

Juego en
Tres
contra Tres

Uno contra Uno
Dinámico

El Pensamiento
Táctico
en Jóvenes

JAVIER IMBRODA
"No hay vida fuera de la alta
competición"



Si te gusta el baloncesto...

hazte socio de la AEEB...

no te quedes en el banquillo



y disfruta de las ventajas



**SEMANA
DE
ENTRENAMIENTO**



**SEMINARIOS
Y
CLINICS**



**ASESORIA
JURIDICA**



**ACCESO A
PARTIDOS
DE ÉLITE**



**MUJER
ENTRENADORA**



Y MAS...



ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

web: www.aeeb.es - mail: aeeb@aeeb.es

CONTENIDOS

aeeb

EDITORIAL

4

JM^a Gavaldá



1c1
DINAMICO

5

Ettore
Messina



TAC. INDIV.
EN 2c2

11

Sergio
Scariolo



JUEGO 3c3

15

Oscar
Quintana



FUNDAMENTOS
ATAQUE

18

Aíto García
Reneses



INICIO
LIGAS FEB

20

AEEB



ACTIVIDADES

22

AEEB



PENSAMIENTO
TACTICO EN
JOVENES (II)

31

Celes
Vizcaíno



VARIABILIDAD
DEL
ENTRENAMIENTO

35

Jorge
Blanco



ENTREVISTA
JAVIER
IMBRODA

39

Miguel
Panadés





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Ettore Messina, Sergio Scariolo, Oscar Quintana, Aíto G. Reneses, Celes Vizcaíno, Jorge Blanco y Miguel Panadés

Fotos

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

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

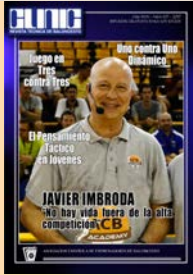
Entrenadores de Baloncesto-AEEB

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.



ESPACIO DE REFLEXIÓN CONJUNTA

Desde la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB) queremos exponer nuestra visión en el conflicto que envuelve al baloncesto profesional actual, desde un colectivo, el nuestro, que nada tiene a ganar, ni siquiera con el mejor acuerdo que se pudiese llegar entre las instituciones intervinientes. Poder disponer de tiempo para la reflexión es clave en cualquier situación en la que estemos. Incluso en momentos de extrema dificultad y ausencia de la esperanza, siempre hay puntos de proximidad donde poder fijar la atención, aunque sea momentáneamente.

En la situación que vivimos alrededor del baloncesto profesional hay, por lo menos, uno de esos PUNTOS PRÓXIMOS a todos los intervinientes: el cliente.

Aparcando un momento las discrepancias, para fijar la atención en todos aquellos que contribuyen, de forma exclusiva, a dar sentido a lo que hacemos los profesionales de este sector. Vale la pena intentarlo.

En este Espacio de Reflexión Conjunta que proponemos, deberíamos establecer las reivindicaciones, que todos tenemos, con lealtad absoluta y colectiva al objetivo final: el consumidor del baloncesto, y nos debe permitir pacientes equilibrios para una concordia que recobre la unidad inclusiva enfocada al cliente, sin que la presencia de cada uno de nosotros sea un gesto de debilidad ante nadie.

Desde ese punto próximo, el cliente, el objetivo que se propone es preparar el camino necesario para una Alternativa Global, que sea CLARA, SÓLIDA, PRODUCTIVA Y DURADERA, a semejanza de otros sectores, deportivos y empresariales, exponiendo las mejores opciones de cada uno con el fin de mejorar el baloncesto, de manera sostenible, para las generaciones presentes y futuras de nuestros clientes. Creando fórmulas que permitan encajar las diferentes competiciones que propone el baloncesto actual, sin perjudicar el interés del principal protagonista y al cual se deben todas las partes implicadas: el espectador, y con seis puntos de referencia y actuación destinados a satisfacerle:

- Creando una gran coalición sin etiquetas preestablecidas.
- Con contenidos en un marco, donde todos quepan adecuadamente, con el compromiso decidido a favor de alianzas y cooperación.
- Poniendo al mundo del baloncesto en el camino hacia un desarrollo más próspero y sostenible.
- Con objetivos interrelacionados, puesto que la clave del éxito de uno involucrará a las cuestiones más frecuentemente vinculadas con otro.
- Mejorando el acceso a la tecnología y los conocimientos, para estimular la atracción hacia el baloncesto de los seguidores y aficionados.
- Enfocando con la innovación y creatividad propia de los tiempos que vivimos y hacia los que vamos.

Desde esos seis puntos se encontrarán acciones prácticas a acometer y que estamos dispuestos a presentar a las instituciones responsables de velar por la buena salud y prosperidad del baloncesto, con el aval que da el ser uno de los activos fundamentales a pie de pista durante los partidos. Acciones referidas a fechas para competiciones, para entrenamientos, para descansos de los jugadores y para eventos conjuntos de mejora y crecimiento empresarial. Siempre manteniendo las expectativas propias de cada una de esas instituciones.

Nada nuevo si nos tomamos la molestia de acceder a un programa mundial ya establecido y vigente de la ONU. El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), es el organismo principal de la ONU para establecer los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) en una visión orientada a los próximos 15 años. Uno de ellos es "Alianzas para lograr los objetivos".

Señala la adopción de medidas para garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad, actuando en diferentes ámbitos, entre ellos el cambio climático, la desigualdad económica, la innovación, el consumo sostenible, la paz y la justicia.

Los ODS son una agenda inclusiva y nos unen para lograr un cambio positivo en beneficio de las personas. Desde la AEEB consideramos que por las personas vale la pena intentarlo y así lo promovemos.

SUMARIO

- 05 **Uno Contra Uno Dinámico**
por Ettore Messina
- 11 **La Táctica Individual en el 2c2**
por Sergio Scariolo
- 15 **Juego Tres Contra Tres**
por Oscar Quintana
- 18 **Fundamentos de Ataque**
por Aíto G. Reneses
- 20 **Informe - Inicio Ligas FEB**
- 22 **Actividades AEEB**
- 31 **Desarrollo del Pensamiento Táctico en los Jugadores Jóvenes (y II)**
por Celes Vizcaíno
- 35 **La Necesidad de la Variabilidad del Entrenamiento en Jóvenes Deportistas**
por Jorge Blanco
- 39 **Entrevista a Javier Imbroda**
por Miguel Panadés





Ettore Messina

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

UNO CONTRA UNO DINAMICO

El entrenador joven debe construir su sistema teórico -su sistema de enseñanza- y seleccionar lo que quiere enseñar. Cuando sabes muchas cosas, tienes muchas dudas.

Sigo una didáctica progresiva, de lo sencillo a lo complicado: dónde empezamos, cuáles son los pasos intermedios y a dónde queremos llegar. Empleo el método “todo - partes - todo”.

Se suele comenzar enseñando el uno contra uno en estático. Desde mi punto de vista es un error porque luego el jugador joven no entiende el 5c5, ya que el 1c1 del 5c5 es dinámico - corta, bloquea, etc. - En el juego dinámico de 5c5 hay que seleccionar el tiro, la entrada o el pase.

La clave del juego sin balón para estos jóvenes jugadores es intentar recibir donde son peligrosos. Planteo todos los ejercicios en función de lo que haga la defensa.

A la hora de RECIBIR el balón:

- Si la defensa está en triángulo fuera de la línea de pase voy directamente hacia donde quiero recibir.

DYNAMIC ONE ON ONE

Young coaches must construct their theoretical system – their teaching system – and choose what they want to teach. When you know a lot of things, you have a lot of doubts.

I follow a progressive teaching approach, from simple to complicated - Where do we start? What are the intermediate steps? and Where do we want to go? I use the ‘everything - parts – everything’ method.

It is usually started by teaching the static one-on-one. From my point of view, it is a mistake because, then, a young player does not understand the five-on-five, since the one-on-one regarding the five-on-five is dynamic – cuts, blocks, and so on. In the five-on-five dynamic game you have to select the shot, the drive or the pass.

The key to the game without the ball for these young players is to try to get the ball where they pose a threat. I present all of the exercises based on what the defense does.

Upon GETTING the ball:

- If the defense is in a triangle outside the passing lane, I head directly towards where I want to get the ball.



*Traducción:
John Vázquez*

Colaborador habitual de la Revista Clínica, consultor e intérprete.



FORMACION

- Si la defensa me niega el pase, hago una puerta atrás.
- Si la defensa está encima busco el contacto y salgo hacia donde quiero recibir -con los pies del defensor fuera de la línea del balón-. Si estuviera con los pies en dicha línea, daría un paso hacia el balón -buscando que el defensa exagere su posición- para a continuación jugar una puerta atrás.

Propongo como ideas no mirar al balón -primero ver la defensa-, tomar la iniciativa y recibir donde sea peligroso.

Corte puerta atrás: normalmente se enseña hasta la canasta, pero en estos momentos, con la línea de tres puntos, se puede hacer una puerta atrás hacia la esquina del campo para que el compañero que recibe el bloqueo ciego pueda recibir y el jugador central tenga más espacio para jugar 1c1 (Gráfico 01).

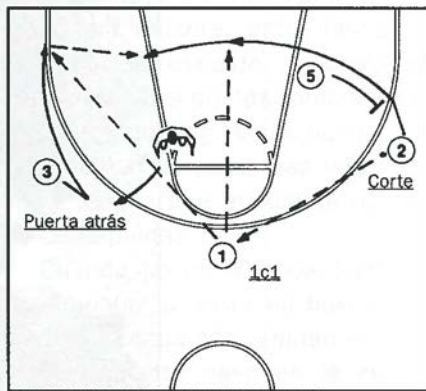


DIAGRAMA 1

- If the defense denies me the pass, I go back door.
- If the defense is on right on top, I look for the contact and go out to where I want to get the ball - with the defender's feet outside the ball line. If his feet were on that line, he would take a step towards the ball - looking for the defender to overplay his position - and then execute a back door.

The ideas I propose are not to look at the ball – first look at the defense -, take the initiative and get the ball where it poses a threat.

Backdoor Cut: it is normally taught heading towards the basket, but on this occasion, with the three-point line, a back door can be made towards the corner of the court so that the teammate receiving the blind screen can get the ball and the key player has more space to play a one-on-one (Figure 01).

I can get the ball with a slight advantage regarding space and time:

1. If the defense is weak.
2. If I am screened.
3. If I screen and open up.
4. If my defender helps out with another drive.

This type of one-on-one after assisting and recovering helps to understand the dynamics of the one-





Podré recibir con una pequeña ventaja de espacio y tiempo:

1. Si la defensa es floja.
2. Si me bloquean.
3. Si yo bloqueo y me abro.
4. Si mi defensor ayuda a otra penetración.

Este tipo de 1c1 tras ayudar y recuperar ayuda a comprender la dinámica del 1c1 dentro del 5c5. Es una situación muy común que el 1c1 estático no reproduce.

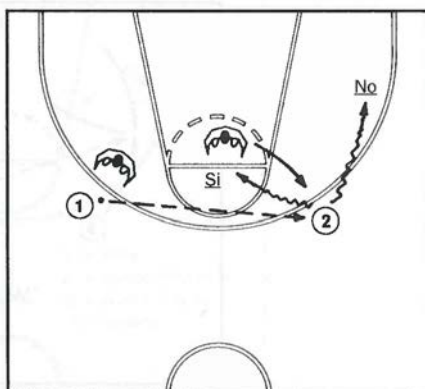


DIAGRAMA 2

Quiero recalcar la importancia de dominar los fundamentos de tiro, pase y bote. Al recibir se debe

on-one within a five-on-five. It is a very common for a one-on-one scenario to be repeated.

I would like to underscore the importance of mastering the basics of shooting, passing and dribbling. When you get the ball, you should pose a threat to the hoop – with your hands in a ‘T’ position, and your feet looking at the basket.

This way, the defender will have to decide whether to head out or not. In the event that he heads out and gets there unbalanced, he dribbles towards the hoop and tries to overcome the defender stuck to his shoulder so that he cannot recover (Figure 02).

If he comes out and gets there balanced, I fake the shot - raising the ball over my shoulder and flexing my knees - and if he becomes unbalanced, I drive in.

After getting the ball, I can:

- Shoot.
- Drive.
- Fake the shot and drive in.

Another one-on-one solution is bending the ball. That is why you have to play one-on-one plus one-

amenazar el aro –con las manos en posición de “T”, los pies miran a la canasta-. De esta manera el defensor tendrá que decidir si sale o no. En el caso de que salga y llegue desequilibrado, bota hacia el aro e intento superar al defensor pegado al hombro para que no pueda recuperar (Gráfico 02). Si sale y llega equilibrado, finto el tiro -subiendo el balón por encima del hombro y flexionando las rodillas- y si se desequilibra, penetro.

Después de recibir puedo:

- Tirar.
- Penetrar.
- Fintar el tiro y penetrar.

Doblar el balón cuando llega la ayuda es otra solución del 1c1. Por eso hay que jugar uno contra uno más 1 ó más 2. El jugador con balón debe aprender dónde mirar cuando está jugando el 1c1 para ser capaz de pasar el balón al jugador que se encuentra sólo al primer bote -antes de que llegue la ayuda.

EJERCICIOS

1. Jugamos 1c1 en cinco ocasiones consecutivas. El atacante buscará posiciones donde sea peligroso (Gráfico 03) y jugará sus opciones:

or-more-on-two. The player with the ball must learn where to look when he is playing the one-no-one in order to pass the ball to the player who is alone on the first dribble, before help arrives.

EXERCISES

1. We play a one-on-one five straight times. The offensive player with the ball Will seek positions which pose a threat (Figure 03) and will play out his options:

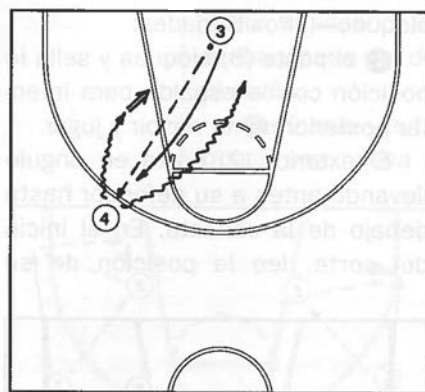


DIAGRAMA 3

- Shoot.
- Drive.
- Drive, stop and shoot.
- Fake and shoot or drive.





- Tirar.
- Penetrar.
- Penetrar, pararse y tirar.
- Fintar y tirar o penetrar.

“Reconocer la defensa”. Pretendemos que el atacante reciba y encare la canasta todo al mismo tiempo para ver que es lo que hace la defensa. Debe ser un movimiento continuado para no perder la iniciativa. Como nosotros conocemos perfectamente a los jugadores, le defendemos provocando que juegue la opción que no le gusta (Gráfico 04).

2. Jugar uno contra uno frente al jugador que ayuda y tiene que recuperar. El trabajo de 1c1 es básico y debe hacerse incluso en la elite (Gráfico 05).

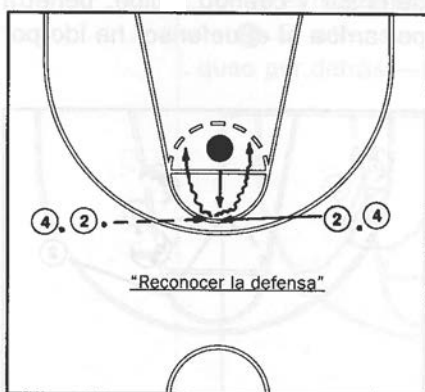


DIAGRAMA 4

Recognize the defense. We want the offensive player to get the ball and look towards the basket, all at the same time to see what the defense does. It must be a continuous movement so as not to lose the initiative. As we know the players perfectly, we defend them, causing them to play the option they do not like (Figure 04).

2. Playing one-on-one against one against the player who helps and heOne-on-one work is fundamental and should be done even at the elite level (Figure 05).

To improve peripheral vision on offense, I should not look at the ball, because, this way, I would be able to view a part of the field where nothing happens

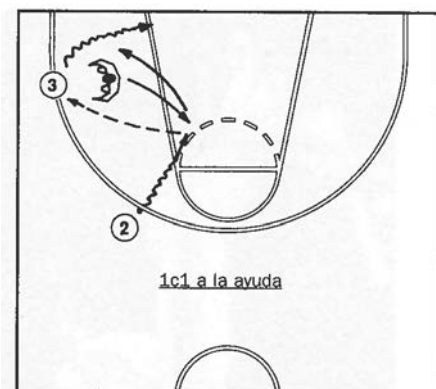


DIAGRAMA 5

Para mejorar la visión periférica en ataque no debo mirar al balón, ya que de esta manera tendría visión de una parte del campo en donde no ocurre nada y en cambio dejaría de dominar con la vista la zona del poste bajo de mi lado. Lo ideal sería controlar un ángulo de 180°, como cuando defendiendo en ayuda (Gráfico 06).

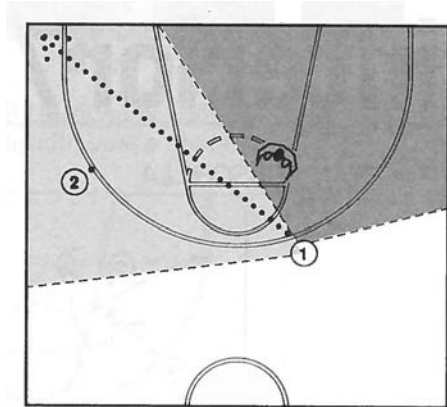


DIAGRAMA 6

Si fijo la vista en la esquina del campo -línea de puntos- puedo leer la defensa al poste bajo antes de recibir. De lo contrario tendría que recibir, mirar y pasar, con el riesgo de que ya no hubiese pase. Hay que centrar la atención sobre el jugador que me defiende y el lado débil.

Visto por el lado de la defensa, hay muchos jugadores que pasan el balón donde miran y podemos sacar ventaja de ello.

3. Uno contra uno con el entrenador en posición de tiro que de vez en cuando -para que el jugador no pierda agresividad en el 1c1- pide el pase. El atacante tiene que verle y pasarle el balón (Gráfico 07).

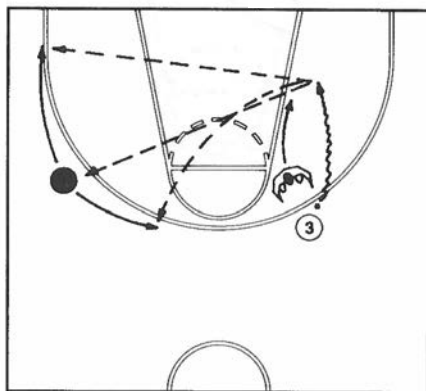


DIAGRAMA 7

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

and, instead, I would stop seeing the low post area on my side. Ideally, you would cover a 180° angle, as when I assist in defense (Figure 06).

If I look at the corner of the court – dotted line – I can read the low-post defense before getting the ball. Otherwise, I would have to get the ball, look and pass, with the risk that there may not have been a pass. You have to focus your attention on the player who defends me and the weak side.

Seen from the side of the defense, there are many players who pass the ball where they look and we can take advantage of it.

3. One-on-one with the coach, in a shooting position, who, from time to time - so that the player does not lose aggressiveness in the one-on-one - asks for the pass. The offensive player with the ball has to see him and pass the ball (Figure 07).

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





Sergio Scariolo

Scavolini Pésaro, Teamsystem Bologna, Tau Vitoria, R. Madrid, Virtus Bologna, Unicaja Málaga, BC Khimki, Armani Milano y Laboral Kutxa son algunos de los grandes clubes que ha dirigido. 3 Campeonatos de Europa con la Selección Española -Polonia '09, Lituania '11 y Francia '15- una Plata y un Bronce olímpicos -Londres '12 y Río '16- acompañan en su palmarés a dos Ligas ACB -'00 y '06-, una Liga italiana -'90- y dos Copas del Rey -'99 y '05. En el pasado Eurobasket celebrado en 2017, se colgó la Medalla de Bronce con la Selección Española.

LA TÁCTICA INDIVIDUAL EN EL DOS CONTRA DOS

Es importante enseñar a los jugadores además de la técnica individual la táctica individual -elegir el momento en que aplico el fundamento y el tipo de fundamento a utilizar.

El bloqueo directo es una situación de 2c2 muy utilizada en ataque. Hay que buscar la mejor solución en función de lo que haga la defensa -leer la defensa-, no simplemente atacar en función de las cualidades de nuestros jugadores.

El bloqueo directo necesita para tener éxito:

- Contar con un buen jugador exterior, completo, capaz de pasar, botar y tirar.
- Enseñar a los jugadores grandes a tirar desde fuera. Todos los jugadores deben ser capaces de tirar independientemente de su estatura.

Objetivo. Queremos crear una ventaja, dar al jugador la oportunidad de aprovecharla, leer la reacción defensiva y castigarla.

Si queremos que el bloqueo directo funcione:

- El base debe penetrar agresivo -no dando la sensación de que busca doblar el balón.
- Hay que desarrollar la capacidad para, mientras el base penetra a canasta, mantener el control y poder ver las ayudas. Equilibrio para poder doblar el balón.

¿En qué posición conviene jugar el bloqueo directo?

- Bloqueo directo lateral. Se juega en la prolongación de la línea del tiro libre. Las defensas cada vez lo paran mejor por lo que cada vez se ve menos.
- Bloqueo directo frontal. Cada vez se

ve más porque tiene más posibilidades que el lateral. El hombre con balón ve todo el campo y el hombre sin balón puede cortar a canasta fácilmente.

BLOQUEO DIRECTO LATERAL

Se puede ir al aro por los dos lados. Si el defensor pasa de 4º el bloqueo, la primera decisión debe ser "apantallarse" y lanzar. El bloqueador pisará la línea de tres puntos con su pie más alejado del aro para asegurarnos que este tiro sea de tres puntos sin ser un lanzamiento de 7 metros.

El hombre balón pondrá su cuerpo en línea con el bloqueador. Para ello atacará al defensor por el otro lado para cambiar de dirección en el bloqueo. En 1c1 penetraríamos, pero en 2c2 buscamos una mejor solución.

El bloqueador mejora el ángulo de bloqueo con pequeños ajustes dentro de su propio cilindro para así ofrecer al defensor la mayor superficie posible de su cuerpo.

Una vez elegida la posición del bloqueo colocamos al resto de los



jugadores del ataque. Queremos a los otros tres atacantes en el lado débil (**Gráfico 01**) en base a dos principios:



1. Buscar la mayor distancia posible entre el bloqueo y las rotaciones defensivas.

2. Situar a los jugadores donde son peligrosos. El poste bajo estará preparado por si su hombre ayuda e intentará finalizar con un sólo paso. Para ello esperará con un pie dentro de la zona y otro fuera y con pequeños pasos colocará su cuerpo en medio de la recuperación defensiva. Una vez con el balón protegerá el lanzamiento.

Posibles reacciones de la defensa:

- 2c1 defensivo (**Gráfico 02**). En este caso nuestra primera opción es buscar la continuación del bloqueador. Nuestro jugador más pequeño puede atacar al grande que ha salido al 2c1 y es más lento aunque cada vez los postes son más rápidos. Lo mejor es que el poste continúe lejos de la rotación defensiva y donde sea peligroso y la defensa tenga que salirle por miedo a su tiro -será capaz de tirar desde 4 ó 5 metros.

El otro poste corta al centro de la zona en el mismo momento



que el balón es pasado a la continuación -de esta manera el defensor no puede defender el corte y el pase al lado contrario para tirar o meter el balón dentro-. Si el defensor sale a puntear el triple meteremos el balón al poste con un pase picado.

Como excepción a la regla de los tres jugadores en el lado débil propone la presencia de un poste bajo en el lado fuerte para que bloquee ciego al bloqueador del pick and roll (**Gráfico 03**).



- El pequeño manda al balón hacia la línea de fondo. El poste se separa y ayuda en la penetración por el fondo.

Antes mi idea era atacar al grande con la penetración por el fondo del pequeño (**Gráfico 04**).



Actualmente busco que el base ataque el centro para atraer una ayuda. También intento poner el bloqueo más lejos del aro para tener así más espacio.

Una vez que se ha conseguido forzar una ayuda debe doblar el balón.

Si el poste bloqueador no es un buen tirador podemos ir a buscar el balón mano a mano para bloquear y continuar. Si la defensa niega el mano a mano buscar la puerta atrás (**Gráfico 05**).



Si el driblador tiene paciencia puede llevar al centro al poste que se ha emparejado con él y jugar 1-4 contra éste (Gráfico 07). Si el poste flotara, le daría el balón a un alero para entrar y salir a recibir y jugar 1c1.



No renunciamos nunca a “apantallarnos” y tirar a canasta con la colaboración del bloqueador - que realiza pequeños ajustes al bloquear.

- Cambio en defensa. Es una situación difícil de castigar -salvo que el poste sea capaz de lanzar con acierto- porque la porción del campo donde se desarrolla el bloqueo es muy pequeña.

Me gusta atacar esta situación pidiendo al poste que continúe “dorsalmente” -que recule- contra el defensor más pequeño que se ha quedado con él tras el cambio. Lo más ventajoso es que el otro poste suba para jugar entre postes alto/bajo (Gráfico 06).



BLOQUEO DIRECTO CENTRAL

En esta situación hay más espacio, lo cual dificulta las rotaciones. Nos proponemos dar una ventaja a alguno de los jugadores implicados en el BD para que éste tenga más posibilidades. Lo hacemos de dos maneras -también es aplicable al BD lateral:

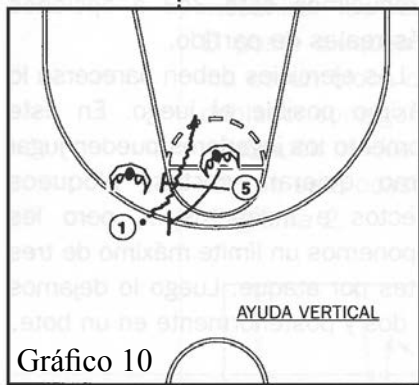
1. Ofrecemos un bloqueo indirecto al jugador que pone o recibe el BD (Gráfico 08).
2. Forzamos al defensor del bloqueador a hacer una ayuda previa al BD (Gráfico 09).

Si no nos interesa tirar, el driblador, ante una pequeña ayuda en el BD del defensor del poste -el defensor del hombre balón ha pasado el bloqueo de 4º- puede bajar un poco para volver a recibir otro bloqueo -“repick”- pero ya dentro de la línea de tres puntos.

En esta nueva situación la defensa no pasará el BD de 4º hombre y el poste no podrá volver a ayudar.

Si el defensor del driblador pasa el bloqueo por arriba, subiremos el bloqueo con un bote más para crear más espacio.

- Si la ayuda del poste es vertical, el driblador intentará pasar por en medio de los dos



defensores -es muy difícil, pero es letal (**Gráfico 10**).

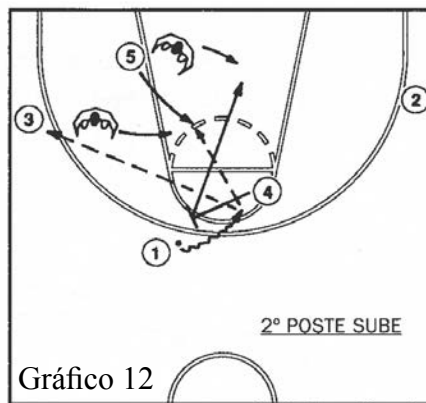
- Si esta ayuda es más horizontal y no deja espacio para penetrar, el poste corta al aro y recibe el balón a través del alero (**Gráfico 11**). Si el otro poste coge el corte en defensa, nuestro segundo pívot sube (**Gráfico 12**).

En el caso de que no obtenemos ventaja con el poste que sube, entonces repetimos el mano a mano con el base, que se abre para crear espacio.

Si el base penetra (**Gráfico 13**), el poste bajo no sube sino que



aguanta y espera que le doblen el balón debajo del aro.



Si el base no puede penetrar (**Gráfico 14**), el poste bloqueador continúa con un corte hacia el aro y, entonces sí, el poste bajo sube.



El poste que suba lo hará hasta arriba si su defensor flota. Si la defensa rota, el poste la buscará dentro de la zona



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





Oscar Quintana

El actual técnico del Real Betis Energía Plus, debutó como primer entrenador en la ACB en diciembre de 1996 al frente de Baloncesto Fuenlabrada, club en el que estuvo once temporadas en diferentes categorías. Su último equipo había sido el UCAM Murcia, donde dirigió hasta enero del 2017. También ha entrenado al Lucentum Alicante, al Manresa y al CAJ Zaragoza -entre otros.

JUEGO TRES CONTRA TRES

La técnica individual la definimos como la eficacia del movimiento.

Sólo diferenciamos entre dos posiciones, exterior e interior. Jugamos 3c3 desde tres exteriores por encima de la línea de tres puntos hasta con dos jugadores interiores, pasando por dos exteriores y un interior.

Vamos a aplicar tres ideas fundamentales:

- Cambios de ritmo.
- Buenos ángulos de pase.
- Espacio.

Los dos primeros conceptos son más importantes cuando hablamos de 1c1 y 2c2.

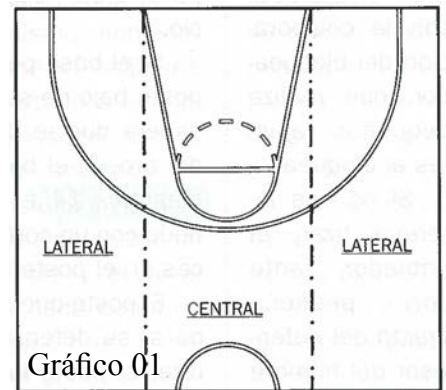
El espacio es clave al hablar de táctica en el 3c3.

TRES JUGADORES EXTERIORES

Dividimos el campo en tres zonas, una central y dos laterales (**Gráfico 01**). Jugamos 3c3 “pasar y cortar” únicamente y ponemos como regla que no pueda haber más de un jugador en cada una de las zonas marcadas.

Atacar el aro. Las normas son: después de dividir, doblar si sale la ayuda o rebasar a la defensa si no sale. Después de cortar, abrirse bien a 6´25m.

Añadimos al 3c3 la posibilidad de jugar 1c1 para provocar que la de-



fensa se pegue más al balón y poder jugar a partir de ahí “pasar y cortar” nuevamente. Reemplazar en “V”.

Después de cortar -con un cambio de ritmo- hago una pausa debajo del aro para ver dónde sale el balón y abrirme.

Añadimos bloqueos indirectos. Seguimos respetando los espacios salvo cuando hay un bloqueo indirecto. Después de bloquear, continúo o me abro. No vamos automáticamente a bloquear, podemos cortar para luego bloquear.



Añadimos los bloqueos directos y reducimos este 3c3 a opciones más reales de partido. Los ejercicios deben parecerse lo máximo posible al juego.

En este momento los jugadores pueden jugar como quieran -cortes, bloqueos directos e indirectos,...- pero les imponemos un límite máximo de tres botes por ataque. Luego lo dejamos en dos y posteriormente en un bote.

DOS JUGADORES EXTERIORES Y UNO INTERIOR

El jugador interior juega poste medio y poste bajo. Más adelante le permitimos que suba al poste alto. El grande no puede hacer bloqueos directos, los exteriores sí. El jugador interior puede hacer bloqueos indirectos. El paso siguiente es reducir el número de botes -3,2 y 1- y permitir al poste subir al poste alto y hacer bloqueos directos (BD).

Buscamos en los bloqueos sacar ventaja para el que lo pone o para el que lo recibe.

Realizo un ejercicio de 3c3 para mecanizar las respuestas defensivas. El poste bloquea directo a un exterior -no es un bloqueo definitivo salvo que el driblador consiga penetrar por el fondo- y después bloquea directo por segunda vez -en esta ocasión para ir a canasta (Gráfico 02).



La defensa puede:

- Realizar un "flash" en el BD -ayuda y recupera (Gráfico 03).



- Negar el centro y dar la línea de fondo -el poste ayuda en la zona (Gráfico 04).



Si el base dejara de botar, le haríamos 2c1.

APLICACIONES DEL 3c3 DENTRO DEL 5c5. SITUACIONES

- Tres jugadores exteriores. Buscamos un tiro rápido jugando un bloqueo directo continuado con un bloqueo ciego. El alero continúa fuera para tirar, salvo que cambien en defensa, en cuyo caso continuará dentro de la zona (Gráfico 05).



- Tres exteriores. Bloqueo directo para aclarar el 1c1 mientras que el otro exterior sale a tirar al lado contrario. Si hay cambio defensivo tenemos ventaja para el 3, que continúa dentro o fuera. El 2 hace una pausa



por si la defensa niega el bloqueo directo (Gráfico 06).



Gráfico 06

- Dos interiores y un exterior que juega por la línea de fondo (Gráfico 07). Ataque carretón. Puede salir de los bloqueos rodeándolo o yendo a la esquina. Si el defensor sale detrás, entonces le bloqueamos ciego (Gráfico 08) y seguidamente vuelve a abrirse (Gráfico 09), tras recibir nuevamente el bloqueo de fuera para adentro.

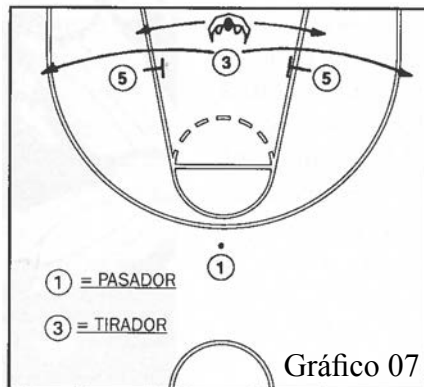


Gráfico 07



Gráfico 08



Gráfico 09

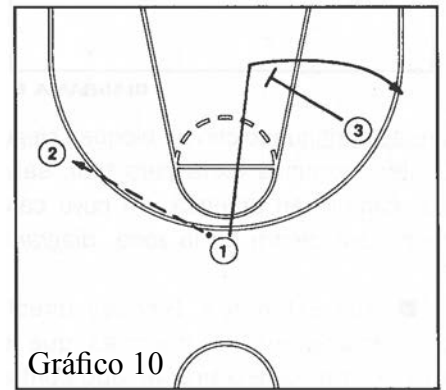


Gráfico 10

rior para el corte del poste bajo, bloqueo directo (Gráfico 11).

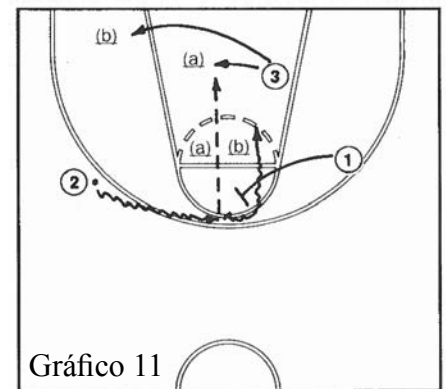


Gráfico 11

- Otra opción. Un exterior y dos interiores. Ponemos un bloqueo directo para un tiro exterior del base y si no obtenemos ventaja, buscamos al otro poste -que se ha abierto- para que pueda tirar a canasta o jugar alto/bajo (Gráfico 12).



Gráfico 12

(Texto y gráficos recogidos de una conferencia para la 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 FJBA 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. Actualmente entrena al Alba de Berlín.

FORMACION

FUNDAMENTOS DE ATAQUE

Las defensas han ido evolucionando por lo que actualmente ya no es fácil recibir. Es necesario acoplar los ejercicios a las circunstancias y seguir determinadas normas o detalles.

Trabajamos una salida abierta, cruzada, etc. en función de la defensa. No retrasar un pie antes de salir; los dos pies a la misma altura. Vamos adaptando el movimiento: finta de salida -el hombro baja en la dirección del balón- y salida directa o cruzada.

Desde el poste medio, y de espaldas al aro, pivotamos exte-

rior y entramos a canasta. Protegemos el bote con el cuerpo -no botamos delante-; primero apoyamos el pie y en ese momento botamos. El poste podrá recibir igual que antaño, pero menos veces. Repetimos el movimiento anterior pero convertirlo en finta, volvemos a cruzar la pierna antes de salir **(Gráfico 01)**.

Desde el poste medio metemos la pierna interior directamente o con finta previa. El bote es bajo y entre las piernas -lo lanzamos desde arriba pero lo recogemos abajo.

Mismo bote y reverso. Combinamos los movimientos con la finta de tiro **(Gráfico 02)**.

Hoy en día incluimos la parada en uno o dos tiem-

pos -determinando el pie de pivote- y después la salida, y practicamos los mismos movimientos en dribbling, porque la parada ideal es muy complicada.

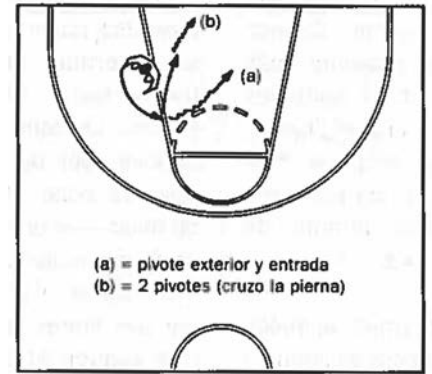


DIAGRAMA 1

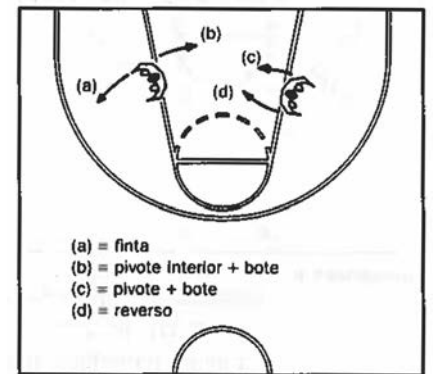


DIAGRAMA 2



Estamos botando y salimos abierto, cruzado, con fintas... Luego hacemos un cambio de mano por delante, entre las piernas, por la espalda, robando el balón, etc. Los postes también trabajan en dribbling ya que puede ser que reciban un poco más lejos del aro y tengan que acercarse botando de espaldas.

Cuando no conocemos bien un movimiento, lo mejor es buscar un modelo y estudiarlo en vídeo.

El siguiente paso en la evolución de los movimientos es la rapidez en la ejecución. Intentamos recibir con los pies y el balón preparados para tirar. La parada debe ser con los pies cerca del suelo. Una vez que recibimos, no movemos los pies. El balón arriba.

Tirar rápido, implica que sea rápido todo lo anterior al tiro.

Ejercicios para postes: tiros muy cortos intentando ahorrar tiempo en la mecánica -no bajar el balón, etc. **(Gráfico 03)**.

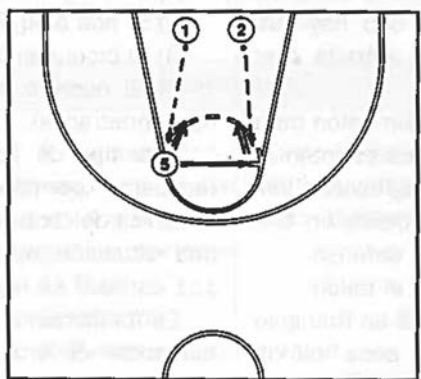


DIAGRAMA 3

La finta deja de ser tal si la defensa no reacciona. Vamos a iniciar los movimientos antes de recibir el balón; por ejemplo, parar fintando o iniciar la finta antes de tener el balón en las manos. Nos flexionamos de golpe, lo mismo para salir cruzado: la



finta no ha de ser larga necesariamente, pero debe respetar unos cambios de ritmos para ser eficaz **(Gráficos 04 y 05)**.

La idea consiste en cambiar la secuencia: "recibo - me muevo" por "**me muevo mientras recibo**".

Se puede aplicar al salir de un bloqueo para recibir. La misma

idea se aplica a los postes: al recibir de espaldas, adelantamos un poco un pie para poder hacer con más espacio el pivote del movimiento "Sikma". Además, al abrir las piernas, la rotación del pivote es más corta.

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



DIAGRAMA 4

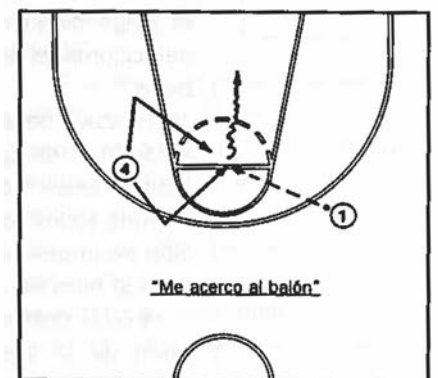


DIAGRAMA 5

LIGA FEMENINA: la Liga de las posibilidades (por Madelén Urieta - Lacturale Art Araski)

Creo que nos encontramos ante una de las temporadas más igualadas y abiertas de la Liga Femenina en los últimos años. Si bien la temporada pasada fue muy emocionante durante todo el año, con constantes cambios en la clasificación, este año puede que sea aun más igualada.



A priori, hay 3 equipos por encima del resto por plantilla, que son Perfumerías, Girona y Gernika, todos ellos jugando competiciones europeas. El resto de equipos, cualquiera podrá ganar a cualquiera y las rachas de resultados marcarán la clasificación. El comienzo de liga será importante, con 3 partidos en una semana y que servirán para hacer las primeras valoraciones de los equipos.

A nivel de refuerzos, han llegado jugadoras extranjeras de alto nivel, con lo que ello supone para la liga, así como jugadoras nacionales contrastadas como Laura Nicholls o Nuria Martínez entre otras, que considero muy positivo que los clubes hayan apostado por su vuelta.

Bajo mi punto de vista, considero que tenemos que seguir apostando por jugadoras jóvenes, que puedan tener oportunidades para demostrar que están preparadas para competir en la élite y frente a jugadoras más experimentadas que ellas.

A nivel de banquillos, va a ser un año muy interesante, ya que tenemos entrenadores/as con una filosofía de juego muy arraigada, por lo que habrá planteamientos de partidos muy estratégicos y dispares, lo que ayudará a enriquecer el juego.

LEB ORO: Lectura a máxima velocidad (por Gustavo Aranzana - Leyma Basquet Coruña)

La posibilidad de hacer realidad el ascenso de LEB Oro a ACB revaloriza la competición y ello se convierte en un aliciente más para entrenadores y jugadores. La LEB Oro, que vivió sus momentos de crisis, económica y deportiva, vuelve a subir el nivel. Creo, que para los profesionales que participamos en ella, es un buen momento para plantear un aumento de equipos, con ello más partidos, y un mes más de competición.

¿Por qué? Porque deportivamente el descanso estival es excesivo para los jugadores. Porque creo que los clubs, que empiezan a recuperarse económicamente, pueden asumir contratos de nueve o diez meses. Porque mayor número de partidos debe provocar una mayor visibilidad en cada vez más ciudades que viven el baloncesto con mucha afición.

Vamos a la pista y nos encontramos que el nivel físico del baloncesto lleva al juego a una mayor velocidad en todas sus acciones. Los jugadores cada vez son más capaces de entender el juego desde la velocidad. La toma de decisiones se realiza ya desde un baloncesto con menos pausas, con un ritmo acelerado continuo. Se llega jugando y cada vez se para menos para “empezar” teniendo que saber interpretar el jugador la acción ofensiva y defensiva desde la anticipación, desde la velocidad.

Estamos ante ese gran cambio que progresivamente vive el baloncesto y al cual los entrenadores y los jugadores expertos nos adaptamos por las características físicas de los jugadores de nuevas generaciones. Las mejora física condiciona el juego y obliga a los jugadores a saber leer a máxima velocidad. La LEB Oro, siempre en vanguardia de aspectos tácticos y de tendencias de juego, se jugará a un ritmo mucho más alto.



LIGA FEMENINA 2: Evocar emociones

(por María Sosa - CB. Adareva)

Querido compañero, mi nombre es María Sosa del CB. Adareva en Tenerife y tengo la fortuna de dirigir a un equipo de Liga Femenina 2, esta competición es una de las más bonitas que podemos ver porque se compone de 28 equipos repartidos en dos grupos.

Cada jornada es un reto, al tener tanta variedad de equipos, al comienzo de la semana ya debes conocer al rival, realizar un scouting detallado con sus ventajas en sus sistemas de juego pero sobre todo con recursos para poder limitar a sus mejores jugadoras. Plantear la estrategia a seguir, es lo que hace que desarrollemos las sesiones en función de todos los obstáculos que le queremos presentar al otro equipo. Por último, tenemos en cuenta el contrascouting del rival, esto significa buscar soluciones previas a lo que creemos nos van a plantear en el partido.



La realidad de esta competición es que es que se le considera profesional, pero que no lo llega a ser, la mayoría de las jugadoras que componen esta categoría compaginan estudios o trabajo mientras juegan. Teniendo en cuenta esto, a la hora de entrenar no podemos realizar tantas horas o días como requeriría una competición de este nivel. Por ello, entra en juego encontrar la motivación individual y grupal para poder dar un plus en los partidos de cada semana.

En nuestro caso, intentamos crear un vestuario durante la semana que evoque emociones y que esté relacionado con el partido que vamos a disputar. Variamos si la estimulación es más visual, personal o incluso inventamos una historia donde las protagonistas sean ellas. Al mismo tiempo, tenemos reuniones con ellas para conocer su realidad, adaptarnos a sus necesidades e intentar que se sientan lo más respaldadas posibles.

Así que compañero entrenador, si en algún momento perteneces a esta competición debes tener claro que, o tienes la fortuna de estar en un club con un presupuesto que te permita una plantilla completamente profesional, o deberás encontrar en la gestión del grupo y en la motivación tu mejor arma de juego.

LEB PLATA: La riqueza táctica de la LEB Plata

(por Sergio Jiménez - Ávila Auténtica-Carrefour)

Durante los últimos años, la Liga LEB Plata se ha caracterizado por ser una liga muy competitiva e igualada, donde las últimas jornadas se ha decidido en muy pocas victorias incluso diferencia de puntos, la posición de ascenso directo, las posiciones de Play-off, el factor cancha o los puestos de descenso.

Es una liga marcada por un gran componente táctico, sobre todo a nivel defensivo, donde los equipos tienen gran diversidad de defensas de bloqueo directo, en función de los jugadores que toman o ponen el bloqueo, la zona espacial del campo donde se realiza, o momentos del encuentro (finales de posesión, finales de cuarto...), además podemos encontrar equipos que puedan cambiar la manera de defender esta situación, a lo largo del encuentro. Además se pueden encontrar diferentes ajustes, en defensa individual en función del scouting que realizan todos los equipos, en los que se puede observar matices defensivos en situaciones de poste bajo o bloqueos para salida de tiradores. Por último, a nivel defensivo, los equipos suelen tener diferentes tipos de defensas, que van desde defensas en presión (Individual con 2c1, Zona press...) a defensas zonales (principalmente Zona 2-3 y 3-2) hasta se puede ver alguna defensa de ajustes, en función de movimientos de ataques zonales.

A nivel ofensivo, hay un gran bagaje táctico, los equipos plantean diferentes situaciones, con mucha importancia en el juego de bloqueo directo y la capacidad física que puedan tener los jugadores para sumar ventajas desde el 1c1. Además hay muchos equipos que usan muchas situaciones de bloqueos indirectos para tiradores (desde diamante, bloqueos encadenados y en las últimas temporadas bloqueos ciegos), aprovechando las salidas para crear ventajas desde 1c1 en movimiento.

Además en los últimos años los equipos que han estado peleando por los puestos de ascenso han sido equipos con jugadores con capacidad para jugar cerca del aro (Slezas, Washburn, Agbelase, Marcius, Pantin, De Lattibeaudiere, Levesque, Karena, De la Fuente...), este tipo de jugadores han dominado la categoría y han dado un salto de calidad a sus equipos que han trabajado muchas situaciones de bloqueos para llevarles a jugar cerca del aro lo que ha creado muchos problemas a equipos rivales.

Por último, me parece fundamental contar con jugadores con un rango de tiro aceptable, para evitar defensas que colapsen en exceso la pintura y dejar espacio para los interiores habilidosos, además de tener una capacidad física buena ya que es una liga larga, que suele decidirse en la segunda vuelta.





ACTIVIDADES AEEB / COLABORADORES

ACB Academy by AEEB

Una nueva actividad formativa

La primera edición de la ACB Academy by AEEB obtuvo un resultado de alta satisfacción tanto para los jugadores que asistieron a los entrenamientos de tecnificación como para los entrenadores que contemplaron in situ los métodos de trabajo de técnicos del prestigio de Aíto García Reneses, Pablo Laso, Javier Imbroda, Txus Vidorreta y Carles Durán.



Una pista de baloncesto puede reunir un sinfín de sensaciones que van desde la ambición por mejorar de un grupo de jugadores jóvenes y con enorme proyección, hasta las ganas de formarse permanentemente de entrenadores beneficiados por la generosidad de unos colegas referentes capaces de abrir de par en par el libro de sus conocimientos para compartirlo con todos ellos.

Una pista de baloncesto reúne, de la mano de la pasión por nuestro deporte, diferentes inquietudes que van desde la activación física y mental del antes del entrenamiento, de los métodos diferentes en la forma, efectivos siempre en el resultado, de entrenadores de generaciones de diversas pero unidos por un objetivo que no es otro que conseguir la mejora del jugador, hasta el análisis posterior del qué, el cómo, el porqué de cada uno de los conceptos trabajados.



Y esa suma de objetivos transversales y fundamentales en el desarrollo de nuestro deporte, en la camino hacia la élite o en el trabajo invisible pero trascendental del baloncesto anónimo, consiguió darle un sentido fundamental a una primera edición de la Academia, una nueva iniciativa puesta en marcha desde ACB y la AEEB. Porque el baloncesto se vivió veinticuatro horas al día durante las cuatro jornadas, con charlas fundamentales a los jugadores sobre aspectos médicos, psicológicos, deportivos y profesionales en su transición al baloncesto de máximo nivel. Y para los entrenadores, cuatro monográficos sobre dirección deportiva importantes para conocer las diferentes realidades de los clubes.



Contenidos de inmensa calidad, prácticos sobre la pista, teóricos en el hotel, pero todos ellos imprescindibles para entender desde la visión del jugador y del entrenador los métodos de trabajo en la élite. Y todo ello de la mano de los maestros de calidad incuestionable.





dual, siguiendo en el segundo entrenamiento con ejercicios con oposición y, finalmente, en la sesión de la tarde, en situaciones más reales de juego.

Txus Vidorreta ha reforzado a los entrenadores dirigiendo uno de los talleres que se han ofrecido a los jugadores en los periodos entre entrenamientos: "Trabajo en post-temporada", un momento del año fundamental para que los jugadores se planteen una serie de mejoras básicas para conseguir crecer.

Los aspectos que son más destacables del trabajo que han realizado los entrenadores son:

- La meticulosidad, tanto en la confección de cada ejercicio como en la observación de la ejecución de los jugadores, la importancia que le dan al detalle.

CONCLUSIONES TÉCNICAS DE TRIFÓN POCH

En la ACB Academy by AEEB 2017 hemos trabajado durante cuatro jornadas con la idea de abordar unos conceptos que consideramos fundamentales en el baloncesto actual y que cualquier jugador joven que quiera jugar en la élite debe dominar: el tiro, la defensa de bloqueos, las situaciones de ataque rápido y el bloqueo directo.

Aíto, Javier Imbroda, Pablo Laso y Carles Durán han sido los encargados en esta primera edición de plantear, tanto a los jugadores participantes en la pista como a los entrenadores asistentes en la grada, cómo entrenan ellos los conceptos propuestos.

Hemos planteado para cada uno tres sesiones diarias para desarrollarlos, iniciando la mañana con un primer entrenamiento de técnica indivi-



- La organización y desarrollo del propio entrenamiento. Nada es improvisado y todo el trabajo está razonado, ordenado, desde la progresión en la dificultad de los ejercicios hasta la conexión del trabajo realizado en las tres sesiones de que dispone cada entrenador.
- La intensidad y la exigencia. Incluso las sesiones de técnica individual tienen que ser ejecutadas a la máxima velocidad y a pleno esfuerzo.
- La mejora del jugador como objetivo básico. Incluso al máximo nivel de competencia deportiva que exige la ACB, el crecimiento del equipo pasa por la mejora de cada jugador a través de sesiones de entrenamiento como las que se han planteado en la ACB Academy.

III SEMINARIOS DE MUJER ENTRENADORA Y MINIBASKET

El debate se ha convertido desde siempre en la principal herramienta de mejora de los entrenadores, quienes suman conocimientos desde las propias experiencias, desde las enseñanzas recibidas en cursos, desde la observación e investigación, y fundamentalmente desde la capacidad para compartir, contrastar, discutir sobre aspectos del baloncesto.

Se pretende con esta tercera edición del Seminario Mujer Entrenadora y también tercera del Seminario Minibasket provocar que los entrenadores y entrenadoras abran aún más el abanico de debate e interactúen con colegas de pasión y profesión de otros clubes. Repartidos por toda la geografía española cientos de entrenadores han acudido a esas citas y siguen haciéndolo en las reuniones todavía previstas para el mes de diciembre, consiguiendo crear un clima de interés, de inquietud, de sana complicidad en torno a los temas expuestos.

Han sido, son y serán numerosas reuniones y la suma de todas ellas nos llevará a la conclusión de que los entrenadores, especialmente esos "invisibles" que trabajan en sus equipos desde el anonimato tienen en común su enorme interés, inquietud, curiosidad por lo que hacen y, en consecuencia, su propósito por explorar métodos de mejora, por escuchar a los expertos, por plantear abiertamente sus dudas.

Desde AEEB nos sentimos orgullosos y agradecidos por la magnífica respuesta obtenida, por la implicación de técnicos que desde la generosidad contribuyen a sumar esfuerzos para el beneficio común del baloncesto.



MEJOR ENTRENADOR DEL MES - -TROFEO AEEB

Por los resultados obtenidos con sus equipos, Pablo Laso (R. Madrid) y Pedro Martínez (Baskonia) han sido designados como Mejor Entrenador Liga Endesa - Trofeo AEEB, de los meses de octubre y noviembre, respectivamente.



JUAN MARÍA GAVALDÁ SE REUNIÓ CON LOS ALUMNOS DEL CES2017

Los 258 aspirantes a Entrenador Superior asistieron en Zaragoza a la conferencia que anualmente ofrece el presidente de la AEEB e intercambiaron con él sus dudas e inquietudes sobre su futuro como entrenadores.

Juan María Gavaldá expuso a los alumnos las diferentes realidades de entrenadores españoles, tanto en la élite como en el baloncesto de base. Durante más de una hora, expuso los diferentes marcos en los que se encuadran todos los técnicos de las diferentes categorías.



ARANZAZU MUGURUZA Y PEDRO MARTÍNEZ, MEJORES ENTRENADORES DEL AÑO "MEMORIAL ANTONIO DÍAZ MIGUEL"

Tras finalizar el pasado 7 de septiembre el plazo de votación, Aranzazu Muguruza – entrenadora del IDK Gipuzkoa – y Pedro Martínez –ex técnico del Valencia BC- han sido elegidos, por sus compañeros de la AEEB, como Mejor Entrenadora y Entrenador del año "Memorial Antonio Díaz Miguel", respectivamente.

Muguruza consigue este galardón por 2ª vez en su carrera deportiva. Iniciará su 5ª temporada al frente del IDK Gipuzkoa y afronta el reto de mejorar los resultados obtenidos la temporada pasada, en la que consiguió meter a su equipo en playoff y acabar sextas en la Liga Femenina, el mejor puesto del IDK hasta ahora en dicha competición.

Martínez consigue este galardón por 2ª vez en su carrera deportiva y lo hace gracias a una gran temporada en la que ha sido campeón de la Liga Endesa y subcampeón de la Copa del Rey.



III CLÍNICA MEMORIAL JOSÉ LUÍS ABÓS



Las gradas de El Olivar se llenaron de entrenadores, con jugadores de la selección Autonómica Cadete de Aragón, masculina y femenina, entrenando a las órdenes de dos maestros como Jota Cuspínera y Víctor Lapeña.

Jota y Lapeña se entregaron a los asistentes sin esconder esos secretos con los que muchas veces parecen convivir los entrenadores. No, los códigos de la profesión suelen conjugar muchas veces el verbo compartir, suelen ofrecer actitudes generosas y ambos lo fueron y mucho cuando expusieron todos y cada uno de sus argumentos.

Perfecta organización de la Federación Aragonesa y gran acogida del Club Baloncesto El Olivar, perfecto anfitrión. Gracias a todos. Seguiremos sumando.



REUNIÓN AEEB - DEPARTAMENTO ARBITRAL ACB

El pasado lunes, 4 de septiembre se ha celebrado en Madrid la reunión anual entre el Departamento Arbitral de la ACB, los primeros entrenadores y los directores deportivos de los clubes, con la asistencia de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB).



En el evento, que han inaugurado Francisco Roca, Presidente de la ACB, y Juan María Gavaldá, Presidente de la AEEB, se ha debatido sobre las nuevas reglas a aplicar en esta temporada.

XXIII CLINIC RAIMUNDO SAPORTA

Oviedo, 28 de diciembre, Polideportivo de Pumarín, cita obligada con el baloncesto con dos entrenadores de alto nivel.

Carles Durán expondrá un interesante tema relacionado con las acciones defensivas y ofensivas en los primeros y determinantes segundos de cada ataque. Cómo castigamos las defensas todavía no estructuradas... cómo reaccionamos a las transiciones ofensivas. "El baloncesto se juega cada vez a mayor velocidad y por lo tanto hay que entrenar este tipo de conceptos acostumbrando al jugador a ellas" afirma Durán.

Por su parte el actual entrenador de Bembibre, Fran García, trabajará cómo atacar el Bloqueo Directo en todas sus variantes. Para el técnico asturiano "no hay diferencia en el entrenamiento del Bloqueo Directo en baloncesto masculino o en femenino, la única diferencia puedes encontrarla en la velocidad de ejecución".



II SIMPOSIO BALONCESTO COLEGIAL

El 23 de noviembre de 2017 se celebró en Sevilla el II Simposio Baloncesto Colegial 'El baloncesto como herramienta educativa' de la mano de la Fundación Baloncesto Colegial y la Obra Social 'La Caixa'.

En el mismo, expertos del mundo del baloncesto y del coaching, entre ellos grandes figuras como Javier Imbroda, Anicet Lavodrama y Pedro Marcos, entre otros, han mostrado cómo el baloncesto y otros deportes ayudan en el proceso formativo de los niños y niñas y cómo el colegio y la actividad física son dos vehículos educativos que deberían ir de la mano.



RICARDO HEVIA RECIBIRÁ EL PREMIO RAIMUNDO SAPORTA

El próximo 28 de diciembre en Oviedo con motivo del XXIII Clinic Raimundo Saporta se hará entrega de dicho premio a Ricardo Hevia.

Nacido en Mieres en 1940, Ricardo es uno de los entrenadores referentes para muchos técnicos actualmente en la élite, maestro de maestros, con una larga trayectoria tanto en ACB como en competiciones FEB, compitiendo siempre desde la humildad. Una personalidad de entrenador marcada siempre por su personal sello en todos y cada uno de los equipos que dirigió. Los entrenadores nunca dejan de serlo, y por lo tanto cuando hablamos de Hevia como técnico lo hacemos en presente, aunque pasen años.



XII CLÍNIC CIUTAT DE SANT ADRIÀ. NADAL 2017

22 de diciembre de 2017
XII CLÍNIC CIUTAT DE SANT ADRIÀ NADAL 2017
 Complex Esportiu Ricart



La Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol (ACEB), con la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB), organizaron, el pasado 22 de diciembre, el XII Clínic Ciutat de Sant Adrià. Nadal 2017, en el Complejo Deportivo Ricart (Sant Adrià de Besòs).

Esta actividad contó con conferenciantes de gran nivel como: Paco Redondo -Entrenador Ayudante del Real Madrid- y Ricard Casas -Entrenador Superior de Baloncesto.

- PACO REDONDO. "Detalles del trabajo de formación con jugadores exteriores".
- RICARD CASAS. "Aprendizaje técnico-táctico del concepto (1c1, bloqueo directo,...)".



I CLINIC NAVIDEÑO CB ALHAMA



El Club Baloncesto Alhama organiza la primera edición del Clínic Navideño C.B. Alhama, el sábado 30 de Diciembre de 2017 en el Pabellón Municipal de Deportes "Adolfo Suárez". Una jornada de convivencia completa de ponencias de la mano de Diego Blázquez y Carlos González, ambos entrenadores superiores y profesores de la escuela de entrenadores de la FBM. Los temas, el "paso 0", el pase, el cambio de minibasket a basket y el juego de ataque por conceptos.

1^{ER} CLÍNIC NAVIDEÑO C.B. ALHAMA



DIEGO BLÁZQUEZ



CARLOS GONZÁLEZ

ENTRENADORES SUPERIORES Y PROFESORES DE LA ESCUELA DE ENTRENADORES DE LA FBM (MADRID)
 ENTRENADOR EN CA ALCOBENDAS
 CAMPION DE MADRID EN VARIAS OCASIONES
 SUBCAMPION DE ESPAÑA CAIRTE
 EX-ENTRENADOR AYUDANTE EN BIVAS (CORPUS IJST)
 ENTRENADOR EN TORREJÓN BASKETBALL SCHOOL

DE GUATEMALA A MADRID LA EXPERIENCIA DE UNA MUJER ENTRENADORA

María Elena Moreno (Maestra de Educación Física y entrenadora de baloncesto a nivel colegial en Guatemala) visitó nuestro país y tuvo oportunidad de conocer el sistema de enseñanza en los colegios. El Colegio Maristas Chamberí y el Colegio Corazonistas -ambos en Madrid- ejercieron de anfitriones. Fue una visita muy bonita y productiva, que sirvió para ampliar sus conocimientos y comparar métodos de trabajo. Gracias a todos.



MANUEL A. RODRÍGUEZ FORMANDO ENTRENADORES EN RUMANÍA

El técnico salmantino Manuel A. Rodríguez, actual entrenador de Alba Iulia de la LNBF, fue uno de los profesores del Programa Formativo para entrenadores de la Federación Rumana de Baloncesto el 9-10 de diciembre.

Desarrolló un clínic donde trató aspectos de táctica individual defensiva aplicados dentro de un contexto de situaciones de juego real. Manuel A. Rodríguez repetirá como profesor del Programa con otro clínic donde tratará aspectos ofensivos.



COLOQUIO NUEVAS REGLAS DEL JUEGO FIBA



El lunes, 23 de octubre de 2017, en el Aula de la Casa de L'Esport (BCN), Jose Antonio Martín Bertrán -Árbitro ACB. Ex-árbitro Internacional, Profesor de la Escuela de Árbitros de la FCBQ, Coordinador de tutores comarcales de la Escuela de Árbitros BQ y Entrenador de Baloncesto, ofreció el punto de vista arbitral sobre las nuevas reglas del juego FIBA que han entrado en vigor esta temporada.

23 d'OCTUBRE de 2017

XERRADA - COL·LOQUI: "NOVES REGLES DE JOC FIBA"

JOSÉ ANTONIO MARTIN BERTRAN

CLÍNIC SOBRE EL ATAQUE CONTRA ZONA EN CREVILLENT



-19 de diciembre en el Pabellón Félix Candela de Crevillent-



Juanvi Abad, director deportivo y entrenador del BF San Blas Alicante, además de profesor de los Cursos de Entrenador FBCV, expuso el Ataque contra zona desde una perspectiva comprensiva, aportando ideas basadas en los principios técnico-tácticos individuales.



II CAMPUS FNB PARA ENTRENADORES

El área de formación de la Federación Navarra de Baloncesto proporciona oportunidades a todos los entrenadores y clubes navarros de formarse en todos los aspectos que rodean el trabajo del club, sus equipos y sus entrenadores.

En la formación técnica, en labores de planificación, metodología, programación de objetivos, dirección de grupo, de equipo y partidos, preparación física, arbitraje y anotación...



Para ello, se celebra los días 2, 3 y 4 de enero, esta actividad de tres días que favorece la convivencia y el intercambio de opiniones entre los asistentes y con los entrenadores invitados a las diversas tareas.



GALA DEL BALONCESTO ARAGONES

La Gala del Baloncesto Aragónés 2017 se celebró el lunes, 18 de diciembre, en los salones del Hotel Meliá Zaragoza y reunió a pasado, presente y futuro de nuestro baloncesto, junto a representantes y autoridades del ámbito social y deportivo, patrocinadores, Gobierno de Aragón, Ayuntamientos y Federación Española de Baloncesto.

La Gala -como cada año- tiene como objetivo reconocer, recordar y congregar a personas y entidades que han sido claves en el desarrollo del deporte de la canasta aragonesa.



III CLINIC PLAN DE MEJORA TECNICA

Celebrado en el Polideportivo Municipal de Medina de Rioseco, del 31 de julio al 3 de agosto con un magnífico elenco de profesores.

Organizado por el CB Almirantes y la Diputación de Valladolid, contó con la colaboración del Ayuntamiento de Medina de Rioseco y la Asociación de Entrenadores de Castilla y León (ACLEB).



Paco García, Gustavo Aranzana, Roberto González, Angel Pardo y Victor del Tío, fueron los reconocidos conferenciantes durante el evento celebrado en la provincia de Valladolid.

CLÍNICA SERGIO SCARIOLO

El próximo 7 de enero a las 9,45h en el Complex Esportiu Hospitalet Nord, la Fundación Aíto García Reneses organiza el Clínic Sergio Scariolo, con el tema "Jugar Llegando, sello de identidad del baloncesto de formación".



El Clínic cuenta con la colaboración del Ajuntament de L'Hospitalet y del CB Hospitalet.

Todos los ingresos del Clínic irán destinados a la labor solidaria de las entidades ALEGRÍA SIN FRONTERAS, que lo donará para la construcción de una pista de baloncesto en Gambo (Etiopía), y para FUNDACIÓN CESARE SCARIOLO, que ofrece ayuda directa a niños con leucemia, linfoma y otros tipos de cáncer.

VII CLINIC EXTREMADURA DE BALONCESTO

El Área de Entrenadores de la Dirección Deportiva de la FExB, organizó el 10 de junio en Don Benito el tradicional Clínic Extremadura de Baloncesto.

Los ponentes en esta 7ª edición fueron Jota Cuspinera (B. Fuenlabrada - Liga Endesa), Nete Bohigas (Cáceres Patrimonio de la Humanidad - LEB Oro) y Jacinto Carbajal (CB Al-Qázeres Extremadura - LF).



EXITO DEL CLAUSTRO DOCENTE FGB

Celebrado el 12 de octubre en las instalaciones del Novo Pavillón do Chanto. Cuatro fueron los ponentes que aportaron todos sus conocimientos a un total de 110 entrenadores y ayudantes venidos de numerosos puntos de Galicia.

- Tito Díaz: "Lecturas defensivas y ofensivas del BD".
- Ricard Casas: "Construcción táctica ofensiva orientada a la dirección del partido".
- Manu Santos: "Planificación técnico-táctica en microciclo de competición".
- Miguel Méndez: "Defensa en distintas situación en el baloncesto moderno".



a

ACTIVIDADES AEEB // COLABORADORES



Viaje USA 2017

Este año 2017 y dentro del programa de formación continua de la AEEB, una delegación de entrenadores de la misma visitó New York entre el 6 y el 12 de noviembre con varios focos de atención:

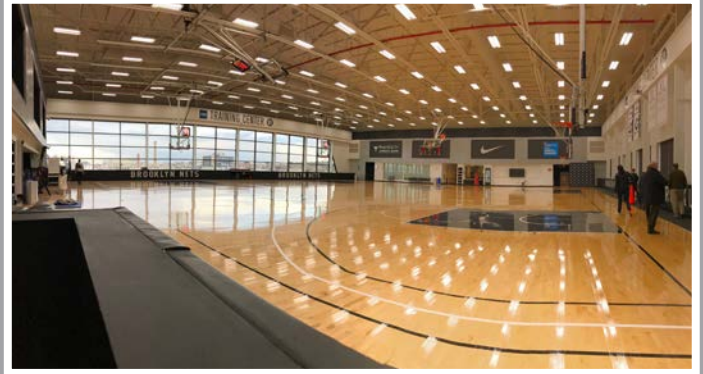


En primer lugar, hay que hacer referencia al recibimiento que los Brooklyn Nets de la NBA ofrecieron al grupo.

El Director de Operaciones -Anthony Basile- se volvió con la AEEB y nos brindó un trato exquisito que incluía un tour por las impresionantes instalaciones, asistencia a los entrenamientos a pie de pista y presencia en el palco del Barclays Center en los partidos contra Boston Celtics y Utah Jazz.



El coach del equipo -Kenny Atkinson-, que ha instaurado en el club un enfoque más moderno y analítico de la estadística, de la recogida de datos para analizar el rendimiento deportivo y -en suma- de todos los detalles del juego, a pesar de su cargada agenda pudo dedicar parte de su tiempo para atender al grupo.



Sin duda, su personal ética de trabajo interesó mucho a los entrenadores españoles, quienes tuvieron ocasión de conocer de primera mano los métodos de este reconocido “desarrollador” de jugadores, capaz de crear equipos competitivos a base de mucho trabajo, “química” y sin grandes estrellas.



No menos ilusionante fue la visita a la Long Island University (LIU), que compite en la NCAA tanto en su división femenina, como en la masculina.



Brooklyn, New York

La amabilidad y plena predisposición de Stephanie Del Preore (Head Coach del equipo femenino) y de todo su equipo técnico para responder a nuestras dudas, convirtió la visita en un gran aprendizaje para todos.

La participación activa de los técnicos asistentes en la rueda de preguntas, nos dejó ver la importancia que se da en esta universidad al trabajo en equipo y a la fuerza del grupo.

Stephanie se atrevió además a practicar con nosotros el español que tuvo ocasión de aprender en su paso por Vizcaya como jugadora de las Irlandesas UPV de LF2 en la temporada 2004/2005.



Por su parte, el coach del equipo masculino -Derek Kellogg- no desmereció en interés y amabilidad a su compañera de la sección femenina. Gracias a todos.



En tercer lugar, queremos destacar nuestra visita al Bishop Loughlin Memorial High School de Brooklyn, un símbolo de la excelencia en la educación desde el año 1851, que combina la tradición con un enfoque educativo moderno.

La acogida de los responsables del centro fue muy cordial y mostraron en todo momento su interés por conocer al grupo y sus motivaciones.



Finalmente, nos gustaría subrayar que junto al intenso programa deportivo que los técnicos AEEB siguieron, hubo tiempo también para realizar -entre otras visitas- un tour por el Madison Square Garden, el National September 11 Memorial & Museum, el "Oculus" de Santiago Calatrava, el Portaaviones USS Intrepid (actualmente un museo espacial) y -por supuesto- por el conocido Puente de Brooklyn, icono de la ciudad de New York.

Un viaje de enorme contenido deportivo que nos ha dejado -además- un montón de nuevos amigos.

MI EXPERIENCIA EN EL CAMPUS FIBA EUROPE

(por Águeda Delgado)

Fue una noticia inesperada y sorprendente. Después de un día normal de trabajo y un entrenamiento intenso. Ya al finalizar de camino al coche para ir a casa recibí una llamada "Queremos que asistas al campus FIBA Europa woman 2017" ¡Cómo!!!! ¿Yo, por qué?



Tras mi asombro y mi gran ilusión por supuesto que acepté. Al día siguiente ya me entraron miedos, ¿estaré preparada? ¿Mi inglés será bueno? Ir sola en avión... me surgieron miles de dudas y miedos pero transcurrida la tarde volví a ser yo y me di cuenta que era una oportunidad única de aprender y de estar rodeada de gente como yo. Y, ¿cómo es la gente como yo? Pues esa gente vive pensando en baloncesto, amando el baloncesto y viviendo por el baloncesto.

Llegó el día de partir, 2 de julio, destino: Gran Canaria-Barcelona-Roma-Trieste, tres aviones y 45 min en coche para ir de Trieste a Postojna. Llegada día 4 a las 01:15 directa a cenar, entrega de artículos: un polo, una camiseta, dos pantalones, silbato, botella de agua y para la cama.

Al llegar a la habitación la compartía con dos entrenadoras más que estaban durmiendo y que no conocía de nada, linterna en mano y a prepararme para dormir, aunque era casi imposible porque estaba nerviosa por lo que iba a venir. Pero finalmente dormí.



Puesta en pie a las 7:00 para ir a desayunar, presentarme a mis compañeras y comenzar la aventura. 9:00 pabellón y primer entreno con un grupo de 16 niñas de 15 años y 7 compañeras más de distintas nacionalidades europeas.



Cuatro días de entrenamiento supervisados por cuatro entrenadores jefe. Janez Drvaric de Eslovenia, Fabio Fossati de Italia, Silvia Font Puig de España y Hana Horáková de la Republica Checa. El ultimo día tuvimos una sesión mañanera con Dubravka Martinovic, psicóloga deportiva. Además de todo esto cada tarde disfrutábamos de la visita de algún invitado especial que nos contaba su experiencia en este bonito deporte, como Ana Lelas (jugadora internacional de Croacia), Jasmina Juras (Arbitro internacional), Elisabeth Cebrián (jugadora internacional Española).

Tuvimos numerosas puestas en común entre árbitras y entrenadoras acerca de los derechos de la mujer en el deporte profesional, su mejora laboral, su derecho a ser madre y poder incorporarse sin prejuicios...

En este relato personal seguramente me deje muchas cosas atrás pero lo que quiero transmitir es mi gran gratitud a todo lo que el baloncesto femenino me aporta en mi vida personal y laboral, a las personas que cada día confían en mí y están a mi lado, a quien me dio la oportunidad de esta maravillosa experiencia y a las numerosas jugadoras que han pasado por mis manos que son participantes de mi evolución. ¡Gracias!





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 (II)

En 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. - (Introducción)

A continuación, una vez analizadas las fases, se presentan algunas recetas para tener en cuenta en el diseño de las tareas.

Recetas para la mejora del mecanismo de percepción en jóvenes jugadores

A modo de recetas, se exponen a continuación una serie de propuestas metodológicas con las que podemos enriquecer las tareas diseñadas para llevar a cabo en los entrenamientos, y que inciden en la mejora del mecanismo de percepción del jugador (Giménez y Sáenz- López, 2007):

- Proponer gran variedad de experiencias prácticas, situaciones reales de juego, competiciones, variedad y anticipación perceptiva.

A través numerosas situaciones de 1c1, 2c2, modificando el número de reglas, los materiales, los espacios de juego y participación, la organización de grupos, la forma de puntuar, etc.

- Movilización de objetos, siempre en movimiento y con balón, manejar y aumentar otros materiales. Por ejemplo, dos y tres balones, pelotas de tenis, de pin- pon, aros, cuerdas para saltar, etc.
- Cambiar las condiciones del entorno, el espacio, los materiales, tiempo de realización de las acciones técnico- tácticas, oposición al jugador con balón y/o sin balón. Todo ello para proporcionar ambientes de incertidumbre al jugador.
- Modificar y variar los estímulos visuales (tareas con ojos cerrados de inicio en bote, tiro, entre otros,



Antonio Quintero

2º Entrenador y Preparador Físico del CB San Juan.





aumentar el número de participantes, varias señales visuales simultáneas), auditivos (reaccionar ante determinadas señales auditivas, utilización de palabras claves, etc.), táctiles (juegos de lucha, permitir el contacto en las tareas, juegos para ganar la posición, de contacto en el 1c1, de lucha por ganar el espacio en la verticalidad al aro en situaciones de 1c1, etc.)

- Desarrollo de la memoria motriz, progresando de lo simple a lo complejo en todas las acciones técnico- tácticas, transferencia positiva a todas las situaciones reales de competición, feedback interrogativo e interno, donde sea el propio jugador el que reflexione sobre su propia práctica.

- Fomentar la atención selectiva, polarizando la atención en ciertos aspectos del juego (acciones de tiro, lectura de situaciones diversas ofensivas y defensivas, intuir posibles acciones, etc.)

Recetas para la mejora del mecanismo de decisión en jóvenes jugadores

La mejora en el mecanismo anterior tiene una incidencia directa en el mecanismo de decisión de los jugadores. A continuación, se proponen nuevas recetas para su mejora:

- Plantear situaciones en las que el jugador deba resolver problemas con oposición, contaminando el espacio con obstáculos y dificultades, retos, conocer al adversario, complejidad creciente en el diseño de tareas, etc.

- Modificar el tiempo de toma de decisión: acortándolo, modificando reglas, duración de la presentación de los estímulos, momento de aparición de los estímulos.

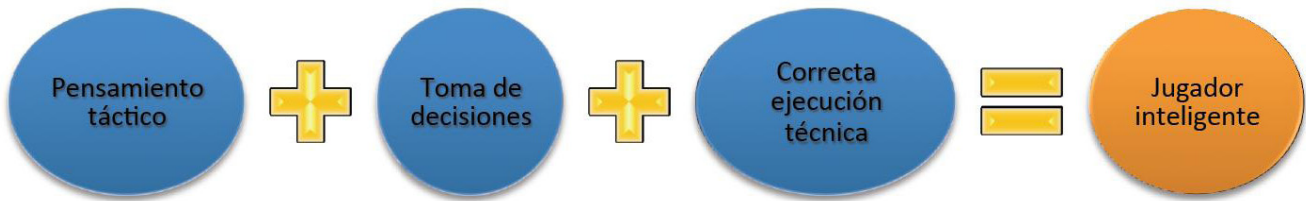
- Variar el nivel de riesgo: obstáculos, oposición directa, tareas simultáneas, etc.

- Cambiar el nivel de incertidumbre en cuanto a material, número de canastas, objetivos cambiantes, superioridad o inferioridad numérica ofensiva y/o defensiva.

- Establecer estrategias de toma de decisión variadas: implicar diversas habilidades, control emocional, variar el sistema de puntuación, creatividad y diversidad en las respuestas y retos planteados a los jugadores.

Con el propósito de que las tareas planteadas en los entrenamientos, ayuden a desarrollar el pensamiento táctico en los jugadores y, por ende, que incida en una mejora en la toma de decisiones de éstos, es necesario tener en cuenta la implicación cognitiva de los jugadores y siempre partiendo de sus conocimientos y experiencias previas, respetando su nivel madurativo y físico, del número de respuestas que cada acción plantee tendrá mayor o

Gráfico 01



menor éxito, así como de la posible respuesta que vaya a realizar (ejecución).

Las tareas propuestas pretenden que la toma de decisiones por parte de los jugadores sea constante. Se pueden introducir variantes y normas que hagan aumentar su dificultad perceptiva, y por tanto aumenta la decisional. La ejecución de los gestos técnicos estará a cargo de la decisión del entrenador, pero siempre teniendo en cuenta las posibles dificultades de la ejecución.

Recetas para la mejora del mecanismo de ejecución en jóvenes jugadores

Llegados a esta última fase, se necesita, por una parte, una mejora en los aspectos coordinativos de los jugadores, a través de tareas motrices que incidan en su correcta evolución y, por otro lado, un trabajo específico y siempre atendiendo a la edad del jugador, dirigido a la mejora de la

velocidad, potencia, fuerza, flexibilidad y resistencia. La mejora de estos aspectos cuantitativos y cualitativos incidirá directamente en la ejecución de los gestos técnicos.

A continuación, proponemos una fórmula para la construcción del jugador inteligente, teniendo en cuenta las estructuras del pensamiento táctico comentadas al inicio del artículo, así como las distintas fases del aprendizaje motor.

Gráfico 01: Fórmula para la construcción del jugador inteligente

Por último, nos parecía interesante finalizar el artículo reflexio-

nando acerca de la relación de lo visto hasta ahora con el aprendizaje de la técnica y la táctica en los jóvenes jugadores. De forma que todo lo táctico queda sujeto a la mejora de los mecanismos de percepción y decisión mientras que los aspectos técnicos se relacionarían con el mecanismo de ejecución. Con la finalidad de permitir al jugador entender la dinámica interna, esto es, leyendo qué es lo que sucede en el juego, de esta forma podrá tomar las decisiones más acertadas y llegando a realizar el gesto técnico adecuado para el problema planteado.

Gráfico 02: Relación del pensamiento táctico del jugador con la técnica y táctica



Gráfico 02

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.





Jorge Blanco

Coordinación de preparación física y prevención de lesiones de cantera y equipos senior del Club Deportivo Veritas. Entrenador de los equipos Benjamín e Infantil B masculino. Readaptador de Lesiones Deportivas. También trabajó entre 2015 y 2017 en el Colegio San Agustín de Madrid, donde fue Campeón de la Copa Colegial de Madrid 2017 en categoría femenina y Subcampeón de la Copa Colegial y Pequeña Copa Colegial de Madrid 2017.

LA NECESIDAD DE LA VARIABILIDAD DEL ENTRENAMIENTO EN JÓVENES DEPORTISTAS

Los equipos de categoría senior se encuentran con una gran cantidad de jugadores que a pesar de cumplir con las características adecuadas para rendir en un deporte, presentan problemas de coordinación junto a una serie de patologías condicionales que a priori no significan un problema de rendimiento deportivo.

Tal vez nunca lo sean en la pista, pero a la larga pueden conducir a un problema de lesiones, o en el peor de los casos -recién salidos de la etapa junior- lleguen a los equipos superiores con una seria carga de problemas condicionales y coordinativos.

Durante la etapa escolar, los niños y adolescentes españoles apenas realizan actividad física diaria. La Ley Educativa vigente sigue garantizando dos horas de Educación Física a la semana, a pesar de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud que recomienda 30 minutos de actividad moderada en adultos y una hora diaria a una intensidad moderada o vigorosa en jóvenes entre 7 y 17 años.

Teniendo en cuenta que la actividad física escolar no garantiza los mínimos necesarios, muchas de estas personas recurren a actividades extraescolares que cubran esa carencia.

Por el contrario, las actividades extraescolares suelen ser específicas de un solo deporte, causando déficit a nivel de capacidad condicional, coordinativa, cognitiva y socioafectiva.

Esta especialización precoz en una modalidad deportiva debe ser atajada mediante la práctica multidisciplinar o una preparación física que compense los déficits que se irán generando. Siendo el trabajo realizado en la etapa escolar un factor clave dentro del desarrollo integral, profundizando en la práctica de varios deportes y reduciendo las descompensaciones que puedan ocurrir.

No obstante, la práctica necesaria para alcanzar un nivel de élite dentro de un deporte obliga a un gran número de horas de práctica deliberada del mismo. Estimando unas 10.000 horas de entrenamiento, como caso de estudio para que un jugador debute en la Premiere League (Ward et al, 2004).



PATRONES DE CRECIMIENTO NORMALES

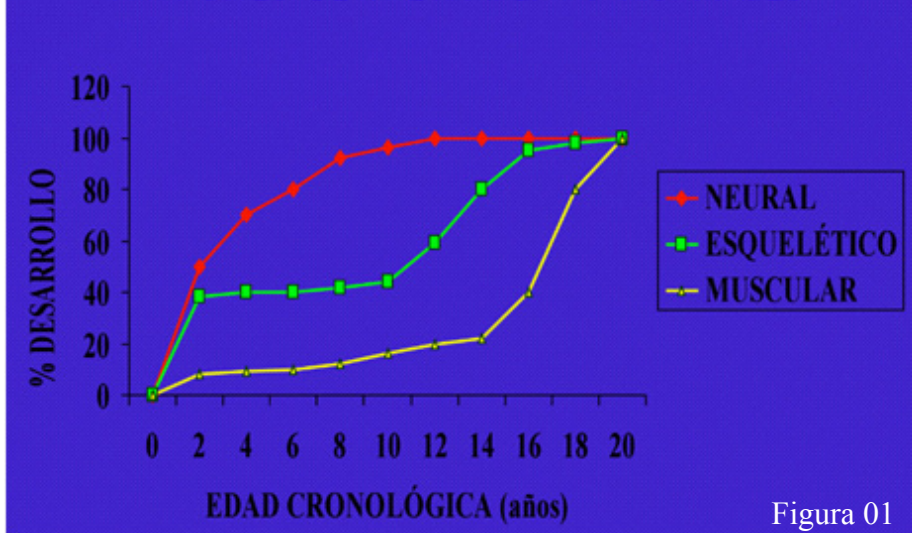


Figura 01

Porcentaje de desarrollo y edad cronológica (Anderson, G. S., & Twist, P., 2005)

La solución más evidente lleva a ampliar el número de horas lectivas de Educación Física. De hecho, muchos centros cada vez ofrecen mayor número de horas semanales. Pero la mayor incidencia por volumen e intensidad seguirá siendo propia de las actividades extraescolares por duración y grupos más reducidos.

Siendo necesaria una inversión en profesionales preparados en actividad física y deporte que sean capaces de detectar carencias en el aparato locomotor, resolverlas y potenciar las capacidades para evitar males mayores desde una etapa precoz. Siempre ajustando el trabajo a la edad cronológica y biológica de cada individuo (figura 01), pero nunca dejándolo para la etapa junior o cadete como fecha de inicio. Incluso en etapa benjamín ya se puede empezar a trabajar todas las capacidades.

No obstante, capacidades como la coordinativa, socioafectiva y cognitiva, son trabajadas por el mero hecho de practicar un deporte de mano de los entrenadores deportivos. Son las capaci-

dades condicionales las que, por miedo a sobrecargar a los deportistas, el desconocimiento o la falta de presupuesto para contratar especialistas, este trabajo compensatorio y de apoyo queda relegado a las categorías más altas de cantera. Cuando este trabajo no es realizado precozmente, mayoritariamente es llevado a cabo para corregir las carencias y descompensaciones producidas.

Las capacidades condicionales trabajan aspectos como la fuerza, resistencia, velocidad y amplitud de movimiento dependientes de la edad y nivel de los deportistas en cuanto a volumen, intensidad

y tipología para su puesta a punto. Indirectamente son trabajadas desde las etapas más tempranas por la repetición de gestos técnicos o las demandas de un deporte determinado, causando una monotonía de acciones que conlleven al estrés motor.

De ahí que tengamos que establecer patrones motores inespecíficos que generen una variabilidad compensatoria. Esto debe quedar relegado a un segundo plano en las etapas más tempranas para no caer en el error de alcanzar resultados rápidamente sin tener en cuenta el futuro del deportista. La creación de una buena base sin someter a los deportistas a cargas altamente específicas a lo largo del tiempo es la clave para no generar problemas a largo plazo como desarrollo unilateral de la musculatura, salud mental por alto estrés competitivo o una baja motivación que conduzca al abandono deportivo.

Una buena opción sería la práctica multideportiva que destaca el Informe Nagorni (1978) citado por Bompa (2000), exponiendo resultados tras analizar a 4.000 niños en la antigua URSS, relacionando



el éxito deportivo con la práctica de múltiples deportes simultáneos desde los 7 a los 13 años y especializándose a los 15-17 años. No obstante, podemos encontrar a menudo a deportistas que realizan no solo un deporte, sino clases de idiomas, música u otras actividades complementarias que limitan el tiempo para un segundo o tercer deporte.

Respecto a las capacidades condicionales, su entrenamiento como capacidad de mejora multilateral, la generación de variabilidad en los entrenamientos y la compensación a la especificidad a la que son sometidos nuestros jóvenes deportistas, debemos tener en cuenta la evolución de las capacidades físicas:

- Amplitud de movimiento: a pesar de la falta de evidencias científicas de los efectos de un entrenamiento temprano, se recomienda la inclusión a causa de la relación entre la falta de flexibilidad y el índice de lesiones deportivas. Un claro ejemplo es la falta de flexión dorsal de tobillo



con tendinopatía de rodilla en baloncesto (Backman, L. J., & Danielson, P., 2011)

- Resistencia: entrenamiento de la potencia aeróbica en jóvenes mejora el VO2 pico entre un 8 y 10% (Baquet et al, 2003). Respecto a la resistencia anaeróbica, un niño puede correr hasta casi agotarse sin haber sobrepasado los 4 mmol/L.

- Fuerza / Velocidad: entre los 8-10 años se recomienda trabajar la fuerza explosiva. La fuerza

máxima dinámica se trabajará entre los 11-13 en niñas y los 13-15 en niños (Winter 1987), evitando modalidades más agresivas como los multisaltos. El trabajo se realiza con autocargas en una edad temprana y el perfeccionamiento de la técnica.

Una vez llegada a la etapa superior o alto rendimiento en cantera, aquellos que hayan trabajado un buen control postural, compensación de segmentos corporales, amplitudes y rangos de fuerza muscular adecuados.



Reduciendo la inversión por parte de los futuros clubes en prevención de lesiones, bajando el tiempo dedicado a la mejora del rendimiento sin garantizar que ese jugador no tendrá una lesión y aumentando la calidad de vida del deportista.

Además, supone una reducción del gasto económico a nivel de inversión y apuesta por el jugador, la publicidad, su titularidad o minutos de juego y la venta de entradas o merchandising relacionado con él.



**ACB
STORE**

**ENTRA EN LA WEB DE ACB
WWW.STORE.ACB.COM
Y CONSIGUE TODOS
NUESTROS PRODUCTOS OFICIALES**

“No hay vida fuera de la alta competición” - Javier Imbroda



*Miguel
Panadés*



Entrenador Superior, Director Técnico, Periodista especializado, diez años en el Área Deportiva y Comunicación de la Federación Española y en la Escuela Nacional de Entrenadores, se ha incorporado recientemente al Área de Comunicación de la AEEB.

ENTREVISTA

Javier Imbroda

“Pueden existir exjugadores pero no existen exentrenadores. No, el entrenador no deja nunca de serlo porque convive permanentemente con una visión colectiva sobre el baloncesto y sobre la vida, sobre cómo poder optimizar los recursos en la búsqueda del mejor rendimiento”...

Dialogar con Javier Imbroda Ortiz, nacido en Melilla en 1961, más de dos décadas en la máxima categoría del baloncesto masculino español incluyendo su paso como Seleccionador Nacional Absoluto, es iniciar un agradable y a la vez intenso paseo por el baloncesto.

Siempre respirando como entrenador y siempre proyectando ideas para potenciar nuestro deporte, para ayudar a nuestros jóvenes jugadores y a los entrenadores y jugadores que acaban su trayectoria en el deporte profesional. No solemos cambiar demasiado con los años y en el caso de Javier Imbroda, ese perfil inquieto y reivindicativo que mantiene, ya lo tenía cuando hace unas décadas era capaz de desafiar a todos sus rivales en la búsqueda permanente de fusionar realidad e ilusión, rendimiento y armonía.

Le invito a levantar la vista y contemplar el escenario del baloncesto más allá de la pista y su respuesta sale con la velocidad de una flecha. **“Craso error pretender tomar decisiones sobre el baloncesto sin conocer el olor de un vestuario. Desde siempre el entrenador ha sido impulsor del baloncesto, catalizador de las esencias de un deporte en constante innovación. Por eso, el entrenador debe ser siempre escuchado”.**

Y cuando reflexiona sobre diferentes aspectos influyentes en nuestro deporte se detiene en uno que le inquieta especialmente como es el de la transición del baloncesto joven al adulto, de la formación a la élite. **“He conocido muchos entrenadores a lo largo de mi vida pero muy pocos maestros. Y ahí es donde como entrenadores debemos no sólo hacer autocrítica sino intervenir**

en decisiones que afectan a la formación de los jugadores. Y eso tiene mucho que ver con la ayuda que reciben los jóvenes entre los 18 y los 22 años, una etapa crucial y en la que se pierden infinidad de talentos. Llevamos décadas coincidiendo en este tema, debatiéndolo en el Comité Profesional de Entrenadores, y seguimos sin resolverlo. Los entrenadores tenemos opinión sobre este aspecto que podría ayudar a muchos jóvenes jugadores que en esa fase que, además de capacidad, necesitan paciencia y ayuda por parte del entorno y perseverancia por parte de ellos mismos”.

LLEGAR A LA ÉLITE. ENTRENAR EN LA ÉLITE

Menciona Imbroda el verbo persistir como uno de los valores a enseñar en formación e inmediatamente lo dirige de la pista al banquillo porque en esa visión formadora de entrenador, el técnico melillense se interesa por la mejora de tantas nuevas generaciones de entrenadores españoles que irrumpen en un escenario poblado de “actores” pero con pocos, en proporción, papeles principales. **“Son miles de entrenadores españoles preparados,**

formados adecuadamente e ilusionados con la idea de llegar a lo más alto. Pero atención porque en la Liga Endesa hablamos de dieciocho equipos, de dieciocho puestos de trabajo y, algunos de ellos, dirigidos por técnicos extranjeros”. Tras esa reflexión, Imbroda lanza un aviso a navegantes, una confesión hecha desde la propia experiencia y dirigida a todos esos entrenadores y entrenadoras convencidos de hacer de su pasión una profesión y además con la ambición de hacerlo en lo más alto. **“El entrenador no tiene vida fuera de la alta competición porque la exigencia, propia y externa, es constante y durísima. En élite se valora tu trabajo si ganas o pierdes por lo que luchas por permanentemente por un resultado”.**

Baño impregnado de realidad e ilusión porque seguro que ese binomio se convierte en una fundamental herramienta de trabajo para todos, para los miles anónimos también y para los menos y fundamentales referentes conocidos. **“Entrenar en la élite es muy duro y de eso poca gente, más allá de los entrenadores que lo hemos vivido, es consciente. Sólo entrenando muy duro puedes formar parte de la alta**





competición y esa cualidad deportiva acaba volviéndose en tu contra en tu vida personal”, insiste Imbroda, convencido de que en esa obligatoria exigencia diaria “en el duelo entre el talento y el esfuerzo siempre ganará el esfuerzo” para añadir algo clave aplicable a todos: “Y esos valores son básicos desde la base hasta la élite”.

Insiste Imbroda en una dura pero necesaria reflexión de entrenador profesional. “Es conveniente no perder de vista que la trayectoria del entrenador está sujeta a resultados inmediatos, por mucho que queramos involucrarlo con la palabra “proyecto”, que viene a decir que “no me echas aunque haya perdido tantos partidos seguidos que estamos en un proyecto de dos o tres temporadas”. Si pierdes por mucho proyecto que tengas, te despiden. Además, ya sabes que hay otro “compañero” al acecho. Aprendí de un maestro que tuve,

Hubie Brown, que me decía: “Los equipos que se divierten son aquellos que ganan, porque los que se divierten y pierden, echan al entrenador”, sabias palabras”

Javier Imbroda se dirige a los jóvenes entrenadores que se inician en ese maravilloso viaje por el baloncesto que engancha cuando empiezas y te secuestra para el resto de tu vida. Y, como los buenos entrenadores, recuerda los consejos de los maestros. “Me dijo una vez Ignacio Pinedo: siempre hay alguien viéndote, siempre hay alguien valorando tu trabajo... Un entrenador no debe dejar de serlo nunca, no debe rendirse nunca y en todas las circunstancias sumar calidad. Y esa capacidad que adquiere en base a gestionar grupos y diseñar estrategias, a desarrollar proyectos

“Las tendencias las marcan los jugadores y el entrenador tiene que saber interpretarlas. Son ellos los que con su talento empujan a que los entrenadores diseñen el camino para que esa calidad aflore en la pista”

colectivos e individuales debe y puede potenciarla en otros aspectos más allá del baloncesto”.

ACB ACADEMY BY AEEB,
PROYECTO INNOVADOR

Desde AEEB compartimos con Javier Imbroda esa primera edición de la ACB Academy by AEEB y comprobamos no sólo que conserva intacta su capacidad para enseñar y transmitir contenidos a los jugadores y entrenadores que estuvieron presentes en Gran Canaria sino que además su cabeza sigue diseñando proyectos apasionantes que sin duda deben ser tenidos en cuenta para beneficio de nuestro deporte. Imbroda, por su conocimiento y su capacidad

para exponerlo, se convierte en uno de nuestros activos fundamentales para impulsar esa maravillosa legión de entrenadores y entrenadoras que invaden de talento nuestras pistas.

“La ACB Academy by AEEB fue una actividad novedosa, atractiva, positiva para todos los que la vivimos, tanto los entrenadores que estuvimos en pista trabajando con los jóvenes jugadores, para esos mismos jugadores que sin duda vivieron 12 sesiones de trabajo en cuatro sesiones intensas, entrenamientos ricos en conceptos previamente diseñados y con entrenadores de la calidad de Aíto, Pablo Laso o Carles Durán, Txus Vidorreta o yo mismo, conocemos todos del baloncesto de élite”.

Pero esta actividad, pionera entre todas las actividades formativas y además diseñadas a conciencia por ACB y AEEB focalizó atención en la formación continua

“Es conveniente no perder de vista que la trayectoria del entrenador está sujeta a resultados inmediatos, por mucho que queramos envolverlo con la palabra “proyecto”, que viene a decir que “no me echas aunque haya perdido tantos partidos seguidos que estamos en un proyecto de dos o tres temporadas”

de los entrenadores asistentes que vieron cómo se trabaja en la élite y pudieron compartir experiencias con los ponentes. Imbroda considera fundamental la continuidad de esta actividad porque **“va más allá de la pista, abarcando aspectos fundamentales para los jugadores como son temas relacionados con la salud o las nuevas situaciones que depara el baloncesto profesional y porque a los entrenadores se les ofreció la posibilidad de adentrarse en un aspecto también clave como es el de la Dirección Deportiva”.**

CAZANDO TENDENCIAS DE JUEGO

Y como todos los entrenadores, vive el baloncesto recordando lo que fue útil y es hoy todavía aplicable, pero también viajando en el tiempo hacia el futuro e intentando cazar esas tendencias hacia donde puede dirigirse nuestro deporte. Esencia e

“Mientras encontramos nuestro equipo, no está de más organizar un plan B, ese que nos ayude a caminar por desiertos sin baloncesto, y aprovechar las muchas cualidades que tiene un entrenador en cuanto a gestión de equipos, para proyectarlas al mundo de la empresa”

innovación en esa continua fusión imprescindible en el ejercicio de entrenar. Reconocemos de dónde venimos y desde ahí observamos como la propia evolución de los jugadores nos marcan el camino. **“Las tendencias las marcan los jugadores y el entrenador tiene que saber interpretarlas. Son ellos los que con su talento empujan a que los entrenadores diseñen el camino para que esa calidad aflore en la pista. ¿A qué aspira el entrenador? Todos coinciden en objetivos como defensa, contraataque, orden, control... pero muy pocos lo consiguen. Las tendencias las marcan de pronto jugadores como Doncic, capaces de sumar en todas las facetas del juego”.** Y ese respeto y protección del talento, una máxima en la que el baloncesto español se ha instalado en los últimos años, es la que le lleva a Javier Imbroda a recordar la importancia de los entrenadores en formación, **“donde son ellos seguramente los que marcan las diferencias entre unos y otros equipos”** para recordar, sin embargo, que en la alta competición, **“las diferencias siempre la marcan los jugadores”.**

EL ENTRENADOR MÁS ALLÁ DE LA PISTA

Conocedores de estrategias, formadores de talentos, gestores de grupos, analíticos, empáticos, mediadores... el entrenador a lo largo de su trayectoria debe adentrarse en muchos y diversos aspectos transversales en la vida,

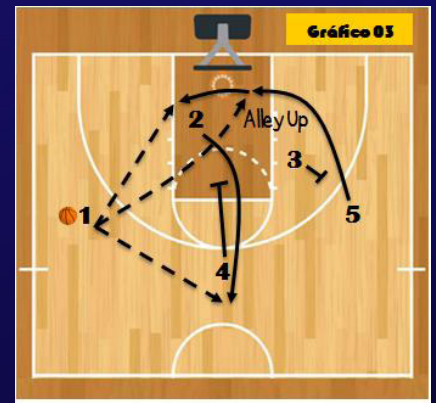
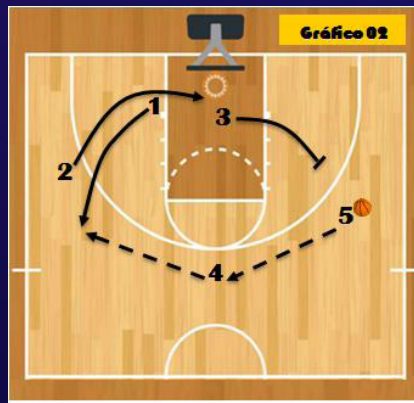
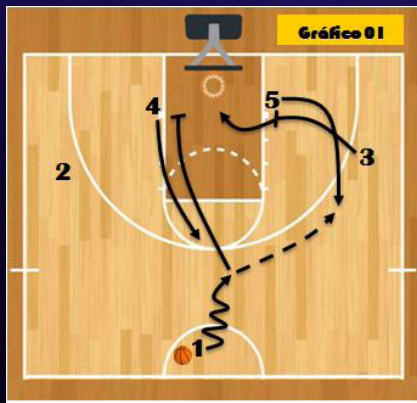


EJERCICIOS FAVORITOS -JAVIER IMBRODA-

Este es el desarrollo de unos de mis movimientos favoritos. Estaba ideado para los siguientes jugadores:

1. Nacho Rodríguez.
2. Sergei Babkov.
3. Manel Bosch.
4. Mike Ansley o Alfonso Reyes.
5. Kenny Miller.

A veces Manel podía postear al inicio del movimiento, mientras que Mike en el poste alto era una amenaza y atraía la atención (Gráfico 01). Se invertía el balón y Kenny recibía dos bloqueos seguidos de los aleros (Gráfico 02). El objetivo era dar el balón al poste bajo, pero la capacidad atlética de Kenny le permitía esa lectura ante el 2º bloqueo de recibir el “alley up” y el resultado era espectacular, obviamente. También es cierto que Nacho era muy buen pasador. Y siempre teníamos la salida del bloqueador para tirar (Gráfico 03).



personal o profesional, común en el mundo deportivo, docente o empresarial.

Javier Imbroda, innovador cuando entrenaba en la élite, emprendedor cuando dejó de vivir focalizado hacia únicamente el baloncesto se ha interesado por poner en marcha proyectos relacionados precisamente con la formación y salida profesional de esos profesionales del deporte, que adquieren unas capacidades extraordinarias para adaptarlas a cualquier otro ámbito. **“Mientras encontramos nuestro equipo, no está de más organizar un plan B, ese que nos ayude a caminar por desiertos sin baloncesto, y aprovechar las muchas cualidades que tiene un entrenador en cuanto a**

gestión de equipos, para proyectarlas al mundo de la empresa. El máster on line que propongo tiene que ver con todo esto. Mind Company Sport (mindcompanysport.com) da respuesta, formación y continuidad a todos

aquellos entrenadores que quieren prolongar sus conocimientos fuera de la cancha y focalizarlos en el mundo empresarial, y encontrar una vía de entrada de recursos económicos. Merece la pena intentarlo, te sorprenderá”.





Nivel 0

Baloncesto
en la iniciación



Escuela Nacional de Entrenadores

LIBROS DE BALONCESTO

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

Nivel 1

Dirección de Equipo
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 1

Ciencias del Entrenamiento
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 1

Formación del Jugador
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 1

Táctica en Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Dirección de Equipo
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Ciencias del Entrenamiento
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Formación del Jugador
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Táctica en Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



ENTRENAMIENTO
NIVEL 2



DIRECCIÓN
NIVEL 2



FORMACIÓN
NIVEL 1



TÁCTICA
NIVEL 1

