



**Salida de Press.  
Jugar Llegando**

**El Pase  
Contra Zona**

**PEDRO  
MARTINEZ:**

**La controversia de  
los Estiramientos**

**"No puede ser que nuestro trabajo dependa solo de ganar o perder, tiene que haber otros criterios de valoración"**



# 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](http://www.aeeb.es) - mail: [aeeb@aeeb.es](mailto:aeeb@aeeb.es)

# CONTENIDOS

# aeeeb

EDITORIAL

4

JM<sup>a</sup> Gavaldá



P&R  
CENTRAL  
(II)

5

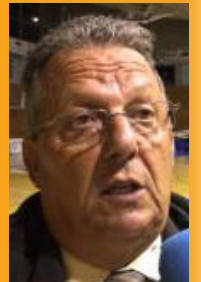
Simone  
Pianigiani



CARACTER  
GANADOR (II)

09

Domingo  
Díaz



UNA  
EXPERIENCIA  
EN ECUADOR  
(II)

13

Chiqui Barros



ACTIVIDADES

16

AEEB



SALIDA DE  
PRESS. JUGAR  
LLEGANDO

21

Fernando  
García



EL PASE  
CONTRA  
ZONA

26

Silvia Font



CONTROVERSA  
ESTIRAMIENTOS

30

Rubén  
Camacho



ENTREVISTA  
PEDRO  
MARTINEZ

33

Miki  
Forniers





Juan Mª Gavaldá  
Presidente AEEB

## Siguiendo por el buen camino

Los grandes líderes que ha tenido la historia han marcado épocas, hazañas, derrotas, aciertos, errores, aventuras y desventuras de todo tipo. Algunos han conseguido dejar su huella y ser reconocidos durante siglos como referentes de la prosperidad. Otros no han podido quedar reflejados en los archivos históricos como seres positivos para el ser humano. Los hay que, incluso, han tenido éxito y fracaso durante su propio período de existencia. De todos ellos, los que fueron y los que no fueron, se ha escrito y se escribirá.

Hoy el baloncesto español ha abierto una nueva etapa. La elección de Jorge Garbajosa como nuevo Presidente de la FEB marca, al mismo tiempo, dos procesos de gran relevancia. Por un lado la marcha de José Luis Sáez y por el otro el inicio de un camino con un signo especial como es la llegada de un nuevo presidente, proveniente del mundo del jugador, en una transición casi inmediata desde su etapa activa como deportista.

Me quiero referir, inicialmente, a la marcha de José Luis Sáez. Ha dejado tras de sí la etapa más exitosa del baloncesto español de toda su historia. Su modelo de gestión, deportiva y cualitativamente, ha sido referente en todo el mundo. Así lo reconoce FIBA colocando en el ranking deportivo a España en segundo lugar, tras USA, pero teniendo en cuenta que, como Federación, es la primera. Así me lo comentaba hace unos días el propio Presidente de FIBA, Horacio Muratore, durante los mundiales U17 de Zaragoza.

Todos, y digo todos, nos hemos emocionado y sentido absolutamente identificados con el equipo nacional. Incluso algunos momentos malos (Copa del Mundo 2014) han sido respondidos, inmediatamente, con hechos brillantísimos como el oro en el Eurobasket de Francia 2015. Otro deporte como el fútbol no ha reaccionado tan rápido y bien a sus derrotas, no siendo capaz de seguir siendo referente. Eso indica lo difícil que es mantenerse entre los mejores, internacionalmente, en el deporte de élite.

Seguramente los procesos de gestión de todos nosotros sean mejorables desde muchos aspectos. Seguro que en lo referente a José Luis Sáez, también. Sin embargo el legado, modelo y resultados que deja, son los de un edificio consolidado, con buenos cimientos y estructura, capaz de crecer desde todo ello bajo la nueva dirección operativa.

Y es a esta nueva gestión a la que quiero referirme. Tras un proceso electoral ejemplar en todos los participantes (asambleístas y candidatos), en el que los tres candidatos diferenciados por su proveniencia, pero no por su pasión por el baloncesto, han sabido defender sus criterios y compartirlos generosamente. Como arranque queda la voluntad de Jorge Garbajosa en su parlamento inicial de "ponerse a trabajar con todos los activos del baloncesto desde esta misma tarde". Su equipo, con activos reconocidos como el nuevo vicepresidente ejecutivo, Jose Montero, tienen una difícil labor desde el punto de vista de mantenerse en el ranking mundial antes mencionado. Sin embargo tienen otro gran activo dispuesto a apoyar con firmeza. Este no es otro que la fortaleza intrínseca que tiene el baloncesto español: practicantes, entrenadores, jueces, clubes, federaciones autonómicas y la nacional. La aportación conjunta y leal de todos ellos, como durante en estos años con José Luis Sáez, nos harán fuertes para seguir construyendo el prestigio nacional e internacional, de nuestro deporte. Adelante con todo.

### Edición

AEEB

### Distribución

Gratuita para los socios

### Colaboración

Simone Pianigiani,  
John Vázquez, Domingo Díaz, Chiqui Barros,  
Fernando García Alhambra, Silvia Font,  
Rubén Camacho, Pedro Martínez y Miguel Angel Forniers

### Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/  
FIBA.com/Basketfoto.se

### 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) 2016 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 **Bloqueo y Continuación Central / Middle Pick and Roll (II)**  
por Simone Pianigiani
- 09 **Carácter Ganador (II)**  
por Domingo Díaz
- 13 **Una experiencia Ecuatoriana. Entrenando a la UTE (II)**  
por Antonio Barros Senín
- 16 **Actividades AEEB**
- 21 **Salida de Presión y Jugar Llegando en Equipos de Formación**  
por Fernando García Alhambra
- 26 **El Pase en el Ataque contra Zona**  
por Silvia Font
- 30 **La Controversia de los Estiramientos** por Rubén Camacho
- 33 **Entrevista a Pedro Martínez**  
por Miki Forniers





**Simone Pianigiani**

*Actual entrenador de la Selección Italiana. Comenzó a entrenar con 19 años como monitor de mini-basket. En el Montepaschi Siena ha ganado seis títulos de liga (2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012), cinco de Supercopa de Italia (2007, 2008, 2009, 2010, 2011) y cuatro Copas de Italia (2009, 2010, 2011, 2012). En la temp. 2012-13 fue entrenador del Fenerbahce Ülker Estambul ganando la Copa de Turquía.*



**Traducción: Joan Vázquez**

*Colaborador habitual de la Revista Clinic, consultor e intérprete.*

## BLOQUEO Y CONTINUACION CENTRAL (II)

Otra opción dentro de esta filosofía de juego, la empleamos cuando la defensa rival pone mucha presión sobre nuestro base. En ese caso, nos gusta poner el bloqueo más lejos del aro.

El base aguanta el bote y el poste finta que continúa dentro para volver rápidamente a poner un segundo bloqueo. Así aprovechamos que el defensor del 1 saldrá retrasado del primer bloqueo y no llegará bien equilibrado a defender el segundo. Además, tras el primer bloqueo, el defensor de 5 se habrá colocado en la línea del aro para ayudar y al jugar el 2º bloqueo su idea será colaborar de nuevo a defender la nueva penetración del base. Ese es el momento que 5 tiene que aprovechar para cortar rápidamente al aro (**Gráfico 07**).



La situación que se genera es igual a la que hemos descrito anteriormente. Si X3 ayuda, 3 se mueve para recibir un pase fácil y tirar o atacar la recuperación con bote (**Gráfico 08**). De la misma manera podemos mantener la ventaja cuando las ayudas vienen de X2 ó X4.

El timing es clave. 1 mantiene el bote y tiene que leer todas las ventajas. La defensa pone el foco en el bloqueo directo y eso permite que 2, 3 ó 4 aprovechen la ventaja generada en el mismo.

## MIDDLE PICK AND ROLL (II)

Within this manner of playing, we use an option when the rival defense employs a lot of pressure on our point guard. In this case, we like to set the screen further away from the hoop.

The point guard will dribble in place and the post will fake drive inside to quickly set a second screen. Thus, we take advantage that the 1 defender will come out late from the first screen and will not be balanced enough to defend the second one. Additionally, after the first screen, the 5 defender will have reached the hoop line to help out and, after playing the second screen, his idea will be to help out again to defend the point guard's drive. It is at this time that 5 has to take advantage in order to quickly cut to the hoop (Chart 07). The situation which takes place is the same as the one we described above. If X3 helps out, 3 moves to receive an easy pass and shoot or attacks the recovery by dribbling (Chart 08). Likewise, we can keep the advantage when the help comes from X2 or X4.



Timing is key. 1 keeps dribbling and has to read all of the advantages. The defense focuses on the Pick and Roll and this allows 2, 3 or 4 to maximize this advantage.

We also use this strategy of a second screen when I do not want my point guard to shoot from far out. It is likely that his defender goes through the first screen low, allowing for a long shot

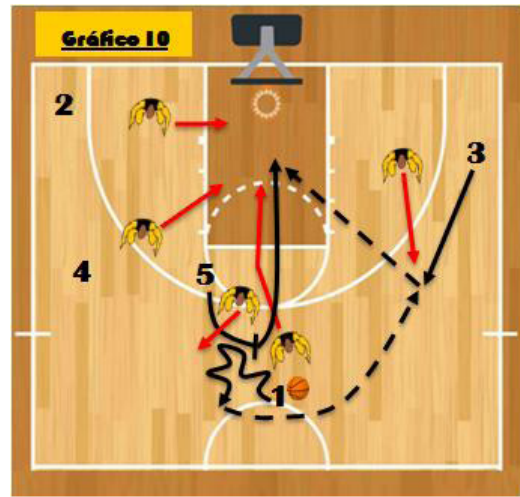
TACTICA

También utilizamos este recurso de un 2º bloqueo cuando no me interesa que mi base tire desde muy lejos. Es probable que su defensor pase el primer bloqueo por abajo, concediendo un tiro alejado que no queremos tomar. En ese caso, jugamos un segundo bloqueo más cerca del aro que generará un tiro más corto (dentro de la pintura) y los mismos desequilibrios defensivos detallados anteriormente.

Opción Pop Out. Este movimiento es peligroso para la defensa que tiene que decidir si X5 recupera y sale a contestar el tiro o si –por el contrario- permanece hundido para ayudar, especialmente si 4 corta dentro de la zona (**Gráfico 09**). En el caso de que la defensa cambie en el bloqueo directo, se producen nuevas situaciones de ventaja. En ese momento, jugamos de nuevo con pases y cortes.



Si la defensa cambia automáticamente en el bloqueo directo, queremos provocarlo cuanto antes. 1 –tras el cambio- no quiere mantener un contacto con X5 (que es más fuerte), por lo que retrocede con bote. 5 continúa al aro (**Gráfico 10**). Se produce un miss-match, pero no queremos aprovecharlo inmediatamente metiendo dentro el balón a 5 (defendido por X1) porque la defensa estará muy pendiente de colapsar la zona. También es posible que en esa lucha



which we do not want to take. In that case, we set a second screen, closer to the hoop, which will create a shorter shot (from within the paint) and the same defensive imbalances stated above.

Pop Out Option. This play is dangerous for the defense which has to decide if X5 recovers and goes out to contest the shot or, rather, if it stays fallen back in order to help, especially if 4 cuts into the zone (Chart 09). In case the defense switches on the Pick and Roll, new advantageous situations arise. At that moment, we play, again, with passes and cuts.

If the defense changes automatically in the Pick and Roll, we want to trigger it as soon as possible. After the switch, 1 does not want to be in contact with X5 (who is stronger), so he dribbles back. 5 continues towards the hoop (Chart 10). A mismatch takes place but we do not want to take immediate advantage of it by getting the ball to 5 (defended by X1) because the defense will be aware and ready to collapse the zone. It is also possible that, in that struggle between 5 and X1 to gain the position, the referees will call an offensive foul on the big man.

We are trying to maximize the advantage of having a faster and more skillful point guard defended by a center, who is bigger and slower. Sometimes, in this case, we like to take the ball to one side, even to penetrate to force help from the post in a situation which is not very common for him. When the point guard gets the ball again, the X5 is likely to be in a less balanced position to defend him (Chart 11).



entre 5 y X1 por ganar la posición, los árbitros piten falta en ataque del hombre grande.

Buscamos la ventaja de tener un base más rápido y habilidoso defendido por un pívot –más grande y lento-. A veces, en este caso nos gusta llevar el balón a un lado, incluso penetrando para forzar una ayuda del poste en una situación poco habitual para él. Al volver a recibir el base, es probable que X5 esté en una posición menos equilibrada para defenderle (Gráfico 11).



A nuestro 5, le digo que si no puede recibir rápidamente dentro de la zona para finalizar (como se ve en el gráfico 10), que no coja la posición en el poste bajo. Normalmente no quiero a 5 en esa posición porque mis pívots no son excepcionales jugando ahí. Además puede haber ayudas preparadas, 2c1 y rotaciones, etc. No me interesa llegar a un final de partido en una situación como esa (si el poste recibe en el poste bajo y no es lo mejor que sabe hacer).

A 5 le pedimos –si no recibe dentro de la pintura que vaya a la línea de fondo para generar más espacio, de modo que si atacamos con penetraciones y su defensor ayuda, pueda recibir y finalizar con un mate o cargar el rebote de ataque con ventaja si la acción anterior acaba en un tiro.

Más detalles en esta situación de cambio defensivo en el bloqueo directo: la clave es involucrar en ataque a los 5 jugadores. Probablemente los defensores exteriores no estarán en línea de pase, sino más cerrados para ayudar a X1 en su defensa del pívot. La norma es no quedarnos parados mientras 1 ataca a X5, por ejemplo poniendo un bloqueo indirecto al tirador mientras 1 juega su 1c1 (Gráfico 12). La defensa no puede ayudar y puntear el tiro al mismo tiempo.



rotations and so forth. I am not interested in getting to the end of a game in such a situation (if the post receives in the low post and this is not what he knows how to do best).

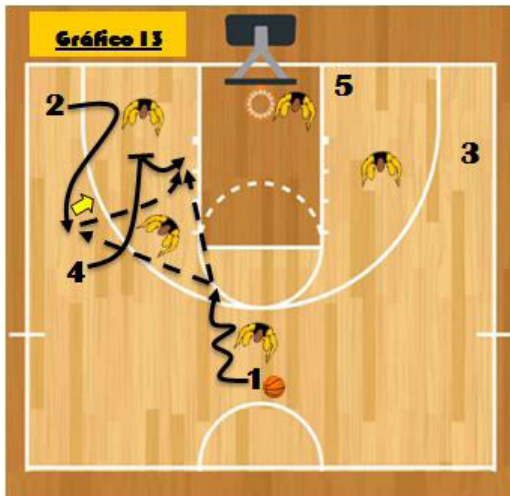
If 5 does not get the ball in the paint, we ask him to head to the baseline to create more space, in such a way that if we attack by driving and his defender helps out, he can receive and finalize with a slam dunk or grab the offensive rebound in an advantageous position if the previous action ended in a shot.

Further details in this situation of defensive switch in the Pick and Roll: the key is involving the five players in the offense. The perimeter defenders are probably not in the passing lane rather closed in to help X1 defend the center. Our rule is to not stay still while 1 attacks X5, for instance, setting an indirect screen on the shooter while 1 plays his one-on-one (Chart 12). The defense cannot help and press the shot at the same time.



TACTICA

De la misma manera, puede ser 4 quien ponga el bloqueo y también sacamos ventaja, además de con la opción del tiro exterior, metiendo el balón dentro desde arriba o triangulando (**Gráfico 13**). Lo importante es que el equipo esté constantemente en movimiento.



Una nueva opción sería el bloqueo ciego (**Gráfico 14**). 4 pide el balón abierto para tirar. Así, el defensor más cercano a la línea de fondo dudará entre salir o no al tiro (ya que el equipo está intentando colapsar la zona). Si el defensor sale a puntear el tiro, pasamos el balón a la continuación de 3.



Por último, analizamos una opción muy sencilla: un simple corte de 4, también abre espacios al balón y crea dudas en la defensa. 1 tendrá más espacio para buscar dentro a 5 o jugar su 1c1 contra X5. Por ello 5 debe estar muy cerca de la línea de fondo, para abrir el espacio interior. Si 4 no puede recibir porque X2 está muy cerrado, buscamos un tiro de 2 (**Gráfico 15**).

In the same manner, it can be 4 who sets the screen and we also get an advantage, in addition to the option of the perimeter shot, by getting the ball inside from the top or triangulating (Chart 13). The important thing is that the team is constantly in movement.

A new option would be a blind screen (Chart 14). 4 asks for the open ball to shoot. This way, the defender closest to the baseline will stop to think about either going out to the shot or not (since the team is attempting to collapse the zone). If the defender goes out to press the shot, we pass the ball to the roll by 3.

Finally, we analyze a very simple option: a simple cut by 4. It also opens up spaces for the ball and creates doubts in the defense. 1 will have more space to look for 5 inside or play his one-on-one against X5. So, 5 must be very close to the baseline in order to open up the inside space. If 4 cannot receive the ball because X2 is closed up, we look for a two-point shot (Chart 15).





**Domingo Díaz**

*Un indispensable del basket femenino español. Fundador, presidente y entrenador del CB Islas Canarias. Completísimo palmarés con 10 Campeonatos de España de clubes en categorías inferiores, múltiples ascensos, subcampeonatos y campeonatos con su club (Copas de la Reina 1999 y 2000 y Copa Rochetti 1999) y con el Ros Casares Valencia (Liga, Copa y Súpercopa en la 2003/2004). Además ha sido Seleccionador Nacional Fem. (Medalla de Bronce en el Europeo de Turquía 2005).*

## CARACTER GANADOR (II)

Continuamos con la segunda parte del desarrollo del carácter ganador.

### EJERCICIOS QUE FOMENTAN EL "CARÁCTER GANADOR"

En la última etapa, en la Liga Femenina (en la élite) ya tienen que tener formado el "carácter ganador", tienen que estar formadas físicamente, y el trabajo físico sólo va encaminado a mejorar individualmente aspectos físicos que no tengan suficientemente desarrollados, o puesta a punto en momentos puntuales de la alta competición.

También tienen que estar preparadas mentalmente, en la alta competición el único objetivo es GANAR, y hay que saber ganar, no se puede tener miedo a ganar, a triunfar.

Hay jugadoras muy fuertes físicamente, muy buenas técnica y tácticamente, pero que tienen miedo a triunfar, a tener la responsabilidad de decidir partidos, a que le den la responsabilidad de jugarse el tiro ganador, y terminan fracasando en la alta competición, porque no son fuertes mentalmente, las llamamos "frágiles de moral". Esto se ha ido trabajando en las categorías inferiores, con nuestra mentalidad de club de campeonas y ganadoras, pero en esta última etapa se hace realmente primordial. Técnica, táctica y estratégicamente

se les da un bagaje lo más amplio posible para afrontar la alta competición con garantías de éxito.

La mayoría de los ejercicios, más de un ochenta por ciento, aunque sea un simple ejercicio de "tiros por parejas", son competitivos, o compiten entre ellas, o compiten contra otras parejas, o compiten por mejorar el tiempo, o el porcentaje o, varias competiciones a la vez.

Sólo me queda exponer esquemáticamente la pirámide en que está estructurado nuestro club desde la base a su vértice más alto y algunas de las experiencias y vivencias de casos de jugadoras en los últimos años:

### OBJETIVOS

- Formar personas a través del baloncesto.
- Formar equipos campeones de base.





- Formar jugadoras para la alta competición.
- Tener un equipo en la máxima categoría de España (LF) y en Copa de Europa (ECW).
- Aumentar la importancia del deporte femenino en general y del baloncesto femenino en particular.
- Facilitar el acceso al deporte de alto nivel.
- Incrementar la presencia de Gran Canaria en escenarios regionales, nacionales e internacionales.
- Integrar modelos deportivos de participación y de rendimiento.

#### BASE DE LA PIRÁMIDE. ESCUELAS DE BALONCESTO

Trabajamos sobre una base muy amplia: de 250 a 300 niñas anuales, con los colegios de primaria de la zona, organizando campus, cursillos de verano, campañas de captación y "operaciones altura".

Queremos "engañar" a las jugadoras, engancharlas y entusiasmarlas. El método de trabajo que empleamos es global, a través de:

- Juegos y pre deportes.
- Pre baloncesto.
- Minibasket.

¡Todo a partir del balón!

#### INFANTILES. OBJETIVOS:

- Saber programar su tiempo libre.
- Entrenar de una hora y media a dos horas diarias.
- Preparación física de base.
- Intentar quedar campeonas.
- Ser fuertes mentalmente.

La selección se realiza en base a criterios como la altura, la condición física, la inteligencia deportiva (intangibles), la decisión, la ambición o el conocimiento del baloncesto.

La metodología empleada es sintética o global, ya que hay que evitar métodos analíticos de muchas repeticiones que aburran a las niñas.

La estructura que usamos es la siguiente:

- Primer equipo: aproximadamente la mitad de las jugadoras de primer año sin mucha experiencia y la otra mitad de segundo año con la

experiencia de la categoría y campeonatos en la temporada anterior.

- Segundo equipo: integrado por jugadoras de primer año y minibasket destacadas.

#### CADETES. OBJETIVOS:

- Que sepan programar su tiempo libre.
- Entrenar dos o más horas diarias.
- Preparación física de base y específica (iniciación al trabajo con pesas, etc.)
- Que sean fuertes mentalmente.
- Quedar campeonas en todo.
- Ambición por llegar al primer equipo y a las selecciones canarias y nacionales.

La metodología empleada es muy parecida a la alta competición, con ejercicios analíticos de muchas repeticiones para el perfeccionamiento individual.

La estructura es similar al de las jugadoras infantiles.

#### JUNIORS.

Grupo formado por las jugadoras que hicieron la pretemporada con el equipo de LF y no se ganaron el puesto y por las jugadoras del equipo "B" y las mejores cadetes.

Dos grupos de trabajo:

- Primer grupo de iniciación y adaptación a la alta competición.
- Segundo grupo de tecnificación a la alta competición o grupo de Pre Élite.

## PRE ÉLITE:

Estará formado por el segundo equipo senior o vinculado y las jugadoras juniors que se ganaron el puesto en la pretemporada con el equipo de LF.

La duración es de tres años:

Un primer año de iniciación, adaptación y perfeccionamiento técnico a la alta competición, caracterizado por:

- Poquísimos minutos de juego.
- Sería contraproducente dar muchos minutos o minutos importantes.
- Se busca que den lo mejor de sí mismas, que tengan ambición y que no tengan miedo a triunfar.

Un segundo año de técnica a la alta competición (por ejemplo, jugadoras que han jugado de pivots en las categorías inferiores y ahora tienen que jugar de aleros).

En este periodo disfrutan de más minutos de juego, pero que no son minutos importantes

Un tercer año de consolidación en la alta competición, en el que juegan más minutos y también más minutos de juego importantes, con los que se busca:

- Que consigan un estatus dentro del primer equipo.
- Que demuestren calidad.
- Que tengan decisión.
- Que no tengan miedo al fracaso.

## ALTA COMPETICIÓN:

Estará formado por el equipo de LF y copa de Europa ECW y cuyo principal objetivo es GANAR todos los partidos que dispute.

Pasamos a analizar experiencias y vivencias de algunos casos particulares:

o Leonor Rodríguez

Ejemplo de jugadora que va pasando por todas las etapas de la pirámide, empezó en la escuela, fue una jugadora mediocre en minibasket, pero que vimos que tenía altura, condición física e inteligencia deportiva y la pasamos por encima de muchas que jugaban mejor a baloncesto, pero no tenían las cualidades de ella, ni física ni mentales, se destapó en su segundo año cadete y, a partir de ahí su ascenso fue meteórico.

o Vanessa Blé

Ejemplo de jugadora de las últimas temporadas, que nos ofrecen sus padres, sus tutores, en fin, muchas de las llamadas que recibimos continuamente ofreciéndonos jugadoras de todas partes del planeta.

Además, es un buen ejemplo de jugadora que no pasa por los primeros escalones de nuestra pirámide, empieza en los superiores, y su gran poder de adaptación y de aprendizaje la hace quemar varias etapas en una, y así lograr ponerse al nivel de nuestras júniores, vino en edad de primer año junior y su fortaleza y condición física la ayudó mucho. Ahora es una jugadora profesional que trabaja muy duramente y diariamente para mejorar su baloncesto y vivir muchos años de él.



o Yurena Díaz

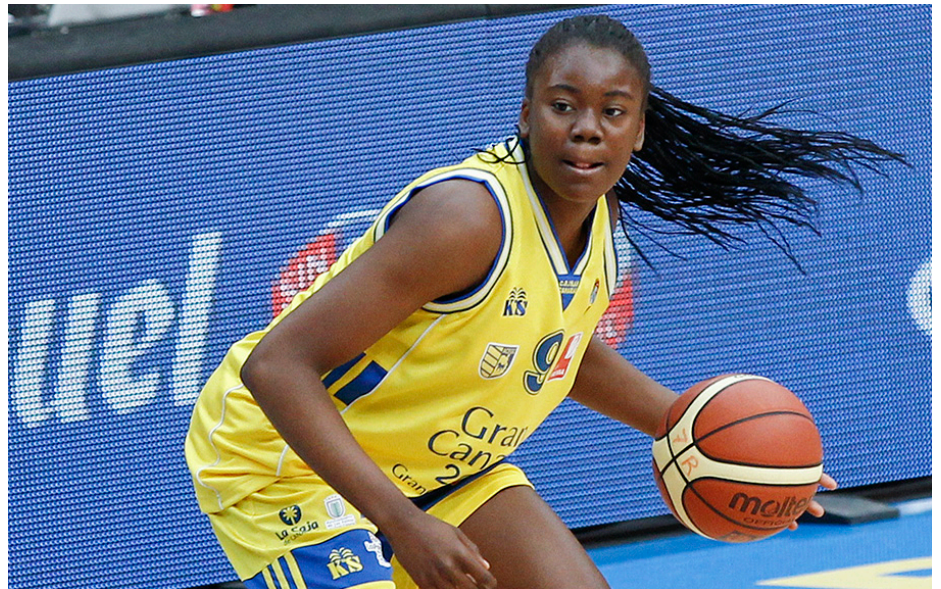
Otro ejemplo de quemar todas las etapas en nuestro club, empezando con apenas 5 años y llegando a ser la base titular de LF, además de haber sido campeona de España y de Europa y formar parte de todas las selecciones de base de Canarias y de España. Claro ejemplo, al igual que Leonor Rodríguez, de saber organizar su tiempo libre para llegar a tener muy buenas notas escolares (mejor deportista española en edad escolar del CSD) y no faltar nunca o casi nunca a entrenar.

o Astou Ndour

Después de la llegada de Vanessa Blé, se abrió un abanico de posibilidades, para superar la crisis económica que afecta al mundo, y abrimos las puertas a jugadoras jóvenes, con unas condiciones físicas de altura que no tenemos en Gran Canaria, para formarlas para el primer equipo, y Astou Ndour es el más claro ejemplo, vino siendo cadete de primer año, y no ha parado de quemar etapas, campeona de España cadete y junior, internacional con España en U18, U19 y U20, campeona de Europa, subcampeona del mundo, nominada en los quintetos ideales, en fin, un diamante en bruto que estamos puliendo para que llegue a triunfar en la alta competición.

o Leticia Romero

Ejemplo de jugadora de tener una base amplia en nuestra pirámide de iniciación en la que controlamos colegios y clubes de primaria, uno de los clubes con los que colaboramos es con el de la villa de Agüimes, de donde salió



Leticia, que también es un ejemplo de quemar etapas de forma precoz.

Así, siendo primer año infantil jugó el campeonato de España cadete y, siendo cadete, debutó en Liga Femenina, clarísimo ejemplo de compromiso y programación del tiempo libre, tanto por parte de ella, como por parte de su familia, para combinar estudios (muy buena estudiante, de hecho, al igual que Yurena, fue nombrada por el CSD mejor deportista en edad escolar, merced a sus éxitos deportivos y académicos), campeona de España de todas las categorías de base, campeona de Europa y subcampeona del mundo, estando nominada en los quintetos ideales como la mejor base de los campeonatos.

o Iris Junio Mbulito

Iris Junio Mbulito, es lo que llamamos nosotros, una de nuestras primeras nietas deportivas, es decir, hija de las primeras jugadoras que se formaron en nuestro club, su madre Puri Mbulito, llegó al primer equipo y fue internacional con España en un torneo en Hungría. Su hija sigue sus pasos, pero con ventaja, empezó con apenas cinco años (su madre con 17), y,

hasta la fecha siempre ha sido muy superior física y técnicamente a las niñas de su edad, siendo minibasket fue campeona de España infantil, ganando el trofeo a la mejor pasadora, pero es que esta temporada, ha ganado su tercer campeonato de España infantil (logrando todos los títulos individuales), pero es que además ganó su tercer campeonato de España cadete (uno con la selección de Canarias) siendo la mejor base del campeonato y ganando cuatro premios individuales y, ahora mismo está concentrada con la selección nacional U16 con vistas al campeonato de Europa de la categoría.

## CONCLUSIONES

*El "carácter ganador" se trabaja, se entrena, pero tiene que estar dentro de los objetivos individuales de cada jugadora, de su club o equipo, tiene que ser un objetivo prioritario el ganar, se puede tener en el ADN, si eres alta, atlética, rápida mentalmente, tienes poder de decisión, y ambición, tienes todo lo necesario para ser una buena jugadora de baloncesto... pero si no lo entrenas y no lo tienes como meta es muy difícil que puedas llegar a triunfar en el baloncesto.*



**Chiqui Barros**

*Técnico ferrolano vinculado al baloncesto femenino de Bemibre (LF2 y LF), desde la temp. 10/11 hasta la temp. 15/16. Además ha trabajado en LEB2 (CB Calpe 00/01 y Círculo de Badajoz 01/03), 1ªB (CAB Coruña 94/96), LEB Bronce (ADT Tarragona 07/08), Liga EBA (Ambroz Plasencia 96/99, CB Calpe 99/00, Vilagarcía Basquet 03/05) y LF2 (Universitario Ferrol). Este verano se proclamó campeón de la Liga Ecuatoriana al frente del equipo femenino de la UTE.*

# UNA EXPERIENCIA ECUATORIANA: ENTRENANDO A LA UTE (II)

Continuando con el desarrollo táctico de mi experiencia con la UTE, analizamos algunos movimientos más que empleamos contra defensas en individual y también contra defensas en zona:

## “PUÑO”

Subimos a los postes para que jueguen un doble bloqueo central con el base. Si el base sale por el lado de 5, esta última cae dentro de la zona y jugamos con espacios. Triangular para buscar pase interior. 4 se abre y el alero del lado contrario al balón, sube.

Si el base coge el bloqueo por el lado del 4, 5 cae dentro y 4 juega un “short pop”. Jugamos con buenos espacios y triangulaciones (Gráficos 18 y 19).

## “PUÑO LADO”

Movimiento válido tanto contra individual como contra zona. Los postes se colocan arriba y jugamos con un pase a 4, que devuelve el balón al base (quien previamente se ha desplazado a ese lado).

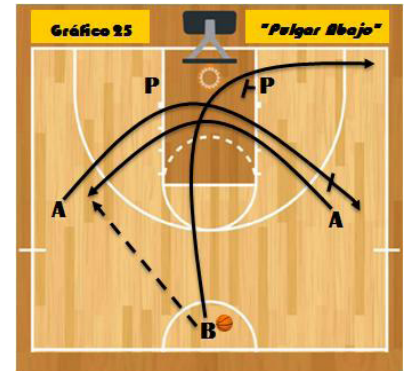
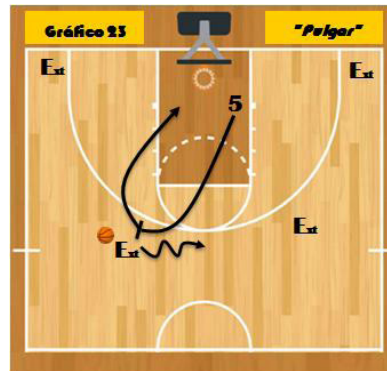
5 bloquea ciego a 4 que se abre a tirar o busca a 5 en su continuación hacia canasta (Gráfico 20).



Otra posibilidad -si 4 no saca ventaja en el bloqueo- es que juguemos un bloqueo directo entre 5 y 1 (Gráfico 21). Los aleros ocupan las esquinas.

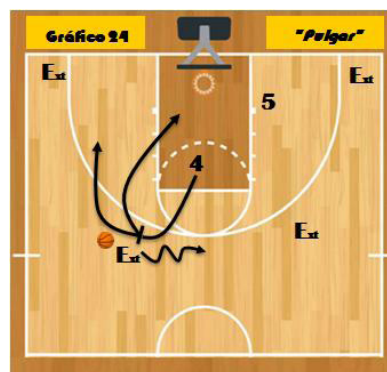
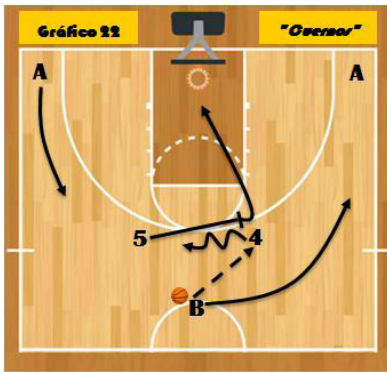


TÁCTICA



### “CUERNOS”

Trabajamos este movimiento como una variante de Puño Lado. que consiste en jugar un pick and roll entre los dos postes (Gráfico 22).



pases llevar el balón a la esquina contraria. El otro poste reemplaza al primero buscando recibir dentro de la zona (Gráfico 26).



### “PULGAR”

En este caso jugamos un bloqueo directo en un lado del campo. Si bloquea 5, consideramos a 4 otro exterior más (Gráfico 23).

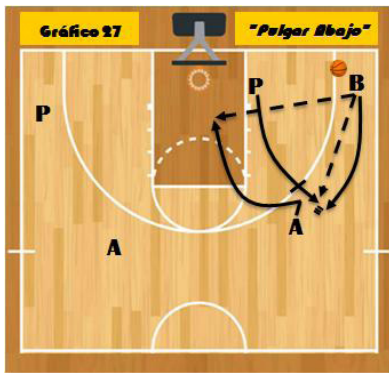
Si bloquea 4, colocamos a nuestro 5 en el poste bajo del lado contrario del bloqueo (Gráfico 24).

### “PULGAR ABAJO”

Los aleros se bloquean para recibir en el lado contrario. El base pasa a uno de ellos y corta al aro para salir a la esquina contraria sobre el bloqueo del poste de ese lado (Gráfico 25).

El alero puede jugar 1c1. El poste sube para recibir y con un mano a mano con el alero y dos

Si no hemos sacado ninguna ventaja hasta ese momento, le damos continuidad al movimiento con un bloqueo ciego del poste al alero y un nuevo maneo a mano con el base (Gráfico 27).

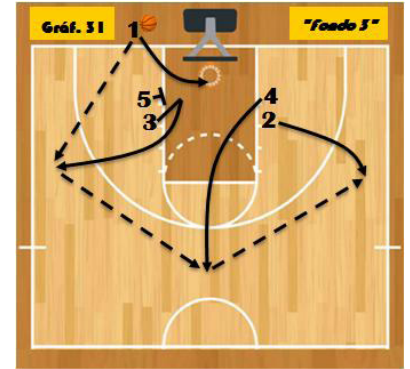


Si el defensor de 4 se espera el bloqueo ciego, cambiamos el movimiento (Gráfico 29).

“FONDO 3”

El alero del lado del balón recibe un bloqueo del poste e invertimos el balón a través del otro poste -que se abre al eje central- (Gráfico 31).

A continuación vamos a desarrollar los saques de fondo que más hemos jugado con el equipo.



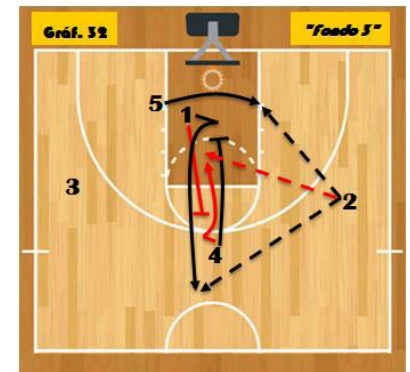
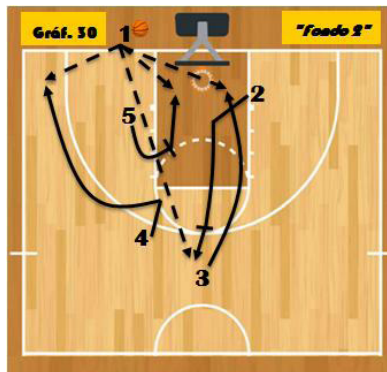
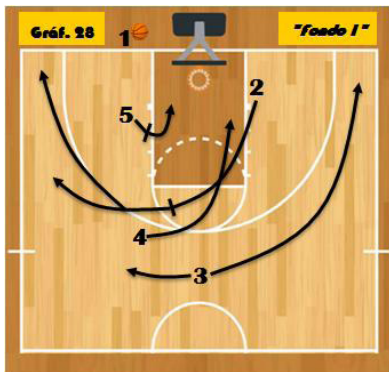
“FONDO 1”

2 bloquea ciego a 4 y a su vez es bloqueada por 5, que continúa dentro (Gráfico 28).

“FONDO 2”

Sobre la misma idea anterior, cambiamos los bloqueos. 5 bloquea a 4 y 2 a 3 (Gráfico 30).

1 y 4 se bloquean mientras que 5 la busca dentro (Gráfico 32).



TACTICA



## 6º CURSO INTERNACIONAL DE ALTO RENDIMIENTO EN BALONCESTO

San Javier acogió entre el 8 y el 10 de julio las siguientes ponencias:

- L. Casimiro (CB Sevilla) - "La ocupación de espacios".
- Jota Cuspinera (B. Fuenlabrada) - "Hacer bien lo fácil como clave del éxito y "Comunicación con el equipo".
- Paco García (Mogi das Cruzes-Brasil) - "Construcción de la defensa desde aspectos básicos".
- Paco Redondo (Ent. Ayte. Real Madrid) - "El trabajo de técnica individual orientado a la transferencia al juego".
- Dani Poza (DT Femení Sant Adrià) contará el éxito deportivo de su club.
- Lolo Calín (Scout R. Madrid) - "Tendencias tácticas de equipos de Euroliga".
- Enric González (Selec. Minibasket Fem Cataluña) - "Construcción de juego colectivo en la selección minibasket femenina de Cataluña".
- Nino Solana (Selec. Minibasket Masc. Murcia) - "Desarrollo colectivo en la edad infantil desde la técnica individual".
- Sesión sobre metodología de la enseñanza del baloncesto con David Cárdenas, Paco Alarcón y María Cañadas.

Durante el curso se rindió un emotivo homenaje al mítico Moncho Monsalve.



## JORNADA DE ENTRENADORES PROFESIONALES LIGA ENDESA



Con la presencia de Francisco Roca (Presidente de la Asociación de Clubes de Baloncesto), Juan María Gavaldá (Presidente de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto), Francisco Monjas (Responsable Arbitral de la Liga ACB) y el empresario Javier Pinto, se celebró en el hotel Barcelona Plaza la reunión anual de los entrenadores profesionales de baloncesto.

### CLÍNICA "TERRITORIAL TARRAGONA 2016"



25 de maig de 2016

#### CLÍNICA "TERRITORIAL TARRAGONA 2016"

Situacions Defensives del Pick & Roll - Ibón Navarro



El Pavelló Municipal El Morell acogió el 25 de mayo esta actividad, en la que Ibón Navarro (entrenador del ICL Manresa) desarrolló el tema "Situaciones Defensivas del Pick and Roll". Para las demostraciones sobre la cancha se contó con la colaboración de las jugadoras del senior femenino del CB El Morell.



### 19È SEMINARI BÀSQUET, ESPORT I CIÈNCIA



2 i 9 de maig de 2016

#### 19È SEMINARI BÀSQUET, ESPORT I CIÈNCIA

Més enllà de la tècnica: la tàctica - Josep Maria Berrocal



Josep Maria Berrocal (ayudante entre otros de Svetislav Pesic, Xavi Pascual y Dusko Ivanovic y campeón de la Liga Ucraniana con el Budivelnky Kyiv) analizó el tema "Más allá de la técnica: la táctica". El trabajo se desarrolló el 2 de mayo (en su parte teórica) y el 9 de mayo (en sus contenidos de carácter práctico).



### XXIÈ CLÍNICA CIUTAT DE LLEIDA



El sábado, 9 de abril de 2016 se celebró en Pavelló Municipal Camps Elisis de Lleida donde se desarrollaron los siguientes temas:

VICTOR LAPEÑA (Entrenador Filtros Mann Liga Femenina y Entrenador Ayudante de la Selección Absoluta Femenina).

- Tema: "Ataque por conceptos".

JAUME PONSARNAU (Entrenador ACB y Entrenador Ayudante de la Selección Absoluta Masculina).

- Tema: "Jugar sin parar".

Las demostraciones en la pista fueron reallizadas con la colaboración de los jugadores de la Selección Territorial de Lleida.

Dissabte 9 d'abril de 2016

#### XXIÈ CLÍNICA CIUTAT DE LLEIDA

Victor Lapeña - Jaume Ponsarnau





## CLINIC MELILLA CIUDAD EUROPEA DEL DEPORTE 2016

Sergio Scariolo, Lucas Mondelo, Jota Cuspinera, Ana Junyer, Javier Imbroda y Piti Hurtado han sido los protagonistas en el Pabellón Guillermo García Pezzi de Melilla del Clinic Melilla Ciudad Europea del Deporte 2016 que se celebró el 25 de junio y del 4 al 7 de julio.



## VI CLINIC EXTREMADURA

Este pasado, 11 de junio tuvo lugar en Mérida el VI Clínic Extremadura, en el que el Seleccionador Nacional, Sergio Scariolo, y el ex-jugador y empresario Ángel Sanz fueron los ponentes de lujo en una gran jornada de baloncesto con un centenar de técnicos.



## SKILLS CLINIC CIUDAD DE HUELVA

El CDB Huelva la Luz presentó el SKILLS CLINIC CIUDAD DE HUELVA, una jornada formativa para técnicos de baloncesto a cargo de Andrew Moran, entrenador de habilidades NBA y director de la academia I'm Possible Training de Miami. El clínic se celebró el 25 de junio.

El lugar de celebración, el Palacio de Deportes de Huelva, donde Andrew explicó la metodología de un NBA skills coach mediante la que mejorar las habilidades de jugadores y jugadoras. La conferencia se acompañó con una demostración práctica.



## III EDICIÓN DEL CLINIC SPORTFORYOU

El pasado sábado 25 de junio tuvo lugar en el Polideportivo Antonio Magariños la III Edición del Clinic SportForYou, que contó con la colaboración del Movistar Estudiantes.

Ponencias:

- Pablo Borrás (Director Técnico Cantera Movistar Estudiantes): "Iniciación y Formación".
- Charly Sainz De Aja (Director Técnico del Colegio Virgen de Atocha, ex entrenador del Movistar Estudiantes y seleccionador nacional U18 de los Juniors de Oro): "Ejercicios aplicados que favorecen el desarrollo del talento individual".
- Pepe Laso (Real Canoe Baloncesto y ex entrenador de Baskonia, CAI Zaragoza y Fórum Valladolid, entre otros equipos): "Quiénes somos y lo que queremos ser. Construcción del trabajo a desarrollar en una temporada".
- Gabriel Álvaro (Entrenador Cantera Real Madrid Baloncesto, Campeón MiniCopa ACB 2014 y 2015): "El pase como fundamento colectivo ofensivo".



III CLINIC DE FORMACIÓN MAGARIÑOS 2016



## CONFERENCIA EQUIPO, MOTIVACIÓN & LIDERAZGO

Impartida por Sergio Scariolo, Abel Resino y Pancho Campo y organizada por I'moving Sport y el American College de Marbella.

El pasado jueves 30 de Junio, en la Ciudad de la Raqueta,



## CLINIC LUCAS MONDELO EN GIJÓN



El martes día 7 de Junio se celebró en el Centro Municipal El Coto a partir de las 19:30 horas, un clínic de baloncesto impartido por el seleccionador femenino, Lucas Mondelo.

Lucas Mondelo tiene entre su palmares el Campeonato de Europa de 2013, la medalla de Plata en el Campeonato del Mundo de 2014, además de la Euroliga y Supercopa de Europa Femenina.





## MASTERS FEB 2016 - ZARAGOZA

Del 17 al 29 de Julio tendrán lugar los Masters FEB en Zaragoza. Cada verano nuevos conocimientos, intercambio de ideas, experiencias, vivencias transmitidas no sólo por los profesores sino también por los alumnos, entrenadores todos, procedentes de las distintas realidades de nuestro baloncesto.

Y como siempre los Másters se dividirán en cuatro bloques de tres días cada uno abordando los aspectos más novedosos del Entrenamiento con Nacho Coque (Selección Española) y Jota Cuspinera (Fuenlabrada) entre otros profesionales, de la Formación con Diego Ocampo (Estudiantes), Alfred Julbe (Barcelona Junior) y Jordi Fernández (Cleveland), en Táctica con Jenaro Díaz (Khimki) y Carles Durán (Valencia) y en Dirección con Carlos Colinas (Celta) y Patricia Ramírez (Psicóloga).

- Entrenamiento - 17 al 19 de julio.
- Formación - 20 al 22 de julio.
- Dirección - 24 al 26 de julio.
- Táctica - 27 al 29 de julio.

**Vacaciones y Baloncesto**  
**MASTERS FEB**

Cursos de Especialización para Entrenadores de Baloncesto. Este verano en ZARAGOZA.

<b>ENTRENAMIENTO</b> 17-18-19 julio	<b>FORMACIÓN</b> 20-21-22 julio
Avanzando en método y ciencia para mejorar al jugador	La anticipación como arma que optimiza recursos
<b>DIRECCIÓN</b> 24-25-26 julio	<b>TÁCTICA</b> 27-28-29 julio
La experiencia en el banquillo y su optimización en el rendimiento	Construcción táctica e inteligencia colectiva en el juego

Inscríbete en: [entrenadores@feb.es](mailto:entrenadores@feb.es)  
Oferta hotelera en [Club del Entrenador](#)  
Inscripción y matrícula  
1 máster: 60 €  
4 másteres: 200 €

*"Si te atreves a enseñar, no dejes de aprender"*  
John Cotton Dana

Válida para 20 horas\* de formación permanente en los cursos de Entrenador Federativo. \*Por cada sesión

## COMPETICIONES DE LAS SELECCIONES NACIONALES DURANTE EL VERANO



### SELECCIONES FEMENINAS

SENIOR	JJOO	Lucas Mondelo	5-21 Agosto
U20	Europeo Portugal	Jose Ignacio Hernández	Medalla de Oro
U18	Europeo Hungría	Miguel Angel Ortega	23-31 julio
U17	Mundial España	Víctor Lapeña	6º puesto
U16	Europeo Italia	Isaac Fernández	6-14 agosto
U15	Torneo Amistad Melilla	Elena Lahoz	8-10 julio

### SELECCIONES MASCULINAS

SENIOR	JJOO	Sergio Scariolo	5-21 agosto
U20	Europeo Finlandia	Juan A. Orenga	16-24 julio
U18	Europeo Turquía	Diego Ocampo	30 julio-7 agosto
U17	Mundial España	Alejandro Martínez	4º puesto
U16	Europeo Polonia	David Soria	12-20 agosto
U15	Torneo Amistad Melilla	Javier Zamora	8-10 julio

## JORGE GARBAJOSA, NUEVO PRESIDENTE DE LA FEB

El sábado 9 de julio se celebraron en Madrid las elecciones de la Federación Española de Baloncesto, en las que Jorge Garbajosa salió nombrado nuevo presidente de la FEB para los próximos cuatro años. Garbajosa se impuso a Arturo Aguado en segunda votación por 61 a 54 votos.



## CLÍNICA DE LUCAS MONDELO EN PALENCIA



Aprovechando la presencia de la Selección Femenina en Palencia, el próximo viernes 3 de junio tuvo lugar esta actividad técnica para entrenadores. Este clínic sirvió de punto de partida para el Torneo Provincia de Palencia que jugó España ante rivales como Canadá y Cuba.



## CLINIC ENTRENADORES FIBA U17

Este evento se celebró el sábado, 2 de julio de 2016, en el polideportivo El Olivar Arena (Zaragoza), con tres conferenciantes de auténtico lujo:

- Entrenador de las selección USA masculina (Don Showalter).
- Entrenador de las selección USA femenina (Dory Oldaker).
- Entrenador de la selección nacional (Lucas Mondelo).



**POLIDEPORTIVO EL OLIVAR**  
2 JULIO - 10:00H

**CLINIC PARA ENTRENADORES**  
*¡Apúntate Ya!*

INSCRIPCIÓN GRATUITA

#FIBAU17  
[feb.com/U17](http://feb.com/U17)  
[feb.com/U17Women](http://feb.com/U17Women)



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](mailto:comercial@justforkicks.es)

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



**Fernando García Alhambra**

*Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Director de la Escuela Municipal de La Solana.  
Coordinador del Área de Deporte del Ayuntamiento de La Solana.  
Entrenador de la Selección Infantil Masculina de Castilla La Mancha (2011-2015)  
Creador de la web de formación para entrenadores: Basket Formación*

## SALIDA DE PRESION Y JUGAR LLEGANDO EN EQUIPOS DE FORMACION

**E**n este artículo planteamos una forma de salida de presión conectando con una posibilidad de “llegar jugando”, que pudiera servir a su vez de enlace para el posterior juego posicional con cuatro abiertos y un interior.

En este sentido el objetivo no es otro que intentar subir el balón con la mayor garantía a campo de ataque, conseguir distintas opciones de finalización desde un primer momento y una distribución organizada de los jugadores en la cancha que permita disminuir el tiempo para comenzar el juego posicional

si no se ha lanzado a canasta antes.

La salida de presión propuesta se podría utilizar contra cualquier tipo de defensa presionante, sobre todo contra individual o zona press impar, aunque también es factible usarla contra una zona press par.

La idea es que tengamos unas directrices generales para progresar con la pelota en la pista desde saque de fondo, independientemente de la defensa que tengamos enfrente, aunque en función de dicha defensa que plantee el rival nuestro equipo deberá interpretar las mejores opciones.

De esta forma, aunque nuestros jugadores tengan una serie de hábitos adquiridos en los entrenamientos y el entrenador pueda hacer hincapié en unos aspectos determinados del juego en un partido, ellos mismos tendrán un grado de libertad amplio en la toma de decisiones para elegir entre las numerosas alternativas que se puedan generar.

En cuanto a la categoría que se podría aplicar esta idea de juego, podría ser desde infantiles hasta juniors principalmente, ya que es muy frecuente en el baloncesto de formación encontrarnos equipos que presionan a todo campo durante todo el partido, por tanto independientemente de que nuestro equipo tenga esta filosofía o no (si lo hace estará más habituado también a atacar la presión).

Debemos tener entrenado el recurso de las salidas de presión para no tener que improvisar durante un



FORMACION

encuentro y los jugadores estén acostumbrados a este tipo de situaciones.

Por otro lado, se pretende dar continuidad al ataque con llegar jugando o conectarlo con 4 abiertos y 1 interior para jugar en posicional (tendencia que está muy en boga en equipos de formación en la actualidad).

Esto no quiere decir que no se pueda poner en práctica en un equipo de minibasket, por ejemplo las disposiciones iniciales y muchos conceptos de juego (como veremos más adelante) podrían servir, obviamente lo importante será saber dar con "la tecla" para adaptarlo al nivel del grupo y al contexto en el que nos encontremos.

La disposición inicial de los jugadores en la SALIDA DE PRESIÓN sería; el escolta se encarga de poner el balón en juego, 3 se sitúa en el lado débil, el base en el eje de la pista en la línea de tiro libre, 4 en el semicírculo central y 5 en el semicírculo de campo de ata-

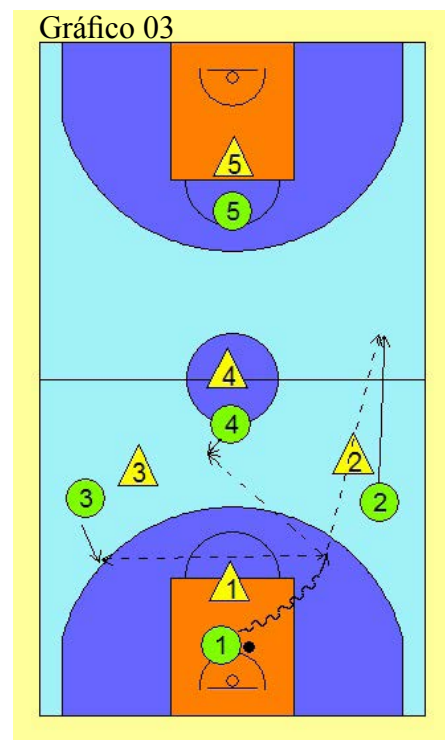
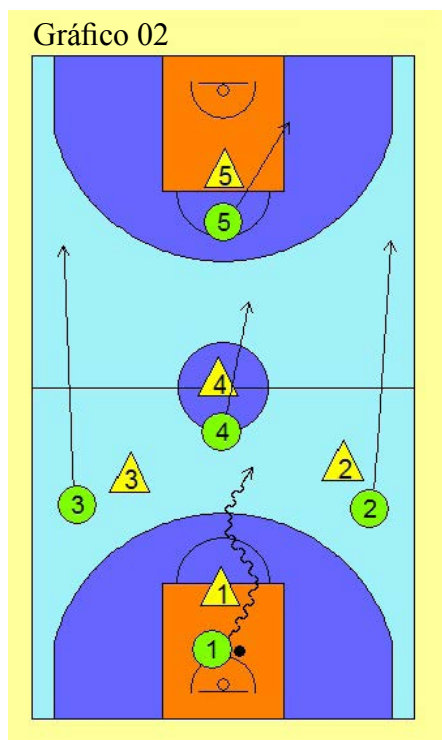
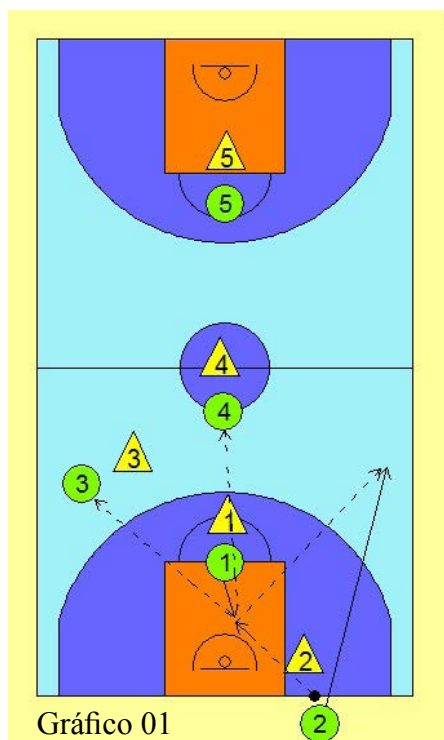


que. La primera opción es que reciba 1 en la línea aro-aro tras una finta de recepción. A continuación 2 ocuparía la banda que queda libre y tendríamos una disposición de salida en "paraguas". En este punto 1 tendrá como posibilidad pasar tanto a los exteriores de las bandas como al centro al poste repetidor (**Gráfico 01**).

defensores tapan bien líneas de pase, 1 podría subir el balón por el eje de la pista con cambios de dirección y de ritmo (se supone que hay más espacio para hacerlo), mientras el resto de compañeros avanzarían por la pista cada uno por su mismo carril (**Gráfico 02**).

Si recibiera 4, el 3 y el 2 intentarían rápidamente ganarle la espalda a sus pares. Si todos los

Si el defensor de 1 le impide avanzar por el centro, el base podría decantarse con bote de pro-



tección hacia una banda y el exterior de la banda del lado fuerte jugaría a la espalda de su defensor, el exterior del lado débil retrasaría su posición hasta quedarse en línea con el balón para ofrecer pase de seguridad (los tres exteriores formarían una L invertida imaginaria), mientras 4 también se enseñaría para tener otra alternativa de pase (**Gráfico 03**).

En caso de que 1 decida pasar al exterior invirtiendo balón de

lado, 4 cortaría hacia el lado fuerte para ofrecer una salida lateral (los jugadores 4, 3 y 1 formarían una L imaginaria), en este momento 3 decide pasar a 4 o romper con bote hacia el centro en el espacio generado (**Gráfico 04**).

La segunda opción sería que recibiera el base en la banda del lado fuerte. Si 1 no recibe en primera instancia en el centro, acto

seguido realizaría un cambio de dirección y de ritmo para aproximarse al jugador que saca y facilitar la recepción. En el momento que 2 pasa al base, correría inmediatamente al lado débil para ofrecer línea de pase o atraer a un oponente y justo antes de que 1 reciba, el exterior del lado contrario empezaría a cortar hacia lado fuerte con el mismo objetivo (**Gráfico 05**).

En cuanto el base tenga la pelota en sus manos, volveríamos a tener una situación similar a la descrita en el gráfico 03 con posibilidad de pases a exteriores o poste repetidor, también teniendo la opción de que 1 bote hacia el centro, como podía hacer 3 en el gráfico 04.

Si 3 recibe pelota, podría avanzar con dribling por la banda y 5 caería en el poste bajo del lado fuerte, mientras que 4 se situaría en el eje de la pista a la altura de tiro libre (**Gráfico 06**).

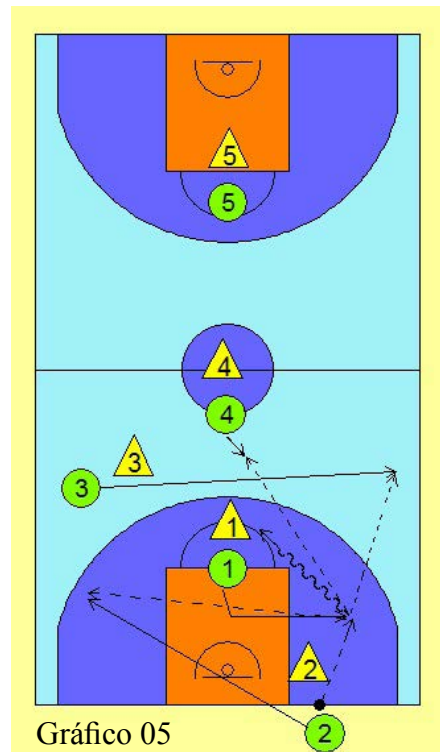
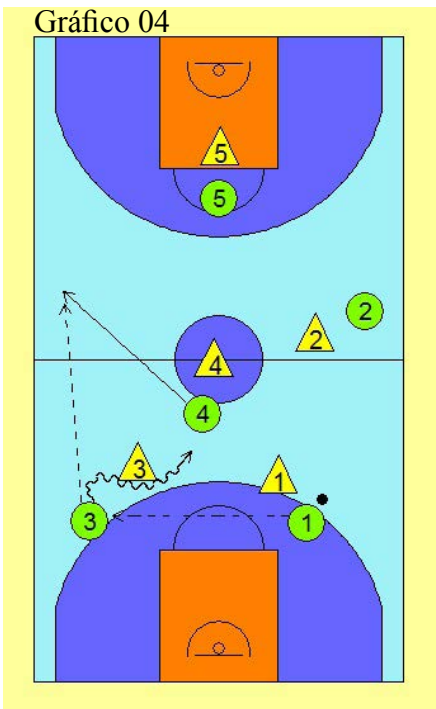
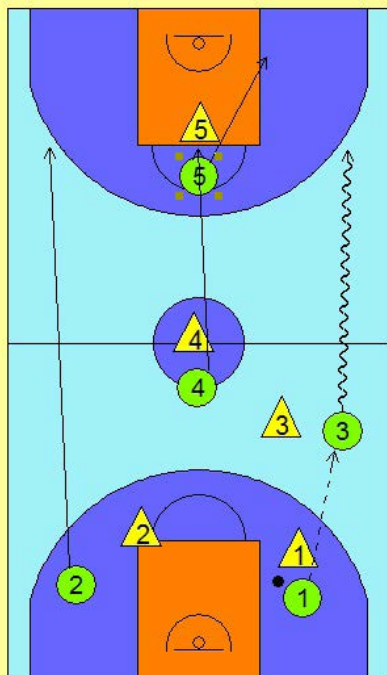
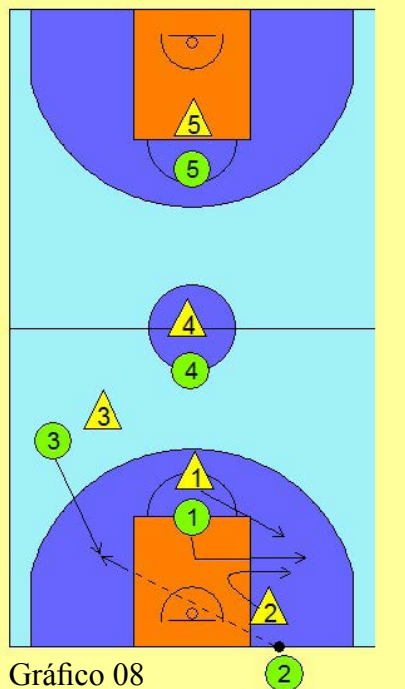


Gráfico 06



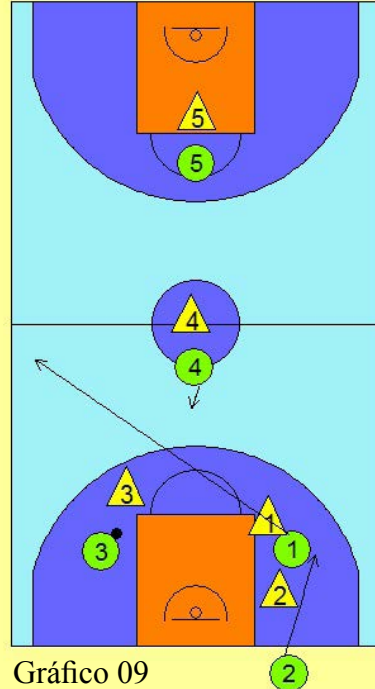
Si el base decide botar por el centro, el resto de jugadores avanzarían simultáneamente cada uno por su lado, dejando espacio para subir la pelota, pero también atentos para recibir en cualquier momento (**Gráfico 07**).

Gráfico 08



Si el base decide botar por el centro, el resto de jugadores avanzarían simultáneamente cada uno por su lado, dejando espacio para subir la pelota, pero también atentos para recibir en cualquier momento (**Gráfico 07**).  
 pueda recibir, es frecuente que el defensor del jugador con balón en línea de fondo se dé la vuelta para ayuda a defensor del jugador más cercano a la pelota para impedir esta línea de pase, entonces nuestra tercera opción es que 3 iniciara un movimiento de recepción hacia el balón tras sellar a su defensor (**Gráfico 08**).

Gráfico 09

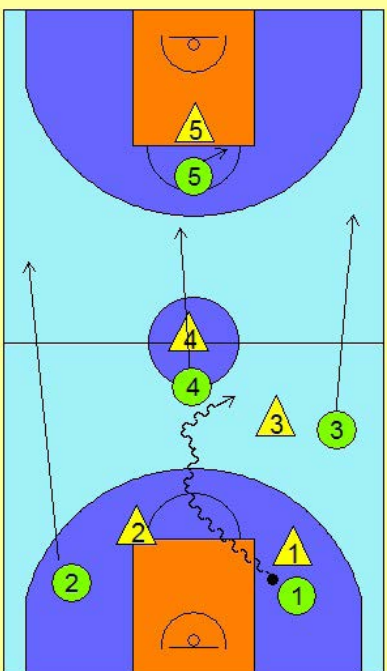


En este caso tendríamos una situación idéntica al gráfico 05, aunque con los roles cambiados de 1 y 3.

No es mala opción intentar jugar con 1 después del corte para sorprender al rival (esta recepción debería ser en campo de defensa y así dificultar los posibles traps del rival preparados al cruzar línea central), porque se supone que tiene buen dominio de balón y buena visión de juego.

Si 3 consigue recibir, tendríamos un corte abierto muy rápido de 1 hacia el lado fuerte, mientras 2 se queda en lado débil para pase de seguridad (**Gráfico 09**).

Gráfico 07



En caso de que la defensa presionante sea desde arriba y tan intensa que nuestro base no





Si 1 no tiene posibilidad de recibir es porque ha arrastrado a su defensor en el corte con él, entonces 3 puede buscar el pase a 2 (es factible que su par esté en línea de ayuda o pendiente de hacer 2c1 al balón), si 2 recibe, 4 cortaría a la banda del lado fuerte (**Gráfico 10**).

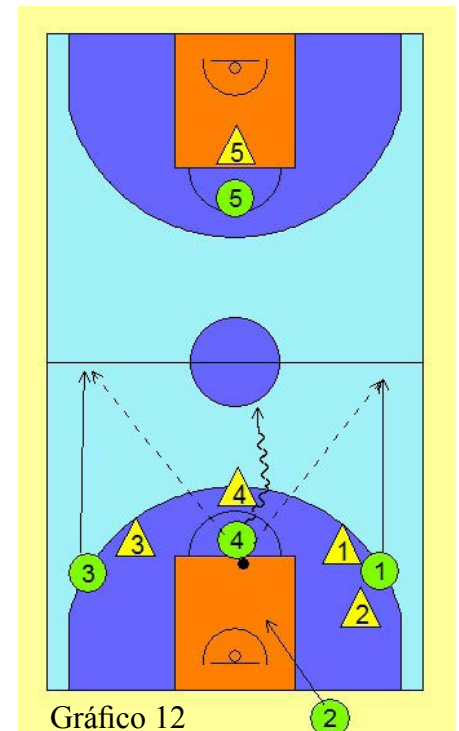
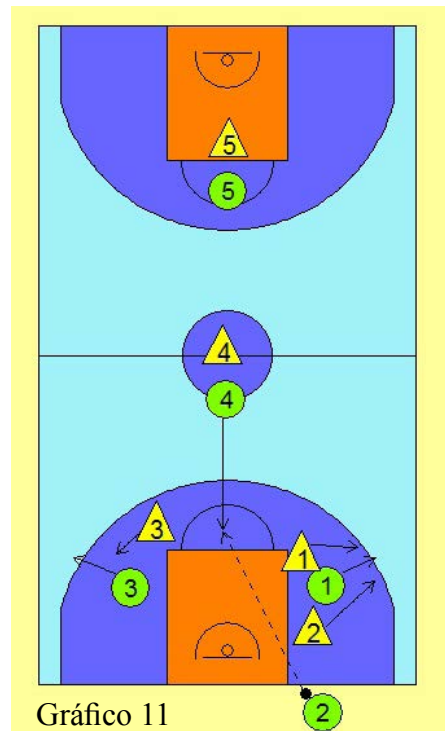
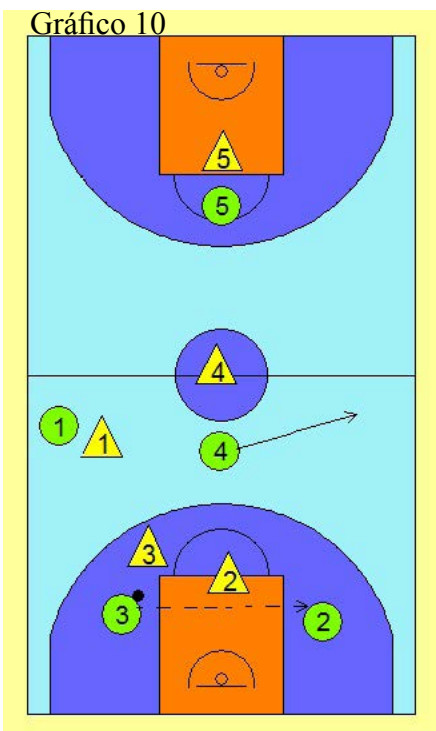
Misma situación a la del gráfico 4, pero en lado contrario y pape-

les cambiados entre los jugadores 1 y 2.

Si se diera la circunstancia de que el base no pueda recibir ni en el centro ni en la banda, tampoco 3 fuera capaz de hacerlo, entonces pasaríamos a la cuarta opción, 4 se enseñaría en línea de tiros libres después de una buena fin-ta de recepción y una arrancada rápida, mientras 1 y 3 se despla-

zarían aún más hacia las bandas para dejar espacio y facilitar que 4 reciba (**Gráfico 11**).

Una vez que 4 tiene la pelota en las manos, 3 y 1 arrancarían muy deprisa por las bandas intentando ganar línea de pase, también 4 podría echar el balón al suelo e intentar desbordar si es más rápido que su oponente (**Gráfico 12**).





**Silvia Font**

*Ex jugadora profesional, profesora de la Escuela Catalana de Entrenadores y parte del grupo de trabajo del Siglo XXI en la formación de deportistas de élite. Entrenadora de LF con el Caixa Tarragona (88-89), el GEJEG (89-90) y el UB Barça (04-07). A nivel internacional he participado en diferentes torneos con la selección española junior femenina y trabajó como entrenadora ayudante en la Universidad de Tulane, en Nueva Orleans.*

## EL PASE EN EL ATAQUE CONTRA ZONA

En la mayoría de los casos, las jugadoras no dan demasiada importancia al pase. No se plantean cómo va a llegar el pase, si es el pase más adecuado, etc.

¿Qué podemos hacer para que a los jugadores les guste pasar el balón? Si nos fijamos en las categorías inferiores –por ejemplo en el minibasket-, lo que más se ve es 1c1 en todo el campo. ¿Es una cuestión de egoísmo? Yo creo que no. La jugadora con balón ya tiene bastantes problemas para controlar el balón cuando bota, además presionada por la defensa, como para –además- ver a la compañera que co-

rra (que igual no lo hace por donde debe o no está en condiciones de recibir el balón) y pasarlo adecuadamente.

Por todo ello, lo que menos se hace en los entrenamientos es pasar el balón. Incluso jugando 2c0 es habitual que pase se me caiga de las manos, que me pasen a los pies, etc. ¿Valoramos por qué pasa esto? ¿Tiene las manos pequeñas? ¿Ha recibido retrasada? La realidad dice que corregimos el tiro mucho más que el pase. La razón es que el tiro es una acción resolutiva que tiene un reflejo en el marcador.

Yo creo que hay que hacer el pase atractivo para las jugadoras. Debemos trabajarlo más

en los entrenamientos, desde la misma mecánica (el movimiento de pies, manos y dedos). El pase hay que verlo, no intuirlo (al menos, habitualmente). También el receptor debe de estar mirando al pasador. Esa comunicación visual es indispensable.

Un elemento fundamental es facilitar el ángulo de pase (o la línea de pase) –tanto la receptora como la pasadora- y colocar las manos dirigidas hacia el balón. El objetivo del pase no es recibir (sin más), es recibir en condiciones de hacer daño. Es un concepto agresivo del pase.

Conectando con el tema particular del pase contra zona, ¿qué busca un equipo cuando nos defiende en zona? Busca que hagamos aquello que menos sabemos hacer. Para atacar contra zona es bueno tener buenas tiradoras y buenas pasadoras. Pero no es fácil encontrar estas cualidades en mini e infantil (a partir de cadete es más sencillo). Si sabemos pasar bien, ni siquiera es





necesario ser grandes tiradores (es menos trascendental). Penetrar también es importante, pero es un concepto que las jugadoras trabajan mejor (sólo hay que explicarles por dónde penetrar).

Los mejores pases contra zona son los pases de salida de contraataque y contraataque (CTTQ). Por tanto, hay que trabajar el primer pase de salida de CTTQ (con la receptora bien colocada para recibir ese balón) y el pase largo. Desde luego es importante correr mucho, pero hay que tener cuidado con los “palomeros”, ya que si no cogemos el rebote, no hay CTTQ posible.

Si a pesar de correr tenemos que atacar contra zona, los jugadores deben conocer los huecos que se pueden encontrar en cada tipo de zona, aunque sin hábito de pasar bien, no funcionará.

Quiero plantear un ejercicio que denominamos “**Porterías Humanas**” y que nos ayudará para trabajar la visión del pase y el ataque contra zona:

Formamos dos equipos de 5 ó 6 jugadores más uno más (el portero) que se coloca dentro de la zona de ataque y que tiene prohibido mover los pies. Para ello po-

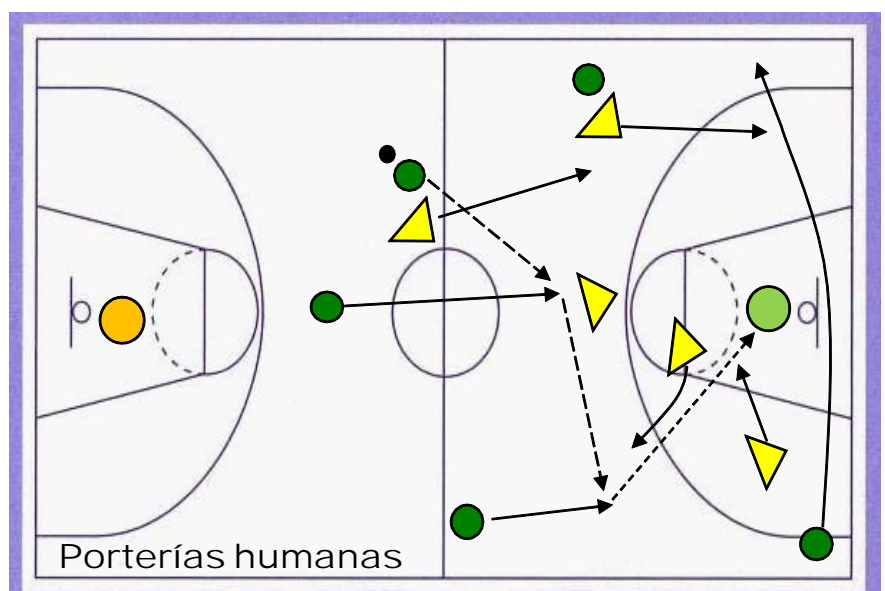
demostramos utilizar un jugador lesionado, un entrenador ayudante, etc. Trabajamos la puntería en el pase. Jugamos un partido sin bote en el que puntúan los pases al portero (que iremos rotando). Si el portero recibe desde más allá de medio campo, damos 3 puntos a los atacantes. También valoramos los tiros de tres puntos (nos interesan contra la zona). Por último, prohibimos que ningún jugador (ni atacante ni defensor) pueda estar más de tres segundos dentro de la zona. Esta infracción se castiga con dos puntos.

Los jugadores deben “mirar” al objetivo (la canasta) y en el recorrido a la canasta lo veo todo (especialmente contra zona). Miro,

veo y decido cuál es la mejor opción. Es importante obligar constantemente a los jugadores a reflexionar sobre sus errores.

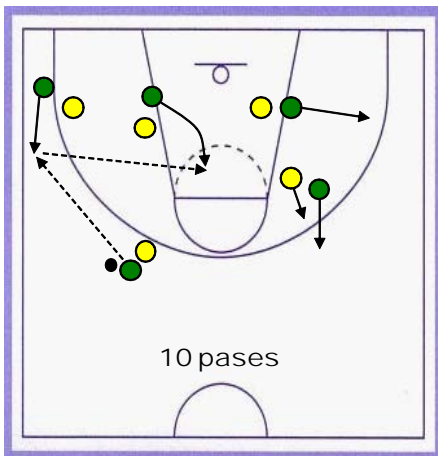
Si doy un pase interior al poste desde una posición exterior (por ejemplo a 45º), el pase debe ser picado y “de rosca”, porque éste se alejará de la posición del defensor y por el efecto, se acercará al atacante tras el bote. Sólo pasaremos bombeado cuando el defensor se coloque por delante.

Para conseguir el objetivo de pasar al portero, trabajamos también fintas de pase (fintar arriba para pasar abajo, etc.) Para realizar este trabajo me gusta emplear el siguiente **ejercicio de fintas de pase en carrera**. Juego con fintas porque el defensor no ve lo que tiene detrás (tengo que engañarle). Después de pasar, me quedo a defender en el centro. Trabajo con fintas sólo un segundo y enseguida paso el balón. Intentamos evitar los pases bombeados. El receptor debe estar también preparado para recibir el pase, con las manos por encima de la cintura y activas (como queremos en los partidos, ofreciendo un blanco en el poste, saliendo de un bloqueo indirecto pidiendo el balón, etc.)





No podemos perder balones con pases que van a posiciones en las que no hacemos daño a la defensa (a las esquinas, en cabecera entre base y escolta...). Tenemos que ser agresivos con el pase, buscando constantemente contra zona meter el balón en el poste medio y en el poste alto.



Para trabajarlo, me gusta utilizar el **ejercicio de los 10 pases**. Al esquema tradicional de dos equipos, añadimos una regla: sólo cuentan los pases que damos dentro de la pintura (balón dentro y balón fuera = 1 pase). La idea es mover a la defensa por fuera para lograr el objetivo de meter dentro el balón.

**Movimiento de ataque:** ahora voy a analizar una manera de moverse contra cualquier defensa en zona. No es un sistema. Sólo tendré que explicar a las jugadoras dónde están los huecos de esa zona que atacamos (todas las zonas tienen sus puntos débiles). Me gusta que los conceptos de ataque contra zona sean similares a los conceptos de ataque

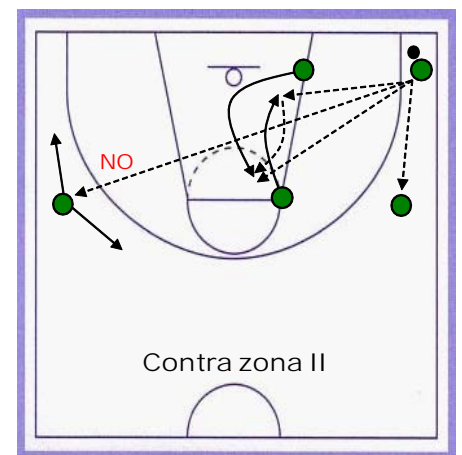


contra individual y a la transición. No quiero cambiar muchas cosas a los jugadores (independientemente de que pueda tener algunas jugadas concretas):

Lo primero de todo es que queremos hacer grande el campo, por lo que debemos ocupar bien los espacios. Buscamos el pase a la esquina (no es un pase agresivo) con el objetivo de obligar a salir al defensor del fondo.

Si este defensor ya está abierto, no es necesario meter el balón en la esquina. En general podemos decir que cuanto más alto esté el balón, más alto estará el poste, por lo que mientras el balón esté en la posición del alero, intentará recibir en el poste medio (de cara al balón) y cuando el balón llegue a la esquina, bajará a la línea de fondo para abrir el campo.

El espacio que deja libre será ocupado por el otro poste (o un exterior, ya que pienso que todos los jugadores deben saber jugar dentro), que hace una sobrecarga.

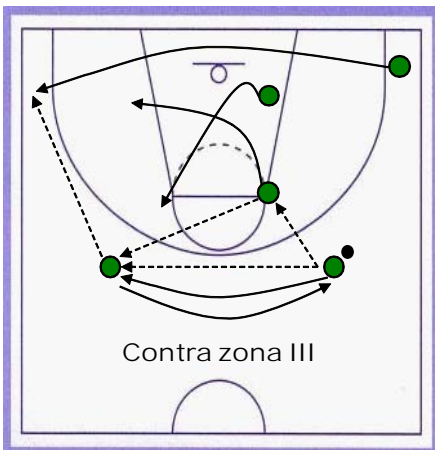


Nos gusta atacar las zonas desde el lado débil, ya que la defensa da la espalda a ese lado al orientarse hacia el balón.



Cuando el poste bajo ve que no recibe, se va (de cara) y sube, mientras el poste alto cae a ese espacio libre. Atacamos los espacios. Para pasar dentro, el jugador de la esquina deberá trabajar también con fintas de pase. El poste bajo no juega para él, sino para su compañero. Contra zona no queremos tapar los agujeros sino dejarlos libres.

Cuando el balón sube para la inversión de balón (concepto muy importante, especialmente si ésta es a través del pívot), el poste bajo sube un poco para mejorar el ángulo de pase. En el siguiente movimiento tenemos 3 opciones de pase (3 cortes) con toda la defensa cambiando la orientación de su cuerpo.



Repetimos las mismas ideas (el balón llega a la esquina para obligar a salir al defensor del fondo, etc..

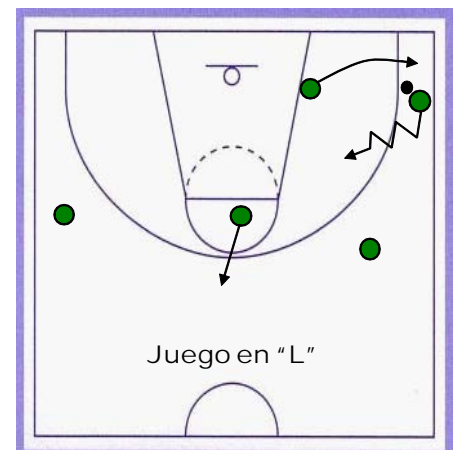
Arriba, intercambiamos las posiciones para darle mayor movilidad al movimiento.

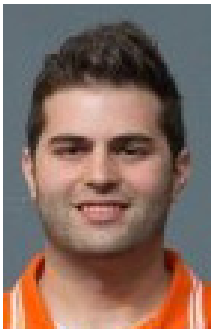
Si no hay nadie en la esquina, puedo ocupar la misma con bote. Buscamos siempre llevar el balón a la espalda de la zona (es donde más daño hacemos).



Por último quiero comentar otro concepto más contra zona: dividirla colocándome entre dos defensores. Si la defensa es muy

agresiva, puedo atacar esa posición con bote y hacer lo que llamamos una "L".





**Rubén Camacho**

**Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en JNEFE Lleida. Preparador Físico del Actel Força Lleida de "LEB ORO" y Profesor de la asignatura Preparación Física Aplicada al Baloncesto en los cursos de la Federación Catalana de Baloncesto.**

FORMACION

## **LA CONTROVERSI A EN LOS ESTIRAMIENTOS**

La flexibilidad es una capacidad que influye sobre el rendimiento físico del jugador y que puede afectar tanto positiva como negativamente.

Para que el jugador pueda practicar deporte de alto nivel sin complicaciones ni riesgos, es necesario que su estructura física esté dotada de la amplitud de movimiento (ADM) y la rigidez muscular (Stiffness) necesaria para poder llevar a cabo todos los gestos (saltos, zancadas, desplazamientos) sin riesgo de lesión y con la máxima eficacia repetidamente.

Es primordial dotar al jugador para los

niveles exigidos del deporte; debemos tener en cuenta que, no por conseguir una gran amplitud de movimiento o un grado bajo de rigidez muscular, y por lo tanto más elasticidad, el rendimiento en las acciones interesantes en la cancha (desplazamientos explosivos, saltos con contactos breves, aplicación de fuerza en cualquier amplitud de movimiento) se verán mejoradas.

En algunos casos, trabajar con programas de estiramientos para adquirir una amplitud de movimiento superior a la demandada por el deporte, puede influir negativamente en la capacidad de aplicar fuerza durante toda la amplitud muscular, y así

afectar al rendimiento del propio jugador de baloncesto.

Por lo tanto, los pasos a seguir para elaborar un plan de entrenamiento de la flexibilidad individualizado para el jugador de baloncesto son:

1. Demanda física del baloncesto.
2. Diagnóstico del jugador (características musculares, ADM, rigidez muscular...)
3. Elaboración del plan individualizado (aumentar o disminuir el Stiffness, ADM..)

Los estiramientos son el método de tratar las individualidades de cada jugador para aumentar, preparar o eliminar la excesiva rigidez muscular. Combinando ciertos factores podemos provocar la adaptación física deseada a cada jugador según sus necesidades.



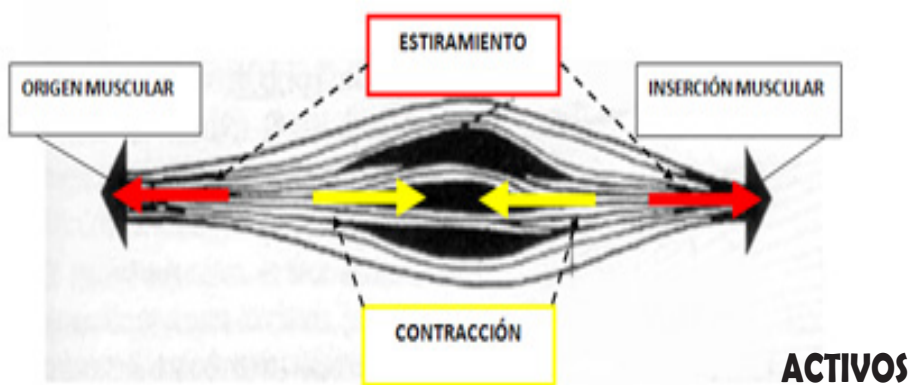
## EL ASPECTO CLAVE DEL ESTIRAMIENTO

Hablamos de un aspecto tan importante como es la tensión y contracción muscular. Atendiendo a dicha característica, los estiramientos se dividen en dos grandes grupos:

### A) Estiramientos Activos (Tensión Muscular Activa)

Son ejercicios que se caracterizan por la contracción muscular voluntaria durante el estiramiento provocado por el alejamiento del origen y la inserción del músculo trabajado en cuestión.

Son estiramientos que proporcionan un gran trabajo muscular con fases isométricas (sostener el estiramiento en una amplitud de movimiento concreta con contracción) y fases de trabajo excéntrico (la contracción realizada desde que empieza a alejarse el origen y la inserción hasta el momento de llegar justo a la amplitud de movimiento deseada), ya que existe contracción muscular en el mismo momento que se provoca una elongación en dicho músculo.



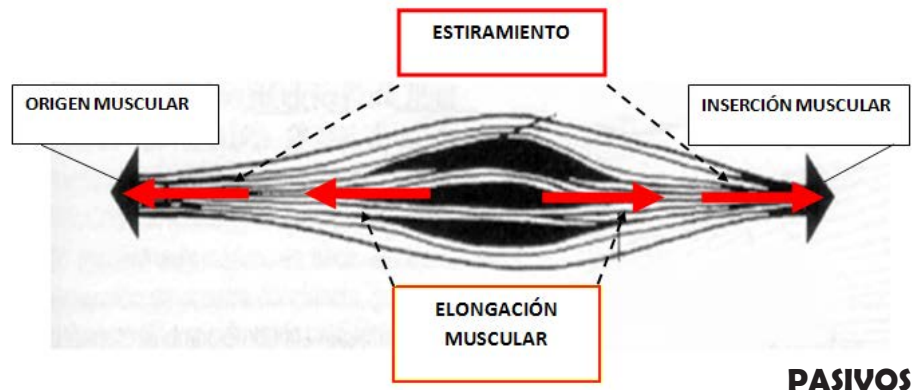
### ADAPTACIONES FISICAS (Estiramientos Activos)

Preparación / Resistencia muscular y conjuntiva a la tensión generada por la elongación

Si los estiramientos son con movimiento, hablamos de estiramientos Dinámicos / Balísticos.

### B) Estiramientos Pasivos (Tensión Muscular Pasiva)

Son ejercicios en los que no se ejerce contracción muscular voluntaria durante el estiramiento del tejido conjuntivo; por lo tanto, existe una completa elongación.



### ADAPTACIONES FISICAS (Estiramientos Pasivos)

Aumentar la amplitud del movimiento y la elongación del componente contráctil

ción del tejido conjuntivo y tejido contráctil.

Al no existir una contracción voluntaria muscular, el trabajo y las adaptaciones que persiguen

estos tipos de ejercicios son puramente biomecánicas e inciden sobre la amplitud de movimiento y la reducción del stiffness muscular.

### ESTIRAMIENTOS ADECUADOS: PRE- ENTRENAMIENTO

El objetivo principal de un calentamiento es preparar físicamente al jugador para realizar la

práctica deportiva con grandes niveles de exigencia sin riesgos de lesión, y conseguir el máximo rendimiento físico durante el entrenamiento.

Incluir una rutina de estiramientos durante el calentamiento no es correcto ni incorrecto. Lo importante son las características de dichos estiramientos, y con qué fin los proponemos.

Durante el calentamiento perseguimos adecuar la estructura física del jugador para la actividad muscular que se llevará a cabo durante el entrenamiento a alta intensidad. Por lo tanto, nos interesan principalmente las adaptaciones que proporcionan los estiramientos de tensión activa, y preparar así los músculos para re-

sistir elongaciones con altas tensiones musculares (stiffness) y no para conseguir una mejoría en la ADM y perder la rigidez muscular que tan necesaria es en acciones propias del baloncesto-, adaptaciones que se producen con la realización de estiramientos de tensión pasiva durante un tiempo elevado.

Por lo tanto, los ejercicios adecuados para introducir durante el calentamiento deben seguir las siguientes características:

ESTIRAMIENTOS PRE - ENTRENAMIENTO	ACTIVOS (TENSION ACTIVA)	PASIVOS (PASION PASIVA)
SEGUNDOS DE ESTIRAMIENTO	✓ 3-8 SEGUNDOS	✓ 1-3 SEGUNDOS
REPETICIONES POR MÚSCULO	✓ 1-2 REPETICIONES	✓ 1-3 REPETICIONES
OBSERVACIONES	1.- Incidir sobre los músculos protagonistas de la actividad física. 2.- Los estiramientos deben ser dinámicos (con movimiento). 3.- Estiramientos balísticos (con fases concéntricas y excéntricas).	

Al realizar los estiramientos siguiendo las características propuestas anteriormente, buscamos una respuesta activa sobre la tensión muscular y preparar al músculo a las aceleraciones, deceleraciones y a las demandas específicas del entrenamiento.

Así pues, el jugador deberá hacer estiramientos durante poco tiempo (1-6 Segundos), repetir el estiramiento del músculo pocas veces pero con alta intensidad (1-3 Repeticiones) y provocar el máximo de tensiones musculares posibles durante el estiramiento (variación de los ángulos de movilidad de la articulación). De esta manera, preparamos las estructuras físicas de los jugadores para respuestas exigentes, rápidas, ejerciendo elongaciones con altas rigideces musculares desde el calentamiento.

### ESTIRAMIENTOS ADECUADOS: POST- ENTRENAMIENTO

Durante un entrenamiento de elevada exigencia muscular, existen acciones propias del baloncesto que provocan al músculo fases excéntricas y concéntricas de alta intensidad, y en el que las estructuras sufren las consecuencias, como afirman en sus estudios científicos Quinn (2005), Cheung y col (2003): “Los ejercicios excéntricos provocan micro-roturas musculares”.

de estudios y se ha determinado que existen muchos métodos de tratamiento, entre ellos los estiramientos (Cheung y col., 2003).

Por lo tanto, debemos tener en cuenta las características de los estiramientos que llevamos a cabo y con qué exigencia de tensión muscular los realizamos, para conseguir una adaptación positiva para el jugador.

Al realizar los estiramientos propuestos, no corremos el riesgo de dañar aún más los micro-roturas provocadas durante el entrenamiento, ya que no existe una tensión muscular elevada por la contracción voluntaria de un estiramiento de tensión activa. Al no realizar los estiramientos justo al finalizar, y haciendo los ejercicios de relajación muscular y circula-

ELECTROMIOGRAFIA	ANTERIOR AL ENTRENAMIENTO	POSTERIOR AL ENTRENAMIENTO
EFEECTO MUSCULAR DEL ENTRENAMIENTO EXCÉNTRICO		
ESTADO MUSCULAR	Tejidos ordenados y estructurados	Tejidos desordenados y dañados

Una vez comprobado el estado muscular después de un entrenamiento exigente técnico/táctico, debemos utilizar el mejor método para recuperar la musculatura. Se han realizado multitud

de estudios y se ha determinado que existen muchos métodos de tratamiento, entre ellos los estiramientos (Cheung y col., 2003). Por lo tanto, debemos tener en cuenta las características de los estiramientos que llevamos a cabo y con qué exigencia de tensión muscular los realizamos, para conseguir una adaptación positiva para el jugador. Al realizar los estiramientos propuestos, no corremos el riesgo de dañar aún más los micro-roturas provocadas durante el entrenamiento, ya que no existe una tensión muscular elevada por la contracción voluntaria de un estiramiento de tensión activa. Al no realizar los estiramientos justo al finalizar, y haciendo los ejercicios de relajación muscular y circula-

ESTIRAMIENTOS POST - ENTRENAMIENTO	ACTIVOS (TENSION ACTIVA)	PASIVOS (PASION PASIVA)
SEGUNDOS DE ESTIRAMIENTO	✗ NO SON RECOMENDABLES	✓ 10-20 SEGUNDOS
REPETICIONES POR MÚSCULO	✗ NO SON RECOMENDABLES	✓ 4-8 REPETICIONES
OBSERVACIONES	1.- Incidir sobre los músculos protagonistas de la actividad física. 2.- Elevado daño muscular (esperar 2h y realizar los estiramientos). 3.- Favorecer la relajación muscular y circulación sanguínea para potenciar la regeneración muscular (elevación del tren inferior y movimientos de relajación muscular).	

“No puede ser que nuestro trabajo dependa solo de ganar o perder, tiene que haber otros criterios de valoración a nivel interno” - Pedro Martínez



*Miguel Angel Forniers*

*Badalona, 18 septiembre 1952. Primer enviado especial español a la NBA y Jefe de Prensa del FJATC Joventut durante 19 temporadas. Como entrenador ha trabajado en el CB Sant Josep Badalona, Cooperativa La Moral Badalona, USMSBA de Argelina, UE Montgat, Badalonés Tifus, Femenino Sabor d'abans Tortosa y el año próximo, en el AE Sant Andreu de Natzaret.*

ENTREVISTA



Pedro Martínez

Avalado por una trayectoria impecable en todos los equipos en que ha estado, Pedro Martínez (Barcelona, 1961) es ya el segundo entrenador que acumula más partidos dirigidos en la historia de la Liga Endesa (751) sólo por detrás de Aíto García Reneses. Tras lograr la salvación del Bàsquet Manresa la pasada campaña, se incorporó al Valencia Bàsquet para firmar una temporada de récords clasificando al equipo en tercera posición final del campeonato liguero tras disputar las semifinales. Con él en el banquillo, el equipo ‘taronja’ finalizó con un balance de 44 victorias y 13 derrotas en la temporada, con récord absoluto de triunfos consecutivos en la historia del club.

Formado como jugador y entrenador en el Colegio Claret de Barcelona, dio sus primeros pasos como entrenador en las categorías inferiores del Sant Josep de Badalona, logrando sus primeros éxitos ya en el Joventut (primero en equipos de formación y luego con el sénior conquistando una Copa Korac).

Posteriormente ha dirigido proyectos en todos los niveles, desde su primera etapa en Manresa hasta su más reciente en Gran Canaria al que consolidó como uno de los habituales en disputa de playoff. Tras su renovación reciente en Valencia, Pedro Martínez afrontará su segunda temporada en el conjunto 'taronja' con el siempre difícil reto de plantear una alternativa al dominio de los dos grandes.

Pedro, ¿qué recuerdos tienes de tus inicios como entrenador?

Fué algo casual, era normal en aquella época, si te gustaba el baloncesto, jugar y, al mismo tiempo que jugabas, empezar a entrenar a niños en escuelas de baloncesto o en colegios. Yo empecé entrenando a las chicas de mi clase. Luego en diferentes colegios de mi zona.

Más tarde, y ya un poco más en serio, pero siempre como un hobby, en el Sant Josep de Badalona. Entrené a diversos equipos como el infantil, cadete, junior y senior.

Siguiendo un proceso de estar entrenando a varios equipos a la vez, eso era algo normal, el llevar al mismo tiempo a dos o tres equipos. Sin ningún objetivo especial ni mucho menos el de llegar a ser profesional, sólo por pasión y por

gustarte el baloncesto dedicando el tiempo libre a éste hobby.

**“Empecé a entrenar sin ningún objetivo especial, ni mucho menos el de llegar a ser profesional, sólo por hobby”**

¿El paso al baloncesto más profesional lo das cuando fichas por el Joventut?

Yo empiezo en el Sant Josep con Alfred Julbe unos años antes. Alfred después ficha por el Joventut Badalona como ayudante de Aíto, y años después, cuando Alfred es el entrenador del primer equipo de la Penya, me ficha para entrenar al equipo júnior del Joventut. Estoy varios años entrenando al júnior del Joventut y después paso a ser ayudante del primer equipo, la temporada 1989-90. Ese es mi primer año como entrenador





profesional. Empiezo la temporada como ayudante (Herb Brown) y la acabo como primer entrenador.

**¿Qué recuerdos tienes de aquellos años, siendo campeón de España con el Júnior de la Peña, pasando por tus manos tantos buenos jugadores?**

Antes cuando estuve en el Sant Josep ya entrené a muy buenos jugadores que luego jugaron en equipos de élite, como por ejemplo a Edu Sabater, que salió de la escuela del Sant Josep, pero entrenar de repente al Joventut es hacerlo a jugadores muy jóvenes pero que en edad júnior ya tenían un gran nivel. Algunos ya jugaban en el primer equipo de la Peña.

Por ejemplo entrenaba a Juanan Morales que en edad júnior ya era internacional absoluto con España. Eran jugadores muy buenos que ya apuntaban muchísimo, y después la mayoría de ellos tuvieron una carrera buenísima jugando en la ACB. Para mí era una

grandísima oportunidad ya que se trataba de jugadores de un muy alto nivel, tanto física como técnicamente, con muy buena mentalidad. Fueron años de pasarlo bien y disfrutar entrenando a jugadores que me ayudaron mucho a mejorar como entrenador.

**¿Qué has aprendido de los muchos jugadores que has tenido a lo largo de tu carrera?**

Hay muchas maneras de aprender. En mi caso, por ejemplo, he aprendido de muchos entrenadores, del contacto con ellos, ya sean entrenadores con los que tienes relación, como entrenadores contra los que juegas. También los clínicos son muy importantes. Luego hay otra forma de aprender que es en la observación de los jugadores y en el contacto con ellos, hablando y sabiendo cuáles son sus sensaciones y experiencias.

**¿Qué pasa por tu cabeza cuando siendo aún muy joven te ves entrenando al primer equipo de la Peña en una semifinal de Copa Korac ante el Bosna de Sarajevo?**

Fué todo muy rápido, el objetivo era seguir con la línea que el equipo tenía, que era buena, no teníamos problemas deportivos, los resultados estaban siendo buenos a nivel deportivo. Se trataba de no cambiar demasiado, prácticamente nada e intentar ayudar a que la línea buena que tenía el equipo a nivel de resultados, mantenerla.

**¿Después de ese título sales del equipo y tu siguiente parada es en Manresa, no? ¿Fue una plaza importante para tí, la capital del Bages?**

En Manresa fué mi primera experiencia en la élite empezando la temporada como primer entrenador, estoy cuatro temporadas y son cuatro años que a nivel de experiencia y a nivel de formación fueron decisivos. Vamos de menos a más, el club en aquella época crece mucho, es cuando el Manresa pasa a ser una sociedad anónima, pasamos de jugar en el viejo Pabellón del Congost, al nuevo, y eso supone un fuerte crecimiento del Club.

**“He aprendido de muchos entrenadores... Luego hay otra forma de aprender que es la observación de los jugadores”**

En aquella época fichamos a una serie de jugadores que están muy bien y que luego tienen un gran recorrido en el club, jugadores como Jordi Singla, Jordi Peñarroya, incorporamos a un jugador

## **“Cuando no entrenas es un buen momento para la reflexión, para valorar lo que estás haciendo y seguir formándote”**

experto como Joan Creus, veterano con mucho recorrido como se demostró luego. Incorporamos a Roger Esteller del FC Barcelona como cedido. Se tomaron buenas decisiones aunando jugadores muy jóvenes de Manresa junto a jugadores veteranos. Es la etapa del tercer jugador extranjero, no había comunitarios aún y la base de los equipos la formaban los jugadores nacionales más dos extranjeros, la ACB decide que haya tres por equipo, ahí es cuando el Manresa ficha muy bien.

Recuerdo que tenemos grandes jugadores de la talla de George Singleton, Granger Hall, fichamos a Jeff Lamp que venía de Granada y había sido máximo anotador de la liga. Luego cuando yo marché hubo continuidad en Manresa con la llegada de Salva Maldonado y Luis Casimiro. Salva

había sido ayudante mío en categorías inferiores de la Penya y luego en Manresa.

### **¿Qué pasa por la cabeza de un entrenador cuando pierde su trabajo y está en el paro?**

Eso forma parte del camino, evidentemente cuando no entrenas no depende de tí. Pero es un buen momento para la reflexión, buen momento para valorar lo que estás haciendo y seguir formándote. Cuando estás en competición con tu equipo estas metido en tu trabajo y no te pones a reflexionar en qué cosas puedes hacer diferentes. Cuando no entrenas es buen momento para ver otros entrenamientos. En mi caso tuve la oportunidad de estar en la pretemporada de los San Antonio Spurs, para mí fue una grandísima experiencia, de la cual saqué algunas ideas de funcionamiento que me parecieron muy interesantes.

Dentro de lo desagradable que es no poder entrenar, es básico no darte nunca por vencido y seguir aprendiendo para mejorar.

### **Has sido un entrenador que no te ha importado entrenar aunque no fuera en ACB, lo has hecho en LEB con Menorca y Tenerife, ¿qué conclusiones sacas de tu paso por tantos equipos de diferentes niveles?**

A mí lo que me gusta es entrenar y lógicamente el objetivo es hacerlo. Hay veces que no puedes hacerlo donde te gustaría y entonces tienes que priorizar qué prefieres, no entrenar y esperar a la siguiente oportunidad, o seguir entrenando. En mi caso mi objetivo siempre ha sido entrenar si está en mi mano. No he tenido ningún problema en entrenar en la Liga LEB, o hacerlo en Manresa hace dos temporadas. No he querido esperar a otras opciones...



**¿De qué te quedas de los equipos a los que has entrenado, guardas recuerdos, o sólo los que son positivos?**

Con el paso del tiempo te quedas mucho más con las cosas positivas que negativas, pero es indudable que en 26 años que hace que debuté ha habido momentos de todo tipo. Con el tiempo los momentos malos los relativizas muchísimo más y son menos malos de lo que en principio te parecen. Con los momentos buenos que ha habido pasa lo mismo.

Creo que al final la experiencia lo que te da es que la gama de emociones no sea ni de mucha depresión, ni de muchísima euforia. Lo importante es estar centrado en lo que haces, hacer las cosas lo mejor posible y si al final salen mal, no caer en la autodestrucción, y si salen bien tampoco pensar que tienes la fórmula mágica de que siempre va a ser así. Los entrenadores, aún siendo muy importantes en los resultados del equipo, no tenemos un control absoluto sobre todo lo que pasa. La calidad de los jugadores, el nivel de los rivales, las posibilidades económicas de los clubes en los que estamos son factores que están fuera de nuestra autonomía.

No puede ser que nuestro trabajo dependa solo de ganar o perder, tiene que haber otros criterios de valoración a nivel interno.

**¿De qué jugadores has aprendido, con cuáles te quedas a lo largo de tu carrera?**

En todos estos años he entrenado a muchos que me han

**“A nivel de resultados nuestra temporada en ACB ha sido muy buena. Estoy muy contento del trabajo en el día a día”**



influido mucho. Es difícil hablar sólo de algunos. Lógicamente los que he entrenado durante más tiempo ha facilitado una relación más estrecha. En mi primera época en Manresa recuerdo que me influyó mucho George Singleton. También Joan Creus. Luego hay otros menos conocidos pero creo que han influido mucho en mi manera de ver el basket. Tisi Reynes, Spencer Nelson o Larry Lewis han sido grandes jugadores que me han enseñado mucho. No quiero nombrar a ninguno de los que todavía están en activo pero cada año es una nueva experiencia y una nueva oportunidad de mejorar con el contacto con los jugadores.

**Acabas de renovar por el Valencia Basket, ¿qué balance haces de esta temporada en la que empezásteis de forma espectacular, ganando muchos partidos de forma consecutiva? ¿Empezásteis jugando muy bien demasiado pronto?**

Probablemente eso generó unas expectativas muy

grandes que nos costó saber gestionar desde el punto de vista de que cuando encadenamos alguna derrota no tuvimos la capacidad para reaccionar. A nivel de resultados nuestra temporada en ACB ha sido muy buena. No así en las otras competiciones en las que hemos participado. Yo estoy muy contento del trabajo en el día a día donde se entrenó muy bien, contento de la mejora que ha tenido el equipo a nivel individual y a nivel colectivo. Creo que ha habido momentos en los que hemos jugado muy buen baloncesto, pasándonos bien el balón, jugando en equipo, buscando los espacios y haciendo una defensa sólida.

Aun así, como entrenador es difícil estar contento totalmente, siempre piensas que podíamos haberlo hecho un poco mejor. Esto es un poco la vida del entrenador, siempre estamos buscando la manera de mejorar. Nunca estás absolutamente satisfecho, yo al menos nunca estoy cien por cien satisfecho, siempre pienso que nos ha faltado un poquito y que se han podido hacer las cosas mejor, independientemente de



los resultados, que sobretodo en la liga ACB han sido correctos.

**“Tuvimos muchas lesiones pero decidimos no utilizarlo como excusa, y al final hemos hecho de la necesidad, virtud”**

**¿Afrontásteis el play con la mala suerte de la plaga de lesiones, no?**

Sí, tuvimos muchas lesiones pero decidimos no utilizarlo como una excusa, y al final lo que hemos hecho es de la necesidad, virtud. Jugadores que habían tenido menos minutos lo han visto como una oportunidad para demostrar su calidad y al final estamos muy satisfechos porque hemos seguido siendo competitivos con los jugadores que hemos tenido.

Lo fácil hubiera sido lamentarse, echarlos de menos. Lo hablamos y decidimos no hacerlo. Incluso creo que nos ha servido

como reto para quitarnos algo de presión y como una motivación extra para los jugadores que quedaban. Hemos sido capaces de ser competitivos cuando nadie lo creía. Han estado muy bien las sensaciones que hemos tenido de competir pese a las dificultades.

**¿Te has sentido en todo momento respaldado por los jugadores y el entorno?**

Sí, sí, muy bien, tanto por la directiva como por la afición que tenemos en la Fuente de San Luis. El equipo ha estado sensacional con una gran calidad humana y muy buena mentalidad. Sí que es cierto que empezar de inicio ganando tantos partidos, ayuda a que el ambiente de trabajo y el ambiente entre los jugadores y entrenadores fuera mejor. Si hay una dinámica de perder salen las peores pasiones de todos y es cuando hay más roces; en nuestro caso no

ha sucedido. En las derrotas que tuvimos en enero y febrero ahí lo pasamos todos peor, pero la buena dinámica del grupo nos llevó a seguir trabajando y tener un buen final.

**¿Cuando un entrenador forma un equipo, busca saber cosas de ellos, de forma que el clima entre los jugadores sea el mejor?**

Si es posible tener información sobre los nuevos jugadores es ideal. Hay veces, en un mundo tan globalizado, que es posible. Otras veces es más difícil y hay que arriesgarse. Lo ideal es que la educación y los valores de los jugadores que fichas sean similares a los tuyos. O como mínimo que creas tener la posibilidad de poder influir en ellos. En mi trayectoria hay casos de todo tipo. Algunos buenos y otros no tanto.

**¿Facilita al entrenador que el ambiente entre el grupo humano sea bueno?**

## “Creo que la AEEB es una herramienta básica en la formación continuada de los entrenadores”

La predisposición de los jugadores en el inicio de la temporada siempre es muy buena, excepto algún caso excepcional que el jugador llega con mala mentalidad de casa. En el inicio todos los jugadores tienen buena voluntad, buenos deseos. Los entrenadores igual. Después cuando no se cumplen las expectativas individuales o colectivas que se marcan de inicio es cuando empiezan a surgir los problemas que alguien tiene que gestionar.

Lo ideal es que cada uno sea capaz de gestionarlo de forma individual sin frustrarse ni ponerse nervioso, ni crisparse cuando no se cumple lo que espera, pero en ese caso el entrenador como gestor de grupo es cuando tiene que darse cuenta e intentar anticiparse a la problemática y ver cómo puede incidir y que esas expectativas no cumplidas no se vuelvan en contra de la dinámica del grupo. La mayoría de esos problemas

empiezan siendo pequeños pero si no se atajan se hacen grandes y acaban incidiendo en la dinámica y resultados.

### ¿Cómo se presenta la próxima temporada para tu equipo?

La base del equipo será la misma, seguro que vamos a perder a algún jugador importante, también eso forma parte de la dinámica de los clubes. Los grandes clubes son capaces de tomar buenas decisiones para seguir siendo competitivos a pesar de esas bajas. Nosotros ahora estamos en ese punto, porque algunos de los jugadores que hemos tenido y lo han hecho bien los vamos a perder. Intentaremos fichar los mejores jugadores que podamos. Luego de lo que se trata es de crear un buen equipo que sea capaz de competir a su máximo nivel. Si damos nuestro máximo los resultados seguro que serán buenos aunque no den para ser campeones. Eso depende de otros factores que no podemos controlar totalmente.

### ¿Hasta cuándo tenemos Pedro Martínez entrenando?

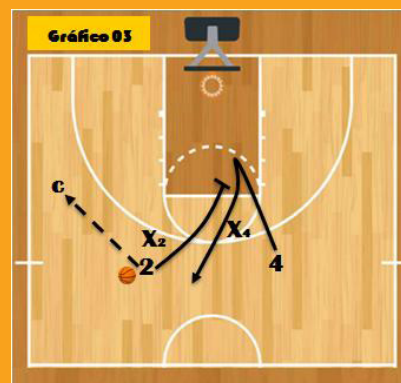
Es difícil saberlo. Mientras tenga ilusión, entrenaré. Ahora mismo me veo con energía y ganas para hacerlo. Me gusta pensar que cuando no tenga la oportunidad de entrenar en la élite seguiré entrenado a otro nivel. Ojalá sea así pero ahora mismo no sé lo que pensaré en el futuro.

### Por último, ¿cómo valoras el trabajo que está haciendo la AEEB?

La AEEB en mis inicios fue decisiva, me ayudó mucho a mejorar. Una de las maneras que tenemos los entrenadores de mejorar es con el contacto con otros entrenadores. En los inicios de la AEEB con Toni Comas se hacían multitud de actividades, clínicas, algunos de ellos míticos de los que tengo un grandísimo recuerdo. El trabajo de la AEEB en los años 90 fué realmente decisivo para mí. Creo que la AEEB es una herramienta básica en la formación continuada de los entrenadores.

### EJERCICIOS FAVORITOS -PEDRO MARTINEZ-

**Los jugadores X4 y X2 pasan el balón y esprintan en diagonal para defender. Objetivo: defensa uno por uno. Llegar y defender el contrapié. Defensa dos por dos (Gráfico 01). Como opción se puede jugar una situación de bloqueo directo con diversas normas defensivas y gran ventaja para el ataque porque sólo hay dos defensores (Gráfico 02). Además de lo anterior, se puede hacer pase extra al entrenador y moverse en ataque (Gráfico 03). Objetivo: saltar a balón, posiciones defensivas, defensa bloqueo indirecto, etc.**





# 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](mailto:entrenadores@feb.es)