

**Zona 1-3-1  
en  
Medio Campo**

**La Importancia  
de las Fintas**

**La Defensa por Conceptos  
en la NBA**

**TXUS VIDORRETA:**

**"Si mi club me da permiso para ir  
con la selección, nadie más  
debería opinar"**



# Si te gusta el baloncesto...

## hazte socio de la AEEB...

### no te quedes en el banquillo



### y disfruta de las ventajas



**SEMANA  
DE  
ENTRENAMIENTO**



**SEMINARIOS  
Y  
CLINICS**



**ASESORIA  
JURIDICA**

**ACCESO A  
PARTIDOS  
DE ÉLITE**



**MUJER  
ENTRENADORA**



**Y MAS...**



**ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO**

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

# CONTENIDOS

# aeeeb

EDITORIAL

4

JM<sup>a</sup> Gavaldá



FILOSOFIA  
DEFENSIVA

5

George  
Karl



ZONA  
1-3-1

12

Alfo García  
Reneses



DEFENSA  
POR  
CONCEPTOS

16

Jordi  
Fernández



ACTIVIDADES

20

AEEB



DEFENSA DEL  
BLOQUEO  
DIRECTO

24

Carles Marco



PENSAMIENTO  
TACTICO EN  
JOVENES

28

Celes  
Vizcaíno



IMPORTANCIA  
DE LAS FINTAS

33

Francisco  
Carmona  
León



ENTREVISTA  
TXUS  
VIDORRETA

38

Vicente  
Azpitarte





Juan Mª Gavaldá  
Presidente AEEB

### Edición

AEEB

### Distribución

Gratuita para los socios

### Colaboración

George Karl, Aíto García Reneses, Jordi Fernández, Carles Marco, Celes Vizcaíno, Fco. Carmona León, Txus Vidorreta y Vicente Azpitarte

### Fotos

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

### A.E.E.B.

Redacción y Publicidad:

Fernán González, 18 - bajo dcha - 28009

MADRID

TLF: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 -

FAX 91 577 50 73

E-mail: aeeb@aeeb.es - Web: www.aeeb.es

Facebook: Asociación Española de

Entrenadores de Baloncesto-AEEB

Twitter: @aeebtweets

Depósito Legal: M-26999-1988

ISSN: 0214-2635

(c) 2017 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



# Todo lo que hemos dejado por el baloncesto

Hace unos días, tomando un café, charlaba con un buen amigo, ex - jugador profesional que lo fue durante casi 20 años, de los más históricos de nuestro país y desde hace unos cuantos, empresario en el sector del baloncesto. Un hombre muy capaz y siempre interesante sentarse con él. Claro y concreto. A veces demasiado. Un encanto de persona, muy apreciado por mí, tanto él como su familia.

En un momento de la conversación me dice: **“El baloncesto me ha dado todo lo que soy y me ha quitado todo lo que pude ser”**. ¡Caramba! menuda frase.

Me quedé impresionado puesto que viniendo de él, que ha recibido mucho del baloncesto, tenía un punto de nostalgia, cierta, sobre lo que consideraba que hubiese podido ser y no fue. Daba a entrever que lo que había dejado por el camino, a cambio de disfrutar por el baloncesto, era mucho y de mucho valor.

Pensé en cuántos de nosotros nos sentíamos identificados con esta frase, casi sentencia.

Cuando nos hacemos entrenadores, lo hacemos por nuestra vinculación directa al juego, generalmente como practicantes. Algunos de forma simultánea y otros al terminar nuestra etapa de jugador. Prácticamente todos lo hacemos porque nos gusta enseñar a jugar y descubrimos poco a poco que nos gusta tanto como cuando jugábamos. Es tremendo el impacto de esta primera sensación.

Por esos momentos iniciales, todos caminamos por nuestras vidas con actividades paralelas muy definidas: estudios, trabajos, amistades, aficiones, etc. Forzamos los tiempos y las maneras para encajar todas y cada una de ellas con nuestra pasión por entrenar. A veces fluidamente y otras a empujones. No siempre con buenas aceptaciones, tanto externas como propias. Pero hemos puesto la “directa” y por ahí tiramos a toda marcha. Cuando aspectos colaterales se resienten, en muchas ocasiones quedan abandonados y sin posibilidad de recuperación.

Cuántos casos conocemos en los que se han quedado por el camino estudios previstos como fundamentales para nuestro futuro, diseñados desde el ámbito personal o familiar, con mucho tiempo de dedicación anterior y en algunos casos ya finalizados. Medicina, Derecho, Ingeniería, Económicas, Filosofía, Arquitectura, Geografía, Empresariales, Formaciones Profesionales, etc. En cuántos de esos centros de educación se han quedado extraviados fenomenales estudiantes que han salido detrás de una pasión como la de ser entrenador.

Y cuántos trabajadores y empresarios han cambiado el rumbo de su vida laboral, decidiendo que su visión para el futuro debe ser otra muy distinta, enfrentándose a situaciones personales muy contrarias a esa decisión y en muchos casos no entendiendo nuestra decisión de invertir todo en ser entrenador.

Incluso relaciones personales importantes se quedan por el camino al no poder seguirnos, sintiéndose de segundo orden en la convivencia prevista, perdiendo los objetivos comunes y siendo irrecuperables.

Por todos vosotros y en cada circunstancia, es bueno deciros que somos muchos los que hemos pasado por ahí y que aún valiendo la pena haber tomado esas decisiones, muchas veces pensamos en lo que pudimos ser y no fuimos.

La frase de ese buen amigo se merece esta reflexión que hago en voz alta, compartiendo con todos vosotros estos momentos de lectura, cortos pero emocionantes.

Buscar la Prosperidad propia y la de los demás se merece el esfuerzo que realizamos en el día a día de nuestra actividad como entrenadores.

## SUMARIO

- 05 **Filosofía Defensiva**  
por George Karl
- 12 **Zona Press 1-3-1 en Medio Campo**  
por Aíto G. Reneses
- 16 **Defensa por Conceptos en la NBA**  
por Jordi Fernández
- 20 **Actividades AEEB**
- 24 **Modificaciones Tácticas en la Defensa del Bloqueo Directo**  
por Carles Marco
- 28 **Desarrollo del Pensamiento Táctico en los Jugadores Jóvenes**  
por Celes Vizcaíno
- 33 **Importancia de las Fintas (Ofensivas y Defensivas)**  
por Francisco Carmona León
- 38 **Entrevista a Txus Vidorreta**  
por Vicente Azpitarte





**George Karl**

*Técnico estadounidense con amplia experiencia en la NBA, en donde ha dirigido a los Sacramento Kings, Denver Nuggets, Milwaukee Bucks, Seattle Superonics, Golden State Warriors y Cleveland Cavaliers. Entrenador del año en la NBA en la temporada 12/13 y subcampeón de la NBA en 1996 con Seattle. Con experiencia también en la Liga ACB (R. Madrid). Apasionado del trabajo defensivo, el juego rápido y el passing game.*



*Traducción:  
John Vázquez*

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

## FILOSOFIA DEFENSIVA

**E**l baloncesto es un deporte en el que el entrenador es muy importante. Puedes ser el mejor educador del mundo pero si no tienes pasión y no crees en lo que haces, los jugadores no te seguirán. Tu entusiasmo debe liderar al equipo casi a diario. Lo más importante es jugar duro y ser intenso y positivo. La energía positiva –junto con la comunicación- es la mejor manera de enseñar. Tenemos que creer en lo que estamos enseñando y nuestro estilo tiene que encajar con el talento que tenemos en el equipo.

Los entrenadores podemos ser directores del juego o maestros del juego. Para mí los mejores entrenadores son los maestros del juego.

Me gusta que el juego sea sencillo pero que parezca complicado al verlo por la TV.

El ataque y la defensa pueden ir juntos, pero lo primero tiene que ser la defensa. La defensa es el fundamento de lo que vas a construir.

Mis creencias en el basket provienen de North Carolina (Dean Smith). Ellos

## PHILOSOPHY ON DEFENSE

Basketball is a sport in which the coach is very important. You can be the best educator in the world but if you do not have passion and you do not believe in what you do, the players will not follow you. Your enthusiasm should lead the team almost daily. The most important thing is to play hard and be intense and positive. Positive energy - along with communication - is the best way to teach. We have to believe in what we are teaching and our style has to fit with the talent we have in the team.

Coaches may be game directors or game masters. For me the best coaches are the masters of the game.

I like that the game is simple but it seems complicated when watching it on TV.

Attack and defense can go together, but the first thing has to be defense. Defense is the foundation of what you are going to build.

My basketball beliefs come from North Carolina (Dean Smith). They play hard, play together and are smarter and better every day. This is the basis of my daily work.



FORMACION



juegan duro, juegan juntos y son más inteligentes y mejores cada día. Esta es la base de mi trabajo diario.

Con mi defensa quiero conseguir tres cosas:

1. **Negar** al rival las entradas fáciles a canasta, las **bandejas**.
2. **Impedir** que tiren de tres puntos fácilmente.
3. **Evitar** cometer faltas que provoquen **tiros libres**.

Quiero ganar el partido de las bandejas, los triples y los tiros libres. Quiero que el rival juegue con lo que nosotros llamamos tiros de dos puntos difíciles.

Para mí, la parte de la defensa más importante es la **defensa en transición**, que es muy diferente a la defensa normal en 5c5. En nuestro Training Camp, durante nuestra pre-temporada, todos los ejercicios acaban con la defensa de la transición. Es fundamental y queremos enfatizar su importancia a diario.

Hay que bajar a defender la zona de tres, defender la canasta, encontrar cuál es el problema, no permitir buenos ángulos de penetración a canasta y volver rápidamente a la defensa hombre a hombre normal. El comienzo de la defensa es zona, luego cogemos al balón y los siguientes defensores toman buenas decisiones defensivas.

With my defense, I want to achieve three things:

1. Deny the opponent easy drives to the basket, layups.
2. Prevent easy three-point shots.
3. Avoid committing fouls which lead to free throws.

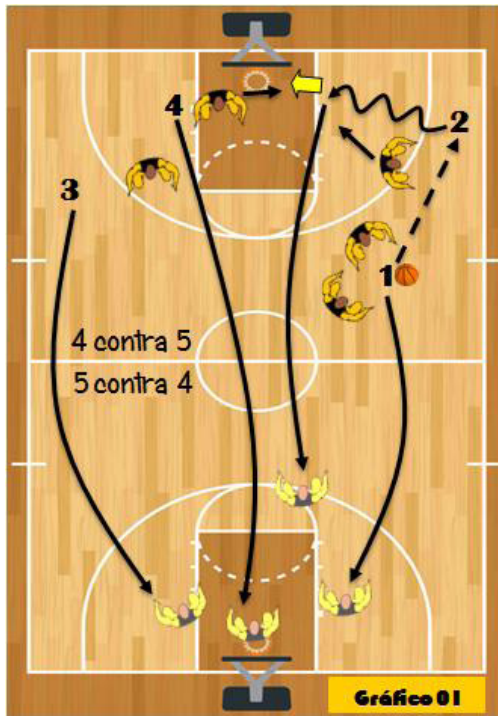
I want to win the layup, three-pointer and free-throw game. I want the rival to play with what we call tough two-point shots.

For me, the most important part of defense is transition defense, which is very different from the normal five-on-five defense. At our training camp, during our pre-season, all the drills end up with transition defense. It is fundamental and we want to emphasize its importance on a daily basis.

You have to go downcourt to defend a three-man zone, defend the basket, find out what the problem is, not allow good penetration angles to the basket and quickly return to the normal man-to-man defense. The beginning of the defense is a zone. Then, we get the ball and the next defenders make good defensive decisions.

In a transition, one of the problems is the three-point shot. Traditionally, the big man was taught to go directly under the basket and now he has to go out and also look out for the possible three-pointer.

En una transición, uno de los problemas es el tiro de tres puntos. Tradicionalmente enseñaba al hombre grande a ir directamente debajo de la canasta y ahora tiene que bajar y buscar también el posible triple.



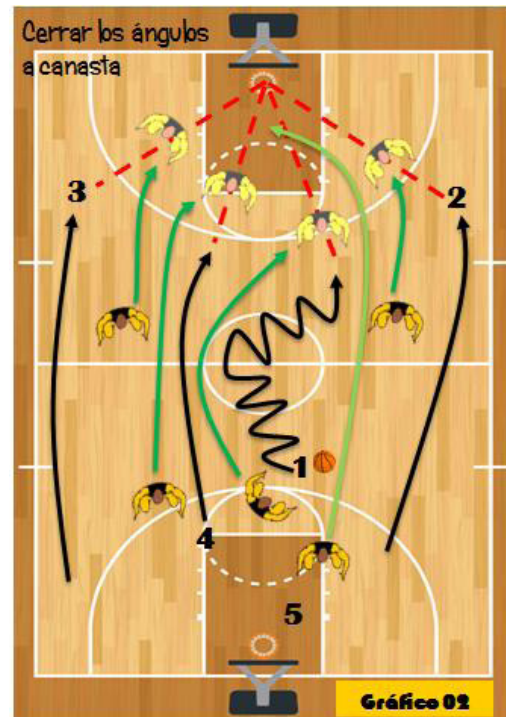
Mi ejercicio favorito para trabajar estas ideas es un ejercicio de  $4c5 + 5c4$  (Gráfico 01). La defensa tiene que ser agresiva en todo momento y tras el tiro, el ataque tiene ventaja. Es importante bajar a defender la canasta y el balón, y con cada pase cambiar nuestra posición. Al coger el rebote, los 4 jugadores vuelven a atacar. Es un ejercicio muy agresivo y adecuado para empezar a entrenar. Puedes trabajar los cambios defensivos, el 2c1, la defensa de las líneas de pase, etc.

Al bajar a defender, el hombre grande tiene que defender la canasta y el base parar el balón. Los demás cierran los ángulos a la canasta para evitar bandejas (Gráfico 02).

Creo que la defensa en transición es muy importante y que no se trabaja lo suficiente. Los primeros segundos de la defensa suelen ser caóticos (intentando parar al balón) y muy diferentes a la defensa de 5c5 normal. Si no paras la transición, la defensa en 5c5 no significa nada.

Una parte importante de la defensa en transición es tener un buen ataque. Con una buena selección de tiro y un buen equilibrio para replegarte. “El mejor ataque es una buena defensa”, pero también “La peor defensa es un mal ataque”.

My favorite exercise to work these ideas is an exercise of four-on-five and five-on-four (Figure 01). The defense has to be aggressive at all times and, after the shot, the offense has the advantage. It is important to go downcourt to defend the basket and the ball, and change our position with each pass change. When they get the rebound, the four players go on the offense again. It is a very aggressive drill and appropriate to start training. You can work on switching defense, the two-on-one, the passing lane defense, and so forth.



When going downcourt to defend, the big man has to defend the basket and the point guard has to stop the ball. The others close the angles to the basket to avoid layups. (Figure 02).

I believe that the transition defense is very important and that it is not drilled enough. The first seconds of the defense are usually chaotic (trying to stop the ball) and very different from the normal five-on-five defense. If you do not stop the transition, the five-on-five defense means nothing.

An important part of transition defense is to have a good offense. With a good shot selection and a good balance to fall back. “The best offense is a good defense,” but also “The worst defense is a bad offense.”

There are different theories about transition defense: teams which want to defend the ball soon, others

Hay diferentes teorías sobre la defensa en transición: equipos que quieren defender el balón pronto, otros que van a por el reboteador, otros que niegan el pase a la banda, etc.

Para mí lo importantes es negar las bandejas. Correr a la zona, encontrar el problema y buscar el hombre a hombre. No queremos entradas, ni triples, ni tiros libres y negamos los ángulos a canasta.

Una vez detenemos la amenaza de la transición, pasamos a defender 5c5 (en individual, en zona, etc.) A mí me gusta la defensa hombre a hombre aunque creo que en la NBA la zona es muy útil en dos situaciones:

- Cuando tras falta, la posesión pasa a 14 segundos y se saca de banda. Creo que en estas circunstancias es difícil hacer un buen tiro contra una zona.
- En las posesiones tras tiempo muerto (que en la NBA son entre 16 y 20 posesiones), para complicar la estrategia preparada por el otro equipo.

En la **defensa en 5c5** tienes que empezar por la TECNICA, y la técnica empieza por la “postura”, por la posición defensiva. Este trabajo ayuda a mejorar la defensa de los jugadores, pero el orgullo de éstos a veces hace difícil su corrección.

Durante la pretemporada trabajamos la posición defensiva, la defensa del 1c1, cómo saltar a una ayuda, etc. Todo tiene que ver con el movimiento de los pies. En el tiempo de trabajo vamos introduciendo

who go for the rebounder, and others who deny the pass to the sideline, and so forth.

The important thing for me is to deny layups. Run to the zone, find the problem and look for the one-on-one. We do not want layups, three-pointers, or free throws and we deny the angles to basket.

Once we stop the transition threat, we then defend five-on-five (individually, in a zone, and so forth). I like the man-to-man defense although I believe that the zone is very useful in the NBA in two situations:

- When after a foul, the clock goes to 14 seconds and there is a sidelines inbound. I believe that under these circumstances it is hard to make a good shot in the zone.
- In possession after a time-out (which, in the NBA, are around 16 to 20 possessions), to complicate the strategy prepared by the other team.

On the five-on-five defense, you have to start with technique, and technique starts with the position, the defensive position. This work helps to improve the defense of the players, but their pride sometimes makes it difficult to correct.

During the preseason, we work the defensive position, the one-on-one defense, how to jump out to the ball, and so forth. Everything has to do with how well the feet move. In the working time we are introducing the CONCEPTS of pick-and-roll defense, from





los CONCEPTOS de la defensa del pick and roll, de la defensa al poste, bloqueos, etc. El reloj de 24 segundos es una ayuda. No siempre tienes que presionar, en ocasiones esa presión la ejerce el propio cronómetro.

Cuando enseñas la técnica, obviamente tienes que trabajar la defensa del perímetro, la importante defensa del lado débil, la defensa al poste (por delante, en tres cuartos, por detrás), pero cualesquiera que sean los conceptos que quieres enseñar, mantenemos nuestra filosofía (no triples, no bandejas, no tiros libres).

No quiero el balón en el centro de la pista. Desde ahí, para el ataque es más fácil encestar. Mandamos el balón a la banda y –una vez llegue- queremos que se quede allí. Presionamos el balón hacia la banda.

Nos gusta coger las mejores 10 jugadas de la NBA y enseñamos a los jugadores el concepto (que no es tan importante como la técnica). La filosofía –recuerdo una vez más- es jugar fuerte y no conceder bandejas, triples ni tiros libres.

La defensa del lado fuerte es hombre a hombre, y la defensa del lado débil está para proteger el lado fuerte. Como nos gusta que el rival ataque contra el crono, buscamos negar el primer pase (no todos los pases; sí el primero). Después del primer pase, lo más importante para mí es controlar las penetraciones (que provocan errores en la defensa). Con el balón a un lado, nos gusta que los otros cuatro defensores se

defensa to post, screens, and so forth. The 24-second clock is a help. You do not always have to exercise pressure. Sometimes that pressure is exerted by the chronometer itself.

When you teach the technique, obviously you have to work the perimeter defense, the important weak-side defense, post defense (ahead, three quarters, behind). But, whatever concepts you want to teach, we stick to our philosophy (Not three-pointers, no layups, no free throws).

I do not want the ball in the center of the court. From there, it is easier for the offense to score. We send the ball to the sidelines and, once it gets there, we want it to stay there. We press the ball towards the sidelines.

We like to get the NBA's 10 best plays and teach the players the concept (which is not as important as the technique). The philosophy, I would like to remind you again, is to play hard and not give up layups, three-pointers or free throws.

The defense on the strong side is man-to-man, and the defense on the weak side is to protect the strong side. As we like the fact that the opponent is on the offense against the clock, we seek to deny the first pass (not all passes, yes, the first one). After the first pass, the most important thing for me is to control the drives down the lane (which cause mistakes in the defense). With the ball to one side, we like the other four defenders to be placed in the 'elbows' and in the

coloquen en los “codos” y en los “boxes” (Gráfico 03) y si es posible también, negar el pase arriba.



El objetivo es que el jugador con balón vea –al menos- dos defensores, sea cual sea su ataque. Quiero dar la sensación de que controlo el ataque, de que no le permito ejecutar sus jugadas. Nos gusta “desmontar” un número “X” de jugadas del rival. En la NBA no tenemos tiempo para preparar los partidos.

Una vez que hemos hablado de la técnica y de los conceptos, nos queda comentar la ESTRATEGIA, que para mí es lo más divertido de entrenar –los cambios defensivos, los traps, etc.

Creo que el juego tiene que ser sencillo para los jugadores. Estos deben jugar duro, con intensidad, con confianza y para ello no pueden estar confusos. Por ello tenemos que darles una estrategia que sea sencilla. Por eso, nosotros empezamos todos los partidos siempre con las mismas reglas (por ejemplo, en el pick and roll lateral empujamos al fondo, en el pick and roll central les obligamos a jugar a la izquierda, en los bloqueos indirectos perseguimos, etc.).

El poste tiene libertad para saltar al 2c1 cuando él decida y –por tanto- el nivel de la presión depende de la decisión del hombre grande. Es importante que sea sencillo. Permito que el equipo pida esas defensas, no las pido yo. De esta manera involucramos a los jugadores (no les obligamos) y somos un equipo más unido.

A veces, el cambio de defensa depende de quién tiene el balón y quien le defiende. Queremos que el ataque no sepa qué le defendemos.

‘boxes’ (Figure 03) and if possible also deny the up-court pass. The goal is for the player with the ball to see at least two defenders, regardless of their offense. I want to give the impression that I control the offense; that I will not allow him to execute his plays.

We like to ‘dissect’ an ‘x’ number of our rival’s plays. In the NBA, we do not have time to prepare the games.

Once we have talked about technique and concepts, we have to discuss STRATEGY, which, for me is the best part about practice - defensive switches, traps, and so forth.

I think the game has to be simple for the players. These must play hard, with intensity, with confidence and, for this, they cannot be confused. So, we have to give them a simple strategy. For that reason, we start all games with the same rules (for example, in the lateral pick-and-roll, we push downcourt; in the central pick-and-roll, we force them to play left; we chase them in the indirect screens; and so forth).

The post is free to go to a two-on-one when he decides to do so and, therefore, the level of pressure depends on the big man’s decision. It is important that it be simple. I allow the team to request those defenses, I do not ask for them. This way, we involve the players (we do not oblige them) and we are a more united team.

Sometimes, a change in the defensive depends on who has the ball and who defends it. We want the offense to not know that we are defending them.

Regarding the post defense, there are many possible alternatives. My posts are proud and normally they do not want us to do a two-on-one to their man, although it seems to me a good way to be aggressive. If so, that two-on-one must be physical, aggressive and intelligent (so as not to allow layups, three-pointers or free throws).

We also like to defend with defensive switches. In mismatches, if the big man goes to the post, we defend him in front so that he can be passed above and can jump to steal from the weak side (Figure 04). We defend very aggressively and physically, with the lower part of the body, not with the hands. From the bottom, we want to take the body balance away from below from the offensive player.

Respecto a la defensa del poste, existen multitud de alternativas posibles. Mis postes son orgullosos y normalmente no quieren que hagamos 2c1 a su hombre, aunque me parece una buena manera de ser agresivos. En caso de hacerlo, ese 2c1 debe ser físico, agresivo e inteligente (para no conceder bandejas, triples o tiros libres).

Nos gusta también defender con cambios defensivos. En los casos de miss match, si el grande va al poste, le defendemos por delante para que le pasen por arriba y saltar a robar desde el lado débil (**Gráfico 04**). Defendemos muy agresivos y físicos, con la parte inferior del cuerpo, no con las manos. Queremos quitarle desde abajo el equilibrio corporal al atacante.

Con la estrategia intentamos desmontar más o menos la mitad de las posesiones del rival. Si lo hacemos todo sencillo, la confianza de los jugadores, crece.

En este sentido, animamos a algún jugador de entre los titulares del equipo a que participe en las reuniones de los entrenadores para que dé su opinión. Si se formula la pregunta correctamente, el jugador contestará lo que tú quieres.

En los últimos 5 segundos de la posesión, cambiamos en todos los bloqueos y tratamos de impedir que su mejor jugador nos gane el partido al final, quitándole el balón con un 2c1. Cambiar el aspecto de tu defensa sin tener que pedirlo es muy importante.

Por supuesto, en ataque es todo al revés: queremos bandejas, triples y tiros libres. Lo que queremos quitar al rival es lo que buscamos para nosotros.

Toda defensa tiene una debilidad, y la clave es encontrarla. Cuanto más pasivo es el ataque, habrá menos oportunidades de encontrar ese fallo. Si defendemos con agresividad, ésta puede cubrir esa debilidad durante unos segundos.

En la NBA se ganan títulos con una buena defensa. Los pequeños detalles (como que sea divertido y agresivo) son la diferencia entre los equipos de talentos similares.

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

With this strategy, we tried to break down more or less half of the possessions of the rival. If we do everything simple, a player's confidence grows.



In this sense, we encourage any player from among the team members to participate in coaches' meetings to provide their opinion. If you ask the question correctly, the player will answer whatever you want.

In the last five seconds of the possession, we switched in all the screens and tried to prevent their best player from winning the game in the end, taking the ball away from him with a two-on-one. Changing the appearance of your defense without having to ask for it is very important.

Of course, on offense, everything is the opposite – we want layups, three-pointers and free throws. What we want to take away from our rival is what we are seeking for ourselves.

Every defense has a weakness, and the key is to find it. The more passive the offense is, the less chance there is to find that flaw. If we defend aggressively, it can cover that weakness for a few seconds.

In the NBA, titles are won with good defense. The small details (like being fun and aggressive) are the difference between teams with similar talents.

*(Text and graphics are from a conference for the AEEB)*



**Aito G. Reneses**

*Uno de los técnicos más laureados del baloncesto español, con más de un millar de partidos en la Liga ACB. Para ello ha dirigido -entre otros- a FC Barcelona, Joventut de Badalona, Unicaja, Cajasol y Herbalife Gran Canaria. Sus títulos europeos (1 Recopa, 2 Copas Korac, 1 Eurocopa FIBA y 1 ULEB Cup) hacen compañía a sus innumerables títulos nacionales y a la Medalla de Plata obtenida con la Selección Española en los JJOO de Londres 2012.*

## ZONA PRESS 1-3-1 EN MEDIO CAMPO

Partiendo de la base de una defensa en zona 1-3-1 normal, voy a explicar la defensa 1-3-1 que yo he venido desarrollando en las últimas temporadas. En el **Gráfico 01** podemos ver el posicionamiento inicial. Normalmente se trabaja 2c1 en las esquinas y, si se quiere hacer una defensa más presionante, también en medio campo.

Cuando montamos una zona 1-3-1, lo primero que tenemos que pensar es si queremos “esperar” a que el rival tire a canasta y si falla, coger el rebote o si, por el contrario, queremos provocar fallos en el ataque.

Yo no voy a hacer una defensa que espere que el otro equipo

falle. Siempre quiero presión. Mi filosofía es ser siempre agresivos, convencer a los jugadores de la defensa, entrenarla con ejercicios parciales, enseñar a los jugadores en todas las posiciones de la zona y posteriormente colocar a cada uno en la posición donde da más rendimiento.

El defensor en punta trabaja para que el balón no juegue desde el centro. Le “empujamos” a un lado.

Como lo normal es que la mayoría de los tiros a canasta que se hacen desde un lado, si no entran, provocan un rebote en el lado contrario, necesitamos dos buenos reboteadores en las “alas” de la zona. En mi caso, he tenido buenos reboteadores



en esas posiciones pero que cerraban mal las penetraciones. No me importaba mucho (por las ayudas), pero sí les pedía que defendieran el tiro.

El perfil de estos jugadores debe ser: buenos reboteadores, capaces de puntear los tiros y -si son buenos corriendo- mejor para nuestro contraataque. El jugador del centro de la zona y el que defiende en la línea de fondo tienen que ayudar en las penetraciones (**Gráfico 02**).

Este último -el jugador del fondo- tiene que ser capaz de correr y llegar a las esquinas y no me importa que no sea muy grande.





Siempre adaptándome a las características de los jugadores, he trabajado esta zona en diferentes equipos, utilizando más el trap en medio campo si tenía jugadores intuitivos para robar la salida del balón o –por ejemplo- si mi 5 era muy lento, colocándolo de inicio en la línea de fondo para que saliera a la esquina la primera vez, pero en la inversión de balón, rotar para que 5 cogiera el centro –evitándole que corriera a la esquina contraria (**Gráfico 03**).



Para trabajar esta zona 1 - 3 - 1 utilizamos EJERCICIOS PARCIALES.

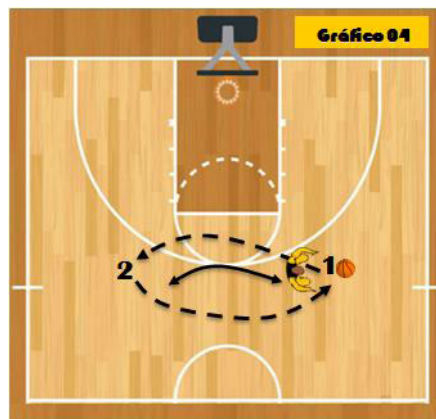
Al principio enseñamos a todos los jugadores a defender en todas las posiciones (mucho más si se trata de un equipo en formación). Luego -para sacar rendimiento- colocamos a cada jugador donde mejor lo hace, pero no renunciamos de principio a ver cómo defienden en todas las posiciones.



Os voy a explicar algunos de ellos. Para mejorar los detalles defensivos hay que repetir y repetir.

- Ejercicio para el defensor en punta.

Ponemos dos atacantes arriba que se pasan el balón por lo menos cuatro veces antes de tirar a canasta. El defensor en punta intenta robar el balón y llegar a puntear el tiro. No queremos cerrar la penetración al aro, sino defender el pase (**Gráfico 04**).



Si los atacantes están muy separados, el defensor no se pega. Si estuvieran muy abiertos, los defensores de los lados subirían a defender (**Gráfico 05**).



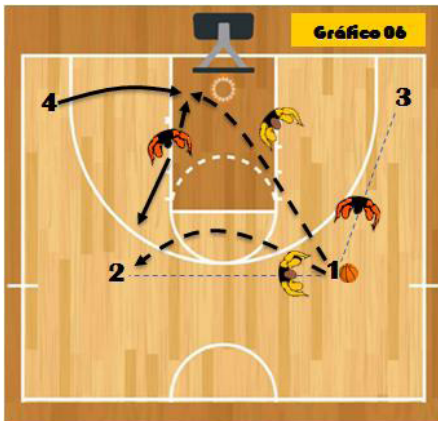
Si los atacantes se acercan, el defensor aprieta más.

- Ejercicio de 4c4 para los exteriores.

Defendemos siempre en línea de pase. Los atacantes pueden tirar de 3 puntos ó de 5 metros.

También pueden recibir el pase arriba junto al tablero. Si están alejados de la línea de tres puntos no hace falta que seamos muy agresivos. En la línea de tres, sí.

El defensor lateral en el lado del balón defiende el tiro y el pase lateral. El defensor lateral del lado contrario tiene un pie dentro de la zona y otro fuera de ella, tiene que defender el tiro si se invierte el balón y el pase arriba a su espalda (**Gráfico 06**).



Si el balón penetrara al aro, nos cerramos (pero en línea de pase). Sería casi un 2c1, o un 3c1 si tenemos en cuenta que el defensor del centro cerraría la penetración (**Gráfico 07**).



Primero sólo pasamos el balón; luego también podemos botar, acercarnos y alejarnos.

Un ataque normal contra zona tendrá muchos más problemas contra esta defensa porque estamos defendiendo las líneas de pase y no puede existir fácilmente la circulación por fuera. Tendrán que atacar diferente a como atacan siempre. Una de las ideas al plantear esta zona es que los rivales tendrán que prepararla especialmente.

- Ejercicio de 4c3.

Quitamos al defensor del fondo y pedimos a los aleros en ata-

que que no se muevan más allá de la prolongación del tiro libre.

Entrenamos la defensa de las penetraciones haciendo hincapié en el trabajo del alero del lado fuerte.

Según el ángulo, patea 1 ó 3 y justo en el medio hacemos 2c1 (**Gráfico 08**).



Si el jugador con balón penetra y dobla, hay que recuperar la posición pero colocando el cuerpo en la línea de pase (**Gráfico 09**).







**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.*

## LA DEFENSA POR CONCEPTOS PARA LA PREPARACION DE PARTIDOS EN LA NBA

Personalmente me gusta entender las “jugadas” o “sistemas de juego” como las coreografías que el rival utiliza para hacerte bailar en la pista. En un mundo ideal, quieres que tus jugadores entiendan y sigan cada paso del jugador que defienden, pase o bloqueo...

En nuestra realidad es muy complicado que esto suceda, simplemente por la falta de tiempo de entrenamientos de equipo; otro sistema de competición comparable al de la NBA podrían ser las Selecciones Nacionales, es decir, torneos cortos en los que

juegas 3 días seguidos y uno de descanso.

Cada jugada está construida en función de las habilidades de sus jugadores y llegará a ciertas acciones de juego que beneficien a los mismos.

Para nosotros, en la NBA, intentamos que nuestros jugadores se centren en entender y defender conceptos o acciones defensivas en lugar de que aprendan las jugadas en su totalidad de movimientos. Si hacemos cuentas, nuestros jugadores están expuestos a 3.5 partidos por semana, hay semanas de 3 partidos y semanas de 4.

Poniendo en contexto que cada equipo

tiene un volumen de jugadas de 15 ó 20, de las cuales entre 5 y 7 son las más frequentadas. La realidad es que nosotros nos centramos en estas 5 ó 7, en el “Walk Thru” y en video se ven colectivamente las 15 ó 20, de esta manera nuestros jugadores tienen una muestra específica de lo que van a tener que asimilar.

Para poder enfrentarnos con posibilidad de éxito contra estas “jugadas” nos hace falta haber trabajado desde el “Training Camp” todos los conceptos defensivos que creemos prioritarios.

La primera clave para tener éxito es haber elegido bien los conceptos a priorizar; y la segunda es la presentación de los mismos para que los jugadores entiendan, asimilen y ejecuten estos conceptos defensivos.

EJEMPLO DE CONCEPTO DEFENSIVO: “PICK THE PICKER” (el que bloquea es bloqueado).





Para mí personalmente lo primero es darle un nombre a la acción (en este caso "PICK THE PICKER"), si puede ser que tenga sentido con el movimiento en sí. Y posteriormente dar unas normas de ejecución que tienen que ser constantes.

#### NORMAS DE EJECUCION EN EL "PICK THE PICKER"

- "Into the body and over": el primer jugador que recibe el primer bloqueo tiene que ir a buscar el cuerpo de su atacante y pasar el bloqueo de primer hombre.

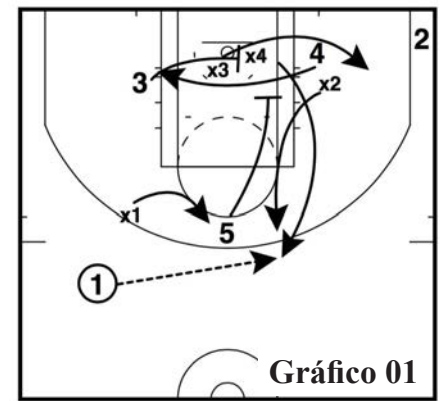
- "Contact Track": el jugador que defiende al primer bloqueador tiene que, estando en contacto con el bloqueador con una mano extendiendo el brazo, proteger durante la cuenta de 1 ó 2

segundos para que su compañero pueda pasar ese primer bloqueo.

- Dos opciones se pueden dar en función de si hay un hombre más como último hombre o no:

o "Weak side Switch": en el caso de que sí que haya un último jugador, éste cambiara automáticamente con el jugador que vuelve a ser bloqueado. Y el jugador que ha recibido el segundo bloqueo va a pasar a defender al jugador de la esquina no implicado en la acción (**Gráfico 01**).

o "Shoot the gap": en el caso de que no haya un último jugador en el lado débil, el jugador que defiende al segundo bloqueador empujara para dejar pasar de tercer hombre al defensor del jugador que recibe el segundo bloqueo, que a su vez fue el que defendió el primer bloqueo con "contact track" (**Gráfico 02**).



Podemos ver en el Gráfico 01 el "Pick the Picker" con un jugador como último hombre, y en el Gráfico 02 sin último hombre.

- "Stunt on the pass": se trata que el jugador que defiende el balón, en el momento que el pase este en el aire, salte hacia la salida del balón para dar una ayuda a una posible división directa.

Este simple concepto sería aplicable a las siguientes cuatro jugadas:

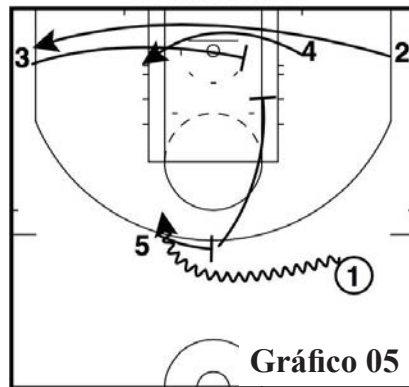
\* "SLICE CROSS". En esta jugada el "Pick the Picker" sucede des-



TACTICA



pués de un primer "Flex screen", en este caso si el 3 es tirador la defensa centra toda la atención en este primer bloqueo para después ejecutar un "pick the picker" sin último hombre, por lo tanto, el defensor de 3 -x3- deberá pasar de tercer hombre después de haber hecho "contact track" para ayudar al defensor de 4 -x4- (Gráficos 03 y 04).



\* "3 CROSS". En este último ejemplo el "Pick the Picker" viene después de una inversión y un bloqueo ciego. En este caso, si que hay último hombre en la acción y por tanto habría un "Weak side switch", en el cual x2 pasaría a defender a 3 y x3 a 2 después del segundo bloqueo del "Pick the Picker" (Gráficos 06 y 07).

La secuencia es: 1 hit 5 at elbow. 3 set low cross on 2. 4 flare 1 (Gráfico 06). 3 set rip on 5. 4 pin 3 (Gráfico 07).

\* "DRAG SPECIAL". Simple bloqueo en transición para el 2 cortar y sobrecargar la esquina, en este caso x4 sería el que hace "into and over", x3 sería quien hace el "contact track", x3 "shoot the gap" pasando de tercero el segundo bloqueo de 5 y x1 haría el "stunt on the pass" (Gráfico 05).



El "Pick the Picker" es solo un ejemplo para poder establecer tu defensa por conceptos. Los dos objetivos prioritarios son:

- Que todos tus jugadores hablen un mismo lenguaje defensivo.

- Que tus jugadores no tengan que pararse a entender un sistema, sino que reaccionen en el campo en cuanto se vean en frente de estas acciones 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.



TACTICA



### XII SEMANA DE ENTRENAMIENTOS

Concluyó la 12ª edición de la Semana de Entrenamientos. La participación de nuestros socios en las sesiones de los equipos más prestigiosos de España mantiene el interés formativo año tras año. Sesiones físicas, técnico/tácticas, de tiro y de scouting al alcance de los entrenadores interesados, que comparten una semana de trabajo al más alto nivel en los clubes punteros de nuestro baloncesto. Gracias a todos.



### MEJOR ENTRENADOR DEL MES -TROFEO AEEB-

Por los resultados obtenidos con sus equipos, Txus Vidorreta (Iberostar Tenerife - enero y mayo), Luis Casimiro (Herbalife Gran Canaria - febrero y marzo) y Pablo Laso (R. Madrid - abril) han sido designados como Mejor Entrenador Liga Endesa - Trofeo AEEB, de los meses de enero, febrero, marzo, abril y mayo.



### REUNIÓN PRESIDENTES AFE Y AEEB

Dentro del proceso para la expansión de la experiencia AEEB en materia de acuerdos laborales del deporte profesional, el 7 de enero tuvo lugar una reunión en la sede de la AFE, entre su presidente Luís Rubiales y Juan María Gavaldá.



Uno de los objetivos fue estudiar qué fórmulas de adaptación de estos convenios pueden vincularse a otros deportes, en España y en el ámbito internacional, tanto en entrenadores como jugadores.

### MANUEL BAZÁN, MEJOR ENTRENADOR DE LA MINICOPA

Manuel Bazán, técnico de Unicaja Rincón Fertilidad, ha sido designado -por votación entre sus compañeros- como mejor entrenador de la Minicopa Endesa, tras llevar a su equipo a la gran final del torneo.

Llegó a jugar cuatro partidos en la Liga Endesa en los noventa. Ahora, después de haberse retirado, brilla con la cantera de Unicaja de Málaga, llevando al infantil a su 3ª final en los últimos 4 años.



### PRESENTACION COPA COLEGIAL 2017

La Fundación Baloncesto Colegial y la Obra Social "la Caixa" presentaron el arranque de la temporada del proyecto "Basketball is Education", en el Colegio Joyfe de Madrid. Una iniciativa con la que se fomentan los valores educativos a través del deporte y una nueva edición de la Copa Colegial, la competición colegial más importante de Europa.

Al evento asistieron los embajadores del proyecto y leyendas del baloncesto como: Joe Arlauckas, Anicet Lavodrama, Audie Norris, Samuel Puente y Nacho Rodilla que interactuaron con los chicos y chicas del colegio.

En el evento participaron también Pablo Martínez-Arroyo, Director general de la Fundación Baloncesto Colegial; Juan José García, Director del Colegio Joyfe; Alberto López Ribé, Presidente de la Fundación Baloncesto Colegial; Alejandro Fernández de las Peñas y Juan Antonio García Ferosel de Obra Social "la Caixa", Pablo Carabias, creador y director de la Copa Colegial Madrid, Juan María Gavaldá, Presidente de la AEEB, y Rafael Fernández López, Presidente del Comité de Árbitros de Madrid.



## FALLECE PABLO CASADO ELICEGUI

El lunes 27 de marzo falleció en Las Palmas de Gran Canaria Pablo Casado Elicegui. Fue uno de los fundadores de la AEEB y un miembro muy activo desde sus inicios, llegando a ser uno de los artífices de la fundación del Comité de entrenadores ACB.

Pablo dirigió la cantera del Club Estudiantes de Madrid en los años 70 y 80, ascendió a la Liga ACB con el C.B. Canarias (Tenerife), entrenó a los primeros equipos del Breogán de Lugo, del C.B. Villalba de Madrid en la Liga ACB, club este último del que fue además manager general, y fue Seleccionador Nacional Sub- 23.

Desde la AEEB enviamos un abrazo a toda su familia y amigos.



## TXUS VIDORRETA, MEJOR ENTRENADOR DE LA LIGA REGULAR DE LA LIGA ENDESA 2016-17

Txus Vidorreta ha sido designado el Mejor Entrenador de la liga regular una vez finalizado el proceso de elección puesto en marcha por la AEEB. El técnico bilbaíno recibe este reconocimiento en el curso de una campaña histórica para el Iberostar Tenerife, que ha terminado la fase regular en quinta posición con su récord de victorias en la competición: 22.

Esta temporada el galardón se ha otorgado tras el cómputo de la valoración que han hecho sus propios compañeros profesionales y miembros del Comité de la AEEB y las valoraciones del Mejor Entrenador del Mes, desde octubre a mayo.



## I CLÍNICA LAGO DE AS PONTES

Organizado por el CB As Pontes, en colaboración con el Concello de As Pontes y la FGB:

- Davor Matkovic (Croacia). Especialista en Técnica Individual. "La importancia de la técnica individual".
- Ángel Colino (PF y Ayte. Palma Air Europa. LEB Oro). "La preparación física a través del baloncesto".
- Chiqui Barros (DT Filial CB Coruña). "Simplificando el entrenamiento: ejercicios como medio vs ejercicios como fin".

## I CLINIC LAGO DE AS PONTES (BALONCESTO BASE)

SÁBADO  
15  
ABRIL  
2017

Pavillón Municipal de As Pontes

**PROGRAMACIÓN:**  
10:00 - BASES TÉCNICAS (Juegos, Circuitos)  
Técnica Personal  
A IMPORTANCIA DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL  
11:00 - CHIKI BARROS  
Técnica Personal  
SIMPLIFICANDO EL ENTRENAMIENTO  
EJERCICIOS COMO MEDIO VS EJERCICIOS COMO FIN  
12:00 - ÁNGEL COLINO  
Técnica Personal  
A PREPARACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DEL BALONCESTO  
13:00 - CLAYTON

**INSCRIPCIÓN:**  
A las 10 de la mañana  
Coste Normal: 25 €  
Coste Reducida: 20 € para:  
- Haber realizado su curso de entrenador Club  
- Haber realizado Curso de Adestrador (del 15/16 al 16/17)  
Coste Super-reducida: 10 € para Perceles  
- Inscripción en el curso de entrenador Club y haber realizado su curso de entrenador Club  
- Organización: facilitar a los asistentes - Carpeta (con material para Apuntes) - Comida (opcional) - Galletas - Acceso a Internet (de 10:00 a 14:00) - Café / Tratamiento de manos (después de comer) - Opciones de transporte (según precio y horas de formación FGB y CETI)  
A inscripción por día por email a info@clapontes.es  
Para más detalles sobre el curso: [www.clapontes.es](http://www.clapontes.es)  
IBAN: ES40 2080 0210 6430 4000 6817  
Más información en: [www.clapontes.es](http://www.clapontes.es)



## X CLÍNICA DE LA FUNDACIÓN CESARE SCARIOLO

El pabellón Carlos Cabezas de Marbella será el escenario los próximos 24 y 25 de junio del X Clínic de la Fundación Césare Scariolo.

Sergio Scariolo será uno de los ponentes. Con él, Txus Vidorreta, (Iberostar Tenerife), Sito Alonso (Baskonia), Curro Segura (que fuera técnico de ACB y que ahora dirige en Venezuela) y Chiqui Gil (Unicaja cadete) completan un cartel de lujo.



## XXX CAMPUS DE VERANO Y VII CAMPUS URBANO

La Federación Navarra de Baloncesto programa su oferta de actividades de verano en línea con las últimas ediciones. Por un lado, el tradicional campus de verano, que alcanza este año su 30ª edición, y que tendrá

como sede Villanúa, en el pirineo aragonés. Por otra parte, la escuela de verano, que se desarrolla en Pamplona, en las instalaciones del complejo deportivo Larrabide, pretenden servir de iniciación y mejora para aquellos niños que quieren conocer nuestro deporte.



## CLINIC ESF-FVIB-AVEB 'CAMPEONATO DE ESPAÑA JUNIOR MASCULINO BILBAO 2017'



"Detalles para la mejora de la mecánica del tiro".

Palacio de Deportes Bilbao Arena Miribilla. Jueves, 4 de Mayo de 2017 de 20:30h a 22:00h.

**Organizan:** Federación Vasca de Baloncesto, Federación Vizcaína de Baloncesto, Asociación Vasca de Entrenadores (AVEB). **Colaboran:** Ayuntamiento de Bilbao, Diputación Foral de Bizkaia, Fundación Bizkaibasket, Eusko Jaurlaritzako Gobierno Vasco, Federación Española de Baloncesto.

Con Josep María Margall: Entrenador Superior de Baloncesto y ex-jugador profesional (18 temporadas en Joventut Badalona).

## JORNADAS TÉCNICAS - "SCOUTING EN EQUIPOS DE FORMACION"

Organizado por la ACLEB y la FBCYL se celebrarán el 27 y 28 de mayo en el Colegio Maristas La Inmaculada (Valladolid) estas jornadas dirigidas por Iñaki Martín (Seleccionador Nacional de Mozambique), que contarán con la presencia de Jenaro Díaz (Ex Ayudante de la Selección Española), Víctor Pérez (Ayudante Río Natura Monbús Obradoiro) y Piti Hurtado (Ex Entrenador Guaiqueríes de Margarita -Venezuela-).

- Jenaro Díaz - "Uso del video para el entrenamiento de Táctica" y "Corrección de hábitos desde el video en equipos de Formación".
- Víctor Pérez - "Cortar y Montar vs Editar y Enseñar".
- Piti Hurtado - "Uso Eficiente y Responsable del Video en Formación".
- Iñaki Martín - "Uso del video para la mejora de individual del Jugador".



## BALONCESTO Y MUJER

La Federación de Baloncesto de Ceuta, celebró el pasado sábado 11 de marzo, la jornada de "Baloncesto y Mujer 2017" dentro del marco de actividades relacionadas con el día internacional de la mujer.



## PLAN DE FORMACIÓN CONTINUA PARA ENTRENADORES



El scouting y su posterior aplicación en pista fue el tema que trató Roberto Hernández el 26 de abril en Sagunto, dentro de una nueva actividad del Plan de Formación Continua. Roberto enseñó cómo hacer un scouting, seleccionando los componentes individuales y colectivos de un equipo para trabajarlos posteriormente en el entrenamiento.



El técnico mostró a los asistentes los parámetros que pueden resultar más interesantes tanto a nivel individual de los jugadores/as como en el aspecto colectivo del grupo.



## CLINIC CIUTAT DE LLEIDA

Dissabte 1 d'abril de 2017  
**XXIIIè CLINIC CIUTAT DE LLEIDA**  
 XAVIER LUQUE | JOSEP Mª MARGALL

El sábado, 1 de abril 2017 se celebró en el Pabellón Municipal Camps Elisis de Lleida la 32ª edición de este tradicional clinic con el siguiente programa:

- Xavier Luque - Responsable cantera BC Morabanc Andorra. "Aprovechamiento del bote y las fintas en el juego 1c1".
- Josep María Margall - Entrenador del Junior Masculino Platges de Mataró. "Detalles para la mejora de la mecánica de tiro".



## CLÍNICA VILAFANT 2017

Se celebró el miércoles, 1 de marzo de 2017 en el Pabellón Municipal Joel Gonzalez (Vilafant).

El conferenciante fue Pep Clarós (con experiencia en la ACB, Portugal, Holanda, NCAA, Puerto Rico, México, Venezuela o Canadá entre otros, e incluso ha sido seleccionador de El Salvador y México). La conferencia llevaba el título "Entrenar la presión defensiva. Conceptos. Areas. Ejercicios."



## 20È SEMINARI BÀSQUET, ESPORT I CIÈNCIA

Celebrado con gran éxito de público el 28 de marzo de 2017 en el Aula Casa de l'Esport de Barcelona y el 3 de abril en la Pista Lluïsos de Gràcia de la misma ciudad.



- 28 de marzo de 2017.  
 Conferenciante: Silvia Font - Entrenadora del Júnior Siglo XXI.  
 Conferencia: "Estructura y dinámica de una sesión".



- 3 de abril de 2017.  
 Conferenciante: Alix Durán - Segundo entrenador del ICL Manresa.  
 Conferencia: "Lectura del juego del jugador sin balón"



### CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE SELECCIONES AUTONOMICAS DE MINIBASKET

Canarias (en la categoría Especial Masculina) y Cataluña (en la femenina) han sido las selecciones que se han proclamado Campeonas de España de Minibasket en el campeonato que se ha celebrado en San Fernando (Cádiz) entre el 8 y el 12 de abril.

Hacia 37 años que Canarias no lograba un título en mini masculino -una final en la que dominó a Andalucía por 79 a 57-, mientras que el combinado femenino catalán alcanzó su 6º entorchado consecutivo tras vencer a la selección de la Comunidad de Madrid por 78 a 63.

En la categoría preferente, los ganadores fueron el equipo de las Islas Baleares en masculino y el equipo de Aragón en femenino.

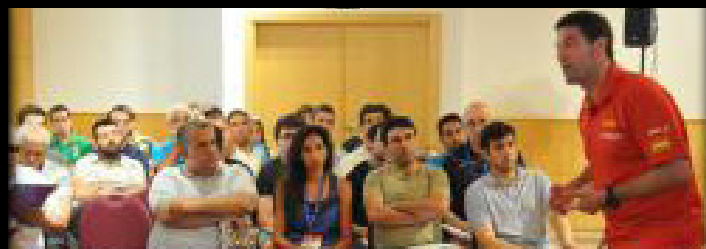


### CONVOCADO EL CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR 2017

Zaragoza volverá a ser la sede del Curso de Entrenador Superior, cuya fase presencial se celebrará del 16 al 30 de julio.

Se trata del gran evento anual de la formación de los entrenadores españoles. La FEB, en colaboración con la Federación Aragonesa de Baloncesto, ha convocado este curso de carácter federativo.

El ámbito del Curso es nacional con una carga lectiva de 755 horas, ajustada a lo establecido en el Plan de Estudios de la Escuela Nacional de Entrenadores y se agrupan todos los contenidos específicos de baloncesto, definidos en el currículo propio, en cuatro grandes bloques: Formación, Entrenamiento, Táctica y Dirección.



### CLÍNICA Y MESA REDONDA CON TONI CARRILLO



La Federación de Baloncesto de las Islas Baleares organizó los días 21 y 22 de abril de 2017 en el Polideportivo Ferreries (Menorca) un clinic dirigido a entrenadores, padres y madres de jugadores de minibasket. Una vez concluido se celebró la mesa redonda.

Toni Carrillo es Entrenador Superior de Baloncesto y Especialista en Minibasket.



### SERGIO SCARIOLO EN LA UEMV VALLADOLID

En la mañana del miércoles 15 de marzo, el seleccionador nacional absoluto, Sergio Scariolo, estuvo en la Universidad Europea Miguel de Cervantes de Valladolid para dar una charla sobre liderazgo.

Scariolo ha sido el encargado de abrir esta iniciativa con una clase magistral que llevaba por título: "Liderar con el Ejemplo" y su intervención ha ilustrado las premisas que deben cultivar y desarrollar los profesionales del futuro: la capacidad de esfuerzo, sacrificio, ambición, liderazgo y trabajo, unidos a la calidad.



### XERRADA – COL·LOQUI

Celebrado el 5 de abril de 2017 en UFEC – Piscina Municipal de Salt con la participación de Toni Bové:

- Fisioterapeuta - Jugador de Baloncesto.
- F.C. Barcelona 1982-2016 - Presente en 9 Juegos Olímpicos.
- Profesor de Fisioterapia.



“¿Cuál es el trabajo del fisioterapeuta en un equipo? Ante una lesión: ¿Qué debemos hacer? Prevención de las lesiones del baloncesto. Vendajes más habituales en el baloncesto”



Carles Marco

Con una amplia trayectoria como jugador (Sant Josep Badalona, Gijón Baloncesto, CB Valladolid, Joventut Badalona, CB Sevilla, Baloncesto León, Básquet Manresa, Básquet Zaragoza, CB Burgos y Selecciones Nacionales), y tras su paso como entrenador ayudante del Básquet Manresa (2011-2015), se hizo cargo del Oviedo Club Baloncesto (2015-2017) y ha sido recientemente Campeón de la Copa Príncipe 2016/2017.

# MODIFICACIONES TÁCTICAS EN LA DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO (COPA PRINCESA)

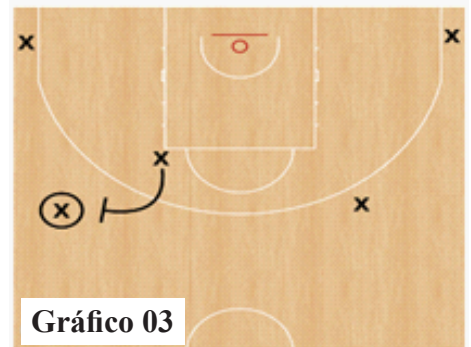
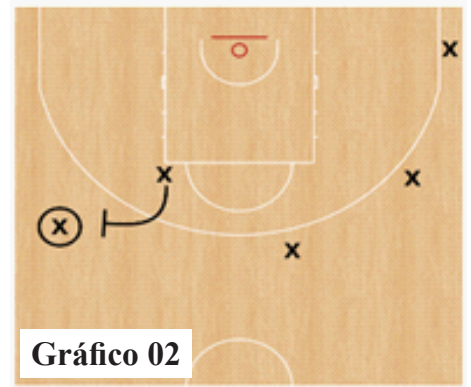
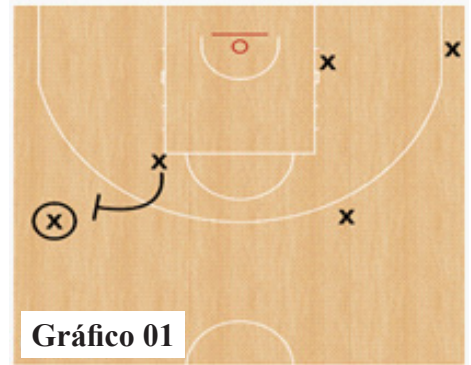
Las circunstancias dieron una final contra Burgos, equipo al cual nos enfrentamos diez días antes en competición liguera. No somos mucho de variar cosas cada semana, y más si no la hemos trabajado previamente (y los jugadores tienen conocimiento y buena práctica). Pensamos en trabajar bien el partido de liga, siempre el primero es el más importante. Decidimos cambiar algunas cosas por la tipología de jugadores y juego de Burgos.

## DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO

La defensa del bloqueo directo la podemos diferenciar dependiendo de la situación del campo donde se produzca y la disposición de los atacantes (Gráficos 01 a 06).

En nuestra defensa del bloqueo directo en la mayoría de los casos (hay alguna excepción), el defensor del bloqueador salta al camino para modificar la trayectoria del jugador con balón, mientras que el defensor del jugador con balón intenta pasar por arriba del bloqueo y seguidamente pasa por detrás de su compañero interponiéndose en el espacio del jugador con balón

Somos un equipo con una mentalidad de ser agresivos defensivamente en todas las facetas de la defensa. Vamos a hablar del bloqueo directo, cómo lo defendemos (por



otra vez. Además intentamos que los demás jugadores estén involucrados en las ayudas de este bloqueo directo, dependiendo de la situación y la disposición de los atacantes ayudaran de diferente manera.

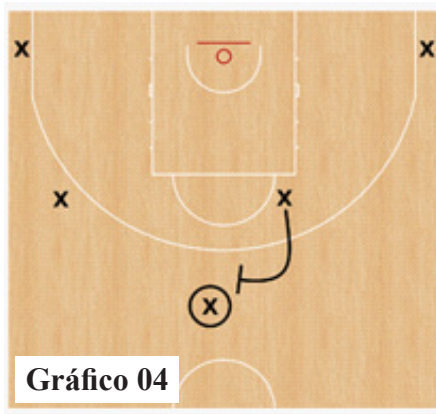


Gráfico 04

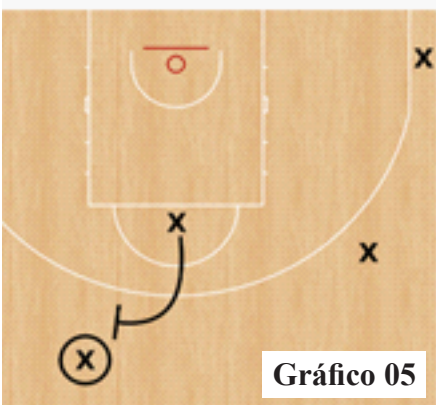


Gráfico 05

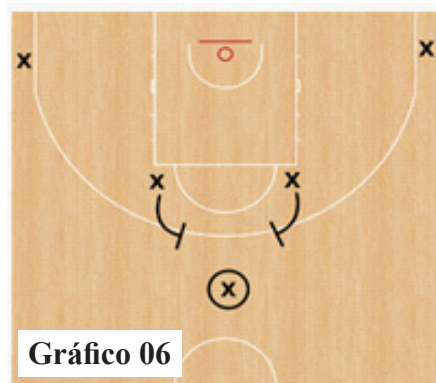


Gráfico 06

Esta defensa la utilizamos en la mayoría de los casos, a excepción de un bloqueo directo donde la esquina está vacía (véanse los **Gráficos 07 y 08**).

En estos dos casos, el defensor del bloqueador modifica menos la trayectoria del balón, para volver rápidamente con su atacante. El

defensor del jugador con balón sigue pasando por arriba, y los demás jugadores ayudan un poco más de lo normal interponiéndose al camino del jugador con balón.

El nombre que ponemos a esta defensa del bloqueo directo es "show" (**Gráficos 09 a 12**), en el caso de los (Gráficos 07 y 08) lo nombramos "show corto".

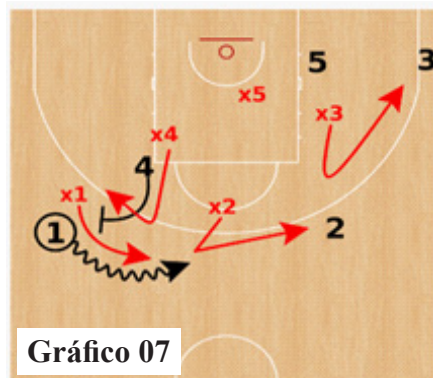


Gráfico 07

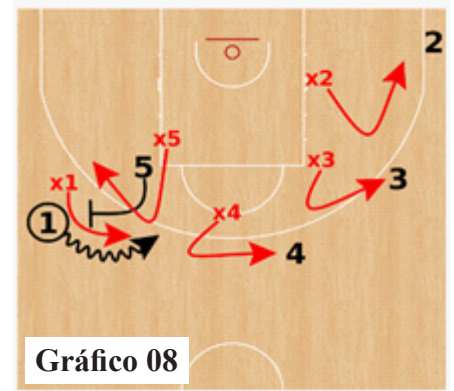


Gráfico 08

Evidentemente como en todos los equipos hay pequeñas variaciones dependiendo del rival, de dónde se localizan más sus bloqueos directos, del scouting de jugadores rivales a los que nos enfrentamos...

Aquí hemos hecho un esbozo muy breve de como intentamos defender el bloqueo directo y como nos ayudamos.





Referente a lo que nos atañe, en el partido de Burgos (el primero de ellos, el de liga regular, 10 días antes de la Copa Princesa) modificamos nuestra defensa de bloqueo directo. La modificación, no fue una variación grande, ya que una cosa no trabajada anteriormente es difícil que salga de manera correcta.

Por la filosofía de equipo de Burgos, y por la tipología de jugadores, decidimos modificar nuestra defensa de bloqueo directo. Burgos es un equipo con grandes tiradores exteriores, donde predomina su bloqueo indirecto al

directo y donde los jugadores que juegan más el bloqueo directo son los bases, que son los jugadores con menor efectividad en el tiro exterior (todo a nuestro parecer, seguramente otros entrenadores no piensen lo mismo).

Decidimos no hacer nuestro "show" normal y sí nuestro "show corto" en todas las disposiciones del campo, no solo con la esquina vacía. Con eso intentábamos minimizar nuestras ayudas (eran más cortas, con muchas fintas, sobre todo del lado fuerte donde había la penetración) y no dejar con posibilidades claras a sus grandes

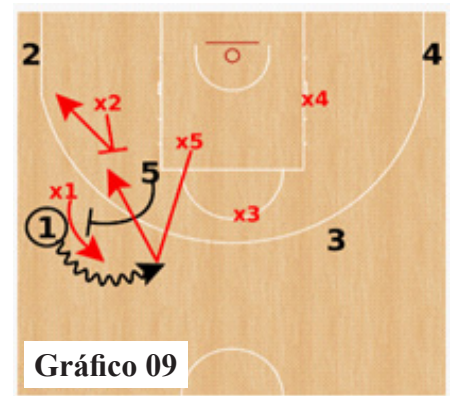


Gráfico 09

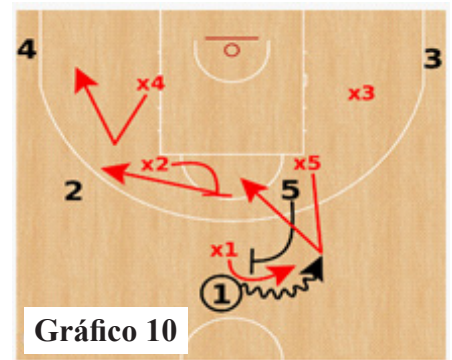


Gráfico 10

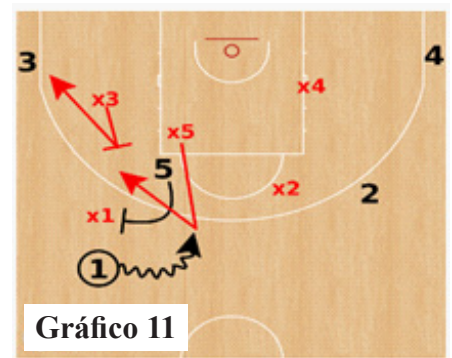


Gráfico 11

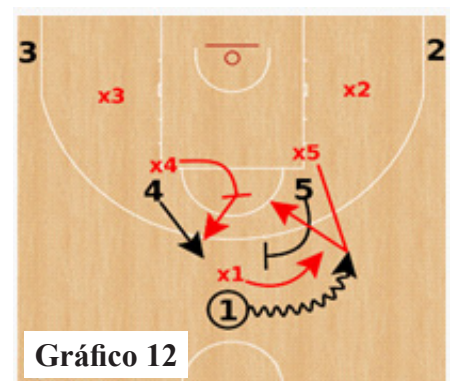


Gráfico 12

tiradores, estando siempre cerca de ellos cuando el equipo defendía el bloqueo directo.

Cierto es que concedíamos más penetraciones de los jugadores que jugaban el bloqueo directo, pero dábamos menos tiros de larga distancia a sus tiradores, que era lo que nos tenía más pre-

ocupados. En ese partido, concedimos más penetraciones pero logramos que bajaran sus porcentajes de larga distancia y logramos nuestro objetivo.

Llegamos al día de la Copa Princesa, nuestro objetivo seguía siendo el mismo. Minimizar su poderío exterior concediendo alguna que otra penetración. Por consiguiente, empezamos el plan de partido con la misma defensa de bloqueo directo que habíamos hecho en el partido de liga regular diez días antes.

En el transcurso del partido, supieron leer nuestra defensa de bloqueo directo, y nos castigaban una y otra vez. Además ya no solo eran los bases, sino alguno de sus aleros jugaba el bloqueo directo central, donde con el “show corto” no lográbamos parar sus

penetraciones, seguíamos concediendo pocos tiros de larga distancia, pero tenían canastas fáciles.

Al descanso, el cuerpo técnico decidimos modificar nuestra defensa en una de las estructuras de juego de bloqueo directo (gráficos 10 y 11). Era la estructura que por disposición, nos castigaban con penetraciones ya que teníamos que hacer ayudas muy largas y no las hacíamos para no dejar solos a sus tiradores. Decidimos volver a nuestra defensa natural, “show”. Modificar y ser agresivos, no dejar penetraciones tan fáciles y ayudar un poco más a sabiendas que dejábamos algún tiro menos punteado que antes.

Supongo que funcionó, ya que fue sorpresivo, habíamos modificado nuestra defensa después de defender igual durante todo el partido de la liga regular y dos cuartos de la Copa. Además, los

jugadores cuando se acostumbran a una defensa y siempre es la misma pueden llegar a encontrarse cómodos y hallar soluciones rápidas. Con ese cambio, aunque pequeño, encontramos el modo de molestar y que tuvieran que volver a pensar en donde tenían la ventaja. Además la modificación fue agresiva, ya que el “show” cambiaba la trayectoria del jugador con balón llevándolo a partes del campo donde se alejaba de la canasta.

Aquí tenéis la explicación de una modificación pequeña dentro de una defensa que tenemos trabajada. La modificación no es un cambio en sí, ya que el “show corto” ya lo hacíamos en alguna disposición y lo que hicimos fue hacerlo en todas las estructuras de su juego de bloqueo directo, para después volver a la defensa inicial del equipo.





**Celes Vizcaíno**

**Maestra y Doctora en Educación Física. Licenciada en Psicopedagogía y exjugadora del CB Conquero. Actual entrenadora del CB San Juan de liga EBA, ha dirigido también a diferentes clubes y selecciones de Huelva. Profesora en los cursos de entrenadores celebrados en Huelva.**

## CRITERIOS PARA EL DISEÑO DE TAREAS QUE DESARROLLEN EL PENSAMIENTO TÁCTICO EN LOS JÓVENES JUGADORES (I)

**E**n el baloncesto actual cada vez adquieren mayor relevancia e interés conceptos como pensamiento táctico, toma de decisiones, diseño de tareas, capacidad táctica, entre otros. En el artículo se pretende profundizar en aquellos aspectos a tener en cuenta para que los jóvenes jugadores desarrollen de forma inteligente su juego.

Antes de comenzar, es necesario partir de la definición de "Pensamiento". La Real Academia de la Lengua Española lo define como "la facultad o capacidad de pensar".

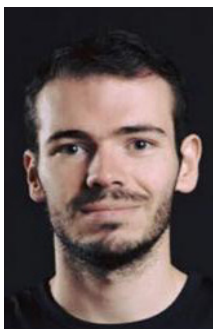
A su vez, define "Pensar" como "formar o combinar ideas o juicios en la mente". Por otra parte, pensamiento es definido por algunos autores como la capacidad que tienen las personas de formar ideas y representaciones de la realidad en su mente, relacionando unas con otras. Como entrenadores es lo que se pretende, que los jugadores relacionen ideas, conceptos y sepan aplicarlos a la realidad, al propio juego.

Abordando uno de los conceptos claves que se van a tratar a lo largo del artículo, Forteza (1988), define "Pensamiento Táctico" como "el modo de darle solución a situaciones de

juego, mediante toma de decisiones, frente a contrincantes, implicando el desarrollo de las habilidades técnicas correspondientes".

Teniendo en cuenta la definición, el pensamiento táctico está relacionado de forma directa con el proceso cognitivo del propio jugador, es un tipo de pensamiento que les permite saber percibir, saber decidir y -finalmente- saber hacer. Para ello, también se necesita poseer un control de los aspectos técnicos y tácticos del propio juego de baloncesto. Al ser este un proceso inherente al propio juego es preciso desarrollarlo desde edades tempranas.

Uno de los principales objetivos que se plantea todo entrenador que desarrolla su labor con equipos de formación, es lograr que sus jugadores entiendan el juego de forma inteligente y ayudarles a que construyan el conocimiento que les permita resolver los problemas que se plantean en su desarrollo de forma



**Antonio Quintero**

**2º Entrenador y Preparador Físico del CB San Juan.**



FORMACION

eficaz. Pero ¿qué hacemos los entrenadores para lograrlo?

A continuación, se aborda de forma más amplia lo que se entiende por pensamiento táctico y las distintas partes por las que un jugador pasa en el desarrollo del juego.

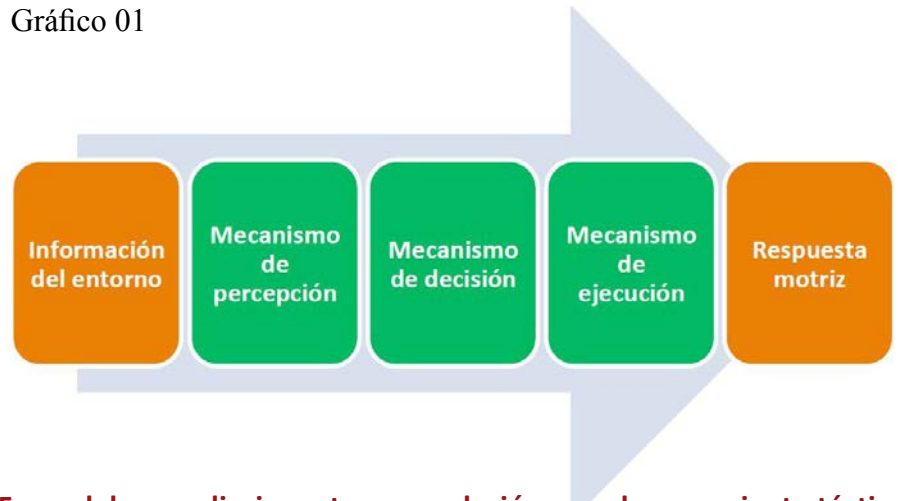
### Fases del pensamiento táctico

Los jugadores deben ser capaces de analizar y entender las diferentes situaciones de juego, leer continuamente qué es lo que está pasando tanto en lo defensivo como en lo ofensivo. Una de las funciones que tenemos los entrenadores es implicar a nuestros jugadores en un PROCESO CONTINUO de toma de decisiones, las cuales deben ser tomadas, por lo general, con déficit de tiempo, consiguiendo con ello una mayor incertidumbre en las posibles respuestas de los jugadores.

Estas situaciones dinámicas y cambiantes que constituyen el juego del baloncesto, nos llevan a plantearnos la necesidad de diseñar en los entrenamientos una serie de tareas motrices que impliquen a las capacidades perceptivo, decisional y de ejecución. Si lo que pretendemos es que tanto nuestros jugadores como el equipo en general, estén a la altura de lo que nos exige la propia competición, debemos lograr que las diferentes tareas llevadas a cabo en las sesiones de entrenamiento sean las más reales a dicha competición. Siendo conscientes de que, en última instancia, la evolución y desarrollo táctico de nuestros equipos son directamente proporcionales a la mejora de su pensamiento táctico.

De forma global y siguiendo a Sánchez Bañuelos (1986), las

Gráfico 01



### **Fases del aprendizaje motor y su relación con el pensamiento táctico**

fases del pensamiento táctico, relacionadas con el aprendizaje motor, quedarían de la siguiente forma. Esta fase del pensamiento táctico del jugador comienza en edades muy tempranas, o se debería al menos, y se caracterizan por la larga duración de las 3 fases (Gráfico 01).

Mecanismo de percepción: a través de este mecanismo al jugador le llega toda la información del entorno. Principalmente, a través de la información visual, de ahí que en el diseño de tareas esté presente este tipo de percepciones a través de estímulos dirigidos por el entrenador, otros compañeros, los defensores, distintos móviles, etc.

Durante el juego, dado su carácter cambiante y donde el tiempo adquiere un papel relevante, el jugador dispone de un breve espacio de tiempo para entender y comprender las señales que le llegan del entorno.

Es importante que en el diseño de nuestros entrenamientos incluyamos acciones que dificulten la capacidad perceptiva de los jugadores. Por ejemplo, un tipo de tarea a plantear en equipos de formación para trabajar la velocidad en el tiro podría ser el siguiente:

Gráficos 02 a 05: ejemplo de tarea perceptiva de tiro.

1 decide que como rodea, su defensor debe rodear la pareja del cono que decida el atacante e ir a defenderlo (Gráficos 02 y 03).



Gráfico 02

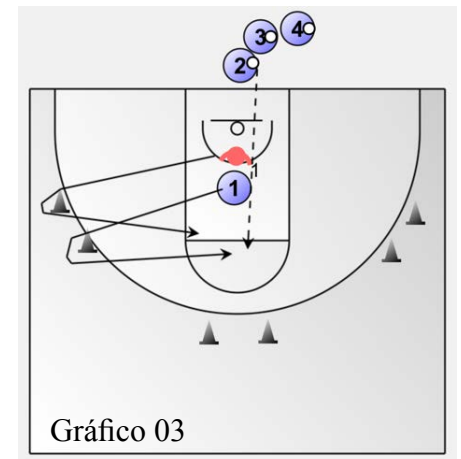


Gráfico 03

Tras el tiro, 1 coge su rebote y va a la fila. Su defensor se con-

vierte en atacante y el pasador en defensor (**Gráficos 04 y 05**). La tarea continúa de forma cíclica.

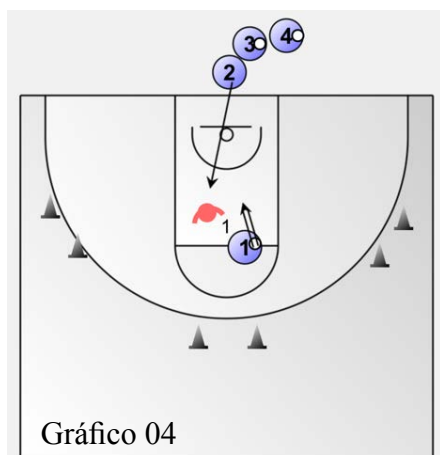


Gráfico 04



Gráfico 05

Mecanismo de decisión: en esta fase, que tiene su comienzo ya en la anterior, el jugador debe

plantear en su mente una primera solución mental, seleccionando la respuesta más adecuada a todo lo percibido. Este mecanismo se asienta en los conocimientos previos y experiencias que el jugador posea, construyendo a partir de ésta una nueva situación y, por ende, un nuevo aprendizaje.

De toda la información que el jugador recibe del entorno de juego, éste selecciona lo que para él es más significativo, entrando a formar parte el componente subjetivo de la toma de decisiones.

De esta forma, se sabe que un jugador inseguro, con escasa autoestima en sus competencias tenderá a pasar el balón al compañero antes que a tomar decisiones como botar o lanzar a canasta. Una de nuestras responsabilidades es que nuestros jugadores estén con la confianza y tranquilidad de que no serán reprendidos por sus errores, no castigando el error porque haremos jugadores inseguros en su toma de decisiones y su pensamiento táctico estará limitado finalmente por su inseguridad y falta de confianza.

Una vez que los tiene, comienza a seleccionar la decisión a tomar, ya sea un tiro, un pase, una finalización, una ayuda defensiva, ir a un rebote defensivo, etc. Tiene múltiples decisiones a tomar y se debe quedar con la que crea más adecuada.

Ejemplos de esta situación son las siguientes: tarea perceptiva con rueda yugoslava.

La disposición y ejecución del ejercicio no difiere de la habitual (**Gráfico 06**).

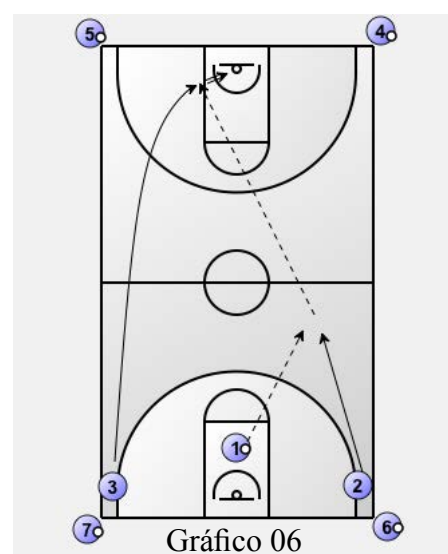


Gráfico 06

La variante radica en que cuando los jugadores en esquina ejecutan el pase, corren a tratar de puntear el lanzamiento del tirador (**Gráfico 07**).

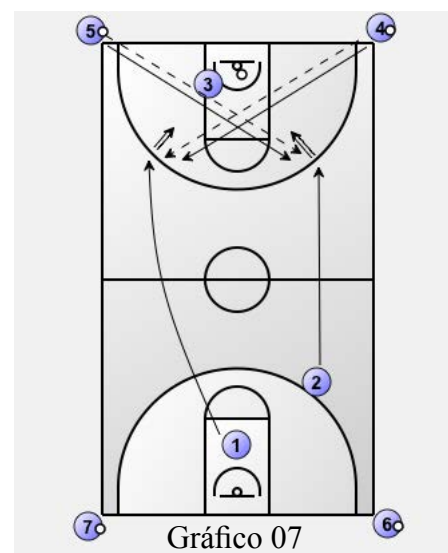
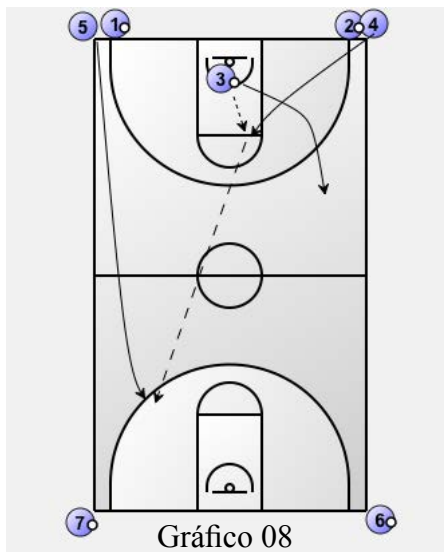


Gráfico 07

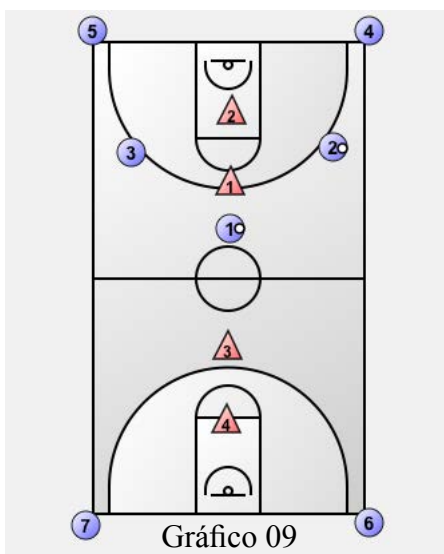


Al finalizar la acción defensiva y el tiro, el jugador que punteó coge el rebote, se dispone en la esquina con balón y la tarea continua de forma cíclica (**Gráfico 08**).

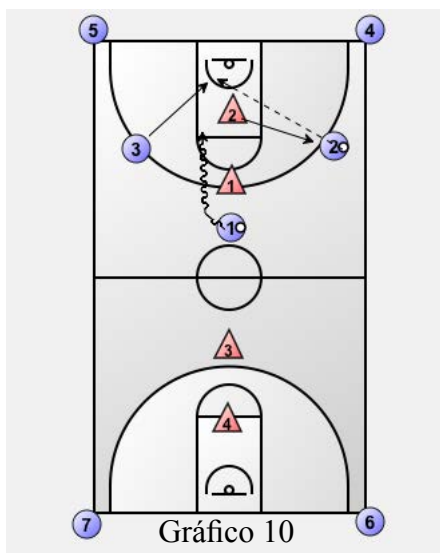


Otro ejemplo de este tipo de tareas con incertidumbre, sería la siguiente: tarea perceptiva y decisional con situación de superioridad y dos balones.

Ejercicio de 11 con dos balones en ataque (**Gráfico 09**).



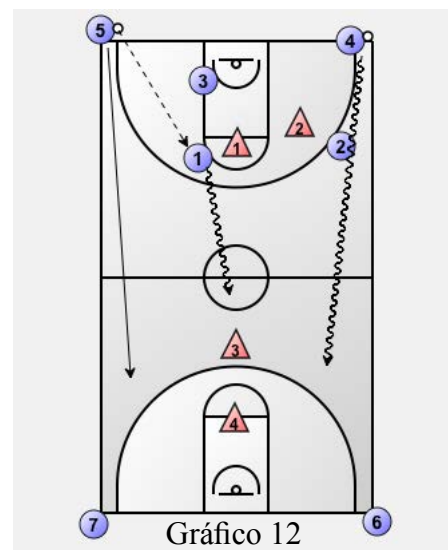
El jugador que ha finalizado con el primer balón puede intervenir con el segundo, independientemente de si ha anotado o no (**Gráfico 10**).



Tras finalizar los dos balones, atacan hacia la otra cancha los jugadores en esquinas y el último jugador que intervino con balón en ataque (**Gráfico 11**).



Atacantes 2 y 3 serían defensores y defensores 1 y 2 pasarían a ocupar las esquinas (**Gráfico 12**).



La última fase dentro de este mecanismo, es tomar la decisión de qué RECURSO TÉCNICO se va a realizar.

Por ejemplo, si se trata de una situación en la que el jugador con balón va a recibir un bloqueo directo en el frontal, y la decisión que toma es la de pasar al exterior porque su defensor ha realizado una ayuda a la continuación del interior, el pase lo puede realizar con una mano sobre bote, con dos manos, picado, etc.

**Mecanismo de ejecución:** una vez que el jugador decide qué gesto técnico va a utilizar, se finaliza con la última fase de la acción que es la EJECUCIÓN. Es la respuesta definitiva al problema planteado.

Siguiendo a Carlos Carril (2011), ésta va a depender de dos factores ligados directamente al jugador: la coordinación relacionada con el espacio- tiempo y el desarrollo de las capacidades físicas que posea el jugador (fuerza, velocidad, potencia).

De igual forma, la respuesta que sea capaz de ejecutar el jugador está relacionada con la experiencia motriz, el nivel de desarrollo que éste posea y el estado de maduración. Es decir, un jugador en edad de premini o mini, puede haber percibido, seleccionado y decidido la mejor respuesta motriz a un problema planteado, pero por su edad la ejecución técnica no es la óptima por razones de experiencia, desarrollo y maduración.

Pero hemos de ser conscientes como entrenadores que el jugador va evolucionando en las otras dos fases del aprendizaje, y que ésta última se necesita de un mayor período de tiempo para realizarla de forma adecuada.

Situaciones de toma de decisiones progresivas en complejidad a partir del bloqueo directo:

El jugador 1 se encuentra en situación de pick and roll, donde se colocan conos simulando bloqueador y su defensor (**Gráfico 13**).

En función de cómo pase su defensor, deberá actuar de una forma u otra. Si pasa de último, deberá lanzar (**Gráfico 14**).

Si pasa por detrás del bloqueador, deberá fijar (**Gráfico 15**).



Gráfico 13

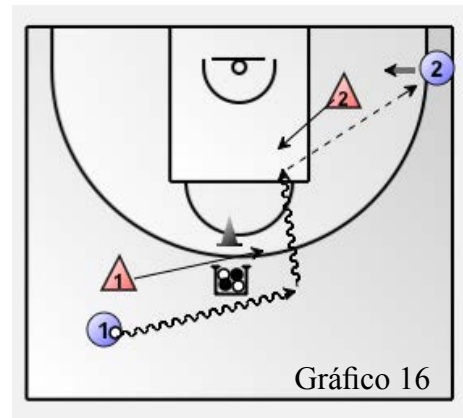


Gráfico 16



Gráfico 14



Gráfico 17



Gráfico 15

Se hará una progresión aproximándonos más a una situación de juego real, incluyendo otro atacante y defensor.

Se continuarán con los conceptos anteriores, y además habrá que leer la actuación del defensor en ayuda además del que defiende a balón. Si este salta a ayudar tendrá que pasar al tirador (**Gráfico 16**).

Si el defensor en ayuda no salta a parar la penetración, se fijará hasta el aro (**Gráfico 17**).

Manteniendo conceptos anteriores, si el defensor del jugador con balón pasa de último, la decisión correcta será el lanzamiento (**Gráfico 18**).



Gráfico 18

Si deseas ver la ejecución real de esta tarea, puedes hacerlo entrando en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/wD277NT6Yoc>



**Francisco  
Carmona León**

*Entrenador Superior. Escuelas Deportivas Municipales de Fuentes de Andalucía (Sevilla), CB La Campana, CB Fuentes, CB Lora, C.D.B Careba y CB Coria del Rio. Presidente y entrenador del equipo senior del Club JNDESO CB Sánlúcar. Colaborador habitual de la AEEB.*

## **IMPORTANCIA DE LAS FINTAS (OFENSIVAS Y DEFENSIVAS)**

Tanto en equipos de formación como en equipos de competición, debemos insistir siempre en nuestras sesiones de entrenamientos (en la ejecución y en la teórica) de la importancia que tienen las fintas para la consecución óptima de cualquiera de los fundamentos técnico/tácticos que nuestros jugadores lleven a la práctica (en los entrenos y que se extrapolará y/o transferirá después al juego real en los partidos).

El uso de las diferentes fintas (tanto ofensivas como defen-

sivas) deberá ser para el jugador un concepto básico (como digo, en cuanto a su importancia) que deben utilizar (con total dominio y perfección) y que para mí deberán ejecutar como primera opción en muchas de sus acciones, para llegar a obtener positivamente su verdadero objetivo final (que será en la mayoría de los casos, la obtención de una ventaja).

Idea general y principio: si ejecutamos bien en primera opción, una determinada finta a nivel técnico, obtendremos en segunda opción una ventaja táctica.

Estas ventajas a las que me refiero, van a depender en gran medida (en todas las acciones y/o fintas que a continuación se van a desarrollar) de la lectura del juego que el jugador que las ejecute pueda llegar a realizar.

Estas lecturas y/o razonamientos tácticos pueden ser (entre muchas otras) algunas que paso a mencionar: el jugador debe leer la situación táctica que se produce en ese momento (tanto de sus compañeros en ataque, como de los rivales en defensa) para decidir correctamente que lado es el más "ventajoso" para realizar finalmente su acción (puede leer aspectos tales como: en qué lado o lugar se encuentra un determinado compañero al que quiero pasar el balón, dónde tengo más espacio para realizar una determinada acción de ataque, dónde hay o está habiendo más desajustes



defensivos, dónde hay algún defensor más lento o menos intenso en su defensa, qué defensores están llegando tarde o ejecutando mal sus ayudas, o incluso generar él mismo que lado quiere que sea el lado débil y el lado fuerte de la defensa rival, etc, etc).

A continuación paso a detallar varios tipos de fintas y sus respectivas transferencias (en cuanto a su beneficio) en el juego.

### FINTAS OFENSIVAS

- Finta de salida en una situación de juego de 1c1 para una penetración.

El jugador con balón cuya intención sea “encarar” a su par defensor para a continuación intentar una penetración hacia el aro y ejecutar después la mejor opción de juego; antes de empezar a botar deberá siempre realizar una finta de salida hacia el lado contrario al que realmente va a realizar la salida.

Veamos un ejemplo con su desarrollo teórico (**Gráfico 01**):



Gráfico 01

El jugador J2 que acaba de recibir el balón, sabe y/o siente que puede “desbordar” a su par defensor en una acción de 1c1. Al mismo tiempo ya ha leído (en acciones anteriores del juego) que el defensor D4 (que se encuentra

en lado izquierdo del aro; si tomamos como punto de referencia el aro y siempre desde la orientación de los gráficos que aparecen en este trabajo) esta desajustando su defensa (esta muy indeciso, algo cansado y lento) y no está llegando a tiempo a las ayudas (quedándose a medio camino entre su par atacante y su segunda ayuda).

La acción técnico/táctica de nuestro J2 será (o deberá ser) la que se desarrolla en el Gráfico 01.

- Finta en una acción de juego 2c2 para “simular” jugar un pick and roll y finalmente realizar una penetración (directa al aro o dividir a un compañero si hay ayuda).

El J1 con balón pedirá a J5 que suba al BD. Dicho bloqueo por parte de J5 deberá orientarse de tal manera que D1 sólo pueda pasarlo por debajo (de 4º hombre).

El J1 con balón debe “leer” que tanto D1 como D5 van a ejecutar lo que se viene a denominar un flash defensivo (saltando los dos defensores sobre “un instante” para presionar y confundir su juego; para finalmente D5 volver sobre línea de pase hacia J5 -que se supone que a realizado el roll o la continuación del juego en dirección al aro- por si J1 ejecuta el pase del PR, intentar cortar el balón).

Será en la primera acción de este juego de 2c2, cuando nuestro J1 (con balón) deberá realizar la finta de salida por el “lado natural” del BD (y “leer” que los dos defensores realizan efectivamente el citado movimiento de flash defensivo).

Para a continuación realizar un cambio de mano (en su bote) y de

dirección/velocidad y salir por el lado totalmente contrario al que se pudiera suponer el “lado natural” de salida de un BD. Realizando entonces una penetración directa hacia el aro (y recibiendo el “aclorado” de J3 que correrá hacia el lado contrario balón para ocupar el espacio que acaba de dejar vacío J2).

Si en la penetración no le defiende nadie, puede entrar a canasta libremente, y si le salta alguna ayuda puede dividir o doblar a algún compañero, para que ensayen el tiro (corto o más largo) e intentar encestar.

Ver los **Gráficos 02, 03 y 04**.



Gráfico 02

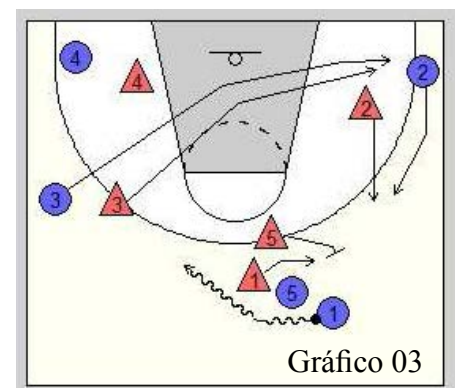


Gráfico 03



Gráfico 04



- Finta de tiro para obligar a saltar/puntar al par defensor, y a continuación realizar una salida/penetración y/o un extra pass.

Esta finta quizás sea una de las más usadas (sino la que más) por los jugadores en acciones de juego de 1c1 y es por esto que me veo obligado a mencionarla y desarrollarla en este trabajo; pero incluiré alguna alternativa más a la mera penetración directa.

Nuestro J3 encara en 1c1 a D3 y hace finta de tiro para obligar a que su par defensor salte a puntar el “supuesto” lanzamiento, al saltar ya estamos obteniendo la primera ventaja, ya que al estar en el aire está claramente desajustado y desequilibrado en defensa.

En este momento J3 iniciará una salida con bote pero lateralmente (no una penetración perpendicular al aro), para intentar focalizar la atención del D1 y fijar-

lo defensivamente; si lo consigue pasará el balón a J1 que quedará libre de marca, este último a su vez hará una finta de tiro para que le salte a defender el D2, dejando de esta manera a J2 libre de marca. Cuando J1 vea que ya ha fijado defensivamente a D2 (y tras la finta de tiro) realizará nuevamente un extra pass a J2; pudiendo éste ensayar el tiro largo sin oposición alguna.

Conseguimos de esta manera, una inversión perimetral del balón, a base de fintas de tiro y extra pass, para un tiro exterior final **(Gráfico 05)**.

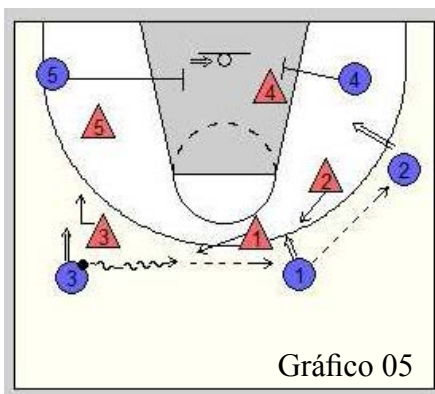
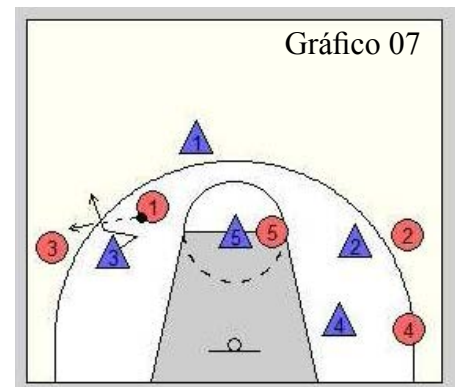


Gráfico 05

## FINTAS DEFENSIVAS

- Finta defensiva de ayuda, para volver rápido a mi par atacante (Flash).

Se trata simplemente de “simular” que saltamos a una ayuda defensiva, para intentar provocar que el hombre-balón (que ha iniciado una penetración) doble el balón a nuestro par (que acabamos de dejar solo). Para a continuación volver a nuestro par atacante de origen. Intentaremos volver sobre la línea de pase, por si se produce éste, poder llegar a cortar el balón **(Gráficos 06 y 07)**.



Finta defensiva, que trata de sobredefender conscientemente, para llevar al hombre-balón (que estamos defendiendo) por el lado y hacia el lugar donde queremos (yo lo llamo “Tramoso”).

Normalmente utilizo esta finta defensiva con el jugador que está defendiendo al atacante que está en el poste bajo.

Cuando este jugador empieza a botar para intentar acercarse al aro, nuestro jugador lo sobredefiende por su lado alto (por el lado más alejado a la línea de fondo) para intentar conseguir que dirija su bote hacia línea de fondo.

Una vez conseguido esto, le mando una ayuda defensiva realizando en primera opción un trap (2c1) para luego intentar cargar (empujar levemente) sobre este atacante y llevarlo a la ya mencionada línea de fondo, producién-

dose un “muro” defensivo (Wall = 2c1 + línea de fondo = 3c1).

Y por detrás de esta acción establecemos el sistema de ayudas adecuado (**Gráficos 08 y 09**).



El atacante rival J5 tiene la posesión del balón en el poste bajo.

D5 sobredefiende un poco por arriba, para provocar que salga botando por la parte baja y cercana a la línea de fondo.

Sí lo conseguimos, inmediatamente D4 salta al trap (2c1) sobre J5 (tecnificación: los dos defensores se posicionarán juntando sendos pies exteriores y formarán un ángulo de 90º, además de levantar las manos y amenazar el balón e impedir el pase/salida del balón).

En esa situación intentaremos asfixiar a J5 para que cometa un error de pase o se le agote el tiempo.

Nuestro D3 se situará en una posición intermedia, la cual le permita tapar las líneas de pase a J3 y/o a J4.

Si el balón saliera hacia alguno de estos dos atacantes (ya que J1 y J2 están defendidos en una acción defensiva semicerrada “men to men”), D3 correría a defender al atacante que recibiera y D4 correría a defender al atacante que queda sin marcaje (haríamos una recuperación o una rotación, según lo que procediera).





**ACB  
STORE**

**ENTRA EN LA WEB DE ACB  
[WWW.STORE.ACB.COM](http://WWW.STORE.ACB.COM)  
Y CONSIGUE TODOS  
NUESTROS PRODUCTOS OFICIALES**

"Si mi club me da permiso para ir con la selección, nadie más debería opinar" - Txus Vidorreta



*Vicente  
Azpitarte*

*Fue jefe de prensa de la Selección Española de Baloncesto. Creó "Tirando a Fallar" en 2004 y en la actualidad es Jefe de Deportes del Grupo Libertad Digital-esRadio.*



*José Manuel  
Puertas*

*En "Tirando a Fallar" desde 2004, forma actualmente parte de la redacción deportes de esRadio y Libertad Digital. Además, es colaborador de la revista Gigantes del Basket.*

## **Txus Vidorreta**

A sus 50 años, Txus Vidorreta (Bilbao, 20 de junio de 1966), tiene el suficiente bagaje como para presumir de carrera. Un recorrido que inició con un equipo de premini y que le ha llevado por prácticamente todas las categorías del baloncesto nacional hasta llevar ya trece temporadas en la Liga Endesa. Experto en meter equipos modestos en lo más alto de la tabla, este año hace historia al frente del Iberostar Tenerife, tras hacer lo propio en Bilbao o Alicante previamente. Recientemente ha sido brillante campeón de la Basketball Champions League con su equipo y designado Mejor Entrenador de la liga regular de la Liga Endesa 2016-2017.

**Empezaremos tirando de tópicos, ¿Es su mejor año como entrenador?**

Creo que sí, es evidente que el año está siendo fantástico. Había tenido muchos buenos pero tal vez es la primera que es un año redondo, haciéndolo tan bien en dos competiciones. Creo que sí, es el mejor año de mi carrera.

**¿Considera que sigue mejorando como entrenador?**

De eso estoy seguro. Habitualmente suelo hacerlo. El entrenador evoluciona y adquiere más experiencia, y si tiene la suerte como es mi caso de haber estado al lado de los mejores, ganas más margen de mejora. Es el mejor año de mi carrera, pero quedan mejores por venir.

**¿Cree que hay algún punto de inflexión en el que uno ya es suficientemente veterano para no mejorar más?**

La verdad es que no me lo he planteado nunca, sólo tengo 50, aunque llevo muchos años entrenando. Me considero joven para entrenar todavía. Mi sensación es que, si no hay un problema físico de por medio, a medida que adquieres experiencia, eres mejor

entrenador, como en cualquier otro trabajo. Tienes más mecanismos para tratar cualquier conflicto o también prevenirlos. La edad está en el DNI, pero la clave está en la cabeza.

**¿Es casualidad que en la última década siempre que hay un equipo que se ha metido muy arriba en la élite del baloncesto nacional haya estado usted en el banco? Hablo de Alicante, Bilbao y Tenerife.**

Bueno... Tal vez tenga razón. Sí recuerdo que hace años Trifón ya lo hizo con Alicante, fue un temporadón.

Pero sí es cierto que en los últimos 8 años he tenido la fortuna de que Bilbao, Lucentum y sobre todo ahora Iberostar han estado en lo más alto, incluso, acabada la segunda vuelta como este año. Madrid, Barcelona y Baskonia son el primer nivel en España. Valencia y Unicaja están metidos ahí, y ahora todos empezamos a meter a Gran Canaria. Bueno, vamos a intentar que el Canarias también se meta ahí a medio plazo. Será complicado, pero es mi ilusión.

**¿Pero cómo se consigue que un equipo que no está llamado a estar ahí lo consiga?**

**“A medida que adquieres experiencia, eres mejor entrenador... La edad está en el DNI, pero la clave está en la cabeza”**

Creo que la receta es muy sencilla. Una mezcla de ambición y realismo. Partimos al inicio de la campaña sabiendo que teníamos una buena plantilla y que podíamos competir en cada partido, y que haciendo eso podíamos tener premio. Y el premio ha sido llegar a la Final Four de la FIBA Champions League y ganarla y mantenernos todo el año en el top4 de la Liga Endesa.

Estamos muy satisfechos, pero la clave ha sido tener una buena plantilla y dotarla de un compromiso colectivo y una gran ambición. Creo que es mi característica en toda mi carrera, haber sido un tipo ambicioso.

**Y eso que ha habido situaciones como para que el equipo se cayera, principalmente las lesiones de Richotti o Beirán.**

Hemos sabido jugar con las contingencias negativas, reaccionar rápido y hablando entre nosotros de que seguíamos teniendo una capacidad para competir. Y tuvimos que reasignar roles y reaccionar en el mercado. De ese cóctel ha salido que el equipo ha seguido compitiendo pese a perder a un jugador tan importante como Beirán, que jugaba 30 minutos y aportaba 18 puntos, más 12 de anotación y casi 3 asistencias. Y aun así hemos seguido compitiendo y ganando, lógicamente con un estilo diferente.



## ¿Cómo valora la consecución de la Basketball Champions League ante su público?

La verdad es que estamos eufóricos. Fue un fin de semana sensacional, con un ambiente de baloncesto magnífico en toda la Isla de Tenerife, con cuatro equipos que merecíamos estar en la Final Four. Creo que hemos jugado un buen baloncesto; muy bueno diría durante 25 minutos contra Venecia en las semifinales y en la final contra Banvit —equipo que había sido capaz de ganar la Copa de Turquía, venciendo a equipos del nivel del Anadolu Efes, Fenerbahçe o Galatasaray, que habían quedado eliminados previamente— fue un partido en el que las defensas se impusieron, pero ya sabíamos que nos lo iban a poner muy difícil.

Al acabar el partido todo el mundo estaba muy contento. Además de la fiesta en el pabellón, tuvimos una recepción en el Ayuntamiento de La Laguna y ahora es cuando estamos empezando a asimilar todo lo que hemos conseguido.

Todo viene de un año fantástico en el que el equipo ha ido creciendo y superando las adversidades. Creo que hemos ganado con un estilo propio, basado en una muy buena defensa con un sistema defensivo muy bien estructurado y tratando de jugar el mejor baloncesto dentro del nivel de jugadores de que disponíamos. Cuando estaban Beirán y Richotti con un juego más alegre y cuando no han estado tratando de controlar un poquito más las posesiones, compartiendo el balón y dando mucha importancia al tiro de tres puntos.

Estamos muy satisfechos porque este es el primer título en la historia del Iberostar Tenerife en



el baloncesto “top”, tanto a nivel nacional como internacional y ahora lo que queremos es rematar la faena haciendo el mejor trabajo posible en los partidos que quedan en la Liga ACB.

**Ha entrenado usted en casi todas las categorías posibles, no hay muchos ejemplos así en España.**

Quizá ahora es más difícil, porque además no ha habido ascensos en los últimos años. Yo he tenido esa posibilidad, siendo también ex jugador y ayudante. Empecé entrenando en premini y llevo ya muchos años en ACB tras conseguir todos los ascensos. Es algo que me llena de orgullo y que no me recuerdan todos los días. Pero hemos llegado aquí con buenos resultados en todas las competiciones y seguimos tratando de obtenerlos ahora.

**Y viendo ese currículum, sólo falta un paso, el equipo grande de verdad.**

Bueno, yo llamo a la puerta, pero eso no depende de mí. Tengo contrato en Tenerife y estoy

muy contento. Creo que en toda mi carrera he estado preparado para aprovechar una buena oportunidad. Y si termina por no llegar habré sido un privilegiado. Estoy muy contento de lo logrado. Estoy agradecido y tengo la máxima ilusión por aprovechar las oportunidades que me dan.

**Con ese bagaje, ¿El mejor consejo que da al colectivo de entrenadores es la paciencia?**

Hay que prepararse muy bien, continuamente. Mi familia está muy relacionada con la medicina, y es fundamental estudiar continuamente. Si algo me ha enseñado la ACB es que cada vez tengo que estudiar más, ver baloncesto, echar horas. Estar al día en tecnología, en datos. En la medida en que hagas eso, será más fácil que avances en cualquier competición. El reciclaje, ver a otros compañeros, trabajar cada año más horas... Creo que ahora trabajo, no sé, 300 o 400 horas más al año

**“Como entrenador ACB, es un orgulloso ser casi el único colectivo en Europa con un desarrollo colectivo de una actividad que normalmente es muy individualista”**

que cuando llegué a la ACB, por decir un número.

### **¿Qué piensa cuando sale a pasear y ve a un entrenador de premi con su equipo?**

Todo depende de la mentalidad de cada uno. Yo empecé con 15 años, y cuando les veo, me acuerdo de la suerte que yo tuve, por los maestros que tuve en mi colegio. Con 18 años empecé a pensar en que quería dedicarme a esto. Si hay alguien así, que luche al máximo, que es posible.

### **¿Qué aporta la AEEB en todo este proceso de reciclaje?**

Es muy importante el trabajo en el primer periodo de formación. Las primeras publicaciones que leí eran de la Clínic. A través

### **“Si defensivamente tienes compromiso, solidez, solidaridad, es más fácil superar tus límites”**

de la AEEB entras en clínicas, te relaciones con otros entrenadores. Eso es fundamental. Y ahora,

como entrenador ACB, para nosotros es un orgullo ser casi el único colectivo en Europa con un desarrollo colectivo de una actividad que normalmente es muy individualista.

### **¿Cree que hay actualmente cierto movimiento favorable al entrenador que ha sido jugador de elite?**

Creo que es inevitable, algo que los demás tenemos que suplir con otros méritos. Si has tenido una larga carrera de elite, en las mejores competiciones, tienes una experiencia como joven que, si se convierte en entrenador vocacional, le va a servir toda la vida. Nosotros conocemos el baloncesto desde hace tiempo, tenemos resortes para evitar y solucionar conflictos que seguramente el jugador ha analizado menos en su carrera.

En general, un jugador dedica al baloncesto las horas que entrena y los partidos. Luego desconecta.

Un entrenador siempre está buscando opciones para mejorar. 16-18 horas diarias. Ese cambio

lo tienen los jugadores, y esa experiencia que tenemos nosotros no la tiene el jugador. Es perfectamente asumible que un jugador importante entrene pronto a alto nivel, lo mismo que lo haga un jugador ‘normal’ tras muchos años entrenando. Mire Xavi Pascual, Pedro Martínez, Joan Plaza... Todos están demostrando grandes capacidades pese a no haber sido de elite. Porque jugadores hemos sido todos.

### **Pero ya sabe que se usa el tópico en el jugador de “el entrenador nos entiende porque ha sido jugador”.**

Bueno, a mi mis jugadores me dicen que les entiendo, así que no me doy por aludido.

### **Respecto a su figura como ayudante... ¿Alguna vez ha pensado en que habría hecho otra cosa pero le toca callarse y asumir?**

Llevaba muchos años sin ser ayudante, hasta estos dos últimos años en la selección. Y la verdad es que estoy muy satisfecho. En primer lugar, porque trabajar con los mejores, y Scariolo lo es, es un motivo de satisfacción y un momento excepcional para aprender.

Y en segundo lugar porque hemos formado un gran grupo de entrenadores para la autoridad de Scariolo pero con total libertad para opinar, aunque lógicamente decide él. Claro, a lo largo de cuatro meses juntos alguna vez la decisión del entrenador jefe no ha sido la que alguno habíamos propuesto, pero se asume con total naturalidad y armonía. Se trata de que él decida con las opiniones de los que formamos el equipo. Y en ese sentido, Sergio es



impresionante. Pasamos muchas horas juntos y lo debatimos todo. Tiene una capacidad para recabar información que le hace especial y el entrenador más laureado de la historia del baloncesto español.

### **¿Qué opina de la norma de que un entrenador ACB no puede ser seleccionador?**

El posicionamiento de la AEEB lo sabemos todos. Otra cosa es que no podemos hacer nada para romper la norma, más que tratar de convencer. El posicionamiento es que es una cuestión a tratar entre club y entrenador, no a que haya una norma superior. Si mi club me da permiso para ir con la selección, nadie más debería opinar. Pero así están las cosas ahora.

### **Pero ahora llegan las ventanas...**

Eso es distinto. Una cosa es que ahora haya ventanas, pero

## **"Nos gusta compartir el balón, son las palabras que más usamos en la preparación de partidos: compartir el balón"**

tengo muy claro que hasta ahora no ha habido. Hablamos de una norma que penaliza a los entrenadores y los clubes de perfil medio por muchos motivos.

### **Es el suyo un equipo muy trabajado en defensa, con un sistema de ayudas de una solidaridad tremenda.**

Es algo fundamental para estar por encima del nivel supuesto para una plantilla. Si defensivamente tienes compromiso, solidez, solidaridad, es más fácil superar tus límites. Tenemos un

buen entramado defensivo, que parte de una defensa larga, que busca alternativas para dificultar la subida del balón y ganar segundos.

Tenemos además diferentes formas de defender el bloqueo directo, muy trabajadas. Y luego tenemos buenos jugadores defensivos: San Miguel, Grigonis, Doornekamp, Bogris, Abromaitis... Son jugadores que este año se están convirtiendo en especialistas en ese apartado.

### **Iberostar es el tercer mejor porcentaje en triples de la Liga Endesa, ¿Es imposible estar arriba hoy día si no es así?**

No sé si es imposible, pero sí es importante tener un buen porcentaje, y anotar muchos. No basta con anotar muchos con mal porcentaje, ni con meter pocos con buen porcentaje. Lo que da la opción de estar arriba casi seguro es un alto porcentaje con

un alto número de aciertos. Y somos el tercer porcentaje y el equipo que más triples mete.

Parece que esa mezcla sí es cierta garantía de poder competir por encima de tus límites.

### **¿Pierde importancia hoy día el hombre grande en el baloncesto?**

Para mí son muy importantes. Hoy ya hay muchos pívots que tiran de 3. Ni Fran Vázquez ni Bogris lo hacen, pero son de los pívots que más tiros de 2 anotan a 4-5 metros. Y eso nos ha dado, sobre todo con Beirán y sus pases desde el poste, muchas opciones de tiro. Y a nivel defensivo, el '5' sigue siendo muy importante.

Desde luego para nosotros lo son, aunque a veces jugadores más pequeños te dan más opciones de hacer cambios, algo que también he hecho otros años.

El pívot tiene que abrirte algo el campo, y Fran y Giorgios lo hacen. Si uno tuviera capacidad para tirar de 3, sería todavía mejor.

### **En su equipo se ve además eso de que se juega de memoria, con esa cultura del extra pass...**

Nos gusta compartir el balón, son las palabras que más usamos en la preparación de partidos: compartir el balón. Siempre tiene que haber margen para alguna decisión extra, y siempre me ha gustado que los jugadores tengan capacidad para tomar decisiones individuales, pero prima lo colectivo, encontrar al jugador en mejor situación.

Y este año hemos visto situaciones que así lo atestiguan.

### **Hace poco decía Javi Beirán en una entrevista que tienen un montón de sistemas, pero al final siempre hacen lo mismo, ¿A qué se refiere?**

Tenemos mucha variedad en principio, pero como la receta está funcionando, usamos los más simples. Pero trabajamos todo el año la variedad por si con lo más simple en algún momento no servía.

Siempre he tenido un arsenal ofensivo muy importante, trabajamos durante la semana muchos sistemas, pero en los partidos casi siempre usamos los mismos.

## EJERCICIOS FAVORITOS -TXUS VIDORRETA-

Este año trabajamos pocos ejercicios específicos, por todos los viajes. Hemos priorizado un buen descanso frente a un mal entrenamiento. Igual sólo tenemos un entrenamiento con contacto para preparar un partido.

Hemos jugado mucho 5c5, ya desde el principio en cada entrenamiento. Empezamos con 5c5 a medio campo, desde el principio, y vamos subiendo escalonadamente y hacemos diferentes tramos. Luego usamos mucho entrenamiento sin contacto, en la cancha de juego, con los jugadores sin vendar, para ver pequeños detalles de ataque y defensa.

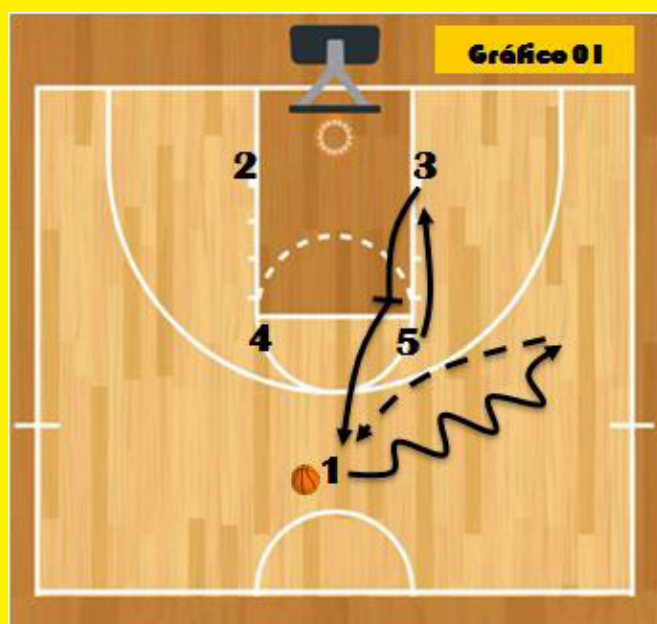
A lo largo de mi carrera, he usado mucho 4c4 continuo para trabajar a nivel defensivo. Y ejercicios... Ahora soy de los peores entrenadores para esto, porque quiero simplificar mucho. Pero todos hemos ejercicios de contraataque, de Australia, el 11, pero al final... Ahora casi no los uso.

## JUGADA PARA LOS ULTIMOS SEGUNDOS

Hemos usado durante mucho tiempo eso que ahora se llama el ascensor, o la guillotina. Yo le llamo **Gate**, la puerta, porque me parece más sencillo de entender.

Es la situación para que saltan los tiradores para un triple en la que los dos pivots cierran la puerta. Tenemos una jugada que usamos mucho en que hay un bloqueo cremallera del que sale el `3` para recibir a poste alto en la posición de base. El base está en el lado derecho por ejemplo, y corta a través de la prolongación de la línea de tiros libres, un poco más arriba, y los dos pivots cierran la puerta cuando el 2 sale desde la línea de fondo para tirar un triple (**Gráficos 01 y 02**).

Empecé a hacerla en el Lucentum con diferentes variaciones, y ahora en el baloncesto europeo está muy de moda, con todos los equipos con 2-3 variaciones de esa opción. No la he inventado, pero en Europa no se hacía hasta que empezó a hacerla el Lucentum Alicante cuando la recuperé después de que se pusiera de moda en algunos equipos de la NCAA.





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](mailto: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

