

Técnica - Táctica
del Pase

Defensa al
Poste Medio

Propuesta Para la
Mejora del Rebote

JORDI
FERNANDEZ:

"Para salir fuera hay que estar
dispuestos a sacrificar muchas
cosas a nivel personal"



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



EL PASE

5

Ettore
Messina



DEFENSA
AL POSTE
MEDIO

11

Zeljko
Obradovic



DEFENSA
DEL P&R
CENTRAL

16

Néstor
García



ACTIVIDADES

20

AEEB



PROPUESTA
PARA MEJORA
DEL REBOTE

25

Isaac Pujol



EL 1c1.
PRINCIPIOS
(II)

31

Iago Castro



IDEAS SELEC.
FEM. MÉXICO

36

Angel
Fernández



ENTREVISTA
JORDI
FERNANDEZ

43

Alfonso
Aramendía





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Un nuevo tiempo con todos vosotros

Comenzamos un nuevo periodo de dirección de la AEEB, para seguir desarrollando todos los programas que nos llevan a ser "La voz del entrenador" de aquellos que no siendo profesionales, actúan como formadores de nuestras niñas y niños, no solo como practicantes del basket, sino para su adecuación personal. Para todos esos entrenadores (más de 30.000 en nuestro baloncesto español) hay que estar dispuestos para ayudarles y defenderles del anonimato dando visibilidad a la extraordinaria actividad que desempeñan.

Para los que son profesionales, seguiremos tutelando sus condiciones de trabajo y amparándoles con el Convenio Colectivo Regulador entre ACB y AEEB, muy difícil de acordar, pero que nos permite actuar con resoluciones inmediatas ante los impagos que sufren durante su actividad profesional, con fondos dispuestos para ello y con las garantías exigidas a los clubes y a ellos mismos, de obligado cumplimiento. Así los entrenadores profesionales pueden dedicarse con absoluta tranquilidad a hacer aquello que tanto les gusta: entrenar. De las reclamaciones se encarga la AEEB.

Dichos convenios se están adaptando a otros deportes en España y en el ámbito internacional, que así nos lo han solicitado, ya que valoran extraordinariamente las condiciones que disfrutaban nuestros profesionales, únicos con ese nivel de garantías en el mundo.

Para ello es imprescindible adecuar nuestras propuestas con todos los activos del baloncesto español, profesional y no profesional, en régimen de colaboración leal y absoluta para el crecimiento del baloncesto, tanto nacional como internacionalmente. De todos ellos quiero destacar la labor a realizar con la FEB tras la proclamación del nuevo presidente: Jorge Garbajosa. Continuar y mejorar la tremenda actividad conjunta desarrollada en los últimos años nos avala mutuamente. Nos hemos puesto en marcha y no debemos retrasar el progreso. Queda mucho por hacer y ambas instituciones sabemos cómo hacerlo. Adelante con ello.

Nos gustará crecer más con el CSD, donde estamos extraordinariamente considerados por nuestra capacidad promotora de proyectos deportivos de gran calado. Especialmente el de "Mujer Entrenadora". Nuestra próxima reunión con el nuevo Secretario de Estado, José Ramón Lete, servirá para visualizar el camino a seguir conjuntamente en los próximos años.

Por último, nuestro lema "Entrenar como una profesión" debe ser posible para aquellos que lo hacen tanto en ámbitos anónimos, como en profesionales, cada uno con sus necesidades, prestaciones y obligaciones, con ellos mismos, los clubes, las instituciones y con la AEEB.

Estamos preparados para hacerlo, con un grupo directivo generoso, capaz y entregado, al que agradezco su leal colaboración, acompañados de miembros de la AEEB tan preparados como entrenadores como formadores, cuya aportación es imprescindible y así les consideramos. Muchas gracias a todos.

Pero lo más importante es que no le fallaremos a nadie. Ni a los entrenadores ni a las instituciones con las que estaremos colaborando. Adelante.

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Ettore Messina, Zeljko Obradovic, Néstor García, Isaac Pujol, Iago Castro, Angel Fernández y Alfonso Aramendía

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) 2017 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 **Técnica/Táctica del Pase**
por Ettore Messina
- 11 **Defensa al Poste Medio**
por Zeljko Obradovic
- 16 **Desarrollo Gráfico de las Opciones de la Defensa del Pick and Roll Central** por Néstor García
- 20 **Actividades AEEB**
- 25 **Propuesta para la Mejora del Rebote**
por Isaac Pujol
- 31 **El 1c1. Principios Técnico-Tácticos Ofensivos y Defensivos (II)**
por Iago Castro
- 36 **Ideas de Juego de la Selección Femenina Absoluta de México**
por Angel Fernández
- 43 **Entrevista a Jordi Fernández**
por Alfonso Aramendía





Ettore Messina

Uno de los grandes del basket continental. Ha entrenado con gran éxito -4 Euroligas- algunos de los clubes más importantes de Europa (Virtus Bolonia, Benetton de Treviso, CSKA de Moscow en varias etapas y R. Madrid). En la NBA ha trabajado como asistente de Mike Brown en Los Angeles Lakers (2011-2012) y -desde el 2014- a las órdenes de Greg Popovich en San Antonio Spurs.

TECNICA / TACTICA DEL PASE

Vamos a comentar el porqué me parece importante hablar sobre el pase. En mi opinión, el pase es el fundamento más importante de nuestro juego (más que el tiro, el bote, la defensa o cualquier otro). El equipo que pasa bien, entiende el juego; comprende dónde está la ventaja y cómo seguir manteniéndola.

Después de conseguir una ventaja, el pase –también- la puede hacer más grande. Con malos pases, perderemos las ventajas creadas. La calidad en el pase es lo que nos da la calidad en el juego. Nos da un buen ritmo de juego y nos permite (a través de él) hacer mejores a mis compañeros.

Los buenos jugadores saben cómo pasar el balón, cuándo pasarlo y a quién.

Vamos a poner algunos ejemplos de todo esto:

- Suponemos una situación de pick and roll. No es lo mismo pasar el balón -al poste que continúa- fuera de la zona, donde necesitará un bote para jugar, que esperar medio segundo y pasarle dentro, donde sólo tendrá que pararse y tirar.
- En un caso de corte del jugador interior al poste bajo –si 5 no es un buen

PASSING TECHNIQUES AND TACTICS

Why talk about passing? In my opinion, passing is the most important fundamental of our game (greater than shooting, dribbling, defense or any other one). A team which passes well, understands the game. It understands where the advantage lies and how to continue maintaining it.

After gaining an advantage, passing can also make it a greater one. Bad passing leads to losing the advantages gained. How good of a pass is what determines how good of a game you are playing. It provides us with a good playing rhythm and good passing allows your teammates to become better players.

Good Players Know How and When to Pass the Ball and to Whom.

Let us provide some examples about all of this:

- Let us assume you are in a pick-and-roll situation. Passing the ball – to the continuing post – out of the zone, where it is necessary to dribble in order to play, is not the same as waiting for half a second and passing it inside, where the player must only stop and shoot.
- In the case, that an inside player cuts to the low post – if 5 is not a good player creating a play within the post – passing him



jugador creando juego en el poste-, no es lo mismo pasarle dentro (donde sólo tendrá que pararse y tirar) que darle el pase un metro fuera de la zona (donde necesitará al menos 2 ó 3 botes). Es una situación muy diferente (**Gráfico 01**).



- Lo mismo sucede con los jugadores exteriores. En una situación de pasar y cortar (**Gráfico 02**), si recibo donde sólo tengo que cogerla y tirar, me resultará más sencillo que si recibo más lejos y necesito -por lo menos- dar un bote (pudiendo provocar además, que la ayuda del lado contrario tenga tiempo para llegar a defender el corte).

- Cuando un jugador penetra al aro en un 1c1, debe saber en todo momento dónde se encuentra el mejor tirador de su equipo. Si es así, la defensa se lo pensará dos veces antes de hacer una ayuda profunda (que puede provocar faltas en ataque y malos tiros). Con sólo pasar una vez al tirador, a partir de ahí los espacios serán muy diferentes (**Gráfico 03**).

Podemos mejorar el juego de nuestros jugadores dándoles una idea de la “TACTICA DEL PASE”, que se resume en saber cómo pasar, cuándo y a quién. Este último aspecto –el “a quién pasar”– es el más complicado y creo que sólo se puede aplicar a jugadores más maduros, no con jugadores muy jóvenes. La democracia no tiene sitio en el baloncesto de alto nivel, en el que con el objetivo de ganar, deben tirar a canasta los mejores tiradores.

Hay momentos en que los jugadores deben ser egoístas en el juego y -hablando de alto nivel- un gran tirador con opción de tiro, en ocasiones debe lanzar a canasta en lugar de pasar el balón a un compañero mejor colocado, pero con menos talento. Asumir esa responsabilidad como idea de equipo es importante. Entender cuándo ser altruista y cuándo egoísta (en-

the ball inside (where he will only have to stop and shoot) is not the same as passing him the ball one meter outside of the zone (where he will need at least to dribble the ball twice or three times). It is quite a different situation (Diagram 01).

- The same thing happens to perimeter players. It is a pass and cut (Diagram 02) situation. If you get the ball where you only have to catch and shoot, it will be easier for you than if you get the ball farther away and you need to dribble, at the least, once (which can, additionally, allow the opposite side help to have enough time to get back to defend the cut).

- When a player drives to the basket on a one-on-one, he must know, at all times, where his team’s best shooter is located. If this is what happens, the defense will think twice before going in deep to help (which can lead to offensive fouls and bad shots). By only passing once to the shooter, from that point on, the spaces will be very different (Diagram 03).





contrar ese equilibrio) es determinante, y la manera de pasar el balón nos ayuda mucho en este sentido.

Respecto a la “TECNICA DEL PASE”, quiero destacar algunas ideas:

En el baloncesto moderno, es indispensable enseñar a los jugadores a pasar el balón con presión defensiva. Técnicamente es muy importante dar un pequeño paso en la dirección del jugador que va a recibir el balón. Es un error pasar sin mover los pies porque perderé el equilibrio. Ese paso me permite mantener el equilibrio para pasar, pasar y cortar o botar el balón.

Además, el paso del que hablamos me ayudará a conseguir el ángulo de pase correcto –a la vez que acortamos la distancia entre pasador y receptor-. Este aspecto es básico para mantener la ventaja (que también perderíamos si el receptor, para recibir, se viera obligado a desplazarse fuera de las posiciones que son más cómodas para nuestro ataque).

Podemos ver dos ejemplos, uno entre jugadores exteriores (**Gráfico 04**) y otro para recibir el balón en el poste bajo. En este segundo caso, el poste bajo busca recibir en la línea que determinan la posición del balón y el aro (**Gráfico 05**). En esa línea el defensor dudará si defender por un lado u otro y el pasador – con un paso- podrá dar el pase con facilidad. Fuera de esa línea, el pasador tendría que botar para conseguir un buen ángulo de pase. El paso que doy al pasar me da margen para encontrar esa línea balón – receptor – canasta sin necesidad de botar.

You can improve how well your players play by giving them an idea of **PASSING TACTICS**, which can be summed up in knowing how, when and to whom to pass. This last item – to whom to pass – is the most complicated one, and I think it can be applied to players who are more mature, and not to very young players. Democracy has no place in high-level basketball, in which, if your goal is to win, the best shooters must shoot for the basket.

There are times when players must be selfish in the game and – speaking at a high level – a great shooter with an open shot, on occasions, should shoot instead of passing the ball to a teammate who has a better position, but who is also less talented. To assume that responsibility as a team idea is important. To understand when to be unselfish and when to be selfish (to find that balance) is decisive, and how you pass the ball helps you a lot in that sense.

Regarding **PASSING TECHNIQUE**, I would like to point out some ideas:

In modern basketball, it is essential to teach players to pass the ball with defensive accuracy. Technically speaking, it is very important to take a small step towards the player receiving the ball. It is a mistake to make a pass without moving your feet because you would lose your balance. This sort of pass allows you to keep balanced in order to pass, pass and cut or dribble the ball. Furthermore, the kind of pass we are talking about will help you to achieve the right passing angle, while bridging the gap between the passer and the receiver. This aspect is basic in



También doy un paso para mantener la ventaja contra una defensa presionante. Es importante pasar y cortar rápidamente (sin pausas). No quiero pararme, es una cuestión de buen “timing” (Gráfico 06). Hacer algo (cortar a canasta) mientras está acabando la acción anterior (el pase). Ese corte inmediato me concederá una ventaja, una falta, etc. En este sentido, tácticamente podemos buscar situaciones de contacto como ésta para forzar al equipo contrario a cometer faltas.

Un 2º aspecto desde el punto de vista técnico sería enseñar a los jugadores a utilizar los pases con una mano y media contra defensas agresivas (ver gráfico 07). Si la defensa es fuerte, no podremos recibir con las dos manos y pasar con las dos manos porque tendremos que defendernos. Es importante –sobre todo en el pase tras bote- enseñar a poner la mano fuerte detrás del balón y la otra mano a un lado -para que me ayude a agarrarlo-. Si cogiera el balón con una mano a cada lado, tendría que rodar detrás del balón una de ellas para poder empujarlo después.

Por la misma razón –la agresividad de las defensas- creo que la posición tradicional de triple amenaza se ha actualizado (para evitar perder el balón fácilmente), llevando el balón a un lado del cuerpo desde donde poder tirar, botar y pasar (Gráfico 07). Ponemos los pulgares en posición de “T” para pasar botar o tirar. Estamos ajustando los fundamentos al nivel de actividad física del juego.

¿Cómo paso el balón al lado contrario de donde lo tengo? Es algo que he aprendido de los jugadores americanos. Puedo pasar el balón por arriba o cruzar la pierna delante del defensor (en el gráfico la pierna



maintaining an advantage (which you will also lose if the receiver, in order to catch the ball, must leave the most convenient positions for your offense).

You can see two examples – one, between perimeter players (Diagram 04) and, another, to get the ball in the low post. In this second case, the low post seeks to receive the ball along the line which determines the position of the ball and the hoop (Diagram 05). Along this line, the defender will doubt whether to defend on one side or the other and the passer – with a step – will be able to pass the pass with ease. Outside that line, the passer will have to dribble to get a good passing angle. The step you take when passing provides you with a margin to find that ball-receiver-basket line without having to dribble.

You also take a step to maintain an advantage against a pressing defense. It is important to pass and cut quickly (without pauses). You should not stop; it





derecha) y pasar el balón metiendo el hombro entre el defensor y el balón para protegerme (**Gráfico 08**). Impulso el balón con la misma mano (la derecha en el ejemplo), girando la mano y dando un golpe de muñeca (no pasaríamos abriendo el pase con la mano izquierda). Es el mismo pase que utilizamos para pasar a una puerta atrás, siempre dándolo con mano y media y con un pequeño paso para encontrar el equilibrio.

Otro aspecto importante es el pase picado. Lo utilizamos, por ejemplo, como último pase para finalizar un contraataque cuando el receptor se desplaza a máxima velocidad. En esos casos es difícil pasar fuerte y directo a la vez. En esta situación, el pase picado me da más control.

También nos gusta usarlo cuando el receptor está soportando el contacto físico de su defensor. Con presión para recibir abierto o en el poste bajo, etc. En estos casos de contacto, cuando el pase picado toca el suelo es cuando el receptor abandona este contacto y va a buscar el balón. La recepción será más equilibrada que si le paso por arriba.

Por último me gustaría hablar de las fintas de pase. Consideramos dos tipos, la finta de pase normal y la finta de pase en la jugada.

La primera es la que utilizo para pasar el balón contra presión defensiva. Les pido a los jugadores una única finta (debemos evitar el miedo y jugar con pivotes):

is a matter of good timing (Diagram 06). Do something (cut to the basket) while you are finishing the previous action (the pass). That immediate cut will give you an advantage or a foul, for instance. In that sense, tactically speaking, you can seek out contact situations such as this one to force to opposing team to commit fouls.

A second aspect, from a technical point of view, would be to teach your players to use passes with one and a half hands against aggressive defenses (see diagram). If the defense is strong, you cannot catch the ball with both hands and pass it with both hands because you will have to defend yourself. It is important, especially for a pass after a dribble, to teach placing the strong hand behind the ball and the other hand to the side of it, so it will help to grab it. If you catch the ball with one hand on each side, one of the hands would have to slide behind the ball to push it afterwards.

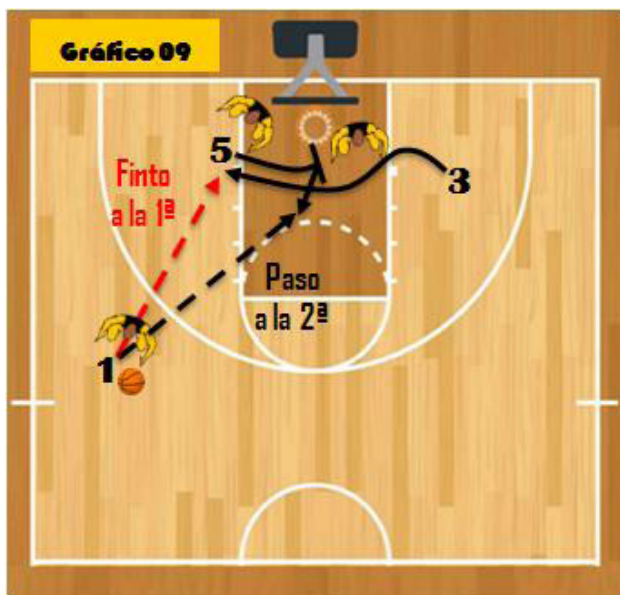
For the same reason – the aggressiveness of defenses – I believe the traditional triple-threat position has been updated (to avoid easily losing the ball), bringing the ball to one side of the body, from where you can shoot, dribble and pass (Diagram 07). You place your thumbs in a ‘T’ position to pass, dribble or shoot. You are adjusting the fundamentals to the level of the physical activity of the game.

How do you pass the ball to the opposite side of where you have it? This is something I have learned from American players. You can pass the ball high or cross your leg in front of the defender (the right leg in

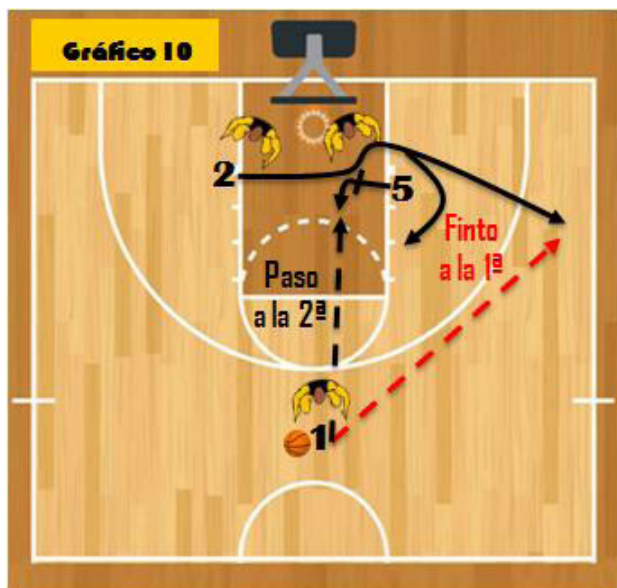


- Si el defensor tiene los brazos bajos, le finto más abajo aún y paso por arriba.
- Si el defensor tiene los brazos altos, finto más arriba aún y paso el balón por debajo.

La finta en la jugada es aquella en la que tenemos varias opciones de pase, por ejemplo en un bloqueo por línea de fondo y tenemos dudas de a quién pasar (**Gráfico 09**). En ese caso, les pido a los jugadores que finten el pase a la primera opción para que la defensa reaccione y pueda pasar más fácilmente a la segunda opción (porque se ha creado más espacio).



Podemos ver otra situación similar representada en el (**Gráfico 10**).



(Texto y gráficos recogidos de una conferencia para la AEEB).

the diagram) and pass the ball placing your shoulder between the defender and the ball to protect yourself (Diagram 08). You push the ball with the same hand (for instance, the right one), twisting your hand and snapping your wrist (you cannot pass it by opening the pass with your left hand). It is the same pass you use for a backdoor pass, always passing it with one and a half hands and with a small step to find your balance.

Another important aspect is the bounce pass. You use it, for instance, as the last pass to complete a fast break when the receiver is running at full speed. In these cases, it is hard to make a pass which is strong and straight at the same time. In this situation, a bounce pass provides me greater control.

We also like to use it when the receiver is taking physical contact from his defender; with pressure to receive the ball in the open or in the low post, for instance. In these cases of contact, when the bounce pass touches the floor, this is when the receiver gets away from this contact and goes out to get the ball. The catch will be more balanced if you pass the ball high.

Finally, I would like to talk about fake passes.

We consider two kinds – the normal fake pass and the fake pass on the play.

The first one is the one you use to pass the ball against defensive pressure. I ask players for only one fake (you must prevent fear and play with the centers):

- If the defender has his arms down low, I fake even lower and pass the ball high.
- If the defender has his arms up high, I fake even higher and pass the ball low.

The fake in a play is that one which you have several passing options, for instance, in a baseline screen and we are not sure to whom we should pass the ball (Diagram 09). In that case, I ask the players to fake the pass to the first option so the defense will react and can pass more easily to the second option (because more space has been created).

We can see another similar situation in (Diagram 10).

(Text and diagrams from a conference for the AEEB - Spanish Association of Basketball Coaches).



Zeljko Obradovic

Una leyenda de nuestro deporte. Su record de títulos en la Euroliga (8, con cuatro clubes diferentes) culminan una brillante trayectoria (Partizán de Belgrado, Joventut de Badalona, R. Madrid, Benetton de Treviso, Panathinaikos de Atenas y desde 2013, Fenerbahçe Estambul). También ha sido Seleccionador de Yugoslavia en varios periodos.

DEFENSA AL POSTE MEDIO

Por principio y teniendo en cuenta la regla de los 8 segundos para pasar medio campo, queremos presionar siempre para que el ataque disponga de menos tiempo para su ofensiva. No queremos buscar siempre el robo de balón. Después de tiempo muerto es más fácil organizar la defensa, pero también tenemos que estar preparados con el balón en juego después de rebote.

Empezamos a trabajar defensivamente cuando fallamos un tiro y hacemos el balance defensivo. Respecto a la defensa del poste bajo, éste es el

primer detalle: presionar para que el ataque no disponga de mucho tiempo para jugar con el jugador grande (o pequeño) que sabe jugar muy bien en el poste bajo.

Intentamos que el hombre grande no reciba el balón (es la primera regla en mi equipo). Cuando trabajamos la defensa en los entrenamientos, mi ayudante se fija en el ataque, ya que la primera no será realmente buena si el ataque es malo. Por ello, también utilizo este sistema en ataque, para meter un balón interior o para un tirador.

El poste bloquea para la salida del tirador y a la vez jugamos un bloqueo ciego en el lado contrario. El poste sube rápidamente a

bloquear con un cambio de ritmo y luego pide el balón. El tirador juega con fintas antes de salir sobre el bloqueo (Gráfico 01). Suponemos que el equipo rival juega para el 5.



No me gusta que el defensor del balón X2 oriente al hombre con balón cerrando el centro porque no sabrá que ocurre detrás de él y dará facilidades a una penetración por la línea de fondo. Tampoco quiero conceder una penetración fácil al

TACTICA



centro de la zona. El objetivo es ser agresivo en defensa sin conceder una penetración fácil ni una falta (**Gráfico 02**). El defensor del balón juega constantemente con fintas y preparado para defender la penetración.



Previamente, debemos considerar las características individuales del poste que defendemos. Vamos a suponer que le gusta jugar en el lado izquierdo del ataque y que si le permitimos que vaya al centro, leerá muy bien la defensa (**Gráfico 03**).



No queremos darle esa oportunidad e insistimos en que no reciba el balón, defendiéndole en tres cuartos, por lo menos. Si 2 abre el ángulo de pase botando hacia la línea de fondo, X5 se desplazará un poco hacia abajo negando el pase (**Gráfico 04**).

Si sabemos que el ataque va a buscar a 5, también podemos negar el pase de 1 a 2. X1 podría des-



plazarse ligeramente hacia el lado de 2 para dificultar ese pase. En nuestra filosofía defensiva, la primera idea es evitar que el ataque

juegue aquellos movimientos que buscan habitualmente. Si buscan un pase bombeado a 5, la responsabilidad de ese pase recaerá en X4, mientras que X3 baja un poco. X4 podría incluso anticiparse y robar el pase (**Gráfico 05**).

Si el ataque busca a 3 en el lado contrario (por no poder pasar a 5), X3 tendrá tiempo para recuperar, si X2 presiona un poco la salida del balón.



Una posible reacción del ataque sería la subida de 4 al poste alto. En este caso, X4 debe subir con él e intentar negar el pase, mientras que X1 puede también ayudar un poco -ya que eso no le impedirá recuperar a su hombre- (Gráfico 06).

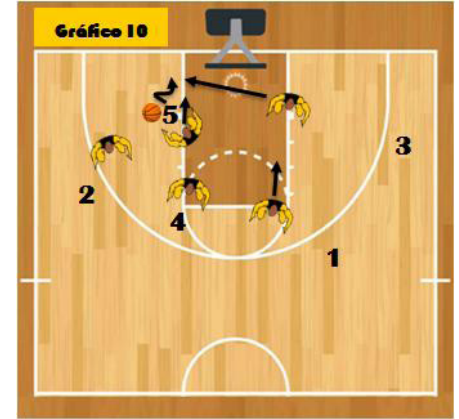
En ese momento, la responsabilidad del pase bombeado al poste pasa a ser de X3. Estamos de nuevo en la misma situación. X3 juega con fintas para que 2 dude (Gráfico 07). X3 podrá recuperar a su hombre siempre que esté en tensión y agachado para reaccionar rápido.



para a su hombre colocándose en tres cuartos con 4 (que también es un buen jugador interior) y X5 se coloca rápidamente en posición de ayuda -mientras X2, como antes hacía X3, ayuda dentro (Gráficos 08 y 09).



Si 4 está en el poste alto, es X3 quien hace el trap a 5 y X1 baja. Si el balón cambia de lado, debemos recuperar a gran velocidad ("como locos"), quizás con alguna rotación. X5 va dentro (Gráficos 10 y 11).



Lo primero, es negar que el poste reciba, luego organizamos las ayudas del lado débil. X3 debe recuperar con pasos cortos y haciendo fintas.

Si a pesar de todo 5 recibe, podemos hacer varias cosas:

X5 no le concede el centro (su lado favorito). Suponemos que 4 no sube. Lo normal es que 5 juegue por la línea de fondo, entonces le hacemos un trap. Si el 5 es bueno, aguantará un momento el balón para después abrirse con bote y poder pasar el balón. En ese caso conseguimos que el ataque consuma algunos segundos más de la posesión.

La defensa sigue trabajando tras negar la opción a 5. X4 recu-





La mejor manera de sacar ventaja cuando se produce un miss-match, sería jugar 1c1 central (de 2 contra X5) o llevar el balón a un lado y buscar al poste (5 contra X2). Podemos verlo todo en el (Gráfico 14).



AYUDA DEL EXTERIOR AL INTERIORESDEDELLADOFUERTE

Hoy en día es muy difícil jugar sólo con un tipo de defensa en el poste bajo durante el partido. Me gusta cambiar de defensa para sorprender a los atacantes. En este caso, X5 ya no defiende en tres cuartos, sino más bien por detrás. X2 casi invita al tiro, porque hemos decidido que preferimos conceder un tiro a un balón interior. Si 5 recibe, X2 siempre finta al bote y alguna vez hace un trap (Gráfico 15).



X2 se orienta dando la espalda a la esquina para poder ver todo el juego. Cuando hay un trap, todos rotan (Gráfico 16).

EJERCICIO DE REBOTE TRAS ROTACIÓN DEFENSIVA

Queremos simular que venimos de una transición defensiva y para ello retrasamos la posición de X4 para que llegue tarde. X5 sale al balón. 3 puede tirar o penetrar. X1 cierra a 5, X2 va a la esquina, X4 recupera a su hombre y X3 sale fuera (Gráfico 12).



Le digo a X5 que prefiero un tiro de fuera a una penetración fácil de 3. Si, a pesar de ello, 3 rompe a X5, es responsabilidad de X1 salir a ayudar (no debajo del aro, sino más lejos del aro).

Cuando X5 se ve superado, sale fuera a coger a 2 y X2 cierra debajo del aro a 5 (Gráfico 13).





X1 coge a 2 y X3 se coloca entre 1 y 3. Si el balón circula al lado contrario, rotamos (**Gráfico 17**).

Si corremos, tendremos tiempo para llegar (siempre que no haya un pase directo).



Si sabemos que 2 va a ir a la esquina después de pasar el balón interior (alargando por tanto la rotación de X1, tras el trap de X2) renunciamos a hacer el trap y permitimos el 1c1 del poste.

En este caso, X1 defiende con mucha actividad, utilizando las fintas para crear dudas al ataque. En general, para poder reaccionar a tiempo, todos los jugadores deben estar flexionados, ningún jugador puede estar con las piernas rectas (**Gráfico 18**).

Si 2 corta tras el pase interior, X2 puede seguir el corte o quedarse a hacer el 2c1 (**Gráfico 19**). Si sabemos que el rival busca siem-



pre el pase al corte, pedimos a X4 que ayude un momento y aprovechamos que hay cuatro defensores en el lado débil, haciendo X1 el trap en este caso (**Gráfico 20**).



Si sacan el balón a 2 en el lado contrario con un bloqueo de 4, hay una nueva rotación defensiva (**Gráfico 21**).



(Texto y gráficos recogidos de una conferencia para la AEEB).





Néstor García

Nacido en Bahía Blanca (Buenos Aires), es el actual Seleccionador de Baloncesto de Venezuela y el Entrenador de la Asociación Atlética Quimsa (en la Liga Nacional de Básquet de Argentina). Entre otros títulos nacionales e internacionales, consiguió la Medalla de Oro en el Campeonato FJBA Américas de México 2015. También alcanzó ese metal en el Campeonato Sudamericano de Básquetbol de 2012 (con la Selección Argentina) y de 2014 y 2016 con la Selección Venezolana.

DESARROLLO GRAFICO DE LAS OPCIONES DE LA DEFENSA DEL PICK AND ROLL CENTRAL

Detallo a continuación las opciones de la Defensa del Pick and Roll que trabajo con la Selección Nacional de Venezuela:

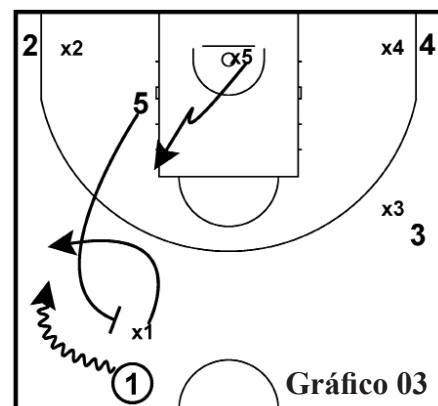
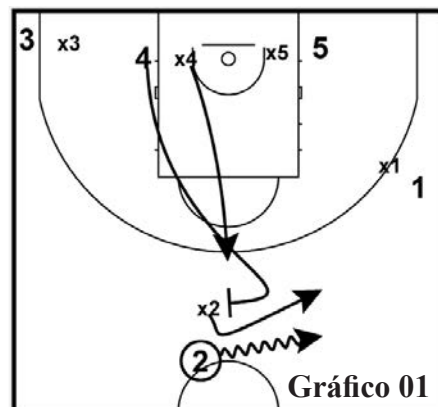
OPCIÓN "BREAK"

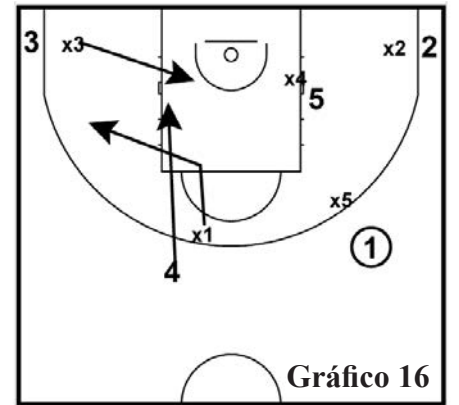
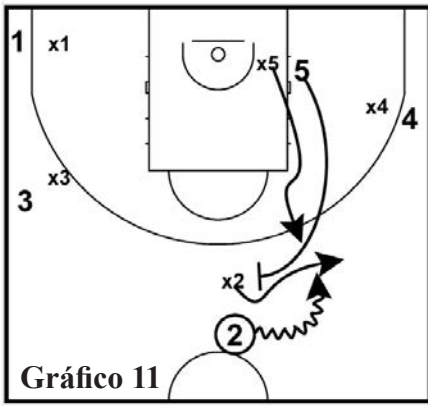
X2 debe romper por arriba. El que defiende al cortinador, X4, debe contener al balón y su hombre por un segundo mientras X2 recupera con 2 (Gráficos 01 y 02).

OPCION "FAR"

En esta opción, el Pick and roll se produce muy lejos de la canasta y por ello X1 pasa el bloqueo por abajo (Gráfico 03).

Si hubiera un "re-pick", dependiendo de la altura y del lugar, se juega según las diferentes reglas del equipo (Gráfico 04).



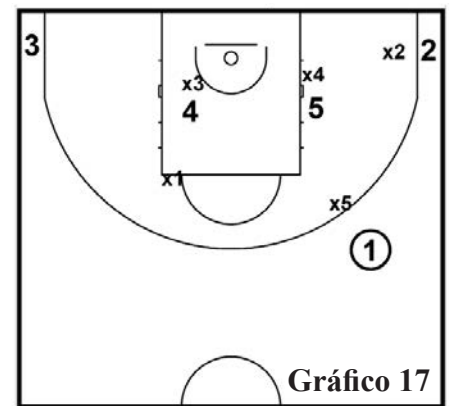
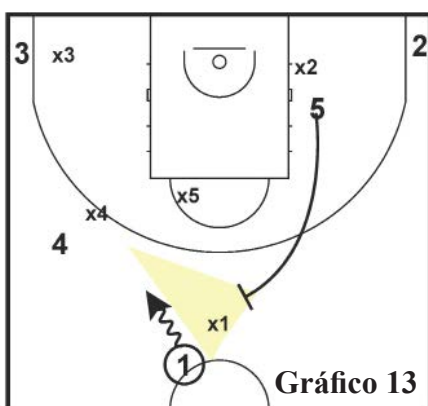


OPCION "WEAK"

Consiste en enviar al jugador con balón hacia su mano débil; en el caso de un diestro, la izquierda (Gráfico 13).

X4 baja para tomar la caída de 5 (Gráfico 15).

A partir de aquí se juega según las reglas del equipo (Gráfico 17).



OPCION "CAMBIOS MÚLTIPLES"

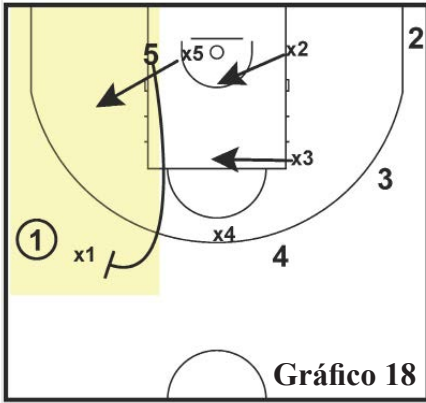
X1 y X5 cambian. X1 debe volver rápido con 4. Puede defender el área o el hombre -según scouting (Gráfico 14).

Si 4 cae, X1 debe "bumpear" y cambiar con el alero de ese lado. En este caso, X3 debe establecer contacto temprano con 4 para no dejarlo recibir. X1 recupera al área teniendo en cuenta que se encuentra del lado contrario del balón (Gráfico 16).

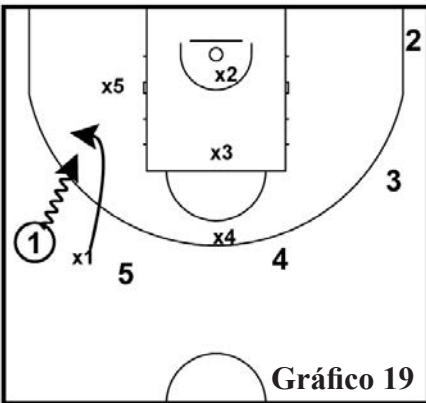
OPCION "FONDO"

X1 debe evitar que 1 juegue el Pick and Roll presionándolo contra la línea y enviándolo hacia el "short corner" (como puede verse en el dibujo). X5 espera en el short corner. Los jugadores defen-

sivos del lado contrario deben colapsar la pintura (**Gráfico 18**).



Cuando 1 ataca, X1 debe recuperar a su hombre. X5 se queda con 5 (**Gráfico 19**).



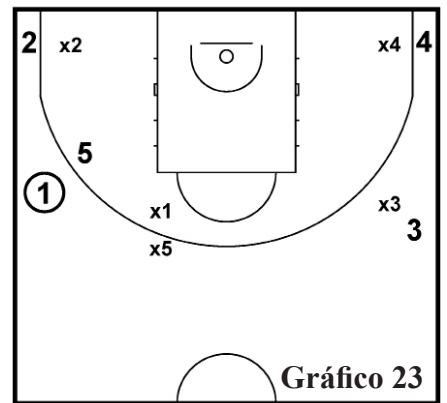
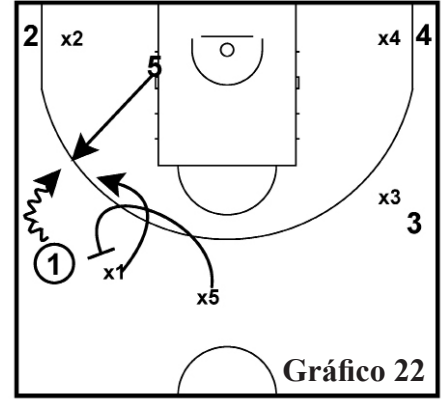
OPCION "FONDO + CAMBIO"

Cuando 1 ataca, X1 debe acompañarlo cortamente. X4 toma a 1 y X1 debe empezar a volver con 4 (**Gráficos 20 y 21**).



OPCION PICK AND ROLL LATERAL INVERTIDO

En "Blue", cuando nos cambian el ángulo del bloqueo, X5 toma a 1 agresivo y lo mete contra la línea. X1 toma a 5 preferiblemente por dentro para "bumpear" (**Gráficos 22 y 23**).



MADELEN URIETA RECIBE EL TROFEO AEEB - "MEMORIAL ANTONIO DIAZ MIGUEL"

La entrenadora del Lacturale Araski (LF), Madelen Urieta, recibió el "Trofeo AEEB - Memorial Antonio Díaz Miguel" que le acredita como mejor entrenadora de la temporada 2015-16. Este premio le fue otorgado en el mes de agosto tras la votación que sus compañeros de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto realizaron al final de la pasada campaña.



Foto: El Correo / Blanca Castillo

PABLO LASO, ELEGIDO POR SUS COMPAÑEROS MEJOR ENTRENADOR DE LA TEMP. 15/16



En la previa del partido que enfrentaba en el Barclaycard Center a R. Madrid y UCAM Murcia, el entrenador del Real Madrid, Pablo Laso, ha recogido el "Trofeo AEEB - Memorial Antonio Díaz Miguel" que le acredita como mejor entrenador de la temporada 2015-16.

Este reconocimiento le fue otorgado tras la votación de sus compañeros de la AEEB.

II SEMINARIOS MUJER ENTRENADORA Y MINIBASKET

Desde el mes de diciembre, vuelve el debate en toda España por la celebración de estas mesas de trabajo. En las primeras "Organización y Visibilidad", se analiza la situación actual de la mujer entrenadora en nuestro baloncesto, los factores que condicionan su participación y las posibles soluciones.

En las segundas "Reconocimiento y Respeto", se estudian las razones para la iniciación del niño en el minibasket y las influencias del entorno en su desarrollo.



VIAJE A USA. WASHINGTON 2017

Como cada año, la AEEB organiza el tradicional viaje profesional a los Estados Unidos. En esta ocasión nos desplazaremos a Washington DC y las fechas previstas para el mismo serán del 10 al 17 de noviembre de 2017. Si quieres más información sobre este tradicional viaje formativo, accede a nuestra página web: www.aeeb.es

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO
SPANISH ASSOCIATION OF BASKETBALL COACHES



XXV Viaje anual de la AEEB a Estados Unidos
AEEB 25th Annual U.S.A. Trip

WASHINGTON, DC



Viaje de ida y vuelta (salida desde Madrid) Round-Trip Flight (departure city - Madrid) Hotel 2 estrellas - 7 noches de estancia - céntrico Three-Star Hotel, Seven-Night Stay - Downtown Visitas turísticas - Compras en Outlet Sightseeing and Outlet Shopping

Asistencia a los entrenamientos de Attending the Practice Sessions of

Asistencia a cuatro partidos Tickets to Four Games

Washington Wizards (NBA)
University of Maryland Terrapins (NCAA - Men)
George Mason University (NCAA - Women)

Washington Wizards-New Orleans Pelicans
Washington Wizards - Cleveland Cavaliers
University of Maryland - Purdue University
George Mason University - Davidson College

Para precios y más información / Prices and Further Information: aeeb@aeeb.es



EXITO DEL XXII CLINIC RAIMUNDO SAPORTA

Celes Vizcaíno, Curro Segura, Juan Cuesta Monteagudo y José María Martín Urbano han sido los nombres propios de un extraordinario XXII Clínic 'Raimundo Saporta', evento que se ha celebrado en Punta Umbría, localidad costera onubense. Ha contado con la presencia de su presidente, Juan María Gavaldá, así como del seleccionador nacional y miembro de la junta directiva de la AEEB, Sergio Scariolo, y del presidente de la Federación Andaluza de Baloncesto, Antonio de Torres.

Los momentos más emotivos y entrañables se han producido cuando han recibido sus respectivos homenajes el entrenador onubense Juan Cuesta Monteagudo, actual responsable de las áreas de Competiciones y Disciplinaria de FAB Huelva, y José María Martín Urbano, quien ha recibido el premio 'Raimundo Saporta' en reconocimiento a su trayectoria en el baloncesto nacional.

Cerró la entrega él mismo con unas palabras que expresaban su satisfacción con todos aquellos que, durante su trayectoria, habían colaborado con él, tanto entrenadores como jugadores, mostrándose muy emocionado y agradecido a la AEEB por esta gran distinción.





XII SEMANA DE ENTRENAMIENTOS



La Semana de Entrenamientos llega de nuevo a nuestro calendario. La formación de los participantes a través de su asistencia a los entrenamientos de los equipos más importantes de España, siempre despierta interés:

- Txus Vidorreta (9-15 enero).
- Pablo Laso (23 - 29 enero).
- Jota Cuspinera (30 ene - 5 febr).
- A. Casadevall (30 ene - 5 febr).
- Oscar Quintana (20 - 26 febrero).
- M. Fernández (20 - 26 febrero).

PRESENTACION DEL PROGRAMA ACBNEXT

Se ponen en marcha -en el marco del proyecto ACBNext- las actividades en los colegios de la Comunidad de Madrid adheridos al programa de valores promovido por la ACB y en colaboración con la AEEB.

ACBNext Valores fomenta la convivencia en los colegios y la lucha contra el acoso escolar, promueve sesiones de formación en base a valores intrínsecos del baloncesto (trabajo en equipo, valentía, autoconfianza, respeto, juego limpio, formación y estudios, responsabilidad social...) y cuenta con la participación de las estrellas de la competición.



MEJOR ENTRENADOR DEL MES -TROFEO AEEB-

Por los resultados obtenidos con sus equipos, Pablo Laso (R. Madrid), Luis Casimiro (Herbalife Gran Canaria) y Pedro Martínez (Valencia Basquet) han sido designados como Mejor Entrenador Liga Endesa - Trofeo AEEB, de los meses de octubre, noviembre y diciembre, respectivamente. Enhorabuena a los tres.



XI CLINIC CIUTAT DE SANT ADRIA NADAL 2016

- Joan Carles Pié (Entrenador del Cadí La Seu). "Transiciones Ofensivas"
- Toni Caparrós (Prep. Físico de la Selección Española). "Entrenamiento Optimo para cada Etapa".
- Toni Bové (Fisioterapeuta). "Tratamiento y Prevención del Tobillo".
- Diego Ocampo (Entrenador del Divina Seguros Joventut). "El pase y su Entrenamiento".

23 i 24 de desembre de 2016

XI CLINIC CIUTAT DE SANT ADRIA NADAL 2016

JOAN CARLES PIÉ | TONI CAPARRÓS | TONI BOVÉ | DIEGO OCAMPO



II CLINIC JOSE LUIS ABOS

Con la organización conjunta de la Federación Aragonesa de Baloncesto y la AEEB, la actividad contó con la presencia de cerca de 100 entrenadores que disfrutaron de las explicaciones de Santi Pérez, técnico ayudante del Mann-Filter Casablanca de la Liga Femenina, quien habló sobre el trabajo técnico y táctico en las etapas de formación y con Trifón Poch, que en la actualidad dirige al Obras Sanitarias argentino, quien disertó sobre los objetivos de formación y entrenamiento para desarrollar jugadores de élite.

El Clínic contó con la presencia de José Miguel Sierra, presidente de la FAB, y Juan María Gavaldá, presidente de la AEEB, así como de Javier Abós, hijo del tristemente fallecido entrenador zaragozano José Luis Abós.

Ambos entrenadores contaron a lo largo de la mañana con el apoyo de los jugadores del equipo júnior del Azulejos Moncayo CBZ.

JUAN MARÍA GAVALDÁ, REELEGIDO PRESIDENTE DE LA AEEB 2016/20

Convocadas las elecciones AEEB, ha resultado reelegido como Presidente de la misma D. Juan María Gavaldá. Así mismo, ha sido nombrado nuevo Secretario General D. Felipe Coello Fariña, sustituyendo en el cargo a D. Antonio Aberturas Fatjó, que sigue en la Junta Directiva como Vicepresidente.



Juan María Gavaldá: - Comenzamos un nuevo periodo de dirección de la AEEB, para seguir desarrollando todos los programas que nos llevan a ser "La voz del entrenador".



VI CLAUSTRO DOCENTE formación

Domingo 4 DECEMBRO O PORRIÑO 10:30 a 20h

LLUIS RIERA
Entrenador Ayudante del Divina Seguros Selección Absoluta ACB

PAU DEL TIO
Entrenador Ayudante del Divina Seguros Selección Absoluta ACB

GONZALO RODRIGUEZ
Entrenador Ayudante del Club Deportivo ACB

ALEX DE LA VEGA
Preparador Físico del Club Deportivo ACB

VI CLAUSTRO DOCENTE FGB

Logos: XUNTA DE GALICIA, DEPUTACIÓN DE OURENSE, Concello de Porriño, FGB, FEDERACIÓN GALlega, CaixaBank, #fedestradorgalogo

VI CLAUSTRO DOCENTE



El 4 de diciembre, en el Polideportivo Municipal de Porriño, se celebró la 6ª edición del Claustro Docente FGB, con la colaboración del Concello Local y el Club Porriño Baloncesto Base.

En esta ocasión contó con la presencia de Lluís Riera y Pau del Tío (Entrenadores Ayudantes del Divina Seguros Joventut ACB), Gonzalo Rodríguez (Entrenador Ayudante del Obradoiro CAB) y Alex de La Vega (Preparador Físico del Star Center Universitario Ferrol LF y de la Selección Española U18 Femenina).

CLINIC JAUME COMAS

El pasado jueves, día 29 a las 17:30 horas, en el Auditorio Príncipe Felipe de Oviedo, Jaime Comas (ex-jugador internacional con la Selección Absoluta y Seleccionador Español 3c3 y Absoluta), impartió un clinic con el título: "3c3 la nueva disciplina".

CLINIC DE BALONCESTO

PRIMER SIMPOSIO DE BALONCESTO COLEGIAL

La agenda del día contaba con invitados como Pepu Hernández, Carolina Mújica, José Manuel Beirán, Eduardo Fernández-Cantelli, Pablo Borrás, Jesús Pérez Castilla, Luis García Carretero o Pablo Martínez Arroyo, moderados por Chema Buceta. Una jornada en la que aprender escuchando a grandes especialistas sobre todo lo que engloba el baloncesto colegial. El liderazgo, esfuerzo, trabajo en equipo, sentido de pertenencia y deportividad conformaron el quinteto ideal del baloncesto colegial.

II CLINIC PARA ENTRENADORES DE FORMACIÓN

Con motivo de los actos organizados por el CB Martos por su 30 Aniversario, los días 10-11 de diciembre de 2016, tuvo lugar este clinic, dirigido a entrenadores y entrenadoras.

El objetivo, transmitir una visión práctica que nos permita trasladar los conocimientos impartidos, a las categorías de formación y al trabajo de cantera en nuestros equipos.

III JORNADAS DE MARKETING DEPORTIVO

Con el Título "Más allá del Patrocinio Deportivo", se celebró el 25 de noviembre la III Edición de las Jornadas de Marketing Deportivo organizadas por la Facultad de Comercio de Valladolid, jornadas en las que, la Federación de Baloncesto de Castilla y León ha colaborado, desde su primera edición.

El ponente, Juan Users, Especialista en Marketing Deportivo, Patrocinio, Ticketing y Organización de Eventos con más de 17 años de experiencia en organizaciones de élite deportiva.

I CLINIC DE ENTRENADORES ISLA DE GRAN CANARIA

La Federación Insular de Baloncesto de Gran Canaria presentó el I Clinic de Entrenadores de Baloncesto Isla de Gran Canaria, celebrado el pasado día 28 de diciembre en el Gran Canaria Arena (Sala Club) de Las Palmas de Gran Canaria.

En esta primera edición se contó con los técnicos de los dos equipos de la isla en la máxima categoría nacional: Pepe Carrión (Spar Gran Canaria) y Luís Casimiro (Herbalife Gran Canaria).

El "Ataque Libre" y la "Defensa Individual contra Ataque Libre por Conceptos" fueron los temas desarrollados.

I CLINIC DE ENTRENADORES DE BALONCESTO ISLA DE GRAN CANARIA

LUIS CASIMIRO **PEPE CARRIÓN**

SALA CLUB (GRAN CANARIA ARENA)

28 DE DICIEMBRE DE 2016

Logos: Federación Canaria de Baloncesto, Spar, Herbalife, etc.



CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE SELECCIONES AUTONOMICAS - GRUPO ESPECIAL: INFANTIL Y CADETE

Este Torneo Cadete e Infantil reunió en Huelva a 19 Federaciones Autonómicas, 76 selecciones, casi 1.000 jugadores y jugadoras, 400 entrenadores, 90 árbitros y una estimación cercana a los 5.000 visitantes.

En lo deportivo, Cataluña ganó el Campeonato Infantil Masculino seis años después de su último título tras vencer en una final muy disputada a la Comunidad de Madrid (52-56). En la final infantil femenina, Andalucía conseguía su tercer oro en un partido en el que la velocidad y la defensa andaluzas superaron a la calidad catalana (57-75).

En categoría cadete, Cataluña demostró un gran nivel en chicas, ganando el título en cadete femenino tras vencer en la final a País Vasco (45-61). Así las catalanas revalidan su oro del año anterior. Mientras que en chicos, la Comunidad de Madrid venció en la final a Cataluña (52-67).



CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE SELECCIONES AUTONOMICAS - GRUPO PREFERENTE: INFANTIL Y CADETE

Respecto a los resultados obtenidos por las selecciones de los grupos preferentes, las finales que se disputaron fueron:

- Infantil Masculino: Baleares 48 - P. Asturias 61
- Infantil Femenino: Extremadura 56 - Navarra 32
- Cadete Masculino: Baleares 61 - Región de Murcia 87
- Cadete Femenino: P. Asturias 48 - Baleares 56

Enhorabuena a todas las selecciones por el trabajo desarrollado durante el campeonato.



ENTRENANDO CON... ÓSCAR RETORTILLO



Celebrado el 29 de diciembre de 2016 en Burriana (Castellón).

Óscar Retortillo (Seleccionador Autonómico Cadete Masculino de la FBCV y Ex Entrenador y Coordinador del Fundación Lucentum Baloncesto Alicante), dió a conocer las estrategias de trabajo con la selección Cadete Masculina y formas de observación de entrenamiento de cara a la participación en el Campeonato de España de SSAA.

La conferencia se dirigió a los directores deportivos, entrenadores en categorías de formación y entrenadores sénior. El objetivo, conocer el momento de la temporada y mostrar progresión y trabajo según el momento en el que se encuentra el grupo.



CLINIC NAVIDAD 75º FVIB & AVEB

Organizado el 26 dic por la AVEB y la FVIB con motivo de la celebración del 75º Aniversario de la Federación Vizcaína de Baloncesto, contó con Mario Madejón (Director Curso Jugadores Alto Nivel FEB, Tutor Escuela Nacional Entrenadores FEB y Director Deportivo FExB) y Miguel Martín (Director del Curso Superior FEB).

Mario desarrolló el tema "Optimización de Ejercicios y Aplicación a Estructuras de Juego" y Miguel habló -entre otros temas- sobre "El Presente y Futuro del Entrenador".



CLINIC DE NAVIDAD MOLINA BASKET

El Club Molina Basket, con la colaboración de la AMEBA, organizó un nuevo clinic de navidad el jueves 29 de diciembre, dirigido a todos los entrenadores de la Región de Murcia.

Celebrado en el Pabellón Serreras, contó con la charla del seleccionador cadete masculino: Xavi Sánchez, acompañado de su ayudante Isma Martínez.



El clinic se dividió en dos partes. La primera, una sesión dentro de la planificación de la selección, en la que los asistentes pudieron preguntar en momentos concretos de la sesión sobre el qué se trabajaba y el por qué.

En la segunda parte, a modo de mesa redonda, se abrió el tiempo de tertulia para preguntar sobre la sesión o cualquier aspecto de la preparación, los objetivos, la metodología, el estilo y sistemas de juego...

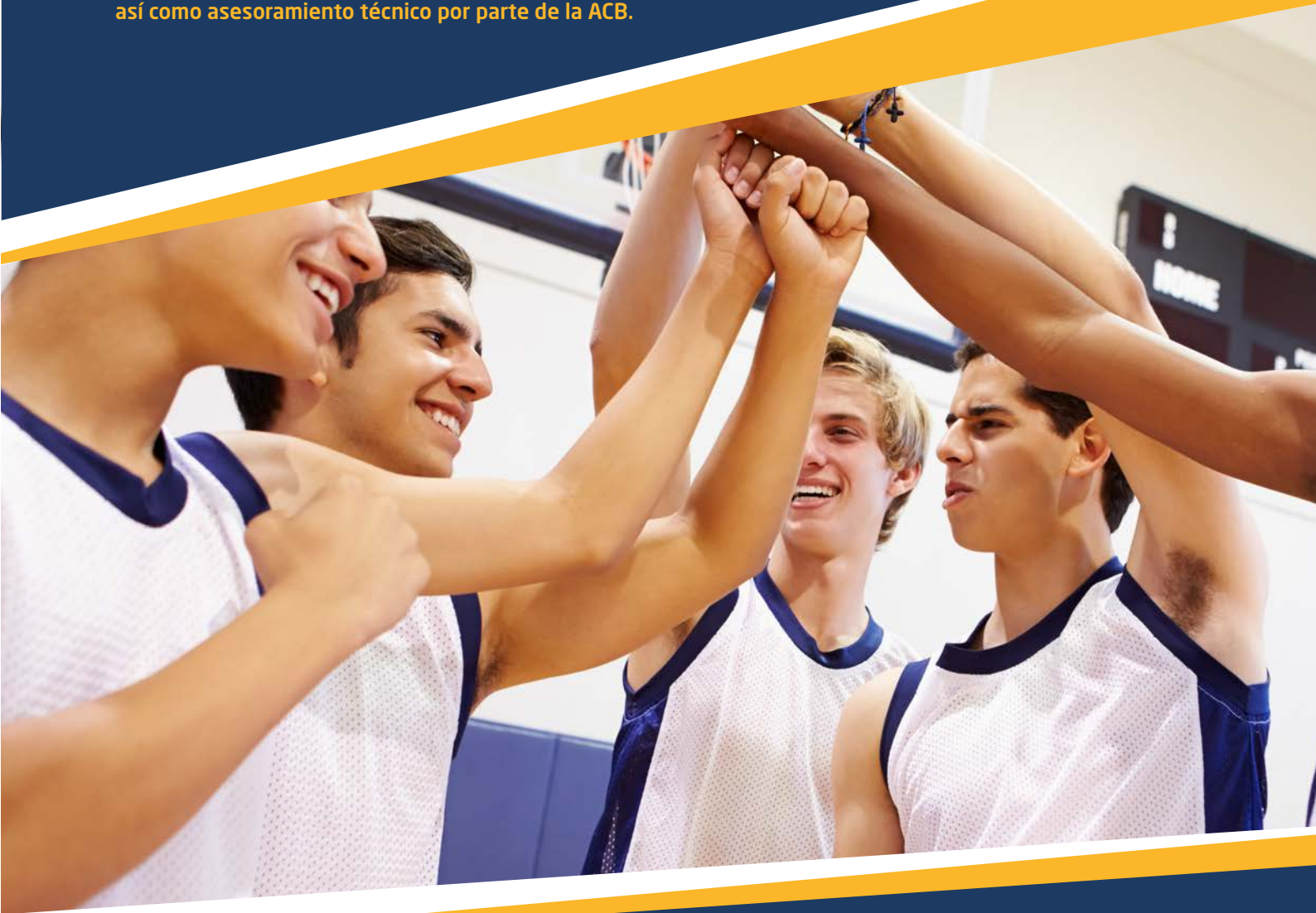
PROGRAMA ESCOLAR ACB NEXT



La Asociación de Clubes de Baloncesto ACB ha desarrollado el programa ACB Next para difundir entre los jóvenes en edad escolar los valores positivos del baloncesto, de forma que éstos puedan servir de inspiración en la formación de su personalidad. Para ello se utiliza un modelo aspiracional, como es el del baloncesto profesional de la Liga Endesa.

Los colegios que se vinculan de forma oficial con el programa reciben material patrocinado de juego y entreno, así como asesoramiento técnico por parte de la ACB.

Sin embargo, más allá de la promoción de la práctica del baloncesto, el programa tiene por objetivo entrar en las aulas y conectar con todos los niños y niñas. Para ello, ACB Next se convierte en la plataforma de un programa oficial ACB, en el ámbito de los valores. Incluye la creación de campañas sociales y educativas, en colaboración con Instituciones Públicas del ámbito de la Educación y del Deporte.





Isaac Pujol

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Entrenador Superior. Técnico de la Federación Catalana, Entrenador en el Programa de Detección y Perfeccionamiento Mini (PDP), Seleccionador Infantil (2010-2013), y Seleccionador Cadete Femenino (2013-2017), con quien ha quedado Campeón de España los dos últimos años. Incorporado el año pasado como técnico en el Siglo XXI.

PROPUESTA PARA LA MEJORA DEL REBOTE

En los últimos años en el trabajo con la selección catalana hemos estructurado el REBOTE como un bloque más de trabajo al mismo nivel que otros aspectos tácticos como la defensa o el ataque.

Así pues, hemos añadido el rebote como un aspecto fundamental que hemos enlazado al trabajo de balance o contraataque. Las estructura de nuestra construcción del juego la dividimos en estos 5 apartados.

- Ataque.
- Defensa
- Rebote ofensivo + Balance.
- Rebote defensivo + Contraataque.
- Tiro.

Lo que se explica a continuación es una propuesta de cómo estructurar el trabajo del rebote pero simplemente es una idea, con toda seguridad es debatible, cuestionable y mejorable.

OBJETIVO

Los principales objetivos que nos planteamos son los siguientes:

- Mejorar la solidez del rebote defensivo en las diferentes situaciones o fases del juego.
- Conseguir ser un equipo muy agresivo en la carga del rebote ofensivo.
- Hábitos o “normas” de trabajo (jugador no consciente).
- Ejercicios o tareas específicas de rebote ofensivo o defensivo (jugador consciente).
- Ejercicios globales o tácticos con metas específicas (mixto).

Estos dos objetivos los vamos a relacionar con dos fases del juego, el contraataque y el balance defensivo, de manera que el primer objetivo lo enlazaremos con el trabajo del primer pase de contraataque (outlet pass) y el segundo objetivo irá enlazado con el trabajo de balance, ya que la primera acción del balance defensivo la consideraremos el rebote ofensivo.

TAREAS Y MEDIOS DE TRABAJO

Para conseguir los dos objetivos anteriores nos planteamos diferentes medios de trabajo ordenados en tres grupos de tareas:

La finalidad de utilizar estos medios va destinada a generar automatismos y hábitos de rebote. Queremos hacer consciente al jugador, que perciba su importancia utilizando trabajos específicos y aislados propiamente de rebote y también a través de normas que imperen en otros ejercicios o tareas no específicas del mismo (no consciente).

En este tipo de tareas el jugador percibe otro objetivo pero de forma secundaria sigue trabajando el rebote.

Lo que se busca con esta metodología de trabajo es que el jugador o jugadora acabe asimilando el hábito del rebote ofensivo y defensivo en juego de forma automática, sin necesidad que el entrenador tenga que ser excesivamente intervencionista en este aspecto.



Hábitos o “normas” de trabajo (jugador no consciente).

La idea de este medio es poner una serie de normas en nuestro equipo, que imperen siempre en todos los ejercicios del entrenamiento para ayudar a consolidar el rebote.

Algunas propuestas:

- Ejercicios de 1c0: siempre tienen que acabar en canasta (Reb. Of.)
- Ejercicios de 1c0: el balón no puede dar más de dos botes después del tiro.
- Ejercicios de juego reducido sin oposición o 5c0: siempre hay que acabar en canasta.
- Ejercicios de 1c1: siempre hay rebote ofensivo.
- Ejercicios de juego reducido con oposición o 5c5: siempre hay rebote ofensivo.

En resumen, la norma es que todas las acciones deben finalizar en canasta cuando no hay oposición y en recuperación defensiva,

siendo el rebote defensivo uno de los posibles finales, o canasta cuando hay oposición.

El rebote defensivo no aparece propiamente pero, probablemente, fomentando la carga del rebote ofensivo en el trabajo con oposición con este tipo de normas, estaremos obligando de forma indirecta al trabajo de rebote defensivo.

Otras propuestas para fomentar el rebote pueden ser penalizar o premiar el rebote ofensivo en el juego:

- Rebote ofensivo sigue atacando el mismo equipo.
- Equipo defensor se convierte en atacante si captura el defensivo y anota en contraataque.
- 3 buenas defensas seguidas pero si hay rebote ofensivo vuelve la cuenta a cero.

Podemos llegar a crear tantas normas o propuestas como queramos pero hemos de tener la seguridad de que las vamos a poder cumplir, de que vamos a ser consecuentes con ellas y que, como entrenadores, seremos capaces de recordarlas y serán coherentes con nuestro estilo de juego.

Es mejor tener pocas y concretas y tener la seguridad de que las podemos llevar a cabo que ser víctimas de nuestras normas y no recordarlas. Por ejemplo, si queremos hacer que el jugador que puntee el tiro corra el contraataque no tendría mucho sentido poner una norma en los ejercicios de tiro en la que el pasador puntee y bloquee el defensivo.

Ejercicio de tiro

Competición por equipos a meter 50 puntos cada equipo (de 5-6 jugadores) en un aro. 3 balones por equipo.

El ejercicio consiste en tirar de tres, coger el rebote y meter en caso de fallar y pasarla a un compañero para que tire. Una vez he pasado el balón voy a línea de 3 y me preparo para recibir el pase y volver a tirar.

- Siempre se tira de tres
- El que tira coge el rebote y la pasa a un compañero sin balón.
- Variamos las posiciones de tiro
- Meter el triple: 3 puntos
- Coger el rebote ofensivo sin que el balón haya tocado el suelo y anotar (tiro de dos): 2 puntos.
- Coger el rebote ofensivo si el balón ha dado un bote y anotar: 1 punto.
- No se puede botar, ni antes del tiro de 3 ni después de coger el rebote.

Se cuenta en voz alta. Cuando un equipo llega a 50, cambiamos de aro y jugamos a 100 puntos. Los dos equipos siguen con la puntuación que llevaban acumulada de la serie anterior. Así podemos repetir las veces que creamos oportunas, a 150, a 200...



Variantes: Se puede trabajar tiro después de bote o cualquier otra rueda de tiro utilizando esta puntuación o parecida.

Ejercicios o tareas específicas de rebote ofensivo o defensivo (jugador consciente)

Aquí trabajaremos ejercicios específicos de rebote. La idea de este bloque de trabajo es realizar 5-10 minutos en cada sesión para reforzar y dar pautas sobre este aspecto. El jugador en estos ejercicios es consciente de que está trabajando el rebote.

Este tipo de ejercicios los usaremos para dar detalles al rebotador sobre su colocación, control visual del jugador atacante y balón, fomentar el contacto en el rebote defensivo y dar las pautas necesarias para cerrarlo o como conseguir ganar la posición en el ofensivo.

REBOTE DEFENSIVO

Planteamos el rebote defensivo con la misma idea que la defensa del 1c1 del jugador sin balón. Cuanto más alejado el balón del aro más puedo estar alejado de mi atacante. A medida que el balón se aproxima al aro en el lanzamiento, más me tengo que aproximar al jugador cerrando el espacio, contactando con él y bloqueando el rebote.

Durante esta fase aérea del lanzamiento hay que mantener un control visual con el jugador y a medida que nos aproximamos a la situación de bloqueo de rebote cerrar el espacio (**Gráfico 01**). Si el jugador está muy alejado del aro podemos no bloquear y coger directamente el balón, si el jugador está cerca del aro obviamente contactaremos para bloquear.

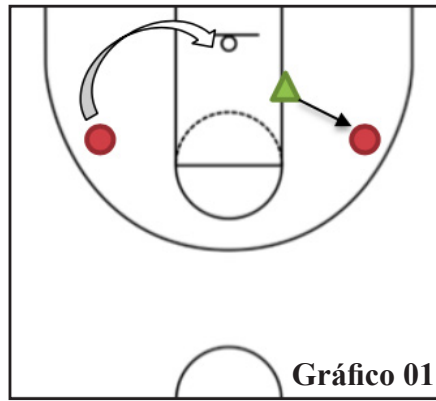


Gráfico 01

Intentaremos contactar frontal para rápidamente rotar y controlar con la espalda haciendo uso de los brazos para controlar al jugador bloqueado y posteriormente capturar el rebote saltando, una vez ganada la posición. Si la posición la gana el atacante la consigna será girar e intentar “empujar” con espalda al atacante debajo del aro. El jugador ha de entender que el rebote no es “fuerza” si no que la mayoría de las veces es “movimiento”.

En la caída del salto, una vez capturado el rebote, daremos el detalle al jugador de que intente rotar durante la fase aérea para caer ya preparados para dar el pase de salida (outlet pass). Es decir, no caemos y luego pivotamos sino que caemos ya encarados hacia el lado donde se ha cogido el balón para dar el pase por el lateral (**Gráfico 02**).

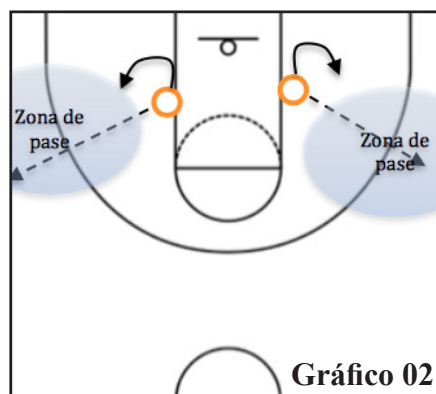


Gráfico 02

La captura del rebote defensivo se enlaza con la construcción de nuestro contraataque.

REBOTE OFENSIVO

Las consignas que daremos para capturar el rebote ofensivo son sencillas. Generar intención de ir a capturar el rebote sería la principal. Pero el cómo también es importante y para ello le daremos al jugador algunas pautas:

- Usar fintas en el momento del tiro para que la defensa no ajuste el rebote defensivo y no gane la posición. Estar en movimiento.
- Ganar espaldas. Con la idea anterior, explicar al jugador que puede ganar espalda, como si fuera una puerta atrás, pero para capturar el rebote. Muchos jugadores lo suelen hacer en el rebote del tiro libre, sería esa idea.
- Tocar balón. Si el rebote ofensivo no lo podemos capturar la consigna es tocar el balón para que el otro equipo saque de fondo o banda. A veces no tenemos la posición adecuada para poder coger el rebote pero si para “ensuciar” la situación tocándolo. Esto nos permite enlazar el trabajo de rebote con la primera acción de balance defensivo. Si conseguimos tocar paramos el contraataque.

A continuación se explican algunas propuestas de ejercicios para el trabajo específico de rebote ofensivo y/o defensivo. Son tareas sencillas, se pueden crear y diseñar múltiples ejercicios pero aquí hay algunas ideas.

Ejercicio para el trabajo de rebote ofensivo y defensivo

El jugador 1 tira y los otros dos rebotean. 2 es defensor y bloquea

el rebote defensivo y 3 carga el rebote ofensivo (**Gráfico 03**).

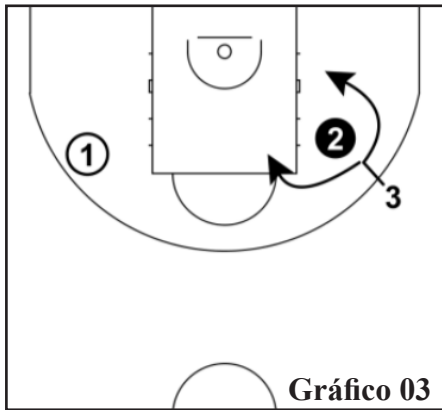


Gráfico 03

En base a esta dinámica podemos crear múltiples tareas:

- 1 tira series de “x” tiros y tanto 2 como 3 dan el pase de salida (**Gráfico 04**).

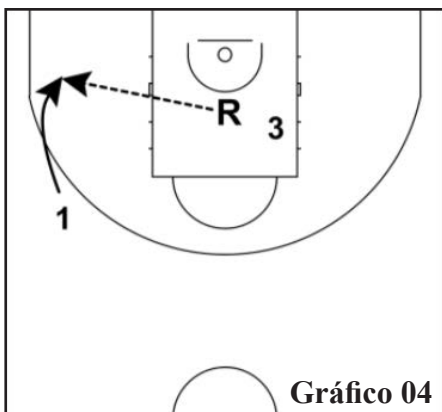


Gráfico 04

- Si 2 coge rebote, pasa a tirar.
- Si 3 coge rebote, se juega 1c1 entre 3 y 2 (pudiendo usar a 1 de poste repetidor)

Aquí trabajamos el control visual, el bloqueo, el detalle de rotar en el aire en el rebote defensivo, el trabajo de movimiento del rebote ofensivo así como podemos trabajar el pase de salida de contraataque.

Ejercicio de lucha y rebote cerca del aro (ganar posición, buscar contacto...)

Juego de bloquear el rebote por parejas. El clásico ejercicio de mantener al atacante alejado del balón durante un tiempo determinado.

En la disposición del **Gráfico 05**, haremos parejas de trabajo. Hay un balón frente a la pareja. Un jugador es atacante y otro defensor. El atacante tiene 5” para conseguir coger el balón, el defensor intentará impedirlo “bloqueando el rebote”.

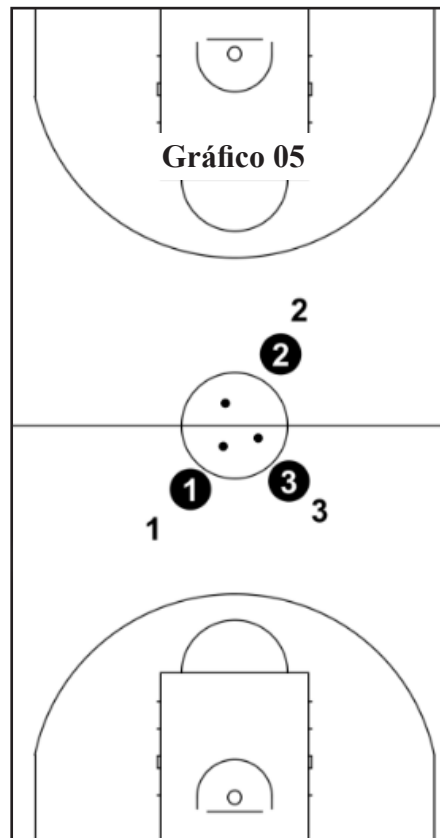


Gráfico 05

Variantes:

- Jugar por equipos con un único balón.
- Lanzar el balón al aire y bloquear y proteger hasta que el balón deje de botar.

Ejercicio para ganar la posición

En la disposición del gráfico situamos a todos los jugadores en fila. Hay dos jugadores en el interior de la zona y el resto esperan en la fila por detrás del tiro libre.

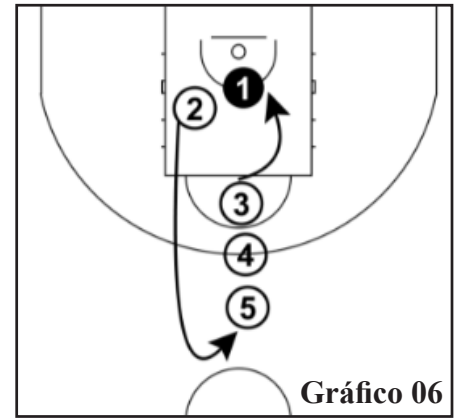


Gráfico 06

Se juega con un balón.

El juego se inicia con un lanzamiento del jugador 3 y 1 y 2 luchan por el rebote (**Gráfico 06**). El objetivo es meter canasta. El que captura el rebote, por ejemplo 2, ataca y el otro defiende (1c1) y como máximo 2 puede dar un bote. Si falla el tiro el juego sigue hasta que uno de los dos anota, es decir, si 1 coge el rebote o roba pasa a ser atacante.

Cuando uno de los dos anota, automáticamente el anotador se va al final de la fila y el jugador 3 entra rápidamente en juego pudiendo incluso capturar el rebote antes de que caiga al suelo o que 2 lo coja.

Si 2 lo coge y anota antes de que llegue 3, automáticamente entraría 4. Y así sucesivamente van entrando los jugadores.

Es muy importante en este ejercicio la actitud del entrenador y fomentar que el que esta esperando turno en la fila esté atento al lanzamiento para anticiparse al jugador que se queda en la zona y poder “robarle” el rebote.

Ejercicios globales o tácticos con metas específicas (mixto)

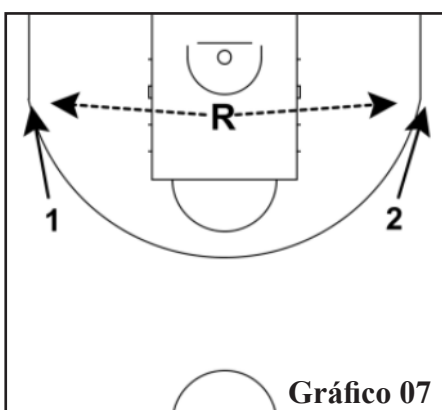
Este grupo de ejercicios corresponde a tareas tácticas de trabajo de 5c5 o juego reducido

que se inician en situaciones de rebote defensivo u ofensivo para enlazarlos a posteriori con alguna otra fase del juego. Aquí los detalles a corregir no se centran tanto en aspectos técnicos sino más en los aspectos tácticos y la toma de decisiones que genera la propia situación.

En este tipo de trabajo hay que tener claras las pautas tácticas que tenemos estructuradas después de cada captura de rebote. Así pues, establecemos un orden en la realización de las acciones posteriores, tanto después de rebote ofensivo como defensivo. La idea no es encasillar al jugador ni tener una estructura rígida sino tener un orden que ayude al jugador en su toma de decisiones, no que lo limite.

ORDEN TÁCTICO DEL REBOTE DEFENSIVO

1) Ofrecer líneas de pase de los jugadores exteriores -base o escolta (**Gráfico 7**).



2) Si no hay opción de outlet pass iniciar el contraataque con bote (**Gráfico 8**).

3) Si el jugador que captura el rebote no tiene capacidad para subir el balón, iremos a buscar el mano a mano con un exterior (**Gráfico 9**).

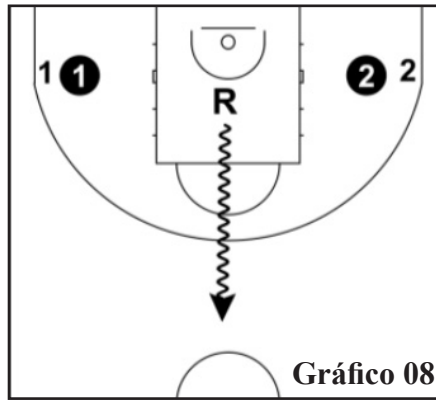


Gráfico 08

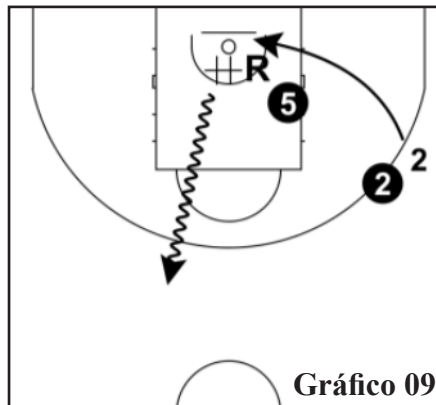


Gráfico 09

En etapas de formación usaría el 1º y 2º paso, el 3º lo limitaría a etapas más de especialización.

ORDEN TÁCTICO DEL REBOTE OFENSIVO

Lo primero que debemos paular es qué jugadores y cuántos queremos que carguen el rebote



ofensivo y qué jugadores queremos que se vayan al balance. Aquí cada entrenador decidirá en función de sus recursos y de las características de cada jugador.

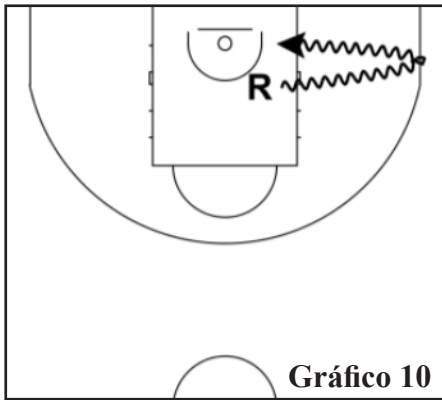
El rebote ofensivo propongo paularlo de la siguiente manera:

1) Si no se captura, tratar de tocar para evitar contraataque y estructurar las normas de balance del equipo.

- Ocupar "casa" (zona de 3 segundos del campo defensivo).
- Parar salida de balón (jugadores que han cargado el ofensivo).
- Acompañar la subida de balón (un defensor defiende al base o al jugador que sube el balón al ataque).

2) Si capturamos el rebote (orden de acciones para intentar tener éxito en 14"):

- Meter o sumar: tratar de tirar a canasta o sumar una falta. Fintar salir y entrar: en relación al anterior -recurso de fintar la salida de balón de la zona con bote para volver y penetrar (**Gráfico 10**).



- Salida con pase: buscar pase de salida ocupando esquinas del lado balón. NO a 45 grados! Perder el pase a las alas supone prácticamente un contraataque sin opción de balance (**Grafico 11**).



- Salida con bote: si las líneas de pase están defendidas, el reboteador sale de la zona botando.
- Tiro: si el balón sale de la zona, buscamos un tiro liberado con o sin extra pass.
- Ataque rápido: si no se consigue lanzar el tiro, pasamos a jugar alguna de las situaciones de ataque rápidas del equipo. Teniendo en cuenta que pueden quedar unos 10-8 segundos de posesión.

En el rebote ofensivo, y más después de la regla de los 14 segundos, lo que intentamos es ayudar al jugador dándole estas pautas.

ALGUNOS EJERCICIOS

Rebote defensivo + contraataque

5c5 o juego reducido iniciado desde media pista. Se produce un lanzamiento del entrenador o de un jugador externo al ejercicio. Hay un equipo atacante y otro defensor situados en media pista. Si el equipo atacante captura el rebote sigue atacando en ese medio campo. Si el equipo defensor captura el rebote ha de conseguir finalizar en contraataque o transición en el aro opuesto.

En base a esta dinámica de trabajo se pueden proponer diferentes metas.

- Conseguir contraataque para pasar a ser atacante.
- Conseguir capturar "x" número de rebotes.
- Conseguir "x" contraataques seguidos

Si capturamos rebote ofensivo jugamos las normas del ofensivo.

Rebote Ofensivo y 14"

5c5 o juego reducido iniciado desde media pista.

Se produce un lanzamiento del entrenador o de un jugador externo al ejercicio. En este caso no hay equipo atacante o defensor. El equipo que coge el rebote es siempre atacante y tendrá 14" para tirar. Este ejercicio sirve para trabajar las normas del rebote ofensivo.

Variante: una vez capturado el ofensivo se podría enlazar con el trabajo a toda pista u obligar a jugar ida y vuelta, por ejemplo.

Otras opciones para incentivar el trabajo del rebote serían

premiar con puntuaciones extra situaciones de juego (5c5 o reducido):

- Rebote ofensivo +1
- Jugar a "x" puntos pero rebote ofensivo + canasta gana el juego directamente (obligas a trabajar el defensivo para evitar perder y el ofensivo para ganar).

Rebote Ofensivo y 14"

5c5 o juego reducido iniciado desde media pista.

Se juega 5c5 o 4c4 pero la norma es que la defensa una vez captura el rebote defensivo ha de jugar en media pista con las normas de rebote ofensivo (14") y anotar. Si lo consigue, pasan a atacar. Es decir, la defensa para cambiar de rol tiene que conseguir forzar un mal tiro capturar el rebote y jugarlo como si fuera ofensivo, si anotan pasan a atacar si no el balón vuelve a ser para el otro equipo y siguen defendiendo.

En este artículo he propuesto algunos ejercicios para el trabajo de rebote y una estructura sencilla de cómo pautarlos. Lógicamente se pueden construir muchos otros y esta estructura es mejorable, pero la idea es intentar trabajar sobre aquellos contenidos básicos, en este caso el rebote, para que nos ayuden a consolidar nuestra idea de juego tanto ofensiva como defensiva.

Con la selección este último año fue un tipo de trabajo que nos ayudó mucho a consolidar la defensa y potenció la idea de correr en ataque. Incidir y pautar el rebote hizo que el equipo, en las pocas sesiones que tuvimos de preparación, captara y asimilara el trabajo y fuera sólido en este aspecto durante todo el desarrollo del campeonato.



Jago Castro

Socio AEEB. Debuta como entrenador dirigiendo benjamines en la provincia de Lugo, en los colegios Fray Luis de Granada (11-12) y Nuestra Señora de la Asunción (12-13). Desde 2013 ha entrenado en el CB Sarria, donde ha trabajado con alevines, cadetes, juniors y seniors. La temporada pasada entrenó la Selección Lucense Alevín Masculina y colaboró con la Federación Gallega de Baloncesto en sus programas de seguimiento.

EL 1C1. PRINCIPIOS TÉCNICO-TÁCTICOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS (II)

Continuamos el desarrollo de los principios técnico - tácticos centrándonos en los aspectos defensivos del 1c1.

1c1 DEFENSIVO

Actualmente, el juego se ha vuelto mucho más físico de lo que era antes y la defensa ha cobrado una importancia capital a la hora de jugar a baloncesto. Creo que no hay una cosa que prime sobre la otra, es decir, pienso que no es más importante la defensa que el ataque y viceversa, pero sí que creo en realizar trabajo de concienciación en los jugadores, haciendo hincapié en la defensa, volviéndoles

conscientes de que hay que trabajar en defensa para poder atacar y recuperar el balón.

Hoy por hoy, un jugador que no es capaz de defender el 1c1 y de cumplir con su responsabilidad individual va a tener muchas desventajas para poder jugar a baloncesto y los equipos rivales van a intentar castigarle siempre que puedan.

Para realizar una buena defensa colectiva, debemos dar calidad a la defensa del 1c1 primeramente. Tiene que ser la base de la construcción defensiva de un equipo. Para ello, fijamos una serie de normas que nos ayudarán a cambiar la mentalidad de los jugadores

para que se esfuercen al máximo en defensa, por ellos y por sus compañeros.

Principios defensivos:

- Actividad defensiva: Es el aspecto más importante a la hora de defender. Necesitamos vencer a los jugadores de que es fundamental no pararse nunca y no descansar mientras están en la pista. La actividad defensiva nos permitirá estar más concentrados para poder reaccionar lo antes posible a las exigencias a las que nos llevará el ataque contrario, para beneficiar a nuestro equipo.

La actividad defensiva no solamente ha de llevarse a cabo a través de la actividad de pies del jugador, tanto si defiende al JCB o no, ya que además pediremos a los jugadores que sus manos estén listas para "atacar" en todo momento y sus ojos estén preparados para reaccio-



nar y ver todo lo que está pasando en la pista en todo momento. Atacar defendiendo, con actividad.

- **Generosidad y confianza:** son aspectos que creo que están muy relacionados con la actividad defensiva y son los que hacen que ésta funcione; son el aceite que le da vida a nuestro motor defensivo. Se trata de crear un clima de generosidad y de confianza en nuestros jugadores para que ellos sean capaces de esforzarse al máximo por un compañero cuando se vea en problemas. Saber que si yo hago un esfuerzo, todos mis compañeros lo harán por mí.
- **Comunicación:** sin comunicación cualquier esfuerzo defensivo será en vano. Tiene que haber comunicación defensiva en todo momento, para dar más estructura y organización a la defensa y para que ésta no sufra desajustes. Aunque cometamos errores defensivos, con actividad, generosidad y comunicación, estos errores pueden arreglarse.
- **Responsabilidad individual:** a pesar de que tenemos que convencer y proponer a nuestros jugadores que es necesario comunicarse y tener actividad para ayudar en cualquier momento a un compañero, es muy importante que sean conscientes de que primero han de responder a la responsabilidad individual que tiene cada uno, en función de lo que el equipo necesite de él en cada momento.
- **Esfuerzo:** esta capacidad es algo que tenemos que exigir diariamente a nuestros jugadores. No dejar nunca de



defender hasta tener el balón en nuestras manos, tirarse al suelo a por los balones, etc.

En base a estos principios defensivos, estableceremos nuestra defensa del 1c1. Estos principios están presentes y tienen que cumplirse en cualquier situación defensiva.

Diferenciamos situaciones diferentes de 1c1 desde posiciones exteriores, en base al momento inicial del mismo. Es interesante que todos los jugadores sean capaces de defender fuera y dentro, ya que en el baloncesto de hoy en día se juega bastante de fuera hacia dentro, tratando de abrir el campo, además de que los físicos de los jugadores les permiten poder elegir el jugar cerca del aro en posiciones interiores o exteriores, lo que hace que sean mucho más difíciles de defender. Por esta razón, muchos jugadores interiores han de defender estas acciones

igual que los jugadores exteriores y viceversa, ya que a lo mejor un jugador exterior es capaz de sacar ventajas al poste bajo. Estas son las normas que tenemos para cada una de ellas.

1c1 SIN BOTE INICIADO

Cuando el JCB todavía no ha iniciado el dribling pedimos a nuestros jugadores que defiendan con el pecho delante del balón (el jugador tiene que ser un “muro” y no pueden rebasarle; responsabilidad individual) usando mucha actividad de pies y de brazos y que lean los hombros y los ojos del JCB. En función de la situación de los hombros y los ojos del JCB podremos anticipar si su intención es atacarnos o por el contrario, realizar un pase. Si el JCB protege el balón llevándolo a un lado o por detrás de la cabeza, presionamos, ya que de esta manera forzamos al jugador a tener

que pensar de una manera más apurada mientras nosotros somos agresivos y defendemos atacando el balón, porque no tiene previsto atacar el aro.

Incluso podemos realizar una finta hacia el lado adonde sus hombros apuntan, para poder tapar el pase con los brazos, usando las manos. Si el JCB pone el balón en dirección al aro, retrocedemos para defender con un brazo de distancia, sin perder agresividad ni actividad.

1c1 CON BOTE INICIADO

Lo más importante en esta situación es que el jugador sea consciente de que tiene una **responsabilidad individual** y trabaje y se esfuerce para cumplirla. El defensor tiene que tener actividad de pies (nunca tener los dos pies apoyados por completo en el suelo) y de manos, con su pecho delante del balón y trabajar para que el JCB no lo rebase en ningún momento. No pedimos que el defensor esté siempre pegado al JCB, ya que éste lo rebasaría más fácil y nuestros jugadores se cargarían de faltas rápidamente. Por eso pedimos que se coloquen aproximadamente a un brazo de distancia, es decir, más o menos a la distancia adecuada para poder reaccionar si el JCB inicia un 1c1 en penetración, para poder atacar el balón y para poder puntear un tiro.

Una vez que el jugador está defendiendo el 1c1 cumpliendo su responsabilidad individual, vamos a fijarnos en el **uso de las manos**.

Estas características que puede adquirir nuestros jugadores nos permitirán defender atacando el balón y leyendo la cadencia de bote del JCB, es decir, la frecuen-

cia y el ritmo con el que bota, ya que hay un momento en el que el balón no está en contacto con el jugador que lo bota, y ahí podremos atacarlo.

En base a esto, diferenciamos tres posibilidades defensivas para atacar el balón a un jugador que está botando. La primera posibilidad es una posibilidad “de riesgo” (Alonso, S.), en la que el defensor ataca con la mano diagonal al balón, cruzándose y yendo a robar, poniendo totalmente el cuerpo hacia el balón y dejando un camino recto al aro, lo cual es peligroso.

La segunda posibilidad es de “no riesgo” (Alonso, S.), en la que el defensor ataca de abajo a arriba con la mano más cercana al balón y retrocede para seguir defendiendo su 1c1 con actividad a la distancia correspondiente.

La tercera posibilidad que podemos proponer a nuestros juga-

dores si leen al JCB, es que realicen dos defensas de “no riesgo” consecutivas y vuelvan a su posición inicial.

Cuando atacamos el balón con la mano más cercana al mismo, una reacción natural del JCB, si es un buen manejador, es realizar un cambio de mano. Lo que podemos proponer a los jugadores es que una vez que han atacado la primera vez, ataquen de nuevo el cambio de mano, con su mano más cercana al balón, para después retroceder un paso y seguir defendiendo con las normas de 1c1.

1c1 EN CARRERA

Cuando el JCB viene a jugar un 1c1 en carrera, lleva una ventaja añadida que es la de estar en movimiento, ya que puede variar el ritmo con más facilidad, aprovechando la inercia que trae desde atrás. Creo que lo más efectivo para defender un 1c1 en carre-





1c1 EN RECUPERACIÓN

La defensa del “close out” está cobrando cada vez más importancia y son más los equipos que sacan ventaja para penetrar o generar juego tras invertir rápido el balón y atacar esa recuperación defensiva.

En el momento en el que el equipo atacante invierta rápido al balón, ya sea en uno o en varios pases, tendremos que reaccionar a cada pase que realice ese equipo. A cada pase realizado, dar un salto hacia el balón. Es importante que rotemos y nos desplazemos cuando el balón va por el aire, así en el momento en el que llegamos a defender ya estaremos posicionados para hacerlo.

Pedimos al defensor que va en recuperación que llegue a defender esprintando al principio y llegando con pasos cortos al final, flexionado y con actividad de brazos, una mano tapa el bote y otra mano el tiro o el pase, en función de la posición de los ojos y los hombros del JCB, y a partir de ahí defender con las normas de 1c1 de distancia, ser un muro, etc.

No llegar vendido a la recuperación ni dejar de ir. Actividad, nunca pararse. Nunca saltar a fintas. Llego delante del balón. El resto de los compañeros han de estar preparados para actuar y para poder ayudar si rebasan al defensor del JCB.

En cuanto a las ayudas, tenemos que hacer creer a nuestros jugadores en ellos mismos y en sus compañeros, para que no tengan miedo al salir a una ayuda ya que si ellos ayudan, tendrán que ser ayudados (primera ayuda-segunda ayuda).

ra es, además de seguir nuestros principios defensivos, es intentar parar al jugador lo más lejos del aro posible. Nuestros jugadores tendrán que estar muy activos y con mucha capacidad de reacción para intentar conseguir el objetivo, que es que no nos rebasen y creen una superioridad cerca de nuestro aro.

Para ello, una defensa de 1c1 en transición de calidad es aquella en la que los cinco jugadores están pendientes de ayudar, a base de fintas y de actividad defensiva viendo todo lo que sucede en el campo, para detener una posible penetración en la que nos saquen una ventaja significativa.

Para esta situación nuestra norma será **que no nos penetren hacia el centro**, ya que desde ahí

el JCB tiene todo el campo para ver y decidir si tirar o distribuir el balón a sus compañeros. Intentaremos llevar al JCB hacia el córner y a partir de ahí realizar situaciones de fintas defensivas por parte de los exteriores desde el lado fuerte de balón, o bien del jugador interior más cercano, en caso de no estar en ese lado ningún exterior.

En caso de que en la penetración nos saquen mucha ventaja podemos realizar un **cambio defensivo** en el lado fuerte; el que ayuda se queda y el defensor rebasado defiende al atacante del que ayudó. Si hay un jugador exterior saltamos y cambiamos con él, y si no existe esta posibilidad, lo hacemos con el jugador interior más cercano al balón.

1c1 INTERIOR

Para nuestros interiores fijaremos las normas para la defensa del 1c1 en el poste bajo.

Creo que la defensa del poste bajo empieza en la defensa del pasador, por lo que será importante realizar de nuevo un buen trabajo, con las normas del 1c1 exterior con o sin bote iniciado (o bote agotado) para que el interior del equipo rival reciba el balón lo más lejos posible del aro.

El defensor del JCB defenderá en 1c1 leyendo los hombros, los ojos, y la posición del balón para poder presionar el balón para dificultar el pase o jugar con fintas; tapando el pase y recuperando, situándose un poco más alejado del JCB si éste no es un gran tirador para negar pase, finta de 2c1 y recuperación, segunda finta larga a robar el balón, acompaña el corte y hago 2c1 sorpresa, etc.

El defensor interior defenderá en 3/4 por delante en línea de pase al interior rival siempre que éste se encuentre fuera de la

zona. Nuestros jugadores interiores se colocarán de forma que los pies del jugador rival estén entre sus dos pies y colocarán su mano más cercana al balón con la palma abierta y orientada hacia él a la altura de la cabeza del jugador interior, empujando con el pecho dentro de la legalidad para intentar que reciba lo más lejos posible del aro.

Si el rival recibe e inicia un 1c1 de espaldas al aro, lo defendemos aguantando con el pecho y el antebrazo legalmente, con la otra mano preparada para puntear el tiro y para tocar el pase. Tendremos que estar flexionados y reaccionar con pequeños pasitos sin perder el equilibrio ni el centro de gravedad, siempre con el pecho delante del balón.

Si el jugador interior rival se encuentra dentro de la zona, intentaremos defenderlo por delante de él, teniéndole siempre contactado y empujando lo máximo posible para reducir el ángulo de pase bombeado al estar cerca de la canasta. Si intentan triangular para colgar el balón desde el pos-

te alto, seguiremos defendiendo igual y poniendo mucha presión al balón cuando llegue a poste alto, tapando el pase con las manos y negándolo con actividad.

Cuando hay un balón interior, el resto del equipo tiene que cerrarse para evitar cortes y poder ayudar, realizando fintas defensivas y tapando los pases con las manos. Usar mucho las manos para defender y parecer mucho más grandes.

Como conclusión, creo que el 1c1 es la base del baloncesto. Un jugador que sea capaz de dominar bien los fundamentos ofensivos y defensivos de este elemento táctico será una amenaza para la defensa y además, será un buen defensor.

A partir de estas situaciones, tenemos un trabajo de base hecho para construir nuestro status táctico a nivel colectivo, dejando siempre espacio para la creatividad de los jugadores, ya que al fin y al cabo, son ellos los que inventan y sustentan el baloncesto cada día, teniendo la tranquilidad añadida de que si nuestro ataque no funciona podremos optar por jugar un 1c1, o un 5c1, si el resto de nuestros jugadores se mueven correctamente sin balón buscando el éxito para el ataque, que no es otro que conseguir tiros liberados de buen porcentaje de acierto.

A nivel defensivo, tenemos que hacer conscientes a nuestros jugadores de que la mejor defensa de ayudas es aquella defensa en la que no hay ayudas, y eso se consigue teniendo una buena base de técnica individual defensiva de 1c1, implicando a los 5 jugadores que estén en la pista a base de esfuerzo y trabajo siempre por un objetivo común.





Angel Fernandez

El recientemente elegido nuevo Seleccionador Femenino de Guatemala llega a este banquillo tras su etapa en la Selección Femenina de México (con la que ganó el Centrobasket en 2015). Es el Director Técnico del Picken Claret de Valencia (LF2) y durante muchos años fue Entrenador y Director Técnico de la cantera del Pamesa Valencia.

IDEAS DE JUEGO DE LA SELECCIÓN FEMENINA ABSOLUTA DE MÉXICO

Continuaré con detalle algunas ideas, conceptos y movimientos que he utilizado con la Selección Femenina Absoluta de México.

“ATAQUE REGULAR”

Las ideas de juego regular se basan en la utilización de estos siete espacios sombreados (Gráfico 01).

NORMAS SOBRE JUEGO REGULAR:

1. Bloqueos indirectos entre jugadores exteriores.
2. Bloqueos indirectos entre jugadores interiores.
3. Bloqueos directos entre interior-exterior.

EJEMPLOS HIPOTÉTICOS DEL JUEGO REGULAR

- Sobre el pase de 2 a 1, se juega un bloqueo indirecto entre exteriores y otro entre interiores, con el objetivo de meter el balón en la pintura (Gráfico 02).
- Sobre la situación anterior, si 4 no recibe, sube a jugar un pick central y 5 aclara el espacio para el 2c2 (Gráfico 03).
- Si no se saca ventaja en el directo y el 4 se abre en “pop” para tirar o invertir el balón, el 5 cambia a uno de los espacios de juego (Gráfico 04).
- Si el pase lo recibe el 4, desde el lado contrario a balón

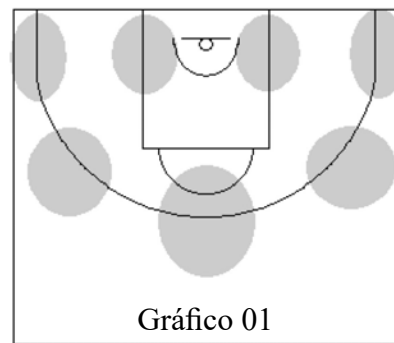


Gráfico 01



Gráfico 02



Gráfico 03





- Si no podemos meter balón interior, se juegan dos zippers para la salida de los exteriores. Se pretende sacar ventaja para tiro exterior o para facilitar el ritmo de la inversión de balón (**Gráfico 08**).



Gráfico 08



Gráfico 04

se puede jugar un indirecto de 2 a 3, para que este reciba en corte. 5 aclarará el espacio (**Gráfico 05**).



Gráfico 06

- Para acabar la inversión, el base juega sobre el stagger para recibir en el espacio de la esquina con opción de tiro exterior. El sistema finaliza jugando un pick and roll aislado en el espacio sombreado (**Gráfico 09**).

“SISTEMAS”

CAMISETA



Gráfico 09



Gráfico 05

- Sobre el inicio en Box con pivots en poste alto, el 1 decanta con bote a un lado para tratar de meter balón interior sobre la ventaja del alero (**Gráfico 07**).

PUÑO



Gráfico 07

- Si el balón va al 5, el bloqueo indirecto entre exteriores se juega al contrario, es decir, 3 bloquea a 2 para tiro exterior. 3 tiene la opción de descolgar en corte al aro (**Gráfico 06**).

- Se juega un bloqueo indirecto por fondo entre exteriores, para la salida del tirador. Tiene la opción de meter balón interior (**Gráfico 10**).

- La acción continua con un “Box to Box”, para insistir en el balón interior. Desde lado contrario, intercambio de posiciones (**Gráfico 11**).



Gráfico 10



Gráfico 13



Gráfico 11

- Si no hay balón interior, se juega un pick & roll lateral, donde el lado contrario aclara el espacio y el jugador interior juega a línea de fondo (**Gráfico 12**).



Gráfico 12

CAMBIO (opción de Puño)

- Se marca "Puño", ya que es una variante de la misma. Se juega un bloqueo indirecto por fondo entre exteriores, para la salida del tirador. Tiene la opción de meter balón interior (**Gráfico 13**).

directo para que el interior de lado contrario caiga a la pintura a recibir. La opción ventajosa es para el 5 (**Gráfico 15**).



Gráfico 15

- Ahora se marca "Cambio" y tras el bloqueo por fondo, se produce un doble "pin down", para la salida de los interiores, con la opción de meter balón interior a nuestro 3. Siempre jugamos esta opción por el lado del 3 y el 4 (**Gráfico 14**).



Gráfico 14

Inicio de Juego - CORTE

Simplemente, un exterior corta al lado contrario y el base se decanta al lado del espacio libre (**Gráfico 16**).



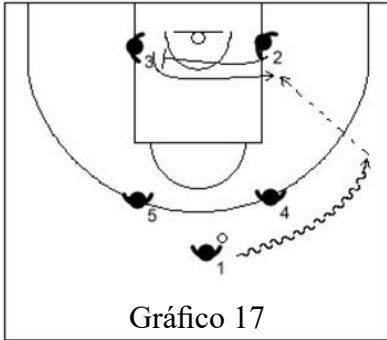
Gráfico 16

- Si se mete balón interior, se juega otro nuevo bloqueo in-



PULGAR

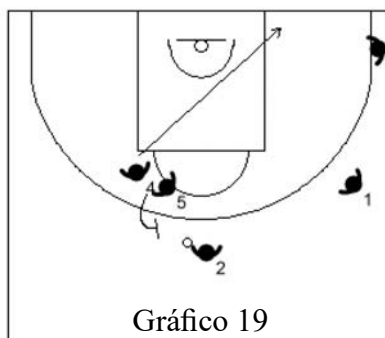
- Sobre juego posicional, se produce el mismo inicio en Box, pero ahora el 1 decanta al lado contrario al 3 y a la vez se juega un “Box to Box” entre 2 y 3, para que 3 reciba balón interior (Gráfico 17).



- Si el 3 no recibe balón interior, el 2 juega sobre la doble pantalla para buscar un tiro exterior. El 1 bota para mejorar línea de pase (Gráfico 18).

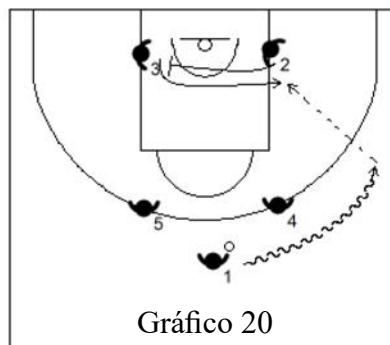


- Sobre la idea final de “Pulgar”, se juega un pick central con 2 y 5 mientras el resto de jugadores aclara el espacio (Gráfico 19).



PULGAR DOBLE (variante de Pulgar)

- Para “Pulgar Doble” sobre juego posicional derivamos de “Pulgar”, el 1 decanta al lado contrario al 3 y simultáneamente se juega un “Box to Box” entre 2 y 3, para que 3 reciba un balón interior (Gráfico 20).



- Si el 3 no recibe balón interior, el 2 juega sobre la doble pantalla para rizar y buscar un balón al corte; acto seguido el 3 sale tras el 2 para jugar sobre la doble pantalla un tiro exterior. Jugamos el doble corte sobre la doble pantalla. El 1 bota para mejorar línea de pase (Gráfico 21).

- Sobre la idea final de “Pulgar”, se juega un pick central con 3 y 5 mientras el resto de jugadores aclaran el espacio (Gráfico 22).

BANDA

- “Banda” se constituye a partir del sistema “Camiseta”. Mismo inicio en caja, y sobre el saque se juegan 2 zippers para invertir el balón (Gráfico 23).



- Para acabar la inversión, el base juega sobre el stagger para recibir en el espacio de la esquina con opción de tiro exterior. El sistema finaliza con un pick & roll aislado en el espacio sombreado (**Gráfico 24**).



para que 5 y 1 puedan jugar un pick central orientado al fondo (**Gráfico 27**).

PULGAR (desde Fondo)

- Sobre el mismo inicio en Box, el exterior tirador recibe un bloqueo para salir a tirar. La opción del descuelgue y recibir para acabar en la pintura del 3 resulta ser sorpresiva (**Gráfico 25**).



- Si recibe el tirador y no lanza, el 1 sale a línea de tres puntos sobre un primer bloqueo ciego y posteriormente una doble pantalla al espacio central y riza para recibir en el corte. El exterior bota para mejorar línea de pase. Tras la salida de 1 sobre el primer bloqueo, su bloqueador (3) sale sobre la doble pantalla para recibir y tirar. Se juega un doble corte sobre la doble pantalla (**Gráfico 29**).

- Si recibe el tirador y no lanza, el 1 sale a tirar de tres puntos sobre un primer bloqueo ciego y posteriormente una doble pantalla al espacio central. El exterior bota para mejorar línea de pase (**Gráfico 26**).

- Si el 1 sale sin opciones de lanzar, 3 y 4 aclaran el espacio

PULGAR DOBLE (desde Fondo)

- Iniciando con la idea de pulgar en Box, el exterior tirador recibe un bloqueo para salir a tirar. La opción del descuelgue y recibir para acabar en la pintura del 3 resulta ser sorpresiva (**Gráfico 28**).



- Sobre la idea de “Pulgar”, se aclara el espacio para que, en este caso, 3 y 5 jueguen un pick central orientado al fondo (Gráfico 30).

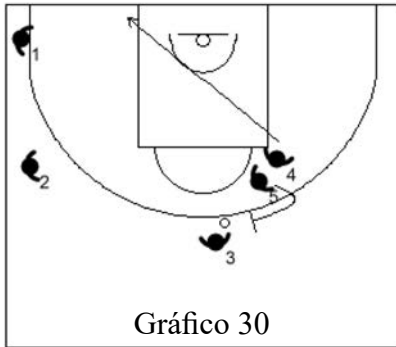


Gráfico 30

“DEFENSAS”

Normas defensivas para los bloques:

- Si marcamos “Rojo”, cambio en el bloqueo directo.

- Si marcamos “Azul”, cambio en todos los bloqueos.

“CERO”: defensa individual todo el campo con traps en esquinas. Cuando se produce el trap, resto de jugadoras rotan y trabajan con fintas al pase (Gráfico 31).

“UNO”: misma filosofía, pero jugadoras deciden saltar al trap. Referencia para saltar al trap, si la jugadora que lleva el balón en bote deja de botar y está de espaldas a la posición de la defensora (Gráfico 32).

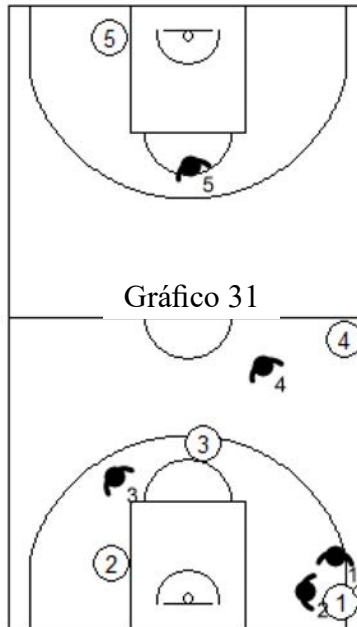


Gráfico 31



Gráfico 32

“SEIS”: defensa dentro del perímetro sin arriesgar líneas de pase. La prioridad es colapsar la zona.

Cuando se utilizan las normas de “rojo” o “azul” el rival no entiende la defensa ya que confunde si es defensa de ajustes o defensa zonal, cuando realmente es una individual con cambios según la norma (Gráfico 33).

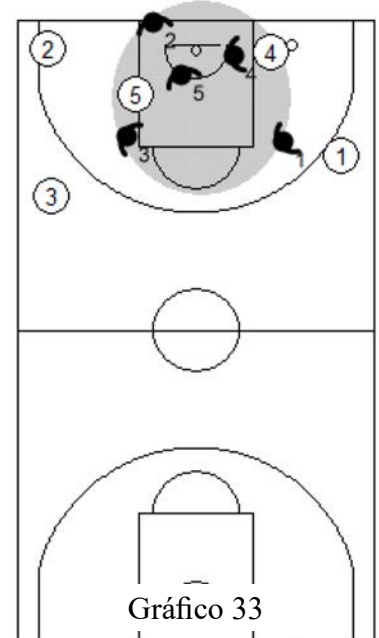


Gráfico 33

“DOS”: zona clásica par 2-3, sin ajustes de match-up. Las esquinas estarán defendidas por los 3 y 4, y las consecuentes rotaciones. Siempre en consonancia con una distancia coherente para saltar al trap y que no conlleve excesivos riesgos (Gráfico 34).

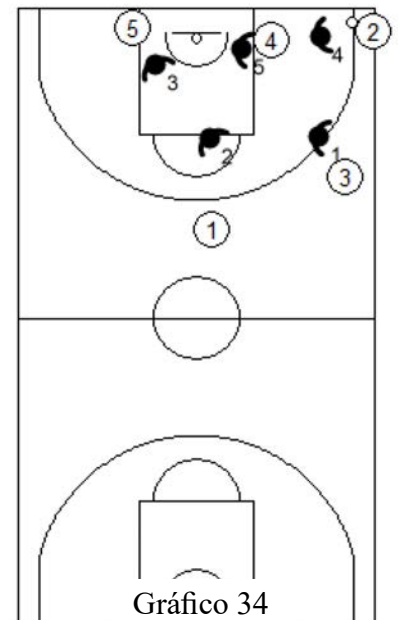


Gráfico 34





**4 DÍAS DE
ADRENALINA**

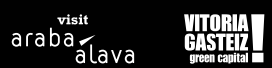
COPA DEL REY

VITORIA-GASTEIZ
DEL 16 AL 19
DE FEBRERO
2017

Patrocinadores principales



Patrocinadores institucionales



Patrocinadores oficiales



Proveedores oficiales

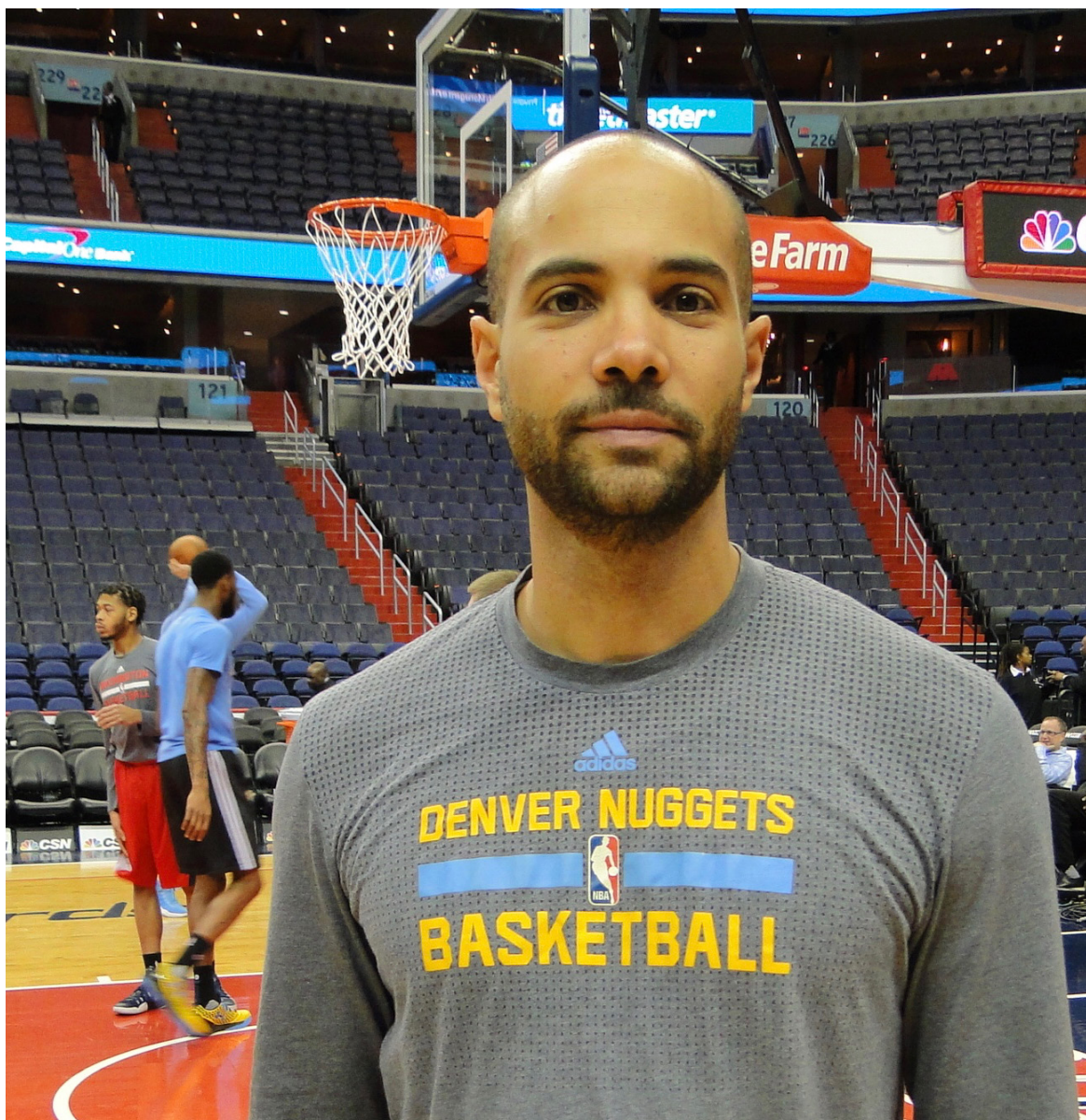


“Para salir fuera de España hay que estar dispuestos a sacrificar muchas cosas a nivel personal” - Jordi Fernández



Alfonso Aramendía

Master en Marketing y Comunicación Deportiva por la Universidad de Venecia (Italia). “Media Manager” en la Copa del Mundo FIBA 2014 celebrada en España. Colaborador habitual en la organización del viaje anual de la AEEB a EEUU. Desde hace 20 años trabaja en Washington en temas de comunicación institucional y corporativa.



Jordi Fernández

Jordi Fernández (Badalona, 1982), es técnico asistente de Michael Malone en los Denver Nuggets de la NBA. El entrenador catalán, que la pasada temporada hizo historia como entrenador jefe de los Cavaliers en la D-League, es el único campeón español de los Cleveland Cavaliers 2015-2016 de LeBron James. También abriendo camino, en 2014 fue el primer entrenador español que participó oficialmente en las actividades del All-Star Weekend de Nueva Orleans.

¿Cuáles fueron tus inicios en el baloncesto?

Me formé en la cantera del Joventut hasta los 15 años; pasé a jugar a la U.E. Montgat y ahí empecé a entrenar. Luego pasé por el C.B. Hospitalet, el Sant Josep de Badalona, el Lleida... Principalmente era entrenador aunque en algunos equipos era ayudante o preparador físico.

¿Cómo se produjo tu salto a NBA?

En verano de 2005 fui a Oklahoma a un campus que ayudaba a jugadores profesionales. Los tres veranos siguientes fui a Las Vegas para trabajar en Impact Basketball, una empresa dedicada a los entrenamientos individuales. Entrené a Elijah Brow, hijo del coach Mike Brown. Le gustó lo que hacía y me ofreció trabajar en los Cavaliers. Elijah está ahora jugando en el equipo de la Universidad de Nuevo México, en la División I de la NCAA.

¿Cuál es tu rol dentro del cuerpo técnico de los Nuggets?

Como entrenador ayudante, tengo asignados 24 de los 82

partidos de la liga regular. Soy responsable de preparar el partido, el entrenamiento pre-partido, la charla, el vídeo, y el informe post-partido. También estoy encargado del entrenamiento individualizado durante toda la temporada de los jugadores más jóvenes.

¿Los más jóvenes de la plantilla llevan otro ritmo de entrenamiento?

Tenemos una plantilla de 15 jugadores. Normalmente cada noche juegas con 9, 10 o 11 jugadores. Por tanto hay unos 4 jugadores que no disputan mucho minutos y que siempre tienen que estar preparados para poder ayudar al equipo en un momento dado. Es importante que en su día a día mejoren como jugadores pero que a la vez estén preparados para aportar cuando se les llame.

Has trabajado mucho en el tema de desarrollo de jugadores...

Creo que todos los jugadores deben seguir formándose y trabajar individualmente. Esto,

además, les ayuda a tener más confianza y a ser más duros mentalmente. Cuando un jugador falla dos o tres tiros en un partido, es consciente de todas las horas que ha puesto detrás, y sabe que probablemente los siguientes tiros vayan a entrar porque lo ha trabajado todos los días y sabe que la ejecución está siendo la correcta.

¿Qué factores son importante para trabajar en el desarrollo de jugadores?

“Considero que es relevante establecer relaciones personales, de confianza, con el jugador”

Considero que es relevante establecer relaciones personales, de confianza, con el jugador; que no tienen porque ser de amistad. Esa confianza tiene que estar basada en el respeto profesional. Nunca he pretendido ser el mejor amigo de un jugador o que le caiga bien, pero sí que me respete por mi trabajo. He tenido jugadores con los que profesionalmente he tenido muy buena conexión, pero que nunca me he ido a cenar con ellos.

¿Hasta qué punto impacta el tema mental y psicológico en el desempeño de un equipo en la pista?

Este es un deporte colectivo y la sinergia entre los propios jugadores es lo que más te puede ayudar a ganar. En la NBA te encuentras las mismas sinergias que en un equipo de chicos de 15 años. Está el que es más egoísta, el buen compañero, el gracioso, el trabajador, el que es un poquito vago. Lo único que cambia es el tamaño de los jugadores, lo atléticos que son y la habilidad que tienen. Pero fuera de eso no cambia



la competitividad, el compañerismo, la cohesión de grupo.

¿Cómo motivas a un jugador cuando sabes que tu equipo o tu liga no es su primera opción? Por ejemplo, un jugador NBA que temporalmente está jugando en tu equipo de la D-League.

Cuando era entrenador principal de Canton Charge (D-League), para mí lo primero era ofrecer a los jugadores un ambiente profesional de máximo nivel, lo cual era fácil porque éramos parte de una franquicia NBA.

Lo segundo eran las relaciones personales, conocer su realidad, saber en qué momento de su carrera están, interesarse por sus temas familiares. A veces no basta con hablar el suficiente inglés para entrenarles sino que hay que hablar el suficiente inglés como para tener una relación personal.

La dinámica del tiempo muerte en los partidos NBA es muy diferente a la que vemos en Europa...

La diferencia la marca el tiempo disponible. En Europa los tiempos muertos son más cortos y el entrenador jefe va directamente a dar la charla. En la NBA, al contar con más tiempo, se empieza dejando a los jugadores solos en el banquillo para que respiren, para que hablen entre ellos si lo necesitan, y para que descansen.

Mientras, el cuerpo técnico nos estamos reuniendo para ver si queremos cambiar algo en ataque o en defensa. Normalmente el coordinador defensivo habla con los jugadores sobre algún ajuste defensivo. Finalmente el entrenador jefe es el que marca la jugada



preparada para justo después del tiempo muerto.

¿Cuál es tu visión del estilo de juego 'small ball' que parece predominar en la NBA?

Es la evolución del juego. En cualquier caso, en la temporada regular y en los play-offs se juega de una manera distinta.

En los play-offs juegas una serie de siete partidos contra el mismo equipo, por lo tanto el nivel de detalle en lo que respecta a estudiar al rival es mucho mayor. Las defensas son mejores. El juego se ralentiza. Hay menor número de posesiones. Se tiende a jugar mucho más a media pista, a hacer más cambio defensivos en los bloqueos. Y eso implica que, si no tienes un jugador muy dominante que tenga mucha habilidad en la pintura, harás todo lo posible para hacer más grande el campo de juego.

En los play-offs acabas jugando con jugadores que tienen más capacidad anotadora o más versatilidad. Son

jugadores que pueden defender y atacar, y de estos no hay muchos.

Por ejemplo, Frye jugó mucho y muy bien durante la temporada regular, pero en la final contra los Warriors, por el físico que ellos tenían, podían cambiar en bloqueo directo casi del 1 al 5, y por tanto Frye no tenía ninguna ventaja. Acabó jugando pocos minutos. Al igual que Bogut, los Warriors acabaron jugando con cinco pequeños y este jugador tuvo muchos menos minutos.

¿Con qué ayuda tecnológica contáis los entrenadores en la NBA?

Numerosas. Tenemos sistemas de GPS para controlar las cargas físicas (aceleración, deceleración, ritmo cardíaco...) de los jugadores. En la parte biomédica está todo muy avanzado. A nivel técnico y táctico, empleamos un sistema con todas las estadísticas avanzadas adaptadas a situaciones

“En la temporada regular y en los play-offs se juega de una manera distinta. En los play-offs las defensas son mejores”



“La AEB nos ayuda en temas de formación y aprendizaje, promueve el compañerismo y las conexiones entre entrenadores”

Byron Scott, Mike Brown, David Blatt, Mike Malone...

con escaso tiempo de preparación y muy poca pretemporada (tres semanas en la NBA y sólo diez días en la D-League). Este ritmo de trabajo te hace ser mucho más selectivo. La verdad es que me encantaría seguir colaborado con la FEB si surge de nuevo la oportunidad.

de juego, no solo numéricas sino también a acciones de juego. En lo que respecta a edición de video, trabajamos con Sports Code, que es un software que permite hacer cosas muy creativas. Tenemos nuestra eficiencia ofensiva. Y todos los números estadísticos avanzados que podemos sacar de nuestras jugadas se convierten en imágenes para hacer visionados más detallados con los jugadores.

¿Qué entrenador te ha marcado más?

Para mi lo que tiene más valor es haber trabajado con seis entrenadores -y seis cuerpos técnicos- diferentes en ocho temporadas:

Estuviste también colaborando con la FEB con la selección U19 y la absoluta...

Fue una experiencia muy enriquecedora, ya que intento seguir en contacto con el baloncesto FIBA, que es mi origen, y seguir aprendiendo de ambos lados. Por mi parte, creo que aporté mi experiencia y ritmo de trabajo NBA. Estos torneos internacionales son cortos, hay muchos partidos, y hay poco tiempo para prepararse; lo cual es un poco parecido a la NBA, que es una liga donde hay partidos continuamente,

Team USA pasa de tener un entrenador universitario, Mike Krzyzewski, a un entrenador NBA, Gregg Popovich. ¿Qué implicaciones puede suponer esta decisión?

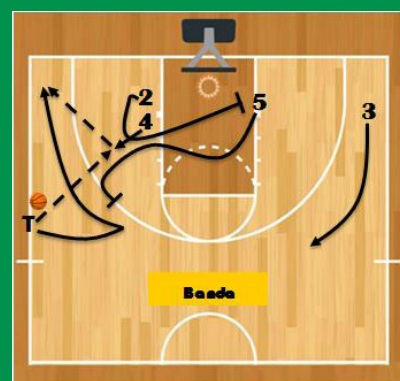
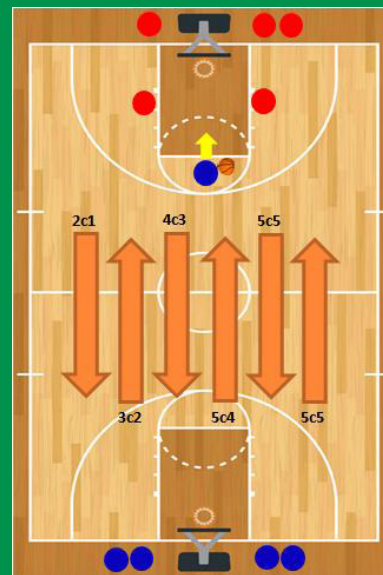
Primero hay que destacar la materia prima con la que trabajan.

“Para salir fuera de España hay que estar dispuestos a sacrificar muchas cosas a nivel personal..”

EJERCICIOS FAVORITOS -JORDI FERNANDEZ-

Ejercicio de superioridad-inferioridad continuada acabando en 5 contra 5. Es un ejercicio que he implementado toda mi vida. De hecho, hoy lo hemos realizado en el entrenamiento de los Nuggets. Se adapta muy bien a nuestra liga porque hay muchas posesiones, es mucho más rápida, y hay muchos más espacios.

Este ejercicio promueve cosas en ataque y defensa. Puedes adaptarlo a cosas que te interesen más. Primero, en las situaciones de superioridad, en el trabajo de los espacios y las finalizaciones. Defensivamente, la defensa del balón y cargar el lado débil, porque cuentas con un jugador menos cada vez, y luego finalizando en dos viajes de 5 contra 5, lo cual te ayuda a desarrollar tu juego. Vas del caos a la organización. También integro el tiro libre al principio. Si lo metes es +1, si lo fallas es -1, si pierdes un balón es -1, etc.



SAQUE DE BANDA

El jugador que pone el balón en juego es el tirador. Es importante NO hacer esta jugada al final del partido con pocos segundos y perdiendo de 3, ya que el adversario puede optar por la falta. 2 rodea a 4 para que pueda recibir en el poste bajo/medio. 2 sigue y bloquea a X5 que correrá hacia el tirador y cambiará el ángulo de bloqueo en el último instante de su recorrido.

El tirador tiene que dar 2/3 pasos hacia el centro del campo para que 5 tenga un buen ángulo para bloquear y él tenga espacio para recibir en la esquina para un triple liberado a pase de 4.

EEUU tiene el mayor talento del mundo en cuanto a jugadores. Después, el cambio de entrenador universitario a uno NBA creo que va a ser interesante. Al fin y al cabo han escogido, si no al mejor, a uno de los mejores de la liga. Popovich es una persona que sabe trabajar muy bien con los diferentes colectivos que pueda tener dentro de un mismo equipo; es conocido por saber cómo hacer mejorar a los jugadores, de ahí su éxito con San Antonio.

EEUU va a seguir siendo la primera potencia como llevan siéndolo muchos años.

¿Qué consejo darías a los entrenadores jóvenes que podrían estar interesados en aventurarse fuera de España para entrenar?

Les diría que hay que estar dispuestos a sacrificar muchas cosas a nivel personal. Pero lo más importante es hacer las cosas con la ilusión de aprender y dar pasos adelante en tu carrera profesional. Otro aspecto a destacar es que no hay una manera concreta de hacer las cosas. Hay tantas maneras de hacer las cosas como personas hay en el mundo.

Por otra parte, como entrenador soy partidario de la sencillez.

A veces creemos que las cosas son mejores si son más complicadas y más bonitas, pero a veces es completamente al revés.

¿Qué importancia tiene la AEEB en lo que respecta al apoyo y al desarrollo de los entrenadores españoles?

Soy miembro de la AEEB desde hace unos diez años. Tener una asociación es importante para un colectivo como el nuestro. Nos ayuda en temas de formación y aprendizaje, promueve el compañerismo y las conexiones entre entrenadores que son muy importantes.



Nivel 0

Baloncesto
en la iniciación



Escuela Nacional de Entrenadores

LIBROS DE BALONCESTO

Una serie fundamental para actualizarte y formarte como entrenador. Los más novedosos detalles técnicos, tácticos, de dirección y entrenamiento a tu disposición en Tienda FEB y en entrenadores@feb.es

Nivel 1

Dirección de Equipo
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 1

Ciencias del Entrenamiento
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 1

Formación del Jugador
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 1

Táctica en Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Dirección de Equipo
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Ciencias del Entrenamiento
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Formación del Jugador
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Táctica en Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



ENTRENAMIENTO
NIVEL 2



DIRECCIÓN
NIVEL 2



FORMACIÓN
NIVEL 1



TÁCTICA
NIVEL 1

