

Entrenar niños
con TDAH

Relevos
Defensivos

Trabajo con
Hombres Altos

ANNA MONTAÑANA:

**"Seas hombre o mujer, al final
todos tenemos que demostrar"**



Si te gusta el baloncesto...

hazte socio de la AEEB...

no te quedes en el banquillo



y disfruta de las ventajas



**SEMANA
DE
ENTRENAMIENTO**



**SEMINARIOS
Y
CLINICS**



**ASESORIA
JURIDICA**

**ACCESO A
PARTIDOS
DE ÉLITE**



**MUJER
ENTRENADORA**



Y MAS...



ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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

CONTENIDOS

raeeb

EDITORIAL

4

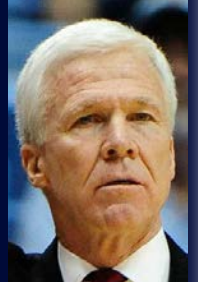
JM^a Gavaldá



SITUACIONES
ESPECIALES

5

Bob
McKillop



READING
ROCKETS

8

Manuel
Peña



RELEVOS
DEFENSIVOS

12

Ettore
Messina



NIÑOS
CON TDAH

15

Lucía
San Narciso



ACTIVIDADES

19

AEEB



DE ALTO %

26

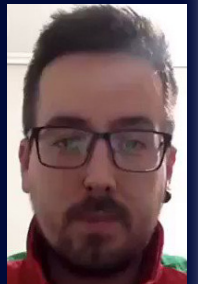
Raúl
Alzueta



CTTQ Y
TRANSICION

32

Alex Suso



MOVIMIENTOS
DE ESPALDAS

36

Eduardo
Burgos



ARBITROS VS
ENTRENADORES

41

Pedro
Jiménez



ENTREVISTA
ANNA
MONTAÑANA

47

Jesús Pérez
Ramos





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

PATRICK BAUMANN, EL INCANSABLE PROMOTOR EN EL BALONCESTO

Siempre se hace difícil escribir sobre alguien que aprecias. Si además nos ha dejado para siempre es mucho más difícil. Hoy me toca escribir unas líneas en recuerdo de un amigo: Patrick Baumann.

Nos conocimos hace años en situaciones de baloncesto internacional y eventos presenciales. Siempre fue conmigo muy receptivo de ideas y opiniones de desarrollo del baloncesto desde el entrenador. No solo por los conocimientos que este deporte exporta, sino también por su voluntad formativa de las personal a las que entrenamos.

La trayectoria en el mundo del baloncesto institucional de Patrick está aquí mismo latente y no soy nadie para destacar su labor permanente desde su llegada a FIBA. Pero hemos de reconocer que además ha sido un activo fundamental en su visión del deporte desde el COI, del cual era destacado miembro y valedor de un sin fin de ideas y promociones de deportes conocidos o nuevos. Eso sí, siempre con gran importancia hacia el baloncesto. Recordemos su impulso para el 3x3.

En este orden de cosas, desde la Secretaría General de Fiba, ha marcado con una visión no siempre comprendida o aceptada, el ritmo que el desarrollo del baloncesto en general y especialmente el anónimo, debía seguir en el siglo XXI. No debe ser fácil afrontar ideas innovadoras que se enfrentan a voluntades geográficas, estructurales, económicas e históricas, siempre con un talento progresista, aunque lo fuese desde el punto de vista de una federación internacional.

Por lo que a mi respecta, fue siempre muy afectivo y valedor de diferentes ideas aportadas desde el ámbito del entrenador y de impacto global. Desde mi llegada a la AEEB como presidente y pasados los tres primeros años de encaje en el mundo institucional, fue un lujo ser atendido presencial o de cualquier otra forma por él y contrastar mis ideas de “junior” con un “senior” como era Patrick.

En la Asamblea General de Fiba en Istanbul 2010, propuso a los asambleístas mi inclusión en el board de la WABC, que iniciaba una nueva andadura y que fue aceptada. Nuestra presencia allí, tanto como AEEB como EUABC, ha marcado un largo contenido de oportunidades y caminos a seguir en el mundo del entrenador, siempre con la visión acertada de su compañero de fatigas Zoran Radovic.

Desde el punto de vista personal me deja una sensación de vacío tremenda por su calidez de trato y aportación de conocimientos siempre útil. Fue un mentor siempre que se precisó.

Sin embargo, creo que el vacío que deja en el baloncesto internacional es de un impacto imposible de medir y de largo recorrido, como así era su figura. Son momentos de reflexión y decisión. Espero que el baloncesto los sepa articular.

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Bob McKillop, Manuel

Peña, Ettore

Messina, Lucía San

Narciso, Raúl Alzueta,

Alex Suso, Eduardo

Burgos y Jesús Pérez

Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/

FIBA.basketball/Baloncesto Fuenlabrada



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 (II)**
por Bob McKillop
- 08 **El Acento Español del Reading**
Rockets Inglés por Manuel Peña
- 12 **Relevos Defensivos**
por Ettore Messina
- 15 **Entrenar con Niños con TDAH**
por Lucía San Narciso
- 19 **Actividades AEEB**
- 26 **De Alto Porcentaje (I)**
por Raúl Alzueta Samper
- 32 **Salida de CTTO y Transición**
Ofensiva de la Selección Femenina
de Mini de Euskadi por Alex Suso
- 36 **Progresión en la Enseñanza de**
Movimiento de Espaldas al Aro
(II) por Eduardo Burgos
- 41 **La Relación Entre los Arbitros y**
los Entrenadores por Pedro Jiménez
- 47 **Entrevista a Anna Montañana**
por Jesús Pérez



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 (II)

Continuamos con el desarrollo de nuevas opciones.

El siguiente fondo especial lo podemos emplear tanto contra zona como contra individual. Nos situamos como en el siguiente gráfico. (1) bloquea a (3), que se abre para recibir el pase de entrada. (1) se sitúa en la parte frontal y (4) en el lateral (**Gráfico 10**).

(3) pasa rápidamente el balón a (1) y recibe el bloqueo ciego de (2) para cortar al poste bajo del lado contrario; (5) sube al poste alto y (4), que ha recibido de (1), tiene una doble oportunidad de pase, (**Gráfico 11**).

En una situación de saque de banda, podemos utilizar a todos los jugadores de señuelo para dar un pase dentro al base; es eficaz especialmente cuando hay mucha presión defensiva. (2) saca y (3) corta abajo hacia la esquina como si quisiera recibir, arrastrando consigo a su defensor. (5) va hacia el balón dejando todavía más espacio libre.

En este instante (1), que iba hacia el balón, aprovecha un bloqueo ciego de (4) y corta hacia dentro para recibir el pase de (2) (**Gráfico 12**).

Tenemos una jugada rápida para realizar en transición a todo campo después de un tiro libre. Generalmente cuando

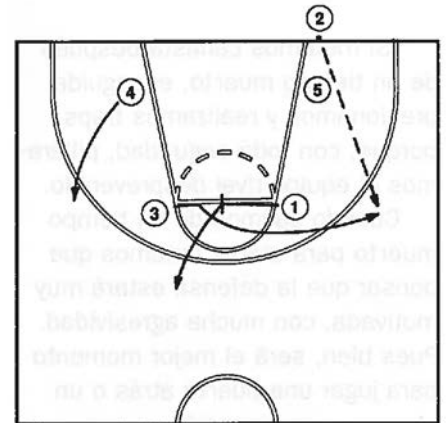


DIAGRAMA 10

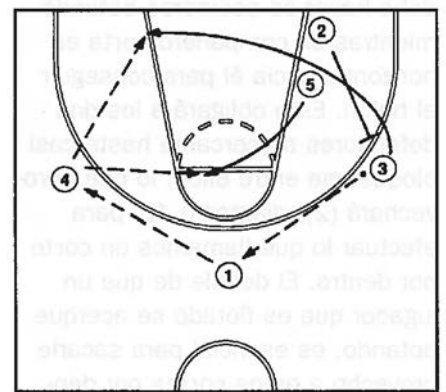


DIAGRAMA 11

se realizan los tiros libres, los jugadores se relajan, hay cierta tendencia a distraerse, y esto lo podemos aprovechar en beneficio de nuestros tiradores.



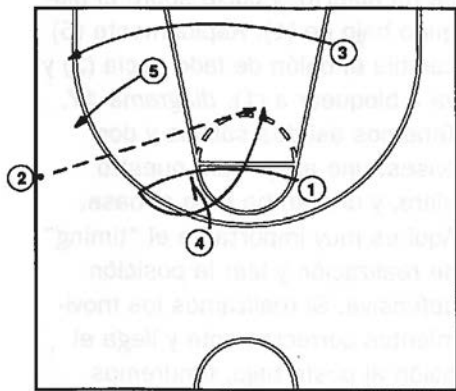


DIAGRAMA 12

Tras realizarse el último tiro libre, tanto si entra como si no, si nuestro pívot (5) coge el balón, lo pasa enseguida al base (1) para que éste progrese lateralmente (Gráfico 13).

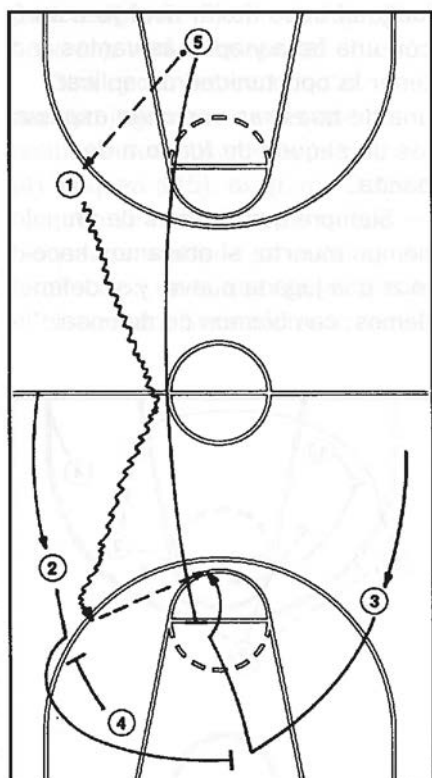


DIAGRAMA 13

(3) es el tirador que se coloca en el lado contrario por donde sube el balón. (4) bloquea ciego para (2), que sigue y va a bloquear para (3). (1) ya ha progresado seguido de (5) que, a la altura del tiro libre, efectúa un segundo bloqueo para (3) que recibe en la parte frontal para el tiro.



Al margen de jugadas pre-establecidas que utilizamos a lo largo de toda la temporada, es muy importante tener asumidas determinadas situaciones que tratan de estrategia psicológica. Vamos a ver unos ejemplos:

Contra equipos que nos dominan en el salto inicial, nos colocamos de forma que “invitamos” a que se pase el balón a un jugador determinado, y cuando lo recibe efectuamos un trap. Así creamos una mentalidad de atacar y no de ir a remolque de nuestra inferioridad.

Al comenzar un partido los árbitros siempre tienen tendencia a imponer su criterio y pitan a la menor oportunidad. Pues bien, aprovechamos esta situación y si obtenemos el balón, nos situamos como en el (Gráfico 14).

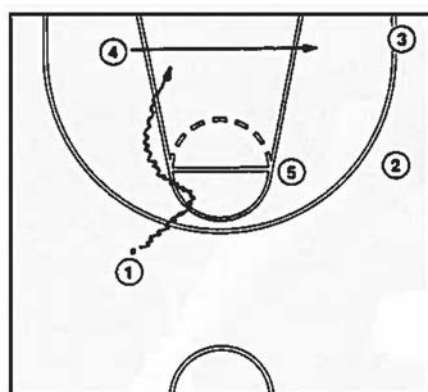


DIAGRAMA 14

Nuestro base (1) intenta penetrar para que le piten una falta a favor, de esta forma a los pocos segundos de juego el base titular rival ya estará con una falta y además vamos a tener la oportunidad de aplicar una de nuestras opciones especiales de saques de fondo o de banda.

Siempre que salimos de un tiempo muerto, si atacamos hacemos una jugada nueva, y si defendemos, cambiamos de defensa.

Si metemos canasta después de un tiempo muerto, enseguida presionamos y realizamos traps porque, con toda seguridad, pillaremos al equipo rival desprevenido.

Cuando salimos de un tiempo muerto para atacar tenemos que pensar que la defensa estará muy motivada, con mucha agresividad. Pues bien, será el mejor momento para jugar una puerta atrás o un bloqueo y continuación.

Siempre que el equipo rival mete un jugador nuevo en cancha, intentamos jugarle puertas atrás aprovechando que todavía su capacidad de reacción es baja.

Muchas veces el defensor flota descaradamente a su rival porque sabe que no va a tirar.

En estas situaciones, el atacante lo que debe hacer es acercarse botando mientras un compañero corta en horizontal hacia él para conseguir el balón.

Esto obligará a los dos defensores a acercarse hasta casi bloquearse entre ellos, lo que aprovechará (2) para efectuar lo que llamamos un corte por dentro (Gráfico 15).

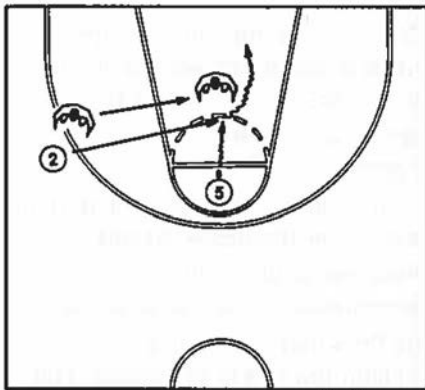


DIAGRAMA 15

El detalle de que un jugador que es flotado se acerque botando, es esencial para sacarle provecho a estos cortes por dentro.

Finalmente, hay momentos en los que debemos meter canasta rápidamente pero sin perder el control de la situación.

Para ello, damos un pase lateral y efectuamos un corte UCLA (Gráfico 16).

(3) recibe y si no puede dar el balón a (1), lo pasa hacia (5), que se ha abierto y corta sobre el blo-

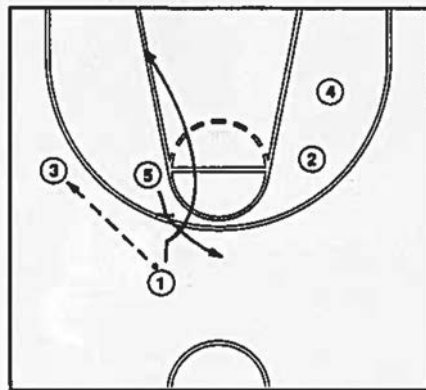


DIAGRAMA 16

queo bajo de (1). Rápidamente (5) cambia el balón de lado hacia (2) y va a bloquear a (1) (Gráfico 17).

Tenemos así dos salidas y dos pases: uno abajo para nuestro alero y uno arriba para el base. Aquí es muy importante el "timing" de realización y leer la posición defensiva. Si realizamos los movimientos correctamente y llega el balón al poste bajo, tendremos muchas opciones de canasta.

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

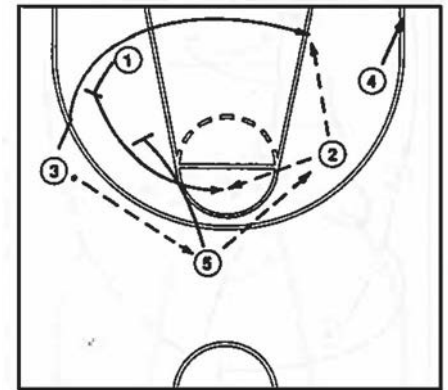


DIAGRAMA 17



TACTICA



Manuel Peña

Su carrera profesional se ha desarrollado en Inglaterra. Tras ser nº 1 de su promoción en el CES de 2010, se hizo cargo en 2011 del Senior Masculino de London Westside, en la EBL2. En la temp 2012/2013 dirige el equipo fem. del London Westside y comienza sus colaboraciones con la FEB. Desde la temp. 13-14 ha dirigido al equipo mase. de Reading Rockets de la NBL1. Esta temporada se estrena como ayudante del Tecnicon Zaragoza.

EL ACENTO ESPAÑOL DEL READING ROCKETS INGLÉS

Son muchos los entrenadores españoles que salen fuera de nuestras fronteras dignificando el buen hacer de los técnicos marca España. Esta es la historia de Manuel Peña, trabajando en un proyecto que utiliza el baloncesto como vehículo:

Se podría decir que mi carrera como entrenador de baloncesto se inició en España, se gestó en Italia y se materializó en Inglaterra. Llegué en 2010 a Londres, y pese a empezar mi periplo anglosajón como jugador, en unos meses cambié la pelota por la pizarra, motivado en parte por la federación española con la que empecé a colaborar y forzado también por una lesión de hombro que se estaba convirtiendo en un problema.

Entrené escuelas deportivas en Alcora, cuando cursaba Ingeniería Industrial y jugaba en el equipo EBA. Posteriormente entrené cadete y junior en Italia, donde jugaba en Serie C y realicé mis prácticas/proyecto como Ingeniero Industrial. En Inglaterra

mientras realizaba un MBA empecé como ayudante, entrené la homóloga a LEB Plata y luego Liga Femenina 2.

La trayectoria en mis inicios creo que ha sido bastante equilibrada, tanto en mi faceta de formador con la federación española (realicé todos los cursos y masters, empecé como becario, pasando a ser tutor ayudante, para ser en los últimos años tutor senior en el Curso de Entrenador Superior) y ahora con un proyecto nuevo que se llama SportCoach, como en mi día a día en la cancha, finalizando este 2018 un ciclo de 5 años con Reading Rockets.

El proyecto en Reading ha sido muy gratificante, viendo como crecía y finalizando esta temporada de manera muy satisfactoria. Me ficharon en 2013 y pese a que sentí que tenía que demostrar en el primer año con resultados (que me avalaron).

El entrenador Español ha ganado en 5 años 3 títulos nacionales, 3 segundas posiciones y 3 terceras posiciones con el club, habiendo jugado playoffs en todas las campañas como responsable del primer equipo, dirigiendo 174 partidos en los que cuenta con más de un 75% de victorias; pero Manuel continúa comentando, 'desde el primer año me sirvió para analizar. Tuve la suerte de estar también como ayudante en la U18M Española en Navidad y Pascua, además de compartir tiempo con Luis Guil que había estado una temporada en Londres mejorando inglés, lo cual fue también un punto positivo, no solo por la amis-



tad que iniciamos, también por el precedente que creaba para otros técnicos conocidos que han venido después. En aquella etapa fue muy importante apuntar todo lo que me gustaba de los diferentes proyectos donde estuve, lo sigo haciendo a día de hoy. En Inglaterra tienen una liga de academias EABL (parecida a una NCAA pero para jugadores que estudian bachillerato); esto con el tiempo sabía que iba a ser clave.

En la academia U19 JMA Reading Rockets, los estudiantes tienen integrado en su horario lectivo entrenamiento de baloncesto, trabajos individuales y colectivos. El concepto es similar a la academia femenina que hay en España, con Ivan Torinos al mando, Sigle XXI; ahora hay proyectos parecidos en otros lugares de Europa o América por ejemplo. No creo que hayamos sido unos precursores pero nuestra visión ha estado desde luego alineada en la actualidad; y esto ya es un paso adelante en el baloncesto de las Islas Británicas.

Su programa baloncestístico técnico-táctico es parte de mi responsabilidad directa. Pedro García, entrenador Español que actualmente cambió el clima inglés por la playa de Valencia, fichando como ayudante en Claret de Liga Femenina 2 y primer entrenador del Junior; fue muy importante en el desarrollo de la academia. Para nosotros era muy importante la formación académica; con lo cual trabajamos duro para que todos nuestros jugadores obtengan los mejores resultados académicos y que puedan tener luego becas deportivas en universidades con las que tenemos contactos o convenios; pero sin ánimo de lucro, ese no es nuestro modelo de negocio.



Actualmente con España por ejemplo tenemos convenio directo con UCAM, pero este año nos han visitados ya entrenadores NCAA y mantenemos contactos con más instituciones Españolas (por ejemplo hay una relación muy estrecha con el Valencia BC, pues no solo mantenemos un gran contacto con técnicos y directivos, su apuesta por la Alquería hace que estos proyectos puedan unirse más), Italianas, Alemanas o Francesas por ejemplo.

El fichaje de Manuel supuso un cambio positivo en la dirección técnica del club, donde se dividió parte de dirección deportiva (dirigida por Matt Johnson) con la parte de dirección técnica (donde Manuel organizaba la parte baloncestística). Después de 20 años de historia y quinta temporada de Manuel, se ha conseguido tener equipos en todas las categorías, implementar parte masculina y femenina, enlazando esto con universidades del resto del mundo pero también de Inglaterra, donde hay responsabilidad en varios proyectos deportivos.

Además de profesionalizar más toda la estructura, Manuel continúa comentándonos que *una batalla interna fue la lucha por unas*

contrataciones profesionales a todos los jugadores en disciplina profesional y las remuneraciones (aunque fuera pequeñas) a los técnicos del club.

*Este año ha sido clave la unión del club con una Universidad como Brunel, donde se está apostando por el deporte. Jugadores que quieran permanecer en Inglaterra podrán tener parte de beca para estudiar y estar vinculados al baloncesto de élite con los Reading Rockets, incluso jugadores que quieran venir a estudiar directamente a Inglaterra. Manuel comenta que *será algo fundamental de cara a los fichajes en un futuro y a la detección de talento, tienen todo alineado para seguir la línea marcada.**

La temporada 2017-2018 fue la segunda en la que Manuel estuvo como Seleccionador U15 masculino en el país anglosajón. Nos comenta cómo fue su experiencia el pasado verano consiguiendo el Bronce en el Torneo Internacional de Copenhague que tuvo *un significado muy especial, puesto que era la primera vez que estaba como primer entrenador con una selección, implementamos un trabajo de detección de talento me-*



mejorando las comunicaciones con todas las tecnicificaciones regionales durante el año, con un trabajo continuado, no sólo en las concentraciones. Posteriormente, ya en el torneo tuvimos un problema con una intoxicación, dejándonos a 4 jugadores fuera en el día de la semifinal; finalmente el bronce fue un bonito regalo para este grupo que se iniciaba en selección nacional y que ha crecido, estando ahora preparado para el siguiente paso; siendo esto el objetivo fundamental del programa.

Teníamos que Formar, Competir y Enamorar; está siendo un reto muy gratificante y la continuidad nos garantiza un trabajo y una

inversión que se va a empezar a ver a medio plazo. Algunos de los jugadores van a estar en canteras ACB próximamente, la detección de algunos de ellos fue increíble, puesto que jugadores que ahora interesan a canteras como Barcelona, Betis, Unicaja... hace apenas unos meses estaban entrenando 1 vez por semana. Ofrecer oportunidades y formar durante el programa está siendo básico.

TRABAJO TÉCNICO-TÁCTICO EN FORMACIÓN HACIA EL ALTO RENDIMIENTO

Manuel ha compartido parte del trabajo realizado con la selec-

ción U15 en los últimos meses 'es un placer para mí compartir algunos ejercicios realizados con estos grupos y parte del pensum táctico que elaboramos, intentando potenciar unas bases para luego el siguiente paso en la U16.


Me gusta mucho empezar con ejercicios con balón e introducir después los estiramientos dinámicos, el trabajo en equipo con los Preparadores Físicos ha sido clave; algo que anteriormente no se realizaba, aquí podéis ver un par de ejercicios extraídos de los planes de entrenamiento (Figuras 1 y 2).

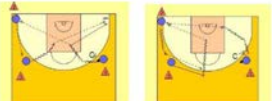
Algo clave es optimizar el tiempo de trabajo, sin sobrecargar porque hay muchos jugadores que no están preparados para las cargas de varios días de concentración, así que proponer vías de aprendizaje y progresiones en los trabajos era clave, aquí por ejemplo varios ejercicios simples para ir desde el 1c1 hasta el 5c5 (Figuras 3 y 4).


Para acabar montando el 5c5 desde 5c0 (Figura 5).

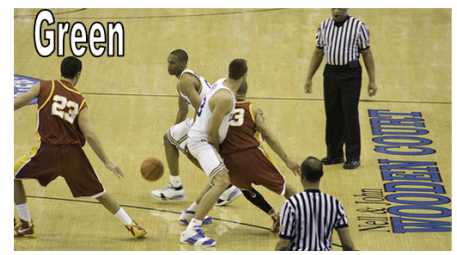
Por último preparamos, a nivel de playbook, situaciones muy sencillas de espacios con esquinas ocupadas, situaciones de aleros ocupadas y un quinto jugador que jugaría desde cabecera, pudiendo ir a jugar bloqueos, desde el codo de la zona o en poste bajo-medio. Podemos ver un ejemplo gráfico en la (Figura 6).

Y a nivel defensivo como también he compartido, una filosofía sencilla de ayudas y recuperaciones desde la defensa y responsabilidad individual (Figura 7).

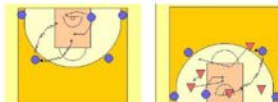
Time	15 min Warm up (basketball from first moment)	Start talking about corners
7 min	<ul style="list-style-type: none"> - Activation with Penetration and Pass the Ball Out 2x0 to 3x0 	<ul style="list-style-type: none"> - Line of pass and corners
7 min	<ul style="list-style-type: none"> - Dynamic Stretching / Running mechanics (high knee, heel flicks, ... changing direction, changing speed..., stopping (jump stop, 1-2 stop) S&C (trying to do it with balls) - 1 min for quick drink and finishing own protocols 	<ul style="list-style-type: none"> - Vision (eyes up) - Activation time important to maximise practice time
Fig. 01	Drill Time- 15 min	
	Effective Time-	
	Tec Tac Cond	
Assessment-		

Time	15 min Warm up (basketball from first moment)	Start talking about corners
7 min	<ul style="list-style-type: none"> - Activation with Penetration in Pick (Link action in the morning, TransiFist) and Pass the Ball Out 2x0 to 3x0 	<ul style="list-style-type: none"> - Line of pass and corners (overload ball side)
7 min	<ul style="list-style-type: none"> - Dynamic Stretching / Running mechanics (high knee, heel flicks, ... changing direction, changing speed..., stopping (jump stop, 1-2 stop) S&C (trying to do it with balls) - 1 min for quick drink and finishing own protocols 	<ul style="list-style-type: none"> - Vision (eyes up) - Activation time important to maximise practice time
Fig. 02	Drill Time- 15 min	
	Effective Time-	
	Tec Tac Cond	
Assessment-		

Time	15 min Def in different areas of the floor	From 1v1 to 3v3									
15 min	<ul style="list-style-type: none"> - 1v1 on Wing (content and control distance, cover middle all the time) - 1v1 on Top (content and control distance) - 1v1 in Low Post (send to base line) - 2v2 Deny or Stand (ball def – Ball) - 3v3 Deny/Stand/Help (ball def – Ball) 	<ul style="list-style-type: none"> - We will add concept of helps and rotations (link in off with situation and spacing from warm up covering opposite corner) 3 exterior positions 									
Fig. 03	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Drill Time- 15 min</td> <td>Effective Time-</td> </tr> <tr> <td>Tec</td> <td>Tac</td> <td>Cond</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Assessment-</td> </tr> </table>	Drill Time- 15 min		Effective Time-	Tec	Tac	Cond	Assessment-			 <p>Assistant Coach – Responsibility about rules in spacing (link with Shell Drill)</p>
	Drill Time- 15 min		Effective Time-								
	Tec	Tac	Cond								
Assessment-											



13:45 hrs	25 min Pick&Roll/Pick&Pop	Def coverage									
25 min	<ul style="list-style-type: none"> - Situations in the wing and in the middle - From 2v2 to 4v4 	<ul style="list-style-type: none"> - Flat - Black - Switch - Green - Strong Show - Pink - Trap - Red <p>(Be adaptable to options)</p> <p>Check at the end</p>									
Fig. 04	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Drill Time- 25 min</td> <td>Effective Time-</td> </tr> <tr> <td>Tec</td> <td>Tac</td> <td>Cond</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Assessment-</td> </tr> </table>	Drill Time- 25 min		Effective Time-	Tec	Tac	Cond	Assessment-			
	Drill Time- 25 min		Effective Time-								
	Tec	Tac	Cond								
Assessment-											

18:25 hrs	10 min 5v0 to 5v5 with advantage	Static Def Rotations + FB & Transi									
5 min 5 min	<ul style="list-style-type: none"> - 5v5 and we have one time Fast Break - Transi or Transi Fist (Assistant Coach in charge of Def Trans) 	<ul style="list-style-type: none"> - 1st Help/2nd Help & Rotation - Details of Spacing and motion after Pick - Details of Lateral Pass and Corners - Control situations of the def transition. No Allow running easy (content 1v1s) 									
Fig. 05	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Drill Time- 10 min</td> <td>Effective Time-</td> </tr> <tr> <td>Tec</td> <td>Tac</td> <td>Cond</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Assessment-</td> </tr> </table>	Drill Time- 10 min		Effective Time-	Tec	Tac	Cond	Assessment-			
	Drill Time- 10 min		Effective Time-								
	Tec	Tac	Cond								
Assessment-											



- ◇ Man to man.
- ◇ Control 1v1.
- ◇ If someone beat us first help out of the paint and second help in rotation.
- ◇ ACTIVITY AND COMMUNICATION.

Fig. 06

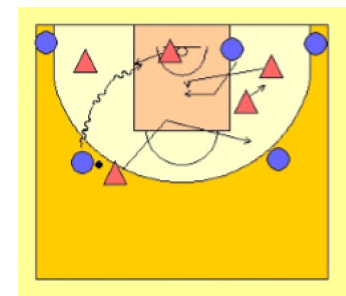


Fig. 07

Por la capacidad física de los jugadores, algo que realizamos de manera muy natural es por ejemplo presionar al balón desde arriba y ayuda mucho también a controlar transiciones defensivas.



Ettore Messina

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

TACTICA

RELEVOS DEFENSIVOS

Trabajamos la defensa individual en medio campo. Como principios fundamentales debemos transmitir pocas cosas y claras.

Los objetivos de la defensa son:

1. No permitir canastas en contraataque: balance defensivo; los dos grandes al rebote ofensivo y los otros tres hacen balance. Solamente se da un caso de tres jugadores al rebote defensivo: cuando el (1) el (2) ó el (3) penetran.
2. Conseguir que el ataque haga tiros forzados. No dejar

a un jugador libre para un tiro.

3. No permitir rebotes ofensivos. Psicológicamente matan al equipo. Además suelen provocar después ataques precipitados.

¿Cómo llegamos a cumplir estos objetivos? Debemos:

- Presionar, anticipar, rotaclones defensivas, 2c1. Intentamos obligar al equipo contrario a dar siempre un pase más para encontrar al hombre libre.
- Tapar los ángulos de pase. Intentamos romper el timing del

equipo contrario -el ritmo del ataque- utilizando el cuerpo.

- Buscar la correcta posición del defensor entre su hombre y el balón -individualmente-. Un error aquí desencadenaría un error colectivo del equipo.

DEFENSA 4c3

El cuarto atacante, en el contraataque, sale retrasado y llega de trailer (**Diagrama 01**).

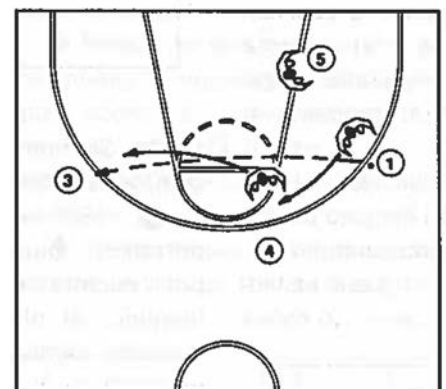


DIAGRAMA 1





La defensa no se pone en triángulo; se defiende hombre a hombre al balón y a los dos jugadores más cercanos a él para forzar al ataque a buscar al hombre libre en el lado débil -que coger el corte del trailer y defender los 4 ó 5 segundos necesarios para dar tiempo a llegar al cuarto defensor (**Diagrama 02**).

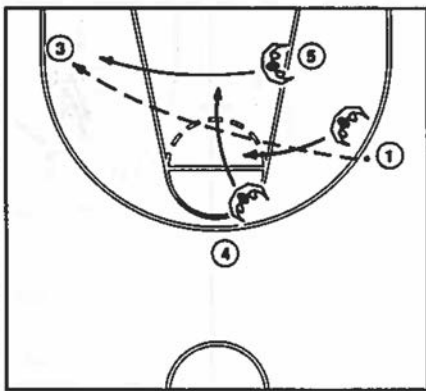


DIAGRAMA 2

Es importante hablar en las rotaciones. No hay reglas.

Con el 4c3 aprendemos a dejar libre al hombre menos peligroso.

Hay que mirar a los ojos del pasador para intentar anticiparse al pase, y fijarse en dónde tiene el balón cuando está presionado para deducir hacia donde es más natural pasar.

Una buena defensa es aquella que sabe cuándo presionar y cuánto proteger. La línea de tres puntos debe ser como un muro que el balón no pueda penetrar.

Presionamos y anticipamos hasta un paso fuera de la línea de tres. Más lejos de este punto les dejamos recibir porque están muy lejos del aro -los pases son largos y lentos y para penetrar hay que dar muchos botes-. Si defendemos muy lejos del aro no podemos ayudar y nos arriesgamos a la puerta atrás.

Todo aquello que pidamos a los jugadores debe estar coordinado en el sistema. De otro modo el jugador tendrá dudas.

DEFENSA 1c1

No forzamos al atacante con balón en ninguna dirección en particular. Defendemos como un "muro": hombros contra hombros. Defender por lo menos dos botes para que la ayuda tenga tiempo de llegar.

Cuando hay muchas rotaciones defensivas se pierde la

responsabilidad individual en el rebote, por ello la defensa del 1c1 también es importante para evitar rebotes ofensivos.

Normalmente la pierna izquierda es más fuerte. Si en la defensa al balón adelantamos un poco el pie derecho y tenemos que defender una penetración hacia la izquierda, tendremos menos fuerza para reaccionar pero más espacio para recuperar. Hacia la derecha, más fuerza y menos espacio.

Es importante saber cómo mover pies y manos -no en la misma dirección-. Por ejemplo, si metemos la mano para robar el balón tendremos que retrasar los pies a la vez para mantener el equilibrio. Cuando recuperamos o punteamos un tiro, levantamos la mano para simultáneamente flexionar la pierna.

DEFENSA

- Al jugador con balón: defensor entre él y la canasta.
- Al jugador sin balón: defensor entre el hombre y el balón (**Diagrama 03**). Las recuperaciones son hasta la línea del balón, no hacia el hombre. Las buenas defensas se cierran y se abren -no solo se cierran.



DIAGRAMA 3

Para recuperar, el primer paso no se da hacia el hombre sino hacia arriba, anticipándose al movimiento del atacante, el poste en este caso **(Diagrama 04)**.

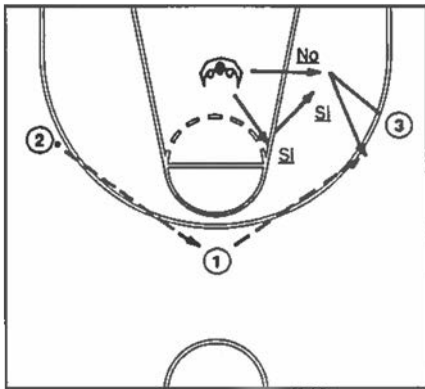


DIAGRAMA 4

Contra jugadores que utilizan más una mano que otra, la posición de "muro" se adopta con la nariz a la altura del hombro de la mano fuerte. La ayuda estará un poco más atenta a la posible trayectoria del atacante por el lado contrario. La ayuda defiende la mano débil y el defensor del balón la mano fuerte **(Diagrama 05)**.

Si el balón cambia de lado del cuerpo, la ayuda también cambia



DIAGRAMA 5

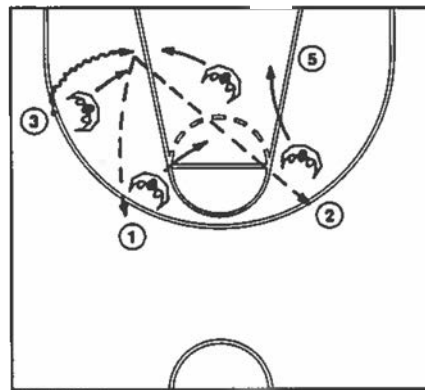


DIAGRAMA 6

su orientación. La línea del balón es paralela al fondo -donde esté el balón-. Penetración por la línea de fondo que provoca que salte la ayuda. El atacante para y tira: la defensa se encuentra en una situación en que la posición de rebote no es clara. Por la rotación,

un pequeño debe bloquear a un grande -lo más adecuado será hacerlo hacia fuera del campo.

Si buscamos el rebote con "bajitos" nuestro contraataque será mejor.

Si el que penetra dobla fuera, es importante llegar a la línea del balón, no a la línea hombre **(Diagrama 06)**.

Recordad que:

- La primera penetración no es la que mata a la defensa.
- Contra la puerta atrás, podemos defender en anticipación buscando el contacto con el hombro atrasado.
- Cuando conocemos de antemano los errores que se van a producir las correcciones son puntuales y claras.

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





Lucía San Narciso Izquierdo

*Licenciada en Psicología.
Diplomada en Magisterio (Educación Infantil) especialidad Preescolar
Grafopsicología.
Más de 20 años de experiencia profesional.
Miembro de la Sociedad Española de Toxicomanías, SET.
Miembro de la Sociedad Científica Española para el estudio del Alcohol, Alcoholismo y las otras Toxicomanías, SOEJDROGALCOHOL.
Miembro de la Sociedad Española de Patología Dual.*

ENTRENAR CON NIÑOS-NIÑAS CON TDHA

La primera definición del TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad) la realizó G. Still, en 1902, describió a 43 niños que presentaban graves problemas en la atención sostenida y en la autorregulación, a los que atribuía un problema en el control moral de la conducta:

“Las condiciones psíquicas que me propongo discutir en esas conferencias son las relaciones con un defecto anormal del control moral en niños. Se ha demostrado que dichas deficiencias pueden ocurrir en asociación con otros trastornos del intelecto, reconocidos tradicionalmente como idioticia, imbecilidad o insanidad, y supongo que nadie duda del defecto moral de estos casos, pero hay otros que no pueden ser incluidos en estas categorías, estos niños presentan un intelecto normal”.

La evolución en la clasificación del DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) que es el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (Ameri-

can Psychiatric Association, APA) y contiene descripciones, síntomas y otros criterios para diagnosticar trastornos mentales, ha pasado por diferentes conceptos y criterios:

- En el año 1968, DSM-II lo incluyó como reacción hiperkinética en la infancia.
- En el año 1980, el DSMIII utilizó el término trastorno de déficit de atención.
- En el año 2001 DSM-IVTR trastorno por déficit de atención con hiperactividad.
- El campo de la Psiquiatría Infantil es el que más modificaciones ha sufrido en la nueva actualización del manual de la Asociación Americana de Psiquiatría, el DSM V. En esta guía, los expertos han decidido eliminar el capítulo específico de trastornos del niño y del adolescente,

ya que consideran que la patología psiquiátrica tiene una continuidad desde la infancia a la edad adulta.

Se amplía el rango de edad de los 7 a los 12 años para poder observar los síntomas y diagnosticar el trastorno. Los criterios clínicos para el diagnóstico no han cambiado con respecto al DSM-IV, pero si se especifican situaciones para detectar el TDAH en la edad adulta.

El TDAH es uno de los motivos más frecuentes por los que los niños son remitidos al pediatra, neuropediatra o al equipo de salud mental debido a que presentan problemas de conducta. De hecho, el TDAH es uno de los trastornos psiquiátricos (neurobiológicos) del niño y del adolescente más prevalentes. El TDAH es un trastorno de inicio en la infancia que comprende un patrón persistente de conductas de desatención, hiperactividad e impulsividad.

Se considera que el trastorno está presente cuando estas conductas tienen mayor frecuencia e intensidad de lo que es habitual según la edad y el desarrollo de la persona, y tales manifestaciones interfieren



de forma significativa en el rendimiento escolar o laboral, y en sus actividades cotidianas.

Estas dificultades de comportamiento en las aulas suelen ser: estar distraído, moverse, molestar durante la clase, interrumpir... y las etiquetas equivocadas en este tipo de pacientes son las de: alborotador, impulsivo, inquieto, distraído y descuidado.

Por todo ésto es muy importante establecer cuidadosamente las normas, pautas y límites en los que se va a desarrollar la clase y para que ésto tenga consistencia es indispensable que haya una organización coordinada a la hora de establecer esas normas de actuación para conseguir un ambiente organizado.

¿Cómo captar la atención, sostenerla y mantenerla?

La atención es un proceso complejo, mantener la atención de forma constante durante un tiempo prolongado o realizar una actividad evitando aquello que pueda ser un factor de distracción. El alumno con TDHA puede atender como cualquier otro alumno, pero en la mayoría de las ocasiones a costa de un esfuerzo mucho mayor.



Entre las técnicas para captar la atención se encuentran:

- Tocar el timbre.
- Apagar las luces (jugar con ellas para captar la atención).
- Hacer silencio hasta captar su atención.
- Variar tono de voz (entonación diferente). El control del tono de voz es un medio muy importante para el manejo de los alumnos con TDHA.
- Comunicar entusiasmo por la lección.
- Hacer preguntas sugerentes, no muy fáciles, capaces de generar comentarios y despertar el interés por la lección que se inicia.

¿Cómo sostener la atención?:

- Utilizar ayudas visuales como: palabras clave en colores, figuras.
- Se puede usar una linterna, apagar las luces y lograr que los alumnos se concentren iluminando con ella a individuos u objetos.
- Siempre que sea posible, incorporar demostraciones y exposiciones con práctica.

Es importante favorecer un pequeño descanso cada aproximadamente media hora o 20 minutos o cuando se vea que la motivación por la clase o explicación ha descendido, esto favorecerá una mayor motivación para luego continuar con la clase.

La autoevaluación es fundamental en este proceso de aprendizaje porque para realizar el trabajo es necesario fijar los objetivos y metas que se pretenden lograr en cada clase y escuchar lo que el alumno tiene que decir respecto a ello con las dificultades que puede suponer el desarrollo de los mismos. Se pretende con ello una autoevaluación que haga más responsable a alumno y que le libere de buscar competencia con el resto de compañeros. Toda esta





propuesta conlleva un respeto mutuo en la que se podrá mostrar un mayor aprecio por lo que hace y por supuesto un mayor respeto, el alumno se sentirá mas valorado. Significa una confianza en lo que es capaz de realizar, transmitiendo que los errores también enseñan y sobre todo hacerles saber que todos pueden aprender y que cada persona puede tener un ritmo diferente haciéndoles confiar en el potencial de cada uno de ellos. Si usted confía en ellos, ellos confiarán en usted y en ellos mismos.

Hay que aceptar al alumno tal y como es, centrarse en el presente y en el futuro y olvidarse del pasado, confiar en su capacidad *“Pusiste mucho empeño en resolver esto, me doy cuenta que no es fácil... estoy seguro que cada día te saldrá mejor... veo como te esfuerzas estás contento con tu trabajo y yo también estoy con ello”*.

Se debe acentuar lo positivo como son el reconocer el esfuerzo y el progreso de cada uno, ser congruente verbal y no verbal. Escribir notas de reconocimiento en cuadernos, enviar notas de progreso a los padres.

Indispensable es enseñarles a estimularse entre sí, es necesario hacer ejercicios de diálogos entre ellos, que sean capaces permitir compartir momentos vividos en su vida, además enseñarles a encontrar las cualidades que poseen y las cualidades de los que los rodean. Comprometerles a colaborar unos con otros, dejando que se ayuden entre ellos, permitiéndoles que enseñen lo que ya saben y por supuesto agradeciendo su ayuda.

Se hace necesario trabajar el grado de frustración adaptando en muchas ocasiones el desarrollo de la clase, por ejemplo cuando el niño o niña se sienta demasiado frustrado como para terminar un trabajo, se le puede asignar otra propuesta de trabajo menos complicada para que pueda ex-

perimentar algo de éxito antes de volver a la tarea original, también sería necesario el ir aumentando el nivel de exigencia de acuerdo con los resultados obtenidos. Las clases tiene que ser dinámicas y tener presente siempre que se deben ir adaptando a las necesidades del grupo para hacerlas más atractivas.

Por supuesto la aplicación de la terapia cognitivo conductual en el trabajo con estos alumnos es de gran ayuda para un mejor funcionamiento de la clase. La Terapia conductual basada en un análisis funcional de la conducta en el que se identifican los factores que están manteniendo la conducta inadecuada, se delimitan las conductas que se desea cambiar, se observan y registran, se analizan, se construye un nuevo sistema de contingencias acorde con los objetivos propuestos, se planifica un programa de reforzamientos y se evalúa el programa durante el tratamiento.

Y la Terapia cognitiva que se basa en la interiorización de normas mediante el lenguaje, facilitan la mejora de la planificación y el autocontrol en la realización de tareas. El objetivo sería Identificar y modificar aquellas cogniciones desadaptativas, poniendo de relieve el impacto sobre la conducta y las emociones para sustituirlas por otras cogniciones más adecuadas.



¿CUÁL ES LA ENERGÍA DEL BALONCESTO?

ENDESA APOYA EL BALONCESTO ESPAÑOL. Comparte los mismos valores: el trabajo en equipo, el espíritu de sacrificio, la decisión de poner toda la energía en cada cosa que se hace. Por eso, quiere acercar a la gente una energía mejor y más innovadora, capaz de mejorar las vidas de todos y de afrontar los desafíos del futuro. **Sea cual sea tu energía, cree en ella.**

What's your power?



VIAJE USA 2018. HOUSTON (TEXAS)

Como cada año, la AEEB organiza el tradicional viaje baloncestístico a los Estados Unidos, que en el año 2018 tendrá lugar del 16 al 23 de Noviembre a Houston (Texas).

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

Conjuntamente se celebrará el Primer Congreso AEEB en Estados Unidos de Entrenadores Iberoamericanos de Baloncesto. Se trabajará sobre tres temas concretos donde se desarrollarán conferencias, coloquios, debates, visitas a entrenamientos, análisis de partidos, conclusiones generales, diplomas y distinciones especiales.

Próximamente se presentará el programa definitivo con los temas del congreso (ya hay peticiones de participación de entrenadores de más de 10 países).

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 schedule)



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO
SPANISH ASSOCIATION OF BASKETBALL COACHES



ANNA MONTAÑANA Y PABLO LASO, MEJORES ENTRENADORES DEL AÑO

Anna Montañana –entrenadora ayudante del Montakit Fuenlabrada– y Pablo Laso –entrenador del R. Madrid– han sido elegidos por los entrenadores socios de la AEEB, como Mejor Entrenadora y Entrenador del año “Memorial Antonio Díaz Miguel”, respectivamente.

Montañana -que iniciará su 2ª temp. Fuenlabrada- consigue este galardón por 1ª vez en su carrera deportiva.

Laso consigue este galardón por 4ª vez gracias a una gran temporada 2017/18 en la que ha sido campeón de la Euroliga y de la Liga Endesa. Además ha recibido el premio al mejor entrenador del año de la Euroliga, trofeo Alexander Gomelsky.



LA AEEB RINDE HOMENAJE A JUAN CARLOS NAVARRO



El pasado domingo, 28 de octubre, la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, de manos de D. Juan María Gavaldá Robert, su presidente, hizo entrega de una placa a D. Juan Carlos Navarro. De esta manera rinde un homenaje, más que merecido, a una leyenda del baloncesto nacional.

“Consideramos que posiblemente a todos los entrenadores nos hubiera gustado por ser en algún momento su entrenador y seguro que todos querríamos tener alguna vez un jugador como él en nuestro equipo” le dijo Gavaldá.

PABLO LASO ENTRENADOR DEL AÑO DE LA EUROLIGA

Después de haber llevado al Real Madrid a conquistar su décima Copa de Europa, sus compañeros, los entrenadores de la Turkish Airlines EuroLeague, han elegido a Pablo Laso como el entrenador del año de la Euroliga, trofeo Alexander Gomelsky. Esta es la segunda vez que Laso recibe esta distinción. Fue en el año 2015 cuando Pablo Laso lo recibió por primera vez.

Tras él han quedado Sarunas Jasikevicius (Zalgiris Kaunas), en segundo lugar, mientras que Obradovic (Fenerbahce Dogus Istanbul) ha quedado en el tercer puesto.



CLAUDIO CESAR PRIETO, PREMIADO SEMANAS DE ENTRENAMIENTO 17-18

Tras la finalización del programa y tras la recepción y estudio de los trabajos entregados por los asistentes, la Comisión Técnica de la AEEB ha decidido premiar -por su gran valor formativo y su especial interés técnico- el trabajo de Claudio César Prieto.

Asistió a la Semana de Entrenamiento de Sergio Scariolo con la Selección Española Absoluta en el marco de programa Semana de Entrenamientos, con la colaboración de la FEB.



VERANO DE LAS SELECCIONES FEB

SELECCIONES FEMENINAS

SENIOR	Mundial España	Lucas Mondelo	BRONCE
U20	Europeo Hungría	Miguel Martínez Méndez	ORO
U18	Europeo Italia	Mario López	PLATA
U17	Mundial Bielorrusia	Miguel Angel Ortega	6º puesto
U16	Europeo Lituania	Lino López	BRONCE

SELECCIONES MASCULINAS

U20	Europeo Alemania	Luis Guil	7º puesto
U18	Europeo Letonia	Joaquín Prado	9º puesto
U16	Europeo Serbia	Javier Zamora	PLATA

Esta es la cosecha de buenos resultados obtenida por las diferentes selecciones españolas de formación. Enhorabuena a todos por el magnífico trabajo.

PABLO LASO, MEJOR ENTRENADOR DE LA LIGA REGULAR DE LA LIGA ENDESA 17-18

Pablo Laso ha sido designado por la AEEB como el Mejor Entrenador de la liga regular de la Liga Endesa 2017-18. El técnico vitoriano recibe este galardón por cuarta vez en su carrera, 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 desde que la competición se disputa con el formato actual.



8º CURSO INTERNACIONAL ALTO RENDIMIENTO EN BALONCESTO

Los días 6, 7 y 8 de julio se celebró en San Javier (Murcia) la 8ª edición del Curso Internacional de Alto Rendimiento en Baloncesto que organiza la Universidad de Murcia.

Los ponentes invitados fueron:

- ◇ Pedro Martínez (Entrenador Kirolbet Baskonia).
- ◇ Ibón Navarro (Entrenador UCAM Murcia).
- ◇ Diego Epifanio (Entrenador San Pablo Burgos).
- ◇ Fabián Téllez (Mann Filter Zaragoza).
- ◇ Lluís Riera (Entrenador ayudante Divina Joventut).
- ◇ David Cárdenas (Profesor de la Universidad de Granada).
- ◇ Anna Montañana (Ayudante Montakit Fuenlabrada).
- ◇ José Luis Pichel (Entrenador Superior de Baloncesto).
- ◇ Ángel Carmona (Seleccionador andaluz femenino infantil).



XV CLÍNICA LUGO E BASKET

El pasado 15 de septiembre se celebró el XV Clínic Lugo é Basket, en el pabellón anexo al Pazo dos Deportes de Lugo.

Se contó con la presencia de Jota Cuspina para el desarrollo de "Las Tareas del Entrenador", en el que analizó los cuatro roles posibles en un entrenador: Formación, Rendimiento, Análisis/Scouting y Workout o trabajo individual.



CLÍNICA COPA CASTILLA Y LEÓN 2018

- ◇ 22 de septiembre de 2018.
- ◇ Pabellón de Deportes de Palencia.
- ◇ Conferenciantes:

1. David González (DT del CB La Flecha) - "Paso cero: aprovechar la ventaja espacial ofensiva".
2. Luis Guil (Seleccionador U20 masculino y ayudante de la Absoluta) - "Defensa del pick and roll".



IV CLÍNICA INTERNACIONAL DE ENTRENADORES DE BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

Leganés acogió los días 8 y 9 de septiembre el IV Clínic Internacional de Entrenadores de Baloncesto en Silla de Ruedas, organizado por la Comisión Nacional de Baloncesto en Silla de Ruedas (CNBSR), de la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF).



CLÍNICA INTERNACIONAL SITGES 2018

El pasado 28 de Julio la ACEB organizó este evento en el Pabellón Polideportivo Pins Vens y contó con la presencia de:

- ◇ Montse Cascalló. ¿Qué es necesario para conseguir resultados? ¿Más disciplina o más buen rollo?.
- ◇ Aleix Durán. Ideas para estimular la actividad y la intensidad defensiva.
- ◇ Jaume Ponsarnau. Construcción de un sistema ofensivo.



CLÍNICA DE ENTRENADORES EN VILLAROBLEDO

El sábado 23 de junio Villarrobledo acogió el Clínic de Entrenadores de la Federación de Baloncesto de Castilla-La Mancha 2018. Un clínic que contó con un cartel de lujo donde Sito Alonso, Víctor Lapeña y Emilio Pérez Pizarro dejaron huella.



LA 7ª MEDALLA DEL 2018 PARA EL BALONCESTO ESPAÑOL

El verano del 2018 del baloncesto español se ha cerrado con la medalla de bronce de Tenerife, cuatro medallas en Europeos de Formación y dos más en la modalidad de 3c3. Siete podios con mucho sabor femenino.

SENIOR FEMENINA

Copa del Mundo Tenerife - BRONCE

La última medalla del 2018... y la más emotiva. Un torneo muy difícil, en el que España superó momentos claves como los octavos de final ante Senegal; unos cuartos ante Canadá resueltos en un último cuarto espectacular; y un bronce después de recuperarse de una semifinal durísima ante la enorme Liz Cambage.



U20 FEMENINA

Europeo U20F Hungría - ORO

Cuarto oro consecutivo, siete de los últimos ocho Europeos,... Con el técnico campeón de la Euroliga Femenina a la cabeza, Miguel Méndez, España superó a la otra gran favorita al oro, Francia, en un partido de cuartos repleto de carácter y competitividad. Con la inercia ganadora fueron muy superiores a Holanda y Serbia en semis y final.



U18 FEMENINA

Europeo U18F Italia - PLATA

Una generación de talento y proyección que sigue cosechando medallas y experiencia en torneos internacionales. Con Lola Pendande en el quinteto inicial, España ganó una meritoria plata después de eliminar a dos de las favoritas: Bélgica en cuartos y Hungría en semi gracias a su competitividad y su gran defensa. En la final no pudieron con una gran Alemania que sorprendió en Udine.



U16 FEMENINA

Europeo U16F Lituania - BRONCE

El último Europeo de Formación otorgó una nueva medalla a España, que completó el pleno fem. Las chicas de Lino López hicieron un gran campeonato, muy comprometidas con su defensa y buscando siempre un juego rápido a campo abierto. En octavos y cuartos fueron muy superiores a sus rivales, pero el triple final ante Italia en semis no entró. Dembele y García, en el quinteto ideal.



U16 MASCULINA

Europeo U16M Serbia - PLATA

Una generación espectacular, un talento prodigioso, buen físico, gran proyección de futuro... esta selección U16 Masculina firmó un campeonato casi perfecto y sólo otro 'equipazo' como el de Croacia impidió que subiera a lo más alto del podio. Usman Garuba y Héctor Alderete estuvieron en el quinteto ideal del Europeo con actuaciones muy destacadas en los siete partidos.



U22 FEMENINA 3c3

Juegos Mediterráneos Tarragona - PLATA

La primera medalla del 2018 llegó en los Juegos Mediterráneos de Tarragona, con la modalidad de baloncesto 3c3 y con jugadoras menores de 23 años en órbita de la selección senior. España llegó hasta la final invicta y realizando un gran baloncesto, pero no pudo con el poderío físico de Francia en un partido muy igualado. Una plata meritoria para comenzar el verano.

U18 MASCULINA 3c3

Copa de Europa U18M - BRONCE

Un equipo muy bien equilibrado y compensado consiguió la segunda medalla del verano en la modalidad 3c3 en una Copa de Europa espectacular celebrada en Hungría. Gran victoria de los de Jaume Comas en cuartos de final ante la siempre potente Francia, y 'partidazo' en semis ante los anfitriones, decidido en la prórroga con un triple. La medalla llegó tras derrotar a Rumanía. Pere Sureda también consiguió la plata en el concurso de tiro.

SELECCION SENIOR MASCULINA CLASIFICACIÓN PARA LA COPA DEL MUNDO 2019



El pasado 17 de septiembre España colocó el 7 en su casillero de victorias en Madrid, derrotando a una combativa Letonia que recuperó 18 puntos de desventaja que llegó a tener (85-82) y tirando de épica en los últimos segundos dando un paso más hacia el objetivo de clasificación para la Copa del Mundo 2019.

Durante el descanso, el presidente de la Federación Española de Baloncesto, Jorge Garbajosa, impuso a Juan Carlos Navarro la insignia de oro y brillantes de la FEB en reconocimiento a su larga y brillante carrera como jugador, a la que recientemente ha puesto punto final.



Hay que recordar que tras las tres primeras 'ventanas', quedan en juego las 24 selecciones mejor clasificadas en la primera fase, divididas en 4 grupos de 6 equipos. En esta segunda fase, cada selección jugará de nuevo una liguilla de 6 partidos –tres en casa y tres como visitante–, contra las selecciones procedentes del otro grupo de la primera fase. Además de la pasada 'ventana' en septiembre, se jugarán otras dos, en noviembre y febrero de 2019.



Se clasificarán los tres primeros de cada grupo (en total 12 selecciones). La Copa del Mundo se celebrará en China del 31 de agosto al 15 de septiembre de 2019 con la participación de 32 selecciones: 12 representantes de Europa, 5 de África, 7 de América y 7 de Asia-Oceanía, más el país anfitrión.



ACTIVIDADES AEEB / COLABORADORES

II ACB Academy by AEEB

Benicàssim acogió generosamente y vivió desde la ilusión la segunda edición de una actividad extraordinaria, única, diferencial. Nuevamente sentimos el placer de fusionar en una pista de baloncesto a jugadores jóvenes con entrenadores de élite y junto a ellos y aprendiendo, entrenadores de diferentes generaciones y niveles además de profesionales de todas las ciencias y sectores que se integran en el baloncesto.



Tras una satisfactoria primera edición en Las Palmas, la segunda dio un nuevo paso adelante, creciendo como se crece en el deporte, paso a paso, viviendo un presente brillante y construyendo un futuro prometedor. La ACB Academy by AEEB se convierte, efectivamente, en una fusión que integra todo lo que rodea al baloncesto, desde aspectos deportivos por supuesto, pero alrededor de ello ofrece una formación integral a jóvenes y prometedores jugadores y a aquellos entrenadores de todos los niveles que desean seguir creciendo en ese maravilloso ejercicio que significa enseñar baloncesto.



Focalizamos la atención en la pista y nos encontramos con 21 jugadores jóvenes de un nivel deportivo altísimo, con una proyección que debe convertirlos en jugadores profesionales por su capacidad física, técnica y, por encima de todo, por una ética de trabajo ejemplar. Brillantes en la pista, educados e interesados en todas las actividades



formativas que la ACB Academy ofreció abordando uno por uno todos aquellos temas influyentes en el ejercicio de un jugador como son los relacionados con la mente, con la alimentación, con las redes sociales, con el conocimiento del entorno profesional, ya sea promocional o académico.

Trabajo en la pista, sana y divertida convivencia en el hotel, recuperando un cansancio acumulado por las duras jornadas de trabajo pero a la vez disfrutando de esa que es su pasión, el baloncesto. Todos esos jugadores merecen un contrato, merecen poder vivir el baloncesto, el profesionalismo. Están bien asesorados, están dirigidos en la línea adecuada pero además todos ellos dan muestra de un nivel intelectual, de un nivel de educación deportiva y social que les garantiza un brillante futuro deportivo y personal.



EL BALONCESTO GENEROSO

En ese ambiente de respeto al baloncesto una palabra que destacaba por encima de todas las demás. La Generosidad. Sí, el baloncesto habla y vive en plural, y esa capacidad para compartir empezó por los entrenadores de élite, por los maestros expertos en el baloncesto profesional, quienes abrieron sus respectivos libros de conocimientos para compartirlo con todos, con sus



II ACB Academy by AEEB

entrenadores ayudantes, un equipo de máximo nivel, dirigido por Trifón Poch y formado por Antonio Herrera, Toni Ten, Sergio Jiménez, Ana Montañana, Alex Pérez, Merche Vilar, con el fisio y “confesor” Vicente García y quienes se pusieron a disposición de Pablo Laso, Nestor Garía, Txus Vidorreta y Gustavo Aranzana. Profesionalidad en la pista, con un trabajo intenso, ordenado, metódico. Los equipos de trabajo cada vez son más necesarios en un baloncesto en el que los técnicos se ponen al servicio el uno del otro, compartiendo experiencia y calidad. Sumando para beneficio de los protagonistas, de los jugadores.



Contenidos de altísimo nivel, detalles imprescindibles que los jugadores agradecían por saber que todo ello se convierte en herramientas imprescindibles para su profesión. Y en la banda, entrenadores locales y otros llegados desde diferentes puntos de España y el extranjero, empapándose de conocimiento, acumulando más y más datos para esa mochila que los entrenadores tenemos la obligación de llenar para luego elegir qué es lo más conveniente en función cada equipo, de cada circunstancia. Porque tras cada sesión, generosidad en cada entrenador maestro por explicar, responder, debatir sobre cualquier tema expuesto por los cursillistas.

Y sumando conocimientos, presencia de Directores Deportivos como Jordi Martí, Joventut y Chechu Mulero, Valencia, explicando sus experiencias en el baloncesto de élite, allá donde se gestiona el talento, en formación y en alta competición y, el que esto firma, abordando el otro baloncesto, el “invisible”, el de los clubes modestos.

TALENTO ORGANIZATIVO

Benicàssim, una ciudad con máxima sensibilidad por el deporte, con Susana Marqués, su alcaldesa y con ella su equipo del ayuntamiento con el concejal

de deportes Javier Alonso, ofreciendo todas las facilidades para convertir esa privilegiada localidad castellonense por unos días en la capital del baloncesto español, formando jugadores y entrenadores, ofreciendo la posibilidad de ver a los mejores con los mejores.

Y como siempre sucede en todas las actividades deportivas, el talento que se junta en una pista debe estar rodeado de talento organizativo, de exposición brillante, de infraestructura profesional y ahí, la ACB ofreció a los participantes en pista y grada, una presentación de alto nivel. Pedro Amezcua, como líder de un equipo de trabajo también generoso en esfuerzo e ilusión, formado por Manuel Aroca, Débora Lamas y Alvaro Paricio.

Igual que un club que quiera triunfar, jugadores de alto nivel y ejemplar ética deportiva como principales protagonistas, rodeados de Equipos Técnicos que unen conocimientos pero también pasión y capacidad para trabajar en grupo y, por supuesto, gestores capaces de impulsar proyectos, desde ACB Javier de la Chica, como presidente de la AEEB, Juan María Gavaldá.



Y entre todos y para todos, una actividad que cumplió su segundo año, nuevamente en un marco ideal, una actividad que abraza el baloncesto desde todos los sectores y que muestra sensibilidad acercándose a sus diferentes realidades. Porque la élite y la base de nuestro baloncesto deben convivir y compartir. Porque todos juntos formamos esa palabra mágica y maravillosa que se llama Baloncesto.

Miguel Panadés

Fotos: ACB Photo/J.Juárez



Raúl Alzqueta

Maestro de Educación Física y Deportes. Coordinador de deportes y entrenador de formación. En 1979 regresa a Navarra desde el Agustiniانو de Madrid y entrena en Artieda y en Pamplona. Seleccionador navarro mini fem e infantil masc y fem en varias ocasiones. Entrenador ayte en el Culler con la Selección Española. Profesor de Metodología y Didáctica del Baloncesto en los cursos de la FNB y Director Técnico del trabajo específico de jugadoras altas. Actualmente entrena en el Multibasket.

DE ALTO PORCENTAJE I **(TRABAJO CON HOMBRES ALTOS)**

Mis primeros pasos de colaboración con la 'tecnificación de altas' (las tres últimas temporadas se han incorporado los chicos) en la Federación Navarra de Baloncesto fueron motivados por:

- La alta media de altura de la población navarra (comunidad pequeña de unos 640.000 habitantes!).
- Nuestro desarrollo más tardío por nordeos y de 'tierra a dentro', ese ser menos abiertos y la marcada diferencia de la Ribera con el resto, un poco a desmano. Pronto

comenzaría la llegada de emigrantes y sus peculiaridades, con escasa participación todavía.

- La ampliación de contenidos en las unidades didácticas del currículo de Educación Física y Deportes en detrimento del atletismo y una amplia motricidad de base: nos llegan los jugadores menos atletas en carrera y salto, sin base amplia para un desarrollo más fino de los patrones del movimiento y del mundo de toma de decisiones (juegos en mayor variedad e implicación mental, inversión en creatividad, la capacidad de adaptación, la au-

toestima, humildad para aprender, ...). Honrosas excepciones.

- La práctica de nuestros entrenar del cada día centrados en el juego exterior y su eficacia, sin otro ritmo del tiempo, de peso, para los jugadores 'largiruchos' y tímidos (timidez mal aceptada, abrupta, excluidos, 'raritos'), lentos en el mover, especiales para un trabajo a largo plazo (equilibrio, comunicación, ser centro del juego y su liderazgo). Añado los cambios en temas de comunicación, la iniciativa, el sentido de aceptar el fallar para encontrar otro camino, las bases para el sentido de la autonomía (solucionar problemas y buscar salidas a situaciones comprometidas... valerse por sí mismos). Apechugar con las decisiones, elegir, caer y levantarse.
- Los jugadores de la segunda mitad del año, tenidos en menos consideración y menos recom-



pensados en los campeonatos nacionales de mini e infantil (¡premio a la precocidad!).

1. PAUTAS DE SELECCIÓN

Me encuentro con el grupo por primera vez en las sesiones de selección para las selecciones mini (hoy día, en el mes de abril). Les acompañan sus progenitores y me hago una ligera idea, sin apoyo científico, de la estatura previsible. Tomo nota de hermanos deportistas, antecedentes en el baloncesto, fecha de nacimiento, envergadura. Echo en falta un par de fotos, una con sus progenitores y otra extendido en la portería de balonmano. Se suceden tres sesiones en un campus previo al verano y centrando la actividad en la motricidad básica con las pre-mini. Se van aclarando los motivos para futura convocatoria. Ficha y roster (**Diagrama 01**).

La realidad es que cuento con 8 sesiones anuales por cada generación en las tres, rara vez, cuatro convocatorias en las que les sigo viendo crecer. Llegando alguno de ellos a entrenar unas 24 sesiones de 90 minutos, en grupos entre 8-12 y contando con una cancha de baloncesto. La presencia de los chicos nos aporta buenas dosis de velocidad, mayor entrega, ver más natural el contacto, la pelea por el balón en 'tráfico' de personas que se mueven.

El posterior seguimiento con escasa nueva entrada de jugadores en el primer año de infantil y cadete. Y ya recae el seguimiento posterior en los seleccionadores. El puesto de juego se aclara en nuestra población de maduración menos precoz en las chicas del primer año de cadetes y en los chicos en su segundo e incluso posteriormente.

Ficha de seguimiento del jugador: _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Asiduidad al entreno									
Calidad de esfuerzo									
Progreso razonable.									
Es buen compañero, es un apoyo, se implica en convivir									
Habilidad con el balón y finalizaciones									
Técnica de carrera, amplitud de zancada, progresión balón									
El sentido del salto									
Coordinación motriz (ambidiestro)									
Sentido del ritmo en los manejos y finalizaciones									
El tiro - carga									
La cadena del tiro									
El final del tiro y su seguimiento									
Actitud atacante en defensa									
Acepta el contacto y lo rentabiliza									
Actividad y sincronización de la ayuda defensiva									
Tesón defensivo, honradez y preparación del box-out									
Talante reboteador									
Líder del juego en ataque									
Líder del juego en defensa									
Capacidad de decisión y lectura del juego									
Fortaleza mental y afán de superación									
Sentido de futuro									

Diagrama 01

Las sesiones aportan tiempo suficiente para 'abrir camino'. Son jugadores de mucha repetición y de hacer hábito lo que comienzan a andar. Esto lleva tiempo, son a largo plazo. Y constato el poco apoyo en sus equipos para continuar ese mundo de oportunidades del juego interior. Los principios del moverse y las bases o patrones de ejecución requieren poso, con mucha repetición y repleta de detalle y de sentidos; todo muy dirigido y machacón.

Siempre convencido de crear un escenario en el que ellos cobran protagonismo y así debo aportar a cada jugador habilidad y condiciones para ser jugador universal, de mil facetas, consistente: 'atleta con balón' y 'de lado a lado', 'de tres puntos valiosos' (canasta, personal recibida y tiro adicional), 'centralizador de juego' líder del atacar y el defender, 'señor del ritmo'.

Busco al finalizar el ciclo de sesiones el que vuelvan a su club con una tarea personal (diario repaso del moverse bajo canasta en su equipo) y el asociarse a sus compañeros. Una referencia, ve-

ces que van al tiro libre. Mi supervisión, su labor de liderazgo del juego.

2. PLANIFICACIÓN

La primera aparición y en gran grupo (campus de preselección) toma de contacto con los que van para altos, sencillas preguntas, ver a los padres acompañantes, crear una lista amplia de 8, abrir a 4 sesiones con bases motrices, y una idea general de su coordinación, respuesta al esfuerzo, concentración, detalles en respuestas, en implicación adivinando el futuro. Es una simple ficha de seguimiento y el roster del grupo (**Diagrama 02**).

Todavía no cuento con una planificación estable de los entrenamientos de altos. Requiere un calendario posible y la confirmación de que sean 8 sesiones por temporada y de los tres grupos (futuras selecciones mini, infantil y cadete de chicos y chicas). Los jugadores junior acumulan mucha carga en sus clubes como para ser llamados y saturar su participación en el baloncesto. Podría atender a 6 y con ayuda muy activa en su primer año de junior. Actualmente, inviable.

Planificación			
	Mini	Infantil	Cadete
Movimientos	Giros frontal y reverso Paso de caída Gancho Giro frontal al medio / al fondo (McHale) Reverso hacia el medio / al fondo (Silkma), Aprovechando el paso o. Muy centrado en el poste medio.	Sube la premura del tiempo, el tráfico en la pintura, la oposición, el estado de alerta para responder a indicaciones. Contra movimiento (Si no creo en finalizar mi movimiento encadeno otro). Respuesta con paso, un bote, dos botes en las diversas áreas de poste alto, medio y bajo. Elección del movimiento por presencia o ausencia de contacto.	Ante el contacto o su ausencia,... 'lectura' y decisión. Pausas y ritmo, 'tempo' de ejecución. Contra de la contra Maestría en dos movimientos y sus contras y contra de los contra movimientos
Defensa	Talante y tesón defensivos. Me siento un muro amplio (atacante con balón): La lucha por el tablero. Cortar línea de pase Atacar en la posición básica (mover, hacerse sentir,... y 'romper contacto' Cambio en ¼ por delante (rodeo) Rebote = deseo e intensidad. Escuela del rebote: Es querer el balón Buscar-retener al oponente, fijarle, buscar el balón Cogerlo del aro y darle continuidad con pase o saliendo con bote.	Que no me traben el pie próximo al aro Reacción defensiva al jugador con balón. La respuesta al ataque, el rebote. ;Falta personal! En el rebote: Saber dónde cae el balón (geografía del rebote) 1ª ayuda defensiva Defensa de bloqueos: colaboración y dejar paso / 2 x 1	2ª ayuda Dos postes en la pintura Defensa de bloqueos: respuestas con 2 x 1 / cambio / 4 formas de pasar y ayuda El desemparejarse (mismatch)
Ataque	Giro y tiro. Un paso al recibir dentro de la zona. El sentido del bote en la pintura. Canal del pase. 'Diana'. Protección. De tres puntos /castigar al defensor). Aceptar el contacto. Pelea activa. Llegar en movimiento y cómo ganar el espacio (Su momento): un paso por delante. Sellado del defensor. Los tres segundos. Primer pase de contraataque.	Activa búsqueda del balón: exigir dando lugar seguro de pase. 3" no recibo, hago jugar otra línea de pase. Aumento el rango de tiro. El aguantar la zona de recepción de pase. El ritmo en la ejecución del movimiento. El rebote ofensivo.	Bloqueos, su renuncia y las continuaciones en el juego 2 x 2 y los pases extra,... rebote, mi tiro de 3. Dos jugadores en la pintura: sincronía y el sentido de espacio.
Líder Crecer en comunicación. Verbalizar los movimientos.	<ul style="list-style-type: none"> - La mayor vista de la cancha dirige la defensa. - Ante el equipo se muestra consistente en el rebote y válido en el enceste. - Dirigir acciones de 2x0 en un mano a mano, tomar una dirección, reposteo - Pasador en 1 x 1 	<ul style="list-style-type: none"> - desde echar el balón - desde coger el balón del tablero - desde los continuos rebotes - bloqueador y la continuación 	<ul style="list-style-type: none"> - desde trenza cortita - desde una forma jugada con base alero interior y alero en lado contrario

Diagrama 02

3. DESARROLLO DE LOS ENTRENAMIENTOS:

Metas:

- Atletas con balón.
- Acepto 'jugar' en contacto.
- El equilibrio eficaz del movimiento.
- Manejo del espacio y del tiempo en la pintura.
- El ritmo de sus acciones, el 'tempo' sin ansia, de empaque.
- Su aportación al equilibrio juego exterior-interior, el baloncesto 'maduro'.
- El liderazgo y comunicación del juego interior.

Guía para jugar de poste:

- Oportunidad: ¡Busca la oportunidad, no fuerces el juego!
- Que tu juego salga de ambos pies: Im-pre-vi-si-ble
- Fuerza: equilibrio y control.
- Exponer mínimo del balón (zona de protección – codos y barbilla, evitar los tapones, sacar la falta).
- Posición del cuerpo de respuesta eficaz (amplio y por de-

bajo del defensor): tiro cargado al recibir.

- Estar en el lugar y en el momento correctos.

Lugar de la actividad:

- Cancha: Un pabellón con 4 canchas. Dispongo de una de ellas. Wifi: 'Una imagen,...'
- Pista de atletismo (sin permiso de uso).
- Paredes de madera: rebote de la pelota, manejo del balón, reacciones a pelota que vuelve,..

- El material que aporte para complementar.

Materiales:

- 12 vallitas de espuma.
- Escala de 20 ojos.
- Pelotas de tenis, de ping-pong, de softball, playeros y globos de 50 cms. de diámetro lastrados (vuelo regular y tiempo de estímulo regulado).
- Combas y cuerda a tender de aro a aro, gomas elásticas de 4 metros (equilibrio dinámico), cintas elásticas.
- Alfombrillas deslizantes.
- Balones pre-voleibol, balón gigante (defensa suave y tapón del aro).
- Tableros de madera y cilindros (jugar bajo, coordinación, colaboración, equilibrio).

4. EJERCICIOS Y FORMAS JUGADAS

Parto siempre de retos, de retos superables. Los pasos previos facilitan, evito comodidad (Comfort zone). Son respuesta al 'perfil de tímido' e iniciamos la comunicación en cada ejercicio y forma jugada, facilitar al cuerpo desgarrado plasticidad, la finura en los agarres, la eficacia de la po-



sición básica baja, la flexibilidad y el desarrollo del cinturón central como prevención de lesiones.

Busco el atleta con balón. En el primer entreno escuchan su número de zancadas al recorrer la pista y el reto de bajarlo considerablemente por la eficiencia del juego. Atiendo la 'condición de pivót': recorre la mayor distancia en la cancha, la repetición de esfuerzos.

Me debo al jugador universal, de múltiples facetas (ambidestro, rango variado del tiro, el que supera obstáculos, dribla, pasa, salta, juego sin bote, con poco, el que dirige el entrenar),...

Lógica en el entrenamiento:

- Obedece a principios, patrones, estándares... del juego en la pintura que generan la acción, la forma jugada.
- En la ejecución prima la anticipación y en serie de tres repeticiones se oyen los detalles, les pauto los ritmos, animo la explosión final y la aceptación del contacto.
- Cada salto cuenta para saltar más alto.
- La protección del balón, la lectura del espacio.
- 'Cuñas' y talleres equilibran fisiológicamente y añaden base para un desarrollo más largo y eficaz del jugador (ambidestrismo, amplitud visual, cambios de enfoque visual, coordinaciones espacio-temporales) y... ¡techo de logros más alto!
- Atleta con balón (marca de la casa): ¾ de cancha y cancha completa para correr el pase con el balón y la condición del pivót universal.
- La defensa aparece desde el inicio (un balón blando en la mano, un bloque de espuma que contacta), buscamos



aprenderla y luego jugarla (1c1, 2c2 + pasadores, 2c2 (poste y alero)).

- Es un 'trabajo' a largo plazo.

5. REPERTORIO DE MOVIMIENTOS Y SU 'ESCENARIO':

Aportan mucho al 'trabajo de pies' y al ambidestrismo, continuo crear el hábito de cómo jugar con cierta repetición y mejora en la condición de pivót, el proteger el balón, los detalles de llegada, agarre, protección y ritmo de la ejecución.

Enfoque en el movimiento y cansina repetición de los detalles: ¡Abajo! ¡Diana!. ¡Comprueba!. ¡Sal rápido desde abajo! ...

Lista de movimientos, contramovimientos y contras de los contramovimientos (**Diagrama 03**).

(* Nota: el limpiaparabrisas deshace el camino andado (windshield wiper). Deshago lo andado.

Cruzar la zona: me acerco tranquilo y reacciono para llegar anticipado,..

- Nadando (cruzo el brazo que tire de mí para ganar la posición).
- Envolviendo en el giro (poso un pie entre sus piernas y reverso)
- Uso los brazos de manera inesperada.
- Llego en movimiento un paso por delante del defensor y con parada en salto amplia de base y pies paralelos a la línea de fondo.

Apertura, nuestro llegar

- Contacto visual – EXIGE EL BALÓN.
- Llego anticipado, NO EN LÍNEA RECTA, un paso por delante: HÚNDELO DOS PASOS E IRRUMPE CON VENTAJA: paso por encima del pie fuerte, giro y "culazo".

Movimiento (misma mirada, comprobación, abajo)	Contra movimiento (neutralizado respondo con otro)	El contra del contravimiento
Girar y sorprender con el tiro	Un paso de arranque y volver tirando / finta y tiro,...	
Paso de caída y bandeja (uno, dos botes rápidos)		Limpiaparabrisas*
Gancho: tiro tras el paso de caída y bandeja	Arriba & abajo - dentro	
Gancho en salto con uno, dos botes	Arriba & abajo - dentro	
Giro frontal a línea de fondo y tiro en salto	Al fondo > Arriba & abajo - dentro	
Giro frontal al centro y tiro en salto	Al centro > Arriba & abajo - dentro	
Giro frontal y gancho en salto.		
Giro frontal y tiro de salto (bote duro para saltar)	Giro frontal > paso de caída	Giro frontal y limpiaparabrisas.
Reverso hacia parte alta y gancho / tiro en salto	Reverso al medio > paso de caída	Reverso al medio y limpia
Giro hacia línea de fondo tirando del balón	Arrastro el balón al fondo y deshacer con giro atrás.	Arrastro el balón al fondo y limpia.
Un bote bajando protegido, segundo al medio		
Giro hacia línea de fondo.		

Diagrama 03



1. Sin prisas.
2. Con confianza.
3. Sello, tapio. Me escudo ante el defensor.

Trabajo de pies

- Esencial. El espacio restringido de 3 segundos. Mejor un paso. Nuestro bote. De dos botes duros máximo. De mucho tráfico.
- Amplia posición de base con los pies paralelos a la línea de fondo.
- La batalla,... en los apoyos.
- Sellado de línea de pase y de la continuación del defensor con las manos que piden balón y pies en movimiento de pasos cortos (CONTEGO CON LAS PIERNAS).

Agarre del balón

- Unas manos suaves.
- El timing de la recepción.
- Diana ofrecida.
- Sin ruido.
- Atraer a la protección.

‘Moto’

- Llego moviéndome.
- Manifiesto tranquilidad.

APLOMO

- Miro, un mismo mirar LEO al otro lado de la zona.
- Cebo: Hago reaccionar y respondo. Protección.
- Leo y siento la defensa ¡el contacto! // ¡el no contacto! Reto. No acepto comodidad.

Elección del movimiento

- Inicio el movimiento tomando una dirección y con garantía en el éxito de ejecución o reaccionando con el correspondiente contra movimiento.
- Maestría de dos movimientos, por ambos lados y con ambos pies y sus contramovimientos y contra de la contra. Inicio muy simple. Maestría en lo sencillo.
- Entrenado a jugar más bajo que el defensor, habituado, le irán saliendo RESPUESTAS sin pensar. Busco el contacto, no lo evito.
- Empujado, busco el reverso y tiro del balón sin exponerlo.

Finalización

- Acaba en la dirección elegida.
- Potente, lo más arriba posible.
- Con el brazo libre protegiendo.
- Consecuente con la valía del oponente.

- Y busco el segundo esfuerzo, ¡cuántas canastas nos da!
- Acepto la cercanía y aguanto el último esfuerzo, sin prisa, potente. Cargo la falta. Tiro libre adicional.

Recuerda que como pívot eres ‘eje’, ‘centro de juego’, no un agujero que TRAGA. Y un consejo: da por buena toda conexión, todo intento de los jugadores exteriores. ¡Siempre, gracias!

6. TALLERES Y “CUÑAS”

(Momentos incorporados a la sesión de mejora en habilidades, en técnica, en condición,...):

1) Son pequeños bloques de actividad amplia (compensan, regeneran, dotan) dedicados a:

- La coordinación, agarre, amplitud visual y cambios de enfoque.
- Agilidad, amplitud de zancada, velocidad de apoyos, finura en los cambios, el cambio del ritmo.
- El salto, su repetición, su cambio de dirección y apoyos, la amortiguación, el salto para saltar.
- Mejora de la carrera y del ritmo del salto (tema de futuras mejoras).

2) Más específicos:

- El tiro.
- El rebote.
- Espacio y tiempo.

Ejercicios con un propósito:

1) Posición básica baja (un cuerpo largo a dotar de condición para jugar de abajo para la explosión arriba):

- Juegan a nuestra pelota vasca (la pelota de tenis, más suave,

con la palma y utilizando ambas manos). Pelotear en una pared: juego de pelota vasca alternando la mano con un bote en el suelo y atacando siempre de atrás hacia adelante. Juego por parejas con especiales habilidades.

- Balón de basket asido con las dos manos como raqueta / un tablero bandeja / un saco por parejas : para jugar a prevoleibol, tenis, partidillo de frontón por parejas / para batir el record de toques sin que caiga al suelo / jugar golpeando otro balón más ligero / un tablero y un pelota de pingpong, de tenis, el balón suave (el tablero cambia de posición de 'bandeja' (agarro el tablero en posición defensiva) a 'paraguas' (alzado sobre la cabeza, 'palmeo').

2) La progresiva aceptación del contacto:

- Esgrima con las tiras de espuma como espada, empujar, botar sostenido con una de ella, entrar a canasta siendo con ella empujado, bosque de es-

1) Calentamiento	Talleres (Ampliar los recursos motrices)
Calentamiento + amortiguación del salto + core (prevención de lesiones)	Talleres (Cuañas de mejora entre ejercicios o formas jugadas, compensatorias, ampliar los recursos motrices para inversión de futuro y llegar a cotas de nivel de juego mejores)
2) Repetidor de saltos y por ambos lados. El ritmo para saltar más alto	Principios de acción
El salto bajo tablero, repetido, sano y técnico (Series Mikán, McHale y el mundo de los ganchos) los giros, las finalizaciones los giros, el uso del paso o ...	Estándares y Principios en acción se transforman en formas jugadas: Posición básica, nuestro no bote, el bote, la cadena, ... ganar posición
3) Movimientos y contra-movimientos	Atleta con balón
Movimientos y contra movimientos: paso de caída, giro frontal, reverso, los ganchos Nuestro bote, nuestro no bote, máximo dos botes. Centrarse en un par y dotar de un contramovimiento y su contra.	Atleta con balón (insistir en la eficiencia de las zancadas para anticiparse a la defensa: 2 x 0 simultáneos (crear tráfico) / 2 x 0 / 3 x 0) La condición de pivot (el correr el carril) y la repetición de saltos con soltura, elasticidad, potencia y ritmo en el salto.
Formas jugadas	Coordinaciones espacio-temporales. Líder.
Formas jugadas plasman los principios de acción 1 x 1, no drible 1 x 2, no drible (crece la desventaja y aumenta el contacto) 1 x 3, no drible	El trabajo del espacio y tiempo. El ritmo, el 'tempo'. Juego real. El ritmo del juego del pivot es un plus, indicador de madurez. de noso. de empaque, 'señor de la pintura'.

Diagrama 04

puma en la caída del balón y subir contra el bosque vivo de las espumas.

- Peleas en el suelo escapando de una inmovilización, agarrarse y tirar con seguridad al suelo, en un banco quien es el 'rey', juegos de persecución con implicación de futuros bloqueos, defensa de algo protegido por el cuerpo, pagar por ser golpeado con balón suave...
- 3) El ambidestrismo: equilibrado uso de ambas manos, el ser imprevisible.
- Juegan a nuestra pelota vasca (la pelota de tenis, más suave, con la palma y utilizando ambas manos).

- Los globos, sus palmeos, el tipo de giro con el que esperar.
- Los agarres de la pelota de tenis: pasada, reboteada, buscada en salto, en reacción detallada.

4) El ritmo: ese plus de inteligencia, de sentido, de sosiego y empaque.

- En la ejecución de un movimiento, el arranque, su pausa, la explosión final.
- El ritmo ta-taTA de la explosión final de la finalización, del saltar, del palmeo un balón...
- Actividades en espejo.
- ¡Un sueño!: trabajos de coordinación con balones suaves en la cama elástica, sincronías y diacronías, toques y capturas, espacios y tiempo al par o en desajuste.

Una sesión típica (flexibilidad temporal, sentido de esfuerzo, los ritmos, obedecer la realidad, variedad, un propósito informando detalle a detalle machaconamente en la realización de la actividad).

En la sesión la presencia de las pelotas de tenis me dará la aparición de tareas con ellas: manejo, equilibrio, agarre, aceleración y desaceleración, juego, habilidades de los pies, etc. Su aparición significa aprovechamiento en ejercicios y en un taller potenciador.





Alex Suso

Entrenador Superior. Debuta en 2010 con el alevín de Marianistas. De 2011 a 2014 dirige en las categorías inferiores de Urñide. Entre 2013 y 2018 dirige en Araski AES en categorías de formación y también el senior del club. La temporada pasada entrenó el cadete de Ointxe - Araski y el 2ª Nacional masc de Urgatzi. Actualmente es el Seleccionador de Euzkadi de Minibasket femenino (reciente Campeón de España).

SALIDA DE CONTRATAQUE Y TRANSICIÓN OFENSIVA DE LA SELECCIÓN FEMENINA DE MINI DE EUSKADI

El actual estilo de juego, no solo en minibasket sino en categorías superiores, invita a los equipos a jugar un baloncesto cada vez más veloz, con un alto número de posesiones y con muchos tiros a canasta. Este hecho se acentúa más si cabe en categoría de minibasket, donde el instinto ofensivo de las jugadoras les hace ser muy verticales a canasta para conseguir anotar un mayor número de puntos. Es por eso que queremos construir y entrenar nuestro contraataque para que las jugadoras tengan claras las herramientas que les permitan aprovechar este alto ritmo de juego en velocidad, además de conseguir que nuestra propuesta de

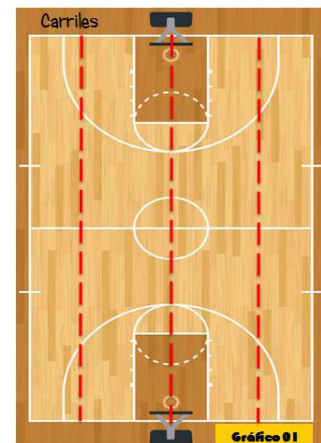
juego sea estimulante y divertida para las propias jugadoras.

Nuestro contraataque comienza desde la defensa. Una defensa agresiva en la que nuestro equipo busca constantemente el contacto con el balón del rival, metiendo manos al bote para conseguir que el equipo contrario juegue lejos de nuestro aro y que juegue un baloncesto de protección en lugar de un baloncesto ofensivo. La defensa del bote viene unida a una fuerte defensa de la línea de pase especialmente en el lado fuerte, ya que cuanto más lejos de nuestra canasta consigamos recuperar el balón, más rápido llegaremos a la canasta contraria y el campo estará más limpio de defensoras. Nuestras jugadoras

deben de tener la idea de atacar siempre el aro rival, cuanto más veces lo ataquen mejor y eso será posible a través de nuestra propuesta de mantener un ritmo alto de juego.

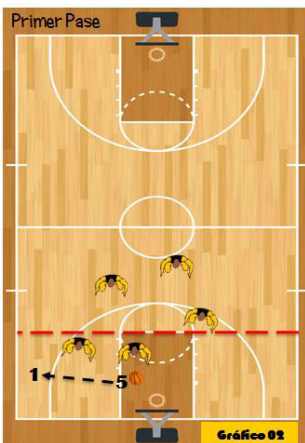
CONCEPTOS

En lugar de los habituales 5 carriles, dividimos el campo en cuatro carriles, en el que nuestras jugadoras tomarán una decisión en función del lugar en el que logren recuperar el balón, ya sea tras robo, rebote, pérdida del rival, etc. **(Gráfico 01).**

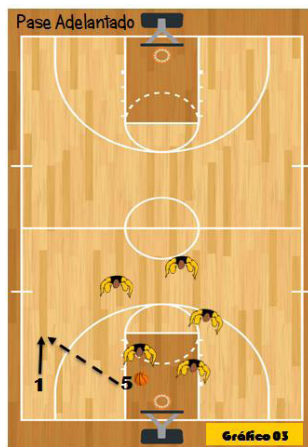


La primera decisión será en función de si tenemos el balón por encima de la línea de tiro libre o por debajo. Si conseguimos recuperarlo por encima del tiro libre será la situación ideal ya que en la mayoría de casos si su ataque ya estaba posicionado para jugar serán situaciones de contraataque en superioridad numérica o incluso sin oposición. Por ello, fomentamos en este caso la verticalidad a canasta en caso de no tener defensa y la lectura de las superioridades si corresponde.

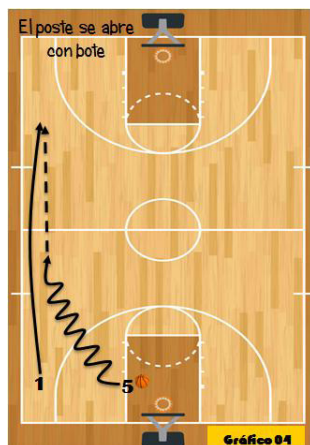
Si recuperamos el balón por debajo de la línea de tiro libre, o iniciamos el contraataque tras recibir canasta, será más complicado jugar el balón por cualquiera de los dos carriles centrales ya que su defensa estará realizando el balance en dicho espacio, por ello colocamos el balón en primer lugar en uno de los dos carriles laterales. Dependiendo de si han recuperado el balón en el carril derecho o izquierdo trataremos de abrir el pase hacia el carril lateral inmediato al nuestro. La primera opción sería dárselo a la jugadora en el carril exterior a la misma altura del balón para dificultar que las jugadoras que comienzan a bajar al balance nos toquen ese primer pase (**Gráfico 02**).



Si no hubiese defensoras lo daríamos ya en velocidad a la altura de la prolongación del tiro libre (**Gráfico 03**).



Si no es posible, realizarán un pivote o un bote para abrir hacia el carril lateral contrario. En la manera en la que trabajamos, cualquier jugadora puede subir el balón, dependerá de su posición en el campo la que determine qué jugadora es la que va a recibir el primer pase, incluso la propia reboteadora si no es posible poner el balón en ninguno de los dos carriles laterales porque el equipo rival nos esta presionando

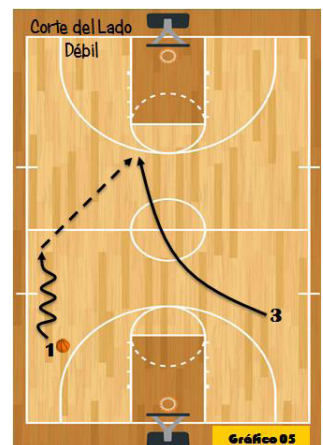


será ella misma la que se abra con bote hacia carril lateral (**Gráfico 04**) mientras el resto corre, o por el carril central una vez que esté limpio de defensoras.

Una vez tengamos el balón en el carril lateral, la jugadora que ha recibido el balón deberá hacer una rápida lectura de si:

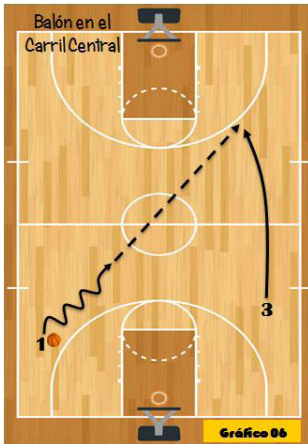
- Subir el balón con bote por el carril lateral.
- Subir el balón con bote hacia carril central.
- Subir el balón con pase a carril central.
- Subir el balón con pase por el carril lateral.

Las jugadoras que estén en el lado débil en el momento en el que ponemos el balón en uno u otro carril lateral deberán estar muy atentas para ocupar el siguiente carril inmediato al que se encuentra el balón.

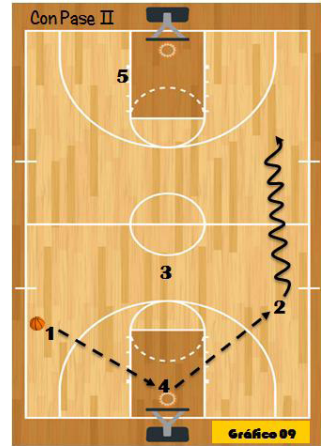
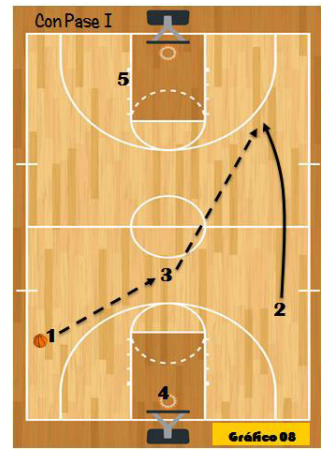
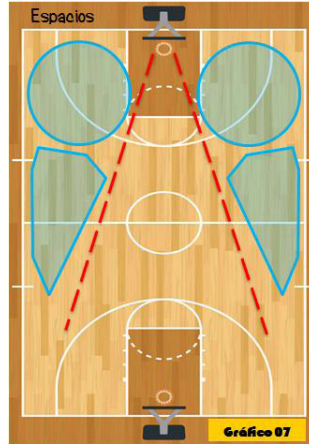


1- Si el balón corre por el carril lateral, buscaremos el corte de una jugadora del lado débil a carril central inmediato al del balón (Gráfico 05).

2- Si el balón corre por el carril central, buscaremos a la jugadora del lado débil por su carril lateral (Gráfico 06).



que tienden a colapsar la zona defensiva y a ocupar el campo después, dejando espacios vacíos en los carriles laterales (Gráfico 07).



Si sacamos el balón con pase hacia carril central, éste tiene que ser siempre en diagonal para dificultar que la defensa nos toque el balón (Gráficos 08 y 09). En caso de no poder darlo, la jugadora echará el balón al suelo para correr ella por cualquiera de los dos carriles anteriormente indicados (lateral o central) para buscar soltar un pase rápido cambiando el balón de carril con pases.

permita finalizar a canasta, es importante no ralentizar el juego del equipo y mantener un ritmo alto, leer la defensa y si nos dan espacio aprovecharnos de que el triple está a 4 metros para tirar un tiro de 3 puntos en llegada si su balance nos colapsa la zona.

Si la jugadora decide sacar el balón con pases, será más rápido que si lo hacemos con bote. Será más sencillo si lo hacemos por el carril lateral a la jugadora colocada inmediatamente por delante de la jugadora con balón, debido a la manera en la que los equipos de minibasket realizan habitualmente el balance defensivo, ya

Una vez conseguimos cruzar el medio campo, si no conseguimos una ventaja rápida que nos

Queremos abrir el campo para atraer a la defensa a espacios exteriores para facilitar el 1c1, siempre con alguna jugadora cortando a canasta y abriendo después para ocupar esquinas y a partir de ahí empezamos a jugar.

- Si invertimos el balón por posición central, jugamos con pase o mano a mano pero siempre intentando cambiar el balón de lado para mover a la defensa de lado de ayudas.

- Juego por parejas entre las jugadoras sin balón (corte y reemplazo, intercambio de posiciones, fintas) siempre con el objetivo de dar una opción más de pase y



mantener a las defensoras pendientes de defender a esas jugadoras y no al balón.

- 1c1 agresivo al aro + cortes por la espalda, acompañar a esquinadas, extra pass, balance defensivo.

TÉCNICA Y TÁCTICA INDIVIDUAL

No podemos entrenar el contraataque sin dedicarle tiempo a la técnica individual, sobre todo si estamos hablando de jugadoras de 11 y 12 años de categoría Minibasket.

Entre estos aspectos destaca el pase, los pivotes, los pases a una y dos manos, los cambios de ritmo, cambios de dirección, cambios de mano, etc. Creo especialmente en fomentar la creatividad y la intuición de las propias jugadoras, no ponerles muchas limitaciones y sí ayudarles a perfeccionar técnicamente aquellas acciones positivas que ellas realizan instintivamente.

Las jugadoras se sienten mucho más cómodas y crecerán más haciendo aquello que les sale por instinto que forzándolas a realizar alguna acción que no entiendan, además tratamos de hacerlas crecer a través del descubrimiento guiado y priorizando y trabajando sobre sus propias tomas de decisión.

Es raro que las jugadoras de minibasket pregunten el por qué de las cosas, y nosotros los entrenadores debemos despertar estas curiosidades. Nuestras jugadoras deben entender por qué, para qué, cuándo y dónde, deben realizar cada gesto y/o tomar cada decisión táctica.

A la hora de priorizar y entrenar las decisiones técnico - tácticas de las jugadoras cuando comenzamos a construir nuestra salida al contraataque estarían, entre otras muchas:

- Pase y recepción del primer pase del contraataque (generalmente al carril lateral), bajar el balón o no en el rebote, pase por fuera del cuerpo o con pivote, puerta atrás para recibir en carrera, uso de fintas...

- Salir botando hacia carril central o carril lateral, sacar el balón lejos del cuerpo, o en su lugar salir con pases.

- Pase a una mano sobre el bote en carrera para pase adelantado, pase de béisbol para buscar un pase largo. Pases por fuera de su cilindro.

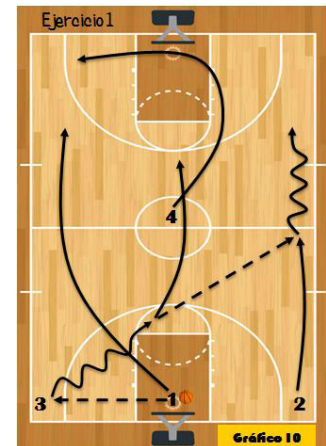
- Pases y fintas en una finalización con ventaja 2c1, 3c2, etc, para no dar siempre el pase más obvio ya que es el primer pase que el otro equipo va a defendernos.

Los contraataques no siempre se inician tras recuperación o rebote, en muchas ocasiones lo tenemos que jugar tras canasta. Trabajar un saque rápido después de que el equipo rival anote es un concepto de la táctica individual/colectiva que repetimos en cada entrenamiento.

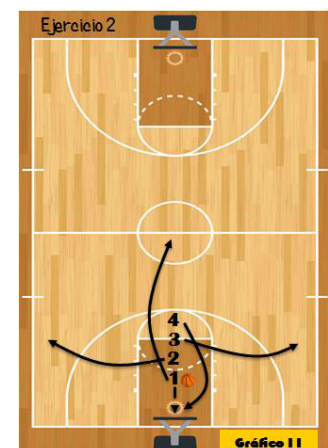
EJERCICIOS

- 1- Ejercicio de 3c0 ó 4c0 en todo el campo con lectura de lo que hace la jugadora que recibe el primer pase. 3 jugadoras en línea de fondo y 1 jugadora en medio campo.

A la vuelta se puede trabajar otro 4c0 o añadir una defensora en función de lo que queramos trabajar en esa sesión (defender primer pase, defender jugadora lado débil, balance.. etc). Podemos adaptar el ejercicio y complicarlo limitando número de botes, haciendo una transición más larga e invirtiendo el balón en llegada, etc. **(Gráfico 10).**



2- Palmeos a canasta y la 1ª jugadora palmea y corre, la 2ª y 3ª ocupan carriles laterales y la 4ª jugadora trabaja como reboteadora (o sacadora). Lo mismo que en el anterior ejercicio, en función de las decisiones que tomen las propias jugadoras corregimos tanto táctica como técnicamente el ejercicio y lo aprovechamos para trabajar pivotes, defender a la 4ª jugadora para que tenga que leer por dónde sacar el pase, etc. **(Gráfico 11).**





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 (II)

Progresión en la enseñanza de los movimientos del pivot.

2. "Movimientos con dos jugadores"

Siguiendo con nuestro trabajo de progresión en la enseñanza-aprendizaje para el uso del gancho de espaldas al aro, damos un pasito más y nos centraremos en ejercicios con dos jugadores e inclusión posterior de un defensor.

EJERCICIO:

"Mano a mano y movimientos de espaldas".

Si nos fijamos en el gráfico que se adjunta, los jugadores se colocan por parejas, en este caso los jugadores nº1 y nº2 hacen el movimiento por la derecha, pero debemos entrenarlo también en el otro lado del campo y por supuesto entrenarlos en ambas canastas.

El jugador nº1 pasa el balón al jugador nº2 y se va a recoger el balón en un pase de mano a mano o de pellizco. Tras pasar el balón se desplaza hasta el poste medio-bajo y al llegar allí realizará un cambio de dirección o flash-ofensivo de cara

al balón, para pedir el pase a su compañero y tras recibir realizar un movimiento de pies de espaldas al aro, sin defensa (**Diagrama nº 4**).

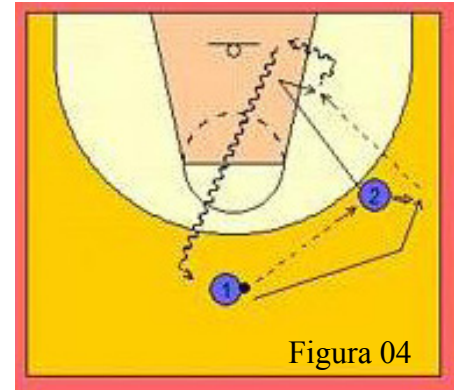


Figura 04

Me gusta entrenar la finalización con tiro de gancho o tiro en suspensión, incluyendo fintas y usando el tablero en ángulos adecuados, generalmente si culminamos por línea de fondo.

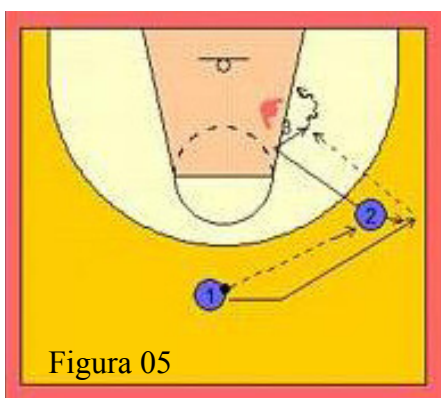
Si culminamos por el centro, el uso del gancho o del gancho en suspensión es mucho más eficiente.



EJERCICIO:

“Incluimos un defensor con o sin mano a mano”.

Este ejercicio lo podemos hacer de dos formas diferentes, con pase mano a mano o sin él. En el primer caso, con pase mano a mano (**Diagrama nº 5**), seguimos la misma dinámica del ejercicio nº4 con la simple variación de la incorporación de un defensor.



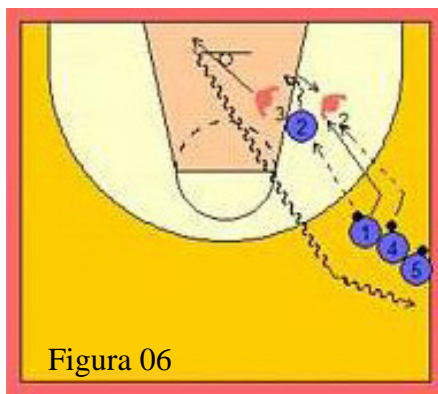
El jugador nº1 pasa el balón al nº2 y recibe mano a mano, tras recibir el jugador nº2 intenta coger posición en poste medio-bajo y juega un 1c1 contra el defensor nº3 que le esperaba allí. Tras el 1c1 el jugador nº3 coge el balón y se va botando al centro para hacer de pasador inicial, el jugador nº1 reemplaza al jugador nº2 en el alero y el jugador nº2 se queda a defender.

Así irían procediendo los demás jugadores que estarían en dos filas, salvo el defensor inicial nº3. Aunque el movimiento se hace con la intervención de tres jugadores, realmente uno se limita a hacer de pasador, por eso lo encuadramos -aunque políticamente no sea demasiado correcto- en movimientos con dos jugadores.

El EJERCICIO nº3 es una variante del mismo ejercicio que el nº5 pero obviamos el pase mano



a mano, colocamos a los jugadores en una fila a medio campo (en el gráfico nºs 1, 4 y 5), el jugador nº2 ataca ya en la posición fija de poste medio-bajo y el jugador nº3 le defiende (**Diagrama nº 6**).



Se inicia el ejercicio con pase del jugador nº1 al nº2 que hace un movimiento de pies de espaldas al aro con un defensor (jugador nº3).

Tras finalizar el ataque el defensor nº3 coge el rebote y se va botando tras el último de la fila (nº5), tras pasar el jugador nº1 coge posición atacante en poste medio-bajo donde recibirá el balón del siguiente de la fila (jugador nº4) y el jugador que antes atacaba nº2 se queda de defensor, así con esa misma rotación trabajamos sucesivamente.

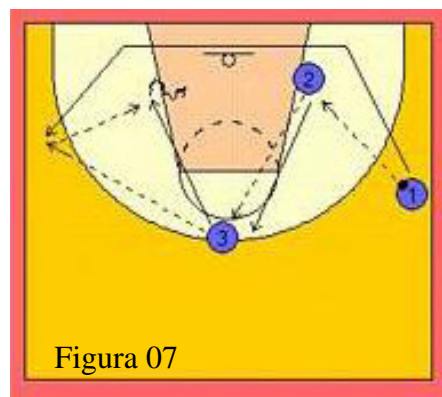
Importantísimo como siempre trabajar simétricamente en ambos lados del campo y en ambas canastas.

3. “Movimientos con tres jugadores”

Continuando con nuestro trabajo progresivo de enseñanza-aprendizaje del uso de gancho de espaldas al aro, pasamos a los movimientos con tres jugadores

EJERCICIO:

Inversión de balón sin defensa, juego de postes (**Diagrama nº 7**).



Colocamos los jugadores por tríos en uno de los lados del campo, el jugador nº1 pasa el balón al jugador nº2 situado en poste bajo y corta sobre él por línea de fondo hasta el lado contrario.

El jugador nº2 hace de poste distribuidor y pasa el balón al jugador nº3 situado en la posición de base (arriba en el perímetro), éste tras recibir encara el aro e invierte al lado contrario al jugador nº1 que ha realizado el corte bajo canasta.

El jugador nº3 tras pasar coge posición por el lado del balón en poste bajo y pide el balón al jugador nº1, tras recibir realiza un movimiento de espaldas al aro con finalización preferente en tiro de gancho. El jugador nº2 reemplaza en la parte alta del perímetro al jugador nº3.

Otra acción que podemos trabajar y que no viene graficada es que el jugador nº1 pase el balón al jugador nº2 y este haga el típico juego de postes con el jugador nº3 (pase de poste alto al poste bajo que gana posición bajo aro).

Estos ejercicios se deben hacer empezando por los dos lados, en las dos canastas y que todos los jugadores pasen y roten por todos los puestos.

EJERCICIO:

Mismo ejercicio pero incorporando un defensor.

El ejercicio que enlazamos a continuación lleva incorporado la inclusión de un defensor en el poste bajo.

El movimiento es muy parecido al anterior pero con la variante de que el jugador nº2 tras recibir en el poste bajo distribuye al jugador nº3 y cuando este invierte el pase se va directamente a defenderlo en poste bajo (**Diagrama nº 8**).

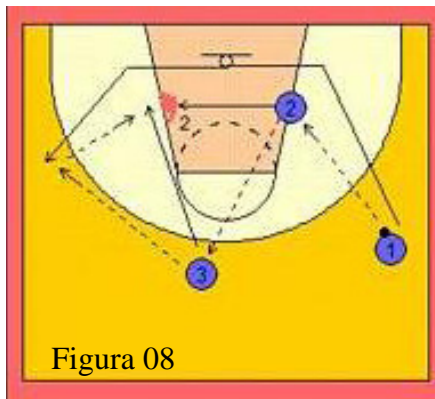


Figura 08

Hacemos llegar al atacante una dificultad más y que tenga que trabajar con un defensor, aunque este no va a tener ayudas de ningún tipo.

Las condiciones de trabajar por ambos lados, en ambas canastas y rotando todos los jugadores por todas las posiciones siempre serán condiciones innegociables en nuestro entrenamiento.

EJERCICIO:

3c3 Juego de postes.

Por último presentaremos la opción de trabajar tres contra tres y culminar en poste bajo o con movimientos de poste a poste, el formato del ejercicio es el mismo que los anteriores, pero con tres defensas, la progresión en la enseñanza-aprendizaje llevará implícita el juego de 3c3 y la inclusión de posibles ayudas en el poste bajo (**Diagramas nº 9 y 10**).

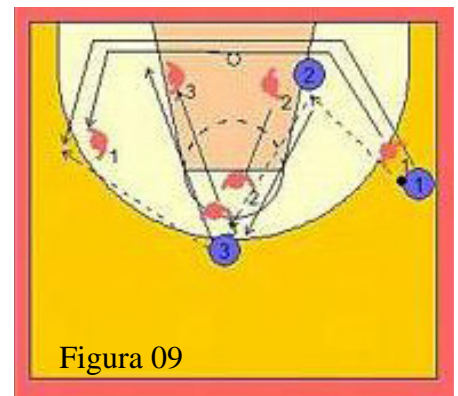


Figura 09

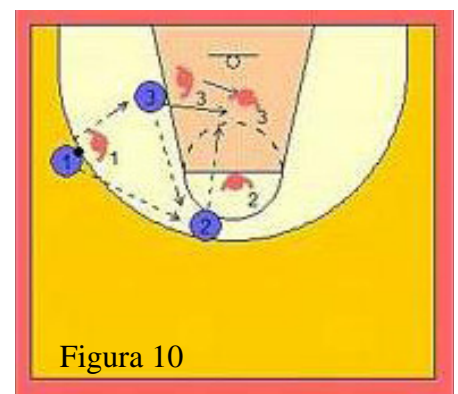


Figura 10

Este ejercicio representado en los diagramas 3 y 4, nos servirá para que nuestro pívot se acostumbre a buenas lecturas defensivas y las sepa gestionar lo más adecuadamente posible, eligien-





do en función de ellas las mejores opciones de culminación o distribución posterior.

4. “Movimientos con cuatro jugadores”

EJERCICIO:

“Movimientos ofensivos con cuatro jugadores sin defensa”.

Comenzamos el ejercicio con grupos de cuatro jugadores. Iniciamos el movimiento metiendo el balón en el poste bajo, en este caso el jugador nº1 pasa el balón al jugador nº4 colocado en dicha posición, el jugador nº4 tras recibir pasa el balón al jugador nº3 que se encuentra colocado en el perímetro como si de un base se tratara, cuando recibe el jugador nº3 cambia el balón de lado al jugador nº2 y los pivots nº3 y nº4 se mueven en diagonal de cara al balón, nº3 busca el poste bajo y nº4 reemplaza al jugador nº3 (**Diagrama nº 11**).

Pero haremos también que los jugadores den otra vuelta simulando un ataque algo más largo,

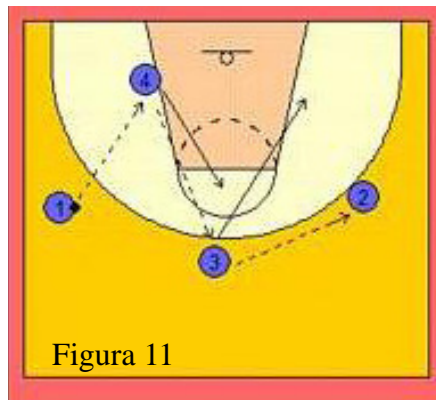


Figura 11

en este caso el jugador nº2 devuelve el balón al jugador nº4 situado en el poste bajo y este nada más recibir trataría de jugar un poste a poste con el jugador nº3.

Si no hay pase, el jugador nº4 invierte al lado contrario al jugador nº1 y gana posición en el poste bajo cortando en diagonal, el jugador nº3 le reemplazaría llegando del poste bajo para ocupar su sitio (**Diagrama nº 12**).

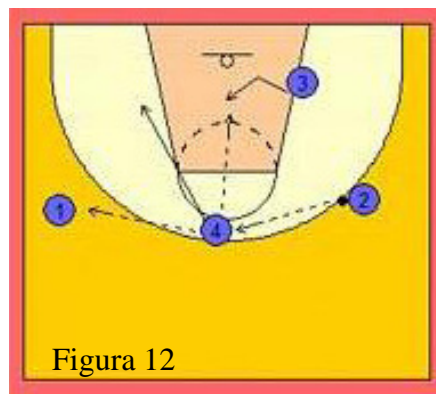


Figura 12

EJERCICIO:

“Movimientos de 4 jugadores incorporando defensa”

Trabajamos exactamente el mismo movimiento ofensivo que el anterior, pero con la variante en la progresión de la enseñanza-aprendizaje de que introducimos defensa, es decir jugamos 4c4 a medio campo o a todo el campo (**Diagramas nº 13 y 14**).

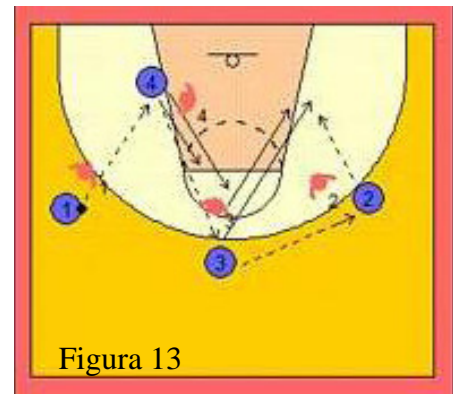


Figura 13

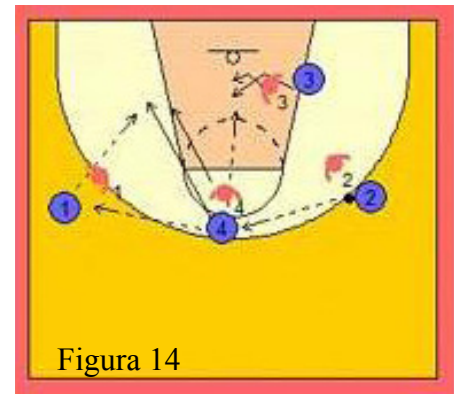


Figura 14

Cada entrenador deberá poner las reglas del juego en estos ejercicios de entrenamiento.

A mí me gusta trabajar a todo el campo si dispongo de 12 jugadores, descansando un grupo de cuatro por cada tres ataques. Si es a medio campo jugamos según criterios: a) hasta meter canasta o recuperación defensiva y b) cada tres ataques rotación y cambio de roles.

5. "Movimientos con cinco jugadores"

Como colofón al trabajo que hemos venido exponiendo referente a la progresión en la enseñanza-aprendizaje de movimientos de espaldas al aro con finalización en tiro de gancho, incorporamos el quinto y último capítulo en el que incidiremos en el trabajo con cinco jugadores, es decir *incluir lo aprendido en un sistema de juego, su aplicación real y práctica.*

EJERCICIO:

"Corte sobre el pivó, distribución, inversión y reemplazos"

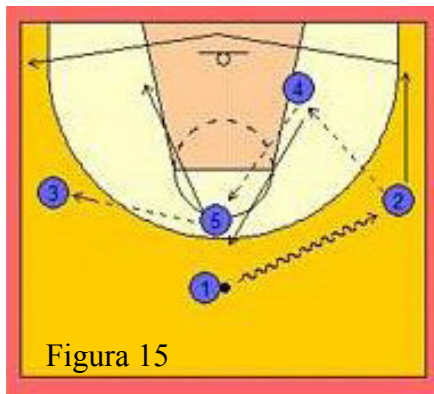
Comenzamos el sistema de juego (que es de lo que en realidad se trata), con un desplazamiento del base nº1 botando hacia el lado en el que se encuentra colocado el poste bajo. El jugador nº2 se hunde a la esquina y posteriormente corta sobre el pivó nº4 por línea de fondo.

El pivó nº4 colocado en posición de poste bajo distribuye al perímetro (podría culminar de espaldas al aro si hay opciones claras), al otro pivó (jugador nº5), éste tras recibir encara el aro, mira la posibilidad de jugar poste a poste e invierte al alero contrario nº3.

Tras pasar al alero, el jugador nº5 corta en diagonal hacia la posición de poste-bajo por el lado del balón (lado fuerte) y el pivó nº4 le reemplaza llegando desde el lado débil (**Diagrama nº 15**).

El jugador nº3 además de poder culminar con un tiro de tres, tendrá tres opciones de pase, al jugador nº5 directamente, al alero nº2 situado en el córner y al

jugador nº4 en la parte alta del perímetro.



EJERCICIO:

"Triangulaciones, juego de postes e inversión para el base"

En el (**Diagrama nº 16**) podemos apreciar todas las triangulaciones posibles de pase con una sobrecarga en el lado del balón (jugadores números 2, 3 y 5).

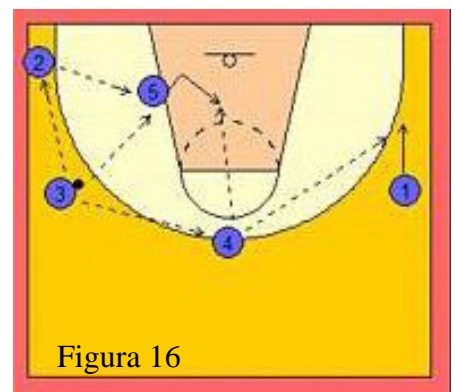
Las posibilidades de jugar un "high low o poste a poste" (jugadores nº4 y nº5) y por último la inversión al lado contrario para el base nº1, que podría jugar perfectamente un aclarado.

Tengo que decir que este sistema de juego en el que buscamos situaciones de culminación en poste-bajo de espaldas al aro (con posible finalización de tiro de gancho), lo he practicado en mis equipos tanto contra defen-

sa individual como de zonas y los resultados conseguidos han sido bastante satisfactorios.

En los diagramas nº 15 y nº 16 trabajaríamos el movimiento sin defensa, y está claro que la progresión en la enseñanza-aprendizaje del movimiento exigiría a continuación incorporar defensores y jugar cinco contra cinco, a medio campo y posteriormente a todo el campo.

Si reflexionamos un poquito sobre lo que he ido exponiendo, observaremos como hemos ido trabajando en progresión dicho concepto desde el 1 contra 0, hasta el 5c5. Hemos seguido siempre el mismo esquema y formato y se han dado los pasos poco a poco para que los jugadores digieran y asimilen, la técnica individual y la apliquen en la realidad táctica y estratégica, primero a nivel individual y después colectivo.





Pedro Jiménez

Comisario Técnico FJBA desde 1991. Entrenador Superior desde 1980. Ex directivo de la AEEB. Ex miembro de la Junta Directiva de la FEB. Ingeniero Industrial. Director del Equipo Nacional Femenino en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992. Miembro del programa arbitral de la AEEB.

LA RELACIÓN ENTRE LOS ÁRBITROS Y LOS ENTRENADORES

En el baloncesto de formación la relación entre los árbitros y los entrenadores suele ser mas cordial normalmente porque se entiende que el aspecto de formación de los jugadores prima sobre cualquier otra consideración. Suele coincidir que los entrenadores y los árbitros también están en su periodo de formación.

En el deporte profesional los intereses de los entrenadores y los intereses de los árbitros deben ir en sintonía con el interés de la competición. Pero la presión de ganar solo la sufren los entrenadores mientras que la presión de los árbitros

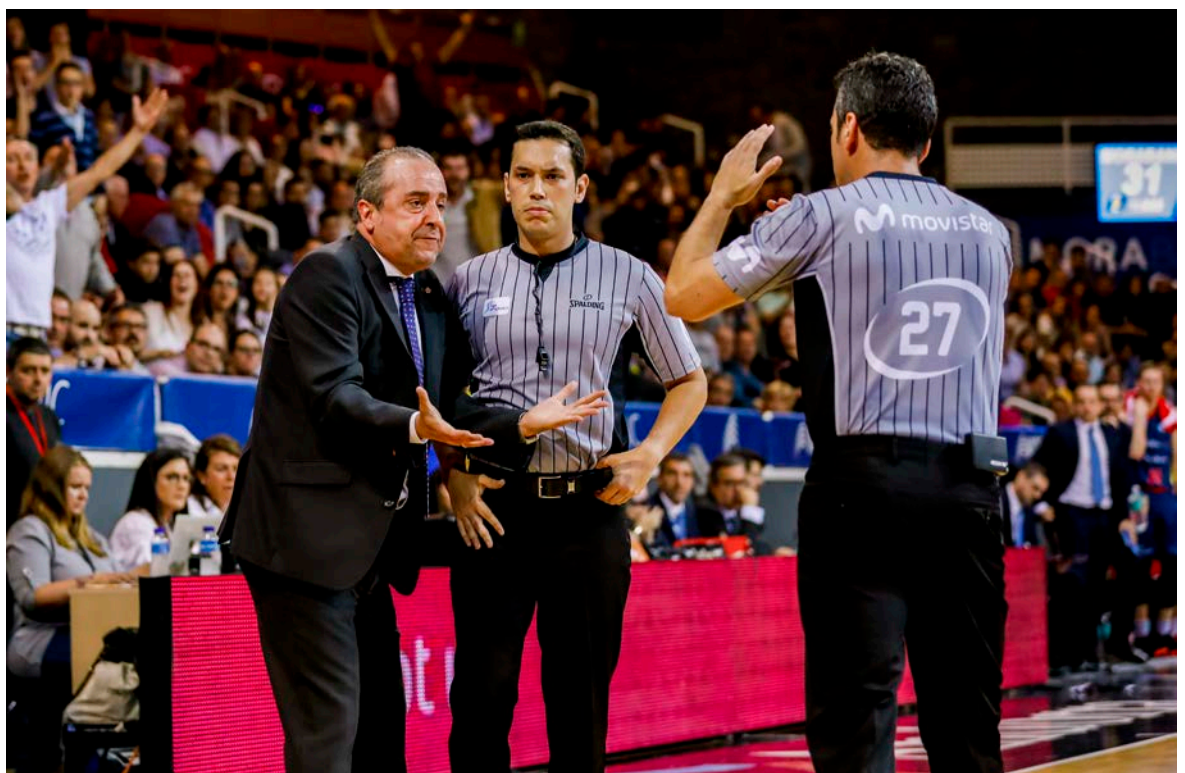
es la de que el partido transcurra de la forma más tranquila posible. Para ello es clave mantener el control de su ansiedad. La satisfacción viene de que sus decisiones no decidan el resultado de un partido y que son consistentes (toman la misma decisión ante situaciones similares). Aun así, en este escenario pueden aparecer situaciones conflictivas.

Los entrenadores y los árbitros no siempre tienen una buena relación a pesar de que a menudo necesitan trabajar en armonía. No tienen que ser los mejores amigos pero desde la perspectiva del árbitro estas pue-

den ser algunas ideas para poner en práctica:

- Practicar la empatía: conviene recordar que los entrenadores (así como los árbitros) han invertido en lo que hacen. Trabajan duro, han invertido tiempo y energía. Muchos han empezado la actividad deportiva como un 2º trabajo. La presión de ganar es inherente a la actividad del entrenador y la presión se hace mayor cuanto más elevado es el nivel de la competición. La forma en que se maneja la presión de ser amado u odiado puede ser diferente en cada caso como sucede en cada persona.
- Estar de acuerdo en que se puede discrepar: la relación entre el entrenador y el árbitro es comparable con la relación entre un matrimonio. Algunas parejas nunca discuten, a otras les cuesta algo más tratar de entender el punto de vista del otro, y tie-

REGLAS



ne que existir un compromiso; en otros casos se discrepa sobre casi todo y se corre el riesgo de deshacer la relación sin el empleo de habilidades en la gestión de conflictos. A veces se puede analizar lo que a los entrenadores les resulta más molesto o más confortable pero no siempre resulta fácil. Habrá veces que se tiene que aceptar que no todos ven las cosas de la misma manera para mantener el juego dentro de unos niveles pacíficos.



- Ser proactivo: es buena idea llegar a la cancha con un ánimo positivo y con el tiempo suficiente de forma que el entrenador le vea y se pueda establecer una conexión respetuosa antes de que el partido se ponga en marcha. Presentarse, aprender los nombres de todo el mundo, y ofrecerse a ayudar. Repasar los criterios y los límites a aplicar y estar preparado para solucionar los problemas antes de que se intensifiquen, si fuera necesario.
- Mantener la calma: el comportamiento en la cancha puede ser un modelo a seguir para mucha gente en sus partidos. No dejarse intimidar por los entrenadores, y mostrar confianza en sus habilidades y conocimiento. No gritar ni ser sarcástico con un entrenador, incluso si ellos empiezan: escuchar primero, demostrar interés, y mantener una comunicación tranquila, respetuosa, y rápida. Algo más allá de esto podría hacer una situación inmanejable, que nadie quiere.
- Y si todo lo anterior falla: permanecer tranquilo es importante, pero también hay

que hacer cumplir unos límites. El saber cuándo alejarse de una situación que no va a mejorarse es importante, pero también se debe discernir cuándo no se puede dejar pasar. Podría haber una situación donde el árbitro tiene que informar al entrenador de su conducta antideportiva, y sancionar con las decisiones previstas por orden de importancia (advertencia, falta técnica,...).

Desde la perspectiva del entrenador no suele haber un trabajo previo de cómo mantener la relación con el árbitro. El entrenador se suele concentrar en la tarea de cómo enfocar el partido con los jugadores que dispone y cómo poder resolver las dificultades que pueda poner el equipo contrario. Las quejas de los entrenadores suelen venir de los posibles agravios comparativos en las decisiones de los árbitros. Se suelen ver situaciones donde los árbitros, a criterio del entrenador, no sancionan de la misma manera acciones que los entrenadores ven similares.

Tras analizar algunas encuestas de árbitros y de entrenadores de baloncesto, se exponen algunos aspectos técnicos donde suelen

aparecer conflictos. Estos puntos también han sido identificados como puntos de énfasis por el departamento de arbitraje de FIBA Europa para la próxima temporada:

Faltas personales: según el reglamento, una “ falta personal es un contacto ilegal de un jugador con un adversario, esté el balón vivo o muerto.

Un jugador no agarrará, bloqueará, empujará, cargará, zancadilleará ni impedirá el avance de un adversario extendiendo las manos, brazos, codos, hombros, caderas, piernas, rodillas ni pies, ni doblará su cuerpo en una posición ‘anormal’ (fuera de su cilindro), ni incurrirá en juego brusco o violento.”

Tras esa definición tan genérica, el árbitro utiliza criterios para evaluar si un contacto se debe considerar falta aplicando el criterio RSBQ (del inglés Rhythm, Speed, Balance, Quickness). O sea que se debe considerar falta cuando un contacto afecta al ritmo, la velocidad, el equilibrio o la velocidad de reacción del jugador.

También se aplica el criterio de que un contacto que no es incidental y que crea ventaja o desventaja debe ser sancionado como falta. Dicho al revés, un contacto incidental y que no crea ventaja o desventaja no debe ser sancionado como falta.

Los árbitros deben decidir un buen balance entre la fluidez del juego y el control del juego. Los factores clave de decisión son:

- ¿Qué ha sucedido?
- ¿Quién está involucrado?
- ¿Por qué ha sucedido? ¿Quién es el responsable?
- ¿Afecta al juego?

Faltas antideportivas: según el reglamento, “una falta antideportiva es una falta de jugador que implica contacto y que, a juicio del árbitro:

- No es un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas.
- Es un contacto excesivo y violento del jugador en un esfuerzo por jugar el balón o sobre un adversario.

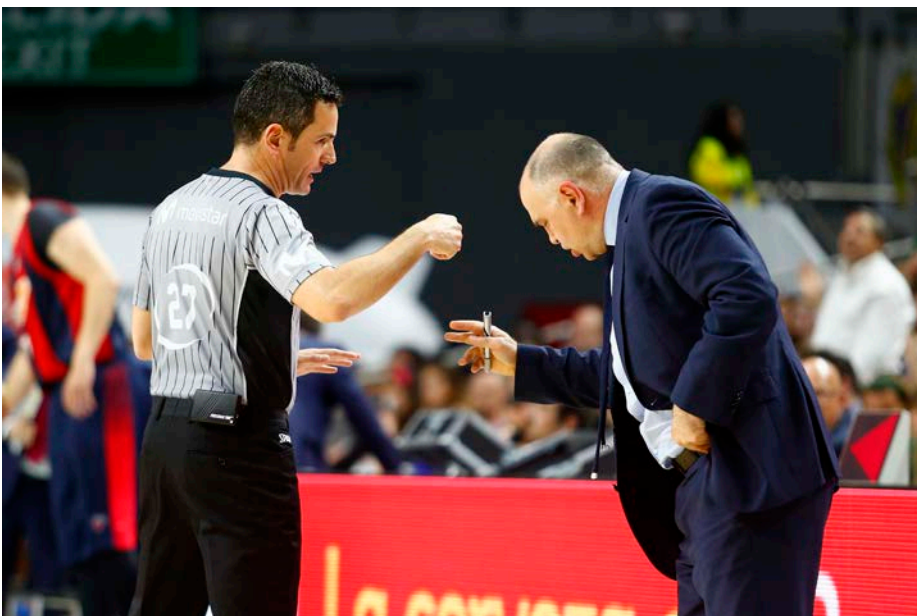
- Es un contacto innecesario causado por un jugador defensor para detener el progreso del equipo atacante en transición. Esto se aplica hasta que el jugador atacante comience su acción de tiro.
- Es un contacto de un jugador defensivo, por la espalda o lateralmente, sobre un adversario en un intento de detener un contraataque y si no hay ningún adversario entre el atacante y la canasta del equipo contrario. Esto se aplica hasta que el jugador atacante comience su acción de tiro.
- Es un contacto de un jugador defensor sobre un adversario en el terreno de juego durante los 2 últimos minutos en el cuarto período y los 2 últimos minutos en cualquier período extra, cuando el balón está fuera del terreno de juego para efectuarse un saque y aún permanece en las manos del árbitro o a disposición del jugador que va a efectuar dicho saque.”

Tras el cambio de reglas de la última temporada y la revisión de los criterios, ha sido necesario un período de adaptación en el que

pueden haber surgido comentarios. Los entrenadores han tenido que adaptarse a no utilizar una falta “táctica” en un contrataque con objeto de parar el ataque rival. En los árbitros el reto ha sido adaptarse a los nuevos criterios y ser consistentes y coherentes (sancionar lo mismo en situaciones similares). Esta consistencia implica una buena coordinación entre la terna arbitral ya que la mecánica de arbitraje de tres implica que cada árbitro es responsable de una zona de la pista.

Faltas técnicas: según el reglamento, “una falta técnica es una falta de jugador que no implica contacto y es de carácter conductual, que incluye pero no se limita a” estos casos:

- Hacer caso omiso a las advertencias de los árbitros.
- Tratar irrespetuosamente a los árbitros, comisario, oficiales de mesa o miembros del banco de equipo.
- Comunicarse irrespetuosamente con los árbitros, comisario, oficiales de mesa o adversarios.
- Utilizar un lenguaje o realizar gestos que puedan ofender o incitar a los espectadores.
- Molestar y provocar a un adversario.
- Obstruir la visión de un adversario agitando o poniendo su(s) mano(s) cerca de sus ojos.
- El excesivo balanceo de los codos.





- Retrasar el partido tocando de forma deliberada el balón después de que atravesase la canasta o evitando que un saque se realice con rapidez.
- Simular haber recibido una falta. (“Fake”).
- Colgarse del aro de manera que soporte todo el peso del jugador, a menos que lo agarre momentáneamente después de un mate o que, a juicio del árbitro, intente evitar lesionarse o lesionar a otro jugador.
- Un jugador defensor comete una interposición durante el último o único tiro libre. Se concederá 1 punto al equipo atacante, seguido de la penalización de una falta técnica sancionada al jugador defensor.”

Algunos de estos supuestos no se suelen ver durante un partido. En la práctica, las mayores dificultades vienen de la “comunicación irrespetuosa” y de las simulaciones.

En el caso de la comunicación irrespetuosa para el árbitro el reto es dónde poner el nivel de

comunicación aceptable. Hay que entender que hay muchos momentos de un partido donde los jugadores y los entrenadores están a tope de pulsaciones y, a veces, es mejor no enfrentar las situaciones y dejar que la situación se calme. Deben tener en cuenta que cuanto más bajo se ponga el nivel, más probable es que se puedan recibir protestas por “agravio comparativo”. La opción de la advertencia puede ser una buena forma de abordar estas situaciones. Para los entrenadores el reto es concentrarse en el juego y no desviar su atención hacia los árbitros (“play the game, do not play the referees”).

En este apartado del juego suele aparecer más frecuentemente el control de las emociones tanto por parte del árbitro como por parte del entrenador. Es importante controlar las emociones propias para evitar que interfieran negativamente en el rendimiento del entrenador y del árbitro. Es decir, no sólo es importante ayudar a los jugadores a controlar sus emociones, sino que resulta trascendente que el entrenador y el árbitro controlen las suyas para poder ejercer su cometido con mayor acierto.

De hecho, la experiencia demuestra que, al igual que sucede con los directores en la empresa u otros ámbitos, los principales errores de un entrenador o de un árbitro se producen cuando no son capaces de controlar emociones intensas y son éstas las que le controlan a él.

La simulación (“fake”) es cualquier acción de un jugador que reacciona como si hubiera recibido una falta personal o hace movimientos exagerados para aparentar que ha recibido una falta. Algunos jugadores intentan engañar a los árbitros simulando un contacto de un oponente o maximizando un contacto marginal. Algunos jugadores que no tienen una “posición legal de defensa” intentan provocar un contacto en el torso y caen hacia atrás simulando una falta de ataque. El procedimiento normal es una advertencia al entrenador y sancionar con una falta técnica la repetición.

La acción de tiro se define en el reglamento “se produce un lanzamiento a canasta o un tiro libre cuando un jugador sostiene el balón en su(s) mano(s) y luego lo lanza por el aire hacia el cesto de sus oponentes. La acción de tiro:

- Comienza cuando el jugador inicia el movimiento continuo que normalmente precede al lanzamiento del balón y, a juicio del árbitro, ha comenzado un intento de encestar lanzando, palmeando o hundiendo el balón hacia la canasta de los oponentes.
- Finaliza cuando el balón ha abandonado la(s) mano(s) del jugador y, si se trata de un tiro en suspensión, ambos pies han regresado al suelo.”

Las situaciones conflictivas suelen venir cuando el defensor impide el libre movimiento del tirador por el terreno de juego, retrasando con agarrones los cortes de lado a lado del área restringida. Una vez el lanzador inicia su mecánica de tiro se sancionará siempre aquellos contactos que no buscan el balón, tales como los contactos sobre la cadera, el estómago o el codo. Si en el momento del contacto en la finalización de un regate, el balón todavía no reposa en la mano que finaliza la acción no será considerada de tiro.

Cuando el defensor se coloca en el lugar en el que va a caer el lanzador se debe sancionarse siempre porque se pueden provocar lesiones y porque la acción de tiro finaliza cuando ambos pies del tirador han regresado al suelo.

En el deporte en general, existe una visión desequilibrada entre los errores de los jugadores o de los entrenadores y los errores del árbitro. Cuando un jugador comete un error, falla un tiro fácil debajo del aro, tiene un porcentaje de acierto muy bajo desde la línea de tiros libres, no llega a tiempo a una ayuda en defensa o no impide que le quiten el rebote, algo que es habitual en casi todos los partidos, se asume, como así



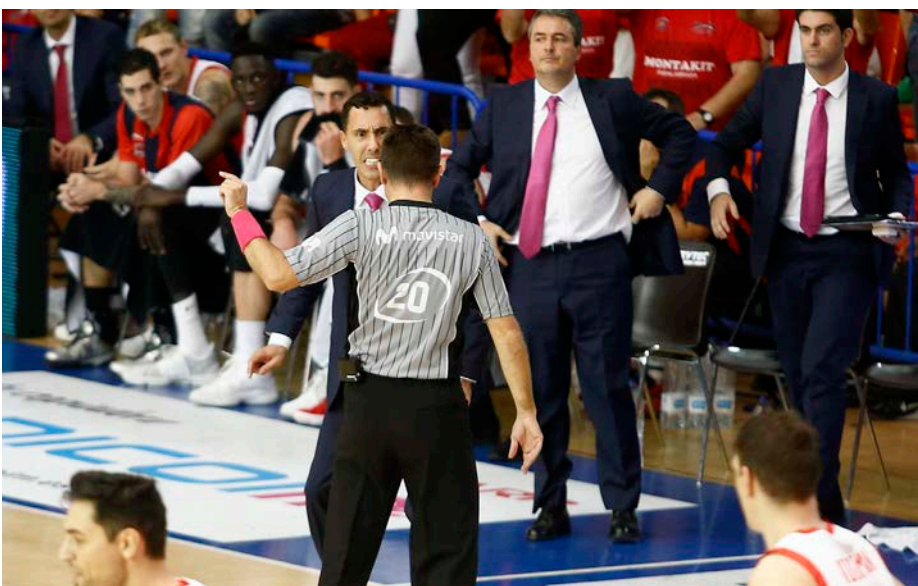
es, que esos errores forman parte del juego y, por tanto, se perdonan y se asumen.

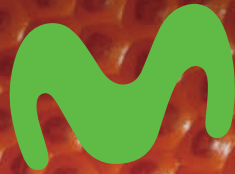
Sin embargo, un solo error del árbitro en ese mismo partido, se puede llegar a magnificar hasta hacerle responsable de una derrota cuando un análisis desapasionado tendería a demostrar que los desaciertos propios de los jugadores y el entrenador han contribuido mucho más. Es sencillo criticar a los árbitros. Son humanos; y al igual que los demás protagonistas, se equivocan; aunque mucho menos que quienes pierden balones, fallan canastas o desperdician los tiempos muertos.

El árbitro no tiene seguidores a los que dorar la píldora ni nadie que le defienda, y por su cualidad de figura neutral, se mantiene en el anonimato y aguanta los comentarios y las críticas de quienes se ensañan con el respaldo de un medio de comunicación, un club o una masa social a la que se contenta con esas críticas. Afortunadamente en el baloncesto se dan menos situaciones que en otros deportes en donde es fácil y cómodo echar la culpa al árbitro de las derrotas sin realizar una auto-crítica.

La adopción del sistema "Instant Replay", utilizado en las competiciones de alto nivel, permite a los árbitros visualizar algunas jugadas en determinadas condiciones en un monitor de televisión para comprobar lo que ha sucedido y ratificar o revisar la decisión del árbitro.

Las federaciones nacionales, la federación internacional y las ligas profesionales tienen organizado un sistema de seguimiento y evaluación del rendimiento de los árbitros donde se analizan los aspectos positivos y negativos de los árbitros a lo largo de la temporada.





Di hola a todo el basket en exclusiva



UNA MARCA DE *Telefónica*

movistar
ELIGE TODO

**“Seas hombre o mujer, al final todos tenemos que demostrar” -
Anna Montañana**



**Jesús
Pérez Ramos**

Periodista de la sección de baloncesto de Mundo Deportivo desde el año 1991 y colaborador de diversas revistas. Licenciado en la Facultad de Ciencias de la Información de la Universidad Autónoma de Barcelona.



Anna Montañana

“Los miedos son tigres de papel, puedes hacer todo lo que decidas hacer”. Esta es una cita celebre de Amelia Earhart, la primera mujer que atravesó volando el Océano Atlántico. Anna Montañana (Alboraya, Valencia, 24 de octubre de 1980) está ahora alzando su propio vuelo, adentrándose en territorios nuevos e inexplorados como entrenadora ayudante en el Montakit Fuenlabrada, a donde llegó a mediados de la pasada temporada. Una mujer en un mundo de hombres. Tras una carrera brillante como jugadora, con infinidad de títulos a nivel de club y con la selección española, Anna está abriendo puertas en el mundo de los banquillos y el mundo de los banquillos está ya preparado para acoger a Anna.

Usted ha dicho en varias ocasiones que ya hacía tiempo que estaba determinada a ser entrenadora. ¿Desde cuándo lo tuvo claro y a qué se debe este convencimiento?

Siempre supe que mi mundo iba a ser el baloncesto. De hecho, mi madre siempre me dice que a los 11 o 12 años ya le dije que iba a ser profesional. No sabía cómo, pero tenía claro que el baloncesto era mi vida. A los 27 años comencé a formarme como entrenadora. Estaba jugando en el Avenida de Salamanca en ese momento y me acuerdo de decirle a Isa Sánchez 'venga, vamos a sacarnos el curso de entrenador'. Y ahí empezamos. Hicimos los tres cursos las dos juntas. Ella no lo tenía claro...

¡Vaya, pues mírela ahora, de entrenadora ayudante en la selección con Lucas Mondelo!

¡Sí! Yo siempre le digo, 'oye, Isa, me debes algo'. Bueno, al final creo que ella lo hubiera hecho más tarde o más temprano. Yo sabía que lo quería hacer, porque, bueno, tengo que admitir que yo quizás era un poco difícil con los entrenadores. Bueno, no sé si la palabra es difícil, pero sí era inconformista, siempre hacía preguntas, a veces no las verbalizaba, pero sí me las hacía.

¿Era una de esas jugadoras que mientras está en activo ya va tomando apuntes pensando en que será entrenadora?

Sí, yo era así. Tengo un montón de apuntes en hojas, en libretas... Después muchas veces no las miro y se quedan ahí, acumulándose. Por otro lado, yo era una jugadora que físicamente no

era increíble y me tenía que desarrollar más en otras facetas, más mentalmente. También te diría que una parte del ex jugador nunca deja de ser jugador y eso posiblemente también es bueno cuando pasas a ser entrenador, porque tienes más cercanía con el jugador y quizás analizas más rápido.

"Me gusta que el pase esté muy presente, que todo el mundo sea importante y que se juegue rápido a partir del pase".

¿Hay coincidencias entre la filosofía o la manera de pensar o de jugar de la Anna Montañana jugadora y de la Anna Montañana entrenadora?

Sí, me gusta el mismo baloncesto, que el pase esté muy presente, que todo el mundo sea importante y que se juegue rápido a partir del pase. Es algo que pensaba como jugadora y que aún mantengo.

¿Qué referentes ha tenido como entrenadora?

Muchos, tanto para lo bueno como para lo malo. Por ejemplo, en mi carrera descendí un año en Francia y lo pasé fatal, pero

siempre tuve la impresión que eso iba a ser una experiencia que me iba a servir de mucho, porque siempre había estado en Euroliga y en campeonatos importantes y estuve nueve meses peleándome por no descender.

También, en los años que estuve en Valencia tuve la oportunidad de ver cómo entrenaba Pedro Martínez y cómo gestionaba el equipo. Pedro me parece un líder increíble. Después, Néstor García ha sido un entrenador que ha sido una gran inspiración. He aprendido muchísimo de él, especialmente sobre cómo gestionar grupos. Y también de mi experiencia en Estados Unidos, donde estuve cuatro años en la universidad y uno en la WNBA... Bueno, vas cogiendo un poco de todo.

Hay entrenadores que confiesan que lo que más les imponía cuando empezaron era no tener respuestas a las preguntas de sus





jugadores, otros dicen que las dudas es lo que peor han llevado... ¿Usted qué cree que es lo más difícil de ser entrenador? ¿A qué teme usted? ¿Qué es lo que más le impone?

Yo creo que es el llegar a transmitir lo que tú tienes en la cabeza. A los ex jugadores nos pasa que podemos tener una idea o un posible talento como entrenadores, pero luego es muy difícil conseguir que mis 12 jugadores hagan lo que yo quiero que hagan. Hay entrenadores que tienen muchos años de experiencia y ya lo han analizado todo al detalle y lo tienen todo muy estructurado, pero el ex jugador en un principio no tiene esa organización. Lo de las dudas y las respuestas creo que es lo normal en un entrenador. Es imposible no tener dudas y no sentirte incómodo con las dudas, porque hay que tomar muchas decisiones cuando eres primer entrenador.

Yo ahora estoy de asistente y es distinto, mucho más fácil, tú aportas propuestas y es el primer entrenador el que elige. Y por otro lado, creo que no siempre hemos de tener respuestas, el entrenador es un líder, pero no es Dios, no sabe todas las respuestas, no

pasa nada cuando el entrenador admite que ha cometido un error o dice que creía que iba a pasar esto y ha pasado otra cosa. Eso humaniza al entrenador.

Hay técnicos que son mejores en su lectura de los partidos, otros destacan planificando la temporada, otros brillan en el día a día, otros en la gestión de grupos... Si tuviera que elegir un aspecto, ¿qué cree que es lo más importante para ser un buen entrenador?

Cuando era jugadora creía mucho en todo lo que era planificar, en hacer bien cada ejercicio y cosas así, pero luego vas viendo a muchos entrenadores que tienen éxito y creo que la gestión de los partidos es esencial, de hecho, no sé si te diría que eso tiene incluso más importancia que el día a día, porque si eres bueno en eso logras muchos más éxitos que con otras cualidades.

Y, por otra parte, creo que la gestión de grupo me parece clave. El ejemplo

más claro es Pablo Laso, que es un maestro en eso y nos ha enseñado y nos ha hecho pensar mucho en qué importancia tiene la gestión de grupo frente a lo puramente baloncestístico. De todas formas, creo que los mejores entrenadores son los que tienen de todo.

¿Tiene visualizado cómo quiere que sea su carrera a largo plazo como entrenadora o, como diría Simeone, va día a día y partido a partido?

No, no, yo soy mucho de visualizar. Muchísimo. De toda la vida. Incluso cuando estaba en un entrenamiento o calentando visualizaba subirme al podio, ganar el partido, ganar una medalla... Había imaginado muchísimo que llegaría a ser asistente en ACB. Y también lo había hablado con mucha gente. Y ahora estoy en un punto de decir qué más cosas quiero.

¿Eso quiere decir que ya lo ha conseguido todo entonces!

¡No, no, qué va, qué va, ni muchísimo menos! Pero sí soy una persona que cuando ha conseguido una cosa ya estoy buscando otra. Mis padres siempre me decían ‘pero Anna, tranquila’, soy un poco culo inquieto en ese aspecto. Ahora soy asistente en ACB, estoy en la selección española en verano en formación... Son experiencias muy buenas. Hay muchas cosas que me gustaría hacer, pero, por ejemplo, no

“Creo que no siempre hemos de tener respuestas, el entrenador es un líder, pero no es Dios, no sabe todas las respuestas”.

tengo claro si masculino o femenino, creo que es algo que se verá



más en función de los proyectos que vengan. También Estados Unidos es algo que me gusta y me atrae mucho, no sé, todo eso lo he pensado.

Normalmente los entrenadores admiten que están las 24 horas pensando en baloncesto y que les cuesta desconectar. ¿Le pasa a usted también eso?

Sí, me cuesta un poco. A ver, tengo vida social y no soy de las que me quedo en casa, pero sí que me gusta mucho hablar de baloncesto y te metes en una vorágine en la que sí te puedes hacer un poco pesadita para los demás.

Hasta ahora, todas las preguntas que le he hecho se las podría haber hecho a cualquier entrenador hombre, pero usted es una mujer y, además, una mujer que está abriendo un camino en

“Creo que no siempre hemos de tener respuestas, el entrenador es un líder, pero no es Dios, no sabe todas las respuestas”.

aspecto. La llaman pionera. ¿No da un poco de vértigo eso?

Bueno, me dio un poco de vértigo salir con mi familia y con 37 años de Valencia, donde tenía una situación estable en un club impresionante como es el Valencia Basket, pero era una oportunidad y no me lo pensé. Había que ser valiente y eso creo que es una de las palabras que me caracteriza. Firmé en Fuenlabrada en un principio por cuatro meses y te metes en una situación de inestabilidad y, claro, no es lo mismo estar inestable a los 18 años que cuando ya tienes una vida más asentada. Lo de pionera es una responsabilidad, porque estás abriendo una puerta y diciendo ‘sí, se puede’. Y ahí nosotras también tenemos que dar un paso.

¿Y siente responsabilidad por el hecho de pensar ‘si yo lo hago mal se le van a cerrar puertas a otras entrenadoras’?

Bueno, creo que esas puertas se abren y ya quedan abiertas.

Creo que ahora por lo menos hemos dicho ‘hay que ser visibles’. Había una entrenadora en Coruña de asistente en LEB Oro, otra en EBA, pero no éramos demasiado visibles y la importancia de ser visibles es que haces pensar a otra entrenadora que puede luchar por eso y haces pensar a un directivo, a un presidente o a un entrenador que puede escuchar a una entrenadora. Esto está pasando este año, porque ya he visto algunos fichajes más de entrenadoras asistentes. Tenemos que ir poco a poco. En mi caso concreto, si me sale mal fastidiaré mi carrera, pero no tiene por qué cerrar puertas a otras.

¿Qué situación difícil se ha encontrado por le hecho de ser mujer?

Sinceramente, en Fuenlabrada como entrenadora, ninguna. Bueno, en las entrevistas te hacen preguntas que quizás a un asistente hombre no le preguntarían, pero, bueno, entra dentro de lo que sería una pregunta normal ante una novedad. A nivel de entrenadores o de jugadores no he tenido ninguna dificultad. Sí que hay antes de llegar aquí, porque no existe la oportunidad. Yo hablé mucho con entrenadores y les preguntaba cómo podía llegar a ser asistente, esa era la dificultad.

Mujeres y hombres, generalizando, somos diferentes en algunas cosas. ¿Cree que hay algún valor añadido que una mujer puede aportar como entrenadora? Quizás una mayor empatía, otro tipo de sensibilidad, puntos de vista diferentes...

Sí que somos diferentes, esa es la realidad. En general, tenemos más tacto, más sensibilidad

el baloncesto masculino, así que abrimos un segundo bloque de preguntas relacionadas con este

con todo, en los hombres normalmente no suele haber una doble lectura de las situaciones, algo que sí que solemos tener las mujeres, que somos un poco más rebuscadas. A las mujeres, por otra parte, no nos vienen las cosas gratis, no digo que a los hombres no les pase, pero esa lucha la tenemos y aguantamos bastante, hay mucho esfuerzo innato. De la misma forma, creo que es diferente entrenar a mujeres y a hombres, es más retador a nivel mental, aunque no comparto la idea a nivel de baloncesto de hacer cosas diferentes en masculino y en femenino, porque excepto la velocidad del pase o quitar el balón del aro o machacar el baloncesto es bastante similar, no son dos baloncestos diferentes.

¿Ha notado quizás un poco de envidia por ser tan protagonista?

Sinceramente, no me lo han expresado. Aquí hay entrenadores asistentes que llevan 20 años y saben mucho más que yo, pero ellos también empezaron un día. Sí que a veces en general puede haber comentarios de 'te han fichado por ser mujer' o 'tendrás

que demostrarlo', pero al final todo el mundo lo tiene que demostrar.

Le voy a poner un ejemplo visual. Partido de Euroliga, del Fenerbahce, Obradovic rojo como un tomate echándole una bronca monumental a sus jugadores. ¿Visualiza a una entrenadora haciendo lo mismo? ¿Eso ocurrirá?

Sí, eso cuesta de visualizar. Incluso ahora hay varias entrenadoras de Liga Femenina y yo veo los partidos y no veo que eso pase.

También creo que se le puede chillar bastante más a un jugador que a una jugadora, porque creo que el hombre se lleva menos esas cosas a casa, por decirlo así. Pero sí que puedo visualizar algo de eso en un futuro. De hecho, algún jugador me lo dice y yo le digo 'tú no vas a querer que yo sea primera entrenadora, porque tengo muy mala leche'. Ahora, claro, soy asistente y tienes que

intentar estar de buen humor y ser un poco la conexión con el

"No comparto la idea -a nivel de baloncesto- de hacer cosas diferentes en masculino y en femenino... no son dos baloncestos diferentes".

'head coach', pero como jugadora tenía carácter y seguro que si llego a ser primera entrenadora tendré mis momentos. Pero creo que no será al nivel de Obradovic, él es un genio y se le respeta eso, no todo el mundo lo puede hacer, sería un error.

En Estados Unidos, NBA y universidades también hay un movimiento de visibilidad de la mujer en el mundo del baloncesto masculino, con entrenadoras ayudantes, asistentes de general manager, aunque posiblemente van un poco más adelantados en este aspecto...

Sí, van más avanzados. A mí me gusta mucho aquello. Me gusta mucho la igualdad de género que hay en el deporte universitario, masculino y femenino tienen el mismo tipo de instalaciones, en la NCAA femenina hay muchísimas entrenadoras asistentes, 'head coaches'... Está mucho más normalizado. Ahora acaba de fichar Kristi Toliver como asistente en Washington Wizards, está Becky Hammon, Jenny Bouzek en Dallas Mavericks, que incluso ha sido mamá, que es también otro tema...

Sí, ese es otro tema interesante a abordar...

Sí, ella fichó en Dallas, tuvo el hijo y le permitieron, con todo lo que supone eso... Eso sí que es un paso adelante. Yo, por ejemplo, me planteo muchas cosas, tengo 38 años, siempre estás poniendo



por delante tu carrera, nos retiramos como jugadoras y rápidamente vas a buscar nuevas metas profesionales y cuando te das cuenta tienes 40 años y no has podido tener hijos... Es le pasa a la mujer en general en muchos ámbitos profesionales. Llega un momento en el que tienes que decir 'no quiero seguir creciendo y quiero tener familia'. Habría que llegar a un punto en España en el que eso no te dificulte el seguir creciendo profesionalmente. Si ahora le plantearas a un club que quieres ser madre directamente no contarían contigo.

Imagino que el objetivo final es que, por ejemplo, yo algún día le pueda hacer esta entrevista y que ya no tenga que hacerle estas preguntas relacionadas con el hecho de que usted es mujer...

Seguramente, y que nadie diga 'te han dado esto por el hecho de ser mujer'. Esto pasará, ahora me hacen entrevistas sobre esto, pero cada vez será más común y ya despertará menos interés.

Lo que no sé es en cuánto tiempo ocurrirá.

¿Cómo ve la labor de la Asociación de Entrenadores de Baloncesto en el fomento de la igualdad de género?

Bueno, yo soy socia desde hace tiempo, desde que era jugadora y creo que la Asociación está intentando que las entrenadoras tengan oportunidades y se llegue a esa normalidad de la que hemos hablado, creo que está haciendo una muy buena labor.

Este verano estuve en la ACB Academy y fue una experiencia sensacional con entrenadores como Pablo Laso, Txus Vidorreta, Néstor García o Gustavo Aranzana y con jugadores. Fueron cuatro días muy buenos tanto para la ACB como para la Asociación. La Asociación tiene que ser esa plataforma que nos represente y que esté a nuestro lado, que luche por nuestros derechos. Hay mucho por lo que luchar, pero también hay mucho camino ya recorrido.

La idea es llegar a más y mejor. Creo que es bueno escuchar

"La AEEB tiene que ser esa plataforma que nos represente y que esté a nuestro lado, que luche por nuestros derechos".

a los entrenadores. Por ejemplo, hay muchos entrenadores de formación en España, yo estuve de directora deportiva en el Gode-lla y eso me ayudó muchísimo a conocer otra perspectiva y a conocer un día a día en el que has de hacer maravillas ganando 500 euros al mes.

Además ha compartido el premio al mejor entrenador, nada más ni nada menos con Pablo Laso...

Sí, bueno, ¡pero a mí si me ponen la foto más pequeñita que la suya ya me vale! No, en serio, me pilló por sorpresa. Es una votación de los socios y eso lo hace muy especial.

Obviamente, no soy la mejor entrenadora de España, pero lo que he hecho o representado ha hecho que la gente piense en mí para ese premio. Lo que hace es darme todavía más motivación para seguir.

¿Le gustaría añadir algo a todo lo que ha dicho?

Sólo que para los entrenadores todo sería mucho más complicado sin el apoyo de nuestro círculo más cercano. El entrenador tiene muchos momentos no diría que de soledad, pero sí complicados y sin el apoyo de la familia y el entorno todo sería muy difícil.



EJERCICIOS FAVORITOS -ANNA MONTAÑANA-

Cuando era jugadora y el entrenador decía “Ejercicio de 11” or “Eleven men drill”, era como música para mis oídos, coger un balón rápidamente y correr hasta el centro de la pista para empezar atacando (por supuesto empezar atacando). Era un ejercicio que me encantaba porque podía dejar llevar mi imaginación en situaciones donde el ataque siempre tiene ventaja sobre todo en 3 cosas:

- En número: 3 atacantes contra 2 defensores (obvio).
- En velocidad: la defensa casi siempre parte de parado y el ataque viene en carrera.
- En espacio: el ataque se beneficia de ser sólo 5 jugadores en pista y por lo tanto mucho más espacio para encontrar al jugador libre.



Ahora como entrenadora, sigue siendo uno de esos ejercicios que me gusta hacer pero con diferente “approach” que cuando era jugadora. Está claro que el “11” es un ejercicio muy popular, en algunas ocasiones se utiliza para exactamente eso, dejar que el jugador empiece el entrenamiento disfrutando de superioridades ofensivas. A mí en particular me gusta por diferentes razones:

- Trabajo del pase.
- Trabajo de salida de balón tras robo/rebote- Transición defensa / ataque.
- Toma de decisiones en pocos segundos –la situación 3c2 es una posibilidad que se da durante escasos segundos en un partido real.

A lo largo de los años, he intentado coger los conceptos que he visto de este ejercicio de diferentes entrenadores. En mi opinión, como en todos los ejercicios es hacer hincapié en los detalles que le va a dar calidad al ejercicio.

El PASE, uno de los conceptos técnicos/tácticos que más valoro, será el que le de calidad a este ejercicio. Me gusta hacer ejercicios a principio de los entrenamientos donde no se pueda botar, o los botes estén limitados. Con esto pretendo trabajar mucho el sentido colectivo, conceptos como “ofrecerme” un segundo antes de que mi compañero me “necesite”. Ganar medio segundo con el pase para que sumado a otro medio segundo me dé una ventaja clara en esa misma jugada. *La ventaja no la crea un solo jugador, sino que es el sumatorio de las ventajas creadas por todos.*

Por ello, la primera variante del ejercicio 11 (**Gráfico 1**) es jugar sin botar. Tras rebote /robo ese jugador inicia el contraataque con los dos jugadores que esperan en el lateral. En este caso, los jugadores sin balón siempre tienen que dar una línea de pase, si puede ser adelantada. El pase debe salir lo más rápido posible y con tensión. Además, teniendo en cuenta lo que hemos comentado antes de las superioridades, deberá de ir adelantado para que lance al receptor a la siguiente jugada y ganado ese medio segundo del que antes también hemos hablado.

Podemos hablar del concepto “*ganarle la espalda al defensor*” cuando salgan a cortar los pases. Otra de las situaciones importantes en estas superioridades es no dar el pase final demasiado tarde, porque dará la posibilidad al defensor a llegar a las dos opciones del jugador con balón y del receptor. En campo abierto, el timing del último pase será clave para la ejecución final. A mí personalmente, me gusta que ese último pase sea picado.

Variante 2 (**Gráfico 2**)- No se puede botar dentro de las líneas de 3, tanto ofensiva como defensiva. Sacar el balón en contraataque con bote.

Hace que el que roba balón o coge rebote tenga que encontrar la salida de balón rápido, que los receptores tengan que ofrecerse. De la velocidad de ejecución de esos primeros 2”-3” dependerá en muchas ocasiones de juego real, el tener una ventaja en el contraataque. Al poder botar en la zona central de la pista, hace que el jugador se pueda apoyar en el bote para sacar ventajas y llegar a la pista de ataque con mayor rapidez.

Variante 3 (**Gráfico 3**) – No se puede botar fuera de las líneas de 3, zona centro. Sacar el balón en contraataque con bote, si es necesario. El objetivo es apoyarnos en el bote, sea quien sea el jugador, para sacar el balón lo más rápido posible, seguramente si tras rebote o robo tenemos un defensor muy cerca. Nos apoyamos en el bote para sacar una ventaja y posteriormente apoyarnos en uno de los jugadores que sale de la banda.

Una vez en campo de ataque, utilizaremos si es necesario un bote para la finalización o para sacar ventaja con un defensor que nos esté recuperado tras una ayuda o que nos esté presionando.

La premisa en este tipo de variantes es utilizar el pase como trampolín para la siguiente acción. El pase es el conductor en positivo o negativo a que la siguiente acción tenga éxito o fracaso, según la ejecución y timing.

Al cambiar las normas en diferentes partes de la pista hace que el jugador tenga que estar muy rápido en la ejecución en poder sacar ventajas o del bote o del pase según corresponda. Con esto incentivas la comunicación gestual de los jugadores.

Para finalizar, este ejercicio de superioridades me gusta que sirva para que el jugador pueda entrenar su creatividad en tiempo real. Como entrenadores creo que tenemos que crear también ese espacio en algunos ejercicios, donde el jugador no se crea penalizado por perder un pase sin mirar o un tanto arriesgado. Creo que el pase sin mirar también es entrenable e utilizable en muchas situaciones del partido, y como se dice mucho, si no se entrena difícilmente se podrá hacer en los partidos.

P.D. También se puede añadir a cualquiera de estas opciones, la competición, esta variante la hice mucho en mis dos años con Jose Ignacio Hernández. Objetivo llegar a 10 puntos, donde rebote, puntos, tapón, robo y asistencia suma y donde pérdida, tiro fallado, falta, resta.

Como he mencionado con antelación todos estos conceptos son vistos con los diferentes entrenadores que he podido estar, orientándolo con los detalles que yo creo importantes. Por supuesto, visto desde mi punto de vista como entrenadora y creyendo que casi todo es válido en el baloncesto, siendo lo trascendental o importante como lo entrenes y haciendo hincapié en los detalles que cada entrenador crea imprescindibles.

Un saludo a todos.



Nivel 0

Baloncesto
en la iniciación



Escuela Nacional de Entrenadores

LIBROS DE BALONCESTO

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

Nivel 1

Dirección de Equipo
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 1

Ciencias del Entrenamiento
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 1

Formación del Jugador
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 1

Táctica en Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Dirección de Equipo
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Ciencias del Entrenamiento
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Formación del Jugador
de Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



Nivel 2

Táctica en Baloncesto



Escuela Nacional de Entrenadores



ENTRENAMIENTO
NIVEL 2



DIRECCIÓN
NIVEL 2



FORMACIÓN
NIVEL 1



TÁCTICA
NIVEL 1

