balón recién pasado:

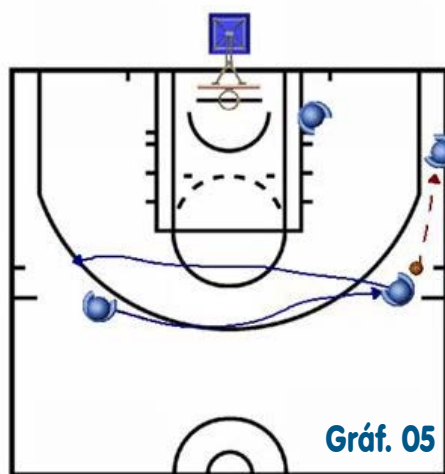
La idea general es que jugamos a pasar moviéndonos. No entendemos un pase sin el movimiento posterior.

Estamos promoviendo el movimiento vertical, si vemos que en

la zona no tenemos ningún compañero y en caso contrario, hacemos un movimiento horizontal (Gráficos 04 y 05).



Gráf. 04

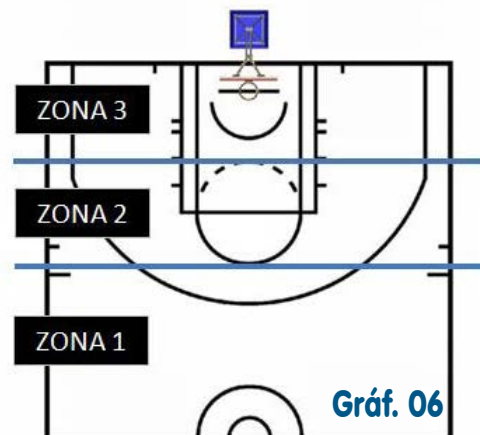


Gráf. 05

ZONAS OFENSIVAS:

Esta división del espacio, facilita la expresión del jugador, ya que intentamos explicarles las diferen-

tes opciones planteadas según el estado del balón (pies atacando, pies parados, balón parado o balón recién pasado) y según la zona ocupada (Gráfico 06).



Gráf. 06

Esta situación en el campo va variando según el grupo de jugadores que llevamos a la selección. Podemos hacer que haya 2 en la zona 1, 2 en la zona 2 y 1 en la zona 3, o como este año pasado, 1 en la zona 1, 2 en zona 2 y 2 en zona 3.

La idea es conseguir unas normas claras pero flexibles, para cogernos en los momentos de poca fluidez en los partidos.

Por ejemplo, la idea de dejar el carril central libre. Dentro de los usos de este carril central (cortar,

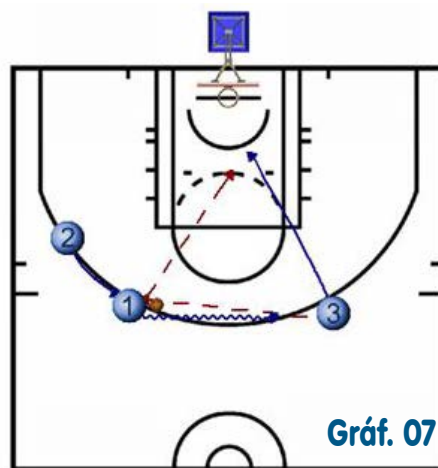




penetrar, invertir el balón..), podemos cogernos a uno de estos conceptos en concreto, donde los jugadores se sientan seguros, esté en su zona de confort y se genere una situación que el juego no les ha llevado por sí solos

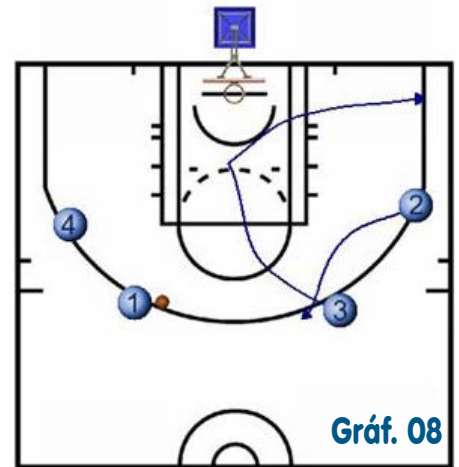
(viendo si debe acabar el trabajo de recepción o si debe hacer una pausa para generar espacio). El trabajo de recepción lo vinculamos al cambio de ritmo y a seguir una trayectoria que dificulte el trabajo defensivo.

“Empujar”: el jugador con balón puede estar bien defendido y no generar ventaja. Si no decide agotar el bote, puede dirigirse hacia algún espacio que esté ocupado. A esta idea la hemos definido como “empujar”. El jugador que es “empujado” corta hacia el poste bajo para recibir el pase directo o en circulación de balón (Gráfico 07).



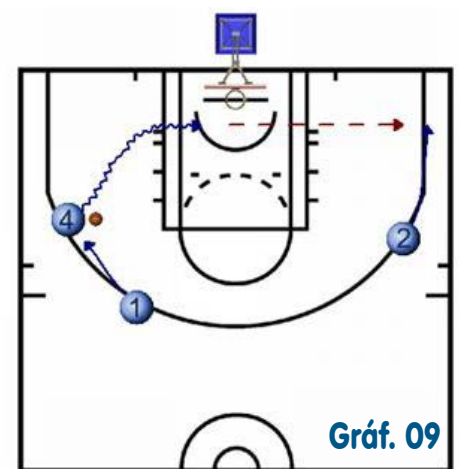
“Le Bron”: nos es muy útil tener referencias de jugadores que son ídolos para nuestros jugado-

res. Este movimiento es un corte hecho desde zona 1, sin balón, cuando el balón está colapsado y no le damos salida. En el Gráfico 08, es el movimiento de 2.



Estatua: cualquier penetración, sea cual sea el sentido de la misma (es una excepción del principio de movimiento circular), debemos llegar a la esquina (la esquina, por norma general, la tenemos vacía).

El jugador que decide ir a ocuparla, le llamamos la estatua, para definir la posición del cuerpo que queremos -manos en tensión y ofreciendo un blanco de pase y cuerpo flexionado (Gráfico 09).



Acabar la tarea: sobre todo cuando hablamos de los pases en penetración y de los cortes.

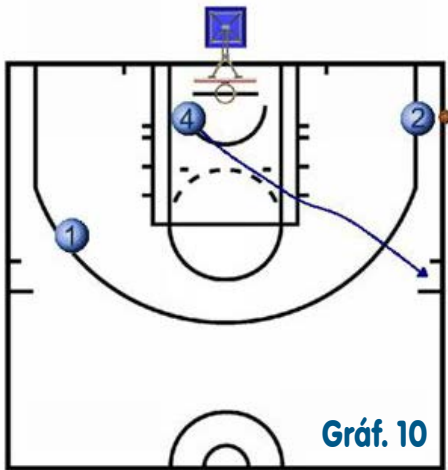
HERRAMIENTAS INDIVIDUALES:

Esta idea viene dada desde la visión individual de cada jugador, para dar algún mensaje de qué pueden hacer ellos en concreto para colaborar en la colectivización del juego

Pasar moviéndose: la idea es que el momento después del pase es crucial para conectarse con el juego. Si después de pasar no participo de lo que está ocurriendo o no provocho que “pase algo”, estoy dejando de colaborar con el juego colectivo. Ya hemos dicho que pasarán y se moverán en horizontal o en vertical hacia el aro.

Reemplazar: cualquier corte, debe ser reemplazado. Debemos trabajar la intención del que corta (se mueve para recibir o para generar espacio), la del que pasa (paciencia para esperar la ventaja del que corta y la del que reemplaza), y la del que reemplaza

Muchas veces, nos pasa que empezamos el ataque respetando el principio de “ancho y profundo”, pero conforme va transcurriendo el ataque, el espacio mengua. Para evitarlo, hemos planteado la idea de “acabar la tarea”: después de cortar, se esprinta hacia la posición libre. Después de pasar con los pies atacando (desde penetración) acabo la tarea esprintando a ocupar la zona libre (Gráfico 10).



METODOLOGÍA

Tal como se ha dicho, pretendemos afrontar las necesidades del juego desde los siete niveles que creemos esenciales (técnico, táctico, estratégico, condicional, psicológico, social y arbitral). El escaso tiempo de preparación del que disponemos, no nos permite invertir mucho volumen en todos los detalles vinculados a estos conceptos, pero sí que a nivel de planificación y programación los tenemos en cuenta para priorizarlos y marcarnos unos “mínimos”. Tenemos que llegar al campeonato con ciertas ideas fijadas.

A nivel individual consensuamos con los jugadores ciertos aspectos de mejora. Es fundamental en nuestro proceso, la mejora individual de cada jugador, sobre todo a nivel de generar conciencia de su necesidad de mejora (“quien no mejora, empeora”).

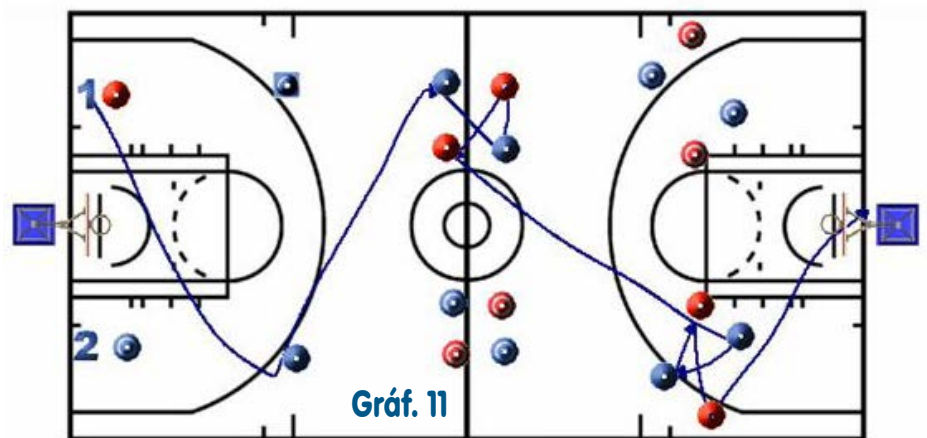
El método que seguimos en la evolución de los conceptos es el siguiente:

1. Descubrimiento guiado:

Entendemos que todo lo que ellos descubran “por sí solos” tiene más fuerza que aquello que les indique el entrenador. Debemos ser creativos para provocar las condiciones ideales de “descubrimiento”.

Por ejemplo, para descubrir que el desplazamiento lateral es más eficaz que el vertical para afrontar recorridos con cambios de dirección muy seguidos, usamos la siguiente idea.

Dividimos el grupo en equipos (intentamos no hacer filas demasiado largas). Compiten a ver quien acaba antes un circuito (por ejemplo, como en el Gráfico 11).



En este circuito debemos combinar desplazamientos largos con cortos que tengan cambios de dirección. En este caso, en el grupo de conos de medio campo y línea de tiros libres, deben hacer cuatro circuitos tocando los conos siguiendo una serie de color azul-azul-rojo-rojo.

Normalmente, ellos se desplazarán corriendo en cualquiera de los trayectos.

Como es competición, observamos si algún jugador está llegando por sí solo a la idea de combinar formas de desplazamiento. Si hay alguien que está llegando, lo pondremos como ejemplo. Si no, se lo explicamos a un grupo (sin que los otros lo escuchen). Como va a ganar, el grupo va a observar porqué ganan.

2. Gesto técnico:

Los jugadores ya saben de qué estamos hablando y cuáles son las ideas principales.

Por nuestro escaso tiempo invertimos poquísimos volúmenes en esta fase del proceso. De todas maneras es necesario trabajar el gesto y marcar unos principios básicos, que ayuden a mejorar la eficacia en su ejecución.

3. Trabajo en oposición creciente:

Es la fase de aprendizaje que nos planteamos como esencial y como clave para el desarrollo del jugador (y, como consecuencia, del grupo). Cualquier concepto y fundamento lo trabajamos con una progresión en la dificultad.

Los primeros estadios pueden ser sin oposición, pero con elementos que influyan en la decisión; después pasamos a diferentes tipos de condicionantes o hándicaps (espacio, temporal, coordinativos...). Para acabar con una oposición dirigida que acabará siendo oposición "real". En algún concepto en concreto, llegamos al trabajo en condiciones adversas.

4. Trabajo en competición:

Cuando competimos entre nosotros, veremos en qué momento del proceso de aprendizaje está el jugador y el grupo en relación al concepto trabajado. Muchas veces la competición la orientamos a premiar estos conceptos (si anotamos haciendo esto, el equipo repite posesión...)

EJERCICIOS

"KENTUCKY" (Gráfico 12): Nosotros tenemos que optimizar al máximo el tiempo de entreno. Buscamos estructuras de ejercicios que nos permitan abordar diferentes trabajos.



- 1: pasador.
- 2: reboteador —cuando establecemos roles de rebote y balance, esta figura es prescindible.

Colocamos jugadores atacantes divididos por las zonas de

juego. El pasador decide a quien pasar y éste ejecuta el concepto presentado. En la evolución del ejercicio, colocamos defensores y más o menos participantes en el juego; esta estructura nos permite evolucionar desde el 2c0 al 5c5.

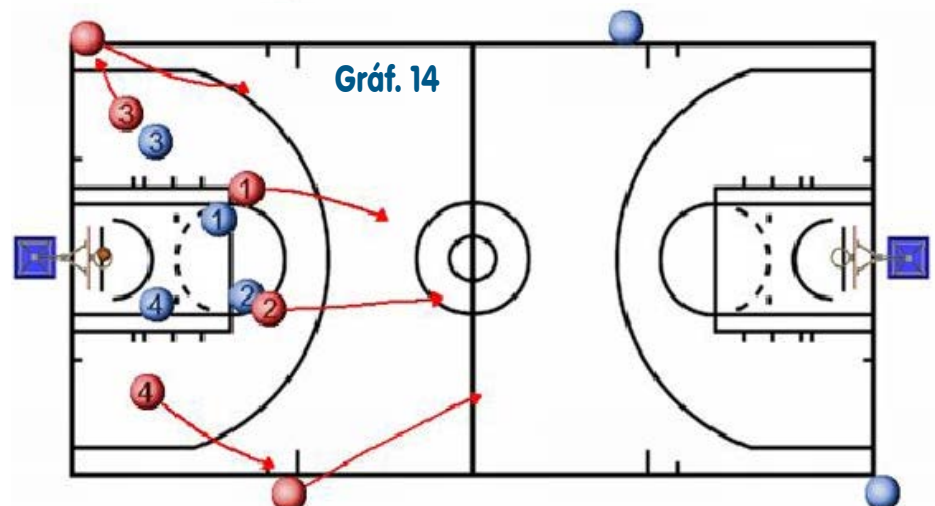
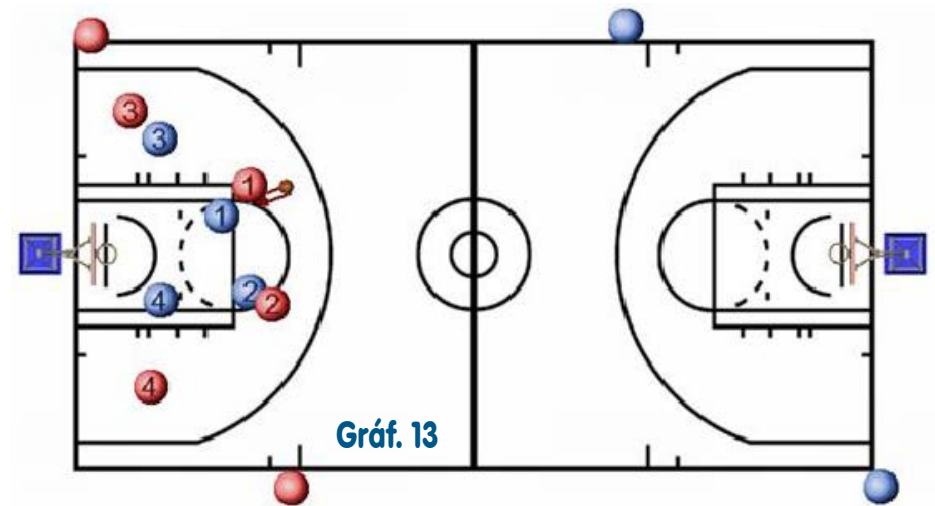
Otro ejercicio que usamos mucho, por su variedad de situaciones, es el siguiente. Jugamos un formato concreto de juego (a partir del 3c3). En la rotación clásica de ataque-defiendo-descanso, introducimos la variante de tener que "habilitar" a los jugadores que están descansando para defender.

En los Gráficos 13 y 14, jugamos 4c4. Después de atacar, 2 del equipo rojo, deberán habilitar a 2 de sus compañeros para que se añadan al juego (se genera un 4c2+1+1).

A veces perdemos la perspectiva de que estamos tratando con niños que deben ser tratados como tales. La gestión del error es la que nos permitirá desarrollar el talento innato que tienen muchos de los jugadores y jugadoras que pasan por nuestras manos.

Cada error es una oportunidad de mejora. Que la aprovechen o no es nuestra tarea más importante.

Esto es un compendio de ideas que hemos ido desarrollando con todos los equipos técnicos con los que he tenido la suerte de estar. Agradezco a todos y cada uno de ellos su talento, paciencia y dedicación.



"Lo que más me satisface es que las jugadoras guipuzcoanas han demostrado tener sitio en Liga Femenina"



Néstor Rodríguez

Periodista de 35 años que lleva diez trabajando como redactor de deportes del Noticias de Gipuzkoa, con una dedicación especial al baloncesto en general y el deporte femenino en particular. Desde el año pasado es también el jefe de prensa del JDK Gipuzkoa.



Aránzazu Muguruza

Aránzazu Muguruza (1/10/1968, San Sebastián) lleva más de dos décadas al frente del IDK Gipuzkoa, al que ha llevado de categorías universitarias a Liga Femenina pasando por Primera Nacional y Liga Femenina 2, un logro impresionante.

Ahora el club está afrontando su tercera temporada consecutiva en la elite y esta donostiarra, madre de dos hijos, es una de las figuras más respetadas de la competición.

¿Se imaginaba como una entrenadora consolidada de Liga Femenina?

No, la verdad es que no me esperaba ni siquiera entrenar en Liga Femenina. Nunca había sido mi aspiración. Lo que más me gustaba era el basket de formación, pero me encontré en un sitio como la universidad donde me fueron poniendo medios, con una forma de trabajar buena, y fuimos subiendo escalones. Todo ha sido un proceso lento, continuo, pero llegar a Liga Femenina no era la aspiración inicial, desde luego.

¿Cómo recuerda sus inicios en los banquillos?

Cuando acabé de estudiar INEF, me planteé dejar de jugar y dedicarme de pleno a los banquillos. Acabé la carrera y empecé a entrenar para ya no parar nunca. Primero empecé en el Juven y ahí hacía de todo, llevaba la

preparación física de la cantera y entrenaba a equipos de formación. A la vez me ofrecieron entrar en el equipo universitario, que estaba en categorías universitarias, pero con 30 años me quedé embarazada y tuve que elegir una opción u otra.

Y elegí la universitaria básicamente por los horarios, porque me iban mejor para el cuidado de los niños. Y mira, eso es lo que me ha marcado el futuro.

En esa trayectoria escalonada que menciona, ¿hay algún punto de inflexión?

Realmente el cambio grande es cuando ascendimos a Liga Femenina 2. Respecto a Primera Nacional, nos exigió mucho más a mí, a las jugadoras y al club: viajes, más

“Lo que es innegociable es el trabajo, la humildad y el respeto entre las propias jugadoras”

entrenamientos, un estudio del rival...

¿Le costó adaptarse como entrenadora primero a Liga Femenina 2 y luego Liga Femenina?

Todos los cambios cuestan y a mí me daban mucho respeto. Pero como hemos ascendido con unos bloques hechos de gente, añadiendo alguna jugadora, pues entre todas nos hemos ayudado mucho y hemos aprendido las unas de las otras, y hemos ido adaptándonos y ha sido un proceso bastante natural.

Al final las diferencias entre categorías son en el ritmo, el físico... pero tú también vas entrenando más. Me acuerdo que en la pretemporada antes de nuestro



debut en Liga Femenina 2 el Irlandesas nos dio una paliza en la Euskal Kopa, pero luego en liga les ganamos y quedamos sextas.

La Liga Femenina parecían ya palabras mayores, el IDK partía como la 'cenicienta'.

Subimos pensando a ver si éramos capaces de competir en la Liga Femenina manteniendo la filosofía y con nuestro bloque de jugadoras de casa... y nos fue bien. Fue un año muy bueno.

¿Cuáles son sus principios in-negociables como entrenadora?

Normalmente lo que es innegociable es el trabajo, la humildad y el respeto entre las propias jugadoras. Saber aceptarse tal y como son y saber respetarse. Las horas de entrenamiento son sagradas, te dejas todos los problemas fuera y en el momento que empiezas a entrenar, al 100%.

Maneja bien la faceta psicológica porque las jugadoras que pasan por el IDK Gipuzkoa están encantadas con usted.

Lo mismo que exijo a ellas lo intento cumplir yo. No entreno a un equipo, sino a cada una de ellas. Es importante entender cómo son. Hay días, hay caras, hay situaciones... lo más importante es estar muy pendiente de cómo ves a cada una. Y las vas conociendo. Hay problemas y conflictos evitables. Por ejemplo, hay que reservar los gritos y los enfados para cuando de verdad hacen falta, si siempre gritas luego a la hora de la verdad no tiene efecto.

"Siempre me ha gustado mucho coger las jugadoras en una etapa de formación para intentar que lleguen arriba"



Uno de sus puntos fuertes como entrenadora es la formación de las jugadoras jóvenes.

Siempre ha sido un tema que me ha gustado mucho, cogerlas en una etapa de formación para intentar que lleguen arriba. Es uno de los valores de nuestro club, intentar crear un equipo en el que haya una base importante de jugadoras guipuzcoanas, para que las jóvenes de aquí tengan una referencia en la que fijarse.

¿Mantiene la misma ilusión que en los inicios?

Nuestro equipo tiene sus ventajas e inconvenientes. Matener un bloque tan fuerte de jugadoras de casa tiene la ventaja de que todo el mundo sabe su sitio, su rol, pero luego se puede caer en un conformismo y una falta de esa ilusión por no tener ese incentivo que da la novedad. Hay que trabajar continuamente en eso.

Algo curioso en los partidos es que nunca utiliza la pizarra en los tiempos muertos.

Cuando las jugadoras vienen a un tiempo muerto, son muy poco receptivas

porque les cuesta mucho centrarse, así que las consignas deben ser claras. Normalmente el trabajo táctico ya está hecho, se trata simplemente de recordar un par de cosas que ya se han entrenado.

¿Qué es lo que más le satisface como entrenadora?

Estando donde estoy, lo que más me satisface es demostrar que las jugadoras guipuzcoanas sí tienen sitio en la Liga Femenina. Ahora tenemos a seis en la plantilla. Es bonito que ellas se vean que sí son capaces. Ahora son jugadoras importantes en el equipo y la categoría, y eso es bonito. Además hay otras que llevan muchos años con nosotras, que son como de aquí y que son importantes en la Liga Femenina habiendo subido todas juntas.

¿Qué le quita el sueño?

Ver al equipo triste, sin ilusión, que ha perdido su identidad. Si jugamos y perdemos, pero el equipo ha estado como es él, jugando como debe, con ambición y lucha, no me preocupa. Pero no verlo sí me quita el sueño. Hay momentos que ganar o perder te preocupa, y otros no tanto. Es más por las sensaciones de cómo veo el equipo.



Es curioso que en el mundillo baloncestístico la conocen como Azu, pero su familia la llama Aran.

Sí. Desde que empecé a jugar a basket, supongo que por aquello de acortar nombres, me empezaron a llamar Azu. Pero mi familia, mis amigos y mi entorno me llaman Aran. Pero soy igual, ¿eh? La Aran familiar y la Azu entrenadora no cambian de carácter ni nada.

La pasada temporada recibió el premio de mejor entrenadora de la Liga Femenina que entrega la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto. El premiado en la Liga Endesa fue Pablo Laso tras haber ganado todos los títulos. ¿Qué cree que han valorado en su caso?

Quizás es más por la trayectoria que llevamos en Liga Femenina 2 y Liga Femenina, que la gente nos sigue y nos lo ha reconocido. Este modelo de equipo, con fichajes pero con mayoría de chicas de aquí, tiene mucho más trabajo que otros modelos de club y la

gente lo sabe. Supongo que también han valorado que un equipo como el nuestro, modesto y con tantas lesiones, fuera el año pasado capaz de mantenerse, además de forma bastante holgada.

¿Se siente más reconocida por haber recibido el premio?

Recibir un premio que es votado por los propios entrenadores, por tu profesión, es bonito y te reconforta. Sigo siendo la misma y eso no va a cambiar nada en mi vida. Les agradezco, eso sí, haber pensado que me tenían que dar el premio. Lo valoro. Desde que subimos a Liga Femenina, es cierto que noto mucho el cariño y la cercanía de muchos entrenadores, que noto que valoran mi trabajo.

¿Cómo valora el trabajo que realiza la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto?

Muy positivamente. Trabaja para todo el

colectivo de los entrenadores con la filosofía de mejorar la formación, lo que al final repercute en el propio baloncesto. Creo que es bueno y necesario para nosotros tener esos momentos de trabajo conjunto. También nos da visibilidad porque organiza charlas y clinics, e informa del trabajo de entrenadores de aquí que están en el extranjero.

Su trayectoria ha estado durante muchos años unida a otra entrenadora guipuzcoana, Eva González, hasta mediados de la pasada temporada.

Desde que era jugadora ya empecé a trabajar como entrenadora con Eva ayudándola en sus equipos. Desde que empecé a entrenar he ido de la mano de ella, que me enseñó un montón. Circunstancias de su vida hicieron que en su momento dejara un poco de lado el basket profesional, pero siguió conmigo en el IDK Gipuzkoa. Mi vida de entrenadora está ligada a ella, sin duda. El año pasado eso tuvo que acabar por cuestiones tuyas de trabajo, con mucha pena, claro, pero hay que seguir adelante. Sigue ahí como amiga.

¿Otros técnicos que le hayan marcado en su carrera?

En mis inicios me marcó claramente Pedro Hernández, el entrenador que teníamos en Mary Ward, el colegio al que iba. Me metió por vena el basket y es algo que lo he llevado dentro siempre. Es una persona que me marcó mucho.

“Este modelo de equipo, con fichajes pero con mayoría de chicas de aquí, tiene mucho más trabajo que otros modelos de club y la gente lo sabe.”

“La AEEB trabaja para todo el colectivo de los entrenadores con la filosofía de mejorar la formación, lo que al final repercute en el propio baloncesto.”

Por segunda temporada seguida es la única mujer entrenadora en Liga Femenina.

Es así, pero es algo que no lo pienso mucho. Hay más entrenadoras en Liga Femenina 2, no sé cuál puede ser la razón de que en Liga Femenina no, y en la siguiente categoría sí. No le doy vueltas, seguro que habrá más cualquier año de estos.

Compagina el banquillo del IDK Gipuzkoa con su trabajo de profesora de educación física en el colegio Ekintza.

Sí, el horario que tengo me permite compaginarlo y la estabilidad que te da un trabajo es importante. Nunca he pensado dedicarme

100% al baloncesto, aunque a veces los días se me hacen muy largos.

¿Se ve muchos años en los banquillos?

No sé si muchos o pocos, no me pongo una meta o una fecha. Es algo tan vocacional y visceral, que igual un día me doy cuenta de que tengo que dejarlo, o igual estoy muchos años. Pero en el momento en el que vea que no siento lo mismo de ahora, lo dejaré.

Es algo a lo que dedico más de media vida, si no tienes esa pasión tienes que dejarlo porque sería imposible llevar a delante este trabajo.

¿Cree que el proyecto del IDK Gipuzkoa es sostenible en el tiempo en la máxima categoría?

Sí. En lo deportivo podemos llegar a ser un proyecto sólido por todo lo que se está trabajando y por los convenios que hacemos con los clubes gipuzcoanos.

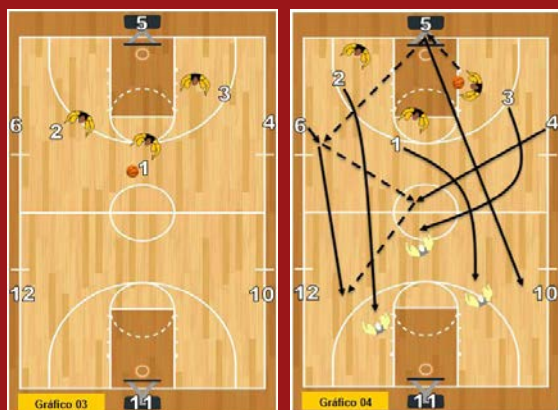
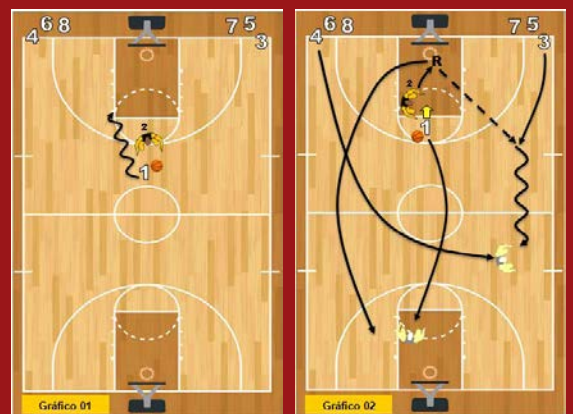
En el tema económico ahora estamos estables con el apoyo institucional y el apoyo desde el año pasado de nuestro patrocinador, IDK Elektronika, aunque siempre vamos a ser prudentes. La plantilla de esta campaña es ilusionante.

¿A la mejor entrenadora de la Liga Femenina no le han tentado otros clubes?

Nunca he recibido ofertas, la verdad. No tengo ni agente. Estoy muy vinculada a este club, llevo muchos años y hemos hecho un proyecto desde abajo que hemos hecho crecer entre todas. Estoy muy vinculada a este club y este proyecto, como mucha otra gente.

EJERCICIOS FAVORITOS -ARANZAZU MUGURUZA-

Ejercicio 1. El jugador 1 juega 1c1 contra el jugador 2 a un tiro (Gráfico 01). El que coje el rebote, elije pasar a 3 ó 4 y atacan 2c2 en el aro contrario. Después del 2c2, 3 y 4 juegan 1c1 al aro contrario y el ciclo se repite: el que coje el rebote elije pasar a 5 ó 6 y así sucesivamente (Gráfico 02).



Ejercicio 2. Tres contra tres continuo sin botar y con pase obligatorio a 4 y 6 (Gráfico 03). Después, el equipo que coje el rebote, pasa a 5 y se queda en a posiciones fijas. El otro equipo baja a defender.

4, 5 y 6 atacan al otro campo sin botar y con la obligación de pasar a 10 y 12, jugando igual que antes a un tiro. El que rebotea pasa a 11 y se queda en la posición (Gráfico 04).



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