

**Juego en
Transición**

**De la Formación
a la Élite**

**Ejercicios para
Trabajar
un Sistema**

**Oscar Trigo:
"El baloncesto no
conoce los adjetivos"**



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

aeeeb

EDITORIAL

4

JM^a Gavaldá



EJERCICIOS
TOMA DEC.
(II)

5

Don Casey



ENTRENAR
UN SISTEMA

8

Pablo
Laso



FORMACION
Y ELITE (II)

13

Felipe
Coello



ATAQUE VS
INDIVIDUAL (I)

16

Lou
Carnessecca



ACTIVIDADES

20

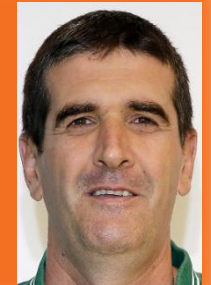
AEEB



ENTRENANDO
INFANTILES

27

Manuel
Bazán



JUEGO EN
TRANSICION
LIGA
ENDESA

31



IMPORTANCIA
DEL ESPACIO

35

Abraham
Carrión



ENTREVISTA
OSCAR TRIGO

41

Pere
Ferrerres





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Don Casey, Pablo Laso,
Felipe Coello,
Lou Carnesseca, Manuel
Bazán, Abraham Carrión
y Pere Ferreres

Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/
FIBA.basketball/Archivo FEDDF/José Manuel
Martín

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.



LA OPORTUNIDAD

Cualquier situación que provoque una serie de dificultades, se compenetra perfectamente con establecer la posibilidad a una serie de oportunidades. Por supuesto estoy refiriéndome a cualquier ámbito de a vida, desde lo personal a lo profesional, de lo social a lo político, incluso, por supuesto en lo deportivo.

Actualmente, con datos que lo reflejan cuantitativamente, tenemos un déficit creciente de aparición y participación de los jugadores y jugadoras españoles en nuestras competiciones nacionales. Esos datos son suficientemente reveladores tanto en ellas y en ellos, como para investigar seriamente si hay algún elemento común que nos invite a buscar oportunidades de resolverlos.

En las competiciones de categoría cadete, en especial los que compiten en el segundo año, son alumnos del último curso de la enseñanza obligatoria (4º de ESO). De allí pasan a varias formulas que la educación actual contempla: ciclos formativos de grado medio y superior (entre 2 y 4 cursos mas, según modalidad), o bien bachillerato (2 cursos). A todos ellos se les ha sometido a la primera gran decisión que toman en sus vidas: elegir que líneas o áreas educativas y formativas son las que les pueden llevar a canalizar sus ideas, ambiciones profesionales o vocaciones. Lo van a compatibilizar con la categoría junior, con gran esfuerzo por el enorme cambio que significa el estudiar y su dedicación al baloncesto. Algunos comienzan a dejar de jugar o a darle otra dimensión menos exigente. No ven futuro que les compense. Pero lo peor está por venir.

La mayor parte lo han canalizado todo a su llegada a la universidad, donde unas pruebas de la llamada selectividad les darán la posibilidad real de lo que quieren o pueden estudiar y dónde. Son momentos de indecisión e incluso ansiedad, sobre todo teniendo en cuenta los datos alarmantes que el mundo educativo nos da: el gran porcentaje de abandono o cambios de líneas educativas decididas tras el primer o segundo año. Demasiadas cosas personales coincidentes con su gran afecto a la práctica del baloncesto.

Encima, cuando han terminado su edad junior, salen a un escenario desconocido para ellos: la mezcla absoluta de edades; algunas categorías sub no se qué, de relleno, que no les convencen; etc. Pero sobre todo lo peor: aquellos (ellas y ellos) que son buenos y con posibilidades dentro de "las élites", reciben propuestas mal llamadas "profesionales" que les quieren para jugar en categorías senior de "arriba", pero con ridículas aportaciones económicas y abandonando su entorno familiar y estudiantil. Imposible.

Es por ello que muchos deciden bajar la intensidad de su dedicación, ciñéndose como prioridad a sus estrenados estudios universitarios y jugando a mas bajo nivel que lo que su categoría le permite. Los perdemos para siempre. El otro día me comentaban que hay unas 150 chicas españolas, jugadoras de baloncesto, que están en USA, en las ligas universitarias, becadas o no, pero que han tomado su decisión prioritaria: formación y baloncesto lejos de España.

Hay que encontrar las oportunidades que debemos ofrecer a nuestras jugadoras y jugadores, para que puedan aportar sus cualidades técnicas y que su presencia y participación activa en nuestras competiciones de élite varíen los datos negativos que estamos teniendo.

Instituciones, clubs, entrenadores y jugadores debemos trabajar conjuntamente con creatividad, esfuerzo y compromiso leal, cediendo donde se deba y estimulando donde se pueda, para saber diseñar las ideas y proyectos que puedan variar las tendencias actuales. Esa es la gran oportunidad. No la desaprovechemos.

SUMARIO

- 05 **Ejercicios para Aprender a Decidir (II)** por Don Casey
- 08 **Ejercicios para Entrenar un Sistema** por Pablo Laso
- 13 **De la Formación a la Élite (II)** por Felipe Coello
- 16 **Ataque contra Defensa Individual** por Lou Carnesseca
- 20 **Actividades AEEB**
- 27 **Entrenando Infantiles** por Manuel Bazán
- 31 **Juego en Transición Liga Endesa** por colaboradores AEEB
- 35 **Espacios Ofensivos: Cómo Crearlos para Generar Ventajas (BSR)** por Abraham Carrión
- 41 **Entrevista a Oscar Trigo** por Pere Ferreres



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 (II)

Seguimos con el análisis de toda una serie de ejercicios de gran utilidad para mejorar la toma de decisiones de los jugadores en cada acción del juego.

EJERCICIOS PARA LA TOMA DE DECISIONES

1. Juego en el poste bajo con el entrenador como defensor. Reaccionar al lado contrario del lado por el que saca la mano el entrenador. Decisión rápida (**Gráfico 15**).

2. Dribling hacia la posición defensiva del entrenador. Penetro por el lado por el que me saca la mano el entrenador. Si la levanta, me paro y tiro. Trabajar en distintos ángulos del campo (**Gráfico 16**).

3. Por parejas, tirador y reboteador. Dos parejas por aro. Cinco tiros rápidos. Cambiar de ritmo justo al recibir -hay que tirar cansado y utilizar siempre las piernas.

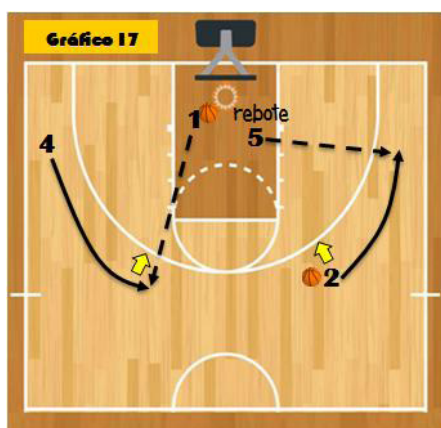
Después jugamos 1c1 conectando con el ejercicio anterior. Mis-



TACTICA



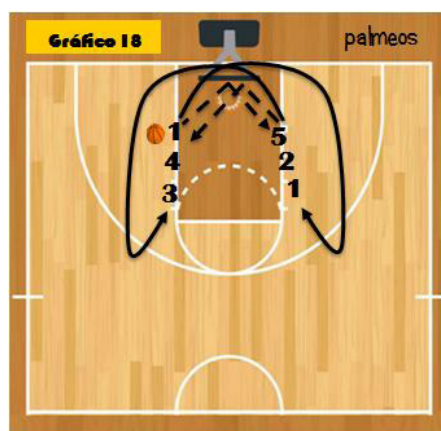
mo ejercicio de tiro con finta de tiro, bote, parada y tiro a canasta (Gráfico 17).



4. Jugadores en el fondo. El entrenador en el tiro libre lanza el balón rodando o botando hacia el primer jugador para que éste lo recoja y tire tras media vuelta. Se puede hacer al revés -jugadores arriba y coach en el fondo.

5. Cinco palmeos consecutivos: en el último metemos canasta o lo palmeamos por el otro lado del tablero.

6. Ejercicio de palmeos continuos. Cambiar de lado por la línea de fondo para salir a coger una posición de rebote en el lado contrario (Gráfico 18).



7. McHale: cojo el rebote, no lo bajo y protegiendo el balón con el cuerpo, pivoto y tiro por el otro lado. Hay que meter tres seguidas. Se utiliza cuando hay mucho "tráfico" dentro (Gráfico 19).

8. Ejercicio del tigre: jugador con balón en el tiro libre. Jugador sin balón frente a éste -de espaldas a la canasta-. Balón al tablero para que el segundo se gire a



buscar el rebote, consiga canasta y pase el balón al pasador para volver a empezar (Gráfico 20).



9. El poste toca el balón y corre al aro. El coach lo lanza para que el poste lo alcance y anote. El

entrenador se va alejando del aro cada vez más (**Gráfico 21**).



10. Toma de decisiones contra defensa en zona: ponemos cinco defensores en 2-3 y cuatro atacantes distribuidos de cualquier forma -por ejemplo en 1-3.

Ponemos como norma que no importa dónde se pase el balón si después de cada pase me muevo a ocupar otra posición. Si no recibo dentro de la zona, me abro a una posición libre (**Gráfico 22**).



Cuando el ataque lance a canasta jugamos un contraataque 5 contra 4 en el aro contrario. Debe haber un adecuado espacio entre los jugadores.

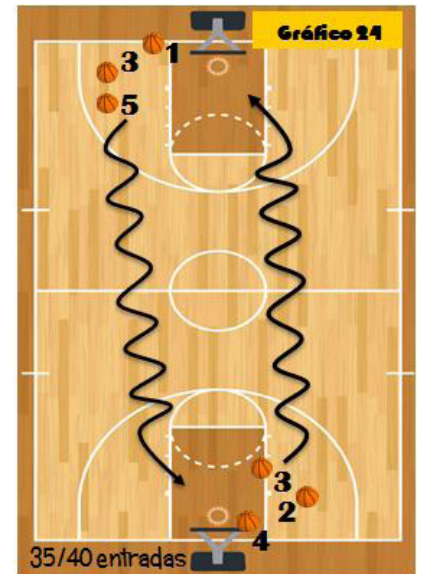
11. Ejercicio de tiro: paso el balón y voy a defender el tiro con los brazos arriba. No se puede bo-

tar el balón. Es un ejercicio de tiro continuo (**Gráfico 23**).

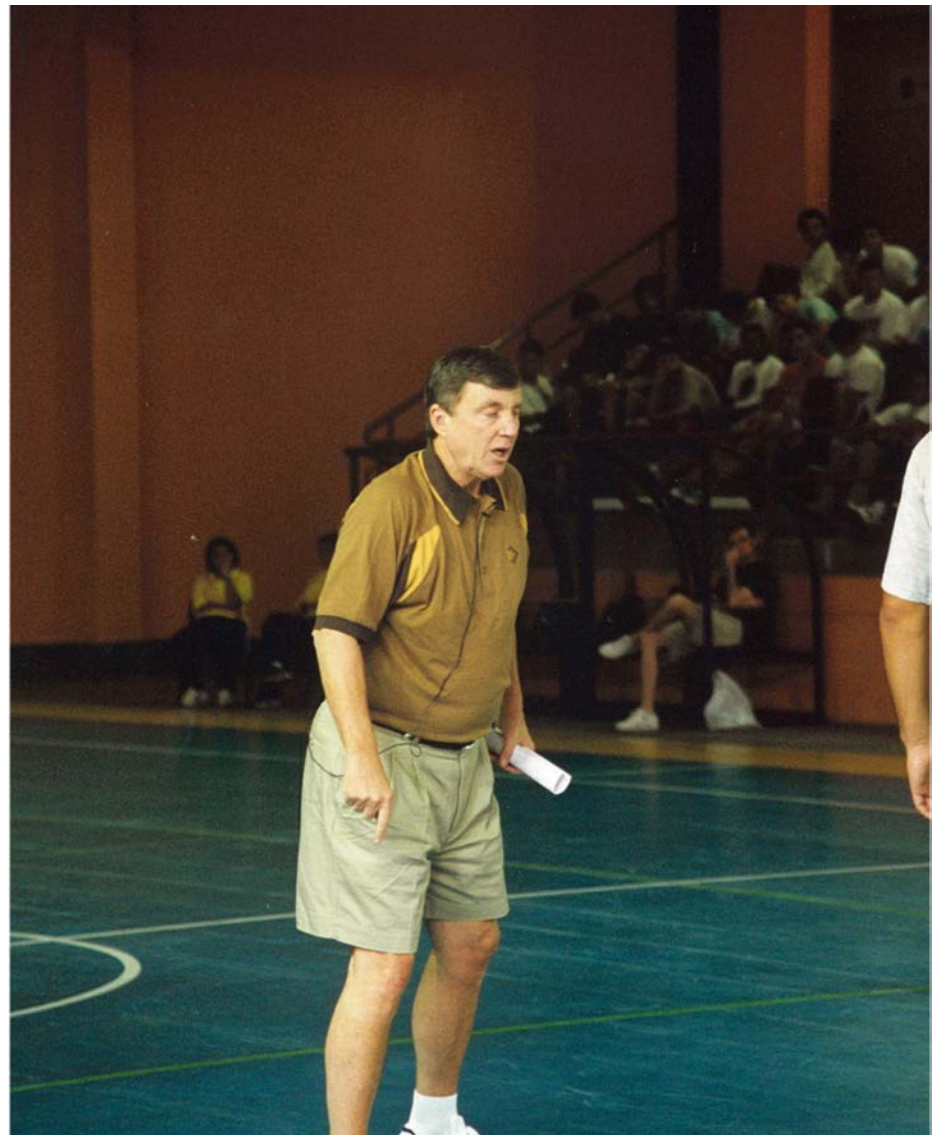


12. Para acabar el entrenamiento realiza un ejercicio de entradas en todo el campo -con el objetivo de meter entre 35 y 40 canastas por minuto con un mínimo de dos minutos y contraata-

ques de tres cruzados ida/vuelta/ida-. Tres contraataques seguidos (**Gráfico 24**).



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





Pablo Laso

Debuta como entrenador ACB en la temp. 04/05, con el Pamesa Valencia. En la 06/07, se hace cargo del Cantabria Baloncesto, pasando en la siguiente temporada 07/08, a dirigir el Guipuzkoa Basket de la Liga LEB, con el que consigue el ascenso a la Liga ACB y en el que permanece 4 temporadas, hasta junio de 2011, en el que ficha por el Real Madrid. Desde entonces su trayectoria ha sido vertiginosa, convirtiéndose en el tercer entrenador más laureado de la historia del Real Madrid, después de Lolo Sainz y Pedro Ferrandiz.

EJERCICIOS PARA TRABAJAR UN MOVIMIENTO OFENSIVO

Vamos a desarrollar dos movimientos muy generales que jugamos con el equipo esta temporada -más alguna variante-. El objetivo es proponer algunos ejercicios y ruedas que podemos utilizar para trabajar esos movimientos, avanzando así en la progresión de la ejecución y en la lectura de sus ventajas.

Como trabajo previo, empezaremos con algunos ejercicios sencillos para perfeccionar las situaciones de bloqueo directo, mano a mano y juego sin balón.

Para empezar planteamos una rueda de tiro simple colocando a los jugadores en dos filas, separados entre

jugadores interiores y jugadores exteriores. Todos tienen balón menos el primer poste. Jugamos un bloqueo directo para acabar tirando a canasta los dos jugadores (**Gráfico 01**).

Aprovechamos este ejercicio para incidir en todos los detalles del bloqueo directo que queramos trabajar, espacios, ángulos, continuaciones, etc.

En el siguiente ejercicio trabajamos en 3c0 el juego sin balón tras una penetración exterior. Los jugadores sin balón ocupan los espacios según la penetración sea por el fondo o por el centro (**Gráfico 02**).

Combinamos ambos conceptos en el siguiente ejercicio de 3c0. Jugamos un bloqueo directo



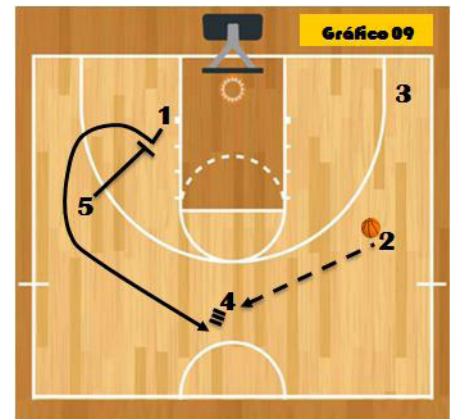
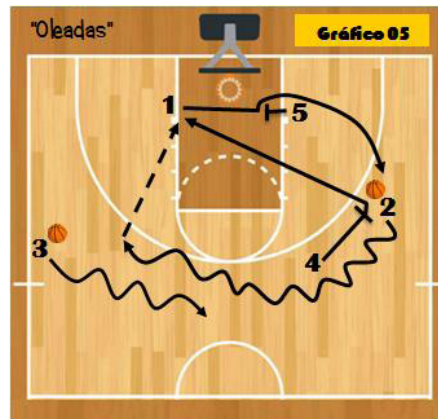
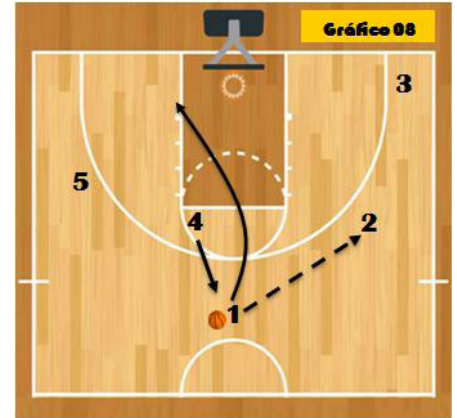
con un tercer jugador implicado. Tras el bloqueo, el poste puede continuar al aro ("roll") o abrirse a tirar ("pop"). Si 5 recibe pronto, 3 sube. Si 5 recibe profundo, 3 va a la esquina (**Gráfico 03**).



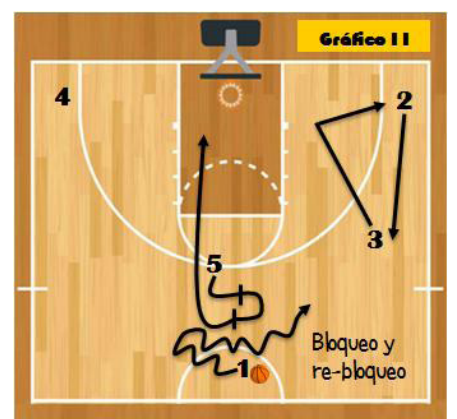
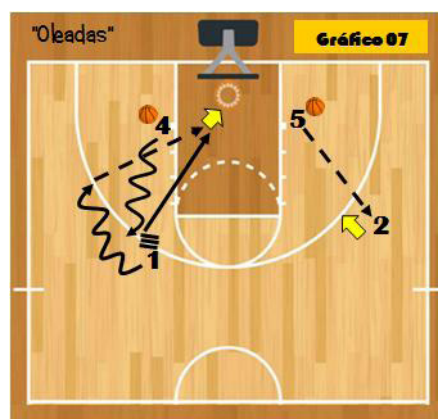
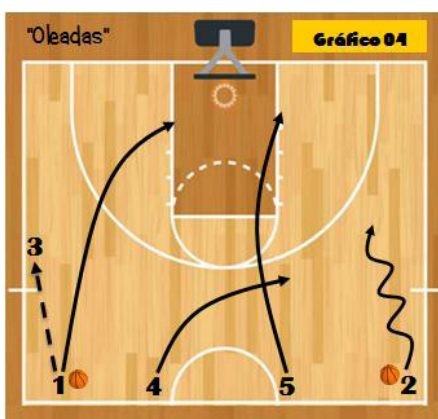
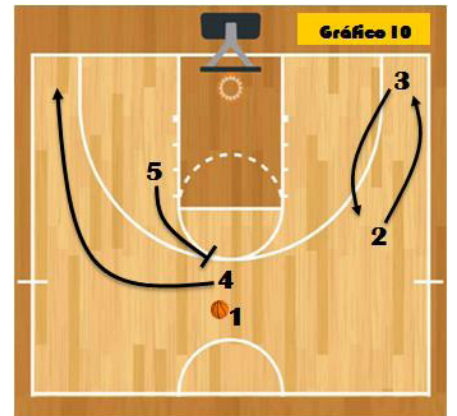
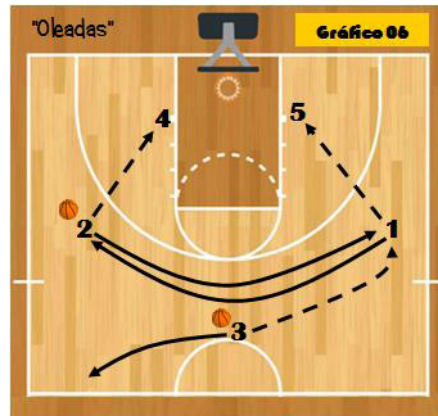


MOVIMIENTO 1

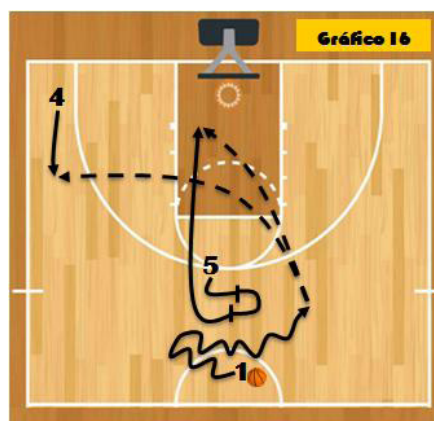
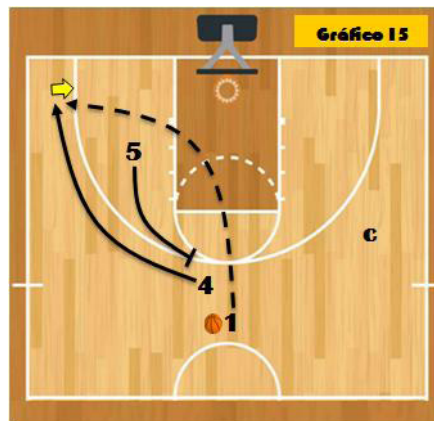
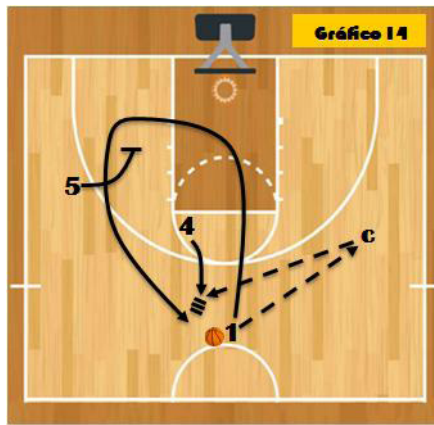
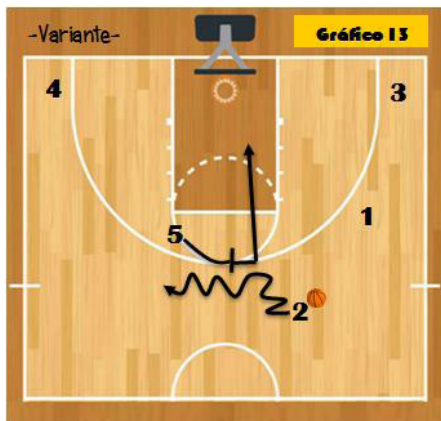
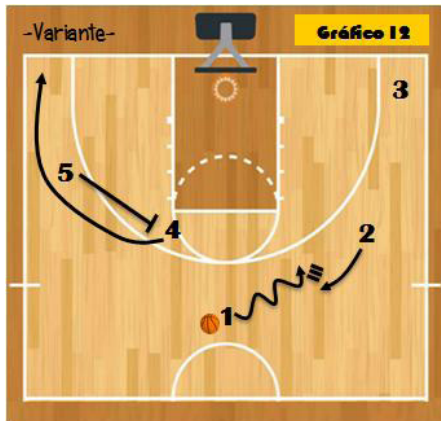
Proponemos en este momento un movimiento de ataque sencillo (Gráficos 08 a 11).



Por último, planteamos el ejercicio que llamamos “oleadas” (Gráficos 04 a 07), en el que podemos trabajar coordinadamente dos situaciones de 2c0 tras una llegada en transición (el primer poste va dentro, el segundo poste juega pick and roll), añadiendo salidas para los tiradores. Juego interior, pick and roll, mano a mano, etc.

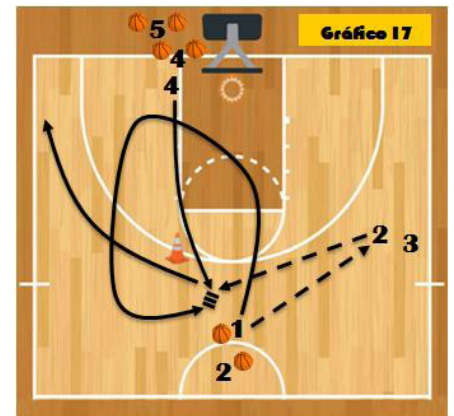


Podemos incluir una variante en este movimiento para que sea otro exterior quien juegue el bloqueo directo con 5 (Gráficos 12 y 13).



Otra idea útil puede ser organizar una rueda de tiro con las posiciones del movimiento. En este caso planteamos un ejercicio en el que utilizando su variante y realizamos 3 tiros.

Hacemos la rueda por los dos lados. La fila de postes de la línea de fondo tiene dos balones y ese pasador del fondo, es el siguiente en subir (Gráficos 17 y 18).



Para mejorar este movimiento -dejando a un lado el necesario trabajo ofensivo en 5c5-, propongo dos ideas: utilizar ruedas de tiro -para afianzar los conceptos y trabajar el fundamento del tiro en las posiciones reales de juego- y entrenar el sistema por partes (3c0, 4c0, 3c3, 4c4...)

Podemos -por ejemplo- jugar la situación entre el base y los postes de los (Gráficos 14 a 16) con la ayuda de un entrenador que hace de pasador. En esta situación trabajamos el corte de 1, el bloqueo ciego entre 5 y 4 y la situación de P&R con 4 abierto a la esquina.

Estas situaciones se pueden montar en medio campo o en todo el campo y el paso siguiente sería jugar este movimiento como un 3c3 (más pasador).



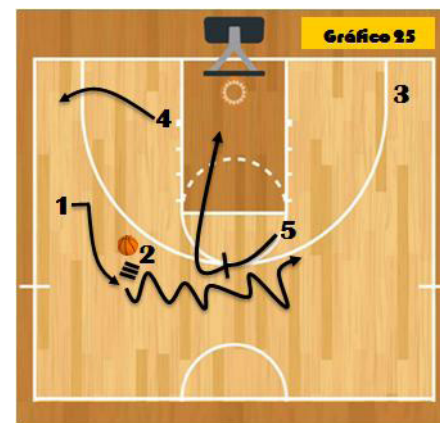
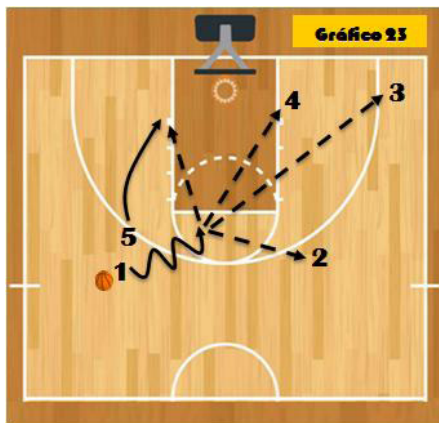
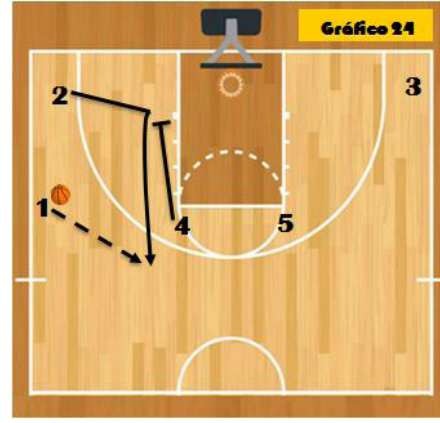
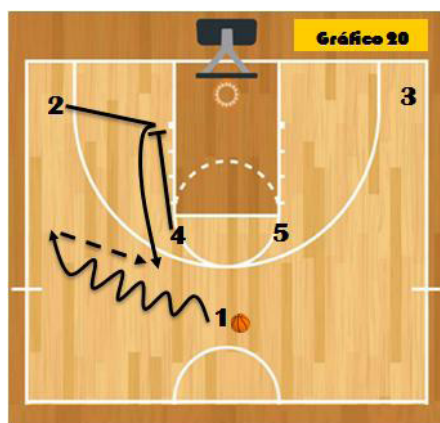
De manera análoga al 3c0 y 3c3, podemos añadir un 4º jugador y trabajar el movimiento en 4c0 y 4c4 (**Gráfico 19**). Estamos dejando fuera a uno de los aleros (en este caso a 3) y podemos jugar tanto el movimiento original como la variante.



MOVIMIENTO 2

Presentamos otra estructura ofensiva sencilla que jugamos habitualmente (**Gráficos 20 a 23**).

Con su correspondiente variante (**Gráficos 24 y 25**).

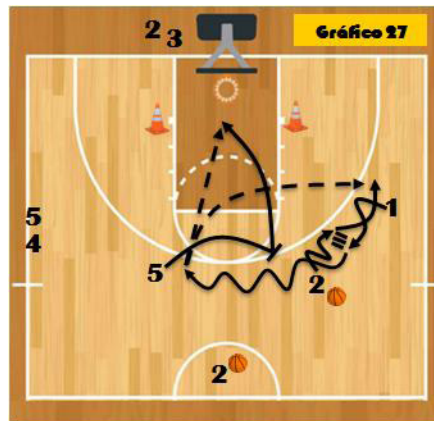




Para trabajar estos movimientos nos apoyamos en el trabajo previo descrito en los gráficos del 01 al 07 y sobre la base de dominar a la perfección los detalles técnicos y tácticos de la ocupación de espacios, las penetraciones y el juego sin balón, los bloqueos directos e indirectos, etc. Podemos organizar diferentes ejercicios en 3c0, 4c0, 3c3 ó 4c4.

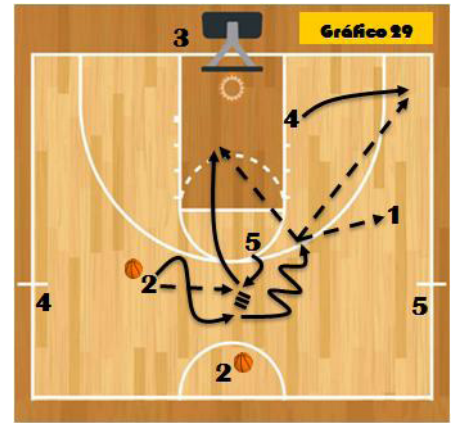
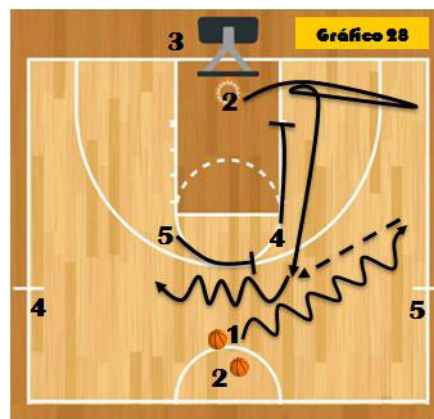
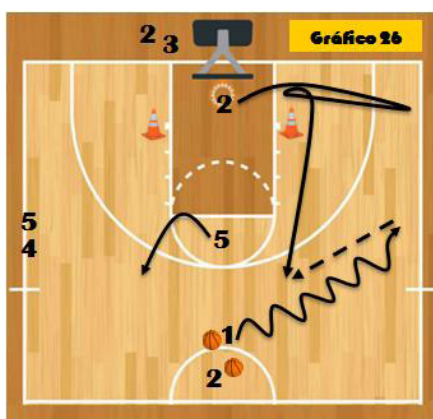
Vamos a describir un ejercicio de 4c4 y una rueda de tiro.

En los (Gráfico 26 y 27) representamos el movimiento 2 jugado en 3c3. En este ejemplo prescindimos de uno de los aleros y de uno de los postes. El otro alero toma



el bloqueo (el cono) en el lado del balón y ataca con los mismos conceptos que se planterían en 5c5.

Igual que en el ejemplo del movimiento 1, podemos convertirlo fácilmente en un 4c4 añadiendo -por ejemplo- al segundo poste (Gráficos 28 y 29).



También sería posible competir sin el base -abriéndose un entrenador con balón a la banda para empezar a jugar.

Para terminar, vamos a montar una competición de tiro por equipos (Gráficos 30). Equipos de 6 jugadores con 4 balones en cada canasta. Gana aquel que consiga anotar más puntos en 6 minutos de ejercicio -3 minutos por cada lado-. Los tiradores cogen su rebote y vuelven a las filas.





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 (II)

Continúa el desarrollo de ideas y ejercicios para mejorar el juego colectivo de los jugadores en edad de formación.

OPCIONES DE 3c0

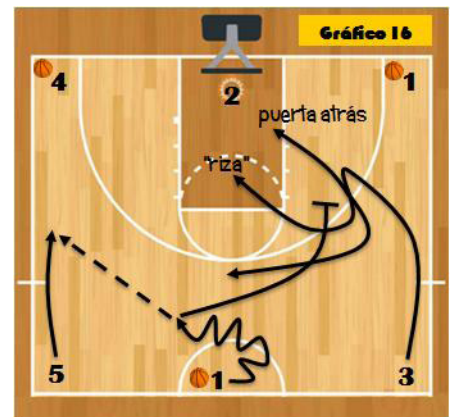
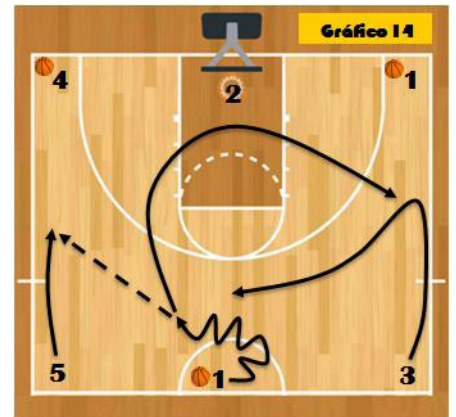
Sobre la base del conocido ejercicio de tiro "Australia", adapto la dinámica para darle un caracter más real y adaptarlo a la enseñanza del juego colectivo.

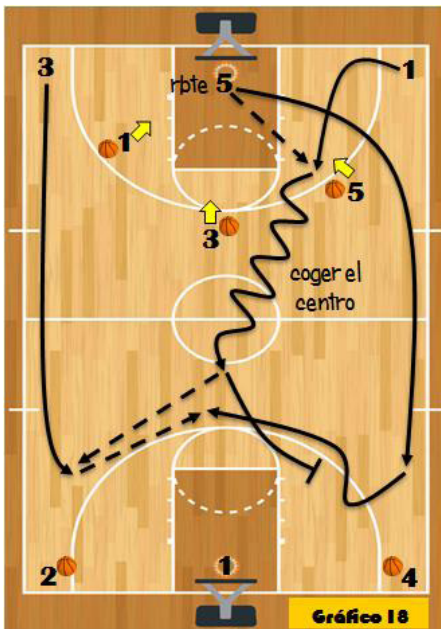
La norma es pasar y moverse, ocupando los espacios (Gráficos 14 y 15). También podríamos sumar bloqueos indirectos, bloqueos directos, etc.

También planteo la opción de jugar con bloqueos indirectos. En este caso, el jugador que recibe el bloqueo puede salir al centro a tirar, rodear el bloqueo o jugar una puerta atrás (Gráfico 16).

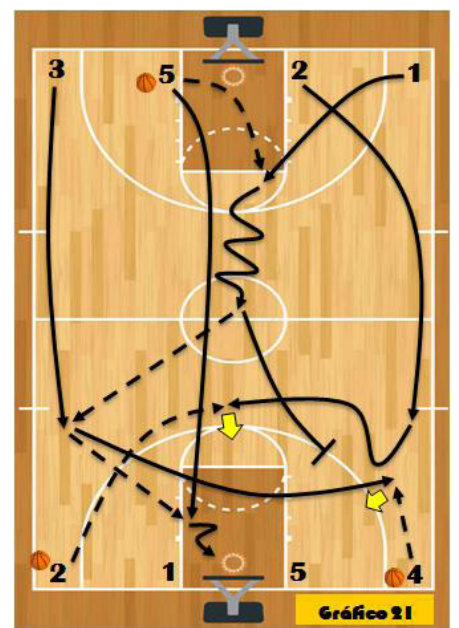
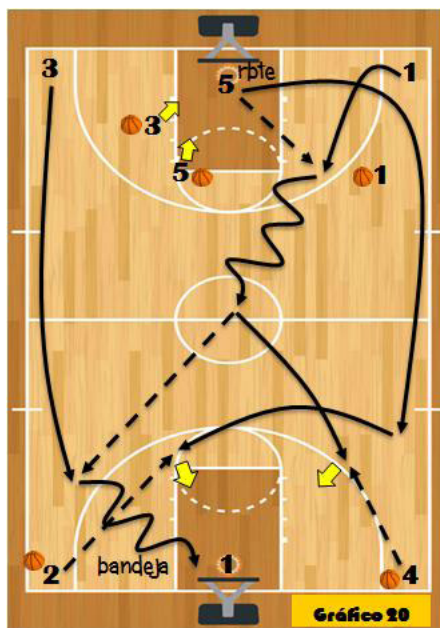
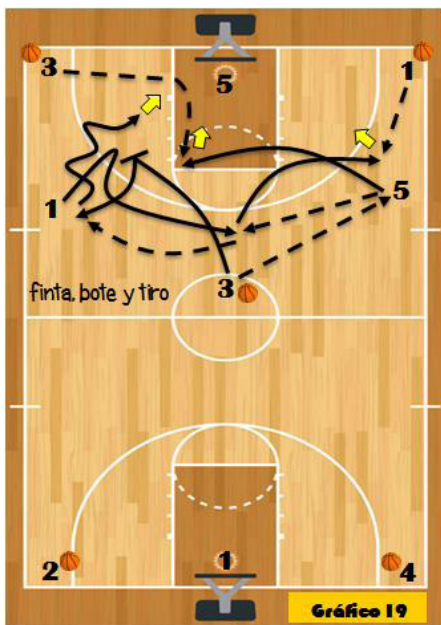
Los otros dos jugadores van a tirar al lado contrario, recibiendo el pase de las esquinas (Gráfico 17).

Con este mismo ejercicio podemos trabajar bien las situaciones de contraataque (3 calles) y de primer pase de contraataque. El primer pase se da a la altura del tiro libre y el jugador que recibe, coge el centro con bote (Gráfico 18).

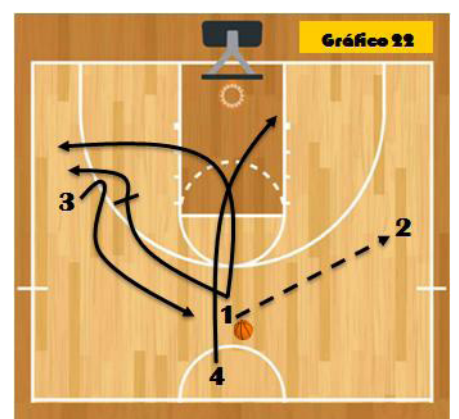




Podemos incluir muchas variantes (por ejemplo, finta de salida o de tiro, bote y tiro). Si hay canasta, sacamos de fondo para correr el contraataque. Si no entra, jugamos desde el rebote. Damos el primer pase a cualquiera de los lados (Gráficos 19 y 20).



esta manera introducimos el concepto de trailer. El jugador interior corre por detrás del base. El base pasa y corta, bloquea indirecto o intercambia posición con el otro exterior. El poste corta duro al aro buscando la bandeja. los exteriores (menos el base) buscan un tiro en el lado contrario y después rotan en sus filas (Gráficos 21).



Existe la posibilidad de formar una fina de hombres grandes y obligarles a utilizar el poste bajo.

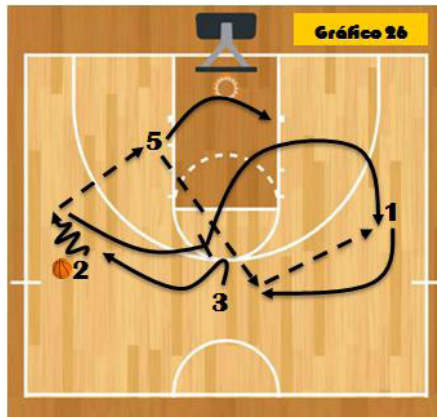
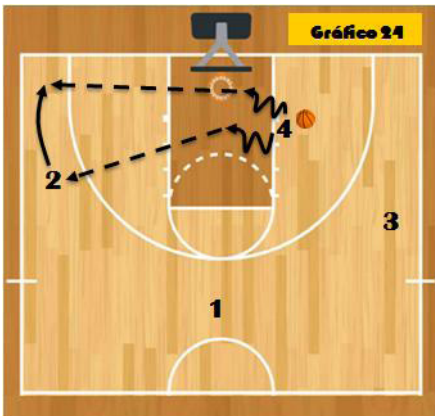
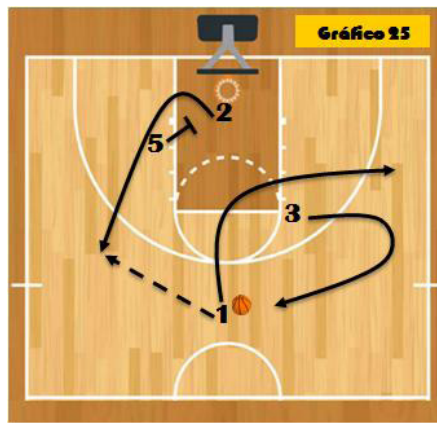
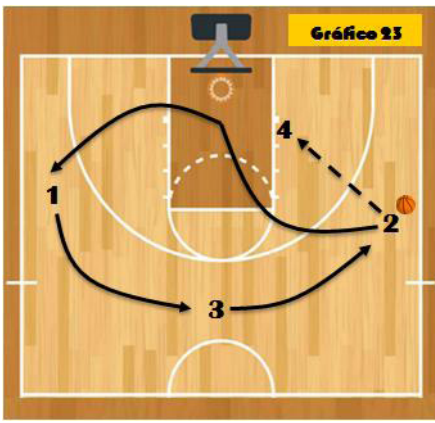
OPCIONES DE 4c0

Jugamos con tres jugadores exteriores y un jugador interior. De

Sobre esta misma situación podemos jugar un balón interior (Gráficos 22 a 24). El exterior corta sobre el poste y todos reemplazan. Cuando el jugador interior juega 1c1, los exteriores buscan el pase. Si juega por línea de fondo, ocupamos la esquina.

Seguimos con la dinámica de dos tiros más y no olvidamos movernos después de pasar el balón.

Incluir más detalles y más opciones hace crecer el ejercicio.



Estas opciones se pueden jugar con oposición (3c0, 3c2, 3c3).

Vamos a ver otra opción de 4c0 con un jugador interior. El base pasa y corta, pasa y reemplaza o pasa y bloquea. Mientras 1 y 3 se mueven, 2 mejora el ángulo de pase y da el balón al poste bajo. 5 decide si se la juega o si saca el balón fuera (**Gráficos 25 y 26**).

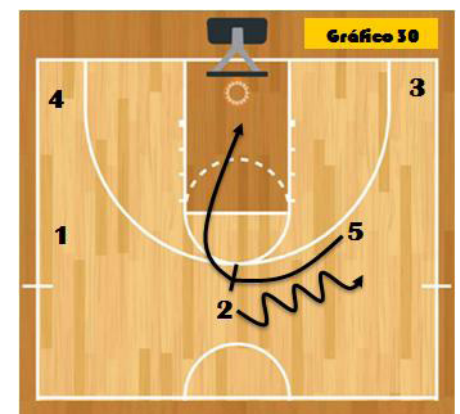
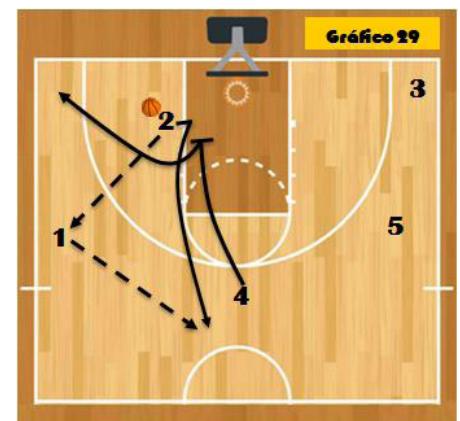
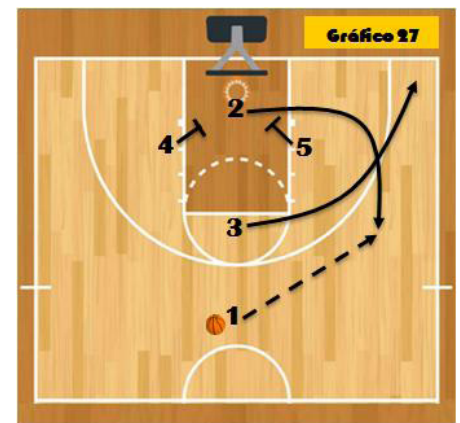
OPCIONES DE 5c0

Adaptamos un movimiento del baloncesto profesional para crear este ejemplo de 5c0.

Incluimos bloqueos indirectos de exterior a interior (bloqueo ciego) y de jugador interior a jugador exterior.

También finalizamos con un bloqueo directo.

Podemos ver el movimiento completo en 5c0 (**Gráficos 27 a 30**).



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



AEEB / Leyendas - Lou Carnesseca - 1978

LOU CARNESECA

Nueva York, 5 de enero de 1925. Reconocido como uno de los mejores entrenadores del baloncesto universitario norteamericano. Un excelente motivador, conocido en España por su amistad con el Seleccionador Español, Antonio Díaz-Miguel.



Lou Carnesseca, Josep Lluís Cortes (D.E.P.) y Juan María Gavaldá durante la visita de la Asociación a la Universidad de Saint John's (Viaje USA 2006)

En la temporada 1950-51 se hizo cargo del equipo de baloncesto de su escuela, la St. Ann's Academy y posteriormente se le ofreció el puesto de entrenador-ayudante en la Universidad de Saint John's, hasta que en el curso 1965-66, Lou fue designado head coach tras la retirada de Joe Lapchick.

En los siguientes años, Saint John's alcanzó en tres ocasiones las fases finales de la NCAA hasta que -en la temporada 1970-71- Carnesseca fue contratado para dirigir a los New York Nets de la liga profesional (ABA), donde entrenó 3 años -llegando a disputar una final a los Indiana Pacers.

De vuelta en Saint John's recupera el placer por formar jugadores e inicia el proyecto de formar una nueva conferencia -la Big East- junto a varias universidades de la zona, convirtiéndose en la mejor conferencia de la NCAA, con sus recordados enfrentamientos entre Saint John's y Georgetown en los 80. Por sus manos pasaron en aquellos años jugadores de la talla de Mark Jackson o Chris Mullin.

Lou dirigió el equipo de Saint John's hasta que se retiró en 1992. Su balance victorias/derrotas es brillante (562/200) y su trayectoria le llevó a ser nombrado miembro del Hall of Fame.

ATAQUE CONTRA DEFENSA INDIVIDUAL (I)

A) Uno en Uno:

1. Atrapar el balón -frente al cesto-; balanceo, finta y salida derecha-izquierda.
2. Buscar que el defensor salte -se desequilibre-, entonces penetrar con fuerza.
3. Ejercicios: Finta y salida / Finta-bote-tiro en suspensión / Finta-bote-bloqueo / Pasa y va.

B) Ejercicios de tres jugadores: Pasa-va-reemplazo / Cambio de dirección / Bloqueo en dribling / Jack / Black y jack / Pase y va alejado / Trenzado.

C) Movimiento de cuatro jugadores: Pase Gd a Fd. Cortar / Pase GD-Gd. Bloqueo abajo / Dribling encima. Aclarado. No dejar de botar.

D) 5 jugadores trenzan: Pase, corte, reemplazo y trenzado.

ATAQUE H&H. EJERCICIOS INDIVIDUALES

- 1) 1c1: finta y salida, tiro en suspensión, bloqueo en dribling, pase y va.
- 2) 3 jg: pase y va; cambio de dirección, bloqueo en dribling, jack, black jack, pase y va alejado, trenzado.
- 3) 4 jugadores: movimiento lateral, movimiento de penetración. Los defensas parecen fintar.
- 4) 5 jugadores: pase y corte, pase-corte alrededor del lanzador.
- 5) Ejercicio de presión: defensa alrededor del que salta, cambio de dirección, bloqueo en dribling.
- 6) Va y C.
- 7) Pase y va detrás por el que salta.
- 8) Ejercicios de tiro: defensa hacia adelante, delante de la defensa.

REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO
SEPARATA TÉCNICA
 n.º 3 DICIEMBRE-ENERO 1975-76

La AEEB nació en 1973 bajo el nombre de Asociación Nacional de Preparadores de Baloncesto y desde el primer momento se convirtió en el altavoz de los mejores entrenadores del momento a través de la edición de las "Separatas Técnicas" que rescatamos para vosotros.

¡Disfrutad de las enseñanzas de algunos de estos míticos técnicos a quien tanto debemos!

NOTAS SOBRE EL CLINIC DE **LOU CARNESECA**
 Por MIGUEL GALLARDO RODRIGUEZ

BALONCESTO

EJERCICIO 4:
 6 pasa a 1, finta y corta y ocupa el puesto de 12; luego pasará a la fila C. 12 pasa a la fila A, tras haber ido al sitio de E.
 1, con balón, se va a la fila C, pero antes pasa el balón a la B.

EJERCICIO 5:
 1 hace una señal (puño cerrado) a 5 de que va a fintar y seguir.
 5, botando, pasa al lugar de 1 y se mantiene botando.
 9 pasa a ocupar el puesto dejado por 5.

EJERCICIO 6:
 5 pasa a 1, finta y corta la zona, bloqueando a 8.

EJERCICIO 7:
 1 bota, aprovechándose de cualquiera de los dos bloques. En este caso: 2 corta el centro; 3 tira al otro ala.

EJERCICIO 8:
 1 pasa a 2, finta y se aprovecha del bloqueo de 3 para recibir y tirar.
 3 pone un bloqueo al defensor de 1.
 2 será quien recibe y pase. Variar: el que bloquea se mueve, recibe y tira.

EJERCICIO 9:
 1, tras recibir, botando, coge el centro. 9 aprovecha el bloqueo y corta.

EJERCICIO 10:
 1 finta, pasa a 2 y va a recibir mano a mano.
 2 sube al poste alto y bloquea a 3.
 3 finta y corta aprovechando el bloqueo, recibe de 1.

EJERCICIO 11:
 Variante del anterior.
 2, en vez de permanecer en el poste alto, volverá a bajar y será quien recibe de 1.

EJERCICIO 12:
 1 va botando hacia 2, el cual finta y recibe mano a mano. 1 corta la zona y se va a la posición de 3.
 2, con el balón, bota hacia 3 y hace lo mismo.

EJERCICIO 13:
 Ejercicio de movimientos:
 Siempre que se pase entre bases 1 se irá a bloquear al ala 4, quien saldrá ocupando la posición de 1.
 Siempre que se pase de un base a un ala, tras fintar, se cortará la zona (2 pasa a 5).

AEEB / Leyendas - Lou Carnesseca - 1978

Los ejercicios mencionados son para aprender el pase; corte; atrapar el balón; frente al balón; bloquear; cambio de dirección; uso de bloqueos; dribling; observar la defensa.

PASE Y VA - PASE-CORTE-REEMPLAZO

Diagrama 1

1 pasa a 2 y corta al balón, entonces sale rápido reemplazando el jugador 3, que vuelve a ser remplazado por 1. No dribla.

Diagrama 2

Vemos la resolución del diagrama 1.

1 reemplaza a 3 y éste corta hacia el balón, teniendo la posibilidad de recibir pase de 2.

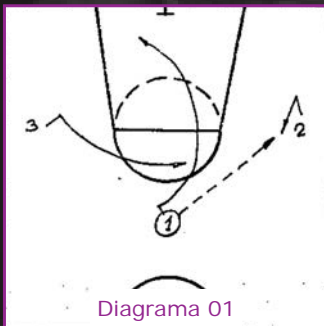


Diagrama 01

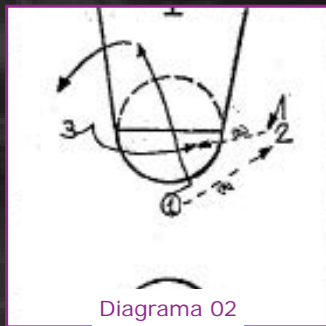


Diagrama 02

Diagrama 3

Al recibir el balón, 3 pasa a 1 y, haciendo un cambio de dirección, corta por la zona. 2 sube rápidamente a la línea de tiros libres a recibir el balón de 1. Es igual que el diagrama 1, pero estamos moviendo desde el lado opuesto.

Diagrama 4

Cambio de dirección: no dribling. 1 pasa a 2 y corta hacia el centro, 3 reemplaza a 1 y, como está sobrejugado, 3 cambia de dirección. 2 pasa a 3 para que tire. Este cambio es trabajado por el centro.

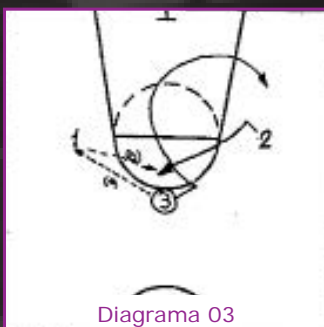


Diagrama 03

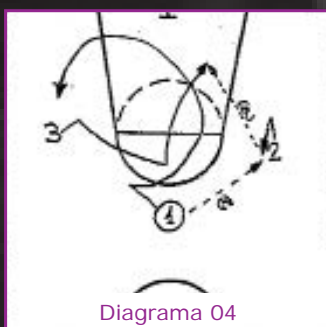


Diagrama 04

Diagrama 5

1 pasa a 2 y corta hacia el centro. 3, que ha reemplazado a 1, está sobrejugado, por eso cambia de dirección. 2 pasa a 3 para que tire. Este cambio es trabajado en el centro. No dribling.

Diagrama 6

3, al recibir el pase de 2, dribla y pasa a 1, que ha cambiado de dirección. Trabajar ambos lados.

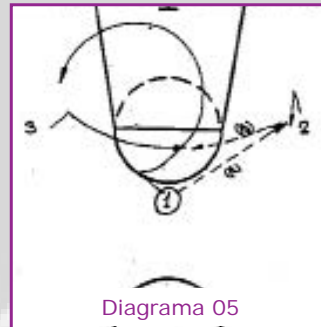


Diagrama 05

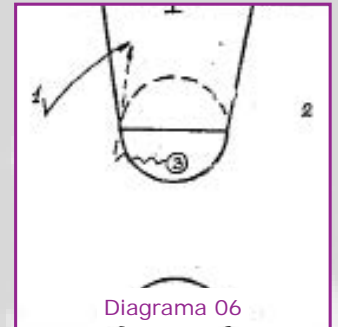


Diagrama 06

PASE Y VA ALEJADO - Jack fuera del «C»

Diagrama 7

1 pasa a 2; hace un cambio de dirección para que 3 le haga un bloqueo ciego. 2 dribla y pasa a 1, que finta. Puede ser hecho desde ambos lados.

BLACK JACK

Diagrama 8

1 pasa a 2 y corta hacia el cesto, y posteriormente le hace un bloqueo a 3. 2 dribla y pasa a 3. Si 3 no puede recibir el pase, 2 puede pasar a 1, que avanza.

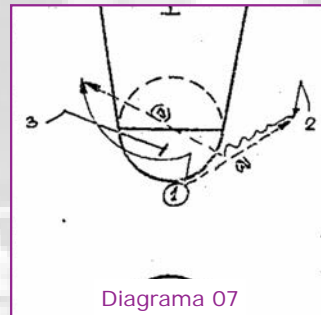


Diagrama 07

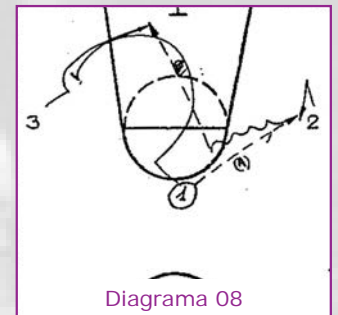


Diagrama 08

«C» JUEGO

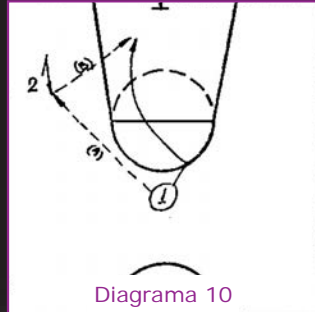
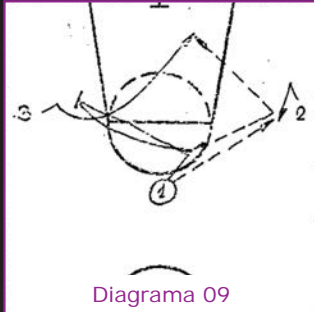
Diagrama 9

1 pasa a 2 y va a bloquear a 3. 3 puede venir hacia la punta o ir hacia la línea de base. Después de que 1 hace el bloqueo, puede girar para recibir el pase de 2 si no lo ha recibido 3.

AEEB / Leyendas - Lou Carnesseca - 1978

Diagrama 10.

1 pasa a 2 y, haciendo un fuerte cambio de dirección, se dirige hacia la canasta para que 2 le pase.



PICK AND ROLL

Diagrama 11

1 pasa a 2 y finta hacia canasta, lo que provoca un aclarado que aprovecha 2 para driblar, jugando 1c1.

FINTA - SALIDA - SALTA

Diagrama 12

1 pasa a 2, finta hacia canasta y provoca un aclarado que permite a 2 driblar y finalizar con un tiro.

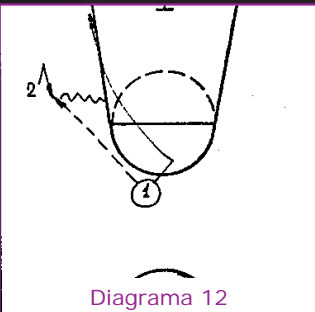
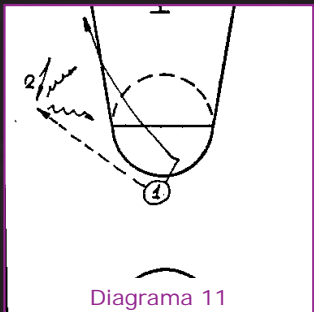


Diagrama 13

1 pasa a 2, corta hacia la parte lateral de la zona y con un fuerte cambio de dirección, se dirige hacia el cesto; 2 al recibir el pase, dribla hacia la línea de tiros libres, metiendo un pase hacia 1.

ATAQUE CON CUATRO HOMBRES - Fundamentos

Diagrama 14

Si 2 pasa el balón hacia 3 (hacia el fondo), corta pasando por dentro de la zona, produciéndose un relevo de los demás jugadores, ocupando los espacios libres.

Diagrama 15

En caso de que el ala esté sobremarcado, 1 en posesión del balón, dribla hacia 3 y éste se marcha, atrave-

sando la zona y volviendo a relevar de nuevo todos los jugadores. Así se consigue equilibrio en el juego.

Diagrama 16

Si hay un pase lateral, el pasador hará un cambio de dirección, dirigiéndose a bloquear al jugador 3, para permitirle recibir el balón y crear un nuevo equilibrio.

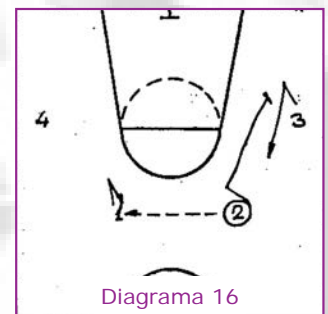
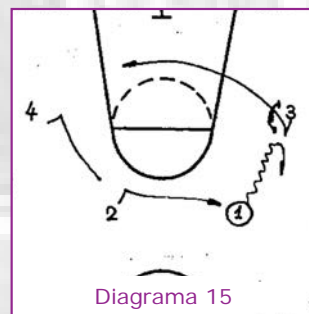
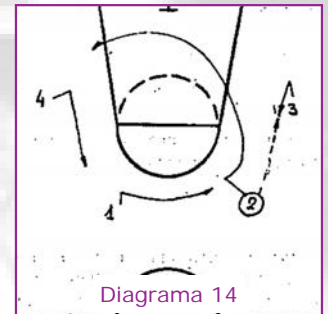
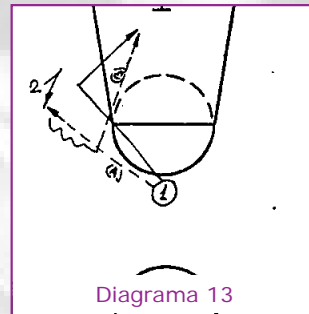
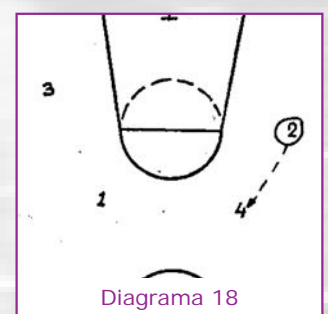
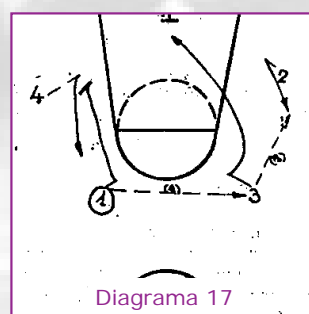


Diagrama 17

Aquí, los principios básicos del ataque se conjugan de forma que se crean continuamente situaciones de peligro. Si hay un pase lateral, el pasador bloquea al ala de su lado. Si hay un pase hacia el ala, el pasador, previo cambio de dirección, corta por el medio de la zona. De esta forma se conjuga toda la filosofía del ataque: jugar para uno mismo, crear juego para los demás y no permanecer quietos tras pasar el balón.

Diagrama 18

Podemos observar que todos los movimientos contribuyen a crear una serie de situaciones que nos permiten el óptimo desarrollo de nuestro juego, manteniendo siempre un constante equilibrio tanto ofensivo como defensivo.



AEEB / Leyendas - Lou Carnesseca - 1978

Diagrama 19

Mostramos, siguiendo nuestros principios básicos, una variante que llamamos "come-back". Comienza como sigue: 2 hace un pase en profundidad al alero que ha salido a recibir. Igual que antes, 2 -previo cambio de dirección- corta por el medio de la zona; 1 y 4 relevan.

Diagrama 20

2, en vez de continuar hacia el otro lado de la zona, da media vuelta para aprovechar el bloqueo que 3 le hace una vez devuelto al balón a 1. Aquí se puede aprovechar el buen tiro de 2.

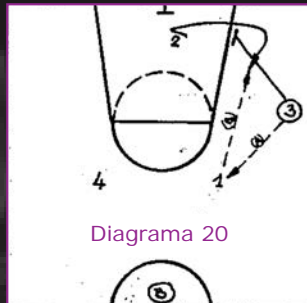
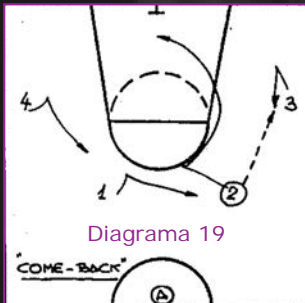


Diagrama 21

Se observa la posición de 2 y la de 3, ambos en situación óptima para jugar el balón.

Diagrama 22

Teniendo 2 la posesión del balón, puede optar por tirar o bien pasar a 3 para jugar uno contra uno. En caso de cambio de defensa, 1 pasará a 3 una vez ganada la posición por éste.

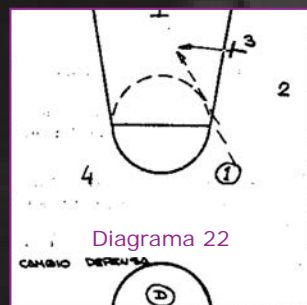
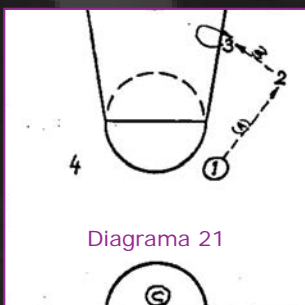


Diagrama 23

Es una variante de nuestros fundamentos básicos: efectuando un pase lateral, el pasador se encuentra con el bloqueo del ala de su mismo lado. 1 está en posición óptima para proporcionar un buen pase a 2.

Diagrama 24

Siguiendo nuestros principios básicos, vemos una rotación completa de los cuatro jugadores.

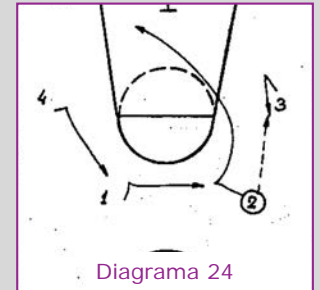
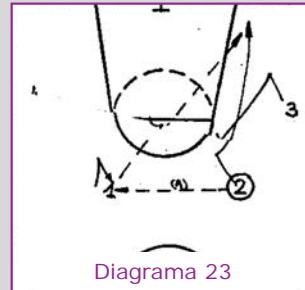


Diagrama 25

Vemos la continuación de los movimientos, siguiendo los fundamentos básicos de ataque, pero con una rotación previa del balón hacia el otro lado, 3 en posesión del balón pasa a 1 y éste a su vez lo hace a 4; tras este primer pase, 1 bloquea a 3 y 4 pasa el balón a 2 y hace un cambio de dirección y un corte por delante de la zona hacia el lado contrario.

Diagrama 26

Aquí se muestra de nuevo el principio de rotación, siguiendo nuestros fundamentos básicos de ataque, los cuáles no debemos olvidar.

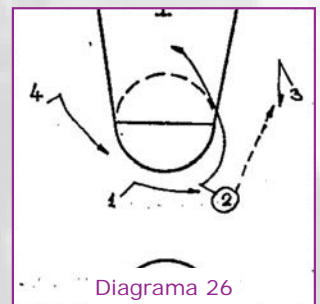
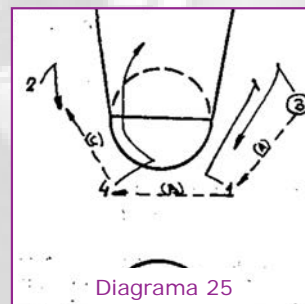
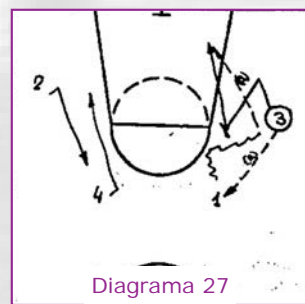


Diagrama 27

Mostramos otra variante: una vez efectuada la rotación, 3 pasa el balón a 1 y le va a bloquear, 1 dribla hacia el bloqueo intentando jugar para sí mismo o bien conseguir un pase a 3 con un buen ángulo, para que éste



pueda jugar 1 para uno una vez ganada la posición.

Rescapitulando, estos movimientos se basan en unos principios que nos van a permitir construir nuestro ataque con cinco jugadores.



SEMANA ENTRENAMIENTOS SELECCION ESPAÑOLA



La Semana de Entrenamientos provoca gran interés cada temporada. Este año –siguiendo los pasos de la temporada pasada- un grupo de 15 entrenadores de toda España, Italia, Suecia, Perú y Brasil, tuvo la oportunidad de asistir de forma gratuita a las sesiones de la Selección Absoluta que dirige Sergio Scariolo -que preparaba sus siguientes compromisos en el camino para la clasificación para la Copa del Mundo de China 2019.

La actividad tuvo lugar en la ciudad de Guadalajara del 18 al 21 de febrero. El nivel fue altísimo: entrenamientos, charlas, reuniones y -por encima de todo- la convivencia e intercambio de experiencias que caracteriza a este programa.

- “ *Pudimos charlar con el seleccionador durante más de una hora, tiempo durante el que nos explicó su trabajo con la selección absoluta así como las categorías inferiores, respondiendo a todas las preguntas formuladas e incluso haciendo el desarrollo táctico de diversas jugadas sobre las que pudimos debatir. Fue una experiencia enriquecedora para todos los asistentes*”.



XIV SEMANA ENTRENAMIENTOS 2018/2019



14 son las ediciones de la Semana de Entrenamientos con equipos de la Liga Endesa que se han celebrado hasta este momento. El programa suma y sigue.

En estos primeros meses del año, Pablo Laso (R. Madrid), Carles Durán (Divina Seguros Joventut), Jota Cuspinera (Montakit Fuenlabrada), Sito Alonso (UCAM Murcia) y Svetislav Pesic (Barcelona Lassa) han acogido a diversos grupos de entrenadores en sus sesiones de trabajo.



IV SEMINARIOS MINIBASKET Y MUJER ENTRENADORA

La 4ª edición de los Seminarios de Mujer Entrenadora y de Minibasket sigue progresando para provocar que los entrenadores y entrenadoras interactúen con compañeros de pasión y profesión de otros clubes.

Repartidos por toda la geografía española, son muchos los técnicos que han acudido a esas citas y seguirán haciéndolo en las reuniones todavía previstas para las próximas semanas, consiguiendo crear un clima de interés y de intercambio de experiencias.

Las jornadas más recientes se han celebrado en Marbella, Logroño y Gijón.

El modelo, enmarcado dentro de las actividades de “Mujer Entrenadora: Organización y Visibilidad” y “Minibasket: Reconocimiento y Respeto”, propone mesas de debate abiertas a la participación de todos los asistentes.

JOTA CUSPINERA ANALIZA LA MINICOPA ENDESA EN EL CLÍNIC DE LA ACB Y LA AEEB

El técnico de Montakit Fuenlabrada ha puesto su conocimiento a disposición de los numerosos asistentes a un clínic que ha tenido la Minicopa Endesa como eje central.

La mítica ‘Nevera’ del Ramiro de Maeztu ha acogido el Clínic que ACB y la AEEB organizan con motivo de la Copa del Rey, que ha contado con todos los conocimientos y experiencia de Jota Cuspinera.

El entrenador de Montakit Fuenlabrada ha compartido con entrenadores, padres e incluso aficionados una visión técnica de lo vivido durante esta semana en la Minicopa Endesa. Con el baloncesto de formación como eje central y bajo el título de “Pequeño análisis de la Minicopa Endesa: jugar para crecer”, el técnico ha analizado de forma muy visual y participativa distintas situaciones ofensivas y defensivas vistas en el pabellón Antonio Magariños.



PRESENTACIÓN NACIONAL DE LA COPA COLEGIAL 2019

El pabellón del colegio madrileño Alameda de Osuna fue la sede escogida para la presentación oficial del torneo a nivel nacional. Con la presencia de los jugadores del Real Madrid Felipe Reyes y Facundo Campazzo, la competición echa a andar.

Alberto López Ribé, presidente de la FBC (Fundación Baloncesto Colegial), fue el primero en tomar la palabra: "Gracias al Colegio Alameda de Osuna y a todos los sponsors que nos ayudan cada año. Sin más, que comience lo bueno".



RECONOCIMIENTO AEEB Y ACBNEXT AL VALOR DE LA INCLUSIÓN



El pasado 20 de enero, en los prolegómenos del partido que enfrentaba al Tecnyconta Zaragoza y Morabanc Andorra, Rosalia Galiño y Juan Antonio García, del Colegio Internacional Ánfora (Cuarte de Huerva – Aragón), recibieron el Reconocimiento AEEB y ACBNNext por fomentar el valor de la INCLUSIÓN, de manos de Gabriel Aranda en representación de la ACB y la AEEB.

BALANCE DEFENSIVO CON JOTA CUSPINERA



El pasado jueves, 21 de febrero, el Colegio Santa María del Pilar fue el colegio escogido para albergar una nueva charla de la ABC, la Fundación Baloncesto Colegial, con Jota Cuspina (actual Entrenador del Montakit Fuenlabrada - Liga Endesa) como ponente.

El entrenador madrileño habló sobre el balance defensivo en una actividad para técnicos que tuvo un nivel muy alto y fue un gran éxito.

"El equipo que hace las cosas es porque las trabaja" - Jota Cuspina

SEMINARIO FGB

TÉCNICA INDIVIDUAL (ORENSE)



El 19 de marzo de 2019, la Federación Gallega de Baloncesto (FGB), en colaboración con el Colegio Carmelitas, promovió el "Seminario sobre Técnica Individual", que se celebró en el Pavillón Colegio Carmelitas Vedruna y cuyos ponentes fueron César Iglesias -Director Técnico, de Novobasket Vigo- y David Barrio -Selección Femenina Cadete de Castilla y León.

LUCAS MONDELO MEJOR ENTRENADOR DEL AÑO DE LA EUROLIGA FEMENINA

Lucas Mondelo, de Dynamo Kursk, ha sido elegido, por los aficionados, como Entrenador del Año de la Liga Regular de la Euroliga Femenina.

Mondelo ha conseguido el 45,1% de los votos; Martins Zibarts, de TTT Riga, terminó 2º con el 26,7%, mientras que Roberto Iñiguez, de Sopron Basket, consiguió el 10,7% y fue 3º.



5º FÒRUM ALBERT GASULLA

Celebrado el 27 de enero en el Pavelló Nou Congost de Manresa, contó con la participación de Sito Alonso (actual Entrenador del UCAM Murcia), quien planteó un entrenamiento donde desgranó las respuestas a las preguntas que los participantes habían planteado previamente. Con esta fórmula imaginativa consiguió satisfacer a todos ellos. Una actividad innovadora organizada por la Fundació del Basquet Català, con la colaboración de la Associació Catalana d'entrenadors de Basquetbol.



JORGE SAMPER, MEJOR ENTRENADOR DE LA MINICOPA ENDESA 2019

Jorge Samper, técnico de Tecnyconta Zaragoza, ha sido designado como mejor entrenador de la Minicopa Endesa, tras el gran papel realizado por su equipo.

Samper ha sido elegido en votación por el resto de los entrenadores presentes en la Minicopa.

Los encuentros se disputaron en el Polideportivo Antonio Magariños de Madrid, a excepción de la gran final, que se jugó en el WiZink Center.



CLINIC PARA ENTRENADORES de la CHUS MATEO ACADEMY



Dado que para Chus Mateo Academy la “formación de los formadores” es un aspecto básico del baloncesto de base, se organizó este clinic, que fue impartido por dos entrenadores que trabajan con jugadores jóvenes y que tuvo lugar en el pabellón Parque Pinto el sábado día 16 de febrero. Los ponentes fueron Guillermo Frutos (Entrenador del Infantil Femenino y Entrenador Ayudante del 1ª Nacional Masculino de CB Las Rozas)- quien habló sobre la “Técnica individual y toma de decisiones en el bloqueo directo” y José Luis Pichel (Entrenador del Junior Masculino de CB Fuenlabrada)- quien desarrolló el tema “Paso Cero. Fundamentos”.



JORNADA TÈCNICA “RUBÍ 2019”

El próximo lunes, 1 de abril de 2019 se celebrará en el C.E.B. Sant Jordi de Rubí esta jornada técnica que contará con la presencia de Montse Cascalló (Master en Psicología del Deporte y Coach Deportiva PCC por ICF y Entrenadora de Baloncesto).



Montse Cascalló desarrollará el tema “Entrenando la responsabilidad de los jugadores: disciplina y motivación”. Organiza la Associació Catalana d'entrenadors de Basquetbol en colaboración con el CEB Sant Jordi Rubí y la FCBQ.

FORMACION CONTINUA FBCV



- 20 de marzo en el Pabellón Municipal “Les Oliveretes” de Sueca, Valencia.
- Tema: Tareas de entrenamiento. Uso inteligente del tiempo y el espacio.
- Conferenciante: Angel Cepeda (En la actualidad entrenador del EBA de Valencia Basket).

CD ILUNION, CAMPEÓN DE LA COPA DEL REY DE BSR

El CD ILUNION venció al Bidaideak Bilbao BSR en la final de la Copa del Rey de Baloncesto en silla de ruedas y levanta su novena Copa consecutiva.

El CD ILUNION se presentaba en esta final después de haber eliminado a dos de los favoritos al título, el Mideba y el Amiab Albacete, de forma contundente y desplegando el mejor juego de la temporada. En la final se medía al Bidaideak Bilbao, un duelo inédito en la historia de la Copa del Rey. Un duelo que prometía intensidad, lucha y calidad a partes iguales.

Enhorabuena a su entrenador -Miguel Vaquero- y al gran trabajo de su equipo.



RAMÓN GISBERT, GALADORNADO CON EL PREMIO JUAN PALAU EXTRAORDINARIO BSR

La FEDDF, de manos de su Presidente, José Alberto Álvarez, entregó el sábado 23 de febrero en L'Alquería del Basket (Valencia), con motivo de la celebración de la Copa del Rey de BSR, el Premio Juan Palau extraordinario BSR a Ramón Gisbert Llorens, una de las personas pioneras en el desarrollo del baloncesto en silla de ruedas en nuestro país.

Ramón ha dedicado toda su vida, más de cinco décadas, a este deporte, en especial a la iniciación deportiva y al baloncesto femenino, aspectos importantes y que se están potenciando hoy en día.



Ramón Gisbert también ha pisado los banquillos en varias ocasiones. Fue seleccionador femenino en el Campeonato de Europa de 1989 y en el Mundial de 1990, ambos disputados en Francia, y en los Juegos Paralímpicos de Barcelona 92.

Toda una vida ligada de forma activa al baloncesto en silla de ruedas, que bien merece este premio Juan Palau extraordinario BSR.



ESPAÑA, EL PAÍS CON MÁS CLUBES EN LAS FINALES EUROPEAS DE BSR

España cuenta con equipos en todas las competiciones europeas de BSR que pondrán en juego sus títulos (Final Four de la Champions League, EuroLiga 1, EuroLiga 2 y EuroLiga 3) y es -empatado con Turquía- el país más representado porque ha logrado colocar en esas finales a seis equipos.

Así pues, el Ilunion y el BSR Amiab Albacete se han clasificado para la Final Four de la Champions Cup. El Bidaideak Bilbao BSR y el BSR ACE Gran Canaria jugarán la final de la EuroLiga 1, el Mideba Extremadura disputará la de la EuroLiga 2 y el Iberconsa Amfiv la de la EuroLiga 3.



ESPAÑA BATE EL RÉCORD HISTÓRICO DE 10 ÁRBITROS INTERNACIONALES DE BSR



Con la incorporación a la IWBF Europa de Patricia Díez (Vigo) y Carlos Ferrera (Cáceres), España cuenta ya con 10 árbitros internacionales en activo de BSR, lo que supone la cifra más alta de todos los países y posiblemente un nuevo récord histórico de colegiados de un mismo país que pueden pitar en competiciones internacionales.

Así pues, España no sólo tiene ya la mejor liga europea de baloncesto en silla de ruedas (y posiblemente del mundo) al destronar a Italia, que encabezó el ranking continental ininterrumpidamente entre 2002 y 2017, y los clubes españoles han conseguido más títulos que ningún otro país europeo en el último lustro, sino que lidera la relación mundial de árbitros internacionales.



S. SCARIOLO: "EL EE.UU-ESPAÑA SERÁ UNA EXPERIENCIA MUY BONITA"

El seleccionador absoluto, Sergio Scariolo, valora el USA-España del próximo agosto en Anaheim, uno de los partidos de preparación de la Selección para la Copa del Mundo, como "una experiencia muy bonita" que además de servir de rodaje al equipo permitirá "un espacio para el espectáculo y la diversión".

"Es un partido de gran prestigio –valora Sergio Scariolo–, obviamente un partido amistoso que poco tendrá que ver con los partidos oficiales, en un momento en el que los equipos todavía hacen pruebas y los jugadores buscan su mejor forma. Pero desde luego una ocasión fantástica para poder tener una experiencia muy bonita como será jugar en un pabellón seguramente lleno en Estados Unidos".



SISTEMA DE COMPETICION DE LA COPA DEL MUNDO DE CHINA 2019



La Copa del Mundo tendrá lugar en China del 31 de agosto al 15 de septiembre con 32 selecciones clasificadas.

Fase de grupos – 1ª Ronda. 8 grupos de 4 equipos. Cada equipo jugará ante los tres rivales de su grupo por uno de los 2 primeros puestos que dan acceso a la siguiente ronda. Cuentan para la siguiente fase todos los resultados.

Fase de grupos - 2ª fase. Se crearán cuatro nuevos grupos con los dos primeros clasificados de dos de los otros grupos de la 1ª fase. Los equipos acumulan todos los partidos de la fase inicial, Aquí, volverán a clasificarse para la siguiente ronda los dos primeros de cada grupo.

Fase Final. Se jugará en un torneo del KO desde cuartos de final hasta la final.

Las dos primeras selecciones europeas se clasifican para los Juegos Olímpicos de Japón de 2020.

RÉCORD DE ASISTENCIA A UN PARTIDO DE BALONCESTO FEMENINO

La iniciativa de Movistar Estudiantes no decepcionó y la afición del equipo madrileño llenó el Wizink Center. el domingo, 10 de marzo. Hasta 13.472 espectadores disfrutaron del triunfo colegial ante el Magec Tías (86-55).

El nuevo récord llega tan solo dos días después de la celebración del Día Internacional de la Mujer, en el año que se cumplen 30 desde que se sumaron los equipos femeninos al club estudiantil.



LA EXPOSICIÓN "SENDA BALONCESTO" RECORRE MÁS DE 100 AÑOS DE BALONCESTO FEMENINO



La exposición "Senda Baloncesto" inaugurada por el concejal de Deportes de TorreloDONEs, Carlos Beltrán, es un recorrido por los más de 100 años de historia de baloncesto femenino con objetos, documentos y publicaciones pertenecientes al Museo FEB.

El nombre de la exposición es un homenaje a Senda Berenson, la mujer que está considerada como madre de baloncesto femenino, que organizó el 22 de marzo de 1893 en el Smith College de Massachusetts el primer partido de baloncesto femenino de la historia. La muestra permitirá a los visitantes descubrir más de una veintena de objetos curiosos y de coleccionismo.



Nuevo Kia Ceed Tourer Uno de los tuyos.



CEED TOURER



The Power to Surprise

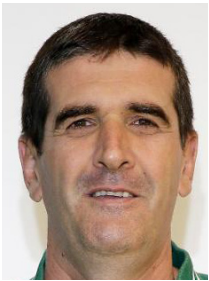
Con el nuevo Kia Ceed Tourer sentirás que hay un nuevo miembro en tu familia. Gracias al amplio espacio para los pasajeros y a su enorme maletero de 625 litros, ya no habrá viaje en el que no contéis con él. Y, cuanto más lejos, mejor.



Kia, patrocinador oficial
de la Liga Endesa

Emisiones CO₂ combinadas WLTP correlado a NEDC (g/km): 104-132. Emisiones CO₂ combinadas WLTP (g/km): 123-146.
Consumo combinado WLTP (l/100km): 4,7-6,4.

*Consultar manual de garantía Kia.



Manuel Bazán

Se formó como jugador en el Caja de Ronda (actual Unicaja), con quien llegó a jugar en la Liga ACB entre los años 1989 y 1992. Como técnico, empezó a entrenar en Unicaja en la temporada 2003-04 en la categoría preinfantil y desde entonces ha dirigido siempre en la categoría infantil.

ENTRENAMIENTO UNICAJA INFANTIL

En esta conferencia voy a desgranar una serie de ejercicios que utilizo habitualmente en los entrenamientos con mis equipos.

MANEJO DE BALON

Queremos trabajar un gran volumen de botes. Intentamos que no miren el balón y botar separado del cuerpo.

CON UN BALÓN

Intentamos no bajar el bote con un balón en estático, a ser posible utilizamos siempre ejercicios en movimiento.

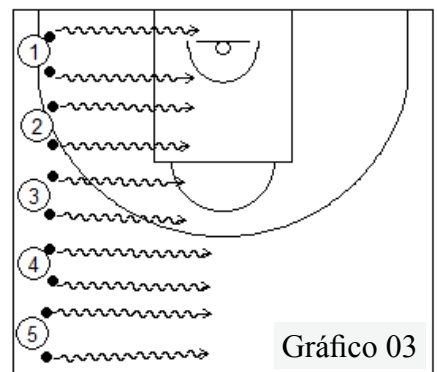
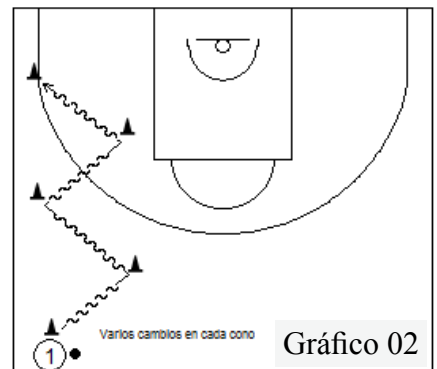
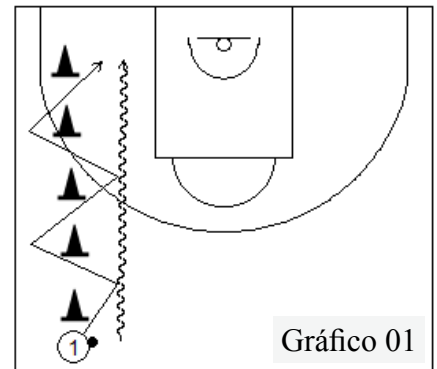
Un balón entre conos. Entre conos con pies en zigzag y balón en línea recta. Igual que el anterior pero los pies van por encima de los conos (**Gráfico 01**).

Varios cambios en cada cono (entre piernas, por delante y por la espalda) y cambios de ritmo de cono a cono (**Gráfico 02**).

CON DOS BALONES

Manejo con dos balones, ida de frente y vuelta de espaldas (**Gráfico 03**).

1. Botes alternos.
2. Botes a la vez.
3. Yo-yo lateral en el mismo sentido.



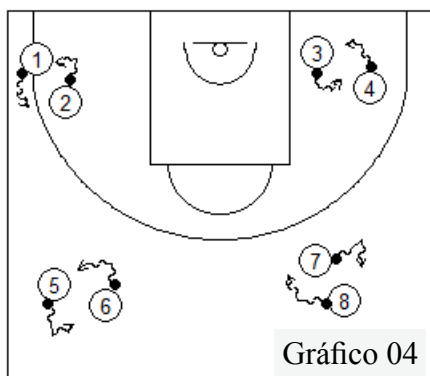
4. Yo-yo lateral en el sentido contrario.
5. Yo-yo por delante en el mismo sentido.
6. Yo-yo por delante dentro/fuera.
7. Un balón bota muy alto, el otro muy bajito.
8. Botando, cambiar los balones de mano.

BOTE CON OPOSICIÓN

Colocamos a los jugadores por parejas, cada jugador con un balón. Mientras están botando se están in-

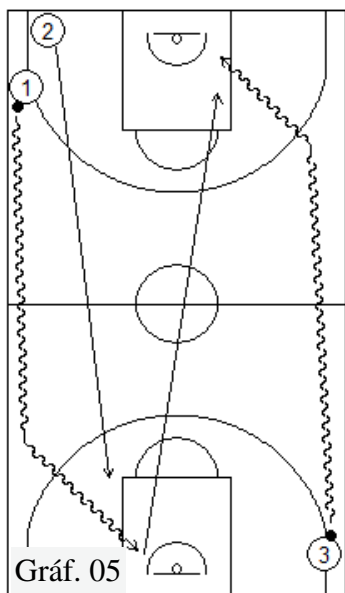


tentando quitar el balón (**Gráfico 04**). Se puede hacer también con grupos de tres jugadores.



BOTE EN VELOCIDAD CON DEFENSOR PERSIGUIENDO

1 sale botando a máxima velocidad siempre con la misma mano, 2 sale detrás e intenta coger el balón antes de que toque el suelo, cuando 1 tira, 3 sale botando y 2 lo persigue convirtiéndose en una rueda continua (**Gráfico 05**).



CULMINACIONES SIN OPOSICIÓN

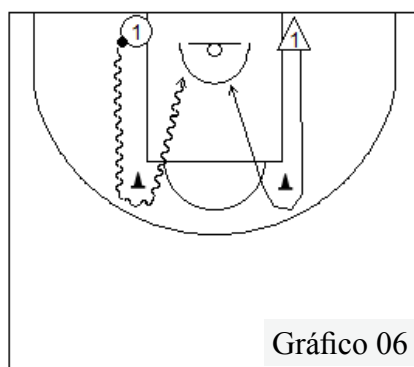
Empezar con dos apoyos (apoyos largos, cortos, etc) y diferentes tipos de culminaciones para pasar a culminaciones con un apoyo.



CULMINACIONES CON OPOSICIÓN

Dos filas a la señal salen -atacante y defensor- a la vez; atacante intenta meter canasta, el defensor intenta evitarla.

Se puede jugar con la distancia de los conos para dar o quitar ventaja a alguno de los dos jugadores (**Gráfico 06**).



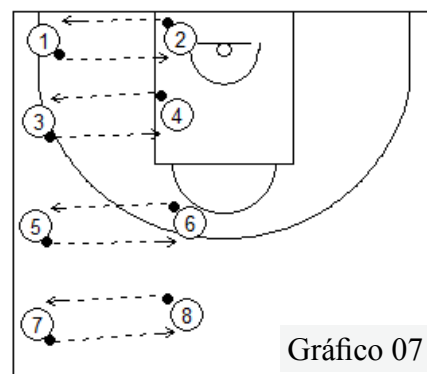
PASES

Trabajamos con pases ejecutados con una mano.

PASES POR PAREJAS CON DOS BALONES.

Por parejas, cada jugador con un balón se van pasando el balón a una mano, ya sea directo o tras

bote (**Gráfico 07**). Este ejercicio lo podemos hacer en estático.



PASES POR PAREJAS CON UN BALÓN DE BANDA A BANDA

Por parejas, se pasan el balón de banda a banda una vez con mano derecha, la siguiente con mano izquierda y así sucesivamente durante el tiempo que determinemos. Atacar el balón si se queda corto el pase (**Gráfico 08**).

PASES POR TRÍOS CON DOS BALONES EN ESTÁTICO

Por tríos con dos balones, uno de los tres jugadores estará recibiendo y devolviendo pases alternativamente de los otros dos



Gráfico 08

jugadores durante el tiempo que determinemos. Pueden ser pases directos o tras bote (Gráfico 09).

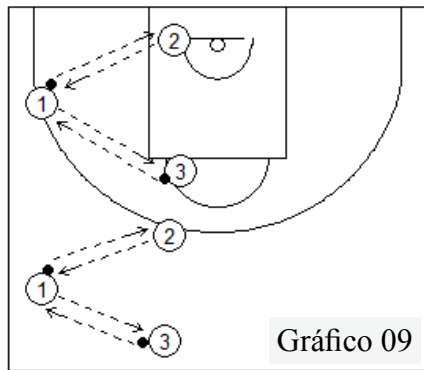


Gráfico 09

PASES POR PAREJAS A UNA MANO TRAS BOTE Y EN MOVIMIENTO

Por parejas todos en medio campo en movimiento están botando y se están pasando el balón tras bote. Lo pueden hacer directo o picado (Gráfico 10).

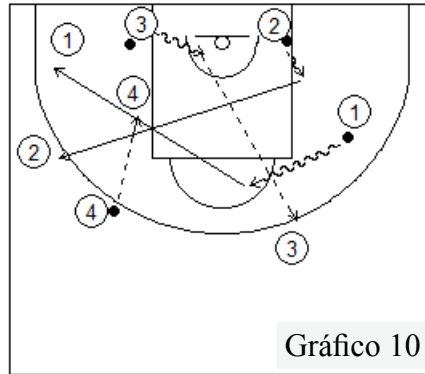


Gráfico 10

PASES POR TRÍOS CON DOS BALONES EN MOVIMIENTO

Por tríos con dos balones se van pasando el balón, el del centro solo recibe y pasa balones y los de las bandas reciben, botan y pasan al del centro (Gráfico 11).

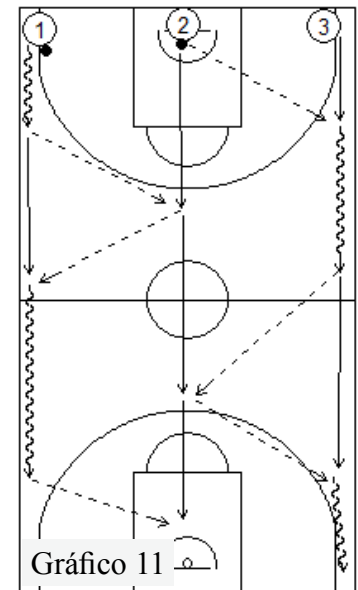


Gráfico 11

TRABAJO DE 1c1

1c1 en medio campo a lo largo. Podemos trabajar 1c1 a máxima intensidad con la limitación de espacio a medio campo. Hacer trabajo de desplazamiento defensivo hasta la línea de medio campo y después 1c1 a máxima intensidad.

Limitar el número de botes para pasar medio campo o en campo ofensivo (Gráfico 12).

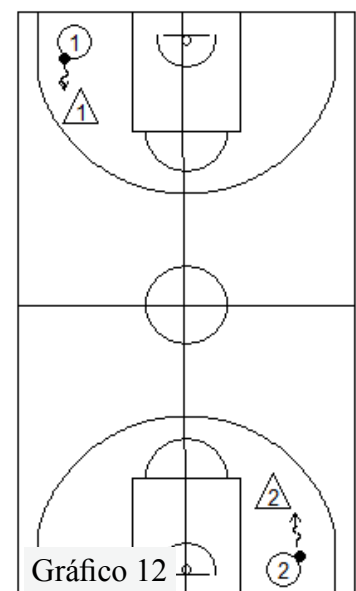


Gráfico 12



1c1 EN TODO CAMPO CON DOS PASADORES

Se juega 1c1 a todo campo, el jugador que ataca tiene que pasar, hacer trabajo de recepción y jugar 1c1 hacia el otro campo, para volver a repetir lo mismo en campo ofensivo, terminando en 1c1 hacia canasta lo más rápido posible.

Esto mismo se puede hacer con los pasadores en campo ofensivo.

Si el defensor roba el balón, se convierte en atacante (**Gráfico 13**).

1c1 EN MEDIO CAMPO

Directamente desde bote. Previo trabajo de recepción. Limitando espacios. Limitando el número de botes, etc.

1c2 EN TODO EL CAMPO

Se juega un 2c1 en todo el campo; si algún jugador roba el balón se convierte en atacante. Se puede jugar desde rebote ofensivo.

También con trabajo de velocidad de reacción al nombrar a alguno de los defensores, éste se sienta y se levanta rápidamente para defender.

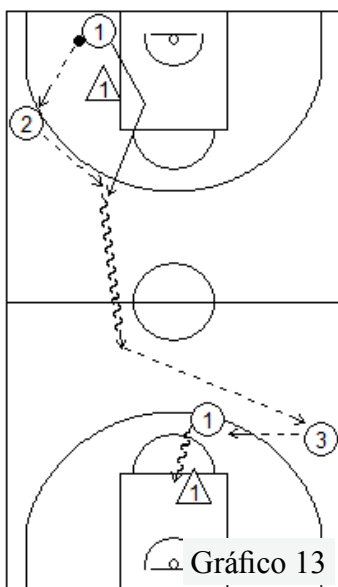


Gráfico 13

También se pueden sentar los tres y levantarse rápidamente para empezar (**Gráfico 14**).

TIRO. MECANICA DE TIRO

- Agarre del balón.
- Trabajo de la línea.
- Golpe de muñeca.

Trabajamos volumen de tiro apuntando siempre lo que se mete. Queremos obligar a los niños a tirar si están solos.

SUPERIORIDADES

- 3c2 con vuelta 2c1.
- Contraataque de 11 normal y con variantes:

1. Aleros por distinta banda corren para pasar por debajo del aro y cambiar de banda.

2. Aleros por distinta banda corren hasta debajo del aro y salen a recibir a la misma banda.

3. Aleros por la misma banda -según se les indique el receptor- juega 1c1 o corta el del lado contrario al primer receptor.

4. Aleros por la misma banda, el 1º corre para cambiar de banda.

5. Aleros por la misma banda, el más retrasado recibe e intenta pasar al más adelantado. 3c2 continuo; el de la posición de base ataca dos veces seguidas y los que están en la posición de aleros atacan y defienden y así sucesivamente.

3c2 CONTINUO + UN DEFENSOR QUE SE INCORPORA DESDE EL MEDIO CAMPO

Se juega un 3c2 continuo más un defensor que se incorpora desde el medio del campo tras pasar por detrás del cono cuando el ju-

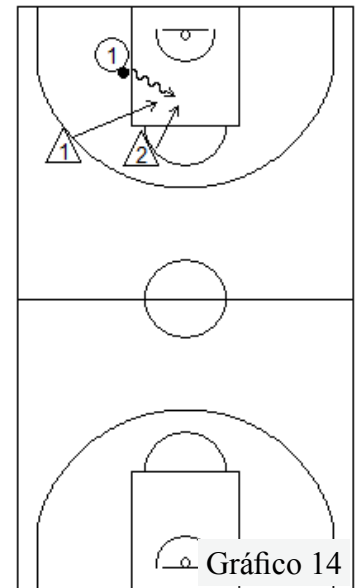


Gráfico 14

gador con balón haya pasado la línea de medio campo, con el objetivo de la defensa de ajustar lo más rápido posible y para el ataque meter canasta antes de que se ajuste la defensa (**Gráfico 15**).

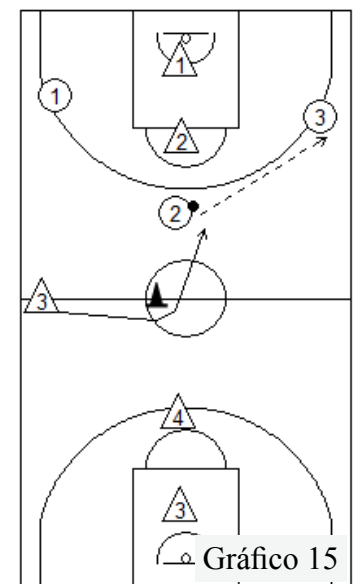


Gráfico 15

Situaciones de 2c0 para desalojar o moverse dentro de la zona cuando está atacando un compañero. Situaciones de 2c2 más salida hacia el otro aro. 2c2 continuo.

Situaciones de 3c3 en medio campo más salida. 3c3 continuo. 4c4 más salida hacia el otro aro.

Ocupación de espacios y hacer el campo grande jugando muy por detrás de 6,75.



JUEGO EN TRANSICION - LIGA ENDESA

AEEB

Han realizado estas observaciones sobre la cancha, Víctor García Jiménez y Alejandro Criado Martín, socios y colaboradores de la AEEB.

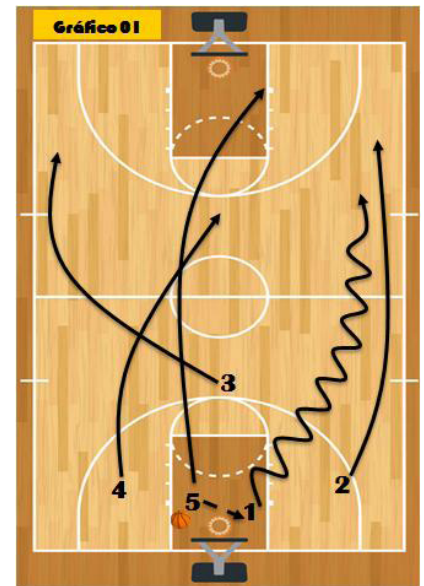
Te ofrecemos una serie de ideas y movimientos jugados en transición “capturados” por nuestros socios durante algunos partidos de la Liga Endesa de temporadas anteriores. Éstas son una muestra del amplio repertorio de movimientos trabajados por los equipos de una de las mejores ligas del mundo. Nuestro agradecimiento a todos ellos (socios y clubes) por su colaboración.

EQUIPO:
UCAM MURCIA

El objetivo del juego en transición de UCAM Murcia es hacer llegar el balón al alero para que éste juegue

un Pick and Roll con el “5”. Para lograrlo siguen las siguientes normas:

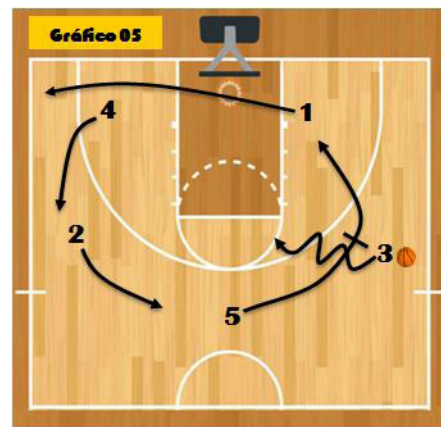
- El balón lo suben a campo de ataque por la calle lateral, preferiblemente por el base, si bien también lo puede subir otro jugador exterior con buen manejo del mismo.
- Los jugadores exteriores y el “4” corren por el lateral, mientras que el “5” corre por la calle central.
- El jugador interior que llega primero, se sitúa al poste bajo del lado por el que se sube la pelota y el otro se coloca en cabecera (Gráfico 01).



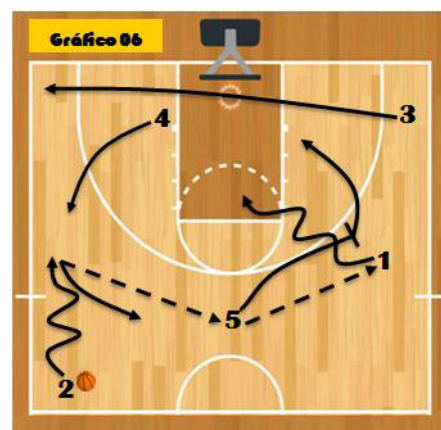
- El exterior que ha corrido por el mismo lado por donde sube el balón, corta por línea de fondo para recibir un bloqueo indirecto del otro alero y salir al lado contrario.
- Buscan la inversión de balón a través del “5” para que el balón llegue al alero que ha cortado por línea de fondo y poder jugar un Pick and Roll.

TACTICA



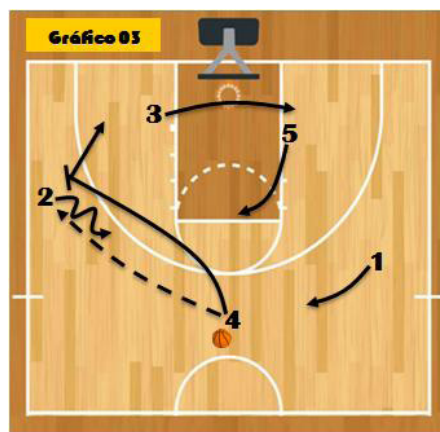
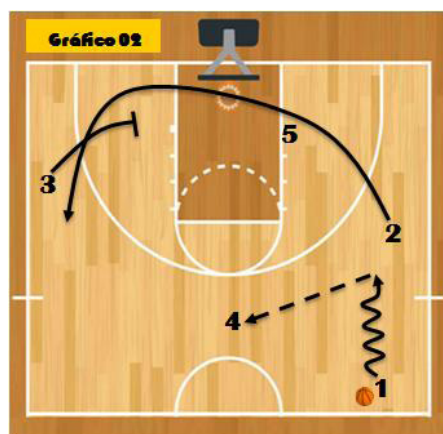


- Si el balón sube por el lateral y no hay otro jugador en ese lado, invierten el balón pero no realizan el bloqueo indirecto entre los exteriores (Gráfico 06).

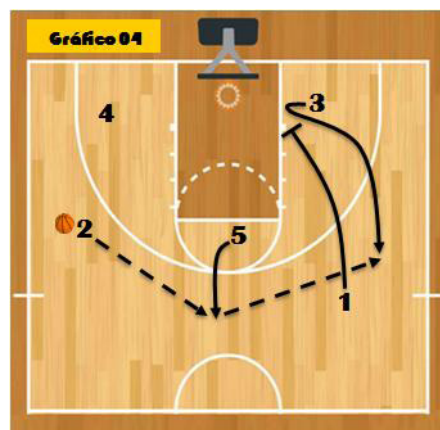


- Si el "5" no puede invertir el balón al alero, devuelve el pase al base y juega bloqueo y rebloqueo en cabecera, con los otros tres jugadores alejados de ellos para dejar espacio (Gráficos 07 a 09).

El alero que realiza el bloqueo indirecto, corta por la zona hacia el lado contrario, el otro interior se coloca en los tiros libres, para dejar espacio para jugar el 2c2 (Gráficos 02 y 03).



- Si no sacan ventaja, hacen lo mismo por el otro lado (Gráficos 04 y 05).

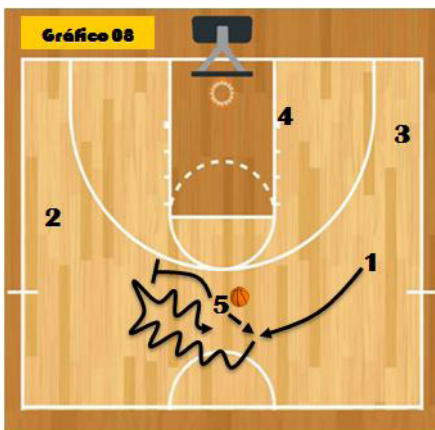




abiertos pegados a banda, llegando hasta el final cuando existe superioridad ofensiva.

En caso de igualdad, los exteriores siguen la norma de que siempre que no haya ningún defensor detrás de su oponente directo deben intentar el 1c1; en este partido se ve en situaciones de dos y de tres atacantes.

Si la defensa ha hecho un mejor balance y no existen opciones de superioridad ni 1c1, juegan una transición más estructurada con participación de los 5 atacantes. Cuando esto ocurre, la mayoría de las veces se busca que el balón llegue por calle lateral.



También sacan rendimiento cuando doblan el balón al 4, ya que es capaz de penetrar y tirar desde el exterior y tiene buen 1c1 con bote (Gráfico 10).



Suelen jugar transición después de rebote defensivo y cuando está en pista su base más rápido. Suele tener una duración aproximada de 15 segundos. El papel del 5º hombre es invertir el balón y realizar Pick and Roll con el jugador que posee el balón.

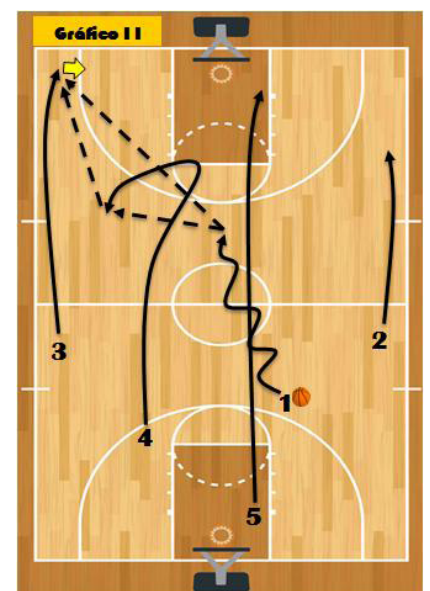
Las acciones más ventajosas son cuando en el bloqueo directo, el jugador que lleva el balón dobla el pase al alero para un tiro de éste.

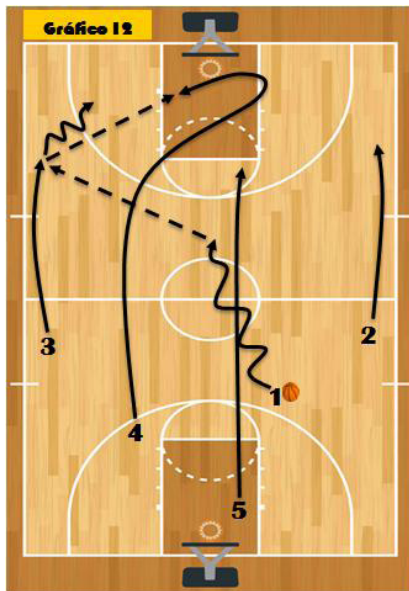
EQUIPO:
VALENCIA BASQUET

Buscan aprovechar su rapidez tras rebote defensivo y primer pase lateral para conseguir canastas rápidas, con transiciones que intentan buscar ventajas en los primeros 8", bien por la capacidad de sus exteriores para correr y jugar 1c1 o aprovechando a sus interiores que son capaces de generar y anotar lejos del aro.

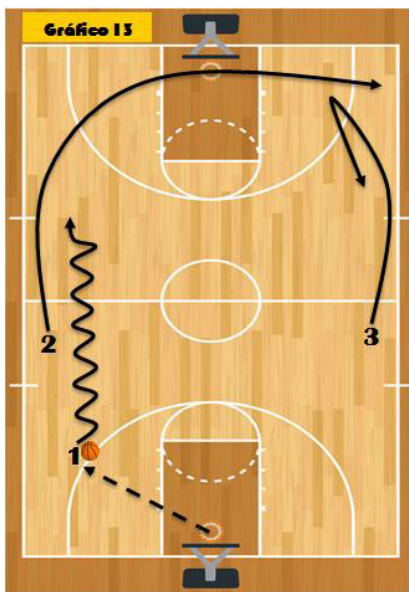
Así pues, su primera norma de ocupación de espacios es que los exteriores sin balón corren muy

Aunque se dan algunas transiciones en las que el balón se lleva a calle central, esto se hace para dar el balón al alero que está en el lado contrario a banda por la que se inició la transición y que éste aproveche sus ventajas (por ejemplo para sacar ventaja con el 3 situándose un jugador interior en el poste bajo contrario para recibir o cargar rebote). A veces -si el 4 se queda abierto- es 5 el que cae al poste bajo contrario a balón (Gráfico 11) y otras este jugador interior es el 4, que decide ocupar este espacio (Gráfico 12).





La transición más usada es aquella en la que el balón se lleva por calle lateral, cortando el jugador exterior que corre por la misma calle por la que sube el balón para generar una sobrecarga en el lado contrario (Gráfico 13).



Los jugadores interiores que llegan por detrás deciden:

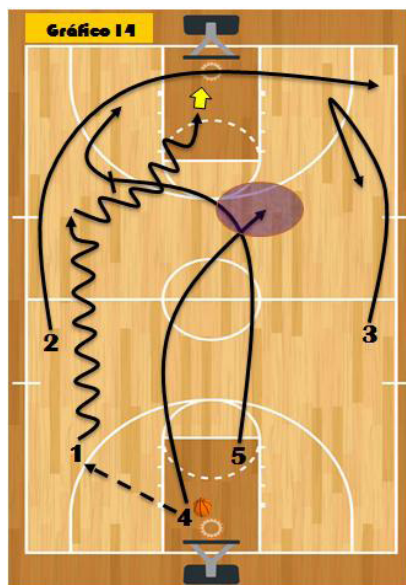
El 5 va por lado de balón, aunque cuando el 4 tiene capacidad para jugar interior, si éste llega primero es él el que juega por lado de balón; la mayoría de las veces este jugador realiza pick and roll para sacar ventaja en el 2c2 que queda en ese lado o dar balón al

otro lado si la defensa se cierra para evitar las ventajas del BD.

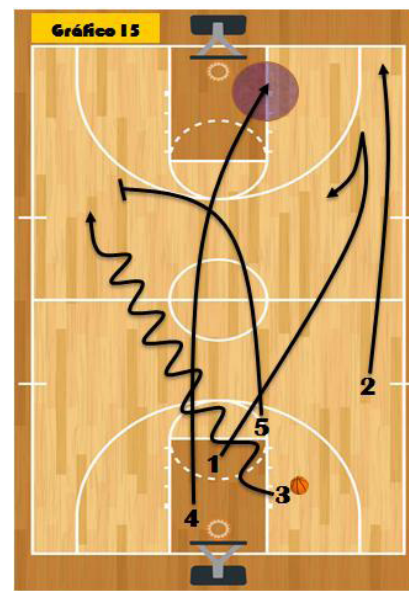
Durante el partido observado, en una ocasión 5 se hunde para recibir en el poste bajo en lugar de poner el bloqueo por considerar que esa es la mejor ventaja, por lo que parece que dentro de las normas posicionales de la transición hay libertad para aprovechar las ventajas

El último hombre que corre por calle central alejado del balón también tiene libertad para decidir, observándose en este partido las siguientes opciones:

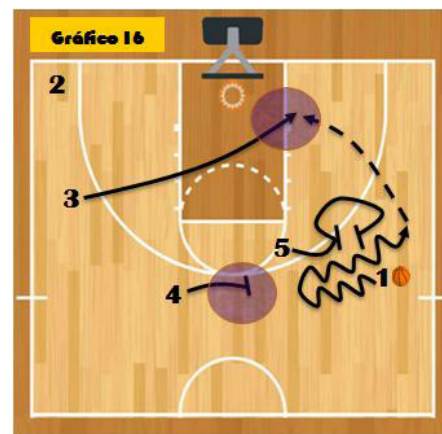
- Quedarse abierto en posición central para circular o tirar si el balón sale del pick and roll que están jugando en lado de balón (Gráfico 14).



- Opción de hundirse a poste bajo lejano a balón, para jugar a la espalda del defensor si va a la ayuda o cargar rebote ofensivo. En este caso el exterior de lado contrario más lejano a línea de fondo se acerca a posición central para favorecer la circulación de balón y garantizar el balance defensivo (Gráfico 15).



- Opción de hacer un 2º BD al jugador con balón. En este caso el jugador que hace el primer BD puede hacer repick para aumentar las opciones de jugador con balón y dejar el espacio interior libre para que lo aproveche el alero desde el otro lado (Gráfico 16).





Abraham Carrión

Empieza a entrenar hace 21 años en el C.D. Jerez. También ha dirigido -entre otros- al C.D. Once Andalucía (donde consiguió dos ligas y dos Copas del Rey), al C.D.Fundosa (dos ligas y dos Copas del Rey más) y al AMJAB BSR (3 subcampeonatos de liga y Copa del Rey). Actualmente entrena en el C.B Las Rozas. Con la Selección Masc -miembro del cuerpo técnico- logró un bronce en el Europeo de Jrsael en 2011 y la clasificación para los juegos de Londres '12 (5º). Con la Selección Fem. (seleccionador actual) consiguió el oro en el Europeo B de Italia y la clasificación por 1ª vez en la historia para un mundial (7º).

ESPACIOS OFENSIVOS: CÓMO CREARLOS PARA GENERAR VENTAJAS EN ATAQUE

Antes que nada, me gustaría empezar diciendo que el Baloncesto en silla de ruedas (Bsr a partir de ahora) es baloncesto en estado puro, se juega en la misma pista, con el mismo balón, el mismo tiempo, el número de faltas permitidas...etc. La reglamentación es la misma, sólo que se adapta a las variaciones necesarias del juego. Por esta razón solo explicaré un par de aspectos que sí son distintos del baloncesto a pie para que podamos entender mejor el artículo.

La primera gran diferencia es el uso de la silla; es un elemento que ocupa un espacio que hay que tener en cuenta para cualquier desplazamiento. Cada jugador lleva una silla adaptada a sus capaci-

dades, esto quiere decir que nos encontramos a jugadores en sillas que van bastante bajas y otros jugadores que pueden jugar en sillas más altas, lo que les da mucha ventaja a la hora de recibir un pase o realizar un tiro por ejemplo. Esta característica del juego hace que los roles dentro de un equipo de Bsr estén muy definidos y que los jugadores tengan misiones muy específicas en ocasiones, tanto en defensa como en ataque.

La segunda gran diferencia es que cada jugador tiene una puntuación en función de su lesión, dependiendo de un estudio médico-funcional el jugador recibirá una puntuación que irá desde el 1 al 4.5, conforme la lesión sea más alta o grave, su puntuación será menor y al revés. La suma de

los cinco jugadores que están en pista nunca puede sumar más de 14.5; esto hace que dentro de cada quintero exista gran variedad de jugadores y capacidades.

Para que nos entendamos, llamaremos "puntos bajos" a aquellos jugadores que tienen una lesión más alta con lo cual tienen menor rango de movimiento y suelen ir en sillas bastante bajas, "puntos intermedios" a aquellos jugadores que su lesión no es tan grave y tienen una buena amplitud de movimientos con la silla y el balón y "puntos altos" a los que tienen una lesión que apenas les impide tener una capacidad de movimientos muy amplia, suelen jugar en sillas más altas, con la ventaja que eso supone en un deporte donde no se puede saltar.

En este artículo vamos a hablar acerca de los ESPACIOS OFENSIVOS. En el Bsr los espacios son fundamentales, el equipo que sepa crearlos y usarlos en su beneficio siempre tendrá una gran cantidad de posibilidades en ataque, hay que entender que las sillas en defensa ocupan un espacio que no se puede traspasar, esto quiere decir que a ve-

FORMACION



ces contra defensas zonales cerradas no hay sitio -literalmente- para poder realizar un tiro dentro de la misma zona. Por esta razón saber crear espacios es tan importante, te permitirá llevar el ataque por donde tú quieres y no por donde la defensa te permita. En este artículo veremos las opciones de atacar con espacios tanto en transiciones ofensivas llegando en superioridad o igualdad (3c2, 3c3, 4c3, 4c4) y algunas posibilidades de ataque 5c5.

Creo que uno de los aspectos más importantes es tener muy claro cuándo empezamos a tratar de conseguir estos espacios, desde mi punto de vista los movimientos ofensivos que nos permitirán crear esos espacios se tienen que empezar a hacer desde el mismo momento en el que el equipo contrario realiza un lanzamiento y mi equipo trabaja para conseguir el rebote defensivo.

Los objetivos son muy claros, intentar correr para conseguir una canasta en 1c0, pero si no lo consigo, mi siguiente objetivo es siempre intentar atacar con el menor número de defensores posibles para que haya más espacios y yo tenga más opciones de finalización. Esta mentalidad implica que todo el equipo tiene que estar en constante trabajo y que no se descansa una vez capturado el rebote, todo lo contrario, es cuando hay que sorprender al rival con mucha intensidad intentando anteponer nuestra silla a la suya y que este tenga que pelear para poder adelantarnos si quiere llegar a defender.

En esos primeros movimientos y segundos del ataque reside la llave de nuestro éxito. Como dije antes los roles están muy definidos y habrá jugadores que tendrán la misión de pelear y conseguir ese

rebote (puntos medios y altos) y otros, los puntos bajos, tendrán que empezar a trabajar para conseguir una buena transición de ataque.

Transiciones ofensivas: Una vez capturado el rebote, nuestros puntos bajos tienen la labor de tratar de obstaculizar lo máximo posible a los jugadores grandes del equipo contrario, su misión es clara, tratar de pararlos todo el tiempo que sea posible y si tienen que avanzar para que no los adelanten, llevarlos en dirección de las líneas de banda y así conseguiremos despejar el carril central de la pista.

Hay que aclarar en Bsr ningún jugador puede salir de los límites del campo para obtener beneficio, así que no se puede adelantar por fuera de la pista con lo que las líneas del campo se convierten en tu aliado si sabes cómo y cuándo usarlas (**Gráfico 01**).



Ese trabajo que hacen los puntos bajos se ve complementado por el resto del equipo. En el momento que tenemos el rebote defensivo y se lo damos a nuestro base, el resto de jugadores tratarán de hacer lo mismo que los puntos bajos, ser capaces de obstaculizar y detener al mayor número de jugadores contrarios. Es un trabajo que se puede hacer por toda la pista, no sólo cerca de nuestro aro.

Como es evidente, el equipo contrario va a tratar de no ser “cazado” y habrá jugadores que se sacrificarán por sus compañeros tratando de ayudarles mediante bloqueos, aún a riesgo de ser ellos los que terminen quedándose atrás. Es en esa lucha de bloqueos defensivos y ofensivos donde nuestra transición cobra sentido y los roles de los jugadores son aún más marcados.

Como hemos dicho, nuestros puntos bajos intentarán retener a los hombres grandes del equipo contrario, su finalidad es que en ningún momento esos jugadores puedan llegar a defender, aunque eso implique que ellos no podrán disfrutar del ataque. En cambio, nuestros hombres grandes, que también están intentando cruzarse y parar a defensores, tendrán como objetivo parar al jugador contrario y salir de manera ex-



plativa al ataque. De esta forma obtendremos ataques con menos defensores, lo que se traduce en más ESPACIOS, posiblemente en ataques con superioridad numérica y sobre todo en superioridad física ya que atacamos con nuestros jugadores grandes mientras los del equipo contrario están peleando a mitad de pista con nuestros pequeños. Tenemos que ser conscientes de que nuestros puntos bajos no podrán retener o parar los 24 segundos del ataque a los puntos altos del equipo contrario, por eso realizamos transiciones ofensivas muy rápidas. Tendremos dos opciones de ataque:

- Transiciones ofensivas en superioridad numérica: cuando llegamos a la zona de ataque en superioridad nuestro objetivo es muy claro, tenemos que atacar muy agresivos el lado fuerte, consiguiendo que todos nuestros atacantes de ese lado tengan que ser defendidos de manera individual, de esta forma haremos que el lado débil de nuestro ataque sea el que tiene superioridad numérica. En realidad es donde queremos terminar nuestro ataque, con un pase al lado débil una vez hayamos aprovechado la superioridad mediante un bloqueo o penetración directa y tengamos una buena posición

interior de tiro. Con estos conceptos de ataque da igual si llegamos en 3c2 ó 4c3, la idea es la misma (Gráficos 02 y 03).

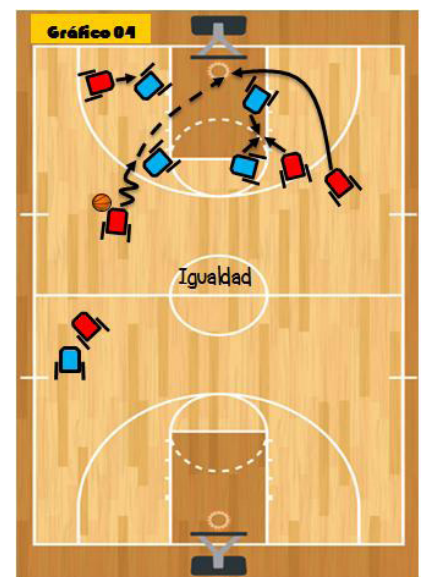


- Transiciones ofensivas en igualdad numérica: si después de todo el trabajo llego al ataque con el mismo número de defensores que de atacantes (3c3/4c4) sigo teniendo muchas opciones de conseguir una canasta fácil y rápida ya

que cada jugador del equipo contrario que ha conseguido llegar a su zona defensiva está obligado a defender más espacios y eso dificulta mucho su tarea.

En esta situación el inicio de nuestro ataque será igual que el anterior, nuestro lado fuerte será muy agresivo y obligará a los defensores a una defensa individual. Mientras nuestro lado débil trabajará de forma distinta: primero uno de los jugadores tratará de atacar muy fuerte el espacio intermedio entre dos sillas. Cuando se realiza esa acción, el ataque obliga a dos defensores a cerrar el paso de una silla de ataque con dos de defensa.

Así consigo liberar muchos espacios para el otro atacante, ya que he llevado a cabo un 1c2. Ahora mi compañero podrá romper por la línea de fondo o por arriba y recibir un pase del lado fuerte una vez esté dentro de zona. Al igual que en el ataque anterior si llevamos a cabo estos conceptos nos da igual el número de defensores en nuestra transición (Gráfico 04).



Ataque 5c5:

En muchas ocasiones después de hacer todo el trabajo anteriormente mencionado, puede que el equipo defensor se haya replega-



do bien y nos encontremos con un ataque de 5c5 contra una zona cerrada -en la cual sea difícil entrar y estemos obligados a tirar demasiadas veces desde el perímetro.

Es indudable que los equipos necesitan tener tiros interiores para tener opciones de ganar los partidos -se tiene un porcentaje más alto de acierto- se sacan más faltas, hace que el equipo contrario tenga que realizar ayudas defensivas más largas y arriesgadas, etc.

Ante un equipo que nos defiende en zona tenemos que realizar los movimientos necesarios para hacerlos “salir” y que entonces podamos aprovechar el espacio de ese jugador.

Lo primero que haremos será montar una pantalla para nuestro mejor tirador, trabajaremos para hacer que esa pantalla sea lo más cerca posible de la zona en uno de los laterales y que nuestro tirador se convierta en un verdadero peligro para la defensa.

La pantalla se construye metiendo o “picando” una silla de ataque en medio de las dos sillas defensoras de ese lateral. El jugador que hace la pantalla tiene que

empujar todo lo fuerte que pueda contra las sillas de los defensores para que estos no puedan o les cueste mucho salir. En ese momento nuestro tirador se colocará detrás de su compañero que le está haciendo la pantalla, no pegado.

Es importante que entre los dos exista un espacio de un metro más o menos ya que lo que queremos es que si uno de los defensores quiere y consigue salir a taponar el tiro tenga que sacar su carro entero de la zona. Si esa distancia no existe facilitamos muchísimo la labor defensiva (**Gráfico 05**).



Una vez estamos bien colocados, el tirador recibe el balón y empieza a amenazar a la defensa con el tiro. La defensa debe decidir si saltar al tiro o sólo amagar que va a hacerlo para crear dudas

en el tirador. Si la defensa no salta, invertiremos balón al centro o al lado débil para volver a trabajar intentando acercar aún más la pantalla o entrar en la zona si con los amagos de la defensa se han desajustado y se han generado huecos.

Si por el contrario la defensa salta al tirador, es cuando empezamos a trabajar de verdad en aprovechar ese espacio. Lo primero que puede pensar el jugador que está haciendo la pantalla al ver al defensor salir y dejarle espacio es “voy dentro”. Eso es un error, ya que seguirás teniendo un defensor cerca y además permitirás que tu tirador tenga un defensor encima.

Lo que hay que hacer es que al defensor que ha salido a taponar el tiro lo tenemos que bloquear, y quien lo tienen que hacer es el jugador que estaba haciendo la pantalla. De esta forma no podrá volver a entrar a defender.

En ese momento nuestro tirador -que recordemos ya tenía balón- cargará hacia línea de fondo o el codo de arriba (dependiendo como tuviese colocada la silla le será más fácil una dirección u otra) para hacer que el defensor que quedaba en ese lateral dentro de zona lo tenga que defender, ya que es hombre balón en ese momento.

Nuestro jugador que hacía la pantalla se quedará sin defensores (recordemos que el otro defensor de ese lado está por fuera sin poder recuperar su sitio, sólo puede ir por detrás del atacante), ya hemos creado el primer desajuste y si la defensa no está bien trabajada, no llegará ninguna ayuda y con un simple pick and roll entre los dos atacantes tendremos una canasta fácil (**Gráficos 06 y 07**).



Si la defensa trabaja las ayudas, nuestro hombre balón lo único que tiene que hacer es mirar donde se crea el desajuste, ya que siempre contaremos con un jugador más.

Si la ayuda viene del centro, nuestro hombre del medio de ataque queda libre para recibir y realizar una penetración o tiro cómodo. Si la ayuda viene del lado débil, la pareja atacante que está



en esa posición será la encargada de leer los movimientos defensivos y aprovechar su superioridad.

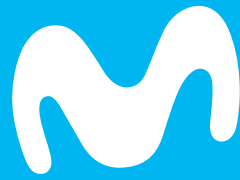
Contra este tipo de defensas hay que tener mucha paciencia, realizar varias inversiones si es preciso para forzar el salto de algún defensor y -sobre todo- no caer en la trampa de ir rápido hacia dentro cuando dejan el espacio

sin bloquear al jugador que ha salido, ya que eso es precisamente lo que la defensa quiere.

La correcta lectura de los movimientos defensivos y sus puntos débiles en este tipo de situaciones, así como el timing preciso, son fundamentales a la hora de la correcta toma de decisiones. Si los jugadores se precipitan o no son capaces de ver dónde está la ventaja real de nuestro ataque es imposible que lo podamos llevar a cabo.

En las transiciones se requieren decisiones muy rápidas y en el 5c5 un trabajo coral de todo el equipo en tiempo y forma. Es muy importante que los jugadores entiendan que el generar espacios ayuda al ataque de forma grupal, a veces estando parado reteniendo a un jugador a 11 metros del aro soy el atacante más importante de mi equipo, ya que gracias a mi trabajo se consigue una canasta fácil.





AMANTES DEL BASKET PREPARAOS

TODOS LOS PARTIDOS DE LA LIGA ENDESA
EN MOVISTAR

movistar

Movistar Patrocinador Oficial de la Liga Endesa | **liga endesa**

ADO

Patrocinador del Equipo Olímpico Español

“El baloncesto no conoce los adjetivos” - Oscar Trigo



Pere Ferreres



Periodista. Trabaja en TVE y forma parte de su Consejo de Informativos. Fue el comentarista de baloncesto en silla de ruedas con Javier Pérez Tejero en los Juegos Paralímpicos de Río 2016. Es patrón de la Fundació Tallers, entidad sin ánimo de lucro presidida por Roque Pascual, que trabaja para la reinserción laboral de las personas con discapacidad intelectual.

ENTREVISTA

Oscar Trigo

El tiempo es superficie deslizante. Óscar Trigo Díez (Barcelona, 1972) volvió al banquillo de la selección española de baloncesto en silla de ruedas después de haber dirigido al combinado entre julio de 2008 y agosto de 2014. Licenciado en INEF y Entrenador Superior de Baloncesto, era el preparador físico de un equipo de hockey sobre patines cuando decidió “lanzarse al vacío del baloncesto en silla de ruedas” para estar 8 años en el Barça. Para Óscar Trigo, que también es presidente y entrenador del Club Global Basket UAB, de Sabadell, el baloncesto es pasión.

¿ Qué le ha enseñado el baloncesto en silla de ruedas?

Sin duda, el primer concepto que cambió en mi primera temporada al frente del equipo de baloncesto en silla de ruedas del Fútbol Club Barcelona-Hospital Guttman y que aún sigue latente en mi forma de entrenar después de más de quince años en éste deporte, es el valorar a mis jugadores por sus capacidades, y no por sus limitaciones, error en el que muy habitualmente cae nuestra sociedad.

Usted venía del baloncesto a pie y del hockey sobre patines.

Mi carrera deportiva y mis inicios en los banquillos fueron en la escuela Claret Barcelona, allá por los años ochenta, y siempre en el baloncesto formativo. Cuando acabé mi licenciatura en educación física, en la temporada 1996-1997, tuve la oportunidad

“El deporte en sí es un transmisor de valores potencialmente extraordinario, el baloncesto en silla de ruedas tiene muchos objetivos que no difieren de otros deportes, ahí radica la normalidad”.

de formar parte de un equipo de la OK liga, durante cuatro temporadas, y disfrutar del oro, formando parte del cuerpo técnico de la selección nacional de hockey patines, en el Campeonato de Europa de Monza, en el año 2006 junto al mítico entrenador Carlos Feriche, siendo ya, entrenador en activo de baloncesto en silla de ruedas.

La oportunidad de poder empezar mi carrera en un deporte como el BSR de forma profesional vino de la mano del club FC Barcelona – Hospital Guttman , en la temporada 2001-2002.

¿Por qué necesitó meditar tanto su regreso a la selección española?

Por el mismo motivo que decidí dar un paso al lado en el 2014. Después de seis años en el banquillo de la selección, combinando, vida laboral, familiar y deportiva, llegué a la conclusión, al finalizar el Mundial del 2014, que el equipo necesitaba al frente del proyecto un entrenador que

respirara BSR por todos los poros y pudiera dedicarse al 100%.

En septiembre del 2017, cuando la Comisión Nacional de BSR me volvió a ofrecer el banquillo, me hice la misma pregunta, la respuesta la encontré después de un período de reflexión compartiendo proyecto con mi entorno más cercano.

¿Lo mejor de su primera etapa fue el quinto puesto en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012, que lograron poner en el mapa este deporte en España?

Mi primera etapa en el banquillo de la selección se caracteriza por muchos pequeños logros, que nos hicieron crecer y creer en la capacidad de esta selección para competir contra las mejores selecciones del mundo.

Si me he de quedar con un momento significativo, es el Campeonato de Europa de Nazaret 2011, ése fue el punto de partida de los logros conseguidos por esta selección. En ese campeonato, perdimos los tres primeros partidos, pero acabamos clasificándonos para las Paralimpiadas de Londres 2012 después de 16 años sin clasificarnos como selección, y nos colgamos la primera de dos medallas de bronce europeas conseguidas posteriormente en Frankfurt 2013.

Óscar Trigo sustituyó a José Manuel Artacho, que llevó a España a lograr una medalla de plata con sabor a oro en los Juegos Paralímpicos de Río 2016. ¿Dónde vio la final?

En el salón de casa con mi familia, disfrutando al ver como el sueño de un grupo de locos por éste deporte, que empezó en el verano del 2011, se hacía realidad.



Uno de sus objetivos prioritarios en el baloncesto en silla de ruedas es transmitir el valor de la normalidad.

El deporte en sí es un transmisor de valores potencialmente extraordinario, el baloncesto en silla de ruedas tiene muchos objetivos que no difieren de otros deportes, ahí radica la normalidad, no cegarnos con las peculiaridades visibles de nuestro deporte, y aferrarnos a los valores en sí del BA-LON-CES-TO, sin adjetivos.

Su deporte transmite que no todo es dinero y corrupción.

El baloncesto en silla de ruedas cada vez está más profesionalizado, encontramos clubes en la División de Honor, que tienen presupuestos cada vez más elevados, y que pueden invertir más en la profesionalización de sus jugadores. Por tanto, seguro que no me equivoco al afirmar que el dinero sí es importante para competir tanto a nivel de club como a nivel de selección.

¿Todavía estamos ante una cultura deportiva poco evolucionada? ¿Cree que aún hay gente que ve el baloncesto en silla de ruedas como “pobres cojos que hacen deporte”?

La sociedad española aún tiene un largo camino por recorrer en el ámbito de la equivalencia del valor del deportista convencional y el deportista adaptado. Culturalmente la visión del deporte adaptado siempre se ha ligado a la recuperación o la integración de personas con una dificultad física, intelectual o social, no se ha tenido en cuenta el carácter de alto rendimiento que genera el deporte adaptado.



Es muy significativa la primera impresión que tiene un espectador al ver un partido de baloncesto en silla de ruedas. Su primera reacción es la de temor a que el jugador no sufra ningún daño al caerse (acción que entrenamos habitualmente). No es hasta pasado un tiempo, que no comienza a disfrutar del juego como parte de un espectáculo deportivo. El problema, finalmente radica en el desconocimiento del propio deporte y los estigmas sociales que conlleva la discapacidad.

¿Todo el mundo puede jugar en una silla de ruedas?

A nivel reglamentario no todo el mundo puede jugar al baloncesto en silla de ruedas, la reglamentación limita la participación a aquellos deportistas que puedan demostrar una lesión en el tren inferior, lesión que imposibilite la realización de acciones técnicas, como saltar, o pivotar sobre el propio eje.

Los jugadores de BSR presentan una amplia variedad de

lesiones que quedan ordenadas por una clasificación funcional, en dicha clasificación, se valora el volumen de acción del deportista sobre la silla de ruedas.

Actualmente, se ha puesto sobre la mesa la posibilidad de que deportistas sin discapacidad puedan jugar al baloncesto en silla de ruedas con una clasificación funcional superior al deportista con discapacidad. Esta norma ya es una realidad en países como Gran Bretaña, Italia, Alemania o Estados Unidos. En una sociedad que se llena la boca con la palabra inclusión no tiene sentido segregar a deportistas que quieran jugar a este maravilloso deporte.

Valoramos la posibilidad de que Óscar Pistorius corra una prueba de velocidad en las olimpiadas de Londres 2012 pero negamos la posibilidad de que Pau Gasol pueda jugar al baloncesto

“La sociedad española aún tiene un largo camino por recorrer en el ámbito de la equivalencia del valor del deportista convencional y el deportista adaptado”.

en silla de ruedas en la paralympiada de Tokio 2020. ¿No estamos fomentando un contrasentido?

“El mayor cambio en este deporte ha sido la silla”. Es una frase suya. Hay sillas con asientos que parecen los de la Fórmula 1. ¿Las sillas aún evolucionarán más?

Si comparamos las sillas con las que jugaban los jugadores de BSR en las olimpiadas de 1992 con las que actualmente ruedan por las pistas podremos observar la gran evolución técnica que han sufrido.

Dos aspectos fundamentales en dicha evolución, la primera es el material utilizado para la construcción de las sillas, la introducción de aleaciones de titanio ha generado sillas mucho más ligeras y resistentes al impacto.

La segunda es en el propio diseño de la silla, la introducción de las ruedas Castor o las ruedas en la parte trasera de las sillas, el desplazamiento de los centros de gravedad de la silla, o la composición de las cubiertas que utilizan los jugadores, han generado un mayor volumen acción en las acciones técnicas del jugador, que han aumentado la espectacularidad del deporte.

Por cierto. ¿Qué es un jugador que “tiene mucha silla”?

Aquel jugador que evoluciona sus habilidades técnicas de desplazamiento en silla, con y sin balón. Para hacerlo más entendible, puedes ser un jugador técnicamente NBA, si te subes por primera vez a una silla, no llegarás ni a medio campo, ya que cualquier jugador que sepa mover la silla, te frenará en tu campo defensivo. A este concepto se le llama Man Out (hombre fuera), único deporte en el que un atacante puede “defender” a un adversario para generar una superioridad

numérica o espacial en su campo de ataque.

Jugadores internacionales como Asier García, del Bidaideak Bilbao BSR, a quien le pasó un tren por encima con 13 años, explica que cuando conoció el baloncesto en silla de ruedas vio una puerta que se abría.

Para muchos de los actuales grandes jugadores de BSR, el conocer este deporte se convirtió en una nueva opción de vida, después de una lesión adquirida por un accidente.

Poder conocer la realidad de otros deportistas con una lesión, seguramente les ayudó a entender su propia lesión, además, la propia realidad del sistema deportivo del BSR de hace quince años, provocaba que los jóvenes jugadores pudieran llegar mucho más rápido a competir en un equipo de rendimiento, aunque fuera por selección natural.

“Los sistemas de juego tanto ofensivos como defensivos, van dirigidos a la obtención de espacios según ventajas funcionales o ventajas de altura, entre las diferentes clasificaciones”.

Asier García sostiene que, tácticamente, el baloncesto en silla de ruedas es más jugoso que el baloncesto a pie.

Absolutamente de acuerdo, ya he comentado con anterioridad como somos el único deporte que puede alargar el campo para generar juego simultáneo en los dos campos de juego, mediante el concepto táctico del man out o hombre fuera. Nuestro deporte da sentido al arbitraje a tres...

Además, los sistemas de juego tanto ofensivos como defensivos, van dirigidos a la obtención de espacios según ventajas funcionales (volumen de acción con la silla) o ventajas de altura, entre las diferentes clasificaciones. Los entrenadores tenemos que saber de táctica, pero además saber la capacidad que tienen las diferentes rotaciones que puedan jugar según clasificación.





Para los no iniciados, y en pocas palabras, ¿cómo explicaría la puntuación funcional de un equipo?

Como he ido comentando en respuestas anteriores, los jugadores son clasificados a nivel funcional con una puntuación, los jugadores con menor volumen de acción se les puntúa con un 1, dicha puntuación va ascendiendo a mayor volumen de acción hasta el 4,5.

Te pongo un ejemplo, un jugador con una paraplejía en la zona D8 sería un punto 1, un jugador con una amputación tibial sería un punto 4,5.

La suma de los cinco jugadores en pista no debe superar los 14,5 puntos en pista a nivel de ligas interclubes, y los 14 puntos a nivel de selecciones nacionales. Así, los entrenadores a parte de táctica debemos saber de cálculo

“...los programas de desarrollo de nuestro deporte han de estar orientados a potenciar las escuelas de iniciación y desarrollo del BSR... al desarrollo de programas deportivos inclusivos...”

matemático, ya que, si nos pasamos de puntuación, somos castigados con una falta técnica.

El baloncesto en silla de ruedas es uno de los pocos deportes mixtos que existen. No deja de sorprender la primera vez que se ve un partido.

El baloncesto en silla de ruedas a nivel de selecciones nacionales no es mixto, las competiciones internacionales se juegan a nivel masculino y femenino.

Es en algunos países, como en España, donde la escasez de jugadoras femeninas ha provocado que se convierta en un juego mixto. Los equipos que introducen jugadoras en las rotaciones de pista, se benefician de un aumento de puntuación en la propia rotación, pudiendo jugar el equipo con un punto y medio más por cada chica que juegue.

EEUU tiene una larga historia de apoyo a los deportes adaptados.

Después de la Segunda Guerra Mundial, el gobierno norteamericano inició un programa para rehabilitar a los soldados heridos. Da la sensación de que allí hay más movilidad, que todo fluye más fácil. ¿Es una utopía pensar en estar un día en esos parámetros?

Como bien dices, Estados Unidos históricamente ha participado en muchas más guerras, por lo que las políticas del gobierno van dirigidas hacia potenciar el deporte, como un método para rehabilitar a sus heridos, de estas políticas se beneficia el deporte competitivo, tiene más practicantes, por lo que tienen más donde escoger.

Nuestra realidad es diferente, el deportista que llega al deporte adaptado en nuestro país tiene un perfil muy diferente, por lo que los programas de desarrollo de nuestro deporte han de estar orientados a potenciar las escuelas de iniciación y desarrollo del BSR, el potenciar una política de mecenazgo que favorezca la inversión de capital en entidades deportivas orientadas al desarrollo de programas deportivos inclusivos, y una mayor visibilidad en las plataformas informativas, que alcen a nuestro deporte a cuotas de espectáculo y seguimiento mayores.

Daniel Stix, del CD Ilunion, parece la superación personificada. Con 14 años fue el jugador más joven en la historia en debutar en la European Champions Cup, la Euroliga del baloncesto en silla de ruedas. Stix, que también es autor del libro “Con ruedas y a lo loco”, ha dicho: “La única forma de descubrir tus límites es ir siempre un poco más allá”.

Dani es una persona muy especial, con un grado de inteligencia emocional superior, que le ha llevado a conseguir y compartir, aquello que se ha propuesto por medio del esfuerzo y la constancia.

“Valoro por encima de todo el trabajo pedagógico de la AEEB, la capacidad para compartir y hacer universales los conocimientos del baloncesto”.

“El día que dejes de ver sillas disfrutarás de verdad de este deporte”. ¿Haría tuyas estas palabras?

Es una realidad mayúscula. Cuando entro en un vestuario veo a jugadores de baloncesto...
Enric Comellas, jugador con el

que compartí pista en el FC Barcelona durante ocho temporadas, siempre empezaba sus charlas de sensibilización diciendo. “Yo llevo la silla pegada al culo, no a la cabeza”

¿Quién es Javier Pérez Tejero?

Para el baloncesto en silla de ruedas, en estos momentos, el máximo responsable de la Comisión Nacional de Baloncesto en Silla de Ruedas de la Federación Española de Deporte y Discapacidad Física (FEDDF).

Para Óscar Trigo, un compañero de viaje con el que inicié una

aventura magnífica en el 2011, compartiendo el banquillo de la selección durante cuatro temporadas, y sueños hasta la fecha.

¿Y José Alberto Álvarez García?

El presi... incansable en su función y actuación, una figura clave en crecimiento de la FEDDF, en estos últimos años. Para mí, la persona que me depositó toda su confianza para liderar el proyecto de selección.

¿Qué le gusta más de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB)?

Hace más de veinte años que soy socio, y aunque, hace más de quince años que estoy en el baloncesto en silla de ruedas, sigo formándome en los diferentes clínicos y jornadas técnicas.

Valoro por encima de todo el trabajo pedagógico de la AEEB, la capacidad para compartir y hacer universales los conocimientos del baloncesto.

¿Qué añade la AEEB al baloncesto?

Es algo de lo que el BSR debe aprender. La formación e inversión en buenos profesionales que dirijan proyectos deportivos hacen más sólido al propio deporte.

¿De qué haría ministro a Joan Maria Gavaldá?

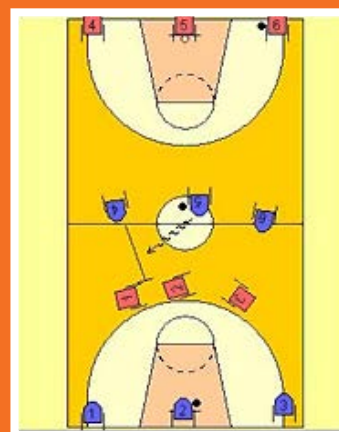
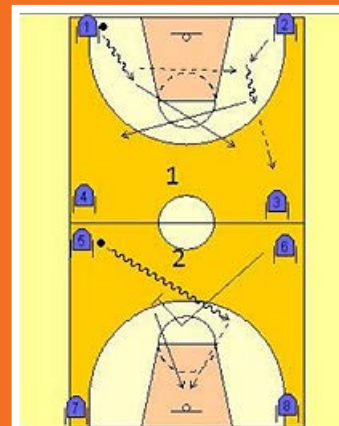
De relaciones institucionales, está siendo uno de los protagonistas en el acercamiento de las diferentes realidades del baloncesto y en poner en valor las



Cuadrado 2c2.

Descripción: los jugadores se colocan como indica el gráfico, ocupando las cuatro esquinas.

1. El balón sale del fondo y es pasado al jugador de fondo contrario, el primer jugador que pasa, sube a defender, el receptor pasa al centro de la pista y sube a defender también en diagonal.
2. El jugador de media pista inicia el ataque con ventaja diagonal para acción de bloqueo y continuación. El jugador con balón debe tomar la decisión de entrar o pasar según la ventaja generada.



3c3c3c3.

Descripción: se distribuye el equipo en cuatro equipos de tres jugadores. Dos equipos juegan un 3c3 en toda la pista, mientras los equipos que sobran esperan cada uno en un fondo diferente y con un balón en posesión. Se juega el 3c3 continuo hasta que se mete canasta. Cuando se anota, el equipo de fondo sale atacando al campo contrario y el equipo que ha atacado baja en transición defensiva rápida.

características propias de cada deporte y los profesionales que trabajamos en dichos deportes.

A Maradona le pidieron que dijera algo a sus niñas: "Sois lo más lindo que me dio la vida". ¿Qué les dice usted a las suyas?

Cada noche que puedo acostarlas, si no estoy en un entrenamiento, me despido de ellas con un "Te quiero infinito".

¿Qué sueña en la oscuridad del vestuario?

En un vestuario nunca sueño, desarrollo lo que hemos trabajado durante la semana o durante los entrenamientos previos. Soy de soñar más en la oscuridad de la pista, me encanta el silencio del pabellón cuando ha acabado un entrenamiento o partido.

¿Qué espera de Tokio 2020? Seguro que bulle en usted la posibilidad de una aventura fantástica.

Espero que el equipo vuelva a competir al nivel que ha demostrado en la última década, si lo conseguimos, ¿porqué no repetir la final de Brasil con un resultado diferente?

Óscar. Pida un tiempo muerto y acabe la entrevista.

Dejando de banda las expresiones que llegamos a utilizar los entrenadores en un tiempo muerto, os animo a todos aquellos que amáis al baloncesto desde su espíritu, a acercaros al baloncesto en silla de ruedas. Descubriréis que el baloncesto no conoce los adjetivos.





baloncesto
ESPAÑA



Entrenadores FEB

entrenadores@feb.es