

Jugadas
de Fondo

Trabajo de los
Brooklyn Nets

Defensas
Mixtas

Javier Juarez:
"Soy un amante
del baloncesto"



Si te gusta el baloncesto...

hazte socio de la AEEB...

no te quedes en el banquillo



y disfruta de las ventajas



**SEMANA
DE
ENTRENAMIENTO**



**SEMINARIOS
Y
CLINICS**



**ASESORIA
JURIDICA**

**ACCESO A
PARTIDOS
DE ÉLITE**



**MUJER
ENTRENADORA**



Y MAS...



ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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

CONTENIDOS

aeeb

EDITORIAL

4

JM^a Gavaldá



EJERCICIOS
TOMA
DECISIONES

5

Don Casey



FORMACION
Y ELITE

9

Felipe
Coello



ACTIVIDADES

12

AEEB



DE ALTO %

19

Raúl
Alzueta



ZONAS
MIXTAS

25

Chema
Huertas



BROOKLYN
NETS

30

Sara
Bretón



JUGADAS
DE FONDO

34

AEEB

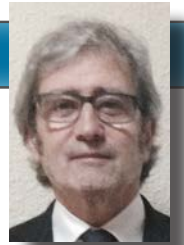


ENTREVISTA
JAVIER
JUAREZ

39

Vicente Luis
Cánovas





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Don Casey, Felipe Coello,
Raúl Alzueta, Chema
Huertas, Sara Bretón
y Vicente Luis Cánovas

Fotos

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



A.E.E.B.

Redacción y Publicidad:

Fernán González, 18 - bajo dcha - 28009
MADRID

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

FAX 91 577 50 73

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

Facebook: Asociación Española de
Entrenadores de Baloncesto-AEEB

Twitter: @aeebtweets

Depósito Legal: M-26999-1988

ISSN: 0214-2635

(c) 2019 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 **Ejercicios para Aprender a Decidir (I)** por Don Casey
- 09 **De la Formación a la Élite (I)** por Felipe Coello
- 12 **Actividades AEEB**
- 19 **De Alto Porcentaje (II)** por Raúl Alzueta Samper
- 25 **Defensas Mixtas en Baloncesto** por Chema Huertas
- 30 **Observaciones en la Cancha del Modelo de Trabajo de los Brooklyn Nets (NBA)** por Sara Bretón
- 34 **Jugadas de Fondo de la Liga Endesa** por colaboradores AEEB
- 39 **Entrevista a Javier Juarez** por Vicente Luis Cánovas

NUESTRAS TITULACIONES

Cualquier modificación en la formación académica que se introduce en titulaciones varias, no puede ni debe ir en contra de las que han existido hasta el momento, especialmente porque han sido el motor generador de la prosperidad en el respectivo sector (medicina, arquitectura, economía, derecho, ingenierías, pedagogía, ...) y sus resultados así lo demuestran. Los que vengan detrás, se formarán según los modelos que se vayan creando. Los que hemos estado formados antes somos incuestionables para poder ejercer nuestra actividad a todos los niveles (aficionado, voluntario, educativo, profesional, ...)

Los entrenadores (me refiero a ellas y ellos) somos formadores, para el deporte y para la vida. Los padres nos dejan a sus hijos unas horas cada semana para que complementemos su formación y educación desde el deporte. Esto es impagable. Tanto desde el punto de vista deportivo, como social.

Para ello se nos pide una titulación y la conseguimos. Incluso muchos de nosotros estamos en formación continua, leyendo artículos y libros, asistiendo a clinics y seminarios, actualizando nuestros conocimientos. Nuestras titulaciones son de gran nivel y permiten que seamos considerados de los más preparados dentro del sector deportivo. Imprimiendo nuestro sello de responsabilidad y ética como declaración fundamental.

Para ser sinceros, no se conoce a ningún entrenador que se haya puesto delante de su ordenador, se haya diseñado una hoja como diploma de titulación auto-producida, se la haya impreso y se haya puesto a entrenar y dirigir partidos. Eso no existe.

Por el contrario, conocemos a miles que han puesto esfuerzo en asistir a los cursos, en estudiar las materias, en examinarse, en ser aptos en las calificaciones, en cumplir con el número exigente de horas de prácticas necesarias posteriormente, y todo ello con gran inversión personal y económica. Les conocemos, les respetamos y les admiramos.

¿Y ahora se nos pide más? ¿No es suficiente que hayamos formado y educado a una cantidad importante de jugadoras y jugadores? ¿No es suficiente el éxito del baloncesto en sus competiciones locales, autonómicas, nacionales e internacionales? ¿No es suficiente la gran demanda de nuestros entrenadores que hay desde los cinco continentes? ¡Será porque están todos ellos muy bien preparados! Incluso por encima de la media internacional.

Llegados a este punto y buscando vías razonables, creemos que hay varios aspectos fundamentales: validez permanente de las titulaciones adquiridas por la vía federativa; adecuación, equiparación o convalidación de dichas titulaciones a los diferentes niveles de las nuevas, sin necesidad de cursarlas; mantener la posibilidad laboral regulada de aquellos que estén en estos casos y absoluta libertad de tránsito en todas las autonomías con las titulaciones obtenidas. Estos puntos son básicos para mantener el tejido deportivo exitoso en nuestro país, en todos los deportes, fundamentado en la gran preparación que han tenido y tienen los entrenadores en las diferentes disciplinas, formados en unos cursos, con sus titulaciones federativas correspondientes y que han sido de obligado cumplimiento.



Don Casey

Entrenador norteamericano que se formó como técnico en la Bishop Eustace High School, New Jersey, donde ganó dos campeonatos estatales. Entrenó más tarde en la Temple University, clasificando al equipo a la NCAA en una ocasión y en tres a la NJT. En la NBA ha dirigido a Los Angeles Clippers, Boston Celtics (seis temporadas) y New Jersey Nets (cuatro temporadas).

EJERCICIOS PARA APRENDER A DECIDIR (I)

El objetivo que persigo con estos ejercicios es desarrollar el “sentido del juego” de los jugadores.

Como ejercicio de calentamiento, vamos a organizar en primer lugar un ejercicio de contraataque de tres cruzado a la ida, para jugar 2c1 a la vuelta -defiende el jugador que tira en el contraataque.

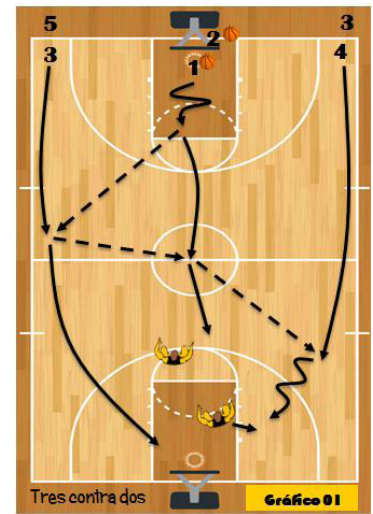
Este calentamiento me da la oportunidad de observar primero a los jugadores para conocerlos mejor.

El siguiente ejercicio que desarrollamos es un contraataque de

5 cruzado a la ida y vuelta en 3c2 -defienden el último pasador y el tirador.

El objetivo es cambiar rápidamente de ataque a defensa y organizarse enseguida en estas dos facetas.

A continuación propongo un ejercicio de 3c2 + 2c1 en el que siempre hay dos defensores colocados que se convierten en atacantes en el 2c1 -el tirador del 3c2 defiende el 2c1 sin decantarse y los atacantes deben llegar a la línea de tres para penetrar y acabar o doblar. También se decide quien es el mejor tirador para darle el balón (Gráficos 01 y 02).

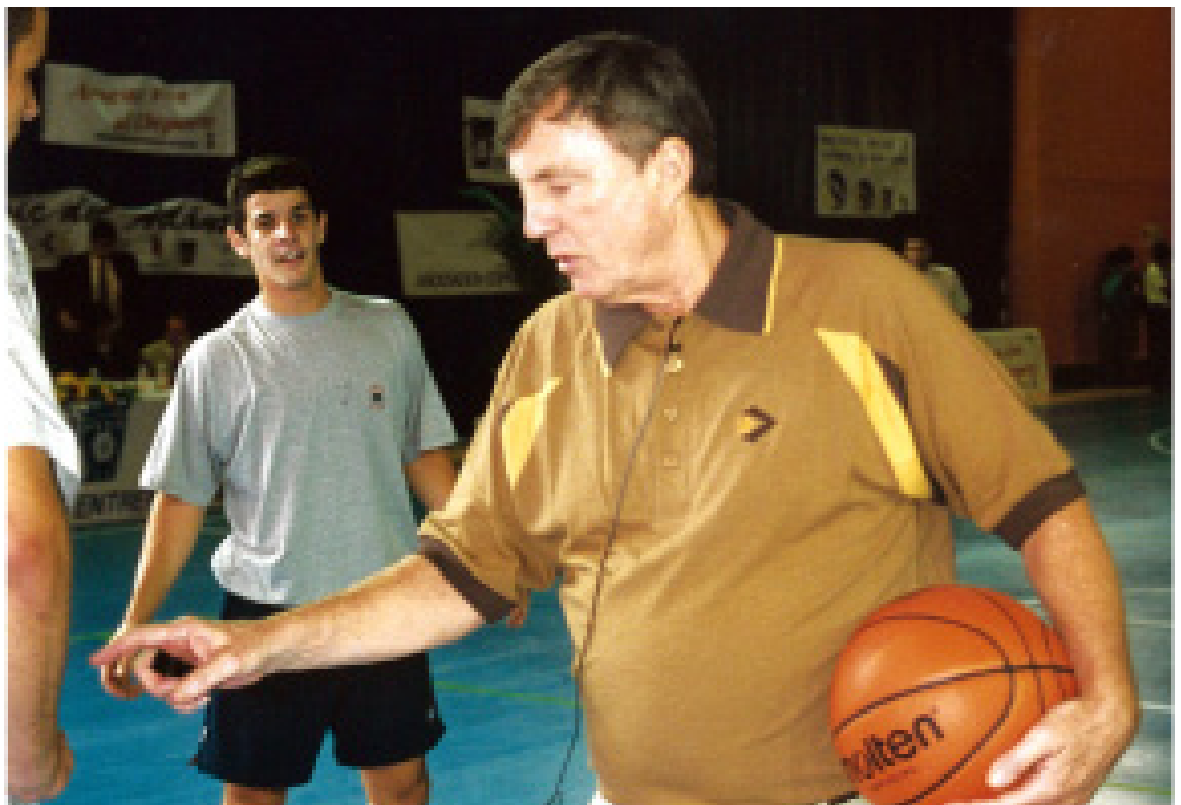


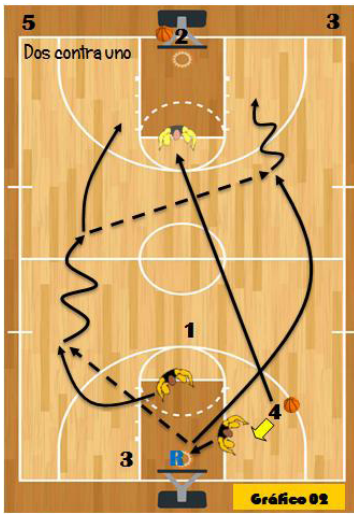
EJERCICIO SOBRE DECISIONES DE PASE

Nos distribuimos por tríos en todo el campo, se bota hasta el defensor y se pasa el balón al compañero sin balón.

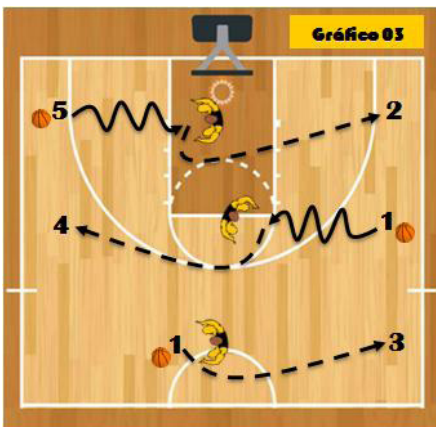
Queda prohibido pasar por encima de la cabeza. El defensor intenta robar el pase.

TACTICA





En ataque se utilizan fintas de pase. Se busca el espacio para pasar y el momento adecuado. Se va rotando de posición. El entrenador tiene un balón para dárselo al trío que lo pierda y no perder tiempo (Gráfico 03).



Como variante se puede buscar un ángulo de pase diferente, poner dos defensores, hacer grupos de 4...

Traps a jugadores en estático:

Los tres atacantes tienen un pie fijo y por lo tanto pueden pivotar. Se prohíbe el pase por encima de la cabeza mientras que la defensa hace 2 contra 1 continuamente. Los defensores empiezan en el centro y el ataque trata de soltar rápidamente el balón (Gráfico 04).



Ejercicio de 2c1 desde medio campo:

En grupos de tres jugadores. El objetivo del ataque es conseguir un tiro. Los pivots también realizan estos ejercicios -mejoran su movilidad-. En un entrenamiento los ejercicios serían muy rápidos.



Traps en movimiento:

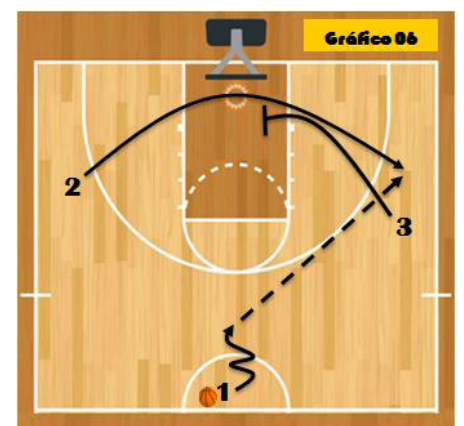
El objetivo del atacante es llegar a determinada línea. En el momento que bota el balón buscamos el dos contra uno. El defensor del balón trata de cerrar la banda para que el atacante se vuelva hacia el centro y se encuentre con el otro defensor. Si el balón supera al primero, el otro deberá pararle. No hacer faltas. El ataque buscará al defensor más lento para poder superarlo (Gráfico 05).



Se utilizan ejercicios cortos pero muy intensos (con un ritmo muy alto).

Decisiones para un ataque rápido:

Corremos contraataque de tres de un aro al otro, pero el ataque reconoce que la defensa ha parado bien la posibilidad de anotar, entonces, el jugador que corre abierto más grande de los dos bloquea en el poste medio al otro, que corta (Gráfico 06).



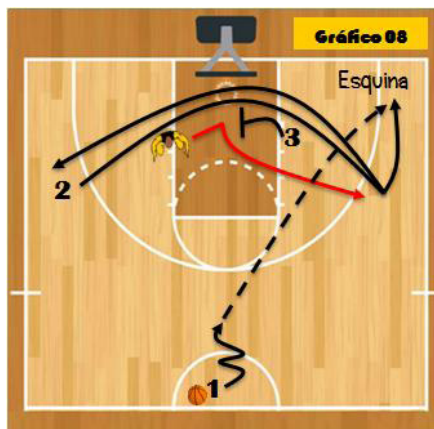
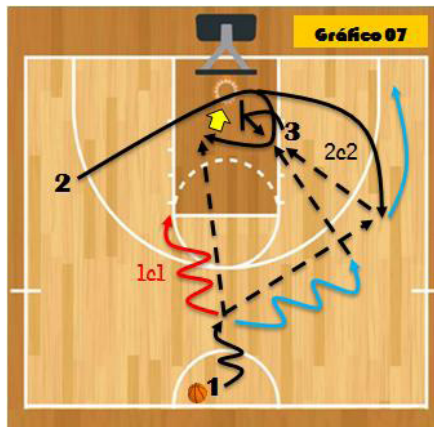
Opciones:

- ◊ Uno contra uno del poste, que recibe del base o del alero que recibió su bloqueo, tras el cual busca pase dentro. En el segundo caso el alero volvería a cortar al lado contrario -por arriba o por el fondo.
- ◊ El alero puede rodear el bloqueo. Si el base no puede meter el balón al corte o jugar 1c1, dribla para meter el balón al poste, quien puede abrirse después de bloquear. En este último caso, el base se iría al lado contrario para dejar espacio.

En definitiva, el alero debe leer el bloqueo y reaccionar según lo defiendan. Puede rodearlo, abrirse para jugar o meter un balón interior y también irse para que el base gane ángulo de pase y juegue 2c2 con el poste (**Gráfico 07**).

Si el defensor pasa el bloqueo del poste por encima, el alero se irá a la esquina o volverá al otro lado (**Gráfico 08**).

- ◊ El que recibe el bloqueo puede bloquear a su vez.
- ◊ El jugador exterior puede dar una señal para un blo-



queo directo del poste. El tercer atacante dejará mucho espacio para ese bloqueo directo.

Si hay una buena posición hay que tirar. Acabar los movimientos, no volver atrás. Primero trabajar sin defensa en 3c0 para luego jugar 3c3 en todo el campo con este movimiento. Jugar un solo tiro. Con este esquema luego iríamos al 4c4 y al 5c5.



Bloqueo directo:

Importancia del espacio que dejemos al bloqueo. Si el bloqueo es por el centro tendremos más opciones. Cuando el jugador que recibe el bloqueo es un buen penetrador por la línea de fondo, éste puede ser un bloqueo exterior – que pondrá mucha presión a la defensa- en el que dejaremos mucho espacio para la continuación hacia el aro del poste (también puede abrirse).

En EEUU las defensas niegan mucho el centro para forzar la penetración por el fondo contra la ayuda del poste (**Gráfico 09**).



Si el bloqueador se queda abierto debe haber una rotación del lado contrario (**Gráfico 10**).



Sobre la base del esquema del gráfico 06, incluimos en el poste bajo un nuevo jugador, para convertir el 3c0 en 4c0 (**Gráfico 11**).

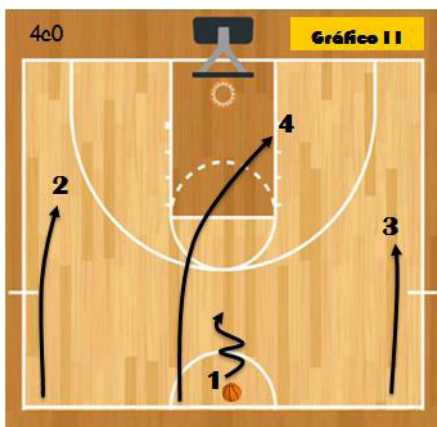
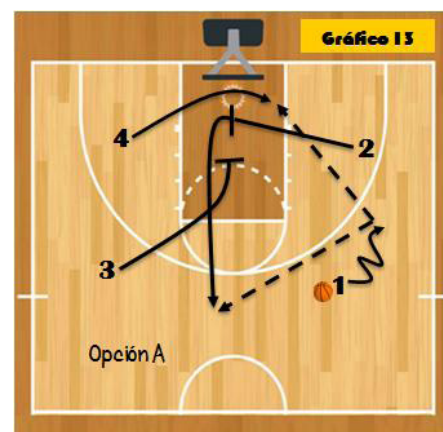


Bloqueos entre un hombre pequeño y otro grande:

Jugamos con cuatro abiertos. Queremos meter un pase al poste y para ello finto que cojo la posición y cuando el base bota voy a bloquear al poste.

Éste estará medio abierto y meterá a su hombre en el bloqueo. Se nos presentan dos opciones:

- ◊ A. El pequeño bloquea al poste por línea de fondo y sube a tirar sobre un bloqueo vertical (**Gráfico 13**).

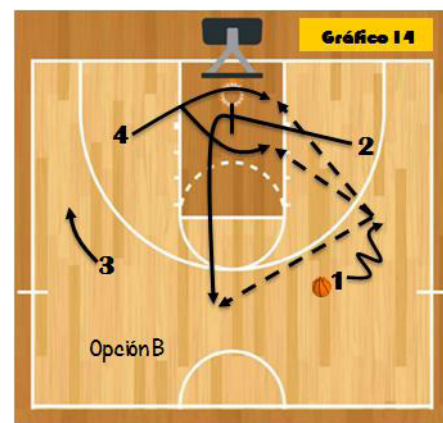


Analizamos los movimientos posteriores cuando el balón entra en el poste bajo (Gráfico 12).

- ◊ Para meter el balón al poste, el pasador debe formar un ángulo de 45° con el tablero. Si no es posible el pase interior, entonces se gana ángulo de pase botando hacia la esquina.

- ◊ Balón al poste y corte por el centro o por la línea de fondo.
- ◊ El poste no debe coger la posición muy pronto ni encerrarse con la línea de fondo -pivotará hacia donde tenga espacio.
- ◊ Base y poste pueden retroceder hasta encontrar la posición idónea para meter un buen pase.

- ◊ B. El bloqueo por la línea de fondo se produce de la misma manera y el pequeño sube a la línea de tres puntos sin recibir ningún bloqueo (**Gráfico 14**).



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



Felipe Coello

Su carrera profesional comenzó en el Náutico de Tenerife en la década de los ochenta y en 1986 llegó a Murcia al fichar por el Júcar. Allí logró tres ascensos a la máxima categoría del baloncesto español (1990, 1998 y 2003) y dirigió al equipo grana en la Liga AEB en varias etapas. También entrenó al Balneario de Archena, tanto en la Liga EBA como en la LEB Bronce y ha sido director deportivo de la Federación de Baloncesto de la Región de Murcia (FBRM). Premio Raimundo Saporta 2018.

DE LA FORMACION A LA ELITE (I)

Cuando entrenamos a los más jóvenes tenemos que contemplar muchos detalles para hacerles mejores a ellos y a nosotros.

El hilo conductor de este trabajo va a ser el juego colectivo desde infantiles hasta la edad de competición (junior ó pre-senior).

Queremos ver las opciones que tiene el juego colectivo y la forma de trabajarlas. Normalmente nos quejamos de que los jugadores infantiles o pre-infantiles juegan de forma alocada y que no hay juego colectivo.

Yo soy de la opinión de que –a partir de cierta edad- los fundamentos individuales hay que trabajarlos conjuntamente con el juego colectivo, para que los jugadores mejoren sus fundamentos individuales al mismo tiempo que empiezan a entender el juego colectivo:

- Ocupar los espacios de juego adecuados.
- Jugar un pase más.
- Mejorar los ángulos de pase, etc.

Mi método es el método integral, haciendo un poco de todo e intentando hacerlo lo mejor posible. En este trabajo solo voy a hablar de aspectos ofensivos.

Se dice que un jugador cuando acaba su etapa de minibasket debe haber conseguido una serie de metas:

- Cierta dominio de la mano no hábil.
- Conceptos Ofensivos:
 - o Buen campo visual de lo que es la pista.
 - o Buena coordinación óculo-motora (ojos, manos y piernas).
 - o Aspectos Técnicos:
 - ◊ Tirar a canasta si el defensor me da distancia.
 - ◊ Si me presionan mucho, saber dar 2 ó 3 botes a canasta.
 - ◊ Cambiar de mano y de ritmo.
 - ◊ Deseo de jugar y de ir al rebote ofensivo.
 - ◊ Que todos (grandes y pequeños) sepan dar el primer pase y el primer bote de contraataque.



- Conceptos Defensivos:
 - o Tener cierta lateralidad.
 - o En defensa, colocarme entre el balón y la canasta ("muro").
 - o Capacidad para defender el primer bote.

EJERCICIOS DOS CONTRA CERO

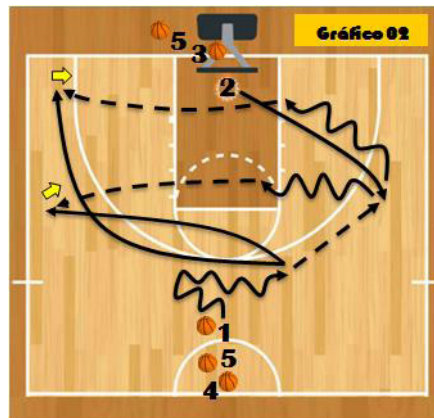
Son ejercicios sencillos que adaptan otros ejercicios que conozco para sacar el máximo provecho posible. Quiero hacer cosas sencillas, tomar referencias y desarrollarlas.

Dos filas. Todos con balón menos el primer jugador de la línea de fondo. Doy un par de botes y paso al jugador que trabaja para recibir. El pasador va al lado contrario a tirar sobre pase de la fila del fondo (**Gráfico 01**). Podemos ir sumando detalles técnicos.



Lo vamos complicando para jugar situaciones normales de 2c0. Ahora, el jugador que recibe penetra por el fondo o por el centro y dobla el balón (**Gráfico 02**).

Después de pasar se va al lado contrario a tirar (**Gráfico 03**). Buscamos situaciones reales del juego. Primero penetramos siempre por el mismo sitio y después les dejamos elegir.

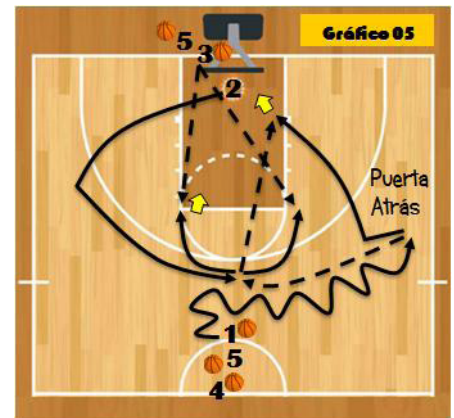


Jugador con balón y sin balón van cada uno a un lado. El jugador sin balón busca un pase en el eje, pero suponemos que no hay pase y jugamos una puerta atrás. El pasador, pasa y se mueve para tirar en el lado contrario (**Gráfico 04**).



Los detalles a corregir son las salidas, los cambios de ritmo, los cambios de dirección, las recepciones, etc.

Otra opción: puerta atrás desde 45°. Podemos incluir el detalle de que los hombres altos vayan a tirar al poste alto (**Gráfico 05**).

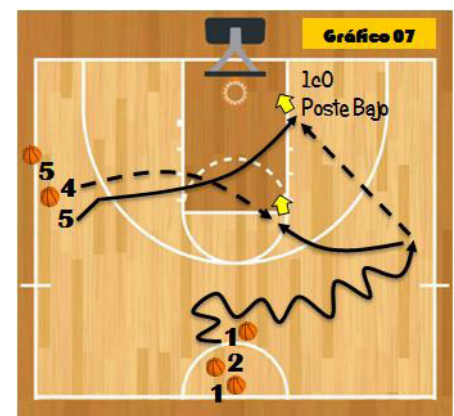


No hay pases de pecho. Pasar como en los partidos, con un buen "timing" en los movimientos.

Incluimos otro concepto. "Pasar y bloquear + continuación" (**Gráfico 06**). Mejoramos los ángulos de pase.



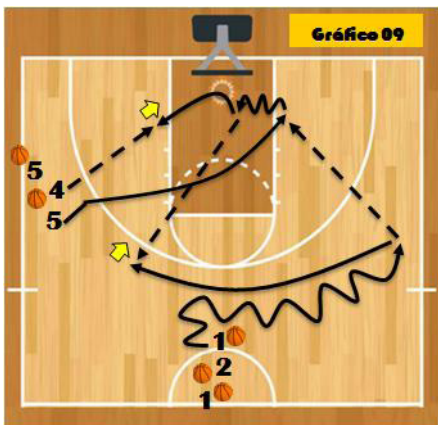
Por último, vamos a incluir la situación de ganar la posición en el poste bajo (**Gráfico 07**).



Podemos pasar al poste y cortar o bloquear o pasar y buscar un tiro en la esquina (**Gráfico 08**).



Si el poste se la juega, el exterior busca un tiro en el lado contrario sobre pase desde la fila de postes. Podemos añadir la opción de que el poste empiece a jugar con bote (atacando el centro, por ejemplo) y que saque el balón fuera de nuevo (Gráfico 09).



Las opciones son innumerables y lo ideal sería poder trabajar con

dos grupos de seis jugadores (un grupo en cada una de las canastas).

Con chicos de mayor edad podemos incluir el mano a mano (Gráfico 10) y el bloqueo directo.

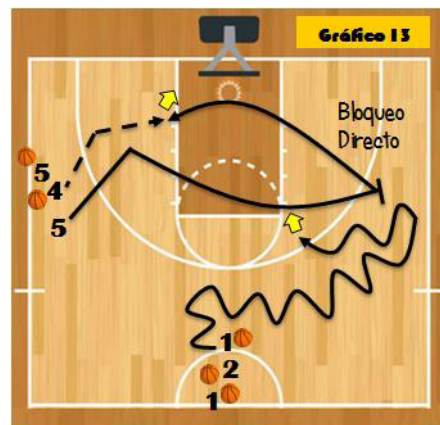
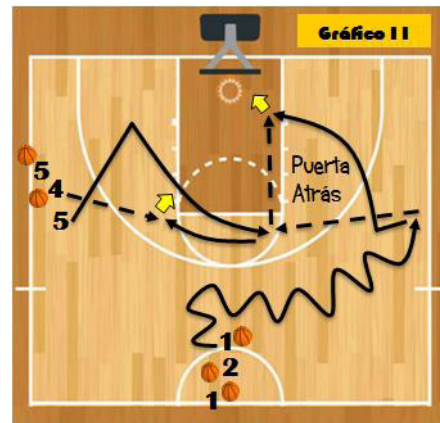


Abrimos bien los espacios para facilitar la puerta atrás del jugador exterior (Gráfico 11).

La idea de estas situaciones de 2c0 es desarrollar sobre ejercicios muy básicos las opciones que nos da el juego.

Por último, incluimos el trabajo de los detalles del bloqueo directo (Gráfico 12).

Una variante sería parar y tirar sobre el bloqueo (Gráfico 13).



Viaje USA 2018

LOS ROCKETS CONECTAN CON LA AEEB

La imaginación es una de las herramientas más poderosas que tenemos los entrenadores y por esto mismo, os propongo a vosotros - Entrenadores - que por un momento os imaginéis que hay una estructura capaz de servirnos en bandeja muchos de los entresijos que se viven dentro de un equipo de la NBA. Partiendo de esto ¿A Cuántos de vosotros os gustaría formar parte de ello? o ¿Cuántos renunciaríais a algo así?



Es ahora, en este momento, cuando os invito a todos a dejar de 'imaginar imposibles' para adentrarnos a descubrir que sí hay una estructura que nos permite hacerlo y que, además, es capaz de reinventarse año tras años. Para quien todavía no lo sepa la AEEB lleva más de 30 años promocionando este tipo de experiencias y están al alcance de cualquier entrenador o entrenadora de nuestro país.



En esta edición la AEEB nos acerca a los Houston Rockets de Mike D'Antoni, que cuenta con jugadores de la talla de James Harden, Cris



Paul y Clint Capela. Durante la pasada campaña el equipo de D'Antoni mostró una gran regularidad en su juego -obteniendo 65 victorias y 17 derrotas - lo que le convirtió en el mayor récord de la franquicia y, que, además, tuvieron como principal protagonista a Harden que, por primera vez, se hizo con el MVP de la liga superando a jugadores estrella como LeBron James o Stephen Curry.



Nuestra inclusión en el día a día del equipo comenzó con un partido entre Houston-Sacramento. Es imprescindible comenzar nuestra inmersión en la NBA de esta forma. Vivir de primera mano el ambiente de los partidos o comprender la presión a la que se ven sometidos te da una perspectiva diferente a aquella que percibimos detrás de la pantalla y todavía más, si sabes que a lo largo de la semana tienes la oportunidad de observar el trabajo del equipo y conversar con el staff técnico al completo.

En nuestra segunda visita al Toyota Center analizamos con el entrenador Mike D'Antoni y su ayudante Brett Gunning los principales focos de aten-

Houston, Texas

ción sobre los que basan la construcción de su juego. Disputar una competición como la NBA requiere estar constantemente a la vanguardia en los sistemas de análisis, por esto mismo, cuentan con especialistas que analizan todos los aspectos del juego y en este punto D'Antoni aclara que "Si nuestros especialistas en el análisis de juego nos dicen que nuestro juego es bueno no lo modificamos en las victorias y mucho menos en las derrotas".



Durante la temporada pasada los Rockets anotaron 1.256 triples de 3.470 intentos y esto se debe a lo que denominan "Shots we value". A partir del seguimiento exhaustivo y la evaluación de cada uno de sus jugadores, determinan los tres lanzamientos que consideran óptimos, que son: tiros Libres, tiros por encima del aro y triples. En este último añade que "No solo queremos tirar de tres, sino que queremos lanzar triples con el mayor espacio posible".



Por otra parte, identifican, los tiros de media distancia y los tiros en la pintura como ineficientes en su juego. Por último y, basándose en toda la información anterior, focalizan la atención en lo denominan 'Quadrants' que consiste en dividir los 24 segundos en cuatro secciones para determinar ¿Cuándo? y ¿Dónde? van a lanzar.

Al conversar cara a cara con Mike D'Antoni y su staff de trabajo te das cuenta de la grandeza de estos entrenadores que, ante todo, son personas a las cuales el 'Baloncesto' se lo ha dado todo y que ese 'todo' los mantiene con los pies en el suelo. No se trata de ser profesionales sino más bien de saber relacionar esa palabra con el compromiso que tiene uno mismo para compartir, valorar o analizar las experiencias con los demás.

Como bien dice el refrán "todo lo bueno se acaba" y en nuestro caso lo hizo con un buen sabor de boca asistiendo al partido entre Houston-Detroit. Un partido en el que observamos la evolución del trabajo durante la semana y en el que además tuvimos la oportunidad de conversar con José Manuel Calderón una vez finalizado el encuentro.



No quiero entrar en comparaciones de ningún tipo sobre la NBA o las ligas europeas porque no nos llevaría a nada. Lo que sí tengo claro es que comprobar en primera persona las diferentes realidades es una experiencia única y merece la pena vivirla. ¡Siempre hay algo que aprender!

Analén Katarina González Pérez

XXIV CLINIC RAIMUNDO SAPORTA

La Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB), la Asociación Murciana de Entrenadores de Baloncesto y el Club Baloncesto Alhama organizaron el pasado 29 de diciembre el XXIV Clínic Raimundo Saporta CB. Alhama.

Personalizado en el baloncesto de formación, los dos entrenadores ponentes trasladaron a los más de 50 presentes sus conocimientos y experiencias en lo que a la enseñanza del juego se refiere.

Davor Matkovic fue especialmente impactante en cuanto a la voluntad que los entrenadores debemos tener en referencia a la exigencia en el detalle, tanto en los fundamentos de ataque como en los de defensa. Desde el detalle y con la continuidad de su desarrollo está la clave formativo del jugador. El entrenador concienciado de ello podrá ver los frutos de su trabajo durante el crecimiento de sus jugadores.

Por su parte, Toni Carrillo, fue muy didáctico sobre metodología de trabajo en edades tempranas, especialmente en el minibasket "donde todo empieza". Su forma de proceder y motivar a los pequeños fue ejemplo de conocimiento, experiencia y madurez pedagógica, sin olvidar el orden que se debe tener a la hora de especificar el diseño de las tareas adecuadas a cada edad y momento.

La juventud y empuje de los dirigentes del CB. Alhama fue un valor añadido fundamental en la organización y desarrollo del clinic. Felicitaciones y agradecimientos a todos ellos, ponentes y organización, por su generosidad, compañerismo e involucración.

GRAN ÉXITO DEL IV CLÍNIC MEMORIAL JOSÉ LUIS ABÓS

El pasado jueves, 6 de diciembre, se celebró el IV Clínic Memorial José Luis Abós, en el pabellón Santa María del Pilar Marianistas de Zaragoza, con la asistencia de cerca de 150 entrenadores, deportistas y aficionados.

El Clínic fue organizado de forma conjunta por la Federación Aragonesa de Baloncesto y la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB), con la colaboración IBERCAJA, Zaragoza Deporte, el colegio Marianistas y el Gobierno de Aragón y contó con la presencia de Juan María Gavaldá, presidente de la AEEB, Pedro Meléndez, director deportivo de la FAB y del hijo de José Luis Abós, Javier, quien recibió numerosas muestras de cariño y afecto por parte de la FAB, AEEB y asistentes.



La actividad contó con dos conferenciantes de auténtico lujo, Jorge Serna (Claves para el Entrenamiento de la Técnica Individual y la Toma de Decisiones), actual entrenador del Força Lleida de LEB Oro. Y completó Carlos Iglesias (Metodología del Entrenamiento en Etapas de Formación.), entrenador del Mann Filter y Basket Zaragoza entre otros y actual seleccionador de Aragón de infantil masculino.

FELIPE COELLO, PREMIO RAIMUNDO SAPORTA



El pasado 29 de diciembre en Alhama de Murcia con motivo del 2º Clínic Navideño C.B Alhama, (XXIV Clínic Raimundo Saporta), se realizó la entrega del prestigioso premio Raimundo Saporta a D. José Felipe Coello Fariña, por su capacidad de extender sus conocimientos y profesionalidad de tan brillante trayectoria baloncestística, a otros sectores del ámbito público y privado.

Anualmente se premian perfiles de técnicos que han dejado huella en nuestro baloncesto y entre nuestros entrenadores. La AEEB quiso rendir homenaje a la figura de Felipe Coello.

ENTREGA RECONOCIMIENTOS ACBNEXT VALORES

El ganador del Reconocimiento AEEB y ACBNext al Mejor Entrenador ha sido el Colegio Alfonso X El Sabio (Alicante), por los méritos realizados la pasada temporada 2017/18.

Así mismo recibirán mención especial el Colegio Internacional Anfora (Zaragoza), por fomentar el valor de la inclusión, y la Escola Ramón Llull (Barcelona), por fomentar los valores de esfuerzo y adaptación.

La primera en recoger este premio ha sido Inma Boix de la Escola Ramón Llull (Barcelona), de manos de Juan María Gavaldá (Presidente de la AEEB) en representación de la ACB y la AEEB.



IV SEMINARIOS MINIBASKET Y MUJER ENTRENADORA

Ya están en marcha de nuevo los Seminarios de “Mujer Entrenadora: Organización y Visibilidad” y “Minibasket: Reconocimiento y Respeto”, jornadas en modelo de mesa de debate abierta a la participación de todos los asistentes de forma igual y solidaria. Una gran oportunidad para intercambiar sus opiniones, experiencias y voluntades.

Los primeros seminarios ya se han celebrado y esperamos que en las próximas semanas sean muchas más las sedes que colaboren por todo el país.





 Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto



IV SEMINARIO Minibasket
“Donde todo empieza”






 Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto




IV SEMINARIO Mujer Entrenadora
“Analizando tendencias”




EL KDTINF2019 INICIA EL NUEVO AÑO DE BALONCESTO EN HUELVA



Del 3 al 7 de enero se disputaron en Huelva, Punta Umbría, Palos de la Frontera, Aljaraque y Gibraleón el Campeonato de España de Selecciones Autonómicas Infantil y Cadete 2019, el primer gran evento del año 2019 con la presencia de más de 900 jugadores y jugadoras de 13 a 16 años.

En categoría especial, los campeones fueron la Comunidad de Madrid en Cadete masculino e Infantil Femenino, Andalucía en Cadete Femenino y Canarias en Infantil Masculino.

En categoría preferente, los triunfadores fueron Murcia y Galicia en Cadete Masculino y Femenino y Aragón y Asturias en Infantil Masculino y Femenino.

Enhorabuena a todos los participantes.



CLÍNICA DE NAVIDAD VILLAMURIEL '18



El pasado 26 de diciembre, organizado por la Asociación Castellano-Leonesa de Entrenadores de Baloncesto, tuvo lugar el Clínic de Navidad Villamuriel 2018 en el Pabellón Adolfo Nicolás de Villamuriel de Cerrato (Palencia).

Contó con las ponencias de David Barrio, que desarrolló la “Construcción de la defensa en selecciones de formación”, y José Ramón “Jota” Cuspiñera, que nos ilustró sobre los “Detalles en la construcción del contraataque y transición”.

ÉXITO DEL CLÍNICA BALONCESTO LINCES EN MARBELLA



El Club Linces Baloncesto, junto con ACBC Aloha Collage y la Federación Andaluza de Baloncesto, celebraron el pasado sábado un clínic de baloncesto en el pabellón Aloha College de Marbella. Fue una actividad a cargo de su director técnico Alfredo Aicardi.

El clínic fue impartido por tres entrenadores de formación: José Carlos Pedrero, del EGB Málaga, Álvaro Fernández, del EDM Teatinos y seleccionador malagueño en la categoría mini basket, además del esteponero Alberto Bolet, técnico del Club Amigos del Baloncesto Estepona y seleccionador malagueño en la categoría mini basket femenino.

Para la demostración de las ponencias se contó con jugadores de Linces y Aloha, en las Categorías Pre Mini y Mini Basket, Masculino y Femenino.

CLINIC SUGARRAK LAUDIO & CAMPUS NON-STOP “ENTRENANDO CON...”



Celebrado el pasado 2 de enero, organizado por el Club Sugarrak Laudio y Campus Non-Stop en el Polideportivo La Granja – Llodio y con la presencia de:

- ◇ Jon Txakartegi.
- ◇ Hugo López.
- ◇ Miguel Ángel Ortega.

II CLINIC CIUDAD DE LA PALMA

El 2 de enero de 2019, el CB La Palma 95 lanzó su II Clínic “Ciudad de La Palma” para entrenadores de baloncesto, englobado en las actividades de los Campeonatos de España de infantil y cadete que se celebraron en Huelva en enero. Fernando Planelles Almeida, Ángel Carmona Domínguez, Alejandro Gómez Haro e Isabel Sánchez Fernández fueron los ponentes.



CLÍNICA ÍSCAR 2018

El pasado 9 de diciembre la Asociación Castellano-Leonesa de Entrenadores de Baloncesto (ACLEB) organizó, en la localidad de Íscar (Valladolid), una jornada para entrenadores de baloncesto dentro de los actos del prestigioso Torneo Internacional de baloncesto cadete.

Los ponentes fueron Isabel Fernández “Moses”, entrenadora de Aros León de LF2, Luis Guil, entrenador ayudante selección absoluta masculina España y seleccionador Sub 20 y Paco García, entrenador Carramimbre CB Valladolid LEB Oro.



JORNADA TÉCNICA “OLOT 2018”



El pasado 20 de diciembre se celebró en el Pabellón Municipal d'Esports de Olot esta actividad bajo el epígrafe: “Conceptos para la mejora de los fundamentos”. El encargado de dirigirlo fue Josep María Margall, ex-jugador, entrenador superior y especialista en la tecnificación del tiro.

El acto estuvo organizado por la ACEB, con la colaboración de la FCBQTECNIC, Esportscat y el Club Bàsquet Olot.

HACIENDO HISTORIA EN EL ARBITRAJE



La decidida apuesta de la FEB por la promoción de la mujer en el baloncesto español ha vivido en la recta final de 2018 un hito histórico: por primera vez arbitraron sendos partidos de la Liga Dia y la LEB Oro equipos arbitrajes formados exclusivamente por mujeres.

En la 10ª jornada de la competición femenina, Asunción Langa, Sara Peláez y Laura Piñeiro fueron las encargadas de dirigir el partido Spar City Lift Giona-Perfumerías Avenida en el pabellón de Fontajau, el duelo entre los dos finalistas de la pasada Liga.

Dos días después fueron Yasmina Alcaraz, Paula Lema y Elena Espiau quienes formaron la tripleta arbitral en el Carramimbre Valladolid - Tau Castelló de la 15ª jornada de la LEB Oro. Ellas fueron además doblemente históricas por tratarse del primer partido de categoría masculina arbitrado por tres mujeres.

MULTICLINIC DE NAVIDAD PARA ENTRENADORES DE BALONCESTO SLB' 18



Del 26 al 30 de diciembre se pudo disfrutar de 5 tardes de formación en el Pabellón de Santa Lucía - Vecindario (Las Palmas).

Los ponentes fueron: Juanjo García, Juanki Rivero, Alex Guillem, Juan Carlos Arteaga, Herior Bàez, Alberto Gamero, Alvaro Mellan y María Sosa.

II CLINIC FUNDACIÓN AÍTO GARCIA RENESES “TORNEIG DE BASQUET JUNIOR CIUTAT DE L'HOSPITALET”

El 3 de enero, la Fundación Aíto García Reneses organizó el II Clinic Fundación Aíto Torneig de Bàsquet Júnior Ciutat de L'Hospitalet. La cita se celebró en el Complex Esportiu L'Hospitalet Nord de L'Hospitalet de Llobregat y participaron Miquel Panadés y Carles Duran (entrenador del Joventut de Badalona).



¿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?





Raúl Alzeta

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 II (TRABAJO CON HOMBRES ALTOS)

En esta segunda parte de mi trabajo voy a desarrollar algunos ejemplos prácticos (4 sesiones)

INFANTILES 1

Calentamiento con bases de atletismo, presencia del manejo del balón, las coordinaciones ojos-manos con dos balones, el agarre y las reacciones a móviles (Gráfico 01).

Una cuerda de aro a aro nos da:

- Un trabajo de coordinación con balones de pre voleibol, toques agarrando en nuestras manos un balón de basket, capturas en salto, dobles toques, palmeos a dos (suspensión) y los palmeos a una mano (sincronización del salto) y juego en colaboración 2c2 con reglas especiales para exigir un buen trabajo de pies, aceleraciones y desaceleraciones, reacción con estímulos grandes más lentos.

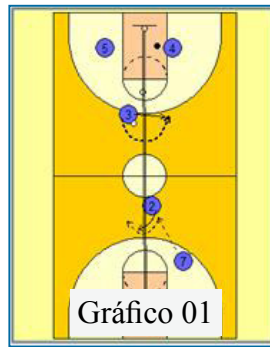


Gráfico 01

- Bajo la cuerda y un balón: el movimiento redondo, con el brazo protector del 'gancho' y las otras formas del gancho (de espaldas al 'aro' - cuerda, lado contrario y cambiado).
- Recibir un pase al lado de la cuerda y ejecutar el gancho.

Todo un trabajo previo a las 'Series Mikan' (ejercicio clásico de completa actualidad y revisión permanente): coordinación, trabajo de pies, detalles técnicos, reacción y plasticidad de los movimientos (Gráfico 02).

- El salto bajo el tablero, repetido y técnico: saltar es saltar,... pase al tablero (fuerza del pase), agarre en lo alto, amorti-

guar caída en protección y encetar con un paso ganador. Añadiremos finta de tiro.

- 1c1 evoluciona a 1c2 y 1, 3 (presencia de contacto): sin bote/un solo bote.
- Un ejercicio de 'atleta con balón al pase'. Subimos un puesto, al pasar 'dictamos': tiro en la zona, pase de vuelta, corta, bota con cambio, finaliza 'bomba',... Veo el correr y las zancadas para recorrer la pista. Detallo como ser más eficientes. Comienza el implicar la comunicación.
- Asir el balón en posición de tiro con ambas manos. Tocar el suelo y encadenar un tiro de precisión (cercano): 10 canastas.
- Una rutina compleja: bandeja, giro y tiro en retroceso.

En medio del grupo, alguien dirige los estiramientos. Nos turnaremos. Un comentario del camino andado y despedida.



Gráfico 02

FORMACION

INFANTILES 2

Calentamiento total con balones: manejo, direcciones, saltos, reacciones, giros, amortiguaciones, coordinación, 'desarrollo del cinturón central' y prevención de lesiones.

Taller de coordinación, agilidad, acelerar y desacelerar, amplitud visual (mantienen botando el aire dos globos de distinto color, mientras dejan otros dos de color bien definido). Dos manejan y los otros 4 ejecutan tijeras, taconazos, cabezazos,...

Nos disputamos por parejas el control del globo que vuela. Sellando espacios. Timing del salto

Un jugador mantiene en el aire tres globos y se le va dictando como realizarlo: cabezazo, mano izquierda, codazo, manos de defensa de voleibol,...

Nota: globo de 50 cms de diámetro y convenientemente atado, lastrado para el tiempo de vuelo.

El bote del 'cangrejo'. Avanzar con reversos empujado con la almohadilla de espuma, liberado y perseguido para finalizar contactado, presionado. Nuestro bote 'cangrejo' + el gancho. Implementado con el pase del alero y gancho. Bote corto, de gran avance y protección.

Taller de movimientos: tres se encargan que haya balón en cada silla y los van ejecutando según oyen los detalles y cambiando de lado. Todo balón acaba en canasta. 3 canastas por cada lado y cambio.

1c1 con canasta y al primero de 3 canastas. El que mete continúa o cambio. A rueda el balón

desde el box hasta el cuerno. B reacciona y cruza a tocar el box y a defender (**Gráfico 03**).



Gráfico 03

Pases bajo el aro y de frente al pasador, mejora de la amplitud visual y ganchos bajo el aro. 3 repeticiones. Cambio de lado (**Gráfico 04**).



Gráfico 04

Taller de tiro: viendo el aro por debajo del balón realizo la acción de tiro con salto hacia adelante para volver atrás tirando cerca y 'limpio' (=no toca hierro). Cada tres 'limpias', cambio (**Gráfico 05**).



Gráfico 05

Finalizaciones tras transición (**Gráfico 06**).

2 pasadores (**Gráfico 07**) + 3c3 (los defensores portan balón y ejercen defensa suave): ganar el 'carril del pase' y aguantarlo.



Gráfico 06



Gráfico 07

Cruzar la zona con maniobras de desmarque y mantener el sellado, el no acceso del defensor al carril de entrada del pase ("Lopez drill" según Cartwright) - (**Gráfico 08**).



Gráfico 08



Atleta con balón a intercalar y buscar nuestra condición:

- 3c0 rotación a la derecha (Gráfico 09).

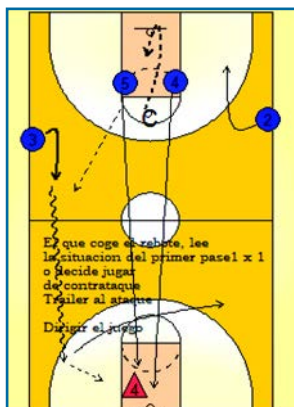


Gráfico 09

- Reacciona, pelea el rebote, lee el primer pase de contraataque y juega 1c1 ó 2c2. El tráiler dirige el juego y decide (Gráfico 10).

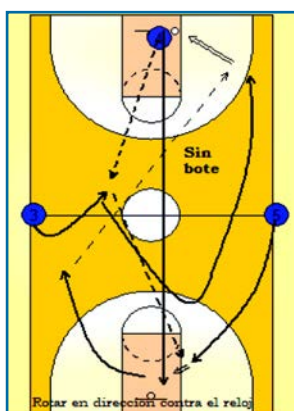


Gráfico 10



INFANTIL 3

(Supone muchos logros previos en agarre, ganar posición,...)

Calentamos con los tableros y las pelotas de tenis:

- Caminar adelante y atrás boteando la pelota en el tablero / lateral y con giros / rebota abajo, la impulso arriba.
- Jugamos por parejas: con bote intermedio / juego aéreo / controlar tocar y devolver / intercambio en espejo.
- Uno golpea como en defensa de voleibol y el otro palmea en suspensión. Breve intercambio de suspensiones.

Completar el calentamiento: estiramientos dinámicos, 'core' y balanzas a ojos cerrados. Revisión de movimientos por tríos. Tráfico y un compañero dicta cuál.

Agarre de pases difíciles y finalizar. Comunicación (Gráfico 11).



Gráfico 11

Bote de 'cangrejo' (bajo, corto y de avance, bien protegido) lastrado y empujado, finalización con defensor que desestabiliza y pelea el rebote defensivo a tocar el balón con el bloque de espuma. Tiro sin tocar hierro con la mano débil (Gráfico 12).

Escuela de rebote y dos orientaciones en el 1c1 (Gráficos 13 y 14).

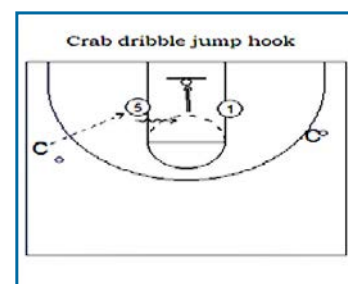


Gráfico 12



Gráfico 13



Gráfico 14

Atleta con balón: no los realizamos seguidos. Son de exigencia. Quitamos zancadas al correr y el último pasador pide finalización o pase extra,...

Rebote y tiro de dos. Buena orientación del pase. Dos balones que tocan suelo, nos dan el cambio de funciones: pasador, tirador

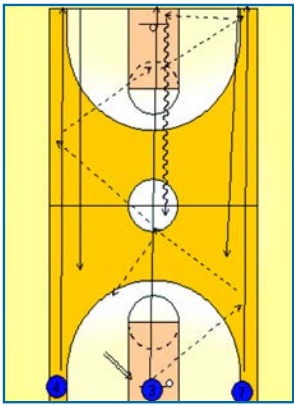


Gráfico 15

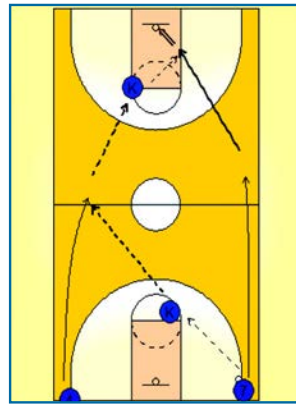


Gráfico 16

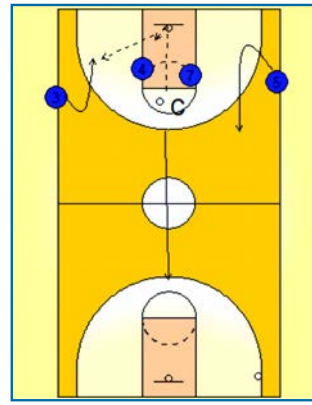


Gráfico 17

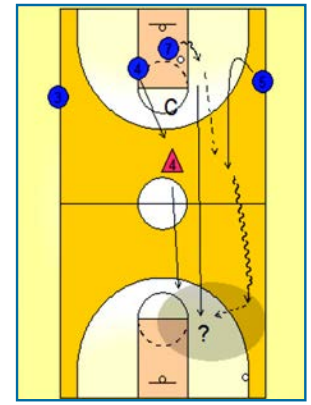


Gráfico 18

y dos que luchan el rebote. Deben leer si pasan o salen en bote y primer pase (Gráficos 15 a 18).

1c1 con dos orientaciones y en en poste medio tomando el balón de la mano y ganándolo del alero en el lado contrario. Quien mete, sigue,... hasta 3 canastas. Ayuda para que en cada lado se provea de balón.

Juego de decisiones y comunicación. El entrenador, aquí, rebota el balón hacia el tablero, coge el rebote 7 y ve el inicio del contraataque, pasa y sube 'trailer' a jugar 1c1 contra 4 o dicta un 2c2, bien comunicado y mejorable.

Taller de agilidad y atletismo (bases de mejora de zancada, velocidad y salto) con los bloques de foam (dos hileras de 6 bloques): 1, 2, 3 apoyos, pasos cruzados, levantar rodillas, atacar suelo, cambio de dirección...

CADETES 4

Calentamiento con las alfombrillas deslizantes.

Andar en diversas direcciones / girar y estirar (lunge)/ carreras en distintas direcciones y variando distancias con una alfombrilla en cada pie / una alfombrilla en cada mano y carrera normal adelante, atrás, como el cangrejo/ deslizar

en un pie e impulsar con el otro / pivotes y deslizamientos/ remolcado por comba o cinta elástica sobre las alfombrillas,... acabamos con ejercicios de 'core' con balón y manejos por parejas cada uno con balón implicando dirección, habilidad en cambios y su rapidez.

Los ejercicios detallados (Gráficos 19 a 30) superan el tiempo de la sesión. Conforman la sesión

normal. El orden cambia con sentido común y momentos de hidratación suficientes. La revisión de ejercicios, los presupuestos del moverse y la mejora del tiro, me permiten ser flexible y llevar en la recámara otra actividad o taller, 'cuñas de refuerzo' (escala) , algo más lúdico,...

Presuponen un trabajo previo, de varios años.

FORMACIÓN

<p>Gr19 Agarra del suelo</p> <p>Un paso. Un bote. Contraataques.</p> <p>Los jugadores simultáneamente alternan el encestar. Todo dentro.</p>	<p>Gr20 Gana el medio de la zona</p> <p>Ganar la posición y el reposteo son clave en el medio de la zona.</p>	<p>Gr21 En zig-zag</p> <p>Siempre los dos puntos C con balón.</p> <p>Corta y muévete. Defensa suave.</p>
<p>Gr22 Juego de 2 x 0 colabora y comunica</p> <p>Dirige el poste: -frio -extra.</p>	<p>Gr23 Agarre activo, 'sellado', defensa suave con foam</p> <p>FIDE el balón 3 veces y agarra pases duros. Fíjate al 4º y FIDE el balón en el lado contrario semidefendido y finaliza a tope.</p>	<p>Gr24 Diversos ángulos</p> <p>Los jugadores se relevan en bloqueo y finalizar. Comunicación y finalizan ambos.</p>
<p>Gr25 Box to box (Hubie Brown)</p> <p>Rueda el balón al cuerno y cógelo para el 1 x 1.</p> <p>Ante el box (bloqueo) pivotea y defiende.</p>	<p>Gr26 EL JUGAR DEL POSTE 4 orientaciones desde un lado</p> <p>4 maneras de llegar al sitio de pase. Cruce en diagonal. Cruce en línea. Bateo al suelo. Tocar el balón (bloquear / no bloquear).</p> <p>Pronto al 1 x 1 se encuentran entera al bloque.</p>	<p>Gr27 Pasar y cortar</p> <p>Las series / 1 minuto.</p>
<p>Gr28 Familiarizarse con el pick & roll</p> <p>Ejercicio de 2 x 0 abierto a comunicaciones y con balón en entrenador TODOS FINALIZAN.</p> <p>Después del detalle de O'Neal al aprenderlo a hacer no te fijas a él como del momento al estar en equilibrio y profundas.</p>	<p>Gr29 Del poste bajo al poste medio</p> <p>Pídele el balón y llega ganando al defensor. Defiende con estilo, manos ocupadas.</p> <p>Pasa el lugar por delante. No hay líneas rectas. Uso de manillar de las manos al largo de las piernas.</p>	<p>Gr30 1 x 3 SIN BOTE</p> <p>Agarra el balón y JUEGA la desventaja. No stop hasta encestar. El que encesta, da el bote que salto por encima o caer sobre sus manos.</p>

Hemos corrido media cancha. Trenza hasta medio campo con tiro del que inicia y 1c1 al rebote de los otros dos nos dan opción de correr y bien.

Siempre, en previsión, llevo ejercicios en la recámara para completar y equilibrar la marcha del entrenamiento. Son ejercicios que avanzan las próximas sesiones (**Gráficos 31 a 38**).

BASES DE ACTUACIÓN

Una amplia base motriz aventura un futuro más largo y de mejor respuesta (Alan Stein).

- Agilidad.
- Escalas / mini vallas.
- Aceleración y desaceleración:
 1. Globos.
 2. Pelotas.
 3. Cartas de vuelo imprevisible.
- Giros al correr / apoyos y cruces
 - Coordinación.
- El juego de la pelota vasca individual (abajo, juego de pies, uso de ambas manos, atacar la pelota de atrás hacia adelante).

- Combas.
- Globos.
- Tableros asidos con las dos manos y pelotas de ping-pong y de tenis.
- Balones de voleibol suaves, playeros.
 - Equilibrio estático y dinámico.
- Rodillos fijos o sueltos con tablero o plataforma encima (típicos en windsurf de invierno o el golf).
- Goma elástica para el salto de altura (dos rodillos o dos tijeras seguidos).
 - Juego de pies.
- Las combas.
- Los juegos con globos, playeros
- Series Mikan siempre a respetar.
- Escala/bloques de espuma como vallas, hileras.
- Alfombrillas deslizantes.
 - Carrera, zancada y el salto.
- El correr de cada uno.
- Potenciando la zancada: El empuje del correr en alfombrillas.
- Ampliando la zancada con miniobstaculines que obligan a largar el apoyo en el suelo sin saltar.
- Saltar es saltar (¡cuidado están creciendo!).

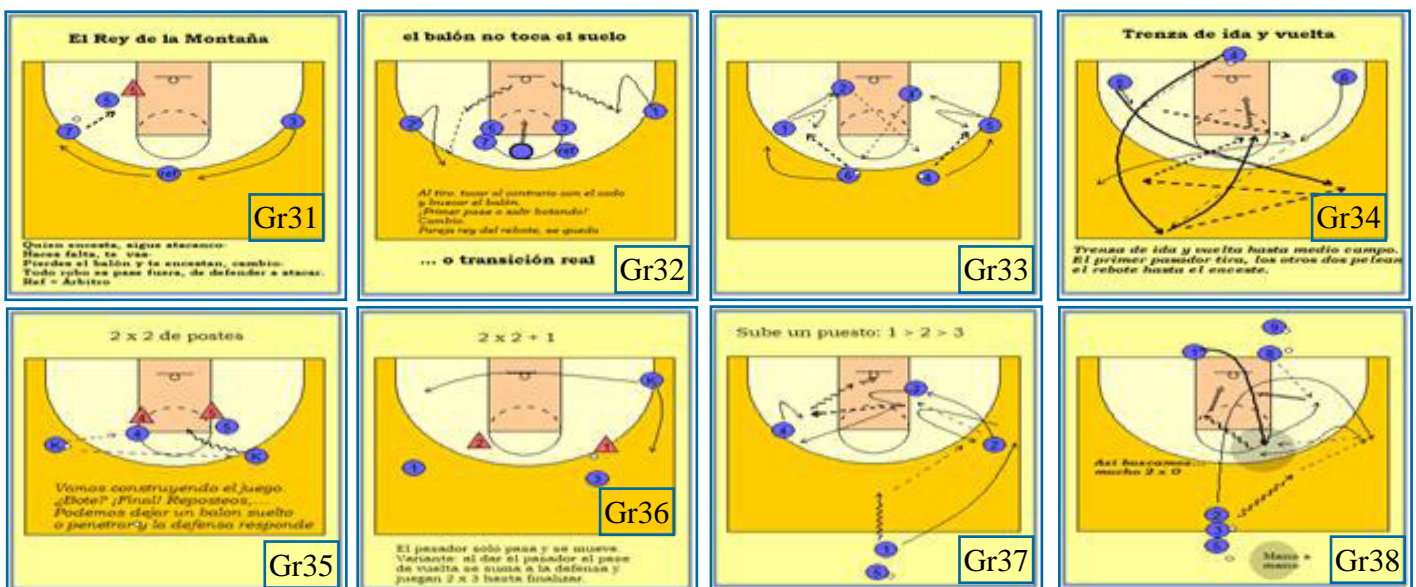
- Amortiguación y uso de brazos: palmeando globos, girando (1/4; 1/2) y el giro no dominado (siempre soñé con la cama elástica en este apartado):

1. Aumento del tiempo de vuelo.
2. Sincronizar y oponer vuelos.
3. Los giros en la fase de vuelo.
4. El manipular balones en la fase del vuelo.
5. El recibir sorpresa en el vuelo.

- Mejora del ritmo de los apoyos = ganancia en salto: ta-taTA (el ritmo de los dos pasos últimos para ganar en altura: fin de carrera -ta-penúltimo -ta corto- y último, más sonoro para transformar en vuelo vertical).

- Saltos en torno al tablero y con balón: paso al tablero, lo recojo de salto / parado en el sitio y añado un paso largo, el último apoyo (TA).

- El agarre y la mejora del lado no dominante.
- Pelotas de tenis.
- Pelota de softball.
- El agarre del balón (diana) y en movimiento.



- Condición de pivot:

- Correr la pista en el mínimo número de zancadas (con o sin balón).
- Repetir saltos eficientes (ajustes espacio-temporales) y ‘empujado, agobiado’.
- Formas jugadas de correr eficaz, ganar posición (defensa ‘suave’) recibir ‘sellando’ la posición.
- Y finalizaciones dictadas por el pasador.

UN MUNDO DE DETALLES

1. Ganar el espacio de entrada del pase.
2. Sellar el acceso del defensor, detalles del contener con las piernas moverse en pasos cortos continuos.
3. Recibir en movimiento (amplitud pies paralelos a línea de fondo).
4. Abajo, un gladiador.
5. Dar una diana.
6. Protección al recibir.
7. Comprobar mirando el otro lado de la zona.
8. Fintar y actuar.
9. Mejor sin bote, un solo paso, un solo bote, dos botes máximo.
10. El ritmo en el hacer las cosas, hacer reaccionar al defensor en desventaja.
11. Explosión final en entorno de contacto -sacar beneficio del contacto (de tres puntos).
12. Pagar la culpa de un mal pase y recompensar todo lo que recibáis para ser eficaces en la pintura.

¡Un descuido!: la defensa cuenta con menos literatura, menos espectáculo y se gana atacando en defensa:

- Una actitud (ejercicios 1c1 y en desventaja a partir de una lucha por el balón: 1c2, 1c3).

- Cómo reducir la ventaja del atacante (posición dinámica básica).
- Negar la línea de pase.

- Anticipar el vuelo del pase y pasar por delante – puñetazo y sigue el cuerpo (defensa de 3/4).
- Comunicar la situación al equipo.
- Cambio de actitud, de sin balón a con balón:

1. En tiro.
2. Inicio del bote.
3. Finalización para tirar.
4. Preparando el rebote.

- El talante reboteador, ‘ganas del balón’. Suelo tapar el aro con un balón de 65 cms de diámetro que sobresale y rebota los balones para realizar sucesivas acciones y tomar maestría en el rebote. Coger con dos manos, no puntear y proteger.

- Lectura del primer pase de contraataque > SALIR EN BOTE y dar el primer pase de contraataque.

Respetando la timidez, su huir el contacto (acepta el contacto (de 3) > la finura del que lo evita (de 2).

1. Juegos de contacto.
2. Las espumas de foam / los balones de pre voleibol (superiores en diámetro al balón oficial de juego) y defensa ‘suave’.
3. Finalizaciones ‘empujados / molestados / ‘taponados’,...con los bloques de foam.
4. Las tareas de defensa, los juegos de perseguir, el box out, el aquilatar el rebote,... nos permiten ir normalizando y aprovechando (Define tu juego: ¿buscas el contacto o lo evitas?, ¿qué ganamos?).
5. Mejorando la comunica-



ción: dirigir el juego, ‘capitan del entrenamiento’ (Sito Alonso).

Concluyo valorando cómo continuar la ‘convocatoria de altos’:

- 3 ciclos de 8 sesiones en el tramo de 5 temporadas (sesiones en año previo al año real de la categoría).
- 4 sesiones de apoyo al grupo al par que entrena el resto de exteriores de selección.
- Seguir solo en el primer año de junior (comienza mucha carga con los partidos de la propia categoría y los apoyos a otros equipos de categoría superior) y sacar lo mejor del jugador (atención muy personal) con el respeto a la tarea de tecnificación de los clubes.

Y un deseo: crear un grupo pequeño de colaboradores, ‘escuela del juego interior’, en apoyo **a los que merecen una atención minuciosa de larga duración** para ser ‘eje-centro de dirección’ del baloncesto, el baloneso de alto porcentaje en EL JUEGO DE CONTACTO de la ‘pintura’.



Chema Huertas

Diplomado en Magisterio Especialidad Educación Física. Entrenador Superior de Baloncesto por la FEB y con N° Licencia FJBA Coach. Comenzó su trayectoria como entrenador de baloncesto bajo la tutela de Pepe Domaica en el CD San Viator. Posteriormente estuvo viviendo en Macedonia, donde pudo aprender y colaborar en la escuela que tiene el PARTIZAN de Belgrado en Skopje. Actualmente está entrenando en el CB Villa de Valdemoro al equipo senior y al equipo Junior de categoría Especial.

DEFENSAS MIXTAS EN BALONCESTO

Las posibilidades tácticas defensivas que nos encontramos en los partidos de baloncesto cada vez son más numerosas. Las combinaciones son múltiples, todas encaminadas a desorganizar el ataque de nuestros rivales.

Una herramienta más, que tenemos los entrenadores son las defensas mixtas.

Llamadas así porque parte del equipo defiende en individual y la otra parte del equipo defiende en zona. Cuando me planteo trabajar este tipo de defensas tengo claro cuáles son los objetivos y características de este tipo de defensa:

- Que el jugador o jugadores atacantes

más determinantes no reciban con facilidad y así quitar las referencias, una o dos, de ataque del equipo contrario.

- Romper la dinámica de ataque del equipo contrario y obligarle a no jugar como quiere. Muchos equipos no tienen ningún sistema contra este tipo de defensas.

- Potenciar el rebote de nuestro equipo y favorecer nuestro contraataque.

- Tienen que ser sorpresivas, durante un espacio corto de tiempo de juego y con mucha intensidad.

- Requiere una gran concentración y un gran esfuerzo físico de nuestro equipo.

TIPOS DE DEFENSAS MIXTAS

Existen varios tipos de defensas mixtas y dependiendo de la situación aplicaremos una u otra. Lo primero que tenemos que preguntarnos es en qué posición juega el jugador o jugadores atacantes referencia del equipo contrario. Dependiendo de ello, elegiremos alguna de las opciones que a continuación se exponen.

CAJA +1

La disposición de esta defensa mixta es un defensor en individual y los otros cuatro defensores en zona formando un cuadrado.

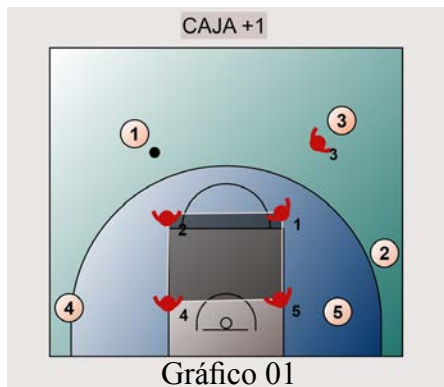
El defensor en individual, debe de tener capacidad de defensa en individual sobre el atacante que nos interesa, normalmente un base o un alero. Será una defensa cara a cara con el principal objetivo que no reciba y si lo hiciese que nunca supere la defensa de nuestro defensor, para que realice un tiro forzado o que de un pase a otro compañero. Hay que tener cuidado con las faltas cuando tenga el atacante el balón, puede extra motivar al atacante.

TACTICA



Junior de CB Valdemoro entrenando Caja+1

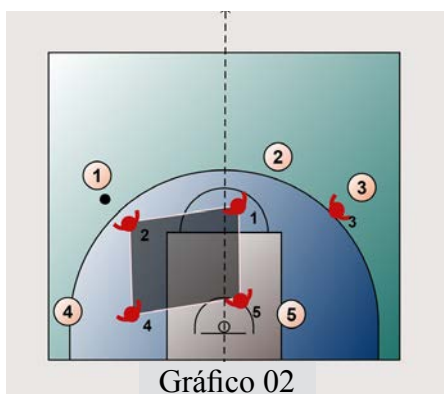
Los otros cuatro defensores se posicionan en la zona en forma de caja, inicialmente con dos defensores en los codos de la zona y otros dos en la posición de poste medio. Mentalidad de no penetraciones, no permitir pase interior y cerrar el rebote (**Gráfico 01**).



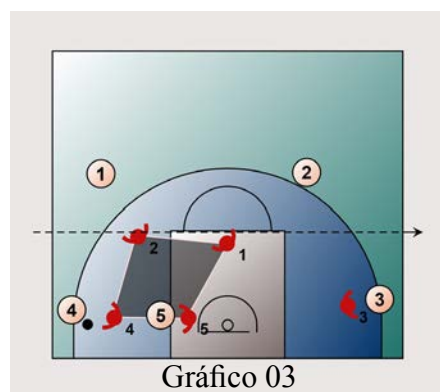
Los defensores en caja de la parte superior, tienen que ser rápidos en los movimientos.

Pueden permitir la circunvalación del balón por el exterior, pero tienen que evitar tiros cómodos y defender fuerte al hombre con balón para evitar las penetraciones.

Los defensores en caja de la parte inferior, tendrán que salir a posiciones exteriores en 45º y recuperación cuando llegue el defensor de la parte superior. Serán los responsables de las pases interiores a la zona, de defender a atacantes con balón en esquina y de cerrar el rebote (**Gráfico 02**).



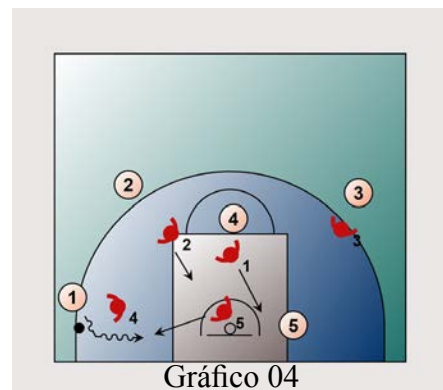
Seguiremos con los conceptos defensivos básicos de lado fuerte y lado débil. Cuando el balón se encuentre en un lado del campo de ataque, los defensores del lado débil estarán en la línea imaginaria que define los dos lados. Así como cuando el balón esté por debajo de la prolongación de línea de tiros libres, los defensores del lado débil estarán por debajo de la línea de tiros libres, con el objetivo de proteger el centro de la zona y que no haya pases interiores (**Gráfico 03**).



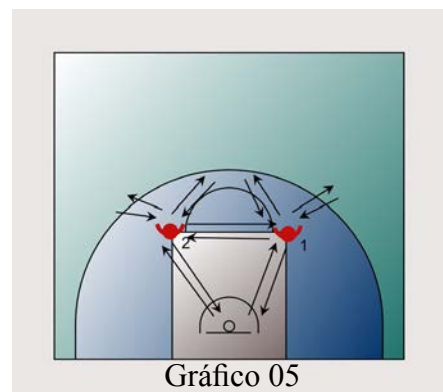
La responsabilidad de los defensores que están en Box, es que no les sobrepasen nunca en el 1c1, pero en ciertas situaciones esto no se cumple y el resto de jugadores tiene que estar pendiente de las posibles ayudas. Las rotaciones y recuperaciones de las posiciones defensivas son muy importantes.

Si el atacante de esquina, defendido por 4, gana posición y hace una entrada hacia la canasta, será 5 el que realice la ayuda (en esta situación de juego) y el defensor de arriba en lado débil, será el que caiga hacia posición de abajo, protegiendo el aro y el posible pase al atacante 5 (**Gráfico 04**).

La zona tiene que estar protegida de pases interiores y la coordinación entre los cuatro que de-



fienden en caja tiene que ser alta. Como referencia, se puede ver el mapa de posibles movimientos de los defensores de la parte superior de la caja (**Gráfico 05**).

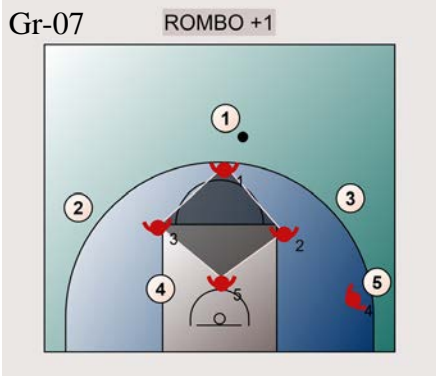


A continuación se muestra el mapa de posibles movimientos de los defensores de la parte inferior de la caja (**Gráfico 06**).



ROMBO +1

La disposición de esta defensa mixta es un defensor en individual y cuatro en zona en formación 1-2-1, llamada diamante o rombo (**Gráfico 07**).

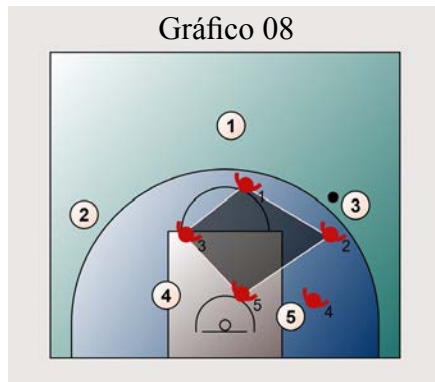


Esta defensa se utiliza normalmente para defender en individual a un jugador interior determinante del equipo contrario. En este caso al jugador de ataque número 5.

Nuestro defensor en individual trabajará en una defensa cara a cara para que el atacante no reciba. Así mismo, será el encargado de cerrar el rebote a su hombre e intentar que no juegue en posiciones interiores. Si el atacante tomase posiciones de poste bajo, nuestro defensor defendería por delante y el defensor (5), estaría en ayuda ante un posible pase bombeado.

En cuanto a la posición de los defensores que están en rombo, si el balón está en 45° , (2) defiende 1c1 a hombre con balón. (1) está a un pase de balón a cabecera, pero pendiente de la ayuda para evitar una posible penetración o pase interior. (3) está en lado débil pendiente de ayuda. (5) posición defensiva en el lado fuerte ante una posible penetración o pase interior, así como hacer un 2c1 contra el atacante que estamos defendiendo cara a cara si le diesen un pase al poste bajo o atento al pase bombeado como he comentado anteriormente (**Gráfico 08**).

En la distribución de diamante, si el atacante con balón superase la defensa individual, el (5) saldría a la ayuda en medio de la zona.

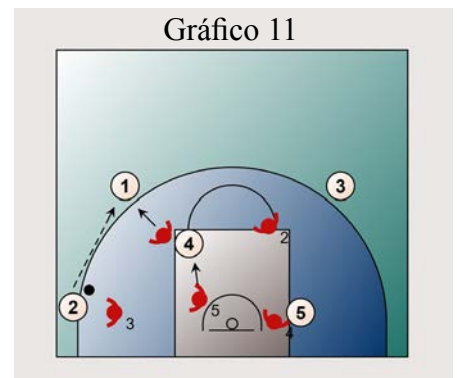
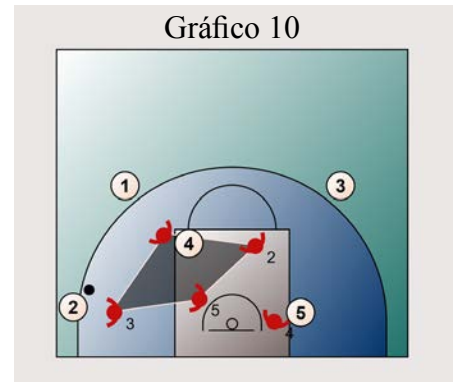


Es importantísimo trabajar estas situaciones, para que los defensores (3) y (2) cierren las posiciones interiores del lado débil. Teniendo que ser capaces de cerrar rebote y luchar posiciones a atacantes interiores (**Gráfico 09**).

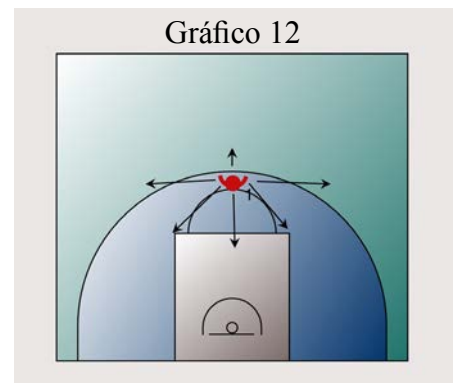


En caso de que el balón estuviese en la esquina. (3) defiende 1c1 a hombre con balón. (5) tomaría posición de poste medio para evitar penetraciones y pases interiores. (1) estaría ocupando el poste alto por delante del atacante para evitar un pase a esa posición. (2) lado débil pendiente de ayudas, sobretodo la que hemos nombrado antes en el poste bajo del lado débil (**Gráfico 10**).

Si hay movimiento de balón a 45° , (1) saldrá a la defensa 1c1, (3) caerá a defensa a un pase, (5) defenderá por detrás a poste alto, (2) estará en el lado débil por encima de línea de tiros libres pendiente de una ayuda y de la posible inversión de balón (**Gráfico 11**).



A continuación se muestra el mapa de posibles movimientos del jugador defensivo que se encuentra en el vértice superior del rombo (**Gráfico 12**).



En cuanto a los defensores del medio, tienen que ser muy rápidos y capaces de defender a jugadores atacantes exteriores e interiores según la situación. El mapa de movimientos quedaría de la siguiente forma (**Gráfico 13**).

El defensor del vértice inferior del rombo será nuestro hombre grande. Fundamental que tenga capacidad de rebote.



Realizará las ayudas ante cualquier penetración y hará el dos contra uno ante un pase interior al atacante que estamos defendiendo en individual. El mapa de movimientos sería de la siguiente forma (**Gráfico 14**).

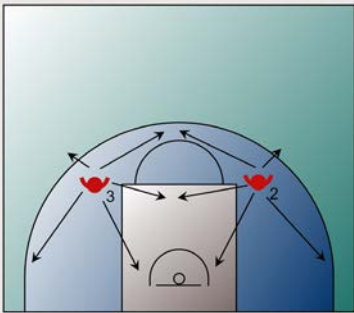
en zona, uno en la línea de tiros libres y los otros dos en zona de poste medio formando un triángulo. Esta disposición se utiliza cuando queremos defender a dos jugadores exteriores del equipo contrario (**Gráfico 15**).

gar a la defensa de hombre con balón de posiciones exteriores y hacer ayudas a los defensores 4 y 5 cuando éstos tengan que defender penetraciones.

La defensa de los tres hombres en zona es muy dinámica. Siempre que se pueda, el hombre en punta (2) llegará a cualquier situación exterior que se produzca. Pero si no fuese así, (4) y (5) tendrán que salir a defender posiciones exteriores, para posteriormente retroceder cuando (2) llegue a esa posición (**Gráfico 16**).

TACTICA

Gráfico 13



Gr-15 TRIÁNGULO +2

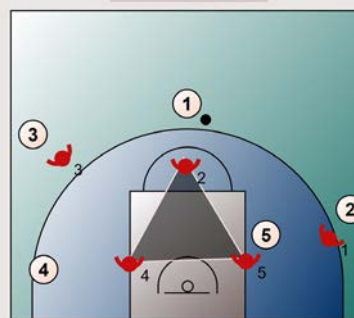
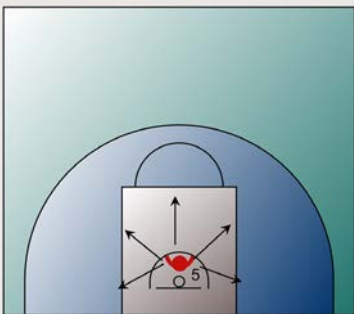


Gráfico 14



TRIÁNGULO +2

La disposición de esta defensa mixta es de dos hombres defendiendo en individual cara a cara frente a dos atacantes. Y nuestros otros tres jugadores defendiendo

El objetivo principal para los defensores que están en individual, es que no reciban los atacantes fácilmente. Esta defensa normalmente será cara a cara y sin ayudas, pero también podremos jugar con el lado débil para una posible ayuda defensiva. Una vez que reciban alguno de esos dos atacantes, su defensa trabajará para no permitir tiros cómodos ni penetraciones.

El defensor que se encuentra en la punta del triángulo, en este caso el defensor 2, tiene que ser un jugador rápido para poder lle-

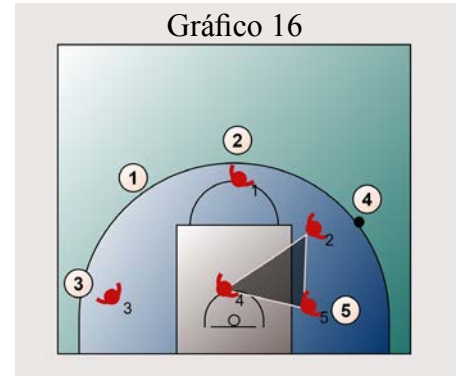


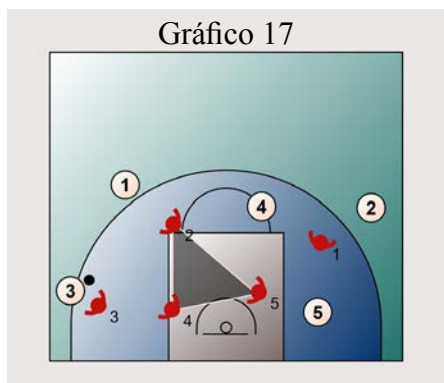
Gráfico 16

En esta situación, si hay inversión de balón y llega al atacante 1, 4 saldrá a defenderlo mientras llega 2. Posteriormente retrocederá a posiciones inferiores según la posición de 5.

Si el ataque del equipo contrario tiene algún sistema donde los atacantes que están en indi-

vidual se bloqueasen entre ellos, tenemos que trabajar el cambio defensivo entre los que están en individual. Un siguiente paso del desarrollo sería el cambio defensivo también contando con el defensa que está en la punta del triángulo.

Cuando uno de los atacantes que defendemos en individual tenga balón, su defensor defenderá el 1c1 y los demás defensores en triángulo realizarán las ayudas oportunas (**Gráfico 17**).



TRIANGULO INVERTIDO +2

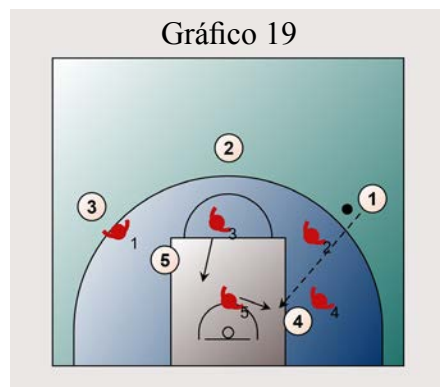
La disposición de esta defensa mixta es igual que la anterior, dos defensores en individual y los otros tres defensores en triángulo, pero invertido.

En la parte superior del triángulo tendremos dos defensores y en la parte inferior solo un defensor. Este tipo de defensa mixta se utiliza para defender en individual a un jugador exterior y a un jugador interior (**Gráfico 18**).



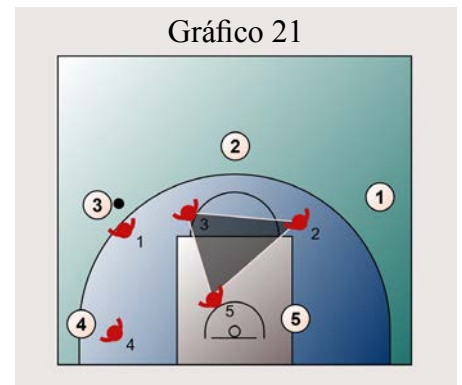
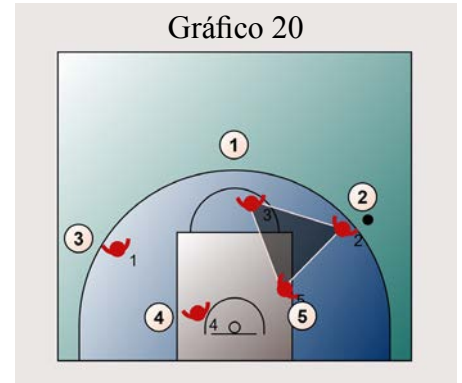
Si el balón circula por posiciones exteriores a la línea de 6'75, los responsables de la defensa serán los que se encuentran en la parte superior del triángulo, en este caso (2) y (3).

Si el atacante (4) trata de coger posición interior, su par defensivo tratará de defenderle por delante y tendrá la ayuda del defensor (5) ante un pase bombeado (**Gráfico 19**).



En otras situaciones se llegará casi a una defensa con conceptos de individual y con la inquietud defensiva de proteger la zona (**Gráficos 20 y 21**).

Ante un bloqueo sobre los atacantes defendidos en individual se podrá hacer cambio defensivo, únicamente si es entre jugadores interiores o entre jugadores exteriores.



San Viator entrenando una defensa mixta 3+2



Sara Bretón

Entrenadora Superior, Maestra Especialista en Educación Física y Psicopedagoga. En la actualidad realiza un Doctorado de educación relacionado con el Baloncesto. Como entrenadora ha dirigido en todas las categorías de formación (y senior hasta Liga Nacional) en el CD Tear Ramón y Cajal (2005-2012), CD Smilo (2009-Actualidad), CD Presentación de Granada (2012-2016) y Fundación Club Baloncesto Granada (hoy) así como selecciones Provinciales.

OBSERVACIONES EN LA CANCHA DEL MODELO DE TRABAJO DE LOS BROOKLYN NETS (NBA)

Con motivo del viaje formativo anual de la AEEB a Estados Unidos, pudimos conocer al cuerpo técnico de los Brooklyn Nets, asistir a varias sesiones de entrenamiento y partidos y reunirnos con el staff técnico de la franquicia. Estas son las conclusiones de dicha visita:

Los Brooklyn Nets son una franquicia de baloncesto de la NBA con sede en Brooklyn. El equipo se fundó en 1967 con el nombre de New Jersey Americans jugando inicialmente en la ABA (American Basketball Association, una liga creada en 1967 con

directa competencia con la NBA que duró 9 años).

En 1968 la franquicia cambió su nombre a New York Nets ingresando en 1976 en la NBA. Posteriormente se mudaron a Nueva Jersey, cambiando de nuevo su nombre a New Jersey Nets, hasta que en 2012, se cambiaron definitivamente a Brooklyn denominándose Brooklyn Nets y jugando en la División Atlántica de la Conferencia Este, disputando sus partidos en el Barclays Center.

Desde su aparición, han logrado dos campeonatos de la ABA, dos de conferencia y 5 de división (uno de ellos en la ABA), siendo

sus mayores logros, dos finales de la NBA de forma consecutiva en los años 2002 y 2003.

Los primeros años de los 90 fueron el resurgir del equipo, gracias a un grupo de jóvenes elegidos en el draft como, Derrick Coleman, Kenny Anderson y Drazen Petrovic, que lo clasificaron para los playoffs durante tres temporadas seguidas. Sin embargo, tuvieron unas temporadas negativas tras el fallecimiento en un accidente de Petrovic.

De nuevo, bajo la mano de Calipari, en 1997-1998, con 43 victorias, el equipo volvió a clasificarse para los playoffs, perdiendo contra los Chicago Bulls. Pero no sería hasta 2002, bajo el liderato de su base, Jason Kidd, que consiguieron sus mejores temporadas: campeón de la División Atlántica, campeón de la Conferencia Este (derrotando a los Boston Celtics) y segundo de la NBA al perder contra los Lakers de Shaquille O'Neal y Kobe Bryant.



Actualmente, el equipo está dirigido por Kenny Atkinson (desde 2016). Se unió a los Nets después de estar cuatro temporadas como entrenador asistente de los Atlanta Hawks junto a Mike Budenholzer, consiguiendo todos los años llegar a los playoffs e incluso conseguir su primer título de Primera División en más de 20 años.

Antes de estar en los Hawks, Atkinson fue entrenador asistente en los New York Knicks (2008-2012) llegando en sus dos últimos años a la postemporada.

Su formación se complementa con su experiencia como entrenador de desarrollo de jugadores en los Houston Rockets y en el Paris Basket Racing Club (Francia), y como entrenador asistente de los equipos nacionales de la República de Georgia (2006), de Ucrania (2011) y entrenador del equipo de la República Dominicana (2015).

ENTRENAMIENTO

A la hora de ir a ver el entrenamiento de los Nets, no fuimos al Barclays Center, sino que tienen un lugar específico de entrenamiento diferente a la pista de juego. Este espacio está formado por oficinas, sala de pesas, sala de juegos, comedor, sala de recuperación de lesiones, y como no, de una pista de baloncesto con un campo central y dos transversales, todos con las mismas medidas y canastas que las propias del campo de juego. Además el parqué es el mismo, para que los entrenamientos sean lo más reales posibles.

El entrenamiento que realizan es explicado en el ANEXO 3. El entrenamiento tiene dos partes, una primera de unos 20min que busca la mejora de las habilidades



individuales de los jugadores, y luego una parte de 40 min de trabajo grupal. Destacamos algunos aspectos:

- En la primera parte del entrenamiento el HC no está en la pista, son los ayudantes los que están controlando y ayudando a los jugadores a realizar los diferentes ejercicios. Pero una vez aparece en la pista está constantemente pendiente de lo que se realiza y moviéndose por las diferentes canastas.
- Los ejercicios de 5c5 son siempre con marcador, incluyendo el componente de realidad que esto conlleva.
- Dentro del staff técnico, existe un ayudante específico del HC, que es el que le va comentando durante el entrenamiento los ejercicios que vienen a continuación.

REUNIÓN CON EL STAFF TÉCNICO

Tras el entrenamiento, el HC nos ofreció unos minutos para

poder realizarle unas preguntas sobre el propio baloncesto universitario, así como sus ayudantes y el analista de todos los datos.

El rol del entrenador/a

o Normalmente exigen una licenciatura para poder ser entrenador de la NBA, pero además, tiene mucho peso el haber sido jugador de dicha competición.

o No hay un sistema de certificación, como tal en EEUU, como existe en Europa, aunque en los últimos años se está intentando implementar.

Entrenamientos

o Las semanas de entrenamientos están en constante modificación según la carga integral de los partidos de la competición.

o En la sala del staff tienen la planificación mensual de todo lo que realizan, marcando en diferentes colores la carga de los entrenamientos según las necesidades. Debido al gran volumen de partidos durante la competición, el número de entrenamientos baja de forma considerable.



o Durante la pretemporada, un entrenamiento suele durar entre 2-2:30h dividido en 20 min de habilidades y 2-2:10h de entrenamiento donde la intensidad es elevada. Cuando van avanzando, el tiempo de entrenamiento y el número de los mismos baja, llegando a casi no entrenar, después del partido de las Estrellas.

o Fuera de la temporada regular, más o menos entre el 15 de abril y el inicio de la pretemporada, no existe obligación de asistir a los entrenamientos. Y después de dos semanas de vacaciones, los jugadores suelen entrenar de forma voluntaria.

o EL staff técnico está formado por 8 técnicos ayudantes, 4 especialistas en vídeos entre otros. Un total de 52 personas. Sólo 8 entrenadores están asalariados y los demás son becarios que intentan poco a poco abrirse camino como entrenadores (en este caso se encuentran incluso antiguos jugadores de ligas europeas).

o Los becarios suelen empezar como "video staff", y poco a poco van ascendiendo.

o Tienen personas encargadas de ciertos apartados. Kenny controla toda la parte deportiva, pero la de gestión la controla

otra persona, pero siempre están en pleno contacto entre ambos, siendo la última decisión siempre la de Kenny.

o En los Nets, no hay una especialización de los entrenadores en el trabajo técnico, sino que cada uno aporta lo aprendido en otros contextos, lo que sí hace Kenny es emparejar a los ayudantes con los jugadores basados en personalidad y otros factores. De esta forma todo el staff es colaborativo aunque cada uno tiene destrezas y habilidades en ciertos aspectos.

o El scouting que realizan empieza en el propio video de un partido unido al análisis de los datos. Los 82 partidos que tie-

nen, se los reparten entre todos los ayudantes (hay equipos que lo hacen de forma rotativa, pero en el caso de los nets, los entrenadores son asignados a unos equipos determinados). No cambian su filosofía y su forma de jugar, pero si ponen en preaviso al equipo sobre la forma de jugar del rival así como los movimientos de los jugadores. El mismo día del partido, repasan estos aspectos, a través de una sesión de vídeo de unos 20-30min.

o En la parte de análisis de datos, se encuentran 3 personas. Recogen todos los datos de las diferentes estadísticas y de cámaras visuales sobre las distancias y acciones de los jugadores, para pasarlos a los entrenadores que son los que deciden qué hacer con esos datos. No sólo son números, sino que les permite prever el rendimiento de los jugadores e incluso en el tiempo de recuperación de lesiones y forma de realizarlo de la mejor manera posible.

o Gracias a los nuevos dispositivos inteligentes en las propias prendas de ropa, están realizando un seguimiento de rendimiento



de los jugadores y médico. Éstos aún no se permiten en los partidos de competición.

Sesión de Entrenamiento

Formación de jugadores/as

o En la NBA no hay reclutamiento de jugadores, sino que los jugadores son los que quieren ir a los diferentes equipos.

o A nivel de la elección de los jugadores es importante la analítica. Hay como dos etapas: la primera es el Draft, en el que observan las estadísticas para ver el rendimiento de los jugadores y sobre qué condiciones presenta mayor o menor rendimiento. Según estos datos los jugadores tiene un valor, esta información se le pasa al departamento de gestión de fichajes y saben en todo momento cual es el valor según su rendimiento y pueden tener mayor control en la oferta económica que negocian con el jugador.

o La plantilla son 17 jugadores máximo, aunque la rotación de jugadores ronda los 10, en los partidos. Además tiene dos plazas para jugadores que pueden subir y bajar entre sus equipos filiales y la D-League. Y la incorporación de jugadores foráneos es al finalizar la temporada.



BROOKLYN

Nº	TPO.	DESARROLLO EJERCICIO	IMAGEN
1	20min	Trabajan diferentes aspectos en cada una de las cuatro canastas con dos exteriores y 1 interior Mano a mano Movimiento sin balón.	Tiro: 1 ejercicio en cada canasta
2	10min	Estaciones de coordinación, fuerza y velocidad explosiva. 2min40" en cada estación. Trabajan coordinación de skipping tanto normal como lateral, usando vayas como ficticios conos que les obligue en ir en zig-zag. Trabajan carrera hacia delante y hacia atrás, con cambios de ritmo y dirección. Primero lo realizan corriendo normal y después en posición defensiva.	Fuerza con gomas, trabajan en media pista transversal. -skipping en piernas y brazos. -skipping más salto a la pata coja. -skipping con rodilla lateral. -sprint más parada a la pata coja. -saliendo lateral, corren sprint más parada a la pata coja.
3	1min	Realiza competición de tiro por equipos en las 4 canastas transversales. Tiran de triple de esquina o de 45º	
4	3min	Superioridades en ataque: 3x2-2x1. La norma en el ataque de 3x2 es llevar balón y atacar tras la inversión. El jugador que sale en el medio es el que luego defiende a los otros dos para realizar el 2x1.	
5	3min	Repaso de sistemas en 5x0.	
6	3min	Divide en equipos de 4. Dos equipos están jugando 4x4 las opciones de sus sistemas y los otros equipos trabajan 2x2 con diferentes opciones de atacar con BD según la defensa.	
7	10min	5x5 en media pista. Durante 3 min siempre ataca el mismo equipo y realiza lo que el HC les ha pedido.	
8	10min	5x5 en media pista. La estructura del ejercicio es la misma que el anterior, pero ahora en cada ataque el HC pide un tipo de acción de sus sistemas.	
9		Tira cada jugador 2 tiros libres. Si falla alguno de los dos, todos (incluidos el staff técnico) corren de fondo a fondo ida y vuelta.	

o Lo más importante para poder gestionar las personalidades de los jugadores es tener buena gente en la plantilla técnica.

Éste es uno de los aspectos más difíciles, ya que en una plantilla hay muchos factores que influyen: sus aspiraciones, el nº de veteranos o jóvenes en una plantilla, la adaptabilidad de los contextos de los jugadores...; una de las posibles soluciones es la honestidad, y que los jugadores sepan que les ofrece el equipo y qué es lo que ellos pueden aportar.

Competición

o Todo el grupo, tanto jugadores como staff técnico, tienen que ir hacia la misma dirección con el objetivo de mejorar juntos.

Su objetivo no es ganar o llegar a la final, sino crecer cada día e ir mejorando todos.

o En el tema de la participación de los jugadores en sus respectivas selecciones nacionales, el cuerpo técnico fomenta la participación de los mismos. A nivel estadístico, los clubes y las selecciones pueden compartir datos de rendimiento y eficacia, pero hay otros que no, como los médicos.

o A nivel de seguros de lesiones, no sólo existen los seguros generales, sino que también existen algunos que aseguran una parte del cuerpo o un miembro. Si un jugador es muy propenso a las lesiones, su seguro es más alto y por tanto el gasto en su contratación aumenta.



AEBB

Han realizado estas observaciones sobre la cancha, Carlos Cárdeñas Del Moral, Manu González Martín y Paco Torres Rivera, socios y colaboradores de la AEBB.

JUGADAS DE FONDO - LIGA ENDESA

Te ofrecemos una serie de jugadas de fondo "capturadas" por nuestros socios durante algunos partidos de la Liga Endesa de temporadas anteriores. Éstas son una muestra del amplio repertorio de movimientos trabajados por los equipos de una de las mejores ligas del mundo. Nuestro agradecimiento a todos ellos (socios y clubes) por su colaboración.

lado balón, para posteriormente pasarle a 1, 1 sale a 45º aproximadamente con la ayuda de un BI o pantalla de 5, 3 se va a al lado contrario (**Gráfico 01**).



Gráfico 01

FONDO U2:

Cuando 1 tiene el balón, 2 con pantalla de 4 sale hacia 30º aproximadamente, para recibir el balón (**Gráfico 02**).



Gráfico 02

EQUIPO: CLUB
BALONCESTO
MALAGA

FONDO U3:

2 recibe para poder hacer un tiro rápido, 5 corta hacia el centro de la zona, si no se realiza el tiro, se realizará una inversión de balón (**Gráfico 03**).

FONDO U1:

3 paralelo a su compañero 4, 4 es el que sale a recibir a



Gráfico 03



EQUIPO:
VALENCIA BASQUET

FONDO V1

Bloqueo horizontal para salida del (3) para tiro sobre línea de fondo. Después de este bloqueo el (5) busca al (2) en bloqueo vertical para sacar la ventaja hacia el aro. Después se abre al exterior para recibir balón en circulación (**Gráfico 04**).



Gráfico 04

A continuación, el sacador (1) entra al campo buscando el balón en mano a mano con el (5).

Después el (2) bloquea horizontal al (3) hacia el aro, y luego es "cazado" por el (5) con salida hacia el exterior. Si no recibe el balón ocupa esquina (**Gráfico 05**).



Gráfico 05

Si no se han podido sacar ventajas con las anteriores opciones, se juega un 2c2 con bloqueo central en pick & roll, jugando con los



demás jugadores abiertos para posibles opciones de tiros liberados (**Gráfico 06**).



Gráfico 06

FONDO V2

Bloqueo horizontal para salida del (3) y tiro rápido abierto con ventaja (**Gráfico 07**).



Gráfico 07

FONDO V3

Trabajan la salida del (4) al lateral para realizar las continuaciones posteriores, como primera opción es el segundo bloqueo vertical al (2) para recibir bajo el aro.

Luego el (5) se abre para pase de seguridad si no han salido las anteriores opciones. Al mismo tiempo el (3) se muestra en la esquina contraria para dar salida al balón también como seguridad o castigando la espalda de la defensa (**Gráfico 08**).



Gráfico 08

Se le da continuación al balón por la salida del (5), mientras el (1) entra desde el fondo para buscar el balón en mano a mano del

(5) y sale hacia el centro buscando la ventaja del pase interior.

Al mismo tiempo el (2) bloquea ciego horizontal al (4) para sacar ventaja cerca del aro.

El (3) está abierto ofreciendo un línea de pase a posibles ayudas y al mismo tiempo se encarga junto con el (1) de realizar el balance defensivo (**Gráfico 09**).



Gráfico 09

FONDO V4

Disposición vertical de tres jugadores a la altura del balón. Se mueve primero el (4) recibiendo un bloqueo vertical del (2) para conseguir la ventaja bajo el aro.

Luego continua el (2) sobre un bloqueo horizontal del (5) para salir fuera a recibir.

Tras el bloqueo el (5) cae hacia el balón para darle salida.

El (3) trabaja abierto y dispuesto a dar una última opción de seguridad al saque de fondo (**Gráfico 10**).



Gráfico 10

FONDO V5

Parecido al anterior, pero en lugar de una disposición vertical es triangular, con la misma secuencia de bloqueos, primero la ventaja cerca del aro con bloqueo vertical para el (4), luego la salida del (2) con el bloqueo horizontal, pero saliendo más hacia el balón, menos arriba.

La diferencia es la lectura o continuaciones de la jugada a par-

tir de aquí. El (5) se abre para recibir el balón en circulación desde la recepción del (2) (**Gráfico 11**).



Gráfico 11

El (4) al no recibir se abre sobre la línea de fondo alargando las posibles ayudas y abriendo una línea de pase para su potencial tiro.

El (1) entra al campo igual que en el fondo 2 para recoger el balón en mano a mano del (5).

El (2) corta hacia el aro como si se fuera a dejar un espacio libre para el juego del balón. El (5) bajará a colocarle el bloqueo al (2) para que vuelva sobre sus pasos y, como es el caso en esta jugada, como es perseguido por su defensor, riza hacia el aro consiguiendo la ventaja y una bandeja fácil.

FONDO V6

Disposición horizontal para trabajar la salida del (2) hacia el lado de saque de fondo.

El (4) después de bloquear cae hacia el fondo buscando una primera opción.

Al recibir el (2), el sacador (1) entra en el campo recibiendo el pase de vuelta del (2).

El (5) se abre al pasar el (2) en el primer corte para recibir den-



tro de sus rango de tiro. Recibe en este caso del (1) y anota canasta (**Gráfico 12**).



EQUIPO:
B. FUENLABRADA

Fuenlabrada realizó 5 saques de fondo en el partido ante el Barcelona, realizando cuatro movimientos diferentes, en todos ellos buscaron tiro exterior y lo consiguieron, en ninguno de ellos la defensa del Barcelona pudo evitar el tiro, que fue relativamente librado, pero que en ninguno de ellos consiguió canasta.

Se puede intuir que el movimiento depende del jugador que saque de fondo, en este partido sacaron el 1,2,3 y 4.

FONDO F1: SACA EL 4

Al principio del movimiento se empiezan a mover andando, antes de que el árbitro entregue la pelota, como si se hubieran equivocado en la posición inicial, justo al tocar el 4 la pelota para sacar de fondo, cambio de ritmo de (2), para tirar cerca de la esquina.

El 1 se queda dentro de la zona para bloquear a (3), que había bloqueado el primero, para intentar recibir dentro. En el partido tiró el (2) desde la esquina (**Gráficos 13 y 14**).



Gráfico 13



Gráfico 14

FONDO F2: SACA EL 2

En este caso buscan un tiro del (4). (3) corta fuerte a canasta para recibir, pero en el partido el defensor de (4) acompañó un poco la penetración y esto lo aprovecho (4) que es un buen tirador para salir a tirar (**Gráfico 15**).



Gráfico 15

FONDO F3: SACA EL 3

En este movimiento buscan el tiro del (2), es la primera opción y también sería la última con un posible tiro en el lado contrario al saque.

En el partido se jugó el 2c2 y se tiró desde la cabecera de la zona.

Como he dicho primero se busca el tiro del (2), luego pase de seguridad al (5) para seguir el movimiento, bloquean al que ha sacado de fondo para recibir de (5) y jugar BD; en el partido tiró pero el (2) va al lado contrario después de un bloqueo de (1) por si no puede acabar (**Gráficos 16 y 17**).



Gráfico 16

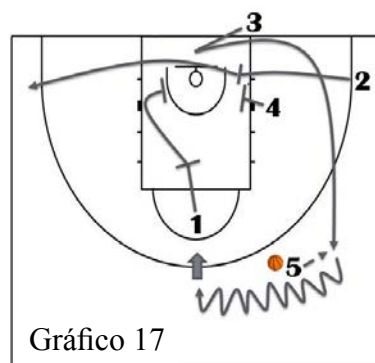


Gráfico 17

FONDO F4: SACA EL 1

En este movimiento vuelven a buscar el tiro del (2), como primera opción, y luego el tiro del (4), de tiro de tres. En el partido tiro el (2). En todos los bloqueos van buscando al defensor del (2) (**Gráfico 18**).



Gráfico 18

¿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?



"Soy un amante del baloncesto" - Javier Juárez



**Vicente Luis
Cánovas**

Jefe de Deportes COPE Región de Murcia desde 1992. De 1988 a 1992 formó parte de la redacción de Deportes del Diario La Opinión de Murcia y entre 1990 y 2000 fue corresponsal del Diario Marca y de la Revista Gigantes del Basket. Colaborador en los programas deportivos de Popular Televisión y Vicepresidente de la Asociación Española de la Prensa Deportiva de la Región de Murcia.



Javier Juárez

Javier Juárez Crespo ha llegado, de la mano de UCAM Murcia CB, esta temporada a la liga ENDESA para formar parte de un proyecto ambicioso que busca repetir éxitos en la Champions, lograr la clasificación para la Copa del Rey y volver a disputar el play off por el título. Todo un reto para un entrenador debutante que nos cuenta cómo fueron sus comienzos en este deporte:

"Soy un amante del baloncesto y de chaval soñaba con ser uno de los grandes, Fernando Martín o Drazen Petrovic, alguno de los grandes jugadores de aquella época, fui un joven que siguió jugando toda su carrera deportiva al nivel que pudo, con toda la ilusión del mundo, pero sin llegar nunca a jugar en la élite aunque tuve mucha suerte de estar en diferentes clubes en los que disfruté mucho, donde se acentuó esa pasión por el baloncesto. Saqué los cursos de entrenador y cuando me retiré tuve la oportunidad de entrenar en Colmenar Viejo, nunca pensando en poder llegar arriba pero llegó la oferta de Illescás y en tres años logramos pasar de Liga EBA a LEB Oro. Tras esta experiencia estuve en Alcázar de San Juan, Real Canoe, Guadalajara, el Real Madrid, hasta que me ha llegado la oportunidad de estar aquí en Murcia para entrenar en ACB en este 2018 que ha sido mágico, donde además tuve la oportunidad de estar en el staff técnico de Utah Jazz el pasado verano para participar en la liga de verano. Venir de abajo me ha ayudado a empatizar con los jugadores y a intentar saber siempre que lo importante es el equipo, el grupo y a disfrutar del baloncesto".

Después de una larga experiencia en las distintas categorías del baloncesto nacional Javier Juárez ha asumido el reto de seguir creciendo con UCAM Murcia CB, un equipo el que últimamente han pasado técnicos de la entidad de Óscar Quintana, Fotis Katsikaris o Ibon Navarro, preguntamos al técnico madrileño si esta ¿oportunidad llega tarde?:

“La verdad es que no esperaba esta oportunidad pero tampoco lo ansiaba, disfrutaba mucho. En todos los clubes que he estado ha disfrutado mucho, he tenido la suerte que siempre han sido campañas en las que se ha dado muy bien, he disfrutado mucho trabajando en las distintas categorías de la Federación Española de Baloncesto, he conseguido ascensos, he hecho amigos allá dónde he estado.

También tuve la oportunidad de entrenar en un club histórico como es el Real Canoe, un templo del baloncesto en Madrid y también de trabajar en el Real Madrid, algo muy importante para un madridista como yo, vivir por dentro una entidad como esta es una enseñanza para siempre. Ahora me ha llegado el



regalo de poder entrenar en liga ENDESA y es algo que no esperaba y pienso que no me ha llegado tarde, llega en el momento justo en el que vengo más preparado, más maduro pero honestamente no me siento entrenador de ACB,

me siento entrenador de baloncesto y lo que intento es disfrutar del momento que estoy viviendo, sobre todo poder apostar a que el proyecto de UCAM Murcia siga creciendo e ilusionando a sus aficionados”.



Una vez que ha llegado el momento de entrenar en la máxima categoría del baloncesto español hay que preguntar si existe mucha diferencia de entrenar a un equipo de ACB con trabajar en el resto de categorías:

“En uno de los aspectos en los que más se nota es en la repercusión mediática, los jugadores son mejores, tienen mucho más talento, sobre todo físico. Juegas contra los mejores y eso a la larga tiene que ser una enseñanza



no sólo para el baloncesto sino también para la vida ya que los momentos duros son mucho más duros y los buenos hay poco tiempo para saborearlos puesto que en breve estás metido en otro partido, en otro examen y en otra reválida”.

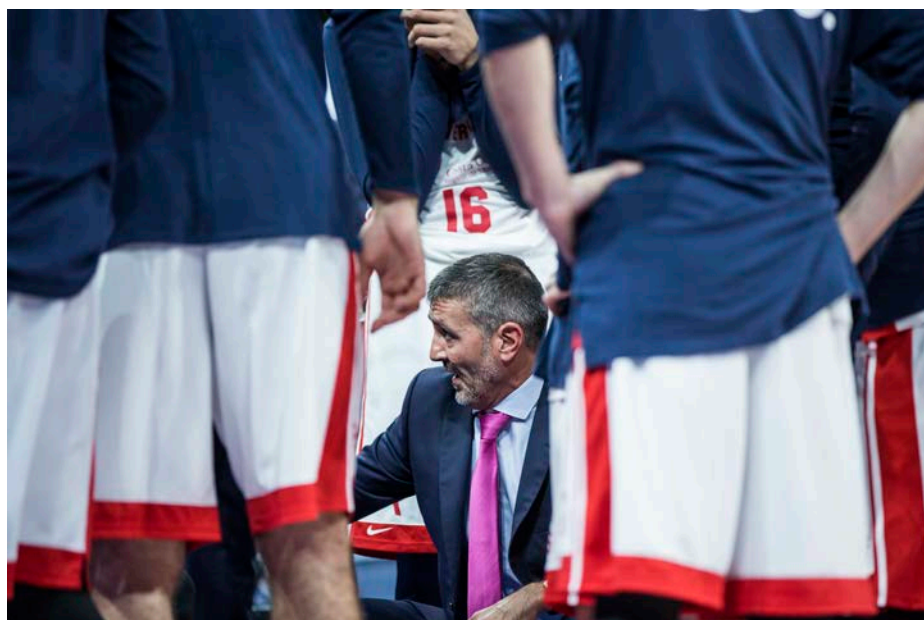
“Me gustaría estar a la altura de lo que se espera de mi trabajo, sacar el máximo rendimiento al equipo y estar cerca de conseguir todos los objetivos que tenemos marcados”.

Javier Juárez está viviendo una temporada dura con un equipo que no arrancó bien en la liga, mientras que en competición europea ha ganado prácticamente sus partidos. Pedimos al entrenador madrileño que nos relate cómo esta viendo esta experiencia en la que se embarcó hace aproximadamente seis meses.

“La verdad es que estoy muy ilusionado porque la gente con la que trabajo son personas que desde el primer momento se han volcado en ayudarme, en hacerme la vida más fácil, tanto a nivel personal como a nivel profesional. El club está muy bien

dirigido, su estructura te permite centrarte sólo en tu trabajo. El apoyo del presidente, desde el primer día, ha sido clave para mi adaptación a la ciudad. Está siendo duro ya que afrontamos una competición muy exigente, tanto la liga ENDESA como la Champions, pero estoy disfrutando, sobre todo intentando sacar lo mejor de mí cada día ya que es mi responsabilidad”.

El salto a Murcia ha sido grande ya que en esta campaña, la tercera de forma consecutiva, el



conjunto universitario afronta tanto la competición doméstica como la Champions, en la que defiende el bronce conquistado el pasado año. Los retos, que son grandes, no asustan a Juárez:

“La Champions es una competición muy bonita, juegas con grandes equipos de Europa, tenía la experiencia de competiciones internacionales con selecciones de categorías inferiores, de jugar la Euroliga Junior con el Real Madrid, que era nivel élite en categorías inferiores. Es un torneo en el que disfrutas mucho, conoces diferentes baloncestos, diferentes países y ambientes deportivos. Está siendo duro en el aspecto de los viajes, pero como dice el dicho “sarna con gusto no pica”.

Para el entrenador de UCAM Murcia CB el año 2018 ha sido un “año mágico” ¿Qué le pide al año que acaba de comenzar?

“Me gustaría estar a la altura de lo que se espera de mi trabajo, sacar el máximo rendimiento al equipo y poder estar de cerca de conseguir todos los objetivos que tenemos marcados en Liga



Endesa y llegar muy lejos en la competición europea, donde nuestra situación ahora mismo es privilegiada y no podemos optar a otra cosa que no sea mantenerla.

Algo que me gustaría muchísimo es que en el nuevo año muchos más entrenadores de categorías inferiores tuviesen la oportunidad que he tenido yo para que puedan vivir la experiencia que he vivido yo. Ahora que estoy en ACB quisiera decir a todos los entrenadores que no están tan lejos, si yo estoy aquí significa que ellos también pueden lograrlo, habiéndome enfrentado a los mejores, aunque nos ganen en experiencia y en el conocimiento de las categorías pero hay gente por abajo muy preparada que se merece tener una oportunidad como la mía.

El mundo de los entrenadores en la liga ENDESA es una rueda muy cerrada y pienso que hay mucha gente preparada por detrás que puede venir con aire fresco e ilusionar de forma diferente a la afición puesto que el primer objetivo que debe tener este deporte es recuperar el interés y que las audiencias suban.

Que pueda llegar gente nueva, con ilusiones renovadas, ideas y formas de ser puede motivar que mucha gente se sienta más interesada al ver una competición más abierta. Especialmente en el mundo de los entrenadores creo que es demasiado cerrado y esto no beneficia nada a nuestro deporte”.

En este aspecto UCAM no ha tenido problemas en los últimos años en apostar por savia nueva en los banquillos, lo hizo en la temporada

2014/2015 con Diego Ocampo, el técnico gallego completó en ese momento la mejor temporada de la historia del cuadro murciano y ahora ha vuelto a repetir experiencia con Juárez.

Acabamos esta charla con el técnico madrileño con su visión sobre el papel que juega en este mundo la Asociación Española de entrenadores de baloncesto. Puntó en el que ha sido bastante claro Javier Juárez.

“La Asociación es absolutamente necesaria aunque hay mucho trabajo por hacer. No es bueno que estemos enfrentados los entrenadores, esto no beneficia en nada, hay que llegar a un acuerdo en el aspecto de los entrenadores profesionales.

Donde tenemos que hacer mucho trabajo, sin perder ni un solo día, es en categorías como la LEB Oro, LEB Plata o Liga EBA en las que muchos entrenadores,

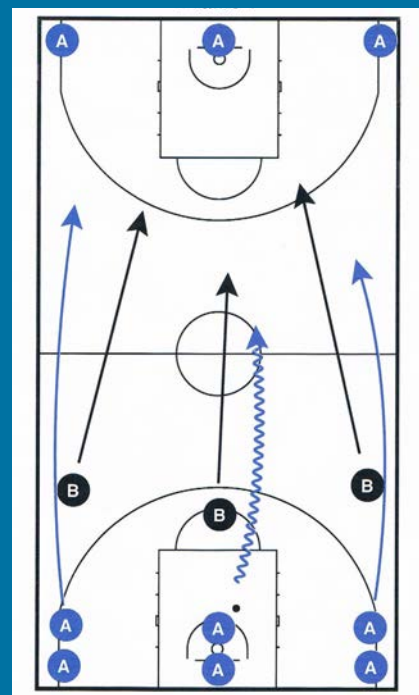
“Espero que en el nuevo año muchos más entrenadores de categorías inferiores tengan la oportunidad que he tenido yo”.



3c3 Balance Defensivo.

“Es un ejercicio que me gusta hacer todas las semanas, porque una de las pautas fundamentales del baloncesto pienso que es el balance defensivo para no conceder al equipo contrario canastas fáciles, pienso que eso minimiza mucho el aspecto ofensivo del rival y un equipo que trabaja bien el balance defensivo es un conjunto serio y comprometido, entiendo que esta debe ser una de las señas de identidad de nuestro baloncesto. Ejercicio que intento hacer todas las semanas para que seamos un equipo que no deje anotar canastas rápidas y fáciles al rival”.

Desarrollo: el equipo A inicia el juego de 3c3 en pista completa para anotar en contraataque en el aro contrario. El equipo B hará balance defensivo hasta conseguir rebote o recuperación. al terminar el 3c3 inicial, los jugadores que esperan en la línea de fondo contraria, toman la posesión e inician un nuevo 3c3 y los jugadores defensores vuelven a trabajar el balance defensivo. El ejercicio se puede hacer hasta conseguir un número de defensas exitosas o por tiempo (el equipo B repite balance durante un minuto).



que viven de ello, tienen unos sueldos que no corresponden al trabajo que realizan, sobre todo debe haber convenios para que estén más protegidos y puedan desarrollar su trabajo en condiciones dignas, de lo contrario muchos, gente muy válida, se tienen que ir del mundo del baloncesto y da mucha pena saber que técnicos de gran calidad, por no poder dedicarse a su pasión lo tienen que dejar al estar totalmente desprotegidos profesionalmente.

Este es el trabajo más importante que debe hacer la Asociación y no lo tiene que dejar ni un solo día y seguir creciendo, que al final es lo importante”.

“La Asociación es absolutamente necesaria, aunque hay mucho trabajo por hacer... hay que llegar a un acuerdo en el aspecto de los entrenadores profesionales”.

Este es Javier Juárez, un entrenador que ha llegado a un proyecto que quiere seguir creciendo. UCAM Murcia CB ha puesto en manos del entrenador madrileño un equipo que ha ido mejorando con el paso de las jornadas y que en la actualidad se encuentra inmerso en su pelea por entrar en la fase final de la Copa del Rey, competición para la que nunca se ha clasificado ya que sólo la jugó una vez y fue por ser el equipo anfitrión.

En la pasada temporada, con Ibon Navarro en el banquillo UCAM acabó la liga regular en octava posición al final de la primera vuelta pero no pudo jugar la Copa por haber terminado por

detrás Herbalife Gran Canaria, que era el club organizador. Marcado en rojo en los objetivos

de los universitarios es repetir clasificación para la Final Four en Champions y volver a jugar el play off por el título. Éstos son los retos que afronta Juárez en su primera experiencia en la élite. Los comienzos no fueron fáciles en competición doméstica mientras que en Europa el equipo lidera el grupo A.





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

