



Enseñanza de  
Movimientos de  
Espaldas al Aro

Toma de  
Decisiones  
Tácticas en  
el 5c5

La Comunicación  
con el Jugador

**NESTOR GARCIA:**

"El entrenador español  
es un referente mundial"



# Si te gusta el baloncesto...

## hazte socio de la AEEB...

### no te quedes en el banquillo



### y disfruta de las ventajas



**SEMANA  
DE  
ENTRENAMIENTO**



**SEMINARIOS  
Y  
CLINICS**



**ASESORIA  
JURIDICA**

**ACCESO A  
PARTIDOS  
DE ÉLITE**



**MUJER  
ENTRENADORA**



**Y MAS...**



**ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO**

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

# CONTENIDOS

# aeeeb

EDITORIAL

4

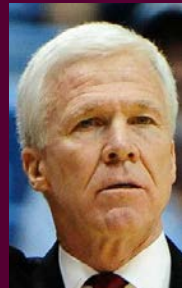
JM<sup>a</sup> Gavaldá



SITUACIONES  
ESPECIALES

5

Bob  
McKillop



TACTICA 5c5

8

Ettore  
Messina



DEPORTE  
Y EDUCACION

11

Juanjo  
Hernández  
Liras



ACTIVIDADES

16

AEEB



DEFENSA  
MUTANTE

21

Paco León



REFLEXION  
PEDAGOGICA

27

Iago  
Castro



MOVIMIENTOS  
DE ESPALDAS

31

Eduardo  
Burgos



ENTREVISTA  
NESTOR  
GARCIA

37

Miguel  
Panadés





Juan Mª Gavaldá  
Presidente AEEB

## SIEMPRE SE PUEDE SER ENTRENADOR

Sostengo que nuestra actividad como entrenador nunca acaba. No conozco médicos que al final de su carrera profesional digan que son ex médicos. Ni ex empresarios, ni ex industriales, ni ex arquitectos ... Ser entrenador es una actitud para el deporte e incluso ante otras actividades.

Todos conocemos casos de compañeros entrenadores (ellas y ellos) que te muestran cuál es el camino para no dejar de serlo. Siguen entrenando, escriben artículos, comentan partidos, ven todos aquellos que pueden, de sus hijos, nietos, tertulias, clinics, etc.

Hoy quiero contaros un poco de mi reciente experiencia e invitaros a que os acerquéis a otros baloncestos: entrenar un equipo de jugadores de más de 40 años.

Empezando por una petición de un amigo, como ocurre siempre, yendo a verlos jugar ... y competir en una liga abierta a todas las edades, comprobando que eran jugadores de baloncesto, sin edad, ver su voluntad de aprender cosas y de ser entrenados, dije "sí, os voy a entrenar". ¡Qué gran decisión!

Desde el primer día mostraron respeto y aprecio por lo que podían recibir, pero quedé impresionado y fui muy claro: "por mucho que os aporte, solo seré una insignificante parte en comparación con lo que vosotros hacéis para el baloncesto". Es tal su entrega, compromiso, colaboración y exigencia que he tenido que contenerme y adaptarles procesos técnicos y tácticos a sus posibilidades, que son muchas, pero deben dosificarse. No por capacidad física, ya que son deportistas con mayúscula (se cuidan mucho), sino por el poco tiempo que pueden dedicar al entrenamiento. Sus profesiones y cargos empresariales son muy importantes y requieren tiempo y responsabilidades. Hay que compensar y nivelar, pero sobre todo gratificar con la diversión que un entrenamiento a la semana se merece. Crecer como equipo, pero pasárselo muy bien entrenando y compitiendo. Y así ha sido. Incluso llamándome para hacer entrenamientos en días festivos, pidiéndome más. Divertido para ellos y desde luego para mí.

Estoy conociendo una realidad que en las ligas que competimos se manifiesta: auténtica pasión por el baloncesto y plena disposición a ser entrenados. Muchos equipos no llevaban entrenador, pero estoy convencido que todos ellos apreciaban la idea de tenerlo, en especial aquellos que al hecho de jugar un partido entre semana le añaden otro día de entrenamiento.

Más adelante explicaré qué hacemos en los entrenamientos, con qué directrices e ideas jugamos, cómo se prepara todo, anécdotas, escenas, etc. Ahora solo quiero compartir con vosotros que siempre se puede ser entrenador y sobre todo que, tal y como sabemos, los jugadores te hacen mejor entrenador. A mí me han hecho mucho mejor. Gracias chicos de mi equipo. Mis jugadores.

A vosotros, entrenadores, os pido que busquéis en estos baloncestos donde seréis capaces de encontrar gente que os está esperando. Dad este paso adelante y saldréis muy recompensados. Conoced el Maxibasket y añadiros como coaches. Incluso existe una organización internacional que los agrupa: FIMBA, la cual organiza campeonatos continentales y mundiales desde hace más de treinta años. Pero esto lo contaré en otro capítulo.



### Edición

AEEB

### Distribución

Gratuita para los socios

### Colaboración

Bob McKillop, Ettore Messina, Juanjo Hernández Liras, Paco León, Iago Castro, Eduardo Burgos 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) 2018 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

## SUMARIO

- 05 **Situaciones Especiales (I)**  
por Bob McKillop
- 08 **Toma de Decisiones Tácticas 5c5**  
por Ettore Messina
- 11 **Deporte y Educación**  
por Juan José Hernández Liras
- 16 **Actividades AEEB**
- 21 **Defensa Mutante + Traps**  
por Paco León
- 27 **Una Reflexión Pedagógica Sobre la Actuación de los Entrenadores**  
por Iago Castro
- 31 **Progresión en la Enseñanza de Movimiento de Espaldas al Aro (I)**  
por Eduardo Burgos
- 37 **Entrevista a Néstor García**  
por Miguel Panadés



**Bob McKillop**

*Entrenador norteamericano con un currículum digno del Salón de la Fama. 29 temporadas al frente de los Davidson College Wildcats. Líder de todos los tiempos en victorias, años entrenados y partidos jugados con los Wildcats. Entrenador Nacional del Año NABC. En 10 ocasiones nombrado Entrenador del Año de la Southern Conference y 14 veces Campeón de Conferencia.*

## SITUACIONES ESPECIALES (I)

Si nos fijamos, nos daremos cuenta del poco respeto que tienen la mayoría de los equipos por las distintas situaciones especiales que se plantean a lo largo de los partidos. Lo bueno que tienen estas situaciones es que son muy frecuentes en un partido; en unas 20 ocasiones hay situaciones de tiro libre; otras tantas de saques de banda o de fondo. Por ello es muy importante saber sacarle rendimiento en beneficio de nuestro equipo.

Para que estas situaciones tengan éxito es imprescindible que los jugadores estén atentos y sepan colocarse rápidamente en el sitio

establecido, y no comiencen los movimientos hasta que el que debe poner el balón en juego, lo tenga entre las manos.

Podemos comprobar como en muchas ocasiones los jugadores se mueven antes de tiempo, y cuando el árbitro da el balón para sacar han perdido la posición en la cancha con el consiguiente desbarajuste colectivo.

Para evitar esta mala dinámica hay que realizar un buen trabajo de conjunto mediante:

- ◇ Contacto visual.
- ◇ Comunicación.
- ◇ Cuidar los detalles.
- ◇ Acabar todas las opciones.
- ◇ Jugar fuerte.

También debemos tener un buen “feeling” entre el entrenador y sus jugadores. No podemos gritar constantemente qué jugada vamos a realizar porque se enteraría todo el mundo.

Nosotros utilizamos distintas señales que no sean fácilmente detectables en un “scouting”. En unas ocasiones el jugador se rasca una rodilla; en otras, se toca la oreja, etc. A veces hacemos engaños: con la voz decimos una jugada pero con un gesto del cuerpo indicamos otra. Estos planteamientos no hay que hacerlos como si se tratara de artimañas, sino simplemente pensando que no debemos dar facilidades al equipo contrario.

Si tenemos un base rápido y fuerte capaz de resolver cerca de canasta, podemos utilizar la siguiente jugada (**Gráfico 01**). Cuando (2) recibe el balón, (1) va a bloquear a (3), mientras (5) se abre a la esquina para crear espacio. (4) corta fuerte hacia el balón.



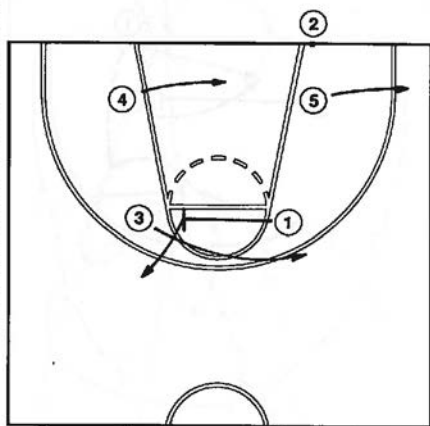


DIAGRAMA 1

Si (4) no recibe, va a bloquear a (1). Este finta abrirse frontalmente y de repente corta fuerte hacia canasta, aprovechando el bloqueo, para recibir de (2) (Gráfico 02).

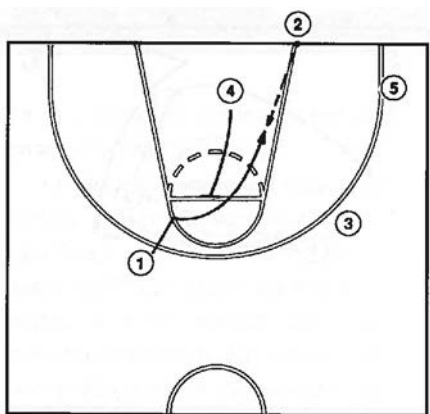


DIAGRAMA 2

La siguiente opción es para el sacador (2) que, generalmente, es nuestro mejor tirador.

La entrada es prácticamente la misma que la anterior, pero en esta ocasión el poste bajo (4) se abre a la esquina al igual que (5) (Gráfico 03).

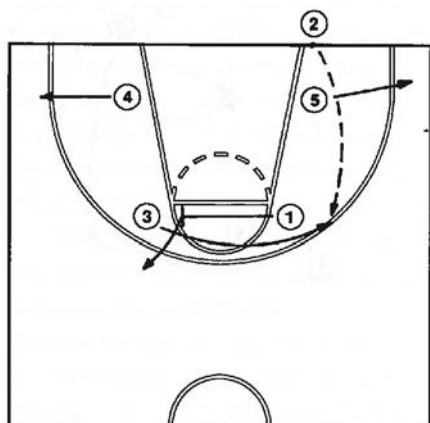


DIAGRAMA 3



Cuando (3) recibe, enseguida pasa el balón a (1) y va a realizar un bloqueo para (2); éste corta y se abre para recibir y tirar o jugar 1c1 en penetración, mientras (3) se va al lado contrario (Gráfico 04).

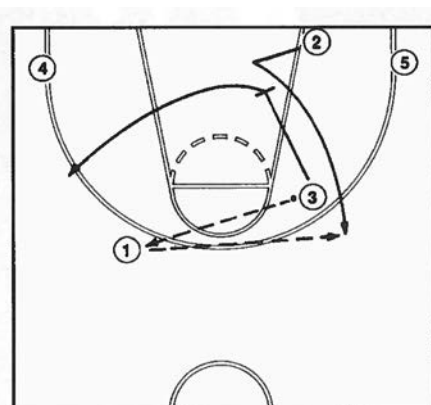


DIAGRAMA 4

Ahora no sólo intentamos optimizar el tiro de nuestro escolta (2), sino también la capacidad de nuestro pívot (5) de desenvolverse cerca del aro.

El poste se sitúa como si estuviera conduciendo un coche, con los pies en paralelo a la línea de zona y, en función de cómo le defiendan, puede cortar para recibir directamente, a la par que (1) aprovecha los bloqueos de (4) y de (3) para recibir como segunda opción (Gráfico 05).

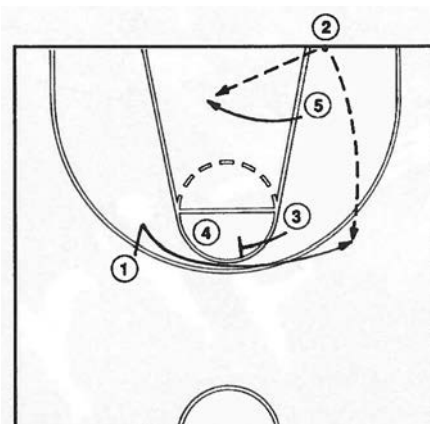


DIAGRAMA 5

Cuando (1) tenga el balón, (2) va a bloquear a (5), que intenta recibir en el poste bajo; a continuación (4) y (3) efectúan dos bloqueos seguidos para que (2) pueda recibir en la parte frontal y tirar (Gráfico 06).

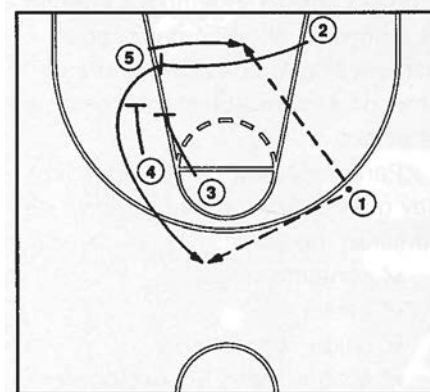


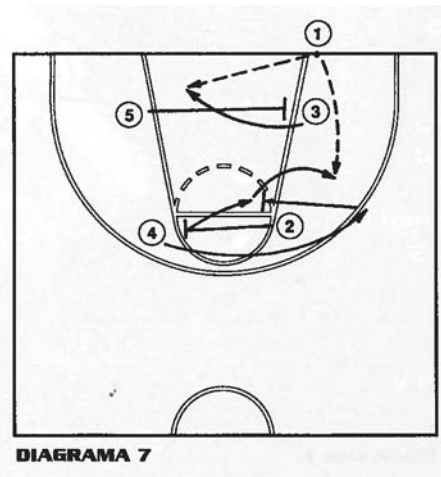
DIAGRAMA 6

Cuando tenemos únicamente un par de segundos a disposición y debemos efectuar un tiro rápido,



empleamos la siguiente jugada en la que los mejores tiradores son (2) y (3).

Esta es una situación en la que es fundamental cuidar los pequeños detalles, porque al disponer de tan poco tiempo para realizarla, cualquier duda nos quitaría opciones: (1), el sacador, debe ser hábil en realizar fintas de pase; (3) se debe colocar en el poste bajo de espaldas a canasta, dando la sensación de que va a jugar ahí su opción; y (2) debe fingir trabajar para (4), cuando la realidad será al revés.



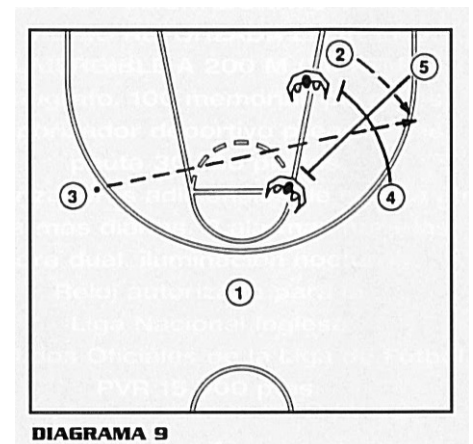
A la señal (Gráfico 07), (2) bloquea a (4), que se abre hasta la

línea de tres puntos; (1) finta pasar el balón a (4). En este momento (5) va a bloquear a (3), que realiza un giro dorsal para recibir en la salida, y (4) va a bloquear a (2), que se abre. Quien recibe, tira.

Contra un equipo que nos hace zona "2-3" desarrollamos una jugada que llamamos "X" por su particular movimiento de bloqueos cruzados. (1) bloquea al defensor de la parte superior para que (4) pueda cortar y recibir; a continuación efectúa un pase "skip" hacia (3), que se ha abierto en el lado contrario, (Gráfico 08).



Ahora es cuando los dos postes bloquean cruzado: (4) al defensor bajo y (5) al defensor alto, momento en que (2) aprovecha para abrirse y recibir otro pase "skip" para tirar (Gráfico 09).



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







que no sabemos si más tarde tendremos otra oportunidad.

¿Cuándo tirar? Si lanzamos a canasta después de haber cambiado el balón de lado o de meter un balón interior que vuelve a salir fuera, pensamos que ha sido un buen tiro porque hemos movido a la defensa en el primer caso y les hemos obligado a cerrarse y abrirse en el segundo (**Gráfico 03**).



Hay que perder el miedo a tirar después de 2 ó 3 pases.

La clave está en conseguir un buen equilibrio entre juego interior -balones al poste dentro o a alguien que corta- y juego exterior, lo cual no es nada fácil.

El ritmo de juego -rapidez y velocidad del juego- no es lo mismo que el timing de juego.

### TIMING

Hace referencia a en qué momento hacemos cada cosa. Cuando penetramos, cuándo corta-



mos, etc. El timing depende de la defensa. Por ejemplo, cuando somos defendidos agresivamente puede haber una puerta atrás que el base no ve o una buena posibilidad de pase interior que no damos porque el poste no ha llegado todavía.

Para tener un buen timing queremos movernos cuando el compañero puede pasarme el balón, no antes. Esperar a que el compañero encare el aro. Ocurre lo mismo en los bloqueos.



esta manera podemos elegir meter un balón interior o dejarle espacio para jugar poste alto - poste bajo (**Gráfico 05**).

### SPACING

La primera idea es la de darnos espacio para poder leer la defensa -por ejemplo, leer la defensa de un bloqueo y rodearlo, salir a la esquina o abrirme-. Si un compañero está ocupando un espacio que el que lee el bloqueo puede necesitar, éste último no tiene el mismo espacio para jugar (**Gráfico 04**) y ambos acabarían molestándose.

Para poder darnos ese espacio propongo tres ideas:

1. Jugar la puerta atrás hacia las esquinas, no hacia el aro. De



2. Moverse por abajo. El poste bajo se va al lado contrario para que nuestro compañero pueda jugar 1c1 o penetrar y doblar tanto dentro como fuera. Si el alero recibiera en la zona de dos puntos, no tendría espacio para jugar él ni

dejaría espacio para que jugara el poste (Gráfico 06).



3. Moverse por arriba. Es más difícil para la defensa defender al poste alto y además ayudar al alero que si el poste se fuera al poste bajo del lado contrario. Normalmente, el defensor del poste alto se quedará en medio, en ayuda. Si el alero penetra y la defensa se cierra, éste buscará a los tiradores del lado contrario (Gráfico 07).

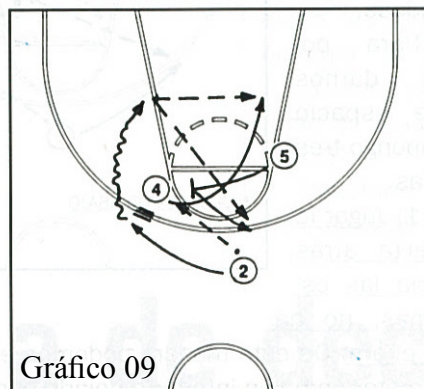


En cuanto al tema del spacing hay que tener claro que los sistemas que emplean bloqueos ciegos y cortes ayudan a crear un juego abierto.

Por el contrario, los sistemas que emplean bloqueos indirectos reducen el espacio. Si mi compañero se acerca al aro para realizar un bloqueo indirecto para que el hombre en el poste bajo salga a recibir, el balón no tendrá espacio para jugar 1c1 (Gráfico 08).



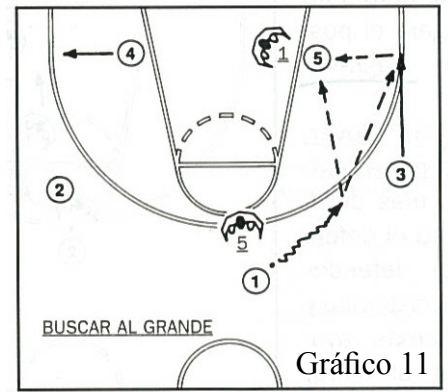
Si en lugar de esa opción jugamos un bloqueo ciego, el hombre-balón sí tendrá la oportunidad de penetrar y doblar (Gráfico 09).



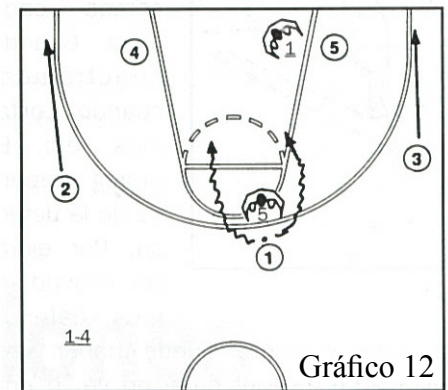
Cambio en defensa. Si la defensa, después de un bloqueo, cambia (Gráfico 10) -por ejemplo porque nuestro base es un tirador muy peligroso-, tenemos dos posibles opciones:



• Buscar a nuestro jugador grande cerca del aro porque tiene ventaja física con su defensor (Gráfico 11).

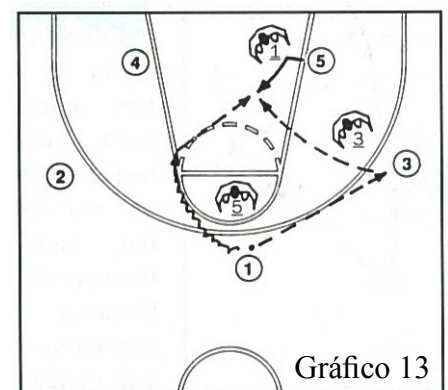


• Jugar 1-4 del base contra el defensor del poste (Gráfico 12).



En general, no me gusta decantarme hasta el final. Al botar el balón el base, la reacción normal del defensor del poste será ayudar.

5 coge la posición para que 1 pueda penetrar o doblárselo a 3 para meter el balón dentro (Gráfico 13). No hay ayudas.



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



**Juan José  
Hernández Liras**

*Licenciado en  
Administración  
y Dirección de  
Empresas por  
la Universidad  
Carlos III.  
Entrenador  
Superior de  
Baloncesto.  
Experto  
Universitario en  
Entrenamiento  
Deportivo por la  
UNED.  
Profesor de  
Economía en el  
Colegio Areteia.  
Vicepresidente  
de la Asociación  
de Baloncesto  
Colegial.  
Patrono de la  
Fundación de  
Baloncesto  
Colegial.  
15 años de  
experiencia como  
Director Técnico.*

## **DEPORTE Y EDUCACIÓN. LA NECESARIA FORMACIÓN DE TODOS LOS AGENTES**

**A**nalizamos en primer lugar la situación de partida.

Deberíamos enseñar a los jóvenes a que animen con respeto. Deberíamos enseñar a los adultos a que disfruten del partido sin juzgar la labor de los entrenadores y los árbitros. Deberíamos enseñar a los entrenadores a que dirijan a sus jugadores aceptando que el error forma parte del juego y que si un jugador se equivoca, podemos hacer mucho más dándole un feedback inmediato que regañando o chillando. Deberíamos entender que cuando el respeto se da, es más fácil recibirlo. Deberíamos cambiar

mucho para poder hacer lo que el deporte decimos que hace, porque ¿realmente sirve para educar en su situación actual?

Muchas veces pienso que los niños que se acercan al deporte reciben con frecuencia estímulos perversos para su formación y que tal vez en ocasiones no haya sido buena idea este acercamiento. Pero luego, haciendo un análisis más global, me satisface pensar que los niños que han podido disfrutar de una actividad deportiva, sobre todo si es en grupo, son niños con un superior bagaje y más completos.

Casi todos sabemos lo que hay que decir en la mayoría de ocasiones, ¿pero luego lo hacemos? Nuestros actos deben acompañar a nuestras palabras.

Lo demás no sirve para mucho. Es nuestro mejor sello. Nos hace dignos de confianza y merecedores de respeto.

Nuestros objetivos deben estar alineados con los de nuestra gente, pues otra cosa nos encamina al fracaso. Nuestras victorias deberíamos quererlas disfrutar en compañía y con humildad, lo contrario nos condena a la soledad.

### **LA NECESIDAD DE FORMARNOS**

Hacer el deporte más amable, educativo y formativo es una labor de todos los que participan en él. La formación de entrenadores, directores técnicos y demás actores implicados es una obligación para que puedan desarrollar su labor de una manera adecuada. La formación nos aleja de la crítica fundada y nos acerca a la excelencia. El que quiera dirigir debe estar capacitado para aceptar ese ambicioso reto. Con formación será más fácil (aunque



**FORMACION**

siempre será una tarea compleja, pero a la vez estimulante) guiar a los dirigidos hacia un desarrollo más positivo de su labor.

El deporte puede realmente educar si nos formamos, exponemos las reglas del juego y acordamos las líneas que son inquebrantables. Marcar pautas y ser exigente es bueno si se sabe hacer. El “todo vale” es una actitud cortoplacista sin recompensa futura. El que quiera llegar lejos, debe saber sacar el mono de trabajo y aceptar los sinsabores de las distancias cortas.

Cómo gestionamos es fundamental a la hora de la obtención de los resultados. Tener un buen gestor a tu lado es un regalo. Una característica fundamental para serlo es escuchar mucho y hablar menos. A entrenadores, directores técnicos y coordinadores nos suele encantar hablar. Pero el exceso en ello no suele ser productivo.

Más bonito que hablar es sentirse escuchado. Regalar a la gente tus oídos te acerca a ellos y llamarles por su nombre marca muchas veces la diferencia.

## LOS DISTINTOS AGENTES

Considero que el exceso de intervencionismo, tanto de entrenadores como de directores técnicos y coordinadores, quita responsabilidad en los distintos actores y a largo plazo genera una pérdida de rendimiento. Así, opino que la labor fundamental de los **directores técnicos** (coordinadores, directores deportivos o cualquier cargo similar) debe ser estar presentes y ver lo que ocurre de primera mano, que no se lo tengan que contar porque él ya lo ha visto anteriormente. Y



cuando se lo cuentan tiene opinión fundada. El actuar de esta forma entiendo que estimula a los presentes, sin necesidad muchas veces de hacer nada en el momento, sino solo esperar a que su estimulante presencia, si es poseedor de autoridad, haga que otros estén dispuestos a sacar lo mejor de sí mismos. Ya realizará su labor intervencionista cuando los focos no apuntan. La casa hay que limpiarla sin hacer mucho ruido. Hay que hacer, sin que se sepa casi que estás haciendo. Esto es un “pequeño empujón” (1) similar al que nos hace frenar cuando vamos rápido simplemente con ver el coche de la policía. Ellos no hacen nada, pero consiguen que todo funcione mejor solo con su presencia y que el que se va a pasar de frenada en la siguiente curva, ya no lo haga.

El extremo contrario es tratar de que todo el mundo haga lo que él dice y actúe como una marioneta guiada por él. Gran error. A la gente hay que darle responsabilidades, acompañadas de pautas y de libertad para ejercer. Cuando tratas a la gente como si fueran más de lo que son, como si fueran lo que quieres que sean, con frecuencia se consigue que sean más de lo que fueron. En Econo-

mía funciona el efecto Pigmalión (2). En gestión de las personas también.

La labor de los **entrenadores** puede ser similar. Es fácil caer en la tentación de quererlo controlar todo, actuar siempre y tomar decisiones continuamente. Considero que su labor debe contener mucho de observación, de aceptar el error y de esperar al momento adecuado para intervenir, que con frecuencia no es el momento en el que ocurren las cosas. Proporcionar feedback es fundamental para el progreso del jugador, pero para ello hay que seleccionar cuidadosamente cuándo hacerlo y sobre qué hacerlo, sin olvidarnos del cómo.

Este autocontrol para saber frenar los impulsos y actuar cuando hay que hacerlo facilita además de la toma de mejores decisiones, el no pagar la factura del error, por actuar sobre cosas de las que no se saca nada bueno actuando. El mensaje que se da cuando hay análisis previo suele ser más sosegado e instruido.

La labor de los entrenadores debe cambiar mucho entre entrenamientos y partidos. Soy de la opinión de que en los partidos

se debe hablar mucho menos de lo que los entrenadores solemos hacer y dar contenidos más solidados a nuestras intervenciones. La solidez no viene dada por la cantidad de cosas que se dicen, sino por la calidad a la hora de comunicar pocas cosas, pero todas útiles. Olvidarse de lo que ha pasado y centrarse en lo que va a pasar, suele ser una buena recomendación.

El entrenador no debe olvidar que el trabajo del día a día en los entrenos es lo que debe llevar a unos resultados en los partidos, sabiendo ver qué cosas no se deben corregir y qué errores se deben aceptar, porque su presencia es lógica. En los partidos suele haber público, mientras que en los entrenamientos puede que no. Pero esta situación no debe sobreexcitarnos, llevándonos a ser lo que no somos y hacer lo que no debemos.

Los **padres** también pueden hacer más interviniendo menos. No puede ocurrir que jueguen a suplantar la labor del entrenador dando instrucciones desde la grada en partidos o siendo algo más que espectadores en los entrenos. Esto ocurre, todos lo vemos, pero no debería ocurrir. Su presencia es fundamental. Su apoyo puede ser clave. Para ello deben actuar de la manera adecuada al cargo que tienen. Son padres de jugadores, no entrenadores ni jugadores. Aceptar su puesto en el equipo es importante. Actúan de psicólogos, de chóferes y de muchas otras cosas. Son necesarios, pueden ser muy útiles. Deben escuchar a sus hijos más que hablar. Deben preguntar a entrenadores y directores técnicos, aceptar sus respuestas si son razonadas y apoyarles de cara a sus hijos. Esto no significa que acepten lo no aceptable.

Y todo va a ser más fácil si los que intervienen en la actividad deportiva empatizan con la idea de que los padres les ponen en sus manos lo más valioso que tienen. Aceptemos el reto de ser merecedores de esa generosidad.

Los **árbitros** mejoraran sus prestaciones si mejoran su formación y sus habilidades sociales. Saludar, saber escuchar, aceptar el error de otros y ser firmes en sus decisiones puede ser un gran apoyo. Tienen una profesión difícil, en la que están siempre expuestos. No les envidio. Ser árbitro debe ser muy duro en ocasiones. El que toma decisiones que afectan a otros está siempre en el punto de mira. Por eso deben formarse y luego aceptar el que serán juzgados. Pero a la hora de juzgarlos el respeto siempre tiene que existir. Debemos apoyarlos y educar a otros para que los respeten. Lo que hagamos generará tendencia. No puede ser que les hagamos responsables de nuestras derrotas y frustraciones.

Que cada uno asuma lo que le corresponde, nos hace crecer y ayuda a crecer al entorno. Pero cuidado, que ser el decisor y tener la vara de medir no debe provocar actitudes prepotentes. Esto no

gusta a nadie. Firmes y exigentes sí, prepotentes y sin oídos no. Los que les forman deberían formarles mucho en estos difíciles aspectos diferenciadores.

### ¿Y EL MUDO PROFESIONAL?

El mundo profesional, por desgracia, no ayuda nada y considero que algo tienen que hacer los que pueden hacer algo. No puede ser que el mensaje que se transmite a los jóvenes sea a veces tan desolador. El otro día pasaba al lado de un entrenador de fútbol que trataba de explicar a un joven jugador que no estaba bien que escupiera en el campo de fútbol. El joven deportista contestaba que los profesionales lo hacían. El entrenador trató de argumentar, pero posiblemente su discurso quedó vacío, aplastado por el mensaje que las estrellas que hacen de modelo a seguir, con frecuencia equivocado, habían mandado a ese joven.

Ponemos una radio deportiva o la televisión y vemos como periodistas critican la labor del árbitro, del entrenador...de todos. El mensaje que recibe el que escucha es que cualquiera puede criticar a aquel que debe decidir y que muchas veces es el único condecor



de todas las variables necesarias para tomar la mejor decisión. Solo la formación y el conocimiento nos pueden alejar de una crítica que seguramente seguirá existiendo, pero que se quedará así con menos argumentos.

Los que salen en los medios deberían ser más conscientes del influjo que adquieren y de la responsabilidad que tienen. Son líderes de opinión y modelos de referencia. Son los que deciden dónde poner el foco y cómo hacerlo. Son mucho más de lo que en ocasiones sus pobres actuaciones marcan.

Necesitamos una sociedad más educada y formada. Ellos, desde su posición privilegiada, pueden colaborar con esto o simplemente convertir el deporte en un circo romano en el que todos vayamos a desfogarnos y sacar lo peor de nosotros. A la profesión le ayudaría el que no hubiera intrusismo y que delante de un micrófono no se pusiera gente sin preparación.

#### REFLEXIONES FINALES

Cuando tienes un cargo, es mejor mostrar tu trabajo que tratar de defender tu poder. El trabajo y compromiso te acercará a la auto-

ridad y la autoridad no requiere la manifestación de poder.

En general, el deporte mejorará y servirá realmente para educar al ritmo de la formación de los distintos agentes que intervienen. Debemos ser más profesionales todos, hablar menos e implicarnos más.

Basta ya de decir y luego hacer lo contrario. Nos encanta manifestar cosas como que “lo importante no es ganar”...pero casi siempre hacemos lo posible por ganar a toda costa. Dejaré clara mi opinión: tratar de ganar es fundamental, para eso trabajamos, pero tratar de hacerlo olvidándose de todo, es erróneo.

No paramos de transmitir que “el deporte educa” y luego nos falta autocontrol y formación para refrendarlo.

Entre todos podemos hacer que el deporte sirva para disfrutar, aportar física y psicológicamente, además de desempeñar una labor formativa y educativa que puede ser vital para los chavales. ¿A qué estamos esperando para formarnos como requiere nuestra labor y empezar a actuar como esos jóvenes se merecen?

No hagamos más (o sí), simplemente hagámoslo mejor.

*(1) Un pequeño empujón (nudge en inglés). Se refiere a estimular, incentivar o encaminar en la toma de decisiones. Es un concepto usado por Cass R. Sunstein y Richard H. Thaler (Premio Nobel de Economía 2017) en su libro con ese nombre.*

*(2) Efecto Pigmalión: término que indica como las expectativas y creencias de una persona influyen en el rendimiento de otra.*



# 4 DÍAS ACB ACADEMY 28-29-30 JUNIO 1 DE JULIO

NESTOR GARCÍA • PABLO LASO • TXUS VIDORRETA • GUSTAVO ARANZANA

# BENICASSIM





## VIAJE USA 2018. HOUSTON (TEXAS)

Como cada año, la AEEB organiza el tradicional viaje baloncestístico a los Estados Unidos, que tendrá lugar durante la segunda quincena del mes de noviembre a HOUSTON (Texas). Estamos pendientes del calendario de la NBA para concretar las fechas exactas.

Te invitamos a conocer las diferentes metodologías de trabajo de los coaches Mike D'Antoni (NBA - Houston Rockets), Kelvin Sampson (NCAA Men - University of Houston Cougars), Tina Langley (NCAA Women - Rice University Owls) y Richard Flores (Cyprus Falls High School), dentro del programa de formación continua de la AEEB, incluyendo "Mujer Entrenadora".

Tendrás la oportunidad única de vivir unos días con equipos de élite del baloncesto americano masculinos y femeninos, asistir a sus partidos y a sus sesiones de entrenamiento. Además, podremos compartir conocimientos y experiencias en reuniones de trabajo con los diversos staffs técnicos de todos ellos (NBA, NCAA y HIGH SCHOOL) y establecer contactos directos para canalizar tus expectativas como entrenador en USA.

Te ofrecemos un precio extraordinario si efectúas tu inscripción ANTES DEL 31 DE JULIO, con la posibilidad además de fraccionar el pago.

PRECIO (9 días/7 noches) 2.100 €/persona (ANTES del 31 de julio de 2018)

PRECIO (9 días/7 noches) 2.350 €/persona (DESPUÉS del 31 de julio de 2018)

Como ya sabes las plazas para este exclusivo viaje son limitadas.

Incluye el billete de avión ida y vuelta desde Madrid, la estancia en el hotel (habitación doble a compartir con otro entrenador en régimen de sólo alojamiento - sin desayuno ni comidas), entradas para los partidos, visitas deportivas y turísticas y desplazamientos internos. No incluye seguro de viaje.

Apúntate ya y disfruta con nosotros de esta experiencia inolvidable. ¡Te esperamos!

**XXVI Viaje Anual de la AEEB a Estados Unidos**  
AEEB 26th Annual U.S.A. Trip

**Primera Cumbre Iberoamericana de Entrenadores de Baloncesto en Estados Unidos**  
1st Ibero-American Basketball Coaches Summit in the U.S.A.

**NOVIEMBRE - NOVEMBER 2018**

(Segunda quincena, fechas pendientes del calendario de la NBA // Second half of November, dates pending NBA scheduling)



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE MÁS ENTRENADORES DE BALONCESTO  
SPANISH ASSOCIATION OF BASKETBALL COACHES



## MEJOR ENTRENADOR DEL MES - TROFEO AEEB

Por los resultados obtenidos con sus equipos, Pablo Laso (R. Madrid) en diciembre y abril, Joan Plaza (Unicaja) en enero y Pedro Martínez (Baskonia) en febrero, marzo y mayo, han sido designados como Mejor Entrenador Liga Endesa - Trofeo AEEB.



## MEJOR ENTRENADOR DE LA LIGA REGULAR

Pablo Laso ha sido designado por la AEEB como el Mejor Entrenador de la liga regular de la Liga Endesa 2017-18, tras los resultados obtenidos con su equipo, el Real Madrid. Es la cuarta vez en su carrera que el técnico vitoriano gana este galardón, después de conseguirlo también en las temporadas 2012-13, 2013-14 y 2014-15.

Laso ha dirigido al Real Madrid a un balance final de 30 victorias y cuatro derrotas, convirtiéndose en el quinto equipo que alcanza los treinta triunfos en liga regular.



El conjunto blanco ha registrado la mejor racha de victorias de la temporada en la Liga Endesa, con 11 seguidas, además de haber sumado en otro momento de la campaña otros 10 triunfos consecutivos. Además, el Real Madrid ha sido líder en 31 de las 34 jornadas de liga regular, ocupando la primera plaza sin interrupción desde la Jornada 5.

## CLÍNICA AEEB-ACB COPA DEL REY GRAN CANARIA 2018

Éxito en el Clínic de Javier Imbroda organizado por la ACB y la AEEB. El laureado entrenador (605 partidos en Liga Endesa), fue recibido con una emocionante ovación por parte de los aficionados.

Bajo el nombre de "Conociendo el juego", el Clínic, celebrado en el Centro Insular de Las Palmas de Gran Canaria, resultó divulgativo y enriquecedor.

Eduardo Portela, Presidente de Honor de la ACB, le entregó al entrenador el balón de la Minicopa Endesa, y Juan María Gavaldá, Presidente de la AEEB, le entregó una placa conmemorativa.





### SEMANA DE ENTRENAMIENTOS CON SERGIO SCARIOLO

Juan María Gavaldá, en su calidad de Presidente de la AEEB, se reunió con el Seleccionador Nacional, Sergio Scariolo, compartiendo ambas experiencias y conocimientos con los entrenadores beneficiados de la Semana de Entrenamientos con la Selección Absoluta organizada por la AEEB y la FEB.

La actividad consiguió el objetivo de acercar el baloncesto de elite a diferentes entrenadores, que representan las diferentes realidades de nuestro baloncesto, que van desde la formación hasta el máximo nivel, pasando por aquellos técnicos que dirigen equipos en ligas autonómicas. Abrieron el libro de los conocimientos a todos los asistentes, convirtiéndose nuevamente estas reuniones en unas jornadas satisfactorias llevadas a cabo desde la armonía y la cercanía de un Sergio Scariolo cada vez más implicado en todos los niveles del baloncesto español.



### ENTRENAMIENTOS Y CLINICS DE PABLO BERNABÉ EN BRASIL



El entrenador español participó en la 4ª Edición de la Gira "Around the Ball" que lleva entrenadores Europeos por Brasil para mostrar los métodos de enseñanza del basket europeo.



Clubes visitados: Gremio Náutico Uniao, Colegio Sino-dal, Sogipa, Bagé Basketball Club, Santa Cruz y Corinthians Basketball.



### MEJOR ENTRENADOR MINICOPA ENDESA

Como cada temporada, la AEEB entregó el premio al mejor entrenador de la Minicopa. Óscar de Paula, técnico del Divina Seguros Joventut, ha sido designado como mejor entrenador de la Minicopa Endesa, elegido en votación por el resto de los entrenadores.

Eduardo Trujillo (Campeón de España de Minibasket en 2017) hizo entrega del premio.



### SEMANA DE ENTRENAMIENTOS ACB - AEEB



Como cada temporada -y ya son 13 las ediciones celebradas- los socios de la AEEB pudieron asistir durante una semana a las sesiones de entrenamiento y partidos de algunos de los más importantes clubes españoles. 7 días de formación al más alto nivel de la mano de los técnicos de la Liga Endesa.





## MADRID Y CATALUÑA TRIUNFADORES EN LOS CAMPEONATOS DE ESPAÑA CADETE E INFANTIL

Cinco días de baloncesto, con los mejores jugadores del país de 13 a 16 años, rematados con cuatro finales de tremenda calidad.

Dos títulos para la Comunidad de Madrid (cadete e infantil masculino) y otros dos para Cataluña (en categoría femenina) en el último día del Campeonato de España Infantil y Cadete que se ha disputado en Valladolid.



## CLINIC AUSEVA BASKET



El 16 y 17 de Junio tuvo lugar en el Polideportivo del Colegio Maristas Auseva de Oviedo el II Clinic Auseva para entrenadores.

### CHARLAS

- "Pepu" Hernández:
  - "El entrenador formador. Herramientas".
  - "Ejercicios para la formación".
- Toni Carrillo:
  - "Baby Basket. Donde todo empieza".
  - "El desarrollo del bote en premini".
- Fito González:
  - "Trabajando con alevines".
- Dani Miret:
  - "Cómo iniciar a los más jóvenes".



## II CAMPUS FNB PARA ENTRENADORES



El Área de Formación de la FNB ha organizado para los días 2, 3 y 4 de julio, esta actividad que busca favorecer la convivencia y el intercambio de opiniones entre todos los inscritos y con los entrenadores invitados a las diversas tareas programadas.



## CLINIC DE FORMACION FNB

- Jueves, 14 de junio de 2018:
- 17:30h - Víctor Lapeña: "Transición defensiva. Mis reglas después del tiro".
  - 20:00h - César Rupérez: "Defensas con cambios. Opciones tácticas y detalles técnicos".

- Miércoles, 20 de junio de 2018:
- 18:00h - Sergio Scariolo: "Juego en transición para categorías de formación".
  - 20:15h - Sergio Lamúa: "Respuestas ofensivas contra tipos de defensa del bloqueo y continuación".

### CLINIC DE FORMACIÓN

Díaz, 14 de junio de 2018.  
Pdvo. Valle de Egües, 17:30h  
Victor Lapeña y Cesar Rupérez

Díaz, 20 de junio de 2018.  
Pdvo. Valle de Egües, 18:00h  
Sergio Scariolo y Sergio Lamua



FEDERACIÓN NAVARRA DE BALONCESTO  
www.fnbaloncesto.com  
formacion@fnbaloncesto.com  
948-21.07.88



## I CAMPUS DE FORMACIÓN PARA ENTRENADORES EN VILLANÚA

Organizado por la FAB y dirigido a entrenadores de formación mayores de 16 años.

La actividad se celebrará en la localidad de Villanúa (Huesca), del 27 al 29 de julio de 2018, y constará de sesiones de entrenamiento en pista, en las que se hará especial hincapié en el trabajo de la técnica individual, juego por conceptos y lectura del juego. El trabajo en pista se complementará con conferencias, charlas y debates al finalizar cada una de las jornadas.

El Director Técnico del Campus será Carlos Iglesias.

## CAMPUS FORMACIÓN ENTRENADORES



Villanúa (Huesca)  
Del 27 al 29 de julio de 2018

ORGANIZA: FEDERACIÓN ARAGONESA BALONCESTO



## II MEMORIAL RAÚL JIMÉNEZ MARTÍN



El Memorial Raúl Jiménez Martín celebró su 2ª edición los días 9 y 10 de junio. El lugar elegido, el Polideportivo Municipal David Santamaría de Guadalajara.

Porfirio Fisac (Delteco GBC), Arturo Álvarez (CB Prat), Joaquín Prado (ex Palencia y Força Lleida), Natxo Lezcano (Breogán), Javier Juárez (R. Madrid), Iria Uxia Romarís (Basquet Coruña), Paco García (CBC Valladolid) y Edgar Paz, completaron el cartel.

## CLINIC DEL PROGRAMA "MIÉRCOLES.....¿PIZARRA?"

El público presente pudo disfrutar en las charlas llevadas a cabo por los técnicos Eduardo Pérez y Sito Alonso en el Pabellón Colegio Cervantes de los Hermanos Maristas, el pasado 7 de junio de 2018.



- **Eduardo Pérez:**  
"En baloncesto se producen cambios constantes de actividad defensiva, máximo 2-3 segundos misma acción, debemos trasladar esas transferencias para darle realidad al juego".
- **Sito Alonso:**  
"Tengo muy claro que hay que dejar de dar soluciones a los jugador@s, deben ellos de solventar los problemas".

## CLINIC AVEB & LARRAMENDI IKASTOLA KT / ESF-FVIB

Andrea Trinchieri y Piti Hurtado participaron el sábado, 16 de junio en este clinic celebrado en el Frontón Municipal de Mungia.

Organizadores: Ikastola Larramendi K.T., la Asociación Vasca de Entrenadores (AVEB), Federación Vizcaína de Baloncesto, Federación Vasca de Baloncesto y Ayuntamiento de Mungia.

### Programa

- Andrea Trinchieri: "Tendencias ofensivas" y "Herramientas para construir un sistema defensivo".



- Piti Hurtado: "Construcción de defensas alternativas en formación".

## VIII CLAUSTRO DOCENTE FGB

Puesto en marcha el 9 de Junio de 2018 por la Federación Gallega de Baloncesto en colaboración con Escola Basket Xiria y el Concello de Carballo en el Pavillón Municipal de Carballo – La Coruña.

Los ponentes fueron, Mauricio Cremonini (Entrenador de la Federación Italiana de Baloncesto), Javier Torralba (Entrenador del Siglo XXI y de la Federación Catalana) y Cristino Menor (Director de Estudiantes de Lugo).



SÁBADO 9 XUÑO - CARBALLO

PAVILLÓN MUNICIPAL - 10:45h / 12:30h / 16:30h / 18:15h

## VIII Claustro Docente

## CLINICA PARA ENTRENADORES ADEMEBA MICHOACAN

Entre el 28 y el 30 de junio de 2018, Angel Fernández, actual subcampeón de la Liga Femenina Mexicana (LMBPF) dará un clinic en Morelia Michoacán. La Técnica y la Táctica Individual y el Trabajo Real en Situaciones de Juego, serán algunos de los temas que se desarrollarán durante el evento.



## CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE MINIBASKET

Entre el 24 y el 28 de marzo de 2018 se celebraron en San Fernando (Cádiz) los Campeonatos de España de Selecciones Autonómicas de Minibasket, con los siguientes resultados:

	MASC ESP	FEM ESP	MASC PREF	FEM PREF
Oro	Madrid	Andalucía	Cantabria	País Vasco
Plata	Canarias	Cataluña	Asturias	Baleares
Bronce	Andalucía	Madrid	Extremadura	Murcia



## 8º CURSO DE ALTO RENDIMIENTO EN BALONCESTO

Nueva edición de este clásico del verano que en esta ocasión se celebrará del 6 al 8 de julio de 2018 en San Javier (Murcia). Organizado por la Universidad Internacional del Mar de la Universidad de Murcia y con la colaboración de la AMEBA, AEEB, FBRM y FEB.

Este año participarán como ponentes, Ibón Navarro, Diego Epifanio, Víctor Lapeña, Lluís Riera, David Cárdenas, Ana Montañana, Jose Luis Pichel y Angel Carmona.

## 8º Curso Internacional de Alto Rendimiento en Baloncesto

San Javier 6, 7 y 8 de julio de 2018



@cursobaloncesto  
www.um.es/unimar/sede-sanjavier/baloncesto

## XI CLINIC FUNDACION CESARE SCARIOLO

Otro año más, el 16 y 17 de junio se puso en marcha la XI Edición del Clínic Internacional de Baloncesto Fundación Cesare Scariolo, considerado como uno de los más importantes que se ofrecen dentro del panorama nacional. Este clinic está avalado por la AEEB.

El lugar de celebración fue el Pabellón "Antonio Serrano Lima" y la participación fue -como siempre- de gran nivel:

- Lucas Mondelo (Seleccionador Español Femenino - Entrenador Dynamo Dusk Ruso).



- Sergio Scariolo (Seleccionador Nacional de Baloncesto).
- Paco Aurioles (Entrenador Unicaja - Liga EBA; Ayte. Selec. Española Masc).
- Francis Tomé (Entrenador CB MARBELLA - Liga EBA).
- Diego Ocampo (Ex entrenador de Joventut de Badalona y actual entrenador de Manresa LEB Oro).

Toda la recaudación fue destinada íntegramente a la Fundación Cesare Scariolo, que tiene por finalidad la prestación de atención social y profesional a niños enfermos de leucemia y linfoma.

## CLINIC TARRAGONA

Se celebró el 22 de mayo en el Pavelló Municipal El Serrallo. Durante el mismo, Jota Cuspinera (Basket Zaragoza, Baloncesto Fuenlabrada) desarrolló el tema "Bases tácticas ofensivas en equipos de formación".



## CLÍNIC ENTRENADORES 2018. VILLARROBLEDO

El sábado 23 de junio Villarrobledo acogió el Clínic de Entrenadores de la Federación de Baloncesto de Castilla-La Mancha 2018 en el Pabellón del Barrio de Los Pintores.

### Conferencias:

- Sito Alonso. "Formación – Élite / Detalles".
- Víctor Lapeña. "Juego en Transición. Juego Alegre".
- Emilio Pérez Pizarro. "Interpretaciones falta U y uso del Instan Replay".



## III CLÍNIC VILADECAVALLS



Celebrado el 26 de marzo de 2018.

- Mateo Rubio - Barça C.B.S. (LF2): "Revisando los conceptos defensivos".
- Aleix Duran - ICL Manresa (LEB Oro): "Contraataque. Velocidad y ángulos".



## XXIIIÈ CLÍNIC CIUTAT DE LLEIDA

El 24 de marzo, Javi Torralba (Siglo XXI) trató el tema "Construir hábitos en etapas de formación". Posteriormente, Trifón Poch (Entrenador ACB) habló sobre "Ejercicios para mejorar la actividad y la presión defensivas". El acto se celebró en el Pavelló Municipal Camps Elisis.



## ACB ACADEMY BY AEEB 2018



ACB y AEEB plantean la segunda edición de la Academy, un extraordinario evento formativo para jugadores de máxima proyección y para entrenadores de todos los niveles.

Durante cuatro intensas jornadas, del 28 de junio al 1 de julio, técnicos de alto nivel se reunirán con veinte jugadores jóvenes para mejorarlos técnica y tácticamente compartiendo con los entrenadores asistentes todas las sesiones y sus contenidos. Diariamente 2 entrenamientos, 3 sesiones teóricas con un entrenador, que variará cada día, y 3 partidos.

Pablo Laso, Nestor "Che" García, Txus Vidorreta y Gustavo Aranzana serán los encargados de dirigir los entrenamientos y las charlas, bajo la dirección deportiva de Trifón Poch.

¡No te lo pierdas!



**Paco León**

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

## **DEFENSA MUTANTE + TRAPS**

**H**ace algún tiempo (en uno de los muchos clinics y charlas a las que he tenido la suerte de poder asistir) escuche hablar a un gran entrenador (por supuesto español) sobre los diferentes tipos de defensas y su eficacia.

En una de sus maravillosas reflexiones, nos expuso una historia -no sé si real- que estoy convencido de que puede ser cierta, ya que tiene bastante lógica.

Este técnico (que dejaremos en el anonimato) argumentaba que en un principio, cuando se crearon las primeras ligas nor-

teamericanas de baloncesto, las defensas predominantes eran las zonales.

El caso es que los partidos terminaban con puntuaciones muy bajas, algo que resultaba contrario a la idiosincrasia y filosofía nor-teamericanas y con su manera de entender el baloncesto -que prima por encima de todo el espectáculo de cara al aficionado-. Por tanto necesitaban partidos con puntuaciones mucho más altas que repercutieran en el mayor disfrute de los aficionados que asistían a ver los partidos.

A partir de este asunto, la Asociación Americana de Baloncesto decidió incluir en su re-

glamento la “prohibición” de usar las defensas en zona. Sólo se podía defender en individual, para que de esta manera aparecieran más opciones de anotación -y por tanto altas puntuaciones- al surgir más espacios de juego ofensivo, más desajustes defensivos, etc.

Por otro lado, con el paso del tiempo la defensa ha ido mejorando a nivel técnico y táctico, hasta llegar a unas defensas individuales muy mejoradas; tanto que ya todos sabemos que en cualquier equipo, una defensa individual correcta resulta más que imprescindible.

Resulta pues lógico pensar que una buena defensa en zona resultaba muy eficaz y nos garantizaba pocos puntos del equipo rival. Pero también -como sabemos- una buena defensa al hombre es imprescindible hoy en día y resulta ser la más segura (si está bien montada).



**TACTICA**

Haciendo una reflexión sobre estas dos ideas y sobre estos dos tipos de defensas, pensé que tal vez sería muy útil una defensa que combinara al mismo tiempo una defensa zonal y una defensa individual, y en base a esta idea desarrollé la defensa que expongo a continuación: una estructura defensiva bastante “simple”, pero que si se hace bien resulta muy eficaz -al menos para algunos momentos del partido.

#### DEFENSA “MUTANTE”: ZONAL 2-1-2 HACIA CAJA + 1 Ó HACIA DEFENSA DE PRESIÓN (CON DOBLE TOPE O TRAPS)

También podríamos decir que se trata de una defensa match up -de ajustes- porque los defensores se ajustan y reajustan una y otra vez en función de la posición del balón, pero yo la considero más una defensa mutante y así la entreno.

Se trata de una defensa donde principalmente defendemos al balón y al aro (y por tanto al hombre-balón). El espacio también se defiende, pero cuando el balón se encuentre en ese espacio concreto.

Nota: las flechas que indican los desplazamientos defensivos de cada uno de los jugadores de este sistema, están invertidos (no reflejan el movimiento cuando van a ejecutar la acción, sino que reflejan el movimiento o desplazamiento realizado por el defensor una vez “ya ejecutada la acción”).

#### PRINCIPALES NORMAS DE ESTA DEFENSA

- Mientras el balón se encuentre en pista trasera o en la zona sombreada de pista



delantera nos mantendremos en Zona 2-1-2 (Z212).

- Cada defensor tendrá su propia área de responsabilidad defensiva; y cuando el balón llegue a ese área, el defensor en cuestión deberá saltar a defenderlo en 1c1. Cuando el hombre-balón abandone su área de responsabilidad, este defensor deberá volver a su “codo” de origen.
- El resto de jugadores se ajustarán en una zona en caja ocupando los cuatro “codos” de la zona restringida -por la parte exterior.
- El defensor central de la Z212 (X5) tiene cuatro normas principalmente:
  1. Ocupar el “codo” que en cada momento se quede libre (cuando el balón llegue a zona perimetral).
  2. Saltar a los traps (2c1) cuando el balón -proveniente de la parte alta o media del perímetro exterior- llegue al interior de la pintura.
  3. Saltar a los traps cuando el balón se encuentre en una

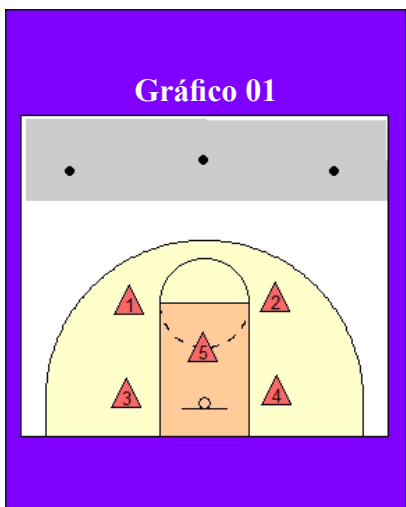
de las esquinas abiertas bajas del perímetro (y el atacante con balón “agote” el bote).

4. Si el balón consigue salir de esa zona de presión para llegar a pintura, X5 deberá correr a ocupar el “codo” libre alto.
- Si el balón está o llega al interior de la zona restringida, el defensor del “codo” más cercano al balón deberá saltar al trap junto con X5.
- Si el balón llega a una de las esquinas abiertas bajas, haremos trap mantenido hasta que salga el balón de esa zona (tras pase o bote) para después recuperar o reajustarnos: el defensor en cuya área de responsabilidad se encuentre el balón -sólo podrán ser x3 ó x4, ya que se trata de una esquina abierta baja- deberá haber saltado a defender al hombre-balón en 1c1, cuando el hombre-balón “agote” el bote ... en ese momento X5 deberá abandonar el “codo” que ocupe en ese momento -que debe ser a la fuerza un “codo” bajo- para saltar al doble tope (2c1).

El defensor del “codo” alto del lado donde se está produciendo la presión al balón (en 2c1) deberá bajar por la línea de la zona -hasta la altura del “taco” aproximadamente- para tapar las líneas de pase que pudieran producirse hacia el interior de la pintura -intentará cortar ese pase-. si el balón consigue salir del trap -tras pase o bote- y llega a la pintura.

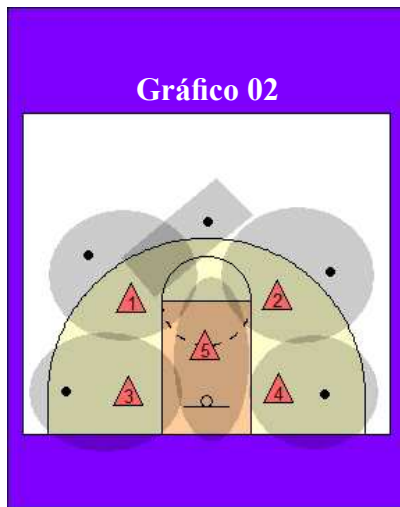
Será el defensor que está en la zona del “taco” quien deberá saltar a defender al hombre que acaba de recibir el balón (en un principio en 1c1 ...hasta que llegue el segundo defensor). El defensor que debe volver a su “codo” de origen lo hará y después saltara al 2c1 para realizar el doble tope interior. X5 deberá correr a ocupar el “codo” libre alto (en estas situaciones; por momentos también “mutaremos” a una defensa mixta 3 + 2).

Mientras el balón se encuentra en pista trasera o llegando a nuestra pista defensiva, está dentro de la zona “sombreada”; nos mantendremos en Z212 (Gráfico 01).



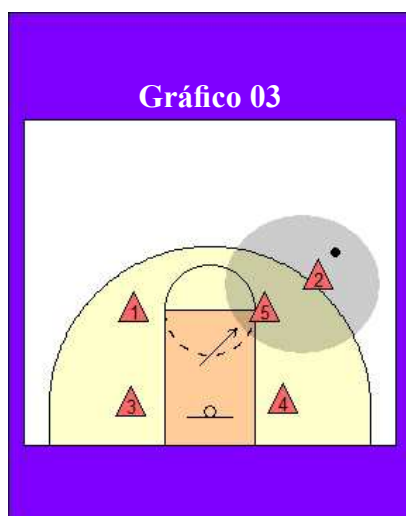
Cada defensor tendrá su propia área de responsabilidad defensiva; y cuando el balón llegue a ese área, el defensor en cuestión

deberá saltar a defenderlo en 1c1. Cuando el hombre-balón abandone su área de responsabilidad, este defensor deberá volver a su “codo” de origen (Gráfico 02).



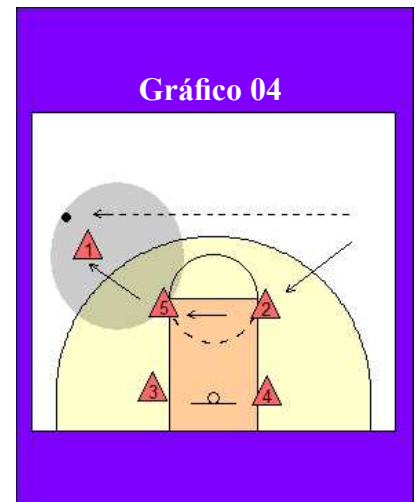
Si el balón (u hombre-balón) llega a una determinada área de responsabilidad defensiva, el defensor responsable de esa área deberá saltar a defender en man to man (individual sobre el hombre-balón).

El defensor central (x5) siempre deberá ir a cubrir el “codo” (esquina) que deje libre el defensor que salta a defender en individual (Gráfico 03).

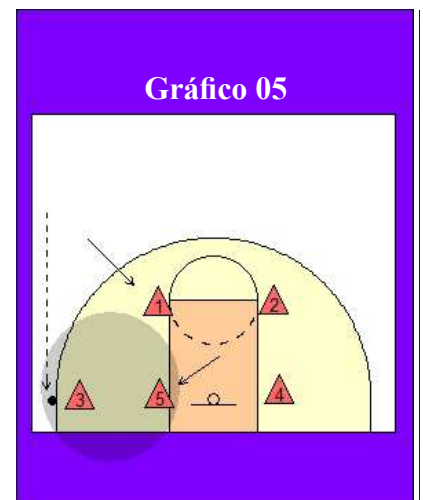


Imaginemos ahora que el balón se invierte al lado contrario: x1 saltará a defender en man to

man al hombre-balón (al atacante que acaba de recibir). X2 volverá (se reajusta) a su “codo” de origen. X5 siempre deberá correr a ocupar el “codo” que queda libre (Gráfico 04).

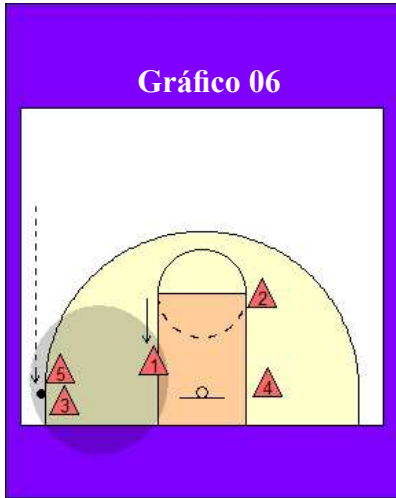


Si se volviera a invertir el balón: x3 saltará a defender (al hombre balón) 1c1. X1 volverá a su “codo” de origen. X5 correrá (en este caso bajará) a ocupar el “codo” que x3 ha dejado libre (Gráfico 05).



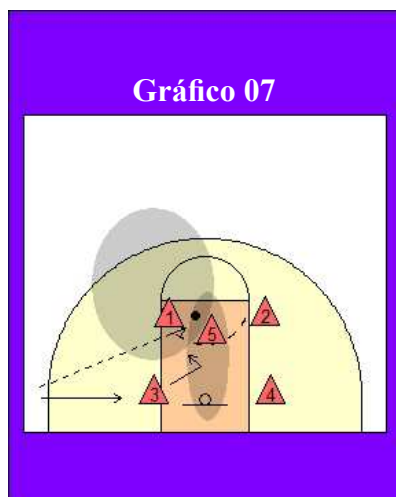
Si estando el balón en la esquina abierta (zona preferente de presión) el hombre-balón “agota el bote”: x5 saltará al 2c1 (doble tope o trap) junto con x3 ... y ejercerán presión sobre la salida (o pase) del balón hacia otra zona de nuestra pista defensiva.

X1 bajará levemente sobre la línea de la zona restringida (para tapar líneas de pase de balón hacia el interior de la pintura (**Gráfico 06**).



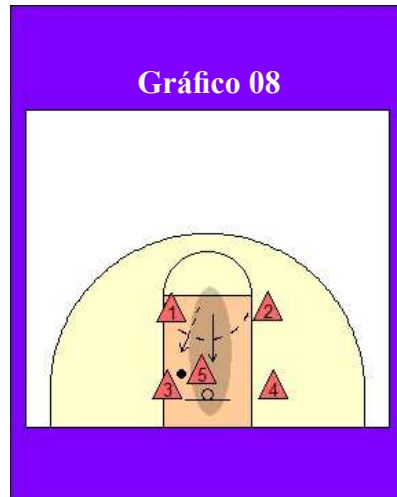
Si aún así, el balón llega tras pase al interior de la zona restringida (la pintura), x5 correrá (saltará) al trap. X5 además de ser siempre el defensor encargado de ocupar los "codos" que se queden libres, también será siempre el encargado de saltar a los 2c1 sobre el atacante que haya recibido el balón.

X1 también saltará al doble tope (por ser el "propietario" del "codo" más cercano al hombre-balón, que acaba de recibir). En este caso el balón ha llegado a la parte alta de la pintura y cerca del "codo" de x1. X3 simplemente deberá correr a ocupar su "codo" de origen (**Gráfico 07**).



Si el balón pasa de la parte alta de la pintura a la parte baja, volvemos a ejecutar las mismas normas de este sistema defensivo.

X5 siempre saltará al 2c1 ... junto con x3 que es el "propietario" del "codo" más cercano al balón, u hombre-balón que acaba de recibir (**Gráfico 08**).

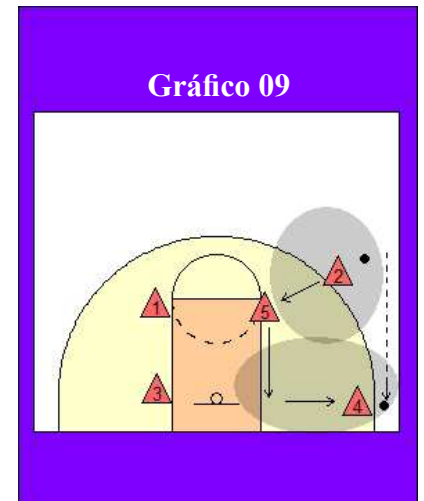


Imaginemos ahora otra situación del ataque rival (ahora por el lado opuesto). El balón se encuentra en perímetro sobre los 60º ó 45º; por tanto es x2 el que lo está defendiendo (man to man) ya que el balón se encuentra dentro de su área de responsabilidad defensiva.

Si el balón llega a invertirse a ese mismo lado pero en la zona baja de nuestra pista defensiva:

X2 dejara de defender en individual, para ir a ocupar su "codo de origen" en defensa zonal. Ahora será x4 quien deberá saltar sobre el balón (al haber llegado este a su área de responsabilidad) para defenderlo en 1c1.

Y por su parte x5, deberá correr a ocupar el "codo" que ha dejado libre x4, en la parte baja de la zona restringida (**Gráfico 09**).



Podemos decir que como x2 regresa al "codo" del que es "propietario", "expulsa" de ahí a x5, que en realidad no es "propieta-



rio” de ningún “codo” ... y cuya “misión” es ocupar el “codo” que quede o esté en ese momento libre -además de saltar a los traps en las zonas de presión al balón dentro de la pintura- salvo en las las dos esquinas bajas de nuestra pista defensiva, cuyo defensor que saltará al trap será el más cercano al balón en ese momento.

Si el atacante con balón encontrándose en una zona de presión a la salida del balón, agota el bote: x5 salta al trap (2c1) junto con x4, que ya se encuentra allí. X2 baja un poco sobre la línea de la zona restringida, para tapar líneas de pase hacia la pintura (**Gráfico 10**).



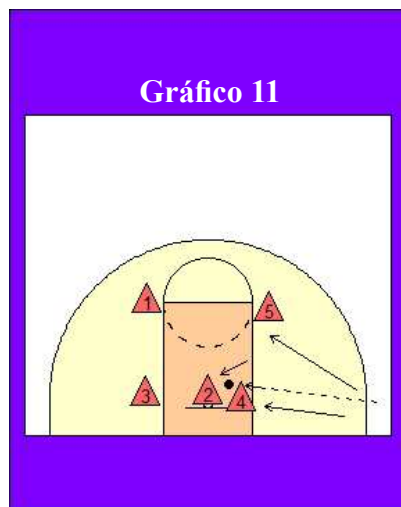
TACTICA



Si se produce el pase y el balón llegara a la pintura en su parte baja: será x2 -en primera opción- quien irá a defender al atacante con balón en pintura (el atacante que acaba de recibir) por ser este defensor el más cercano al balón.

Si esta misma situación se produjera en el lado opuesto; serían x1 y x3 los que ejecutarían el doble tope.

X4 volverá a su “codo” de origen, para a continuación saltar al trap. X5 correrá a ocupar el “codo” que queda libre (**Gráfico 11**).

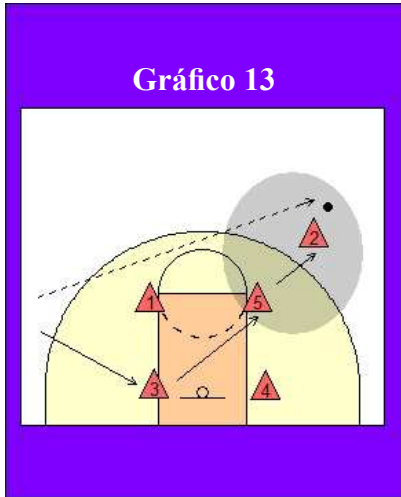


Si el balón vuelve a salir al perímetro: X2 saltaría a defender al hombre que recibe el balón (por estar o llegar el balón a su area de responsabilidad).

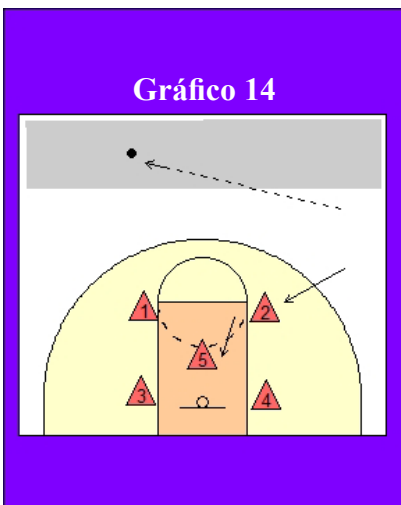
X2 volvería (subiría) a su “codo” de origen. Y x5 bajaría a ocupar el “codo” que se queda libre. Podemos decir que harían un “cambio” en sus posiciones (**Gráfico 12**).



El balón se invierte a otra zona de la pista: x2 salta al 1c1 (por estar o llegar el balón a su área de responsabilidad defensiva). X3 vuelve a su "codo" de origen y expulsa de ahí a x5. X5 corre a ocupar el "codo" que está libre (Gráfico 13).

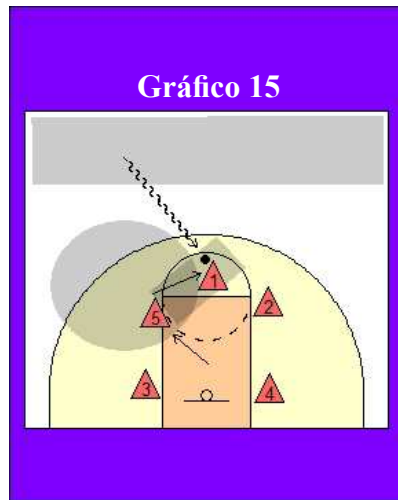


El balón sube (tras pase o bote) a la "zona sombreada": x2 baja a su "codo" de origen (ya que el balón se ha ido de su área de responsabilidad). X5 se tiene que ir de ese "codo" y como no hay ninguno libre, va a ocupar su posición central de origen. Cambiamos de la mixta (caja + 1) y volvemos a la zona inicial 2-1-2 (Gráfico 14).



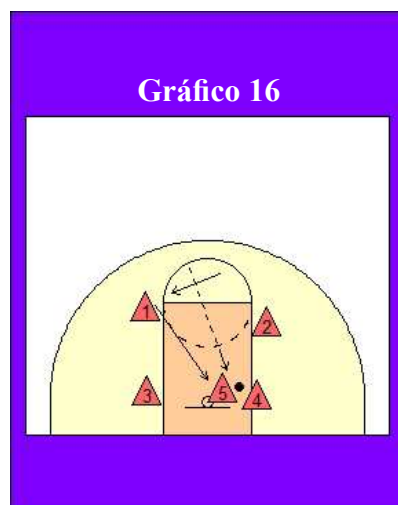
Imaginemos una penetración directa hacia el top o zona alta de 90° (medio círculo o "cabeza" de la zona restringida de los 3"): x1

salta al 1c1 y x5 ocupa el "codo" libre. Volvemos a "mutar" de Z212 a mixta caja + 1 (Gráfico 15).



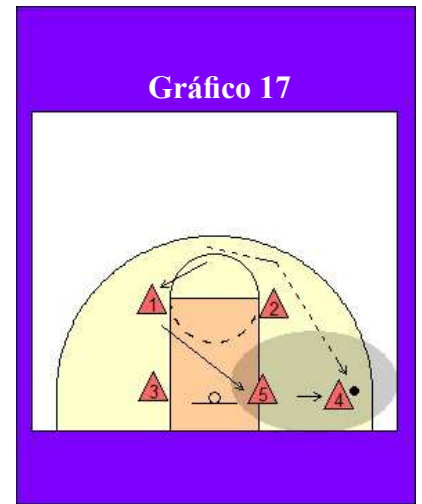
Ahora el balón vuelve a llegar -por un pase o botando- al interior de la pintura (zona baja y cerca del "codo" de x4): x5 baja para hacer el trap (si el balón está dentro de la pintura, es una de sus dos normas) junto con x4.

X1 regresa a su "codo" de origen. Hemos pasado de una Z212 a una mixta caja + 1 ... y por último a una presión con traps (Gráfico 16).



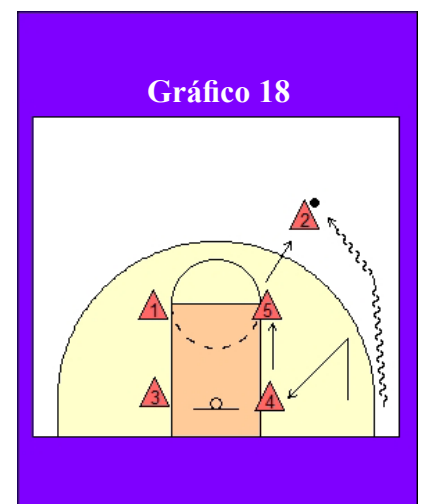
Imaginamos ahora que, el balón (estando en el top) es invertido a una de las esquinas abiertas: x4 salta al 1c1 (el balón ha llegado a su área de responsabilidad).

X1 vuelve al "codo" del que es "propietario" y expulsa de ahí a x5. X5 baja a ocupar el "codo" que deja libre x4. Caja +1 (Gráfico 17).



El balón se sigue invirtiendo por el perímetro: x4 lo defenderá en 1c1 hasta que salga de su área de responsabilidad (cuando el balón sale de su área, x4 vuelve a su "codo" de origen).

X2 salta al 1c1 puesto que ahora el balón está o ha llegado a su área de responsabilidad. X5 sube a ocupar el "codo" que queda libre (Gráfico 18).



Y de esta manera continuaremos una y otra vez ... pasando de Z212 a mixta caja + 1 y a defensa de presión con traps (o doble tope).

TACTICA



**Jago Castro**

*Entrenador Superior de Baloncesto y Maestro de Educación Primaria. Debuta como técnico en 2011, en el Colegio Fray Luis de Granada y -el año siguiente- en el CPR Nuestra Señora de la Asunción -ambos en Sarria-. Desde 2013 hasta 2017 entrena diversos equipos de cantera en el CB Sarriá y el Senior Masc. También ha colaborado con su Federación como entrenador de la Selección Lucense Alevín Masc y en programas de seguimiento de jugadores. Este año dirige en Estudiantes de Lugo el mini masc, el cadete 2003 y ejerce de ayudante de la Selección Gallega Cadete 2003 y del junior masc de su club.*

## UNA REFLEXIÓN PEDAGÓGICA SOBRE LA ACTUACIÓN DE LOS ENTRENADORES

Un entrenador tiene que transmitir desde el momento en el que entra por la puerta del pabellón hasta que se va a su casa. Todo acto de comunicación es un acto de expresión, pero no todo acto de expresión necesita comunicar algo. Por ello, es importante que un entrenador de baloncesto no se exprese solamente, si no que lo realmente fundamental es que su mensaje transmita algo, no solo a nivel cognitivo; muchas veces es tan o más importante hacerlo a nivel emocional.

El director de orquesta Benjamin Zander dice: “Tengo una definición de éxito. Para mí es muy simple. El éxito no tiene

que ver con la riqueza, o con la fama o con el poder. El éxito tiene que ver con cuántos ojos brillando tienes alrededor tuyo”.

Creo que es difícil poder llegar a definir lo que es comunicar bien, pero sí que creo que este apartado está íntimamente relacionado con el entrenador y su capacidad emocional, su gestión de las emociones, el autocontrol, la sinceridad, la empatía, el conocimiento de cada momento, de cada jugador, para poder aplicar el lenguaje correcto en el momento apropiado.

Cuando hablamos de un entrenador de baloncesto, hablamos de una persona encargada de trabajar con personas. Por lo tanto, hablamos de la figu-

ra responsable de transmitir y de comunicar siempre, en todo momento. No debemos olvidar que no somos nosotros los que salimos a competir, sino nuestros jugadores. Así pues, ¿de qué serviría poseer amplios conocimientos sobre nuestro deporte si no somos capaces de comunicarlos de forma eficiente a nuestros deportistas?

Afortunadamente, la comunicación es una habilidad que se puede entrenar y mejorar.

### **1.1. ¿Cómo llegar al jugador?**

Para mí comunicar bien es llegar al jugador. Pero no se trata de llegar solamente a la cabeza del jugador. Se trata de llegar al corazón de todas y cada una de las personas con las que vamos a trabajar. Solo se aprende aquello que se siente, y creo que un entrenador, para poder enseñar, no solamente tiene que transmitir conceptos y enseñar habilidades, si no que tiene que transmitir valores, tiene que transmitir ideas abstractas para poder convertirlas en realidad. Tiene que



transmitir actitudes. Tiene que contagiar, enganchar, implicar, conseguir que brillen los máximos ojos posibles.

Creo que solamente hay un camino para poder llegar al jugador. Creo que un entrenador que quiera llegar a cualquier jugador tiene que ser una buena persona. Un entrenador que quiera llegar a cualquier jugador tiene que hacerlo a través de la honestidad, de la sinceridad y desde la ilusión.

Ser empático es una capacidad emocional que puede llegar a tener una importancia capital a la hora de poder comunicar y transmitir algo. La capacidad de ver las cosas desde el punto de vista de los demás.

Cuando se recibe un mensaje de otra persona, tratar de no juzgar ni filtrar el mensaje por ideas o creencias preconcebidas. Jugar a ver las situaciones y las respuestas desde la perspectiva de la otra persona. “Ponerse en los zapatos del otro”. Mantenerse en sintonía y entender sus emociones

Un entrenador necesita tener credibilidad cuando se comunica. Podremos mejorar la credibilidad de lo que decimos siendo entrenadores cooperadores, honestos acerca de nuestros conocimientos, claros en el trato con los deportistas, dinámicos y abiertos, haciendo uso siempre de un enfoque positivo y mostrándonos cordiales, afectuosos y empáticos con ellos.

Comunicar con un enfoque positivo es fundamental; pero no debemos confundir un enfoque positivo con el hecho de elogiar de forma exagerada o con dejar pasar por alto un mal comportamiento. Por otra parte, hablamos de un enfoque y actitud que de-



beríamos transmitir tanto en el lenguaje verbal como en el no verbal. Dos aspectos importantes de este enfoque serían: realzar el elogio y los premios con el fin de reforzar conductas deseables y ayudar a los deportistas a autoevaluarse. Por consiguiente, conseguiríamos con esta actitud otorgarnos mayor credibilidad, aumentar la autoestima del deportista y disminuir el temor al fracaso.

También soy un gran defensor de que utilizar el humor es algo muy positivo y muy necesario. Los jugadores deberían de ser capaces de recibir y hacer una broma; esa situación beneficiaría mucho a la dinámica grupal. La risa libera endorfinas, éstas pueden ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad, a la mayoría de la gente le gusta reírse y se sentirán atraídos a alguien que los pueda hacer reír. El humor debe ser apropiado para la situación. Usar el sentido del humor para romper el hielo, para reducir las barreras y ganar el afecto de los demás.

Transmitir mensajes ricos en información. Necesitamos buscar la manera de no comunicar únicamente que algo se ha hecho mal y tratar de ofrecer instrucciones específicas que ayuden a mejorar.

De la misma manera, cuando un deportista ha hecho algo bien, el técnico debe elogiarlo explicando lo bueno y bien de su actuación. Es importante tener en cuenta que no debemos estar evaluando a un deportista continuamente, pues se sentiría incómodo e inseguro en su relación con el entrenador.

Necesitamos que la información que transmitimos a los jugadores sea útil. Un jugador no debería recibir de nosotros algo que vaya después de un “no”. Por ejemplo, si un niño pierde un balón porque ha agotado el bote y le hacen un 2c1, no puede recibir de nosotros un “no dejes de botar” o “no te metas ahí”.

El jugador, sobre todo en etapas de formación, necesita información útil, clara y concisa sobre lo que le ha llevado a esa situación. Por normal general ya sabe que no debería dejar de botar en ese momento, lo que necesita es información relativa al “cómo” afrontarla. Es por esta situación por la que un fallo o un error no enseñan el camino a seguir, el fallo o el error dejan en evidencia el proceso que no se debe repetir porque no ha sido un caso de éxito, pero nunca aportan información sobre el camino y el proceso a seguir.

Dentro de todas estas situaciones entra el hecho de comunicar con coherencia. Es muy habitual que prediquemos una cosa y hagamos otra completamente distinta, sin embargo, el entrenador debe procurar que esto le ocurra lo menos posible, ya que provoca confusión y desconcierto. Otra incoherencia que desgraciadamente suele darse con bastante frecuencia entre los entrenadores, es no mantener la palabra dada. En el aspecto de la falta de coherencia, mayor precaución aún hay que tener si somos entrenadores de cantera.

Aprender a escuchar no sólo es importante para que el deportista sea escuchado, lo es aún más que se sienta escuchado. Para ello, el entrenador debe poner en marcha la llamada “escucha activa”, la cual asegura a la otra parte que hemos recogido y entendido su mensaje. Pero... ¿cómo podemos escuchar activamente? Pues podemos hacerlo tanto con mensajes verbales como no verbales. Verbalmente debemos emitir sonidos confirmatorios (ajá, ya, vale, etc.), parafrasear, resumir, preguntar,... Con mensajes no verbales, podemos escuchar de forma activa con contacto visual,

manteniendo una postura relajada, con mímica y gestos, con un ligero contacto físico, asintiendo...

Mejorar la comunicación no verbal. En el mundo del deporte, se dan multitud de ocasiones en las que hacer uso de la comunicación no verbal, siendo muy importante para una buena ejecución que ésta sea efectiva. Por ello, tienen mayor importancia de la que creemos un gesto cariñoso, un guiño de ojos, una palmadita en la espalda, un tono de voz adecuado, etc

## 1.2. Proponer y escuchar al jugador. Las sensaciones

Los tiempos y las necesidades existentes han cambiado. El rango de actuación de los entrenadores ya no es el mismo de antes, así como sus métodos para poder llegar al jugador, y sus elementos metodológicos para tratar de sacar el máximo de todos sus discentes.

Siempre hemos tenido la concepción de un entrenador autoritario, muy partidario de la instrucción directa a los jugadores. Pedagógicamente también tiene relación con un tipo de maestro

que considera a los niños meros receptores de conocimiento, sin tener en cuenta sus ideas previas ni ninguna situación que pueda implicar al niño en la construcción de su conocimiento y en su aprendizaje.

Últimamente se suele decir que un entrenador tiene que proponer y convencer y nunca imponer. Me parece una corriente bastante mejorada de la situación anterior pero todavía no me parece que sea el ideal pedagógico para poder liderar a un grupo de personas.

Actualmente, está claro que la concepción de un entrenador como el protagonista del grupo y como el centro absoluto de todos los aprendizajes y acciones ha quedado ciertamente anticuada, ya que son los jugadores los protagonistas y nunca los entrenadores, que sí que somos las personas encargadas de guiar y apoyar a las personas con las que estamos trabajando, pero teniendo claro que son los jugadores los que construyen y cambian el juego.

Personalmente, creo que la corriente de que un entrenador de baloncesto debe proponer y convencer al jugador no es del todo correcta o idónea. Está claro que un entrenador no puede imponer nada, y que debe proponer a los jugadores.

A partir de estas situaciones, un entrenador no debería tratar de convencer a los jugadores, ya que la convicción es una forma de colonización ideológica (Díaz, J.) y creo que no tendría buenos efectos en los jugadores tratar de convencerlos de cualquier cosa.

Creo que los entrenadores deberíamos proponer y escuchar, proponer y ver, proponer y obser-





var. Proponer y sentir. Creo que tendríamos que establecer más diálogo con el jugador, escucharle, preguntarles a los jugadores si les gusta aquello que propones y dejar muy claro y hacerles conscientes de que son ellos los protagonistas del juego, y que ellos tendrán la última palabra siempre sobre lo que se trabaje, con el objetivo principal de que los jugadores se sientan cómodos con lo propuesto, sobre todo en etapas de formación.

Creo que un entrenador debe proponer y saber escuchar al jugador, no debería hacer falta convencerle de nada, saber en todo momento cuales son las sensaciones de los mismos en los entrenamientos, en los partidos. Demostrar con hechos que ellos son los protagonistas del juego, demostrarles que ellos son los que tienen que sentirse cómodos con nuestras acciones.

Para ello, si un entrenador se preocupa por las sensaciones de los jugadores, éstos entrarán dentro de un clima de confianza en el que pueden desarrollar todo su potencial sin miedo a ninguna reprimenda, ya que es el propio líder del grupo el que les anima y les da confianza para todo. Esto se consigue a base de sinceridad y honestidad.

También puede darse el efecto contrario, y que sea el jugador el que tenga la confianza para poder tratar de hablar con el entrenador con el fin de mejorar algo por el bien del equipo.

Es una cuestión de actitud hacer que la otra persona se sienta bienvenida, querida, valorada y apreciadas en sus comentarios. Brindar palabras y acciones que la motiven a comunicarse con nosotros. Si los demás perciben que

son valorados, son mucho más propensos a dar su mejor esfuerzo.

Tratar de asegurarse de que todos los involucrados en una interacción o comunicación estén incluidos, esto se logra a través del lenguaje corporal efectivo y el uso de preguntas abiertas.

Creo que la Inteligencia Emocional también tiene un papel fundamental en estas situaciones. Ser consciente de lo que está pasando en la vida de la otra persona. Tratar de percibir cómo se siente. Mantener contacto visual.

No tener miedo de pedir que nos brinden su opinión ya que esto ayudará a hacer que la otra persona se sienta valorada. Considerar el efecto emocional de lo que está diciendo.

Implicar a todo el mundo, involucrar a todos en los procesos de aprendizaje. Conseguir que sientan lo que hacen y lo que aprenden. Que todos sumen para construir su propio aprendizaje. No son utopías, son herramientas pedagógicas que todo entrenador debería poseer y que tendrían un efecto tremendamente positivo para los jugadores. Implicarlos a través del diálogo, de escuchar, y de que confíen en su entrenador, en sus compañeros y en su propio trabajo.

Para que todas estas situaciones puedan manifestarse realmente, el entrenador es el primero que debe transmitir en todo momento confianza y ser ejemplar, para que los jugadores puedan tener un líder en el que verse reflejados, no tener un líder al que verse sometidos.

Confiar y dar confianza. El trabajo más difícil de un entrenador.



**Eduardo Burgos**

*Entrenador Superior, Maestro Especialista en Educación Física y Técnico Deportivo (Grado Superior). Como entrenador ha dirigido en todas las categorías de formación (y senior hasta Liga EBA) en el CB Maristas (1975-1992 y 1998-2002), CB Pozoblanco (1992-1996), CB Peñarroya (1997-1998 y 2003-2005), CB La Carlota (1997-1998), Maristas Córdoba (2009-2010), CB La Rambla (2015-2016) y esta temporada ha dirigido el Juvenil Femenino de Maristas.*

## PROGRESIÓN EN LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE MOVIMIENTOS DE ESPALDAS AL ARO (I)

Observando las diferentes competiciones es curioso que cada vez se juega menos con los pivots debajo del aro, hay demasiada tendencia a sacar fuera a los pivots para jugar el clásico pick and roll con el base en la mayoría de los equipos y buscar la continuación posterior, que para más inri cada vez se inclina más al famoso pick and pop (los nuevos tiradores de tres o falsos pivots), pero cada vez se ven menos los antaño clásicos movimientos de pies en el poste medio o poste bajo.

Para mí es una verdadera lástima que no se aproveche plenamente esta cuestión, utilizar a los pivots para luchar por la posición, rebotear, estor-

bar el tráfico dentro de la zona e intimidar está bien, pero ¿por qué no aprovechamos más y mejor los recursos ofensivos que pueden generar?; ¿por qué no se trabajan más los movimientos de 1c1 en el poste bajo de espaldas al aro y sus actuaciones como postes generadores o distribuidores del juego?

Ejemplificación. Base interno y base externo.

Debemos aprovechar mejor el juego interior y tener clarísimo que a partir de meter el balón en el poste bajo se generan mejores opciones de juego para los demás, pero esto no va a surgir por inspiración divina ni de forma espontánea, hay que entrenar estos movimientos y planificarlos dentro de los sistemas de juego de los equipos

(no sólo del tiro exterior y de los mates podemos alimentarnos, hay mucha más riqueza en el baloncesto).

Tener buenos pivots es casi sinónimo de éxito, el juego ofensivo del equipo suele bascular sobre ellos, pero debemos ayudarles a ser mejores, para ello es preciso que además de otras cosas trabajemos y perfeccionemos a diario con ellos los movimientos de pies en ataque y muy en especial los movimientos de espaldas al aro.

Un buen pivot debe dominar el tiro normal de gancho (muy en desuso y no entiendo el por qué), los medios ganchos y el tiro de gancho en suspensión.

También debe dominar los tiros cortos a tabla y al aro.

Tenemos que trabajar su mejora como distribuidor y que domine:

- Pases desde el poste alto.
- Pases a cortes interiores.
- Inversiones y cambios de lado.



## ASPECTOS TEÓRICOS A TENER EN CUENTA

### A) Fundamentos técnicos básicos del 1c1 en poste bajo

Hay cuatro fundamentos técnicos que son el pan diario que alimenta a los movimientos de espaldas al aro de un pívot y que se tiene que dominar a la perfección:

- *Coger la posición.*

Es lo más importante en un pívot (hacerlo cerca del aro).

Usar fintas, cambios de ritmo, flash-pivot (ir y volver), pivotes, reversos, etc, sin desmayo.

El pívot debe tectar a su defensor para saber en todo momento donde está, el primer paso atrás irá en el sentido que más le interese. El brazo más próximo al defensor sirve de protección, autobloquea junto a pierna y cuerpo, la otra mano pide el balón (mano blanca).

Si nos marcan por detrás, ahuecamos el cuerpo, metemos el culo y caderas y estiramos brazos para recibir.

- *Mantener la posición.*

Hacerse grandes, piernas abiertas y ocupando espacio. El brazo que protege no contacta con el otro hasta que no siente el balón en sus manos.

Evitar que el contrario nos rodee, en ese caso damos un paso atrás o autobloqueamos con el codo y la pierna.

- *La recepción del balón.*

Si el pívot tiene cogida la posición hay que pasarle.



Que pida el balón arriba y que no lo baje.

Los balones le llegarán fuertes y rápidos, excepto los bombeados cuando le defiendan por delante.

Si recibe un pase debe volver la cabeza para definir la situación del defensor y jugar a continuación su juego de pies.

- *Protección del balón.*

Siempre el balón debe estar arriba. Cuerpo entre el balón y el defensor. No botar salvo necesidad. Si se bota que sea rápido, bajo y entre las piernas. Leer la defensa e intentar jugar por donde menos problemas defensivos tengamos.

### B) Principios metodológicos

En la metodología que usamos en nuestro entrenamiento utilizaremos los siguientes factores:

- *Racionalidad.*

Usar la lógica y el sentido común, trabajamos con personas sensibles en lo físico y en lo psíquico.

- *Variedad.*

Hay que evitar el aburrimiento y la monotonía y buscar ejercicios variados, cuando algo se hace placentero y distinto el tiempo pasa casi sin darnos cuenta, poca variedad y alargamiento excesivo

de los ejercicios echan abajo algunos entrenamientos.

- **Repetición.**

Para que un movimiento se interiorice y sea dominado hay que repetirlo hasta obtener el hábito deseado. Esta repetición debe ser lógica y agradable.

Ejemplificación. Si realizamos un mismo fundamento durante una hora seguida y no se repite hasta el mes que viene perderá su valor (por exceso en la repetición y porque se olvida). Mejor hacerlo menos veces en una sesión y si hacerlo en varias próximas (así no se olvida y se perfecciona).

- **Progresión.**

1. De menos a más.
2. De lo más simple a lo más complicado.
3. De lo conocido a lo desconocido.

Sin prisas, con paciencia pero sin tregua. Desarrollando paso a paso las cualidades de nuestros pivots.

- **Pausas o intervalos.**

Entre los ejercicios intercalaremos pausas o intervalos de recuperación, mejor hacerlas tras un ejercicio intenso (sofocante) o un planteamiento técnico difícil.

- **Psicología.**

Tratar a los jugadores correcta y adecuadamente, huir de los gritos y de las riñas excesivas o a destiempo (provocan desánimo y descenso del rendimiento). Por el contrario el ánimo o los refuerzos positivos lo potencian.

### **C) Consejos a tener en cuenta en los entrenamientos**

- Lo importante no es lo que enseñas, sino en lo que insistes (John Wooden).

- Todo lo que haga divertido el baloncesto, te ayudará. Por eso debemos de tratar:

Despertar la curiosidad de los jugadores por cada ejercicio del entrenamiento. Que los ejercicios sean lo más competitivos posibles, esto además de hacer el

trabajo más divertido, aumenta el interés y el rendimiento. Ejercicios variados y diversos (no ser rutinarios) y que se adapten a situaciones reales de juego.

- El trabajo de los fundamentos es esencial, conseguir que se lleven a la práctica de forma rápida es vital y después hacer un baloncesto sencillo es lo más importante.

- Mirad el entrenamiento, se aprende más observando y escuchando que hablando. Explicaciones breves y claras, pocas interrupciones, demostraciones convincentes y saber repetir el número de veces necesarias.

- Demos libertad a los jugadores para que se equivoquen, de los errores se aprende y se construye la confianza, no les grites porque fallen un gancho, enséñales lo que es un buen gancho.

- Lo peor para un entrenador es tener prisa. Ir paso a paso, corregir bien, una a una y no diez cosas a la vez. Será muy importante saber relacionar y conexionar lo que se entrena con el juego.

- Desglosar los ejercicios, trabajarlos gradualmente por series y de forma progresiva.

- Controlar la voz (ni muy alta, ni muy baja), esto es clave para el desarrollo de los ejercicios.

- Saber discernir cuándo debemos dejar un detalle y volver a centrarnos en otro.

- Administrar correctamente los tiempos del ejercicio y del entrenamiento, dedicar tiempo a los ejercicios sin balón, dedicar tanto tiempo a los ejercicios sin defensa como a los que tienen defensa.



- Que los jugadores conozcan los objetivos que pretendemos con los ejercicios y el por qué los hacemos (finalidad).

- Saber diferenciar el trabajo en función de las capacidades de los jugadores.

- Si es posible, buscar ejercicios para todos y trabajando varias cosas a la vez (ejercicios múltiples).

- Llevar una pequeña estadística, control y análisis de los ejercicios de entrenamiento (establecer algunos indicadores evaluativos).

- Al hacer un ejercicio trabajaremos por este orden: las posiciones, los relevos, los movimientos y técnica y por último la corrección de errores.

- Considerar y tener en cuenta que con determinados ejercicios se consigue al mismo tiempo desarrollar la parcela física.

#### DESARROLLO PRÁCTICO DE LA PROGRESIÓN A SEGUIR EN LOS ENTRENAMIENTOS



#### 1. “Movimientos con finalizaciones de un jugador (1c0)”

Trabajar los fundamentos técnicos es el ABC de cualquier entrenador de baloncesto que se precie, la técnica individual siempre debe estar presente en la mente de los entrenadores y jugadores sea la que sea la categoría en que se juegue (es un auténtico error pensar que un jugador sénior ya la tiene aprendido y no la puede mejorar).

Uno de los movimientos técnicos más importante y quizás más difíciles de enseñar y aprender son los movimientos de espaldas al aro y el uso del tiro de gancho en ellos.

Este trabajo pretende ayudar y orientar a los entrenadores en la forma de conseguir una adecuada progresión de la enseñanza-aprendizaje de dichos conceptos, empezando en el 1c1 y acabando en el 5c5.

**Diagrama nº1:** “Llegar botando, pivotar y tirar (uso del gancho)”.

Comenzamos la serie progresiva de ejercicios con uno muy

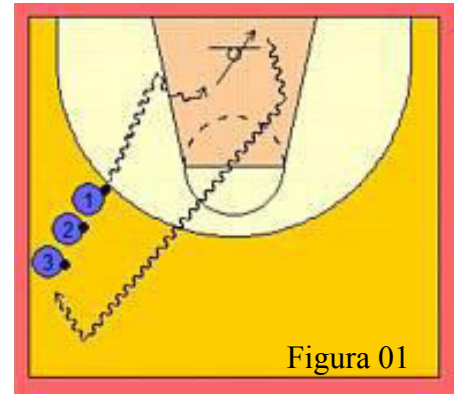


Figura 01

elemental y práctico que podemos ver en el diagrama nº1. Colocamos una fila de jugadores en un lateral del campo cada uno de ellos con un balón en sus manos, sucesivamente van entando a canasta pero al llegar al poste medio-bajo hacen un pivote y finalizan con tiro de gancho (pueden finalizar con la derecha o con la izquierda).

Si llegan botando de cara con la mano izquierda culminarán el movimiento de espaldas al aro con la mano derecha y viceversa. Debemos poner especial énfasis en efectuar bien la parada y no cambiar el pié de pivote.

Particularmente suelo dividir al equipo en cada mitad del campo (un grupo con el entrenador ayudante y otro con el principal, o si somos tan privilegiados de tener dos ayudantes un grupo con cada uno), me gusta que trabajen lados distintos en todas las zonas del campo. Si se considera oportuno, incluimos fintas y finalización con tiro que no sea de gancho.

**Diagrama nº2:** “Dos esquinas a todo el campo, finalización poste medio”.

En este ejercicio trabajamos con todos los jugadores al mismo tiempo, los dividiremos en tres posiciones rotatorias y se procederá de la siguiente forma:

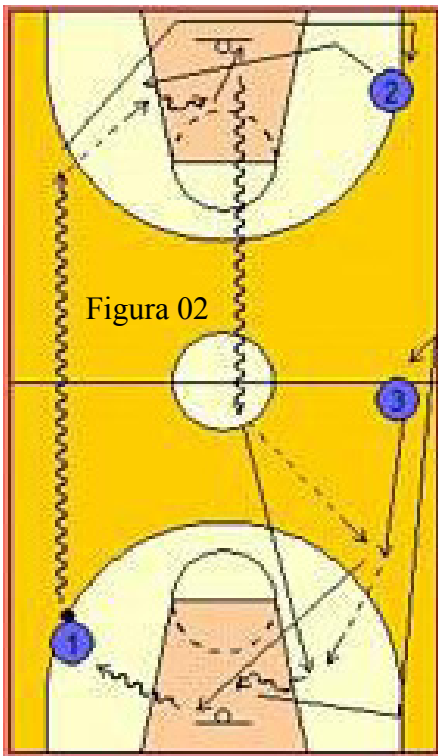


Figura 02

El jugador nº1 inicia el movimiento botando en carrera por el lateral del campo hasta llegar a la zona contraria a la posición de alero, en ese momento y de forma sincronizada el jugador nº2 corta desde el lado contrario hasta el poste medio para recibir de espaldas al aro el pase del jugador nº1 y cuando recibe hace un movimiento de pies en el pivó con finalización en tiro de gancho.

El jugador nº1 tras pasar, reemplaza al jugador nº2 y este coge su propio rebote y sale botando por el centro como si se tratase de un base para pasar al jugador nº3 en banda contraria, tras pasar el balón el jugador nº2 corta hasta la posición de poste medio o bajo, allí recibirá el pase del jugador nº3 y hará otro movimiento de pies de espaldas al aro (finalizando en tiro de gancho o si se estima, de otra forma).

El jugador nº3 tras pasar va a por el rebote y se va botando a la fila nº1 y el jugador nº2 reemplaza en su posición al nº3.

El avance en la progresión de la enseñanza-aprendizaje se consigue incorporando trabajo de todos los jugadores a la vez, ocupando todo el campo e inclusión de más conceptos técnicos (rebote, salida de contraataque, etc).

Debemos variar el inicio del movimiento por un lado y otro del campo, e incorporar fintas de pase y de tiro.

**Diagrama nº3:** “Cuatro esquinas a todo el campo”. Intentamos con el ejercicio nº3 dar un pasito más en la enseñanza-aprendizaje ocupando las cuatro esquinas del campo y finalizando de espaldas al aro en cuatro posiciones, seguimos trabajando a todo el campo completo en el ejercicio.

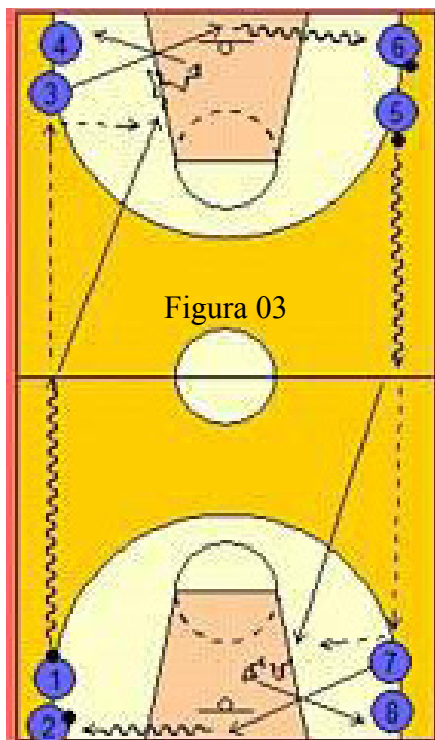


Figura 03

En este caso dividimos a los jugadores distribuidos en las cuatro esquinas del campo (con una plantilla de 12 jugadores, tres en cada esquina). Dos esquinas contrarias son ocupadas por jugadores cada uno con un balón y las otras dos esquinas por jugadores sin balón.

En el diagrama hemos dibujado dos jugadores en cada esquina, comienzan con balón nº1 y nº2 en una esquina y en la esquina contraria en diagonal los jugadores nº5 y nº6, no tienen balón los jugadores nº3 y nº4 en una esquina y los nº7 y nº8 en la diagonal contraria.

Empiezan al unísono los jugadores que tienen balón de cada fila, en este caso nº1 y nº5, el jugador nº1 sale botando hasta el medio campo y desde allí pasa el balón al jugador nº3 que le devuelve en posición de poste medio para que realice un movimiento de pies de espaldas al aro con finalización en gancho. Tras tirar, reemplaza al jugador nº3 en la esquina que ocupaba, el jugador nº3 recoge el rebote y se va botando a la fila con balón que está en esa mitad del campo, se coloca detrás del jugador nº6.

Del mismo el jugador nº5 también sale botando hasta medio campo y desde allí pasa el balón al jugador nº7 que le devuelve pase a la posición de poste medio-bajo para que finalice con movimientos de espaldas al aro. Tras pasar el balón, el nº7 coge el rebote y se va a la esquina contigua colocándose detrás del jugador nº2. El jugador nº5 tras tirar, reemplaza en la fila donde estaba el jugador nº7 y se coloca el último.

Es muy importante hacer el movimiento de forma simétrica por una y otra banda del campo y en una y otra canasta. Se fomenta en esta progresión el trabajo con ambas manos, tanto en el traslado del balón como en la finalización (ésta, si se estima puede ser de otra forma que no sea tiro de gancho). La incorporación de fintas de pase y tiro en el ejercicio, también debe ser un detalle muy a tener en cuenta.



**ACB  
STORE**

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

"El entrenador español es un referente mundial" - Néstor García



*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



Néstor García

Néstor "Che" García, de profesión, ENTRENADOR DE BALONCESTO. Nacido en Bahía Blanca, Argentina, hace 53 años y desde 1990 que inició su trayectoria en Estudiantes, club emblemático de su ciudad natal y hasta esta temporada en Montakit Fuenlabrada, una continua y enriquecedora suma de experiencias, en diferentes equipos, ligas y selecciones.

**“Uno es entrenador porque lo siente, porque vive con el baloncesto en la cabeza aunque ya no esté en la cancha. A veces se convierte en una actividad obsesiva, igual hasta puede acabar dejando secuelas... No me aílo del equipo nunca, no dejo de pensar en él... a veces incluso me despierto por la noche porque me ha aparecido en la mente una idea nueva relativa al juego del equipo y me levanto, la escribo y me vuelvo a dormir. Uno ama esto, ¿sabés?, uno ama esto...”**

La aventura permanente, reto constante de un entrenador inquieto, enamorado de su profesión, pasional en fondo y forma. Cada año, un nuevo objetivo, un nuevo desafío con proyectos por construir o por consolidar. La vida intensa, tanto como él mismo propone en un baloncesto que siente desde sus entrañas, que transmite desde la reflexión profunda, desde la duda, tantas veces enriquecedora, desde el análisis que da la experiencia. Dialogar con Néstor García es traspasar las líneas que definen la pista y abordar ciencias asociadas al baloncesto, a la vida misma aunque, de manera irremediable, ese debate acaba siempre encerrado en los secretos de un vestuario o en la mente, incansable y obstinada, de un entrenador.

**“Los entrenadores vivimos tres etapas. La primera, la de la necesidad de absorber todo de todos, de escuchar, de pretender emparte de las ideas de los demás y adaptarlas a las de uno. La segunda, la de creer que ya sabes, que ya conoces todos los secretos del juego... y la tercera, con la que convives en la madurez, la de compartirlo todo y la de aceptar que el juego, el baloncesto, siempre manda”.**

El baloncesto manda, afirma el técnico argentino y lo hace desde el convencimiento tras vivir experiencias de todo tipo, con diferentes ligas, condiciones de trabajo, calidades de jugadores. La capacidad de adaptación del entrenador a los nuevos retos es una herramienta imprescindible para afrontar esta difícil, algunas veces ingrata, pero siempre apasionante profesión.

**“Claro que debemos adaptarnos a las diferentes circunstancias y sobre todo a las características de las competiciones en las que jugamos. No es lo mismo jugar la liga venezolana, por ejemplo, donde la calidad individual marca el ritmo del juego, que jugar con la selección venezolana donde el control de las acciones del juego se convierte en una necesidad para ganar. Porque en el baloncesto profesional, más allá de lo que a uno le puede agrandar más o menos, la obligación del entrenador es descifrar todas las variables para acabar consiguiendo rendimiento, victorias. Y lo que nos atrapa a los que amamos este deporte son las variables, la cantidad infinita de variables”.**

Insiste Néstor García en una máxima en la que todos coinciden en la teoría pero no siempre en la práctica. ¿Es el entrenador el que se adapta a los jugadores o los jugadores al estilo del entrenador? Y ahí profundiza, y lo hace porque ninguna verdad es absoluta en un juego, como el define, de mil variables.

**“Manda el juego, claro y las circunstancias de la liga donde estás. Puedo explicar anécdotas de condiciones de trabajo en Arabia Saudí que no tienen nada que ver con otras en ligas sudamericanas y mucho menos con las que vivo esta temporada en una liga profesional, una de las dos mejores del mundo, como es la ACB.”**

Cada caso es único, diferente, y dentro de cada equipo, cada jugador es un mundo. Poco a poco claro que intentas llevar el juego a lo que crees, con lo que te identificas, pero siempre entendiendo que como entrenador estás para ayudar a que tus jugadores se sientan bien en la pista y rindan al máximo de sus capacidades. Cada jugador tiene sus cualidades, sus capacidades y me gusta hacerlos sentir





importantes y partícipes a todos. Desde el que juega mucho al que juega menos”.

¿Y cuál es el baloncesto en el que cree Néstor García?, le pregunto, en el contexto de una entrevista que muy pronto se ha convertido en un bonito paseo por el baloncesto, en la superficie y en la profundidad del mismo. “¡El que te hace ganar!”, responde entre risas pero con tremenda contundencia para poco a poco intentar trabajar más esa respuesta.

“Siempre me ha gustado la intensidad en el juego, la defensa, la velocidad. Siempre me ha gustado promover el juego en equipo pero definiendo claramente los roles. Diseñamos mentalmente una idea y la trabajamos en el día a día y cuando de pronto ves que esa idea se plasma en la pista, se mete en el juego y te permite ganar con ella, entonces

es orgásmico...” y como todos aprendemos con la experiencia, la experiencia de la propia entrevista me invita a respetar las pausas antes de introducir otra pregunta porque Néstor expone y tras exponer reflexiona incluso sobre los expuesto para insistir en su argumento o derivar hacia otro igualmente interesante. “He llegado a la conclusión”, afirma el entrenador, “que uno debe proponer sus ideas e intentar que los jugadores o incluso el club las lleven a cabo.

Pero cuando me doy cuenta que no puedo cambiar algo, no le dedico un solo segundo más a ese tema. He aprendido a no obsesionarme con lo que no depende de mi. Los entrenadores vivimos permanentemente con nuestros equipos y tantas

veces me ha pasado y supongo que a muchos que leerán esta entrevista, estar comiendo con la familia y de pronto tener la mente en mi mundo, en mi equipo hasta que escuchas que alguien te pregunta: ¿dónde estás? Eso también debemos aprender a gestionarlo con sensatez, aprender a aislarnos... no es fácil”.

Para el técnico argentino todas las mejoras relacionadas con la psicología o la comunicación se convierten en herramientas fundamentales para el ejercicio del entrenador. Gestionamos grupos y gestionamos emociones. Debemos saber transmitir y la vez saber controlar las formas. En el caso de

**“Tener a Ana Montañana en el equipo de entrenadores es un lujo. Es una ganadora, es una campeona. Una pieza fundamental en el trabajo de todos”**

un entrenador profesional y, en la actualidad, la gestión multiplica la dificultad.

**“Puedes manejar muchísimas nacionalidades diferentes en una misma plantilla y ello no sólo afecta al idioma, que seguramente con el inglés lo solucionas, sino por las costumbres de cada uno de los jugadores, por sus orígenes, por su formación, por su educación. Y en esa gestión es fundamental el equipo de trabajo del que te rodeas y en este sentido tengo la enorme fortuna de disponer de un cuerpo técnico excelente”.**

En ese cuerpo técnico, una mujer entrenadora que, aunque no

**“Diseñamos mentalmente una idea y la trabajamos en el día a día y cuando de pronto ves que esa idea se plasma en la pista, se mete en el juego y te permite ganar con ella, entonces es orgásmico”**

debiera ser noticia sí lo fue en el momento de su contratación. Incomprensiblemente existen muy pocas entrenadoras en cuerpos técnicos de equipos profesionales masculinos en una irregularidad que el tiempo y el sentido común solucionará.

**“Tener a Ana Montañana en el equipo de entrenadores es un lujo. Es una ganadora, es una campeona. Una pieza fundamental en el trabajo de todos”,** afirma el técnico del Montakit Fuenlabrada.

Temporada en España y experiencia que valora en lo humano y deportivo como excepcional. Néstor García, que tiene como referentes a entrenadores que influyeron en su formación como Julio

Torres y Herb Brown, siente admiración por los entrenadores españoles, por la ACB y por

las continuas iniciativas que se llevan a cabo en España en beneficio de la formación de los entrenadores.

**“La ACB es una de las dos mejores ligas del mundo, eso es indiscutible y, en ella encuentras un nivel de jugadores extraordinario. Si hablamos de entrenadores, hoy en día el entrenador español está en lo más alto en el mundo. Es un referente que lo demuestra en muchos países y podemos empezar en enumerar nombres propios de altísimo nivel.**

**En tema de formación de entrenadores, España está a la cabeza y me consta que la Asociación Española que preside Juan María Gavaldá promueve continuamente iniciativas formativas y de soporte a los entrenadores”.**

Y entre esas iniciativas, la segunda edición de la ACB by AEEB Academy que tendrá lugar este año en Benicasim y de la cual Néstor García será uno de los entrenadores que ofrecerá sus conocimientos. La Academia trabajará con jóvenes talentos y a la vez compartirá experiencias y conocimientos con entrenadores de todos los niveles.

**“Pienso que los jugadores jóvenes, en esa transición entre el baloncesto formación y el baloncesto senior o profesional, deben aprender principalmente, a escuchar.**

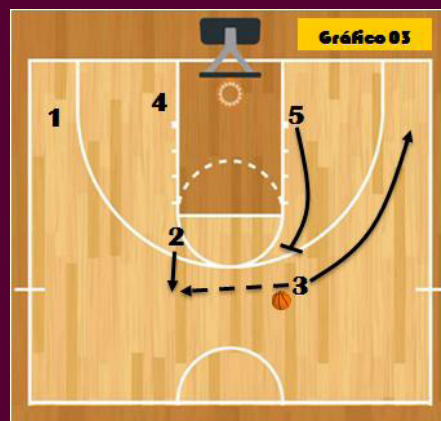
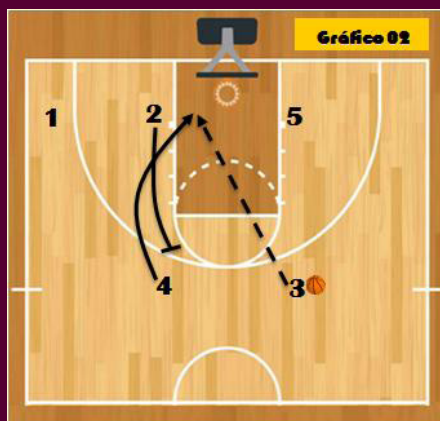
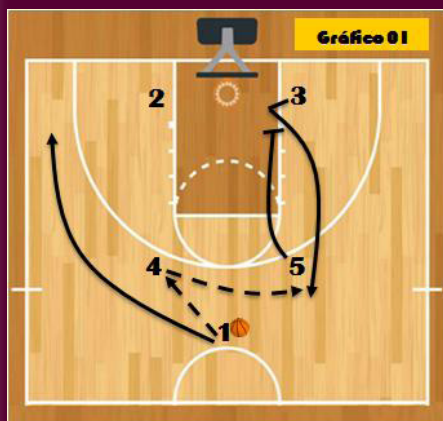
**Respecto a los entrenadores.... ¡uno ama esto! y por lo tanto todos debemos insistir en mejorar día a día. Los entrenadores tenemos la obligación de ser mejores en la pista y en la relación con**



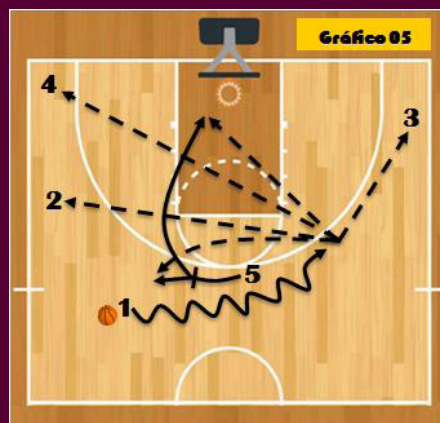
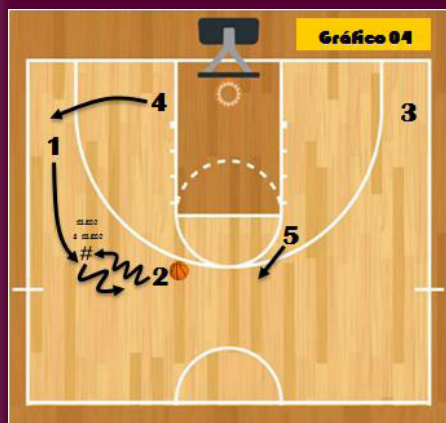
## EJERCICIOS FAVORITOS -NÉSTOR GARCÍA-

Este es uno de los movimientos que más me gusta utilizar en mis equipos. La disposición inicial propuesta es con los postes (4 y 5) arriba en la línea de tres puntos y los aleros (2 y 3) en la línea de fondo. 1 empieza en el centro con balón.

Desarrollo: pase de 1 a 4 y bloqueo de 5 a 3 para que éste suba (**Gráfico 01**). El otro alero (2) sube a poner un bloqueo ciego a 4, a quien intentamos pasar el balón en “Alley Up” (**Gráfico 02**). Si no hay ventaja, continuamos el movimiento con el pase de 3 a 2 (que se ha abierto después del bloqueo) y un nuevo bloqueo ciego, en este caso de 5 a 3 (**Gráfico 03**).



La siguiente opción es jugar un mano a mano dinámico entre 2 y 1 a la vez que 4 se abre a la esquina más cercana (**Gráfico 04**), para posteriormente acabar jugando un bloqueo directo en cabecera entre 1 y 5 (**Gráfico 05**). 1 finaliza jugando para él o buscando doblar el balón a cualquiera de sus compañeros.



-Néstor García-

nuestros jugadores. Es de ellos de quien más aprendemos, es el propio baloncesto el que nos corrige los errores. Estaré encantado de participar de la Academia, una actividad sin duda excepcional y muy importante para que todos aprendamos de todos”.

Hombre inquieto dentro de y fuera de la pista y uno de los promotores de la iniciativa

“yotambienmesumo” en apoyo a lucha contra leucemia infantil. Nestor donó 20 euros por cada rebote que su equipo capturó durante algunos partidos de la Liga Endesa y la participación de la Copa del Rey.

“Por eso les pido que se dejen la vida en cada rebote...”

afirmaba en un tweet el técnico argentino.

“Claro que me gusta comprometerme con causas sociales porque los que de alguna manera tenemos un altavoz, aunque sea pequeño como es el mío, tenemos esa posibilidad de aportar un granito de arena sí, pero algo a favor de causas que requieren de la solidaridad humana”.



Nivel 0

Baloncesto  
en la iniciación



Escuela Nacional de Entrenadores

# LIBROS DE BALONCESTO

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

Nivel 1

Dirección de Equipo  
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 1

Ciencias del Entrenamiento  
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 1

Formación del Jugador  
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 1

Táctica en Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Dirección de Equipo  
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Ciencias del Entrenamiento  
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Formación del Jugador  
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Táctica en Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



ENTRENAMIENTO  
NIVEL 2



DIRECCIÓN  
NIVEL 2



FORMACIÓN  
NIVEL 1



TÁCTICA  
NIVEL 1

