

Soluciones
Defensivas
al P&R

Juego
Rápido

Prevención
de Lesiones

Paco Olmos:
"Estoy teniendo una gran
experiencia en el baloncesto
americano"



Si te gusta el baloncesto...

hazte socio de la AEEB...

no te quedes en el banquillo



y disfruta de las ventajas



**SEMANA
DE
ENTRENAMIENTO**



**SEMINARIOS
Y
CLINICS**



**ASESORIA
JURIDICA**



**ACCESO A
PARTIDOS
DE ÉLITE**



**MUJER
ENTRENADORA**



Y MAS...



ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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

CONTENIDOS

aeeb

EDITORIAL

4

JM^a Gavaldá



JUEGO
RAPIDO

5

Oscar
Quintana



LIDER EN
TRIPLES

9

Txus
Vidorreta



FORMACION
Y ELITE (II)

14

Francisco
Zafra



ATAQUE VS
INDIVIDUAL (II)

18

Lou
Carnessecca



ACTIVIDADES

22

AEEB



PREVENCION
DE LESIONES

31

Pilar
Doñoro



DEFENSA
P&R
LIGA
ENDESA

36



EJERCICIOS
DE TIRO

41

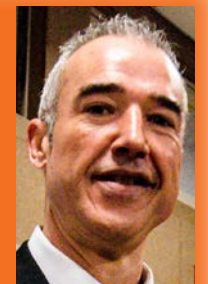
Oscar
Trigo



ENTREVISTA
PACO OLMOS

44

Jorge
Aguadé





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

LOS CAMINOS DE LA FORMACIÓN

No siempre la relación entre una titulación y la actividad a desarrollar gracias a ella encajan a la perfección. Sin embargo, la obligatoriedad de tener esa titulación, por exigencias administrativas, hace que apartemos el foco de lo que es muy importante para los entrenadores: crecer en conocimientos y experiencias.

De las titulaciones y su problemática ya se ha escrito en otras editoriales de nuestra revista. Hoy quiero poner fortaleza y foco en lo que se puede hacer si tienes voluntad de avanzar y capacidad para invertir en ti mismo. Nuestra Comisión de Titulaciones de la AEEB, sigue explorando cuáles son las necesidades, derechos y exigencias de aquellos que las hemos obtenido por los caminos marcados, que no eran otros que los federativos. Hay nueve personas trabajando en esa Comisión AEEB.

En este artículo quiero resaltar como tres actividades de verano de la AEEB han contribuido a que, entrenadoras y entrenadores, hayan participado en sistemas y perfiles bien diferenciados y por tanto las capacidades de conocer, mejorar y compartir se han visto proyectadas en diferentes caminos de formación.

La primera ha sido la participación y desarrollo de lo que es una Academia de Formación de jugadores de nivel alto, en el proyecto de la Summer League de Gran Canaria. Durante 4 días los entrenadores han participado como coaches de los equipos, tanto primeros como ayudantes, han visto cómo se presenta el talento y se canaliza hacia su futuro, con entrenadores, agentes, clubs y otros activos interesados. Todo ello con entrenamientos y partidos que siempre son motivo de mucha atracción y conexión con la realidad más práctica. Complementado con un apartado tipo clinic, donde Xavi Pascual y Kim Hughes pusieron sus conocimientos al alcance de los allí presentes. Una actividad transversal que ha permitido situar a los entrenadores en el punto adecuado de sus voluntades de mejora en cada momento.

La segunda fue el Clinic Internacional de Badalona, donde seis grandes primeros entrenadores de la Euroleague se concentraban y exponían sus ideas en su primer gran evento colectivo. Una fórmula muy ambiciosa internacionalmente (asistieron entrenadores de más de 20 países y de cuatro continentes, para un total de 176 participantes) y de gran efectividad por su variación de estilos y perfiles de los ponentes. Pablo Laso, Zeljko Obradovic, Ettore Messina, Xavi Pascual, Sarunas Jasikevicius y Georgios Bartzokas conectaron con generosidad y entrega en cuatro días de gran intensidad.

En la tercera hemos concentrado en Madrid durante cuatro días a 50 entrenadores (es el número tope fijado para esta actividad y por tanto quedaron fuera otros para próximas ediciones), conectando con el entramado del trabajo deportivo y administrativo de la Selección Española Senior en el camino de preparación para la Copa del mundo de China 2019. Entrenamientos, charlas con el staff técnico, sesión personalizada con el seleccionador Sergio Scariolo, seminarios entre los 50 entrenadores presentes debatiendo y sobre los temas de interés que se ha ido planteando, extensión a otros contenidos nuevos. Por tanto temas de organización, planificación, contenido, entrenamientos colectivos e individuales, respuestas a todas las preguntas y transmisión de experiencias.

Fantásticas actividades de las que habéis tenido información al día durante su desarrollo y que, en continuidad de las mismas, los entrenadores asistentes están preparando trabajos técnicos de apoyo final y de extensión a aquellos que no han podido asistir.

Los diferentes caminos de la formación de la AEEB continuarán durante la próxima temporada. Uno de los que ya se está formateando es la 27ª edición del Viaje a USA. Este año será a Canadá. Como no, vamos a estar en nuestro 2º Congreso Iberoamericano en América de la AEEB con los recientes campeones: Toronto Raptors. Próximamente tendréis la información necesaria.

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Oscar Quintana, Txus Vidorreta, Francisco Zafra, Lou Carnesseca, Pilar Doñoro, Oscar Trigo, Paco Olmos y Jorge Aguadé

Fotos

Archivo ACB/Archivo FEB/FIBA.basketball/Archivo FEDDF/Archivo Fuerza Regia Monterrey/Esteban Alvarez Arteaga

A.E.E.B.

Redacción y Publicidad:

Fernán González, 18 - bajo dcha - 28009 MADRID

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

FAX 91 577 50 73

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

Facebook: Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto-AEEB

Twitter: @aeebtweets

Depósito Legal: M-26999-1988

ISSN: 0214-2635

(c) 2019 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.

SUMARIO

- 05 **Juego Rápido y Transiciones Ofensivas** por Oscar Quintana
- 09 **Liga Endesa 2018/2019. Iberostar Tenerife Líder en Triples** por Txus Vidorreta
- 14 **Contraataque y Llegar Jugando** por Francisco Zafra
- 18 **AEEB Leyendas: Ataque contra Defensa Individual (II)** por Lou Carnesseca
- 22 **Actividades AEEB**
- 31 **De la Epidemiología a la Prevención, ó ¿Qué?** por Pilar Doñoro
- 36 **Soluciones Defensivas al P&R Liga Endesa** por colaboradores AEEB
- 41 **Ejercicios de Lanzamiento: Técnica Individual (BSR)** por Oscar Trigo
- 44 **Entrevista a Paco Olmos** por Jorge Aguadé



Oscar Quintana

Debuta como primer entrenador en la ACB en diciembre de 1996 al frente de Baloncesto Fuenlabrada, club en el que estuvo once temporadas en diferentes categorías. Su último equipo ha sido el Real Betis Energía Plus, donde dirigió desde noviembre de 2017 hasta abril de 2018. También ha entrenado al Lucentum Alicante, Manresa, CAJ Zaragoza y UCAM Murcia -entre otros.

JUEGO RAPIDO Y TRANSICIONES OFENSIVAS

Lo primero que nos preguntamos es ¿por qué me gusta jugar en transición? Quiero jugar rápido, a un ritmo más alto.

Si dispones de jugadores rápidos con grandes porcentajes en alguna zona del campo o que sean definitivos a la hora de anotar, buscamos situaciones de ventaja después de canasta, momento en el que el equipo contrario a menudo se relaja.

Intento incidir en esa ventaja buscando a ese jugador “especial” con una transición o un sistema por conceptos (en función de cómo nos guste jugar).

Dentro del juego rápido, la primera parte es jugar en contraataque, ser agresivo. La segunda parte -la que voy a desarrollar- es la situación de jugar en transición como objetivo:

1. Jugar un bloqueo directo en una zona determinada del campo.
2. Meter un balón interior en el poste bajo (para un exterior o un interior).
3. Jugar bloqueos indirectos para quien es capaz de generar una amenaza de tiro.
4. Buscar un aclarado para jugar 1c1 con las ayudas lo más alejadas po-

sible. Este concepto es más sencillo de jugar en la NBA por sus reglas defensivas.

Voy a hablar de una transición que se juega mucho en el baloncesto universitario norteamericano y que en España fue introducida en el baloncesto profesional por Manolo Hussein en Gran Canaria.

Parte originalmente de la Universidad de Utah que dirigía Ruck Majerus y -posteriormente- fue adaptada por Bobby Knight.

Tenemos que dar importancia a algunos aspectos:

- ◊ Ocupación de espacios.
- ◊ Angulos.
- ◊ Cambios de ritmo.
- ◊ Angulos de pase.

Cuidando estos conceptos y siendo agresivos al aro, buscamos alguno de los objetivos anteriores.



Voy a plantear situaciones de 5c0, luego 5c0 en todo el campo (ida y vuelta) y posteriormente 5c0 (ida) + 5c5 (vuelta).

Finalizaré explicando situaciones de 5c5 en las que buscamos 3 ataques seguidos: defensa y ataque, contraataque (si se mete se repite) y de nuevo balance defensivo (con la misma idea; si se anota se repite). Luego se rota.

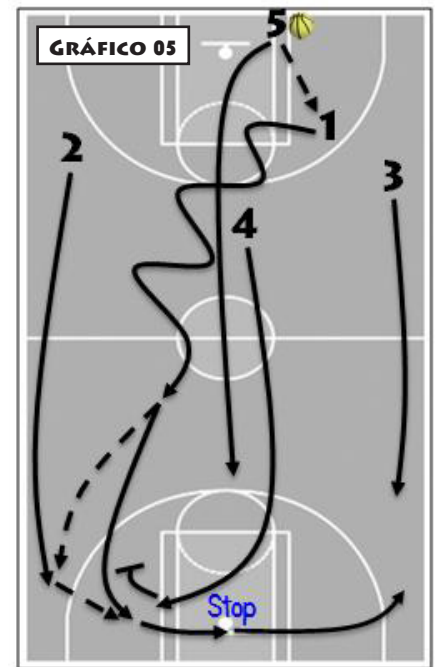
Estamos premiando el contraataque y la transición.

Para acabar, trabajaremos por partes (3c3) las situaciones más importantes del 5c5.

Transición básica: empezamos buscando el lado del escolta. Podemos ver la idea básica en los (Gráficos 01 a 04).



Con esta idea jugamos 5c0 en todo el campo. Un poste saca de fondo y el otro corre por delante. Jugamos la transición en 5c0 y volvemos con las mismas ideas (Gráfico 05).



equipo que está colocado en defensa, corre la transición en 5c0 y cuando vuelve, juega 5c5 contra el otro equipo -el que había tirado el tiro libre y que se ha quedado en ese campo.

Si en el 5c5, 2 no puede recibir, éste se hunde y sale a recibir sobre el poste, mientras que 1 corta rápido a 45º y hace una pausa bajo el aro.

Si no recibe, se abre a la esquina y continuamos el movimiento con el bloqueo directo del poste (Gráfico 06).



5 puede jugar alto-bajo con el poste que cae, jugar 1c1 o invertir el balón para jugar 2c2 con el exterior.

Tiro libre + 5c0 + 5c5

El siguiente ejercicio empieza con dos equipos y un tiro libre. El

ENTRENAMIENTO



un bloqueo ciego de 5 a 1, ponemos un doble bloqueo al tirador (Gráficos 09 y 10).

A continuación trabajamos esta misma llegada jugando en 5c5. Los detalles son importantes:

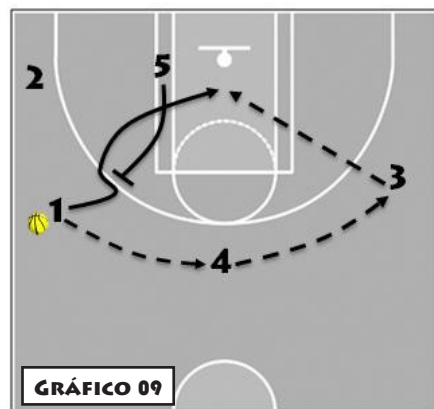
- ◊ Si en la llegada, 4 ha ganado la posición dentro de la pintura y hay una buena línea de pase, 1 le pasa el balón directamente.

- ◊ El bloqueo ciego de 4 a 1 no es muy alto, ya que queremos que prácticamente con un pivote pueda bloquear directo a 2, orientando el bloqueo a 45°. Si ese BD fuese más alto, la ayuda del defensor de 5 estaría demasiado cerca y no habría espacio para jugar. Si hay más espacio, obligamos a X5 a decidir si ayuda, rota, defiende la línea de pase, etc. 5 se abre para crear espacio (Gráfico 07).

- ◊ El poste (5) que recibe puede jugar con el otro poste (4), pasar a la puerta atrás de 3 o jugar con 1 -botando hacia él para entregar mano a mano o pasando el balón para ir a bloquear (Gráfico 08).



Jugamos una variante con un doble bloqueo para el tirador. En lugar de pasar al alero, invertimos el balón a través del poste y tras



Si la defensa aprieta las líneas de pase, jugamos puertas atrás. El tirador debe leer la defensa y "rizar" sobre el bloqueo si su hombre le persigue.

Sobre la misma idea, le vamos añadiendo "capas" al movimiento en función de lo que estamos buscando. Estamos aplicando lo que antes se llamaban "llaves" en función del talento de nuestros jugadores: si juego hacia un lado, utilizamos el ciego y el bloqueo directo; si vamos al otro lado, invertimos y jugamos el doble bloqueo.

Si nuestro base es un buen tirador podemos jugar para él en la siguiente variante:

1 pasa a 2 (o le entrega el balón mano a mano) y corta sobre 5 para ir a la esquina. 2 pasa a 4 para que invierta el balón a 3,



mientras 5 bloquea ciego a 2. A partir de ahí jugamos -de manera similar al gráfico 10- un doble bloqueo para el tirador, pero esta vez es a 1 y no a 2 (Gráficos 11 a 13).



GRÁFICO 11



GRÁFICO 12



GRÁFICO 13

Cuando utilizamos bloqueos seriados, el tirador debe cogerlos al 100% para no generar dudas. No queremos romper el dinamismo y el timing del movimiento, lo que favorecería a la defensa.

Trabajamos ahora por segmentos (3c3). Buscamos mejorar los detalles: buenos bloqueos, atacar con la cabeza arriba para ver los

cortes, intentar ganar la posición interior con los dos pies dentro de la zona, etc (Gráficos 14 y 15).

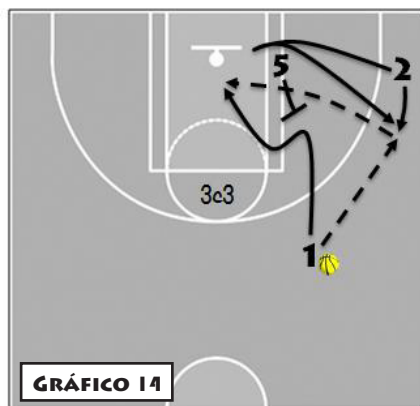


GRÁFICO 14

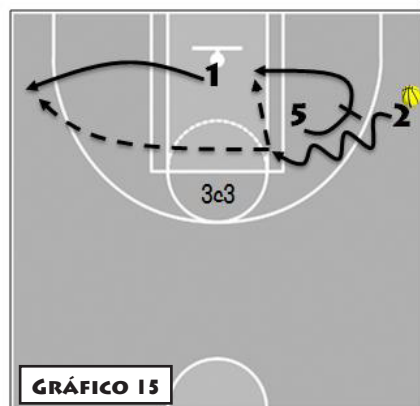


GRÁFICO 15

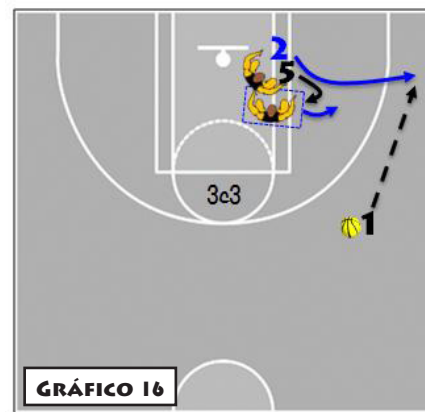


GRÁFICO 16



GRÁFICO 17



GRÁFICO 18

El pivót empieza a trabajar por debajo del taco. Si el defensor del pivót intenta ayudar a su compañero en el bloqueo ciego, eso propiciará que llegue con retraso a defender el bloqueo directo a 2 y obtengamos una ventaja. Si el balón entre en el poste, jugará 1c1 si no hay ayudas de los exteriores.

Sobre el trabajo de recepción de 2, si su defensor intenta anticipar defendiendo por encima, el poste puede cambiar el ángulo con un simple pivote para favorecer la recepción de su compañero (Gráfico 16).

Otra situación en 3c3: trabajamos la inversión con la puerta atrás de 3 y el bloqueo directo (o mano a mano) entre el poste y 1 (Gráficos 17 y 18).

Como excepción, cuando 3 finta que va hacia el balón para des-

pués hacer una puerta atrás, si su defensor se anticipa a esa situación, 3 puede jugar realmente el mano a mano con 5.

3 también puede convertir su puerta atrás en un bloqueo indirecto para 1.

Si 1 no saca una ventaja muy clara en la recepción (o es muy bueno en ese tipo de juego dinámico) preferimos que haga un pequeño "stop" para fijar a su defensor y permitir un buen bloqueo del poste.



AEBB

Observaciones realizadas por la AEBB en base a archivos de video de los partidos del Iberostar Tenerife, que han sido comentadas por su entrenador, Txus Vidorreta.

LIGA ENDESA 2018-2019. IBEROSTAR TENERIFE, LIDER EN TRIPLES

La Fase Regular de la Liga Endesa 18-19 concluyó con el record de más triples intentados y anotados desde que se juega con el actual sistema de competición.

Los 5.807 triples anotados suponen el récord histórico -superando en 346 triples las cifras de la temporada pasada- y han influido notablemente en la consecución de una altísima media anotadora por partido de 163,9 puntos.

Por equipos, encontramos que el **Iberostar Tenerife** -dirigido por Txus Vidorreta- acabó la Fase Regular como el primer conjunto en la clasificación de triples lanzados y de triples anotados.

Por ese motivo hemos querido analizar las situaciones de ataque desde las que se ha llegado a conseguir esas cifras. Éste es el resultado del estudio de su partido de la J. 32 frente al Monbús Obradoiro (el 2º en la clasificación).

M. Obradoiro 79 - Iberostar Tenerife 90

El equipo de Txus Vidorreta lanzó 26 tiros de tres puntos (su media durante la fase regular fue de 29,52) y anotó 11 (su media de acierto fue de 11,17).

TRIPLE 01 - Uno contra uno

Tras jugar un sistema y no obtener ninguna ventaja, se busca un bloqueo directo central en los últimos segundos de la posesión. No hay contacto en el bloqueo, ni cambio defensivo y San Miguel resuelve en 1c1 (**Gráfico 01**)



Equipo	Anotados	Intentados	%
Iberostar Tenerife	380	1004	37,80%
Monbus Obradoiro	370	1002	36,90%
Unicaja	368	986	37,30%
Valencia Basket Club	360	937	38,40%
Real Madrid	355	942	37,80%
Barça Lassa	348	832	41,80%
Herbalife Gran Canaria	330	933	35,30%
MoraBanc Andorra	327	940	34,70%

TACTICA



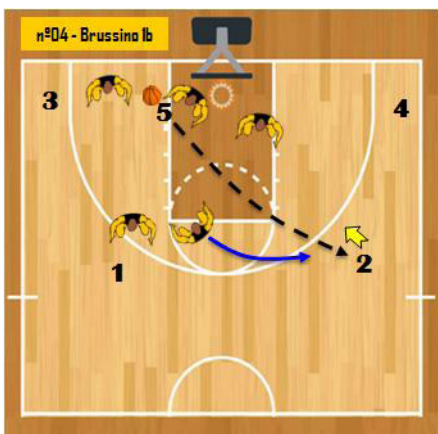
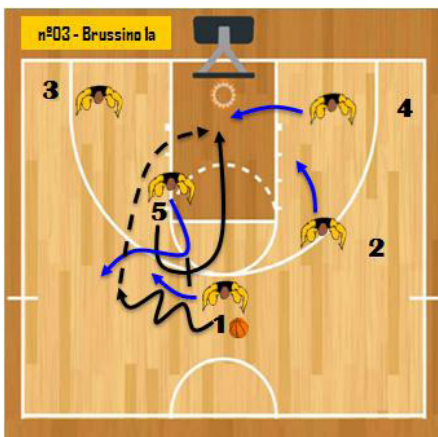
TRIPLE 02 - Penetrar y Doblar

El movimiento trabajado provoca desajustes en los emparejamientos. Bassas penetra contra su par, generando una ayuda del defensor de San Miguel (un poste) que no recupera a tiempo a éste y concede el triple (Gráfico 02).



TRIPLE 03 - Dentro - Fuera

Desde saque de banda, se juega un pick and roll central. El balón llega al poste dentro de la zona. La defensa se cierra y el pívot saca el balón fuera (Gráficos 03 y 04).



TRIPLE 04 - Penetrar y Doblar

Desde saque de fondo se juega un bloqueo directo central que provoca una ayuda exterior. Beirán lanza de 3. El defensor x1 rota e intenta puntear (Gráfico 05).

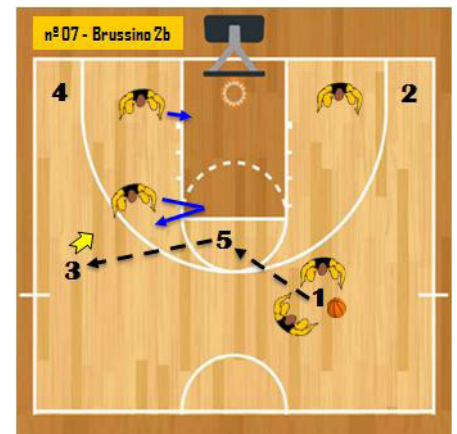


TRIPLE 05 - "Short Roll"

Bloqueo directo central. X5 salta agresivo a la ayuda y 5 continúa al tiro libre, donde recibe el balón. Esto genera una ayuda exterior de la defensa y un nuevo triple (Gráficos 06 y 07).

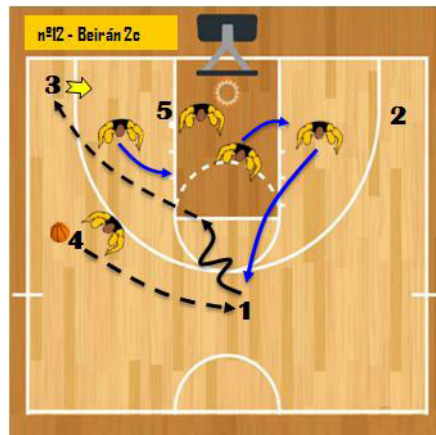
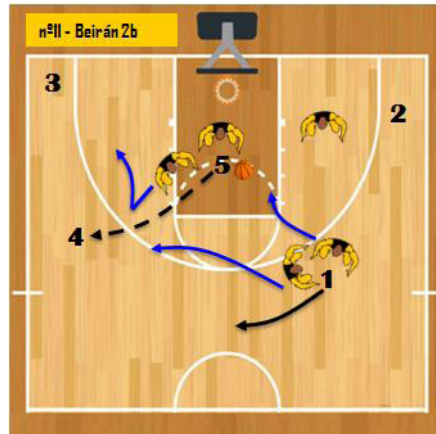
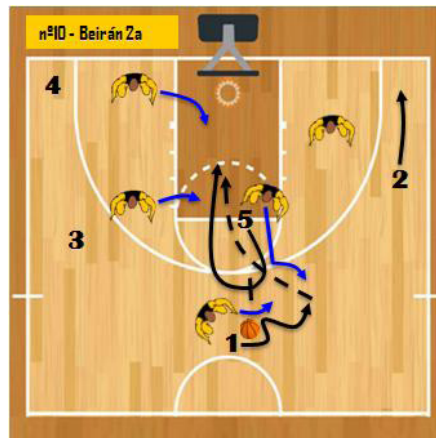
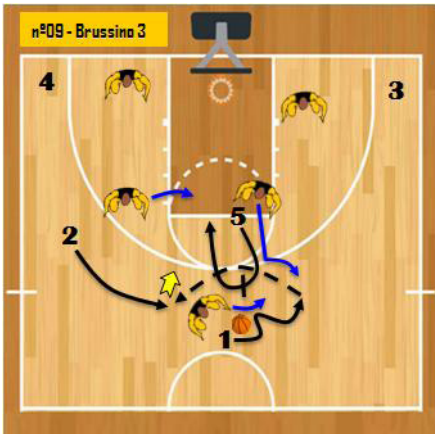
TRIPLE 06 - Uno contra uno

Finalizando el tercer periodo, el base llega en carrera a campo de ataque y juega un tiro sobre bote, que anota (Gráfico 08).



TRIPLE 07 - Bloqueo directo + circulación del balón

Iberostar juega un bloqueo directo central. X5 salta al balón y los defensores del lado débil se cierran. Brussino juega sin balón y encuentra un tiro liberado en el eje. X2 llega tarde a puntear (Gráfico 09).



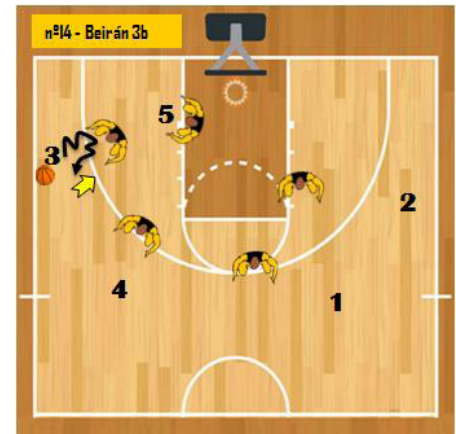
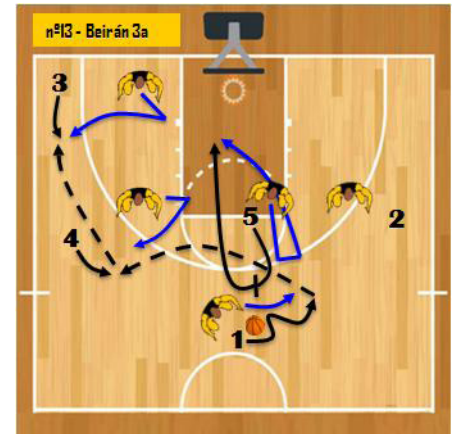
TRIPLE 08 - "Short Roll" + Penetrar y Doblar

Bloqueo directo en cabecera. X5 salta al balón y el poste continúa hacia la zona, donde recibe el balón. La defensa se cierra. El balón sale al perímetro y tras una penetración, queda libre Beirán en la esquina (Gráficos 10 a 12).



TRIPLE 09 - Uno contra uno

Misma situación de bloqueo directo con cuatro jugadores abiertos. La defensa se cierra a la continuación interior del poste y el balón circula por el perímetro. Beiran juega un "step-back" en 1c1 (Gráficos 13 y 14).



TRIPLE 10 - Penetrar y Doblar

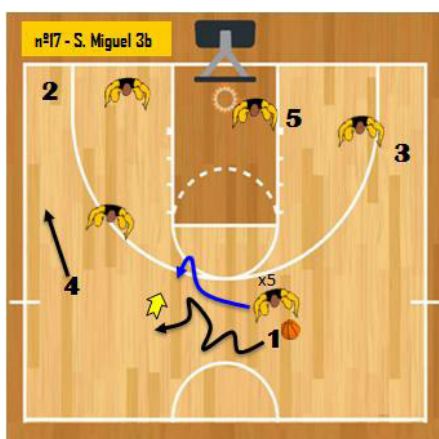
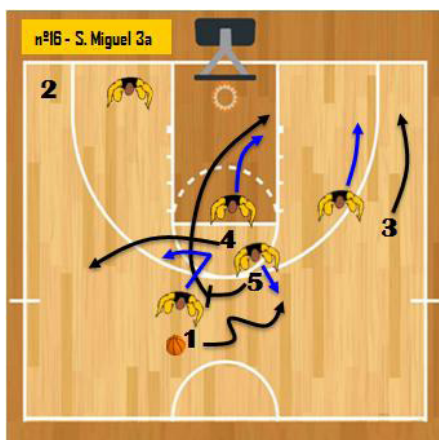
Desde saque de fondo, se acaba con un bloqueo directo y un ciego al poste. X4 ayuda al balón, liberando al tirador (Gráfico 15).



TACTICA

TRIPLE 11 - Uno contra uno

Bloqueo directo con cambio defensivo automático. El base juega 1c1 contra el poste, que se hunde mucho (**Gráficos 16 y 17**).



TACTICA

MAS TRIPLES CADA TEMPORADA (por Txus Vidorreta)

Durante la última década, la incidencia en el juego del tiro de 3 puntos ha crecido exponencialmente en la Liga Endesa y en todas las competiciones de primer nivel. Desde la implantación de la canasta de tres, todos los años se registraba un incremento de su utilización, pero es en los últimos años cuando ha pasado a ser decisiva.

Los cálculos porcentuales y estadísticos, la dificultad para encontrar los espacios y la irrupción del denominado "small ball", han generado una tendencia que actualmente y en los próximos años será imparable.

En el artículo adjunto, el equipo de la revista Clinic analiza exhaustivamente los triple anotados por mi equipo, Iberostar Tenerife, en uno de los últimos partidos disputados en la Liga Endesa la temporada recién terminada. En este análisis concreto, resulta evidente que los triples anotados por mi equipo, el que más lanzamientos de tres puntos realiza y el que más anota, se producen a pies parados tras circulación de balón ("spot up") o tras bote ("pull up").

Este dato no es casual. La mayoría de nuestros tiros, no solo esta temporada, también las precedentes, llegan de estas dos situaciones del juego. Buscamos generar ventajas desde el bloqueo directo y el 1c1 que nos permitan castigar las ayudas y encontrar al jugador solo. Si no lo conseguimos, trabajamos para finalizar con tiros de 3 tras bote.

Y no es casual solo en nuestro equipo. Por supuesto que existen excepciones, pero en una gran mayoría de equipos y en una gran mayoría de partidos, os invito a comprobarlo, los triples proceden de estas situaciones frente a las clásicas salidas de tiradores tras bloqueos indirectos ("off screen"), todavía muy presentes en algunos equipos y en jugadores muy concretos (Carroll, Kuric, Eriksson... en la actualidad) y una constante hace unos años en todos los equipos (por ejemplo, Edu Piñero y Jorge González, Mark Poag, Maluenda, Recker y Lewis, Dewar y Ellis, Carl English, el propio Kuric o Rafa Martínez en equipos que yo dirigí).

Tras muchos años buscando ventajas para este tipo de jugadores, en los últimos años he preferido priorizar los tiros de mejor porcentaje y los de más valor. Buscamos el mate antes que el tiro corto punteado, el tiro de 3 solos antes que defendidos y el pull up de 3 antes que el pull up de 2.

Lo hacemos además tras analizar muchos parámetros y muchos partidos. Os pongo un ejemplo. Hace un par de temporadas, los Rockets batieron el record de triples de la NBA en playoff. Anotaron 25. De esos 25 aciertos, solo 2 procedieron de situaciones de "off screen" (fueron un "flare" y un "hammer"). Los otros 23 llegaron de situaciones "spot up" y "pull up".

Nuestra filosofía actual es ésta. No renunciamos a buscar a nuestros mejores tiradores, pero preferimos hacerlo basándonos en compartir el balón desde el P&R, el 1c1 y el poste bajo a tener una preeminencia de las salidas clásicas de los tiradores más puros.

Comparto con vosotros algunos números de la tres últimas temporadas, en las que he dirigido en dos ocasiones al Iberostar Tenerife (2017 y 2019) y en una al Valencia Basket (2018). Son datos de la Liga Regular protagonizados por más de 30 jugadores, pues entre la plantilla del Iberostar de 2017 y la de 2019 se produjeron muchos cambios:

Temporada 2016/17 (Iberostar) 22-10. Quintos

- ◊ Primeros en Triples anotados: 10'3 por partido
- ◊ Segundos en Porcentaje: 37'8 %



Temporada 2017/18 (Valencia) 22-12. Cuartos

- ◊ Primeros en Triples anotados: 10'7 por partido
- ◊ Primeros en Porcentaje: 41'3 %
- ◊ Record de triples en un partidos de Liga Endesa: 22 (vigente tras finalizar la temp. 18/19)



Temporada 2018/19 (Iberostar) 17-17. Novenos

- ◊ Primeros en Triples anotados: 11'1 por partido
- ◊ Terceros en Porcentaje: 38 %



La suma total de estas tres temporadas en Liga Endesa (100 partidos exactos) con esta filosofía de aprovechamiento de la línea de tres puntos, nos colocaría como líderes en triples anotados y en porcentaje: Primeros en Triples anotados: 1077, 10'7 por partido. Primeros en Porcentaje: 38'95 %. Segundos en Triples lanzados: 2765, 27'6 por partido.

Estos índices coinciden con tres buenas temporadas, la primera de ellas extraordinaria, en las que hemos obtenido dos títulos (Champions y Supercopa) y un subcampeonato (Champions). Participando siempre como cabezas de serie en la Copa del Rey y con un solo año fuera de playoff, el último, en el que quedamos apeados de las series finales por una sola canasta (de dos puntos, no sería justo que fuera de tres 😊😊😊)

Evidentemente, para el éxito de estas temporadas y la diferencia entre las dos primeras y la tercera existen diversos factores ajenos al tiro de tres puntos, aunque os adelanto que nuestros porcentajes fueron peores este año durante la segunda vuelta.

Comparto con vosotros el más destacado: nuestra defensa fue la que menos puntos recibió durante las dos primeras temporadas:

- ◊ 2016/17 (Iberostar): 71'16 puntos por partido, casi 4 puntos menos que el segundo.
- ◊ 2017/18 (Valencia): 75'94 puntos por partido.

Durante la tercera temporada, pese a ser los quintos en puntos recibidos (79'71), encajamos 8'6 puntos más por partido que dos años antes.

Por tanto, a pesar de que nuestro número de triples totales aumentó y nuestro porcentaje fue mejor, no dejéis de mirar a la defensa: siempre es la clave de los éxitos colectivos.



Francisco Zafrá Alburquerque

20 años entrenando en el Colegio Virgen del Carmen (Córdoba) y siete de coordinador de deportes. Nueve años de seleccionador provincial en Córdoba -diferentes categorías- y diez en las Selecciones Andaluzas de Minibasket (Campeón en 2019 con el equipo masculino). Profesor de los cursos de entrenador FAB Córdoba. También trabaja en la tecnificación con jugadores de formación y semi profesionales.

ENTRENAMIENTO

CONTRAATAQUE Y LLEGAR JUGANDO. SELECCION ANDALUZA MASCULINA MINIBASKET

Hablamos en concreto de la categoría minibasket en la que el ritmo de juego, de acciones debe de ser más elevado que en las siguientes etapas de formación, ya que se debe fomentar que jueguen muchos jugadores/as, deben efectuarse muchas acciones del juego para que los chicos/as tengan iniciativa en el juego, no le tengan “miedo” al error y sin embargo vayan aprendiendo de ellos, para por supuesto DISFRUTAR del juego en todo momento.

El primer paso para construir un buen CONTRATAQUE es mantener una buena actividad defensiva

que nos permita salir y leer lo antes posible la salida del balón, al mismo tiempo que nos proporcione situaciones de ventaja.

Para esto fomentamos la responsabilidad individual de defender por el grupo, basando el trabajo en defensa a jugador con balón:

1. Actividad de manos y pies siempre.
2. “Siempre delante”.
3. Distancia tiempo-reacción.
4. Orientación.

Y defensa a jugador sin balón:

1. Balón-Jugador. Siempre hay que controlar el balón y nuestro jugador.

2. Colocación según estos dos factores.
3. Uso de las manos para tapar línea de pase, ocupar espacios.
4. Uso del cuerpo, pies, para el trabajo de fintas defensivas, ayudas...

“La defensa termina en el contraataque”

ASPECTOS PREVIOS IMPORTANTES

- ◇ En esta etapa la idea es jugar con ideas, principios o normas sencillas, que permitan al jugador/a leer, decidir y aprovechar las ventajas con más facilidad.
- ◇ La intención de no querer en todo momento el balón, sino correr sin balón, hacer el campo grande, para generar espacios.



- ◇ Cualquier jugador/a puede lanzar el contrataque.
- ◇ Siempre se puede correr el contrataque, tras canasta, saque de fondo, saque de banda,

IDEAS BÁSICAS

- Salida de balón rápida, primer pase fundamental normalmente lateral.
- Ocupación de calles (nuestro trabajo se hace con 3 calles las dos laterales y la central), fomentar correr sin balón para buscar superioridad espacial, situaciones de 1c1, 2c1, incluso 3c2, 4c3, 5c4.
- Para aprovechar las ventajas, hay que ser agresivos al aro, no abusar del bote, primeras opciones, sino buen uso del pase, concepto de “Fijar - Dividir y Doblar”.
- No se rechaza ninguna opción de tiro, siempre valientes.
- Importantísimo: llegar jugando. Para esto trabajar e insistir en:
 1. Acompañar penetraciones, movimiento sin balón.
 2. Ofrecer mínimo dos opciones de pase al balón, compartir del balón.
 3. Pasar y moverse, cortes, acompañar, alejarse, todo con el fin de generar espacios, para facilitar las lecturas de las ventajas.
 4. Balón “VIVO”, el jugador con balón debe de estar siempre con actitud ofensiva, amenazando aro, cabeza arriba, fintas de pase.

De todas estas ideas del contrataque, a nivel técnico – táctico,



no, nos adaptamos en general a las cualidades de los jugadores, ya que al ser una comunidad autónoma muy grande tenemos poco tiempo de trabajo con la selección andaluza, la idea es aprovechar el trabajo que hacen los jugadores en su club.

A nivel técnico, donde más incidimos es en el PASE, no tanto ya en su ejecución correcta (no hay tiempo) sino en su uso en el juego.

En el BOTE, lo que incidimos es en el no abuso del mismo (“con menos botes hacer mas”) pero promoviendo que ellos decidan.

Por último, respecto al TIRO, sobre todo lo que hacemos es fomentarlo.

“QUE TENGAN DESCARO PARA TIRAR TODOS”

A nivel de táctica individual nuestro trabajo va enfocado a que sean capaces de ir leyendo las diferentes situaciones del juego para leer ventajas y intentar dar soluciones en las posibles desventajas que se encuentren en el juego.

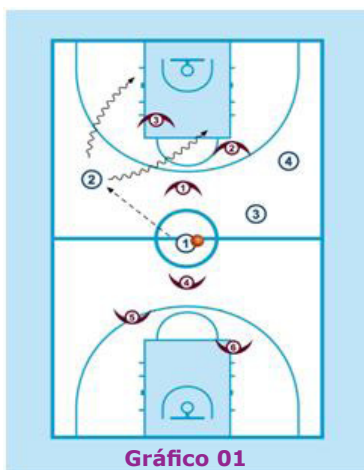
A nivel de táctica colectiva, las ideas son básicas, por lo general el trabajo se encamina a una ocupación de los espacios, 1c1, cortes, puertas atrás.... Intentamos que nuestro juego sea BASICO/SEN-CILLO cargado de alegría, dinamismo, con un sentido de la responsabilidad individual por el colectivo.



A continuación, describo algunos ejercicios de los que trabajamos con la selección, acorde a todo lo que he expuesto:

4c3 CONTINUO

Trabajo de lectura de las ventajas: los 3 defensores deben tocar dos el ½ campo antes de poder defender, partiendo más o menos desde el triple de basket (**Gráfico 01**).



OPCIÓN 1 1c1 BALÓN

- ◇ Máximo 1 bote en pista trasera para sacar el balón.

- ◇ Contrataque lateral siempre, el receptor debe decidir y leer, si tiene ventaja (uso del bote) o no y debe observar el juego sin balón de los compañeros.

- ◇ No hay posiciones marcadas, los jugadores deben ver la situación del juego y decidir qué hacer.

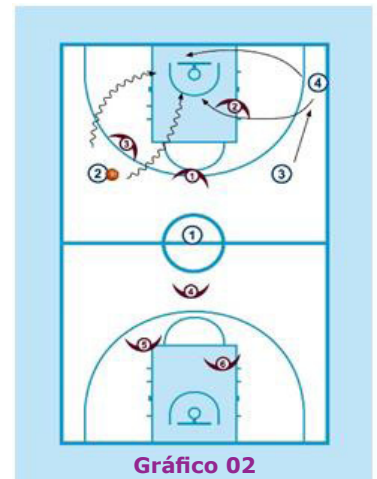
- ◇ Dar libertad a los jugadores que decidan y vayan leyendo las ventajas.

El jugador 2 -que recibe el balón- juega 1c1 vertical a canasta. Si ataca el centro, el jugador 4 gana el fondo y 3 va a la esquina. Si el jugador 2 ataca por el fondo, el jugador 4 gana el centro y el jugador 3 ganará la esquina, siempre (**Gráfico 02**).

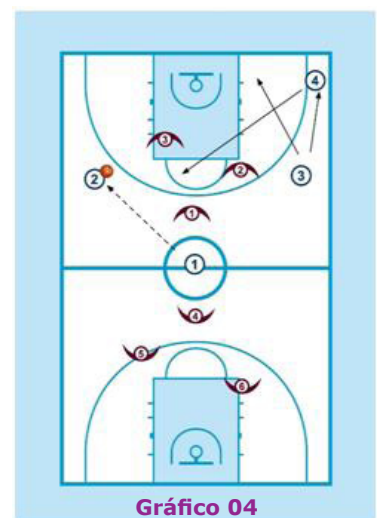
OPCIÓN 2 NO 1c1 CON BALÓN

Aquí se abren varias opciones para los jugadores 1-3-4 que deben leer y decidir:

Corte del alero 3 de lado contrario a balón (**Gráfico 03**).



Subida del jugador 4 de la esquina, con varias opciones si recibe, 1c1 a canasta, corte de alero 3, mano a mano con jugadores 1 ó 2 (**Gráfico 04**).



Corte directo del jugador número 1, en esta opción el jugador 4 debe leer si se queda abierto o acompaña hacia dentro, jugador 3



sin balón y los espacios, invertir, jugar mano a mano, etc.

2. Jugar sin balón acompañando el juego del balón (reemplazar, cortar, acompañar, subir al poste...)

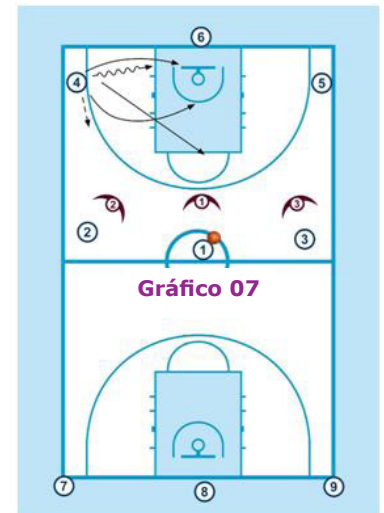
siempre reemplazara al centro y 2 se pasa al corte de 1, ocupara el espacio de la esquina (Gráfico 05).

se dos jugadores en las posiciones de esquina (Gráfico 06).



MUY IMPORTANTE:

Estos dos jugadores que empiezan en las posiciones de esquina, participan en el juego pero con una limitación. No pueden tirar a canasta (Gráfico 07). Las esquinas sí pueden:



1. Jugar 1c1 o atacar, para provocar ayudas y leer el juego

3c3 CONTINUO CON 2 POSTES ACTIVOS (5c3)

Trabajo de la lectura de las ventajas y espacios en ataque, fomentando el juego sin balón.

4 equipos de 3, uno de ellos ataca, otro defiende y los otros dos se colocan en el fondo, colocándose



AEEB / Leyendas - Lou Carnesseca - 1978

LOU CARNESSECA

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.



El grupo de técnicos que participaron en el Viaje Usa 2006 de la AEEB, con Lou Carnesseca en la Universidad de Saint John's.

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 (II)

Continuando con el desarrollo de la primera parte del artículo (con 3 y 4 atacantes), vamos a estudiar los movimientos de ataque con 5 jugadores.

ATAQUE CON CINCO JUGADORES

Diagrama 28 - Movimiento más simple que podemos efectuar con 5 jugadores; comenzando con un pase al ala, el 2 efectúa un bloqueo al 1, que corta por dentro de la zona, mientras que 2 sale de nuevo a recibir un pase de 3.

Diagrama 29 - 2 con balón en la cabecera. 3 bloquea a 1, que puede tirar. Mientras que, en el otro lado, 5 bloquea a 4, que puede obtener una buena penetración y una buena posición para recibir un pase de 2 debajo del aro.

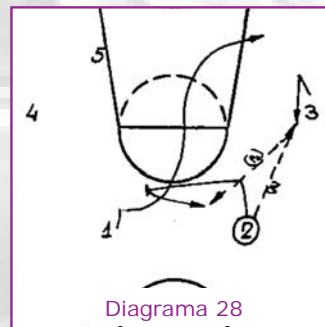


Diagrama 28

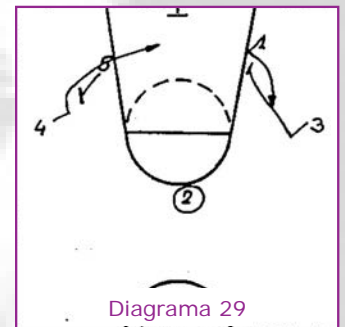


Diagrama 29

Diagrama 30 - Casi idéntico al realizado con 4 jugadores: 2 da un pase lateral a 1 y es bloqueado por 3, lo que le permite cortar hacia abajo y conseguir una posición para tirar.

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

BALONCESTO

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 CARNESSECA**
 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 faltar 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 bloqueos. 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 reciba y pase. Variar: el que bloquea se mueva, reciba 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 reciba 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 faltar, se cortará la zona (2 pasa a 5).

AEEB / Leyendas - Lou Carnesseca - 1978

Diagrama 31 - Este movimiento es algo más complicado, pero proporciona muy buenas posiciones para conseguir canasta. 2 pasa a 3 e inicia un corte por dentro de la zona, siguiendo nuestros principios. 2 bloquea a 5, el cual hace un corte por debajo de la zona para recibir un pase de 3. Caso de que no recibiese, 3 devuelve el balón a 1.

Diagrama 32 - 1 a su vez pasa a 4 y éste a 2. Los pasadores no están quietos. Tras pasar, 3 ocupa el lugar de 1, que le ha bloqueado. 4 corta hacia el lado opuesto de la zona, bloquea a 5 para que corte por debajo de la zona y pueda ganar la posición y recibir un pase de 2 debajo de la canasta.

Diagrama 33 - Comienzo de una simple rotación de los atacantes, siguiendo fielmente nuestros principios de ataque.

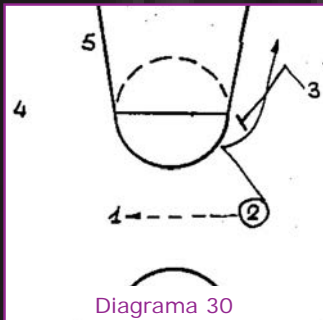


Diagrama 30

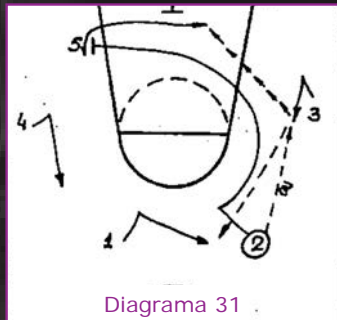


Diagrama 31

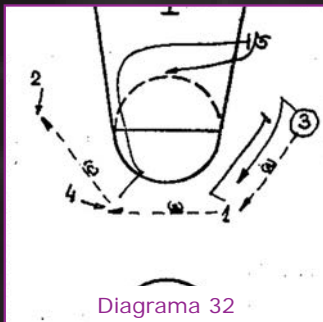


Diagrama 32

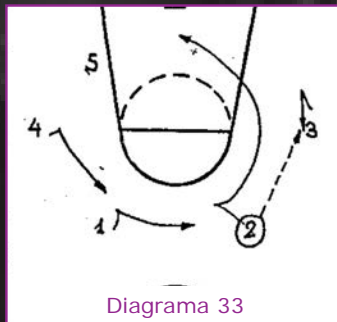


Diagrama 33

Diagrama 34 - 2, que ha iniciado la rotación, se detiene en el centro de la zona y vuelve a salir aprovechando la pantalla que 3 le hace una vez devuelto el balón a 1. 2 consigue una buena posición de tiro.

Diagrama 35 - Continuación del Diagrama 34. 2 con balón. 3 corta y bloquea a 5 sobre el medio de la zona y le permite ganar una posición bajo el aro. Mientras, a fin de mantener a la defensa ocupada, 1 y 4 intercambian sus posiciones y mantienen un buen equilibrio defensivo.

SISTEMA DE ATAQUE "RED"

Se basa en nuestros fundamentos básicos y tiene 8 variantes: 1.- Regular. 2.- Hold. 3.- C'Back. 4.- Jack. 5.- B'Jack. 6.- Flash. 7.- Opposite. 8.- Pop - out.

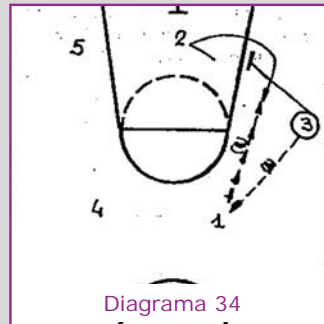


Diagrama 34

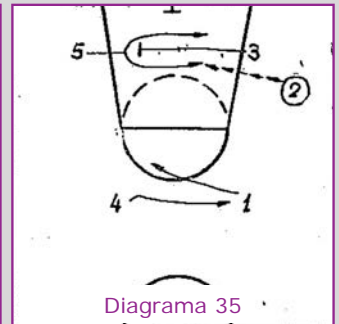


Diagrama 35

Diagrama 36 - Variante "Regular" del sistema "Red". 1 pasa a 2 y cambia de dirección para pasar por detrás de 2 y recibir de él un pase a la mano. 2 hace un corte a lo largo de la zona. 3 recupera el balance defensivo y 4 se mueve hacia la parte baja de la zona, a fin de bloquear a 5. El posible pase de 1 a 5 se obtiene en una posición muy ventajosa, mejorando el pasador (1) el ángulo de pase mediante dribling hacia la línea de fondo.

Diagrama 37 - Inicio como en el Diagrama 36; pero 4, en lugar de bloquear a 5, hace un cambio de trayectoria girando sobre sí mismo para aguantar la posición en el borde de la zona, a fin de recibir un pase ventajoso, ganar la posición y jugar uno para uno. 3 vigila el balance defensivo y 5 ocupa una buena posición para el rebote.

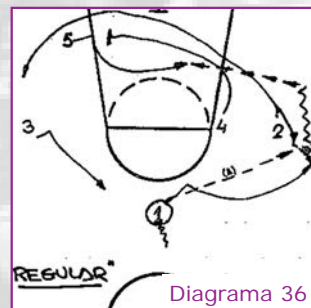


Diagrama 36

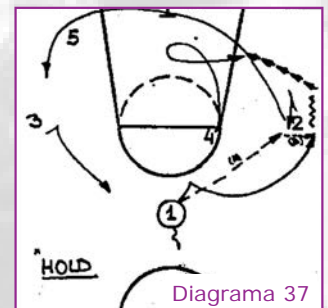


Diagrama 37

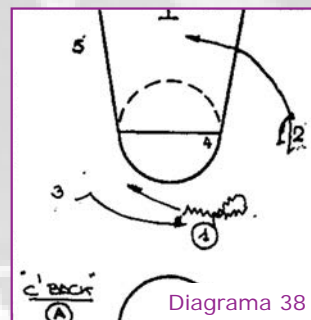


Diagrama 38

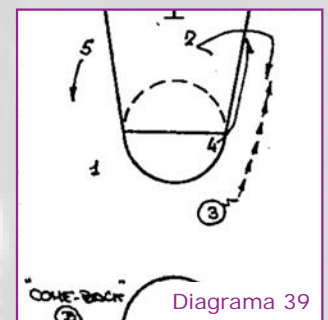


Diagrama 39

Diagrama 38 - En caso de que 2 esté sobremarcado, 1 dribla hacia él y, mediante un reverso, intercambia su posición con el 3. Mientras 2, siguiendo nuestros principios, al no poder recibir corta hacia el lado contrario por la zona.

Diagrama 39 - Continuación del Diagrama 38. 3 (con balón) dribla mientras que 4 baja al fondo y se pone en posición de bloqueo. 2, que lleva a su defensa muy pe-

AEFB / *Leyendas* - Lou Carnesseca - 1978

gado a él, da media vuelta en el lado de la zona y vuelve, aprovechando el bloqueo de 4. Así 3 tiene un buen ángulo de pase y puede dárselo a 2 en posición óptima para tirar. Sin olvidar las variantes en caso de cambio de defensa.

Diagrama 40 - Aquí, el jugador 2 está sobremarcado y 1 no puede darle el balón. 1, mediante un reverso, dribla y se intercambia con 3, dándole un pase a la mano. 4 se pone en ángulo de bloqueo y -en este caso- es 1 quien aprovecha el bloqueo y ocupa la posición de 2 para recibir un pase de 3 en posición ventajosa.

Diagrama 41 - 1 dribla y pasa a 2, cambia de dirección y pasa por detrás de 2 para recibir un pase mano a mano. Una vez efectuado el pase, 2 hace un cambio de dirección y se dirige hacia el ángulo de fondo. 4 finta la recepción y sale a recibir el balón en la cabecera de la zona.

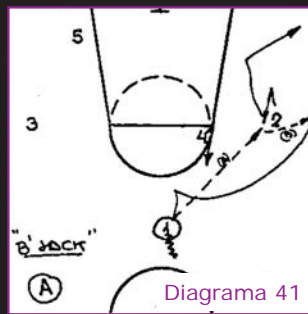
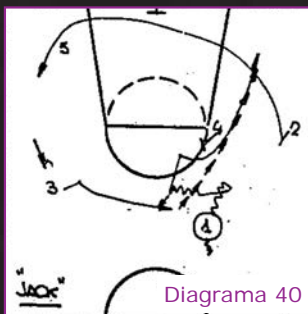


Diagrama 42 - Continuación. 1 pasa a 4 mientras: A) 5 bloquea a 3 para que corte por debajo de la zona y reciba de 4. B) Si 3 no recibe, pasa a 5 tras finta. 3 bloquea a 2 en el ángulo inferior opuesto de la zona y 2 puede recibir de 5.

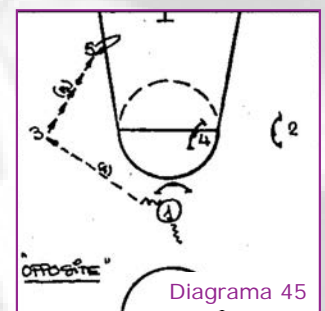
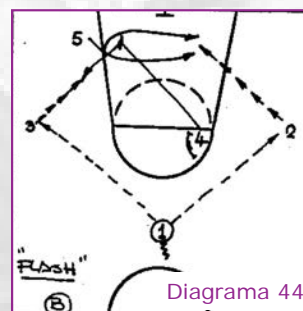
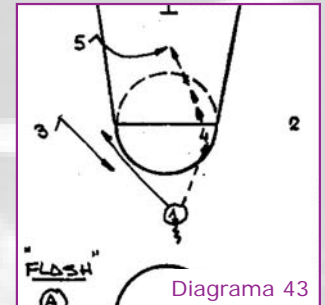
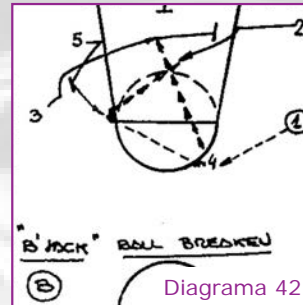
Diagrama 43 - 1 pasa el balón a 4, que ha hecho una finta de recepción para recibir el balón; 1 se intercambia con 3 para mantener distraída la defensa, mientras 5 intenta ganar la posición y recibir un pase de 4.

Diagrama 44 - Variante de la jugada anterior. 4 no puede recibir por estar presionado. 1 pasa a 3 y 4 bloquea a 5. 5 puede así efectuar un corte, bien por abajo, o bien por encima del bloqueo, para recibir de 3, o bien recibirlo de 2 -en el caso de que 1 haya pasado al lado contrario.

Diagrama 45 - Si la defensa es muy agresiva, 1 pasa a 3 para que éste intente pasar el balón a 5, que mediante una finta de recepción ha ganado la posición.

Diagrama 46 - Situación parecida. 5 recibe el balón de 1, mientras 3 -presionado- corta hacia dentro de la

zona para, mediante una finta de recepción, ganar la posición y recibir un pase de 5. 1 y 2 intercambian sus posiciones para distraer la defensa y guardar el balance defensivo.



PASA Y VA FUERA

Diagrama 47 - Mostramos un sistema de rotación de 5 jugadores abiertos, es decir, sin poste. 1 pasa a 2, que recibe previa finta de recepción. 1 hace un cambio de dirección, corta hacia canasta. 3 releva a 1 y 5 a 3.

Diagrama 48 - Continuación por el lado contrario. 3 pasa a 5 y corta a la canasta, mientras que 2 y 4 recuperan las posiciones. Permite una continua fluidez del juego, así como una constante tensión de la defensa.

Diagrama 49 - Si 2 está mal defendido. 2 dribla y pasa a 4 -previa finta-. 1 bloquea a 3 y 2 atraviesa la zona y bloquea a 5. 4 dribla hacia la cabecera cuando se realizan los dos bloqueos. 2 opciones: A) 4 pasa a 5 debajo de la canasta. B) 4 pasa a 3 dentro del círculo de la zona en una buena posición de tiro.

SISTEMA DE ATAQUE "INDIANA"

Sistema de un ataque con 5 jugadores abiertos.

Diagrama 50

1 inicia la jugada y espera a que 2 bloquee a 4 para que éste reciba. 1 bloquea a 3 y 2 atraviesa la zona aprovechando el bloqueo de 5 en el lado contrario. Así 4 puede pasar a 3 y 1 recupera el balance defensivo.

AEEB / Leyendas - Lou Carnesseca - 1978

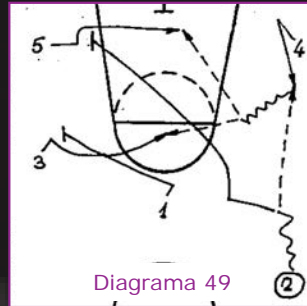
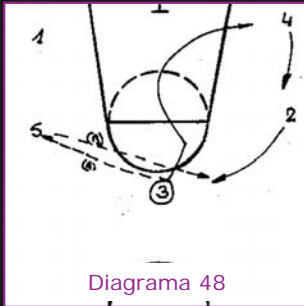
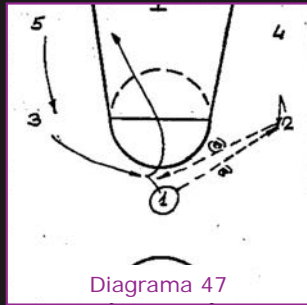
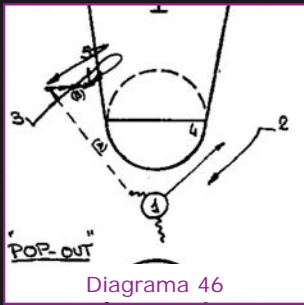


Diagrama 51 - Continuación. 1 recibe el balón de 4, que bloquea a 3 para que éste tire. 2, en el lado contrario, aprovecha el bloqueo de 5 para buscar posición debajo. 1 tiene así dos opciones de pase: a 3 para un tiro y a 2 debajo.

Diagrama 52 - 4 con balón. 1 corta por detrás de él para mano a mano, 4 bloquea a 3 sobre la personal para que corte sobre él. 2 es bloqueado por 5.

Diagrama 53 - Continuación. Estando 4 con balón en la cabecera, 3 aprovecha el bloqueo de 1 para tirar, mientras 2 cambia de dirección sobre 5 para conseguir una buena posición de tiro.

Diagrama 54 - Es otra variante de "Indiana".

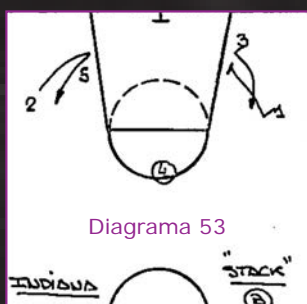
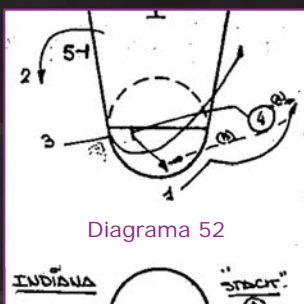
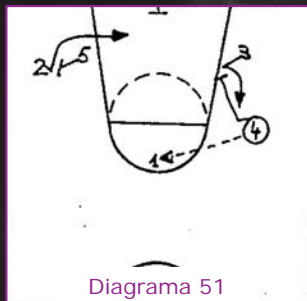
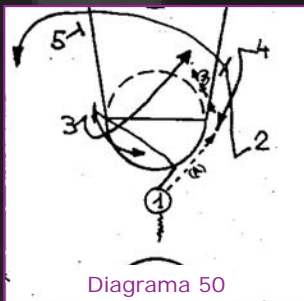
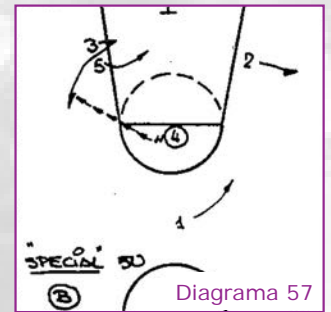
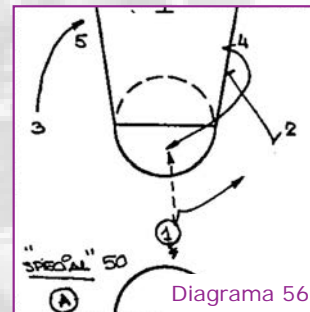
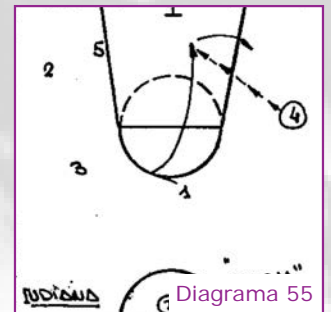
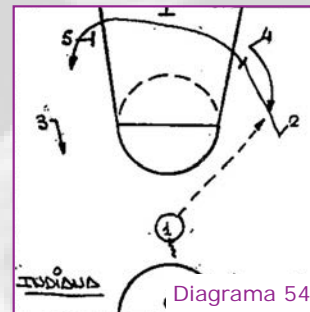


Diagrama 55 - 1 ha pasado el balón a 4 (Diagrama 54) pero en lugar de bloquear a 3, cambia de dirección y corta por la zona para recibir un pase de 4.

Diagrama 56 - Esta variante se emplea pocas veces, contando con un buen tirador. 1 pasa a 4 después del bloqueo de 2. Mientras, 3 inicia un movimiento para esconderse detrás de 5.

Diagrama 57 - Continuación. Es la solución a la variante. 4 con balón en la cabecera de la zona pasa a 3 (el buen tirador), que ha hecho un cambio de dirección y se ha aprovechado del bloqueo de 5. 5 penetra hacia canasta para obtener o un buen pase o una buena oposición de rebote.





CONCLUYE UNA EXITOSA SEMANA DE ENTRENAMIENTOS FEB-AEEB

Más de 40 entrenadores de la AEEB han participado esta semana, en la concentración de la Selección en Madrid, de la Semana de Entrenamientos, enmarcada en el plan de actividades conjuntas entre la FEB y la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto. En el transcurso de las cuatro jornadas, los técnicos de la AEEB han conocido en primera persona el trabajo del equipo técnico que encabeza Sergio Scariolo.

Además de asistir a todos los entrenamientos del equipo, los entrenadores de la AEEB han mantenido reuniones de trabajo con Scariolo y sus asistentes, y en la misma pista han recibido de todos ellos explicaciones y detalles de la programación del equipo.



El presidente de la FEB, Jorge Garbajosa, quien en la primera jornada tuvo la oportunidad de saludar a los participantes, ha asegurado que “al igual que en las otras Semanas de Entrenamientos que hemos organizado, nuestro objetivo es que haya sido productiva para los entrenadores y su posterior trabajo en sus clubs”.

Por su parte, el presidente de la AEEB, Joan María Gavaldá, ha querido constatar que “agradecemos mucho a la FEB la posibilidad de estar aquí, y por supuesto al seleccionador y su cuerpo técnico por su acogida y colaboración”.

Por otro lado, el grupo de entrenadores mantuvo dos reuniones de trabajo para tratar dos temas de tanta relevancia como la problemática de las titulaciones de entrenadores en la actualidad y el trabajo de la Comisión de Salud y Prevención del Dopaje, de la que la AEEB forma parte activa dentro de la FEB.

La posibilidad de conocer de primera mano la planificación de la Selección, metodología de trabajo (entrenamientos y partidos), movimientos de ataque, normas defensivas, situaciones especiales, recogida de datos para el scout propio y del rival, etc. -siendo una gran experiencia- se queda pequeña ante la calidad humana del grupo formado por el seleccionador, los técnicos, preparadores físicos y demás staff de la SEAM. Muchas gracias a todos.



FORMACIÓN TÉCNICA DE LA AEEB EN HUNGRÍA CON ANTONIO CARRILLO

La primera parte del trabajo de la AEEB en el proyecto de formación que estamos desarrollando en Hungría (junio 2019), ha consistido en tres días de entrenamientos y sesiones teóricas del representante de nuestra Asociación, el entrenador y profesor Toni Carrillo, con jugadores y entrenadores del club socio del proyecto, ALBA Fehérvár.

En sesiones de mañana y tarde, Carrillo ha propuesto la mejora de dos grupos de jugadores (de 13 y 14 años por un lado, y de 15 y 16 por otro) a través de trabajos de técnica individual y sus aplicaciones.

La presencia permanente de los entrenadores del club, de sus distintas categorías, ha dado la opción de poder ayudarles respondiendo a sus diferentes consultas y convirtiendo las sesiones muy interactivas en una doble vía formativa: para jugadores y entrenadores.

Terminada la última sesión de cada una de las tardes, los entrenadores y coordinadores del club, se han reunido con Toni Carrillo en la sala de formación, haciendo balance de la jornada y estableciendo las conclusiones metodológicas para el club: estilo o filosofía deportiva, aplicación concreta por franjas de edades, fórmulas de mejora de la organización interna y posibles factores de corrección para las situaciones que lo precisen.



SEMINARIOS DE LA AEEB PARA LA FEDERACIÓN HÚNGARA DE BALONCESTO

La segunda actividad formativa de la AEEB en Hungría, se ha basado en seis exposiciones teórico-prácticas impartidas por Toni Carrillo, en la ciudad de Székesfehérvár. Todo ello desarrollado en la sede del club Alba, como socio del proyecto.

Han asistido 250 entrenadores procedentes del condado de Férer para obtener la acreditación federativa para entrenar equipos de entre 6 a 18 años, siendo este evento la culminación de un año de trabajo. Toni Carrillo, en esta ocasión, ha disertado sobre la coordinación dinámica general y específica, el tiro y el bote orientándolos a la generación U14. Y sobre el pase, la defensa y, sobre todo, como estructurar una sesión de entrenamiento para U16.

El tiro, el bote y el pase han sido explicados y desarrollados desde tres fases bien diferenciadas: la técnica, la táctica y la toma de decisiones; es decir, la aplicación a las situaciones reales de juego.

El trabajo defensivo, aburrido para los jugadores, se ha introducido de forma divertida con material alternativo y su posterior aplicación real. Y se ha finalizado con la estructuración y elaboración de un entrenamiento.



III CLINIC ENTRENADORES - GRAN CANARIA SUMMER LEAGUE 2019

Analen González, Jordi Guardia, Sergio Jiménez y Alex Pérez han representado a la AEEB en la 10ª edición de la Gran Canaria Summer League (GCSL). Nuestros asociados participaron como entrenadores jefes y ayudantes de alguno de los equipos de este torneo.

La GCSL es una liga de baloncesto para jugadores profesionales y semiprofesionales que sirve como oportunidad para que exhiban sus cualidades ante los ojeadores y entrenadores presentes en el evento y que buscan futuros fichajes.

El **III Clinic de Entrenadores** se celebró paralelamente los días 22 y 23 de junio y contó con la presencia de:

- **Xavi Pascual** (ex del FC Barcelona y del Panathinaikos).
 - ◊ Formación del Ataque en Pretemporada.
 - ◊ Situaciones Especiales Ofensivas.
- **Kim Hughes** (con experiencia en los Denver Nuggets, Angeles Clippers y Portland Trail Blazers).
 - ◊ Trabajo Específico con Hombres Altos.
 - ◊ El Uso de Hombres Altos en Ataque.



2019 EUROLEAGUE COACHES CLINIC

El 2019 EuroLeague Coaches Clínic se celebró entre el 4 y el 7 de julio y contó con los mejores entrenadores de Europa en este momento.

Desde las capacidades de formación de equipos de Obradovic, la experiencia internacional de Messina hasta cómo trasladar las estrategias de "coaching" a la cancha de juego de Jasikevicius. También participaron Xavi Pascual, Georgios Bartzokas y Pablo Laso. Un clínic totalmente diferente de cualquier otro disponible en Europa. Aprende de los mejores. El lugar de celebración, el Pavelló Olímpic de Badalona.



ENTRENADOR	TEMA 1	TEMA 2
ETTORE MESSINA	Pick'n Roll Offense	Pick'n Roll Offense
XAVI PASCUAL	Preseason Offensive Strategies	Preseason Defensive Strategies
GEORGIOS BARTZOKAS	Switching Defense	Offense versus Switching Defenses
SARUNAS JASIKEVICIUS	Full Court Zone Pressure Defense	Full Court Zone Press Breakers
PABLO LASO	Set Offenses with Screening Series	Defense versus Set Offenses with Screenig Series
ZELJKO OBRADOVIC	Low Post Offense	Low Post Defense

SERGIO SCARIOLO. CAMPEON DE LA NBA CON LOS TORONTO RAPTORS

Sergio Scariolo, miembro de la Junta directiva de la AEEB, ha entrado en la leyenda de nuestro baloncesto al ganar el título de campeón de la NBA, como entrenador asistente de los Toronto Raptors.

Se trata del tercer país en el que el técnico conquista el campeonato nacional, ya que en su palmarés también destacan un Scudetto en su Italia natal y dos Ligas en España, entre otros trofeos. Aunque sus mayores éxitos han llegado en el banquillo de la selección española (dos medallas olímpicas -plata en Londres 2012 y bronce en Río 2016- y tres medallas de oro y una de bronce en los campeonatos de Europa de 2009, 2011, 2015 y 2017).



PESIC, MEJOR ENTRENADOR DE LA FASE REGULAR



Minutos antes del primer partido de Playoff del FC Barcelona Lassa ante Divina Seguros Joventut, Svetislav Pesic recibió el premio al mejor entrenador de la fase regular, otorgado por la AEEB.

Juan María Gavaldá, presidente de la AEEB, le ha hecho entrega del trofeo, que se entrega al técnico que más puntos acumula en el conjunto de todas las jornadas de competición regular.

AÍTO G. RENESES, ENTRENADOR DEL AÑO DE LA EUROCUP

Aíto García Reneses, técnico del ALBA Berlín, ha sido designado Entrenador del Año de la EuroCup de la temporada 2018-19, tras llevar a su equipo a la Final de la EuroCup por primera vez desde 2010. Es el primer entrenador en ganar el premio de Entrenador del Año de EuroCup dos veces, también lo hizo con Gran Canaria en 2015.

En sus dos temporadas en Berlín, García Reneses ha llevado al ALBA a cuatro finales: dos en la Copa de Alemania, la final de los playoffs de la Liga alemana de la temporada pasada y ahora las finales de la Eurocupa.

La temporada 2017-2018 -temporada de su debut con el Alba- fue designado Entrenador del Año de la Bundesliga.



PABLO LASO MEJOR ENTRENADOR DE LA 2ª VUELTA DE LA LIGA ENDESA



Pablo Laso ha sido designado por la AEEB como el Mejor Entrenador de la 2ª vuelta de la Liga Endesa 2018-19. En la primera fue Svetislav Pesic quien consiguió dicho galardón.

La igualdad ha sido máxima durante toda la temporada y no se decidieron los ganadores, tanto en la primera como en la segunda vuelta, hasta la jornada final.

Sistema de puntuación: para elegir al Mejor Entrenador de la segunda vuelta, la AEEB computa los resultados cosechados durante las jornadas 18 a 34. De cada jornada de competición se establece una puntuación que tiene en cuenta si las victorias se han producido en casa o fuera, la diferencia de puntos obtenida y la clasificación en ese momento del rival.

PACO OLMOS, NUEVO TÍTULO DE LA LIGA MEXICANA

Fuerza Regia, a las órdenes de Paco Olmos, se ha proclamado campeón de la Liga Nacional de Baloncesto Profesional (LNBP) de México tras vencer, en el sexto partido de la final (4-2), a Capitanes de la CDMX, dirigido por el también español Ramón Díaz, por 89-63.

Este es el segundo título que consigue Paco Olmos en los tres años que lleva dirigiendo a Fuerza Regia.



9º CURSO ALTO RENDIMIENTO EN BALONCESTO

Celebrado entre el 5 y 7 de julio en San Javier (Murcia) y organizado por la Universidad de Murcia dentro de sus cursos de verano.

Esta edición contó con la presencia de Piti Hurtado (Analista NBA), David Jimeno (DT Joventut), Javier Juárez (Ex UCAM Murcia), Diego Blázquez (Escuela Entrenadores FMB), Paco Zafra (Selección Mini Masc. de Andalucía), Rubén Perelló (CB Almansa), Bernat Canut (Cadí La Seu), Gonzalo Rodríguez Palmeiro (Entrenador Ayte Monbús Obradoiro (ACB) y Curro Segura (Real Betis ACB)



XII CLÍNICA INTERNACIONAL DE BALONCESTO FCS



Otro año más, se puso en marcha la XII Edición del Clínic Internacional de Baloncesto Fundación Césare Scariolo, que se celebró en Marbella (Málaga) los días 29 y 30 de Junio con un gran Cartel de Ponentes:

- ◇ Sergio Scariolo (Seleccionador Español).
- ◇ Carles Durán (Joventut Badalona).
- ◇ Chus Mateo (Ayte R. Madrid).
- ◇ Angel González Jareño (ex Ayte Sergio Scariolo).
- ◇ Germán Gabriel (Unicaja - Liga EBA).

La recaudación de esta actividad va destinada a la FCS que tiene por finalidad la atención social y profesional a niños enfermos de leucemia y linfoma.



CLINIC DE SITGES 2019

La cita fue el 27 de julio en Pavelló Poliesportiu Pins Vens (Sitges), con la participación de Jairo Vázquez Guerrero (Preparador Físico del FC Barcelona), Oscar Quintana Viar (Entrenador ACB) y Jorge Serna Bardavío (Entrenador Força Lleida LEB Oro).

DISSABTE 27 DE JULIOL DE 2019
1r. MEMORIAL JOSEP LLUÍS CORTÉS
15è CLÍNICA INTERNACIONAL SITGES
OSCAR QUINTANA | JORGE SERNA | JAIRO VÁZQUEZ



CLINIC TERRITORIAL TARRAGONA



El 22 de mayo se celebró en el Pavelló Olímpic Municipal de Reus el Clínic Territorial Tarragona - Reus Ciutat del Basquet Catalá 2019, que contó con la presencia de Xavier Pascual (ex entrenador del Panathinaikos y del FC Barcelona), quien desarrolló el tema "Situaciones Especiales dentro de la Defensa Principal".

Un éxito de participación.

II CLINIC DE FORMACION CB ASPE

6 de julio, organizado por el CB Aspe con el objetivo de dar herramientas a los entrenadores de formación para optimizar los recursos. Ponentes: Patxi Giménez, Óscar Retortillo Monzó, Pau García Sáez, Valentín García Plaza y Juan Carlos Arrate Mira.

JORNADAS DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE BALONCESTO

Las XXX Jornadas de la AEMB celebradas en Madrid entre el 21 y 22 de junio de 2019, en cuya inauguración estuvo presente el Director General de la FEB, Óscar Griefenhain, se cerraron con una mesa redonda en la que participaron todos los presidentes de los estamentos del baloncesto español: Jorge Garbajosa (FEB), Antonio Martín (ACB), Alfonso Reyes (ABP), Joan María Gavaldá (AEEB), Daniel Hierrezuelo (AEBA), José Luis Terreros (AEPSAD) y Juan José Pérez Toledano (AEMB).

JORNADAS DE FORMACION DE ENTRENADORES

El CAB Pontevedra organizó los días 26 de junio y 7 de julio la 1ª edición de estas jornadas, destinadas a entrenadores, aficionados, jugadores, directivos, etc.

Los conferenciantes fueron:

- ◇ Juan Carlos Maceiras (DT CB Sarria).
- ◇ Juan Norat (Campeón Gallego de Minibasket masculino con el Pío XII Rosalía de Santiago).

II CONGRESO ASEPREB

El 21 y 22 de junio, la Asociación Española de Preparadores Físicos de Baloncesto, celebró en las instalaciones del INEFC de Barcelona la II edición del Congreso Asepreb, con importantes novedades en material y tecnología.

I CLINIC FORMATIVO

Organizado el 30 de junio por el Baloncesto Femenino León, con la colaboración de ACLEB, FBCyL y la Universidad de León.

Ponentes: David Barrio (6,25 Ponferrada y Selec. Castilla y León), Carlos Colinas (DT Celta Baloncesto y FGB) y Cristina Cantero (Celta Baloncesto LF2 y Selec. España U14).

CLINIC DE FORMACION FNB

Celebrado el 1 y el 15 de junio en Noain (Navarra), contó con la presencia de Oscar De Paula, Marc Guillem, Toni Carrillo y Víctor Lapeña, que trataron el tema: "Toma de Decisiones en el Baloncesto Actual".

VI MEMORIAL ALVARO CASTILLO

El pasado 16 de Junio se celebró el Memorial "Álvaro Castillo González", organizado por el Club Basket Burgos 2002.

Contó con Enrique Ruíz, Sergio Rodríguez y Diego Garijo, médico y fisios del San Pablo Burgos de ACB y Cantera, Rodrigo Escudero, entrenador del Servigest Burgos CD El Cid BSR y Diego Epifanio -entrenador de San Pablo Burgos de ACB.

Cinco grandes ponentes que nos deleitaron con sus conocimientos de este deporte y todo cuanto le rodea. Clinic orientado a la formación de los entrenadores.

PEDRO CALLES, ENTRENADOR DEL AÑO EN ALEMANIA (BBL)

La Basketball Bundesliga (BBL) ha elegido al Entrenador del Año de la temporada 2018/19. El año pasado el premio fue Aito García Reneses y este año el galardón ha recaído en otro español: Pedro Calles, entrenador del RASTA Vechta, 4º en la tabla de la Bundesliga.



CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE SELECCIONES AUTONOMICAS DE MINIBASKET

Celebrado en San Fernando (Cádiz) entre el 13 y el 17 de abril, como cada año fue una gran fiesta y dejó los siguientes campeones y sus entrenadores:

CATEGORIA ESPECIAL

1. Femenino: Andalucía- Alex Gómez
2. Masculino: Andalucía - Francisco Zafra.

CATEGORIA PREFERENTE

1. Femenino: Castilla y León - Andrea Galán.
2. Masculino: Murcia - Javier Romero.



VERANO DE LAS SELECCIONES FEB

El verano de 2019 se presenta muy interesante con la celebración de varios europeos y mundiales en las categorías de formación. Fabián Téllez, Lino López y Elena Lahoz -por el lado femenino- y Joaquín Prado, Javier Zamora y David Soria -por el masculino- tratarán de obtener el máximo rendimiento de los combinados nacionales que ellos dirigen.

En categoría senior, el europeo de Riga y Belgrado puso a prueba a las jugadoras de Lucas Mondelo, mientras que en categoría masculina, la selección de Sergio Scariolo se enfrentará en China a las mejores selecciones del mundo.

Estos son los resultados y fechas de los campeonatos:

SELECCIONES ESPAÑOLAS DE FORMACION			
FEMENINO			
SENIOR	EUROBASKET RIGA Y BELGRADO	MEDALLA DE ORO	LUCAS MONDELO
U20	EUROBASKET REP. CHECA	5º PUESTO	ERIC SURIS
U19	MUNDIAL TAILANDIA	MEDALLA DE BRONCE	FABIAN TELLEZ
U18	EUROPEO SARAJEVO	5º PUESTO	LINO LOPEZ
U16	EUROPEO MACEDONIA	22-30 AGOSTO	BERNAT CANUT
U15	TORNEO AMISTAD (ITALIA)	SUBCAMPEONA	ELENA LAHOZ
MASCULINO			
SENIOR	MUNDIAL CHINA	31 AGOSTO - 15 SEPT	SERGIO SCARIOLO
U20	EUROPEO ISRAEL	MEDALLA DE PLATA	JOAQUIN PRADO
U18	EUROPEO GRECIA	MEDALLA DE ORO	JAVIER ZAMORA
U16	EUROPEO ITALIA	9-17 AGOSTO	DANIEL MIRET
U15	TORNEO AMISTAD (ITALIA)	SUBCAMPEONA	DAVID SORIA

CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE CLUBES INFANTIL Y CADETE

Femení Maresme Coelmín (dirigido por Albert Illa) y Real Madrid (M. Angel López) se han proclamado campeones Cadete Femenino y Masculino, en los campeonatos celebrados en Valencia y Huelva, respectivamente, entre el 19 y el 25 de mayo.



En categoría infantil, Snatt's Sant Adrià (Antoni Pallé) y Real Madrid (Alberto Muñoz) se impusieron a todos sus rivales durante los campeonatos Infantil Femenino y Masculino celebrados en Marín y Lugo, respectivamente, entre el 9 y el 15 de junio.

¡Enhorabuena a todos ellos!



CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE CLUBES JUNIOR



Avilés y Zaragoza acogieron los Campeonatos de España Junior entre el 5 y el 11 de mayo. En ellos, Movistar Estudiantes y Real Madrid se proclamaron campeones en categoría femenina y masculina, respectivamente.

El Movistar Estudiantes conquista por 1ª vez el título, tras vencer al Citylift GEIEG Girona en la final por 36-48. Un campeonato con un camino muy difícil. En su grupo tuvo que vencer al RC Celta Zorka y el Maspalomas Gran Canaria, y en las eliminatorias directas se cruzó con el CBF Cerdanyola, Perfumerías Avenida y Valencia Basket.

Tercer título consecutivo en categoría junior, quinto de las seis últimas ediciones, para el Real Madrid, después de vencer en el Pabellón Príncipe Felipe de Zaragoza al FC Barcelona Lassa (99-75). Enclavado en un grupo muy potente, superó en la primera fase al Estudiantes Lugo, al Gran Canaria y al Valencia Basket. Y en las eliminatorias directas se deshizo del Frutos Secos Pelluz MB, del Movistar Estudiantes y, otra vez, del Valencia Basket.



CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR - FEB

Con más de 120 alumnos inscritos, el Curso de Entrenador Superior que se celebró en Eibar del 2 al 10 de julio, ya es un éxito de participación. La fase no presencial comenzó el 15 de junio y continuará después del 1 de septiembre al 10 de diciembre.

El equipo de profesores completo es el siguiente: Rafa Jofresa, Rafa Pueyo, Carlos Sergio, Mónica Messa, Anna Montañana, Pablo Laso, Pedro Martínez, Txus Vidorreta, Jaume Ponsarnau, Miguel Méndez, Natxo Lezkano, Luis Guil, Fran Feroso, Josep María Izquierdo, Porfi Fisac, Angel Pérez Bergua, Jenaro Díaz, Piti Hurtado, David Gil, Luis Martín, Richi Serrés, David Pinto, Julio Calleja, Alejandro Vaquera, Chechu Mulero y Nacho Coque.



El director del Curso Superior, Manuel Laborada, asegura que “queremos que el CES sea mucho más que una suma de clases magistrales. Hemos diseñado un itinerario formativo coordinado al detalle con actividades que vayan más allá de las ponencias”.

FIBA EUROPA INCORPORA A JORGE GARBAJOSA A SU COMITÉ EJECUTIVO

El Board de FIBA Europa, celebrado el 17 de junio en Múnich, ratificó oficialmente a Jorge Garbajosa como nuevo miembro para el ciclo 2019-2023, e incluyó también entre sus acuerdos su nombramiento como miembro de su Comité Ejecutivo. El Presidente de la FEB fue elegido parte del board continental en la Asamblea del pasado 25 de mayo, celebrada también en Múnich. En ella participaron las 50 Federaciones Nacionales del continente y se reeligió como presidente al turco Turgay Demirel, que contará con la ayuda de tres vicepresidentes: el francés Jean-Pierre Suiat, la rumana Carmen Tocala y el gibraltareño John Goncalves.



LA SELECCION FEMENINA DE BSR SE CLASIFICA PARA LOS JUEGOS PARALIMPICOS DE TOKIO 2020

La selección femenina entrenada por Abraham Carrión logró en el Europeo de Rotterdam (Países Bajos) su clasificación para los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020 después de 28 años de ausencia en una cita paralímpica. ¡Todo un éxito de nuestro baloncesto!

Por su parte, la selección española masculina de baloncesto en silla de ruedas viajó en junio rumbo a Dallas (Texas) para disputar varios amistosos contra los equipos de Estados Unidos y Japón como preparación para el Europeo de Walbrzych (Polonia), que se celebrará del 30 de agosto al 8 de septiembre.

En el marco del 2019 Toyota USA Wheelchair Basketball Series, España disputó seis partidos contra Estados Unidos (subcampeona del mundo en 2018) y Japón (9º).



CALENDARIOS DE DIVISIÓN DE HONOR Y PRIMERA DIVISIÓN DE LA LIGA DE BSR



La FEDDF ha hecho públicos los calendarios de la División de Honor y de la Primera División de la Liga Nacional de Baloncesto en Silla de Ruedas 2019-2020.

En la División de Honor no hay novedades respecto del formato de las dos últimas temporadas. La compondrán 10 equipos, que jugarán una liguilla a doble vuelta para completar la primera fase con 18 jornadas desde el 19 de octubre hasta el fin de semana del 13 y el 14 de abril de 2020.

Los cuatro mejores se clasificarán para la Final Four y el décimo descenderá a la Primera División, en tanto que el noveno promocionará para permanecer en la categoría a un partido único contra el subcampeón de la categoría de plata.

La Primera, tendrá ocho equipos y empezará el 19 de octubre.

¿CUÁL ES LA ENERGÍA DEL BALONCESTO?

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

What's your power?





Pilar Doñoro

Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Master en Traumatología Deportiva. Coordinadora médica de la FEB para seguimiento de jugadores, control de lesiones y planificación deportiva. Miembro del comité médico organizador de los mundiales masculino 2014 y femenino 2018. Miembro del comité médico del COE en los juegos Olímpicos de la Juventud celebrados en Bakú.

DE LA EPIDEMIOLOGÍA A LA PREVENCIÓN O ¿QUÉ?

En muchas ocasiones en deportes como el baloncesto, parece más fácil tratar y curar una lesión, que prevenirla. Sin embargo, numerosos estudios confirman que los programas de prevención de lesiones bien diseñados, adaptados a la población que se aplican y ejecutados de forma regular, consiguen el objetivo por el que nacieron: prevenir lesiones. ¿Pero cómo se consigue esto? Sirva este artículo como guía de iniciación a la prevención.

La base en la que se deben fundamentar los programas de prevención es la epidemiología. Etimológicamente, deriva de Epi – demos (población) y logos – ciencia; es pues una ciencia que

estudia la población. Si bien data del siglo IV antes de Cristo, no se desarrolla hasta los siglos XVII y XX, siendo en el siglo XXI cuando se aplica a la investigación en los servicios de salud y sobre todo en la gestión de la práctica clínica.

La definición más conocida es la que plantea la OMS:

“La epidemiología es el estudio de la distribución y los determinantes de estados o eventos (en particular de enfermedades) relacionados con la salud y la aplicación de esos estudios al control de enfermedades y otros problemas de salud”.

La aplicación de esta ciencia en el deporte, conseguiría controlar el principal problema de salud que son las lesiones.

A través del conocimiento de la causa de las lesiones, mediante el registro y análisis estadístico de su frecuencia de aparición, podemos conocer cuáles son las más relevantes y cómo evitarlas, en definitiva, hacer prevención. Si además demostramos que los programas preventivos diseñados son eficientes y funcionan, debemos pues implantarlos en toda población deportiva que pueda verse beneficiada.

El recorrido descrito hasta aquí se conoce como método epidemiológico. Este método es científico y observacional no experimental. Ello significa, que no se alteran ni manipulan los factores que dan lugar a estas lesiones o incidencias que se producen en deportistas o en una población determinada. Las técnicas utilizadas son de dos tipos: a) Analítico - analizan la causa de la lesión y la secuencia temporal, dando respuesta a las preguntas cómo y por qué de la lesión; b) Descriptivo - describen los factores o condiciones de riesgo, dando respuesta a las preguntas qué, cuándo, dónde y quiénes.



En el ámbito deportivo, el proceso descrito queda recogido en el Modelo Secuencial de Prevención de Lesiones, definido por Van Mechelen en 1992 (**Figura 1**).

Adaptado de Van Mechelen W, Hlobil H, Kemper HC. Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries: A review of concepts. *SportsMed*.1992;14:82–99

te para registro y estudio de las lesiones en baloncesto. La difusión y utilidad de esta aplicación, ayudaría enormemente a conocer toda la información referente a lesiones en este deporte a nivel nacional, lo cual, permitiría establecer programas y políticas de prevención de lesiones en todas las categorías y clubs de juego españoles.

La literatura nos muestra que el primer y mejor protocolo lesional que existe en el baloncesto español, data de la temporada 93/94 realizado por los doctores Albanel y Tramullas. Si bien la inquietud de conocer lo que ocurre en nuestro medio deportivo ha ido extendiéndose al resto de profesionales sanitarios (fisioterapeutas, psicólogos, etc.) vinculados al deporte, no está suficientemente arraigada su cuantificación y, por lo tanto, no se cuenta con datos reales de la incidencia de lesiones en el deporte de la canasta en España.

La situación internacional no parece ser mucho mejor. Dentro de la bibliografía existente, sólo 3 artículos relativamente recientes, reflejan la situación en cuanto a incidencia de lesiones tanto en Europa como en EEUU.

Figura 2. Referencia de artículos aludidos

MODELO SECUENCIAL PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES

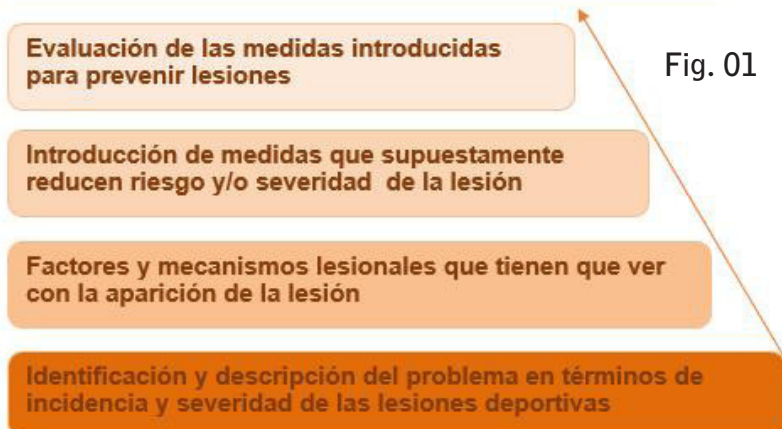


Fig. 01

El paso más conflictivo de esta secuencia lo constituye el registro de lesiones. Se debería utilizar, un formulario común, con una terminología y codificación homogéneas con unidades de medida bien definidas.

Actualmente en España no es obligado ni existe consenso alguno de registro de lesiones y lógicamente en baloncesto, tampoco. Sin embargo, se sabe que algunos de los clubs de baloncesto, a instancias de sus bien estructurados servicios médicos, realizan desde hace años dicho registro.

En un intento de estandarizar el registro de lesiones, la Asociación Española de Médicos de Baloncesto (AEMB) junto con la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD) creó en 2015, una aplicación original y exclusiva, diseñada especialmen-

©Journal of Sports Science and Medicine (2007) 6, 204-211
http://www.jssm.org

Fig. 02

Research article

Prospective epidemiological study of basketball injuries during one competitive season: Ankle sprains and overuse knee injuries

Elke Cumps¹ ✉, Evert Verhagen² and Romain Meeusen¹
¹Vrije Universiteit Brussel, Faculty of Physical Education and Physical Therapy, Department of Human Physiology and Sports Medicine – Policy Research Center Sports, Physical Activity and Health, Belgium
²Department of Public and Occupational Health, EMGO-Institute, VU University Medical Centre, The Netherlands

[Athletic Training]

Injury in the National Basketball Association: A 17-Year Overview

Mark C. Drakos, MD,*† Benjamin Domb, MD,‡ Chad Starkey, PhD, ATC,§
 Lisa Callahan, MD,† and Answorth A. Allen, MD†

Open access Review

BMJ Open Sport & Exercise Medicine

Epidemiology of sports injuries in basketball: integrative systematic review

Carlos Vicente Andreoli,¹ Bárbara Camargo Chiamonti,¹ Elisabeth Biruel,¹
 Alberto de Castro Pochini,¹ Benno Ejnisman,¹ Moises Cohen²

BMJ Open Sport & Exercise Medicine 2018;4:e000468. doi:10.1136/bmjsem-2018-000468

El artículo europeo, tiene por objetivo conocer la incidencia de lesiones categorizándolas en agudas o por sobreuso. El artículo americano, prioriza el seguimiento durante 17 años de los jugadores que participan en la liga profesional NBA. De entrada, ambos artículos reflejan la disparidad de estructura en los servicios médicos entre Europa y Norteamérica, siendo estos más homogéneo y regular en Norteamérica, pero más especializados y heterogéneos en Europa.

Tal es así, que los servicios médicos americanos cuentan con su propia base de datos donde efectúan el registro del jugador según se incorpora en pretemporada, y son médicos o Athletic Trainers los que recaban los datos. En Europa, el registro queda más abierto a médico, fisioterapeuta o preparador físico para recoger los datos.

En ambos casos, se registran el tiempo de exposición y definen la lesión como aguda cuando se pierde una de las jornadas de trabajo o requiere tratamiento médico o fisioterapéutico.

Atendiendo a la información recogida, parece claro que practicar baloncesto supone riesgo elevado de sufrir lesión, y que el riesgo de aparición es mayor en partidos que en entrenamientos. El *miembro inferior* es donde se acumulan el mayor número de lesiones, siendo la rodilla la localización de lesión más limitante.

Las articulaciones del miembro inferior más afectadas son tobillo y rodilla por este orden, y la tipología típica el esguince y la condropatía/tendinopatía rotuliana respectivamente.

Por sexos, el orden se invierte en algunos estudios pasando al primer lugar la rodilla.

Las lesiones de rodilla suelen ser más frecuentes por sobreuso y son las que más tiempo mantienen apartado al deportista de la cancha.

El estudio piloto realizado en 09/10 por el Área Médica de la Federación Española de Baloncesto (FEB) coincide con los resultados hallados en la literatura.

La causa más frecuente de lesión es el contacto con otro jugador/a. Los deportistas que más se lesionan son pivots y se lesionan en rodillas principalmente, y los que menos los aleros, si bien no todos los estudios coinciden.

En cuanto a los tejidos afectados, destacan las articulaciones, si bien, es notable el aumento de lesiones musculares en las últimas temporadas.

Parece constatarse también, que a menor nivel de juego mayor riesgo de lesión, lo cual nos llevaría a enfatizar en la necesidad de

perfeccionar la técnica además del físico.

Se ha visto que las lesiones de tobillo son más frecuentes en acciones ofensivas y que el mayor factor de riesgo para reincidir en un esguince es haber padecido uno previo. Estos resultados nos inclinarían a extremar la atención en las articulaciones de rodilla y tobillo, sin embargo, se deben establecer programas de trabajo para toda la cadena articular del miembro inferior, especialmente en categorías inferiores o niveles de iniciación al baloncesto.

Parece que el repunte de lesiones observado en los últimos años, se debe por un lado a un mejor diagnóstico de las mismas, y por otro, a que el baloncesto ha evolucionado hacia un deporte más físico, más agresivo, aumentando la intensidad de las acciones, la rapidez de los movimientos favoreciendo con ello el espectáculo, pero a la vez, desplazando la dedicación a las técnicas básicas de carrera, salto y manejo de balón.





Si bien sería de esperar lo contrario, el *miembro superior* sufre menor número de lesiones en baloncesto, afectando estas, de manera más frecuente, a pequeñas articulaciones como dedos, mano y muñeca, a gran distancia de hombros y codos. En las generaciones más jóvenes se están observando últimamente más incidencias traumáticas craneales y cervicales.

Una de las principales bazas que juegan los estudios epidemiológicos, es que pueden aportar datos económicos en cuanto al gasto que supone la lesión de un jugador, sumando el coste de

la propia lesión a la pérdida de días de participación con el equipo. En el año 2012, se estimó que el coste por lesión suponía unos 700 euros y que, al año, el coste por una lesión, por ejemplo, en la rodilla, podría situarse entre 100.000 y 200.000 euros. Esto nos debiera hacer recapacitar en cuanto al ahorro que supondría invertir en una buena estructura de servicios médicos en los clubs.

Dentro del marco descrito, vamos a profundizar ahora en la prevención sin entrar en grandes pormenores. La prevención se puede trabajar a **tres niveles**:

- Prevención primaria, donde el objetivo es evitar que aparezcan lesiones.
- Prevención secundaria, donde se intenta que no haya recaídas.
- Prevención terciaria, donde prima la protección de zonas diana.

Los programas de prevención con mayor evidencia clínica y científica se dirigen a controlar factores personales, materiales y del entorno.

Dentro de los factores personales, cabe plantearnos los calendarios oficiales, cada vez más cargados de partidos y, con ello, de desplazamientos. Por otro lado, no parece que dichos calendarios estén ajustados o adaptados a las edades de los deportistas que los sufren. Referido anteriormente también en este artículo, queda la formación básica. Evitar las carencias técnicas mediante el aprendizaje de buenos patrones básicos de movimiento, bote, manejo de balón, así como recepción de salto o caída tras rebote, se convierten en sistemas fundamentales en prevención.

Si las jugadoras tienen una tendencia superior a sufrir lesiones por sus condicionantes anatómicos, con mayor precisión se deberá ajustar su preparación física, potenciando las zonas de riesgo.

Si en categorías inferiores se empiezan a apreciar más incidencias cervicales y craneales, aparte de la mejor condición física de los deportistas, habría que reconsiderar las reglas de juego y/o el uso de sistemas de protección.

En cuanto a las lesiones en el tobillo, el temor a sufrir una tor-

cedura, ha forjado una excesiva precaución, derivando en el vendaje sistemático de los tobillos, sin llegar a ser tan “funcional” como se promulgaba. Ello, en determinados casos ha derivado hacia la errónea creencia de que el vendaje protege frente a lesión, dejando de lado la propiocepción, pliometría y potenciación muscular, que son los verdaderos protectores del tobillo. A esto se suma que la limitada movilidad de tobillo y de flexión de primer dedo, condiciona la estabilidad de la rodilla y puede suponer mayor riesgo de lesión.

Los materiales utilizados actualmente en baloncesto, por ejemplo, las zapatillas, parecen a día de hoy estar mejor controlados. La calidad de estas por muy buena que sea, deja de apreciarse si el calzado no se adapta a las características personales del deportista.

Consideremos también si los balones, máquinas, gomas, borus y demás dispositivos, utilizados en la dinámica habitual de entrenamiento, se ajustan a las características de cada individuo que los utiliza.

En cuanto a factores del entorno, es necesario limpiar la pista de entrenamiento o juego, del polvo depositado, salpicaduras de sudor o restos que las actividades de “entertainment” puedan dejar sobre la misma.

Por último, tenemos que destacar la especial relevancia que está tomando la fatiga mental. Cada vez es más evidente, el factor de riesgo de lesión que supone el estrés. El problema está en que no sabemos objetivar ese estrés y la tendencia es minimizar su presencia.

Ya se ha hablado de la carga que suponen los calendarios actuales, los cuales nos hablan de fatiga periférica, sin embargo, toma cada vez más fuerza la fatiga central, motivada fundamentalmente por la ineficaz gestión de las emociones. El deportista es un ser humano, cuyas emociones influyen en su rendimiento. Las nuevas tecnologías no permiten un aislamiento o descanso mental reparador, y aún en sus momentos de relax, el bombardeo desde prensa, internet, redes sociales impide el “vacío mental” que el jugador necesita para alcanzar la recuperación.

Las medidas aquí comentadas, no hacen más que refrendar, que la prevención de lesiones, no es competencia únicamente de los deportistas, sino de todos los que formamos parte de su entorno de trabajo.

Como colofón al artículo podemos extraer las siguientes conclusiones a modo de resumen:

- La incidencia de lesiones en baloncesto se considera alta, por ello debemos alertar de la necesidad de seguir trabajando en prevención.
- Se consiguen buenos programas de prevención basados en la evidencia, si se hace epidemiología en nuestro deporte. Ella aporta el conocimiento en cuanto a número y severidad de las lesiones que acontecen.
- La correcta utilización del método epidemiológico nos da conocimiento real de lo que ocurre en el deporte del baloncesto. Los parámetros de estudio en cuanto a tiempos, codificación etc. Unificados, nos permitiría estandarizar el conocimiento y registro de estas lesiones.
- El miembro inferior es considerado por los datos existentes como diana principal de lesiones en baloncesto, situando al tobillo a la cabeza de las mismas. La rodilla se afecta más en mujeres y supone, además, más tiempo de baja.
- Prevención y buenos programas extensibles a toda la población deportiva repercutirán en ahorro económico.





AEBB

Han realizado estas observaciones sobre la cancha, Carlos Cárdenas Del Moral y Javier Ubeda Rubio, socios y colaboradores de la AEBB.

SOLUCIONES DEFENSIVAS AL PICK AND ROLL - LIGA ENDESA

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.

desde dos perspectivas muy distintas, hablando única y exclusivamente de este elemento táctico tan utilizado en liga endesa por lo equipos atacantes.

- Defensa del bloqueo directo jugado para el base rival.
- Defensa del bloqueo directo jugado para el resto de los exteriores.

un poco a la espera de ayudar a una posible penetración del base (**Gráficos 01 y 02**).



Gráfico 01



Gráfico 02

DEFENSA DE BD PARA EL BASE

**EQUIPO:
UNICAJA MALAGA**

Unicaja platea el partido desde la defensa del bloqueo directo (BD) tanto central como lateral 45º

En el primer periodo, el defensor del base contrario defendería persiguiendo a éste, y el pivot del par que ejecutaba el BD, se hundía

En este sentido, el partido no marcha bien para Unicaja, el rival sacaba mucha ventaja de esta pro-



puesta táctica de BD y Unicaja rotó a sus pívot. Con los cambios, el poste defensor realiza un flash vertical de unos dos pasos para volver hacia atrás a la continuación del pivot, lo que es tiempo suficiente para que el base rival no pueda tirar o penetrar con facilidad (**Gráfico 03**).



En el 2º periodo, la aportación del director de juego más peligroso fue menor en minutos de juego, pero diremos que ahora los pívot de Unicaja realizaron un flash horizontal, tapando toda opción de penetración y dando los segundos para que llegara el base que como norma tenía perseguir y el "detalle" de tapar el pase hacia la esquina del lado del balón (**Gráficos 04**).



En el 3º periodo, la tendencia es la misma defensa, utilización de los dos 5 de Unicaja, realizando una flash horizontal, igual que el



segundo periodo, donde el trabajo es conjunto de todo el equipo, se aprieta las líneas de pase que ofrece el BD, el balón se queda sin salida y el base debe de esperar otras opciones para poder atacar (**Gráfico 05**).



1 puede o ir a defender la continuación o cambiar con 3 para que éste vaya a defender al 5 que continúa (**Gráfico 06**).

- Unicaja realiza trap central entre su poste y su base (**Gráfico 07**).



Durante el 4º periodo, Unicaja realiza una defensa más de equipo, ya no hay facilidades en el BD ni a la continuación, todo el equipo defiende esta acción:

- Los pívot son capaces de cambiar si hace falta, se emparejan incluso el 5 de Unicaja con el 1 del rival, un cambio del que el ataque no sacaba ninguna ventaja. Aquí se observa como



TÁCTICA

DEFENSA DE BD PARA EL RESTO DE EXTERIORES

Este planteamiento fue meramente técnico, y es que Unicaja estuvo todo el partido realizando push con el resto de jugadores, no se produjo ninguna excepción durante 38' y 30'', eso sí cuando quedaba 1' 30'' para el final, las normas eran las mismas, pero si había que cambiar, se cambiaba entre exteriores. Desde el 2 al 4 todos podían defender a todos "no se querían triples", ya que el partido estaba muy ajustado.

CONCLUSIONES

- La última posesión con 4 puntos arriba para Unicaja, el base pide BD central, no encuentra opción de tiro ni de pase y penetra, pero no puede finalizar desde la línea de fondo y busca una salida -que no encuentra-. Así termina el partido.
- Con esta última jugada se justifica este análisis del partido. Unicaja va cambiando la defensa del PICK AND ROLL según sus necesidades, al final hubo una

lectura buena y los jugadores lo plasmaron en el campo, negando al base el tiro y obligándolo a penetrar, puesto que éste no buscaba el aro para anotar, sino que buscaba un pase para un triple.

Lo que sucedió en el encuentro fue una evolución continua en recursos y lectura de adversidades por parte de Unicaja en las situaciones de pick and roll.

EQUIPO: VALENCIA BASQUET

Para iniciar este análisis, lo primero que debemos de fijarnos es en la plantilla de Valencia Basket y las características de sus pívot, ya que unos son mas versátiles que otros para defender diferentes situaciones de Pick and Roll (P&R).

También hay que tener en cuenta a los jugadores del equipo contrario y analizar qué exteriores pueden tirar saliendo del P&R y a cuáles les cuesta más, qué interiores ganan con facilidad la pintura

en el roll y cuáles no y sobre todo, cuáles son capaces de jugar extra-pass.

CARACTERISTICAS DEFENSIVAS DE VALENCIA BASKET

Analizando la defensa de Valencia, vemos que trabajan con mucha intensidad, presión al balón, anticipación a las primeras líneas defensivas, etc... y trabajan muy bien las rotaciones defensivas en situación de P&R o desventaja en las penetraciones.

Los jugadores exteriores son muy móviles y con gran capacidad de defensa y esfuerzo colectivo. Los exteriores tenían como norma intentar pasar de primero o persiguiendo, pero sobre todo, mandan al jugador de balón hacia el bloqueo, siendo responsables de la penetración del lado contrario al bloqueo (**Grafico 08**).



CARACTERISTICAS OFENSIVAS DEL RIVAL

Los pívot ofensivos son jugadores que después del P&R van a buscar ventajas a la pintura y muy pocas veces intentan dar un pase más.

Los exteriores que juegan el P&R son jugadores que pueden tirar con buenos porcentajes des-





de la línea de 6.75, pero que no se prodigan mucho e intentan hacer jugar más al equipo. Valencia inicia el partido defendiendo los P&R con el pivót hundido hacia detrás y el ataque castigó con un par de triples.

VALENCIA BASKET. DEFENSA DEL P&R

Hay que tener en cuenta muchos factores a la hora de tomar decisiones en la defensa del P&R, como:

- Lugar donde se produce el P&R (central, lateral, cerca de 6.75 ó a 8 metros).
- Orientación del P&R (mandar al jugador con balón hacia el centro de la zona o hacia la banda).
- Jugadores que defienden al pivót que utiliza el P&R (si es el 5 ó el 4).

SITUACION DE P&R LLEGANDO

El Baskonia es un equipo que le gusta mucho llegar jugando y una vez pasado el campo de ataque, buscar ventajas con un P&R lateral. Cuando estas situaciones

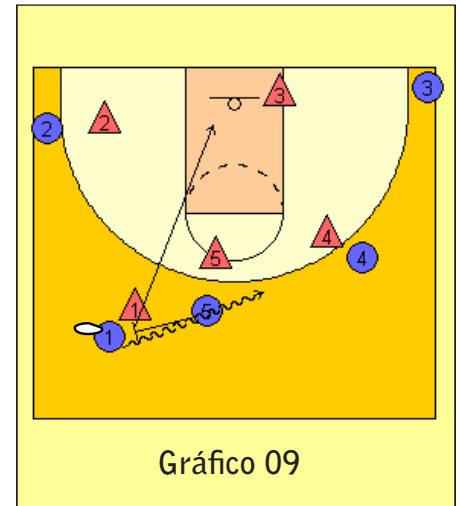
se producían con el jugador que defendía un pivót más lento, éste daba un paso atrás y dejaba espacio al defensor del base para que pasara por delante del bloqueador o por detrás y el pivót trabajar fintas defensivas para defender al base y al pivót que continúa al aro.

Cuando el pivót que defendía el P&R llegando era más rápido, éstos hacían flash hacia el balón para no permitir una penetración con mucha ventaja y luego recuperaban a su par.

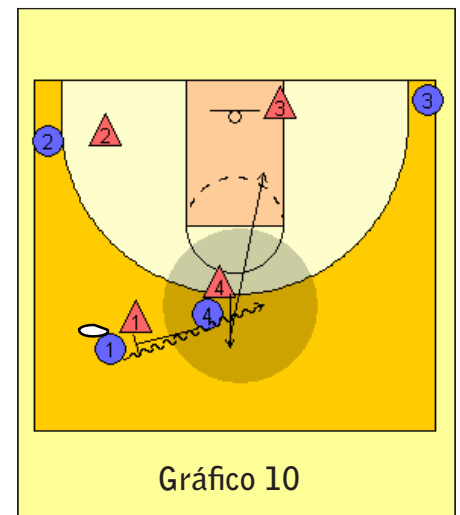
En estas situaciones de flash es muy importante ver cómo la defensa de Valencia trabaja las ayudas y rotaciones defensivas del resto de jugadores, para paliar las ventajas que el pivót o el exterior puedan obtener en la realización del P&R. Las ayudas defensivas venían de los defensores de las esquinas, e incluso cuando se involucraba en el P&R un pivót atacante que es muy grande pero no es buen pasador, podía ayudar el defensor del lado de balón, ya que a este jugador le cuesta más dar un extra pass.

A continuación vemos diferentes situaciones del P&R dependiendo de los jugadores y del primer pase.

- Situación de defensa inicial con el pivót más grande defendiendo el P&R que realiza Baskonia en transición. Da un paso hacia la zona para trabajar fintas defensivas. En esta situación son importante las fintas defensivas de los demás jugadores, para hacer dudar al jugador atacante con balón (**Gráfico 09**).



- Situaciones de defensa del P&R llegando jugando del Baskonia, donde el defensor del hombre que bloquea es alguno de los otros postes. Al ser jugadores más rápidos hacen un flash hacia el balón para impedir una penetración fácil y vuelven a recuperar a su defensor (**Gráfico 10**).



TACTICA

- Al obtener Baskonia bastantes ventajas en el P&R cuando el poste flota en el P&R, Valencia decide hacer flash en todos los P&R y las ayudas a la continuación las realizan dependiendo del primer pase:

- Si el primer pase va directamente al pívot, la ayuda suele venir del lado de balón, ya que la espalda del pívot en la continuación le impide dar un extra pass al alero. Sobre todo con el pívot grande más lento (Gráfico 11).

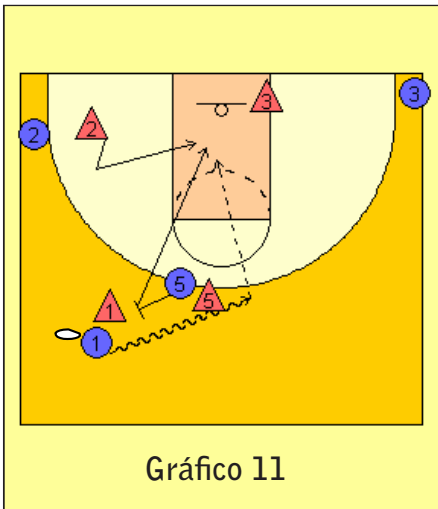


Gráfico 11

- Si el primer pase lo triangulan con el alero del lado donde se juega el P&R, la ayuda viene



del defensor del hombre que está en la esquina en el otro lado, hasta que el pívot recupera (Gráfico 12).



Gráfico 12

- Cuando Baskonia realiza buena circulación de balón iniciando la



jugada con el P&R, Valencia intenta hacer rotaciones defensivas. En situaciones de Miss-match en la pintura, intentan hacer 2c1 a balón.

RESUMEN

- Si el P&R lo hace el atacante de Loncar, este da un paso hacia la pintura y trabaja fintas defensivas en la penetración del exterior y la continuación del pívot. Importante las fintas defensivas del resto.

- Si el P&R lo realiza el atacante de cualquier otro pívot, el pívot defensor hace flash y vuelve a por el pívot que continúa.

- Cuando Valencia ve que en la primera opción, Baskonia saca muchas ventajas, empiezan hacer flash en todos los P&R.

- Valencia estudia con mucha importancia el destino del primer pase para ver de dónde puede venir la ayuda.

- Si se produce una situación de Miss-Match en la pintura, en muchas ocasiones realizan 2c1 al hombre-balón.

- El equipo lee muy bien las rotaciones defensivas.



Oscar Trigo

Barcelona, 1972. Ha vuelto al banquillo de la selección española de baloncesto en silla de ruedas después de haber dirigido al combinado nacional entre 2008 y 2014. Licenciado en JNEF y Entrenador. Era el preparador físico de un equipo de hockey sobre patines cuando se pasó al basket en el Barça. También es presidente y entrenador del Club Global Basket UAB de Sabadell.

EJERCICIOS DE LANZAMIENTO: **TÉCNICA INDIVIDUAL**

Te ofrecemos una serie de ejercicios de tiro que Oscar Trigo ha seleccionado para nosotros. Se plantean 6 ejercicios que servirán para incidir en los detalles de técnica individual tanto del lanzamiento a canasta, como de otras acciones individuales del juego.

Ejercicio 1: Ejercicio de 7 lanzamientos en 7 posiciones de juego real. El jugador inicia el ejercicio desde media pista, se dirige a zona 1 y realiza el lanzamiento. Una vez realizada la acción, vuelve al centro, ejecuta acción de silla y se diri-

ge a la siguiente zona. El ejercicio se repite en tantas tandas como se haya planificado. Las zonas oscuras son tiros control (**Gráfico 01**).

Ejercicio 2. Descripción de zona 1, el jugador busca el poste alto, realiza un cambio de dirección y ritmo (defendiendo defensa) hacia la línea de fondo. El jugador recibe dentro de zona y ejecuta el lanzamiento directo a aro (**Gráfico 02**).

Ejercicio 3: Descripción zona 2, el jugador busca hundir por línea



de fondo, reversa hacia afuera para orientarse en zona 45º, y colocarse por detrás de pantalla, una vez el jugador recibe, ejecuta el lanzamiento por tablero (**Gráfico 03**).

Ejercicio 4: Descripción zona 3, el jugador busca hundir por línea de fondo, reversa hacia afuera para orientarse hacia el poste alto dentro



Gráfico 02



Gráfico 03

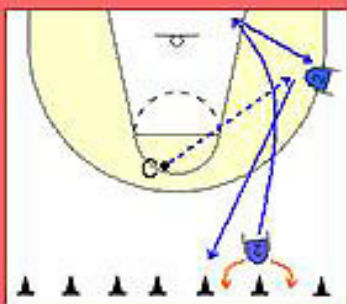


Gráfico 04

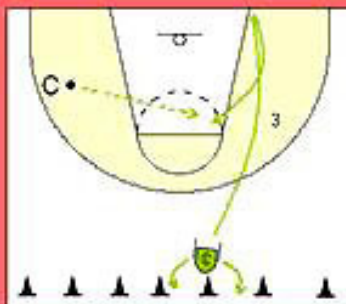
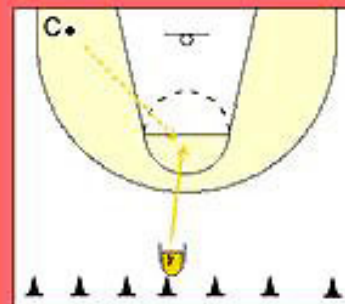


Gráfico 05



de zona, una vez el jugador recibe, ejecuta el lanzamiento directamente a aro (**Gráfico 04**).

Ejercicio 5: Descripción zona 4, el jugador realiza un cambio de ritmo hacia el centro de la botella, en zona de tres puntos el jugador

frenará ligeramente para leer acción de ataque man-out. El jugador frenará completamente silla dentro de zona central para recibir y lanzar directamente a aro (**Gráfico 05**).

Ejercicio 6: Descripción zonas restantes, el jugador lanzará desde las posiciones inversas al lado inicial, realizando la misma metodología de trabajo (**Gráfico 06**).

Esperamos que estos ejercicios te resulten de utilidad.



Gráfico 06



BIG MAN

FELIPE REYES

TUS MARCAS DE MODA EN TALLAS GRANDES

BARBOUR · BOSS · BUGATTI · DUSTIN · EMIDIOTUCCI · GANT
GEOX · HACKETT · LACOSTE · MIRTO · PAL ZILERI · PANTHER
PAUL & SHARK · POLO RALPH LAUREN · TOMMY HILFGER

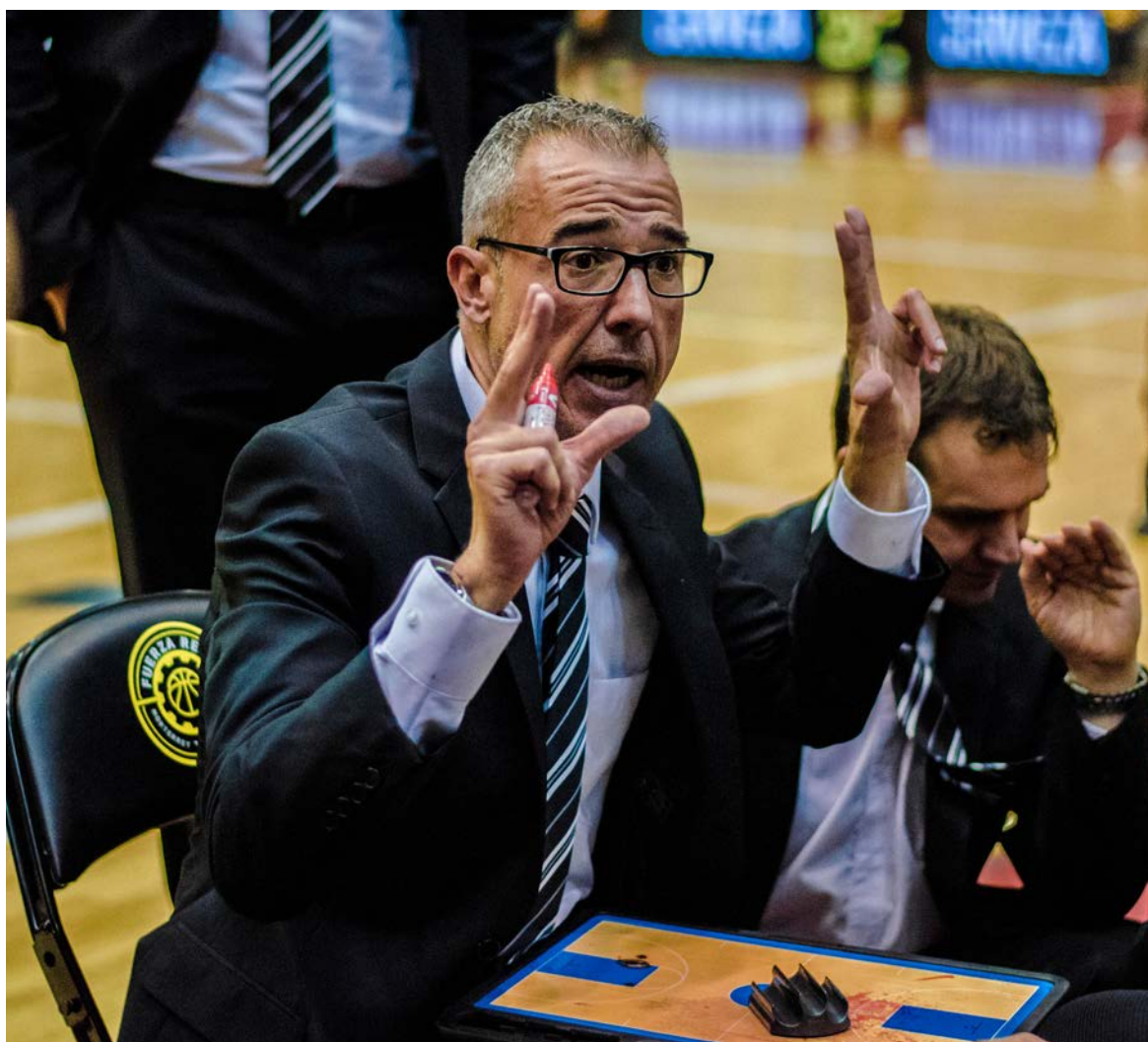
 El Corte Inglés

“Estoy teniendo una gran experiencia en el baloncesto americano. No es un paso atrás” - Paco Olmos



Jorge Aguadé

Periodista. Trabajó en las secciones de baloncesto de Levante y Las Provincias durante más de 25 años y colaboró con Marca y Mundo Deportivo. Ahora se dedica a la comunicación deportiva siendo actualmente el responsable de prensa del mejor circuito de regatas del mundo para barcos monocascos, las 52 Super Series.



Paco Olmos

Paco Olmos (Valencia 1970) fue nominado como el mejor entrenador de la Liga LNBP de México en 2019. El entrenador llevó a su equipo, Fuerza Regia, al título de la competición y es su segundo entorchado en los tres años que lleva entrenando en este proyecto. Olmos dejó España en 2013 después de haber ganado una Eurocup y ser nominado como mejor entrenador de la Liga ACB por la AEEB la temporada 2002-03 tras llegar a la final de la ACB ese año.

En los últimos siete años su fructífera carrera americana le ha llevado a entrenar a equipos en Puerto Rico, México y República Dominicana y a dirigir las selecciones nacionales de Puerto Rico, a la que metió en el Mundial de España en 2014, y de México.

Para los que le hayan podido perder la pista, ¿dónde está Paco Olmos ahora?

En este momento me encuentro entrenando en México en el club Fuerza Regia donde voy a iniciar mi cuarta temporada. El bagaje está siendo muy positivo, es un club con una historia de veinte años con el fundador de la liga de México. Hasta nuestra llegada no se había conseguido ningún campeonato, pero en los tres años que estamos allí hemos conseguido dos campeonatos. Es una Liga que ha evolucionado mucho, tanto en estructura como en infraestructura, en calidad de los equipos y jugadores, pero sobre todo en un crecimiento mediático, siendo ahora mismo una de las ligas más seguidas en el mundo.

Su trayectoria en América es espectacular. Lo cierto es que en 2013 tomó una decisión acertada. ¿Entonces estaba convencido?

“Creo que una mezcla del baloncesto europeo y americano sería el baloncesto perfecto”.

Lo que estaba convencido es de que quería trabajar, en ese momento los buenos proyectos en España no existían para mí. No quería esperar en el sofá y surgió la posibilidad de ir a Puerto Rico de la mano de uno de mis grandes valedores en América como es el productor musical Ángelo Medina, quien confió en mí y me dio el respeto y la confianza para instaurar una disciplina y forma de trabajo totalmente diferente a la que había allí hasta la fecha. La otra persona que más me ha ayudado en mi carrera profesional en América es Sergio Gánem quien confió en mí un gran

proyecto deportivo en México y con el que después de cuatro años seguimos en sintonía máxima para hacer de Fuerza Regia el mejor proyecto nacional tanto en el ámbito deportivo como en el social, ya que hemos conseguido la implicación del equipo en la ciudad de Monterrey.

¿Qué les diría a las personas que piensan que ir a América es separarse del baloncesto europeo y lo consideran como un paso atrás?

Es un error pensar en un paso atrás porque generalmente desconocemos el baloncesto de estos lugares. Estoy teniendo una gran experiencia. Creo que hay demasiado apego al baloncesto europeo y un desconocimiento de otros baloncestos que hay en el mundo. Creo que una mezcla del baloncesto europeo y americano sería el baloncesto perfecto. Yo he podido entrenar y conocer los dos sistemas.

Usted tiene una máxima que le hemos escuchado varias

veces. “Nunca bajar mi cuota de exigencia conmigo mismo”. ¿Nos la puede explicar?

Allá donde tenga el proyecto quiero sentirme respetado y tener la confianza de la gente que está alrededor. Con trabajo quiero que la gente llegue a sentir la misma pasión que yo tengo por este deporte. Y eso es en definitiva luchar por mejorar los objetivos anteriores del club y siempre aspirar a lo máximo, que hasta ahora siempre ha sido, afortunadamente, poder luchar por ganar campeonatos.

Además de los equipos en los que ha estado usted también ha dirigido a las dos selecciones de los países en los que ha entrenado, Puerto Rico y México. ¿Cómo han sido esas experiencias porque con Puerto Rico usted estuvo dirigiendo el equipo en el Mundial de España?

Han sido grandísimas experiencias sobre todo la de Puerto Rico. Ha sido muy enriquecedor porque es un país en el que el baloncesto es el deporte número uno y el aficionado vive y siente



el baloncesto con pasión, aunque esto también genera una gran presión sobre la figura del entrenador que hay que saber manejar. Esta presión me hizo también crecer. Creo que hicimos una etapa brillante en la que conseguimos medallas en Centroamericanos y Panamericanos, pero el mayor éxito fue clasificarnos para el mundial dejando en el camino a grandes potencias del baloncesto como Argentina, Brasil o Venezuela. Si que es verdad que en España no conseguimos pasar de la primera ronda por diferentes razones de planificación y, sobre todo, de lesiones que nos lo impidieron.

Con México fue una experiencia corta pero muy gratificante poder estar en el escenario del All Star de la NBA de Los Ángeles en 2017 y poder competir contra la selección americana con las grandes estrellas de la GLeague. Con Puerto Rico pude enfrentarme a Estados Unidos en el Madison Square Garden ante la USA de Mike Krzyzewski y en Los Ángeles me enfrenté a Jeff Van Gundy. Las dos fueron grandes experiencias.

¿Cómo se ve la figura del entrenador en América?

Creo que es una Liga donde ganarse el respeto de los jugadores no es una tarea sencilla por la idiosincrasia del jugador latino y por la forma de pensar de muchos dirigentes, pero creo que puedo estar orgulloso de haberlo conseguido y de hecho haber tenido a los mejores jugadores de Puerto Rico y México en mis equipos y todos ellos han querido repetir la experiencia de trabajar conmigo.

"Mi lema de vida -no sólo en el baloncesto- es respetar para que te respeten".



¿Qué grado de implicación tiene el entrenador en América a la hora de tomar decisiones respecto a la política de fichajes?

Creo que me siento afortunado por haber estado en las mejores franquicias de Puerto Rico y el mejor club de México y en ambos lugares mi figura ha sido respetada para la confección de las plantillas. He conocido el sistema de fichajes, mucho más complicado que en Europa porque los jugadores no tienen su libertad y dependen de los clubes.

Nos consta que en los dos países en los que ha estado es usted tratado como un ídolo. ¿Además se valora mucho de usted su caballerosidad?

Creo que mi lema de vida no sólo en el baloncesto es respetar para que te respeten. Sé que he ido a países donde históricamente hay prejuicios históricos sobre los españoles, pero con el respeto que he practicado he recibido

el mismo trato y muchísimo cariño por todos los estamentos

que componen el deporte tanto en referencia a los clubes como a los aficionados. Unos fans que siempre me han mostrado un inmenso cariño y respeto, tanto en el ámbito personal como en el profesional.

¿A qué ha renunciado en su concepto de filosofía de entrenador Paco Olmos en su periplo americano?

Yo vengo de Europa con un baloncesto de concepto muy estructurado y siempre he mantenido mi sistema. Pero esa estructura ha habido que abrirla o flexibilizarla un poco. Por poner un ejemplo he intentado jugar un baloncesto a medio campo de muchos pases a tenerlos que reducir algunos pases para hacer un baloncesto más ofensivo desde el inicio de los sistemas. Me siento muy satisfecho de prácticamente haber podido implantar mi filosofía de baloncesto desde la defensa.

En las siete temporadas que he dirigido en América todos mis equipos siempre han conseguido ser la mejor defensa del



“En siete años en América todos mis equipos han sido las mejores defensas del campeonato”.

campeonato lo que nos ha dado la opción de ganar esos torneos. Y esa es la gran diferencia con el baloncesto europeo ya que allí el baloncesto en el que la ofensiva gana la defensa. Y yo lo que siempre he intentado es equilibrar y jugar el ataque desde la defensa.

¿En qué cree que usted ha crecido más como entrenador en estos siete años que lleva fuera de España?

En la gestión de equipos porque me he encontrado un carácter latino muy diferente al que estaba acostumbrado en España. También creo que he mejorado mucho mi capacidad de reacción entre partido y partido porque he llegado a jugar cuatro o cinco partidos semanales. Antes tenía más tiempo para preparar los partidos ahora tengo la habilidad de hacerlo de un día para otro, de ser capaz de reaccionar rápido para implantar cambios en el sistema. He conocido un baloncesto

mucho más rápido y vertical de lo que se juega en Europa.

Usted ha tenido opciones de volver a Europa a entrenar, pero sigue en América. ¿Qué le haría considerar una vuelta al baloncesto ACB o europeo?

Lo primero es que debería ser un proyecto estable y con objetivos reales en el que pudiera desarrollar mi amplia experiencia en el baloncesto. Tengo la ambición de volver a entrenar en la ACB, pero ahora mismo para mí eso no es una obsesión porque me encuentro en una situación de privilegio con un gran club Fuerza Regia en el que conseguido ayudar a implantar costumbres y disciplinas que son habituales en la ACB y que allí no lo eran. Ahora en mi equipo existe una profesionalización del día a día gracias al presidente Sergio Gánem en el que los jugadores se comportan como miembros de un equipo como pasa en Europa, no como antes que era un concepto más americano y de vida

más individual. Ahora mismo tengo una excelente relación con Gánem en Fuerza Regia que creo que es complicado que pueda tener en Europa. La estructura del club no tiene nada que envidiar a las que he conocido en el baloncesto europeo.

¿Cómo mantiene el contacto con el baloncesto europeo? ¿Qué Ligas sigue desde México?

Hoy en día el baloncesto se puede ver en todo el mundo por las distintas plataformas de televisión y, obviamente, sigo la Euroliga, la Eurocup y la ACB y también cuando llegan los playoffs de Turquía, Grecia e Italia estoy pendiente. Como entrenador me interesa menos la NBA aunque como espectador y obviamente por la similitud de los horarios ahora puedo ver muchos partidos.

¿Ha notado diferencias en su relación con los jugadores en América respecto a España?

Mucho más al principio que ahora. Ahora he conseguido tener un crédito con los jugadores y aunque en mis equipos la disciplina y el esfuerzo no se negocian, la mayoría de ellos quiere estar en los proyectos porque realizamos un baloncesto diferente y estamos consiguiendo los objetivos. Y ellos además ven cómo mejoran profesionalmente y hasta se les puede abrir una vía para poder jugar en Europa o en otros equipos punteros en América. La gran diferencia es pasar de lo individual a lo colectivo, de correr y no defender a defender y jugar como equipo y eso los jugadores lo aprecian y lo entienden.

¿Hacia dónde evoluciona ahora mismo el baloncesto desde un punto de vista técnico?

El baloncesto evoluciona hacia un nivel atlético y físico más grande, por eso creo que hay que hacer la cancha más ancha porque los jugadores ya casi no caben. Esto está generando un abuso del triple y también se está intentando, debido a la falta de espacios, jugar más en transición para que las defensas no se coloquen y conseguir algo fundamental en el baloncesto que yo entiendo que son los espacios para mover el balón.

Usted busca ayudantes en España, ¿son la mejor cantera de entrenadores o es por afinidad al ser de la misma nacionalidad?

Primero los busco por la formación que tienen, están muy bien preparados. En México hay falta de entrenadores y segundo porque hay algo que allí no se trabaja que es el scout y, sobre todo, lo que no se ha desarrollado es el uso de las últimas tecnologías aplicadas a la preparación de los partidos y a la propia mejora del equipo trabajando también en el estudio de los entrenamientos y de los partidos.

¿Qué es lo que más le preocupa como entrenador de baloncesto dentro de la relación con los jugadores y con la entidad?

Lo que no tolero es la falta de respeto ni saltarse las jerarquías. Creo que al final el baloncesto se está convirtiendo en una empresa y es necesario que haya una estructura definida con los roles de cada integrante bien asentados. Creo que es trabajo unilateral del entrenador y eso me genera mucho esfuerzo y es conseguir que no sólo ejecuten, sino que se crean lo que están haciendo. Pienso que a día de hoy la gestión de un entrenador con su grupo y

su relación con el club es tan importante como la filosofía de baloncesto que pretende aplicar.

¿Qué no le perdonaría a un jugador?

Aunque todos los jugadores tienen un punto de egoístas, jamás he consentido que ese egoísmo pueda desencadenar una derrota o el mal ambiente dentro de una estructura. Cuando ficho a un jugador intento averiguar aspectos humanos que puedan integrarse en un ambiente en el que por delante de las ambiciones personales siempre están los objetivos como colectivo. Más ahora en los que los equipos no tienen una identidad definida por las múltiples nacionalidades de sus jugadores.

¿Y a un ayudante?

Valoro mucho a mis ayudantes e intento que estén lo mejor posible tanto en la cancha como fuera de la misma porque al estar fuera de tu casa tienen una dificultad añadida. Pero jamás perdonaría la deslealtad al proyecto y lo que se viene en llamar 'hacer la cama' al compañero. Intento que los entrenadores ayudantes sean tan respetados como yo. Tengo a gala poder decir que la mayoría de mis ayudantes han conseguido mejorar como entrenadores y han logrado el puesto de primer entrenador.

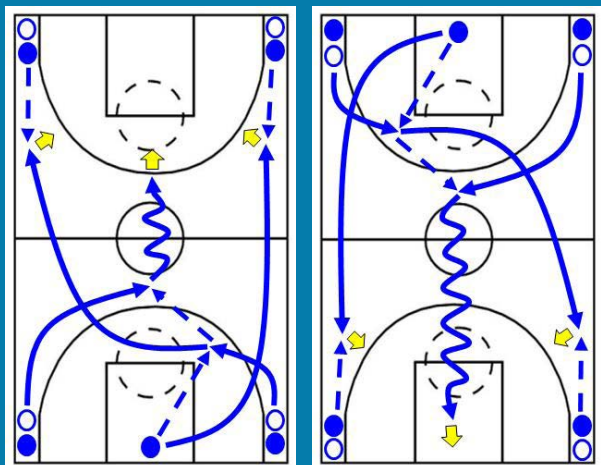
En un equipo profesional, ¿es bueno o malo tener amigos o creer que se tienen amigos?

Mi filosofía es que lo profesional genera lo personal. Que

“Estos años he mejorado en la gestión de equipos, porque me he encontrado un carácter latino muy diferente al que estaba acostumbrado...”



EJERCICIOS FAVORITOS -PACO OLMOS-



“Ejercicio de Tiro”.

Dispuestos para correr un contraataque de tres. Paso a un lado y corro por detrás del balón. Hacemos una trenza. Tras el segundo pase, buscamos con bote un tiro o una entrada. Los jugadores que corren por las bandas reciben de las esquinas para tirar también. El tirador central recoge su propio rebote y repite el esquema con los pasadores de las esquinas, corriendo al aro contrario. Necesitamos un mínimo de 7 jugadores.

Me gusta hacer este ejercicio después del calentamiento del preparador físico para conseguir la activación final hacia el entrenamiento específico de baloncesto. El objetivo es el desarrollo del contraataque o jugar llegando, según sean exteriores o interiores los jugadores que corran.

Las variantes son múltiples, según los interiores y los exteriores corren por el lateral o por el carril central. Podemos jugar con y sin bote, etc. Insisto en poner énfasis en la calidad y tipo de los pases: el primer pase de apertura, el segundo para ganar el centro y el pase para finalizar.

desde el trabajo diario se genera una confianza y unos lazos, pero la amistad en el deporte profesional es muy peligrosa entre el entrenador y jugador. Todas las amistades que tengo en el baloncesto se han generado desde una relación profesional, pero se han desarrollado cuando nuestros caminos ya se habían separado. No he sido amigo de ningún jugador

que estuviera en activo. Mi relación con algunos de ellos se ha fraguado cuando han terminado su carrera profesional. Esta misma filosofía es la que se puede aplicar a mi relación con los directivos, directores generales y presidentes de los clubes.

“Desde que estoy fuera de España he visto que la AEEB desarrolla una actividad muy importante en la formación de entrenadores en el mundo”.

Lo primero es siempre el respeto máximo a las jerarquías y seguir el mismo objetivo.

¿Cómo valora el trabajo que realiza la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto?

Creo que la Asociación desarrolla un trabajo nacional que todo el mundo conoce a escala formativa y en defensa de los entrenadores, pero desde que estoy fuera he visto que desarrolla una actividad muy importante en la formación de entrenadores en el mundo tras haber generado unos grandes vínculos con las federaciones de otros países con clínicas y charlas formativas.





baloncesto
ESPAÑA



Entrenadores FEB

entrenadores@feb.es