



Detalles
Defensivos



Situaciones
Especiales



Gestión del Ataque en
la Summer League



J. Ignacio Hernández:
"Lo más importante es dar a los
jugadores y las jugadoras la
oportunidad de seguir creciendo"



Del Mano a Mano
al Bloqueo Directo



Si te gusta el baloncesto...

hazte socio de la AEEB...

no te quedes en el banquillo



y disfruta de las ventajas



**SEMANA
DE
ENTRENAMIENTO**



**SEMINARIOS
Y
CLINICS**



**ASESORIA
JURIDICA**



**ACCESO A
PARTIDOS
DE ÉLITE**



**MUJER
ENTRENADORA**



Y MAS...



ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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

CONTENIDOS

aeeeb

EDITORIAL

4

JM^a Gavaldá



SITUACIONES
ESPECIALES (I)

5

Xavi
Pascual



DEL MANO
A MANO
AL P&R

8

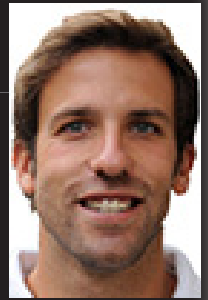
Jota
Cuspinera



PRESION
INDIVIDUAL

12

Alex
Gómez Haro



TECNICA
INDIVIDUAL (I)

18

Antonio
Díaz-Miguel



ACTIVIDADES

22

AEEB



SUMMER
LEAGUE

29

Jordi
Guardia



DETALLES
DEFENSIVOS

32

Claudio C.
Prieto



EVOLUCION
DEFENSA BSR

35

Miguel
Vaquero



ENTREVISTA
FEB

43

Jordi
Román





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Xavier Pascual, Jota Cuspinera, Alex Gómez, Jordi Guardia, Claudio César Prieto, Miguel Vaquero y Jordi Román

Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/
FIBA.basketball/Archivo FEDDF/Pablo Sergio Díaz Pérez

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.



BALONCESTO Y SALUD

Es evidente que todos estamos convencidos que la práctica de deporte es una vía de proyección positiva de la salud. Por supuesto que cada una de las disciplinas a practicar tiene sus propias características y exigencias. Pero no cabe duda que la mayor de las condiciones para realizar una buena actividad deportiva es la moderación, tanto en la intensidad como en la dedicación.

La palabra moderación no quiere esconder un concepto de reducción, mas bien significa que todo lo que se hace tiene reglas de comportamiento, con nosotros mismos, con el entorno, con los compañeros si los hay. Y más. A la moderación se le engancha otro concepto capital: la edad.

Cada persona que hace deporte tiene un sinfín de circunstancias que le activan y condicionan, pero seguramente la edad de ese deportista es fundamental para decidir qué se hace, cómo se hace y cada cuánto se hace. Ciñéndome al baloncesto no es lo mismo el niño o niña que juega en edad escolar o adolescente. Como tampoco lo es si la edad es en plena juventud. O si es un profesional. Mucho menos si es un practicante de Maxibaloncesto (mas 40).

Los entrenadores debemos tener clara la idea que la exigencia hacia nuestros jugadores está dentro de los parámetros que tocan. Debemos adecuar la cantidad de entrenamientos que realizan, la intensidad en cada momento, el número de partidos que juegan, a la autentica capacidad que tienen por su edad, en beneficio de su salud. Para mejorarla, pero sobre todo para no empeorarla inadecuadamente.

Cuando se habla de un control en la prevención de lesiones de los jugadores profesionales, se está hablando de ayudar a su salud. Hay muchos protocolos establecidos en esta línea. Sin embargo, este número de jugadores es un mínima parte de los practicantes del baloncesto. Deberíamos establecer unos sistemas de control, simples y efectivos, para tener claro qué hacer y cómo al respecto de los otros cientos de miles de jugadores que disfrutan con el baloncesto. Información de cómo ayudarles en su salud, posibilidades de consultar fácilmente a especialistas y sobre todo responsabilidad de no pasar líneas rojas en la exigencia, tanto la propia del deportista como la de sus entornos próximos.

El sistema médico-deportivo necesita la colaboración de todos, pero sobre todo necesita datos. Hay poca información general sobre lo que pasa en el deporte no profesional, es decir en la mayoría de los practicantes. Saber cuántas lesiones se producen, de que índole son, cuánto tardan en sus recuperaciones, etc, sería de gran ayuda para establecer criterios de comportamiento y protocolos de actuación, que ayudaran a nuestra jugadoras y jugadores, de cualquier edad, a practicar con la mejor efectividad hacia su salud.

En este punto, la AEEB pone en marcha una conexión con la Asociación de Médicos Traumatólogos del Baloncesto y con la recientemente fundada Asociación de Preparadores Físicos del Baloncesto, para liderar un proyecto nacional en la línea de lo que en este artículo se dice. Invitamos a aquellos entrenadores de baloncesto, incluso de otros deportes, que quieran añadirse a este proyecto, que nos hagan llegar sus ideas, experiencias o voluntades de colaboración.

SUMARIO

- 05 **Situaciones Especiales (I)**
por Xavi Pascual
- 08 **Del Mano a Mano al Pick and Roll**
por Jota Cuspinera
- 12 **1c1 Defensivo a Todo Campo para Crear una Presión Individual**
por Alex Gómez Haro
- 18 **Técnica Individual (I)**
por Antonio Díaz Miguel
- 22 **Actividades AEEB**
- 29 **Gestión del Ataque en una Summer League** por Jordi Guardia
- 32 **Los Detalles Defensivos que no Tienen Categoría** por Claudio C. Prieto
- 35 **Evolución desde Conceptos Defensivos Generales a Criterios Específicos (BSR)** por Miguel Vaquero
- 43 **Entrevista a José Ignacio Hernández (Director Deportivo FEB)** por Jordi Román



Xavi Pascual

Entrenador del Barça B y coordinador del baloncesto base del FC Barcelona en la temp. 04-05, coge las riendas del primer equipo en la 08-09 y lo dirige hasta junio de 2016. Desde ese momento hasta diciembre de 2018, se hace cargo del Panathinaikos BC, de la Liga Griega. En 2010 se convirtió en el entrenador más joven de la historia en ganar la Euroliga. Completa su palmarés con 4 Ligas ACB, 3 Copas del Rey y 4 Supercopas, además de 2 títulos de la Liga Griega y 1 Copa, entre otros títulos.

SITUACIONES ESPECIALES DE ATAQUE (I)

Entendemos por situaciones especiales, aquellas que normalmente en el juego no las usamos pero que todo entrenador debe tener en su batería de sistemas.

Una de las más importantes es aquella situación en la que durante el partido no conseguimos anotar y tenemos esa necesidad de cambiar la dinámica. Para estos momentos tenemos dos opciones, buscar canasta fácil (mini trampa) o darle el balón a uno de nuestro hombres importantes para asumir la responsabilidad de ese momento de partido.

Estas situaciones son para momentos

puntuales de partidos, y además al usarse muy poco, pasan desapercibidas para el scouting del rival.

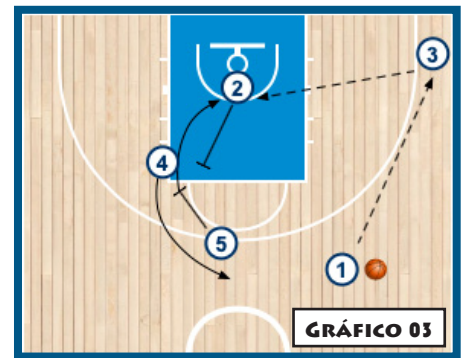
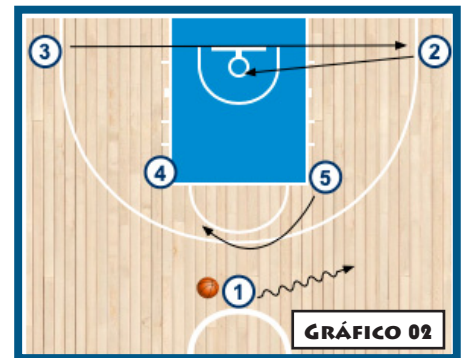
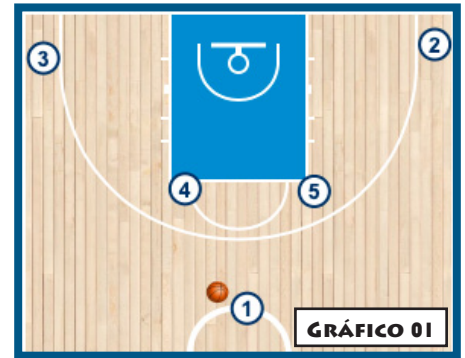
SITUACION nº 01

Necesitamos meter una canasta bajo el aro. Podemos ver la disposición inicial en el (Gráfico 01).

Slip de 5. 1 se decanta, cortes de 3 y de 2, quedando este último bajo el aro (Gráfico 02).

Pase de 1 a 3. 5 bloquea a 4 y pase desde la mano derecha de 3 a 5 (Gráfico 03).

Variante: 5 no pudo recibir bajo aro, y va al poste, o podemos usar-

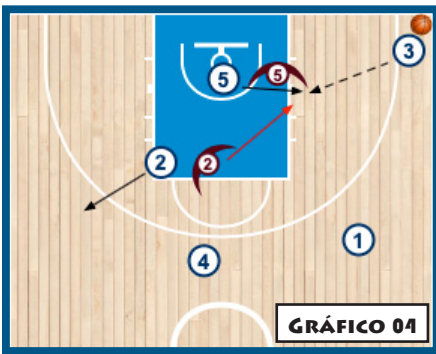


TACTICA

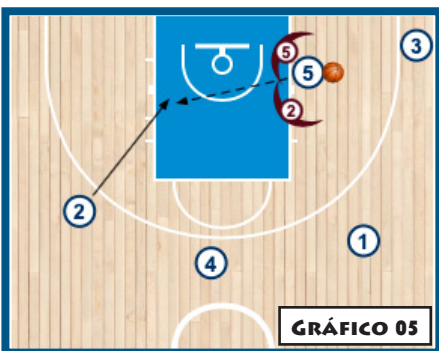




la para equipos que hacen trap al poste (Gráfico 04).



En ese caso, 2 corta al aro (Gráfico 05).

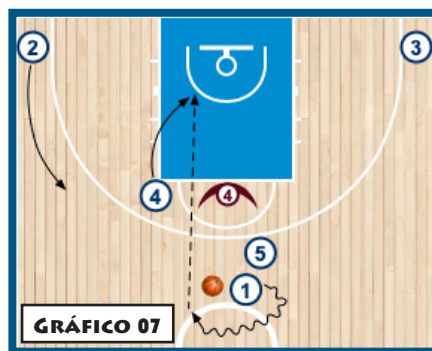
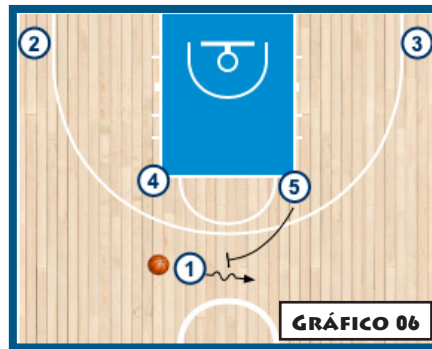


SITUACIÓN nº2

Necesitamos meter una canasta bajo el aro. Nos colocamos para jugar una situación de "cuernos" (Gráfico 06).

Cuando 1 toma el bloqueo de 5, el defensor de 4 corrige la po-

sición, 1 se gira rápidamente a la vez que 2 sube y 4 toma puerta atrás (Gráfico 07).

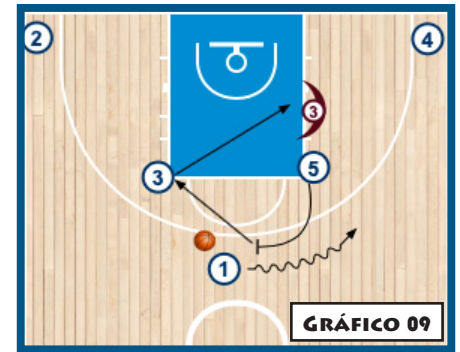
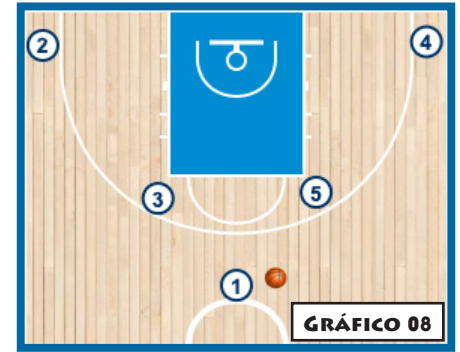


SITUACIÓN nº3

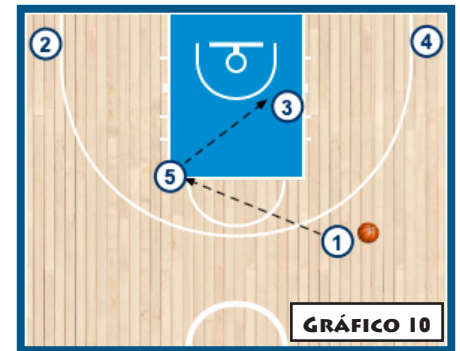
Le queremos dar el balón a nuestro jugador de posición de 3. La disposición inicial es de "cuernos" con 3 y 5 arriba (Gráfico 08).

5 va a bloquear, pero no muy fuerte, para luego continuar al

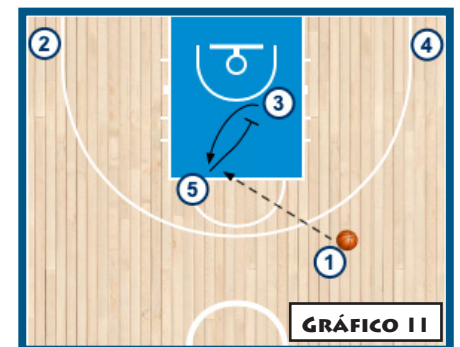
lado. 3 cae dejándose defender (Gráfico 09).



Buscamos dar el pase de 1 a 5 y de 5 a 3 (Gráfico 10). Triangulamos con 3 a través de 5.

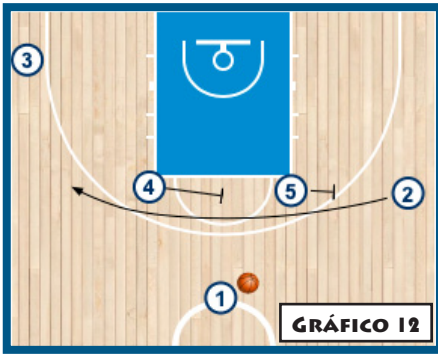


Variante, si no se da el pase a 5. En ese caso, buscamos el "curl corto" para 3, tiro o penetración (Gráfico 11).

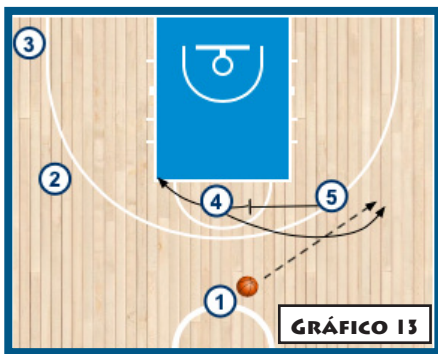


SITUACIÓN nº4

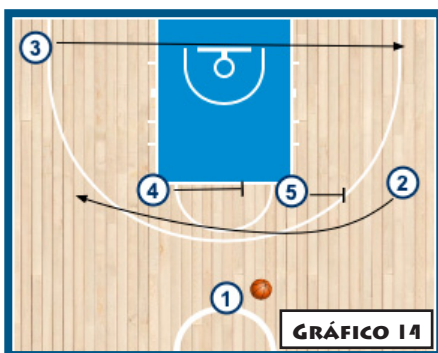
Disposición inicial (Gráfico 12).



2 corta sobre los bloqueos de 5 y 4. 1 debe hacer ver que le quiere dar el balón (bota con la mano izquierda). 5 bloquea a 4. Aclarado para 4 (Gráfico 13).

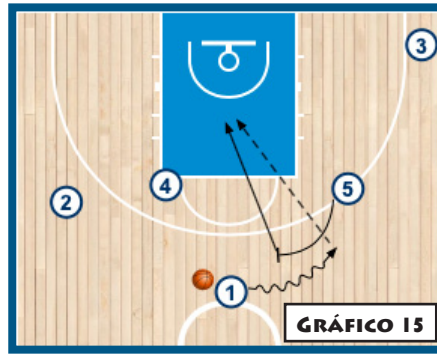


Scouting. Incluimos variantes contra equipos que en el P&R defienden "show" (Gráfico 14).



En este caso, no hay ayuda posible sobre nuestro jugador 5 (Gráfico 15).

A continuación analizamos diferentes situaciones en las que tenemos alrededor de 40 segundos y queremos hacer dos ataques (en finales de cuarto o partido).

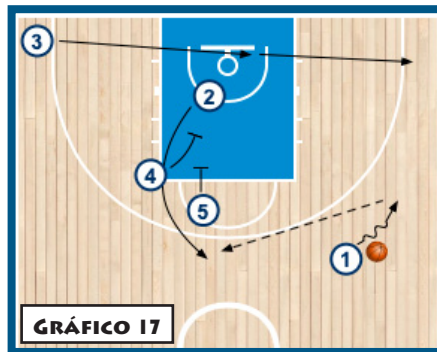


SITUACIÓN nº5

Si queremos un tiro de 3 puntos de 2, nuestro mejor tirador (Gráfico 16).

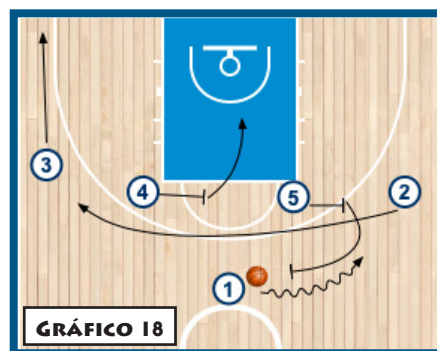


2 amaga bloqueo a 4 y recibe dos bloqueos de 4 y de 5 para liberarse (Gráfico 17).

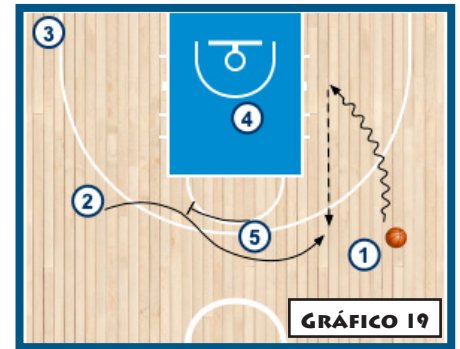


SITUACIÓN nº6

Jugada de 3 puntos. Nuestro base es alto y buen pasador. Inicio

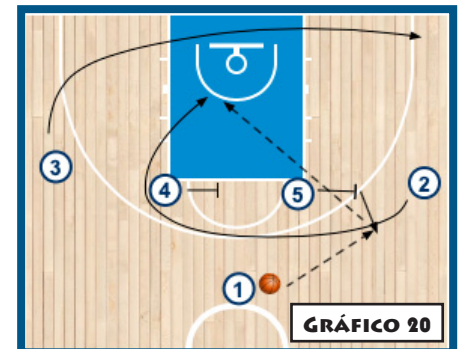


"Clear" (Gráfico 18). 1 penetra al aro, para pivotar y dar el balón a nuestro tirador tras bloqueo de 5 (Gráfico 19).



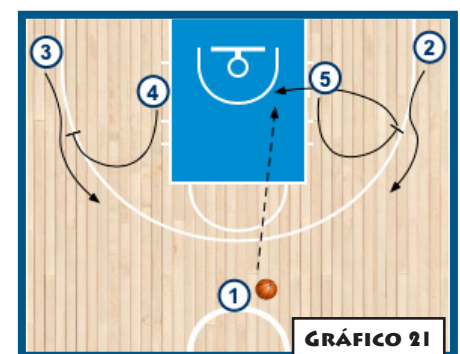
SITUACIÓN nº7

Necesitamos una jugada de 2 puntos rápida. Al ser 2 nuestro mejor tirador su defensor lo perseguirá. Iniciamos con la serie clear. 5 se abre para recibir el pase de 1 y pasa rápido a 2 que corta al aro (Gráfico 20).



SITUACIÓN nº8

Tras rebote ofensivo, hacer llegar el balón al base y jugada rápida (Gráfico 21).



Apuntes recogidos por Alex Pérez Herrera (colaborador AEEB) en el III Clinic de Entrenadores de la Gran Canaria Summer League.

TACTICA



Jota Euspineria

Formado en Estudiantes desde 1990 (DT de cantera) para en 2003 entrar en el equipo ACB como ayte de Pepu Hernández 1º y Luis Casimiro después. Se incorpora al R. Madrid (09-14) como ayte de Ettore Messina, Lele Molin y Pablo Laso, sucesivamente. En 2014 asiste a Jón Navarro en Baskonia y en la 15-16 a Zan Tabak en Fuenlabrada, tomando el mando del equipo en nov. de 2015 hasta el final de la temp. 16/17. Tras un breve paso por el Tecnyconta Zaragoza (17/18) dirige al Fuenlabrada desde la 18/19 hasta hoy. Destaca así mismo su trabajo para el Gabinete Técnico de la FEB (2005-2008).

DEL MANO A MANO, AL BLOQUEO DIRECTO

¿Cuál es la ventaja del mano a mano (MAM) con respecto al pick and roll (P&R)?

Para mí el MAM tiene principalmente dos ventajas:

1. Reduce al máximo las posibilidades de falta en ataque.
2. La defensa no puede anticipar el lado de la salida del balón.

Creo que en el MAM se reducen al máximo las posibilidades de cometer falta en ataque por parte del driblador que entrega el balón (que en el caso del P&R sería el jugador que pone el bloqueo).

La ventaja adicional es que en el P&R –sea cuál sea el tipo de defensa- los defensores se preparan para anticipar el lado de la salida del balón. Da igual que la defensa sea “blue”, “flash”, “flat”, etc.

En el caso de defender en P&R con “push”, las semejanzas con el MAM son mayores, aunque en el “push” el manejador es quien tiene el balón, mientras que en el MAM quien tiene el balón inicialmente es el bloqueador. Esta es la auténtica ventaja del MAM sobre el P&R. En el MAM, la defensa no puede anticipar el lado de la salida del balón porque el balón lo tiene el que bloquea y si la defensa se anticipa,

el jugador con balón puede ir al aro, ya que tiene el camino libre (Gráfico 01 y 02). Si se sabe jugar bien, hay ventajas para quien recibe el MAM.



Un detalle muy importante es **entregar el balón en movimiento**, ya que si nos paramos para entregar el balón, se pierde toda la ventaja, al desaparecer la posibilidad de ir al aro. Se convertiría en un P&R.

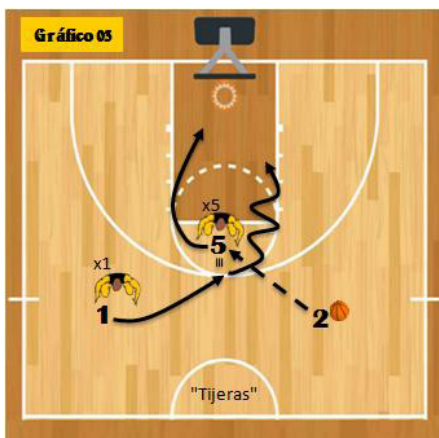
Por estos motivos, cuando entreno jugadores jóvenes me gusta empezar por la enseñanza del MAM, antes del P&R, aunque es evidente que ambas opciones tienen sus ventajas y sus inconvenientes.

¿Dónde jugamos el MAM y desde dónde? Se puede jugar de dentro hacia afuera, de fuera hacia dentro, en múltiples ángulos...

Creo que los tres principales tipos de mano a mano son:

1. Vertical de arriba hacia abajo.
2. Vertical de abajo hacia arriba.
3. Horizontal o paralelo.

En el 99% de los MAM verticales, el defensor del jugador que busca recibir el balón persigue a su hombre. Lo vemos en un movimiento típico que llamamos “tijeras” (**Gráfico 03**).



Si estuviéramos jugando un P&R, la reacción normal del defensor que recibe el bloqueo sería girar sus pies y hacer un paso de caída al recibir el contacto, dejan-



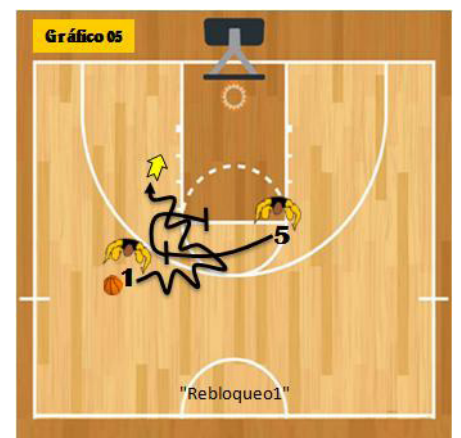
do libre el camino al aro -si obviamos al defensor del bloqueador- del jugador que tiene el balón (**Gráfico 04**).



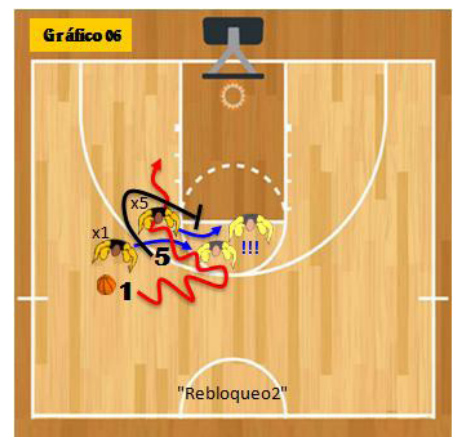
Esta situación puede verse claramente en el gráfico, ya que una vez que el defensor cambia la posición de sus pies, lo más que puede hacer es correr con el balón en paralelo, hacia el aro.

Si en el P&R la defensa pasara el bloqueo por debajo, la primera solución es tirar a canasta. Cuando el jugador con balón no es un gran tirador, también podemos volver a bloquear -“rebloqueo”- con la posibilidad de hacer un tiro más corto si el defensor vuelve a pasar por debajo (**Gráfico 05**).

La 2ª ventaja de esta situación de “rebloqueo” tiene que ver con



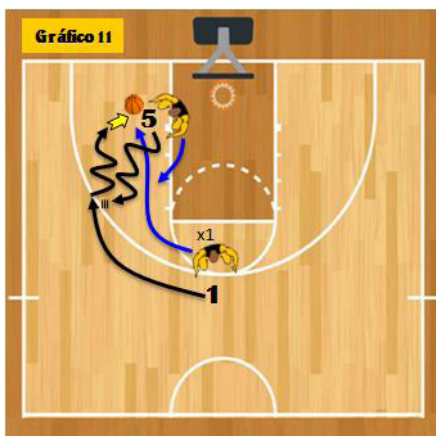
la posición del defensor del poste, ya que en el primer bloqueo se preparará para ayudar al balón, lo que influirá en que esté mal posicionado en el 2º bloqueo para defender la penetración del base (**Gráfico 06**).



En el mejor de los casos, el defensor x5 podrá ayudar en una trayectoria paralela al jugador con



Si jugamos un MAM desde el poste bajo hacia afuera, el pasador está despaldas al aro pero el receptor está de cara para hacer un tiro. Como x1 pasará por debajo, se sitúa en la línea de penetración del balón (Gráfico 11).



Con toda esta información, debemos decidir qué MAM queremos jugar.

La ventaja de no pararse en el MAM es que la defensa no puede prepararse y que si se prepara, asume un riesgo.

Normalmente, el jugador que entrega el balón se frena para interponer su cuerpo entre su defensor y el receptor para proteger el balón, probablemente colocándose despaldas a la canasta (Gráficos 12).



5 no ve lo que tiene a su espalda y su movimiento para atacar es lento (tiene que darse la vuelta). Por ese motivo, si no me paro al entregar el balón –si paso en velocidad- el movimiento de continuación al aro de 5 es mucho más rápido.

La forma de entregar el balón es determinante. Hay que dejar el balón a la altura de la “barriga” para que el tomador pueda desde ahí hacer lo que quiera: parar, tirar, botar, etc.

Si hablamos de defensa, el defensor del tomador del MAM debe apoyar su antebrazo en la cadera de 1 para tratar de negar la recepción. El atacante –por el contrario- intentará liberarse de ese contacto y buscar ángulos en los que el defensor tenga muchos problemas para sacarle del mano a mano, es decir, prepara el MAM intentando engañarle (haciéndose el despistado) y sorprenderle en el momento de ir a buscar el balón.

Para poder atacar el aro, 1 buscará trayectorias curvas más ventajosas. Al igual que ocurre con las salidas para tiradores, si salen en una trayectoria vertical tienen más difícil equilibrarse para encaran el aro (Gráficos 13).



Es importante reconocer por qué parte del semicírculo de carga entra la continuación del pivót para poder darle un buen pase. El pase a la continuación puede ser por arriba (alley oop), sobre bote interior, sobre bote exterior y “de bolsillo” (interior pero con la mano interior para mejorar el ángulo de pase).



**Alex
Gómez Haro**

Uno de los fundadores de Club Granada + Baloncesto, y entrenador de cantera y Nac. Femenina. También ha dirigido el 1ª Nac. Fem. del CD Ramon y Cajal (2014-2016). Entrenador y asistente de selecciones autonóm. de la FAB, siendo campeón de España con la de Minibasket Femenino (2018-2019). En la temp. 2016/2017 entrena en la Academia Conade (México) y es Seleccionador U17 de Mexico en el CentroBasket 2017. Esta temp. ha fichado por el Celta de Vigo para entrenar en su cantera y coordinar el Area de Minibasket.

ENTRENAMIENTO

1C1 DEFENSIVO A TODO CAMPO PARA CREAR UNA PRESIÓN INDIVIDUAL

Escribimos de una selección autonómica que va a competir en un campeonato de España en la categoría minibasket.

Proceso de selección, buscar jugadoras con talento y capacidades físicas que soporten una carga de 8 min “sin descanso” (árbitro no toca balón, posesiones mas cortas...), las cuales podamos intuir que sean capaces de aguantar un 1c1 defensivo a otras jugadoras, independientemente de la posición, tras un proceso de preparación técnico – táctico y preparación física.

Los pilares sobre los que nos vamos a basar

para construir una presión individual desde el primer día son dos:

- ◊ Disfrutar de la defensa.
- ◊ Siempre se presiona.

1. NORMAS DEFENSIVAS DEL 1c1

- 1.1 Pecho – Balón.
- 1.2 Actividad de pies y manos.
- 1.3 Cuerpo hacia la línea de banda más cercana.

1.1 Pecho – Balón

Mantenemos siempre una buena posición para ejecutar una buena defensa. Mantenemos el centro de nuestro pecho siempre delante del balón.

Para trabajar esta norma usamos tres ritmos distintos: Estático – Correr con cambios de ritmo suaves – Esprintar con cambios de ritmo bruscos (ritmo de partido).

Ejercicios de forma progresiva.

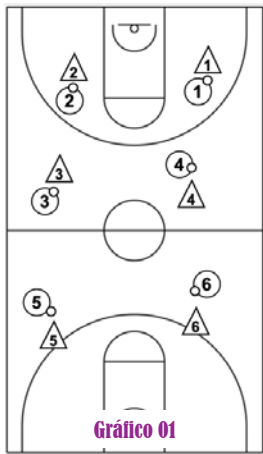
-EJERCICIO 1-

1.- Las jugadoras se distribuyen por el campo; las jugadoras con balón (ataque) van a ir moviendo el balón lentamente de un lado hacia otro sin poder botar, mientras que las jugadoras que defienden deben ir cambiando su posición para que su pecho esté siempre delante del balón. Cambiamos roles cada 15 segundos.

2.- Jugadoras con balón pueden botar y realizan botes con cambios de ritmo. Al igual que antes vamos cambiando el rol cada 15 segundos, pero en cada cambio debemos ir subiendo la intensidad del ejercicio.



Como la norma es para la defensa, el ritmo lo va a poner la jugadora con balón (**Gráfico 01**).

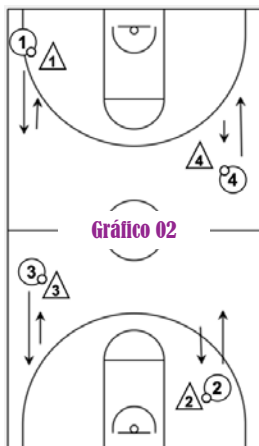


-EJERCICIO 2-

1.- Diferenciamos dos calles en las que vamos a poder trabajar y el sentido del mismo. No saldrá otra pareja hasta que la anterior no pase de $\frac{1}{2}$ campo.

2.- Jugadora con balón va con ritmo medio y tan solo puede ir hacia delante y hacia detrás sin cambios bruscos de ritmo.

3.- La defensa debe estar siempre delante de balón, aunque su atacante ponga el balón detrás de su cuerpo para ir marcha atrás (**Gráfico 02**).



4.- Mismo ejercicio. Jugadora con balón realiza cambios bruscos y de más recorrido pudiendo cambiar el balón de mano cuantas



veces quiera -aún no estamos en zigzag pero si puede moverse en un espacio reducido- (**Gráfico 03**).



5.- La defensa debe estar siempre delante de balón y ser capaz de recuperar ante un cambio de ritmo brusco, cambiando cuerpo y poniéndose delante de balón.

1.2 Actividad de pies y manos

Brazos siempre separados del cuerpo y nunca en el mismo sitio, si un brazo está arriba el otro debe estar abajo, como norma uno tapa líneas de pase y el otro brazo va a estar molestando el balón. Siempre usando la mano que corresponda para cada aspecto.

Si el ataque bota con mano derecha el defensor usará para el balón su mano izquierda y tamará líneas de pase con la mano dere-

cha. Este tipo de detalles se pueden ir incluyendo en los ejercicios anteriores.

Los pies deben estar siempre activos, peso ligeramente en la parte delantera de los pies y en constante movimiento ya que es fundamental cambiar las distancias del 1c1, de esta forma podremos atacar el balón y separarnos rápidamente si queremos ser más conservadores o en el caso de generar dudas en cambios de dirección o momentos de agarrar balón, presionarlo.

“LA DEFENSA DIRIGE AL ATAQUE”

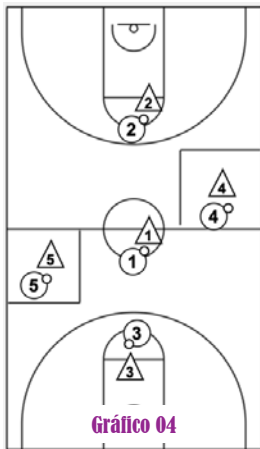
Ejercicios de forma progresiva.

-EJERCICIO 3-

1.- Limitamos zonas del campo: círculo central, círculos de las botellas. Esquinas del centro del campo... tantas como parejas tengamos.

2.- Secuencias de 20 segundos para cambiar rol. Al comenzar el ejercicio las jugadoras que defienden deben seguir las pautas antes nombradas: pecho balón, actividad de manos, mano cercana a balón mano alejada, atacar balón dando pasos hacia detrás y hacia adelante (cambiar distancias).

3.- Cada vez que la defensa toque el balón, el ataque pierda el balón de la zona limitada, pise la zona limitada o salga de ella, la defensa recibirá 1 punto. Competimos (Gráfico 04).



-EJERCICIO 4-

1.- Limitamos zonas del campo y creamos "ventanas".

2.- El ataque deberá pasar por esas ventanas y la defensa lo tendrá que impedir. Si la jugadora que ataca rompe el 1c1 y cruza ventana (recibirá un punto) y debe esperar a la defensa.

3.- Tras la última ventana jugamos un 1c1 real. Contando la canasta como puntos reales en la competición.

4.- La defensa recibirá puntos cada vez que toque el balón al ataque y cada vez que le impida pasar por una de las ventanas (Gráfico 05).



1.3 Cuerpo dirigido a banda

Partimos de la premisa en que nunca puede cambiar el balón de lado con bote, si se inicia el ataque en lado derecho, la defensa tiene la responsabilidad de que la jugadora con balón no cambie de lado.

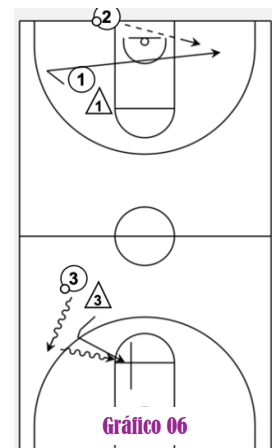
De esta forma tan solo podrá cambiar el balón de lado con pase que es lo que queremos conseguir cuando involucremos a todo el equipo en la presión.

-EJERCICIO 5-

1.- 1c1 a todo campo. Pasado desde línea de fondo o tras rebote defensivo, la atacante recibe en uno de los lados y la defensa debe conseguir que nunca cruce de lado a lado.

2.- Si la atacante cruza recibe un punto y si anota recibe el valor de la canasta.

3.- La defensa roba o toca balón 1 punto. Si deja de botar 1 punto para la defensa. Se vuelve a iniciar ataque hasta que termine el 1c1 ya que disfrutamos defendiendo (Gráfico 06).



2. NORMAS PARA CREAR LA PRESION

- 2.1. No hay 2c1 si no hay un buen 1c1
- 2.2 Defendemos a la que tengamos más cerca.

2.1 No hay 2c1 si no hay un buen 1c1

¿Cómo saberlo?

- ◊ Mi par debe estar por detrás de balón, nunca se saltará al 2c1 de cara.
- ◊ Solo se salta al 2c1 cuando la jugadora esté botando.





- ◇ Lectura de cambios de dirección, paradas de ritmo por una buena defensa 1c1
- ◇ Buscar zonas de peligro (líneas de banda, medio campo)
- ◇ Siempre se está presionando, las normas no cambian por qué el balón pase de ½ campo.

Ejercicios de forma progresiva.

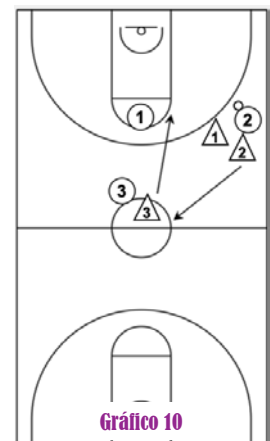
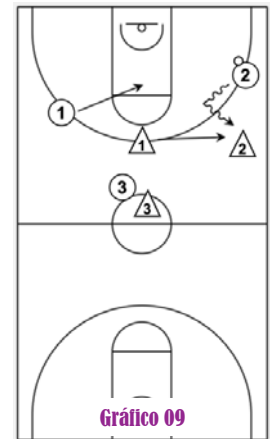
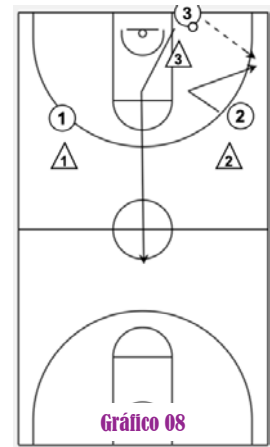
-EJERCICIO 6-

- 1.- Ejercicio de 2c2 con el campo limitado.
- 2.- No se puede pasar hacia delante.
- 3.- Todas las normas de la defensa del 1c1 se deben cumplir.
- 4.- Fomentamos la lectura de saltar al 2c1 cuando el jugador con balón realice cambios de dirección o esté en zonas de peligro.
- 5.- Se puede saltar en cualquier parte del campo siempre que exista un buen 1c1.
- 6.- Al inicio el ataque puede ser colaborativo, luego realizamos todo a ritmo real de juego (**Gráfico 07**).



-EJERCICIO 7-

- 1.- Ejercicio 3c3 a campo completo, que se puede jugar desde saque de fondo o desde rebote defensivo (**Gráficos 08 a 10**).
- 2.- No pasar hacia delante.
- 3.- La defensa debe realizar todas las normas del 1c1 ¡IMPORTANTE!
- 4.- Lectura para saltar al 2c1 y crear un mal pase, recordamos que debemos conseguir que si el balón se invierte sea con pase y nunca con bote.
- 5.- Se realiza a varios campos, ya que siempre presionamos da igual que sea canasta o rebote de-



fensivo y de esta forma añadimos la siguiente norma: defendemos a la que tengamos más cerca, no existen pares preestablecidos tras rebote.

2.2 Defendemos a la que tengamos mas cerca

Si queremos crear una buena presión individual y que ésta sea el sello de identidad tanto para nuestro ataque como para nuestra defensa, debemos convencer de que todas podemos defender a cualquiera y que no existen pares defensivos, sobre todo tras rebote

defensivo. Está claro que siempre se tendrán unas normas básicas de balance defensivo y rebote ofensivo, por eso no será extraño encontrar a jugadoras grandes presionando a jugadoras de menor talla tras un rebote defensivo del rival.

Ejercicios defensivos tras rebote defensivo:

-EJERCICIO 8-

Ejercicio 4c4 para crear la presión individual tras rebote defensivo (**Gráficos 11 a 13**).

1.- Dos equipos diferenciados por colores intercalados haciendo una rueda de rebote defensivo.

2.- Al sonido por parte del entrenador (silbato, palmada o voz) la que le toque coger el rebote en ese momento pasa a ser el ataque, con sus compañeras de equipos mientras que el otro color pasa a ser equipo defensivo.

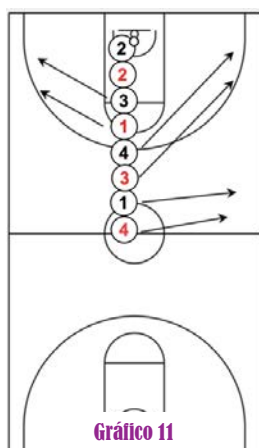


Gráfico 11

3.- A las jugadoras las intercalamos de forma aleatoria nunca con su par más natural.

4.- Al ser una categoría mini-basket las jugadoras se van a encontrar en todas las situaciones posibles.

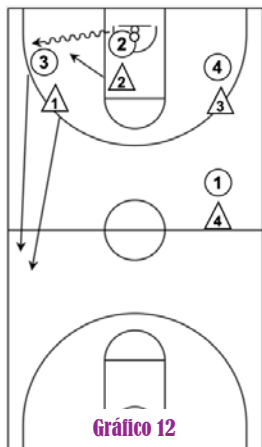


Gráfico 12

5.- Fomentamos el creer en el esfuerzo defensivo, pecar por exceso.

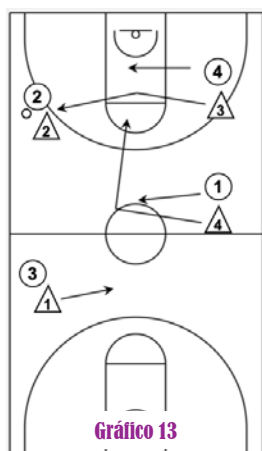


Gráfico 13

3.- NORMAS COLECTIVAS PARA CREAR UNA PRESIÓN INDIVIDUAL TRAS UN 1C1

3.1 – Lado de balón – lado sin balón. **NO DESCANSAR.**

3.2 – Si mi compañera hace un esfuerzo **TODAS** lo hacemos

3.1 – Lado de balón – Lado sin balón. **NO DESCANSAR.**

Nos olvidamos del concepto lado fuerte lado débil, todo es lado fuerte.

Importante dónde está el balón ya que debemos tener claro que para hacer una buena presión individual debemos hacer el “campo pequeño”.

Debemos sacar provecho de las medidas del campo, ¿qué queremos decir con esto? Jugadoras de 11-12 años que juegan en un campo de 28x15m les va a ser más “complicado” hacer llegar el balón de un lado a otro o de diagonal en diagonal, y éste es el objetivo que tiene la defensa, crear este tipo de pases los cuales no van a ser con una gran fuerza y tensión.

De aquí sacamos el concepto hacer el campo pequeño y hacer que todo el campo de defensa sea el lado de balón o el lado fuerte, siendo capaces de llegar a nuestro par mientras el balón viaja hacia ella.

Gráficos donde podemos ver como rotar y que todas se coloquen siempre en el lado de balón (**Gráficos 14 a 16**).

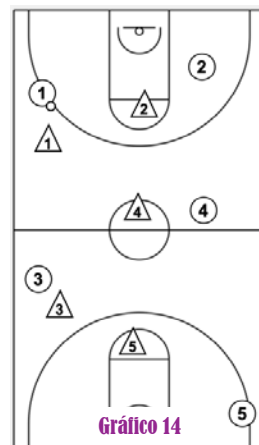


Gráfico 14

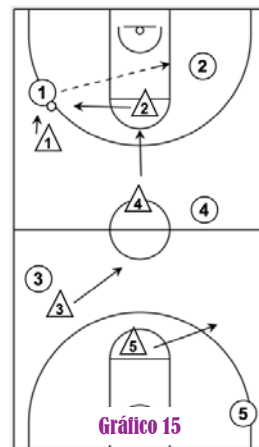
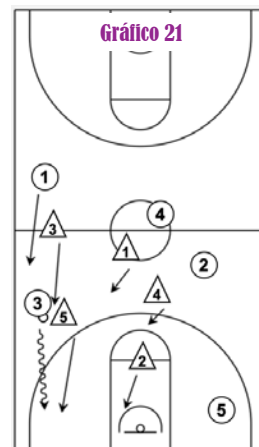
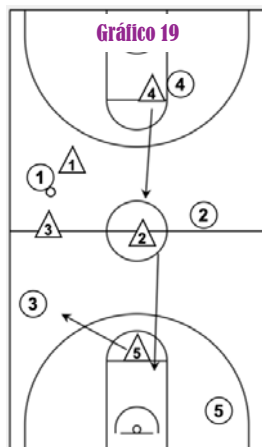
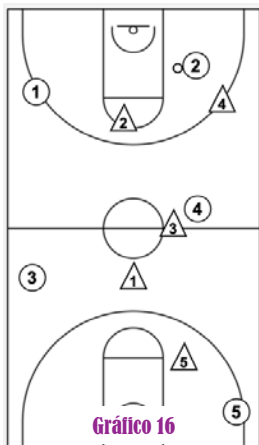


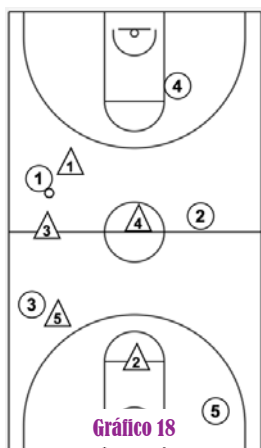
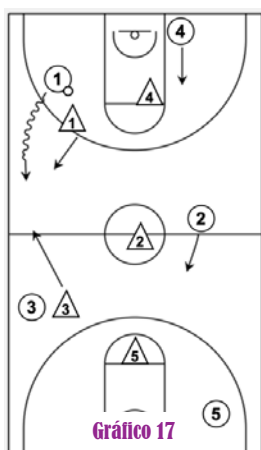
Gráfico 15

3.2 – Si mi compañera hace un esfuerzo. **TODAS lo hacemos.**



Partimos de la base “CREER CUANDO ALGUNA CREA”. Se cometerán muchos errores, pero no castigarlos, debemos fomentar que cuántos más esfuerzos defensivos, más errores cometeremos en defensa, pero también crearemos más aciertos.

Gráficos donde ocurren varios errores en las normas del 1c1 y de cómo saltar, no obstante rotación y ajustar (**Gráficos 17 a 19**).



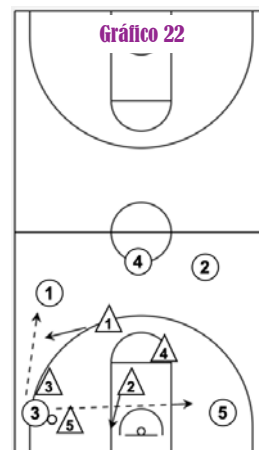
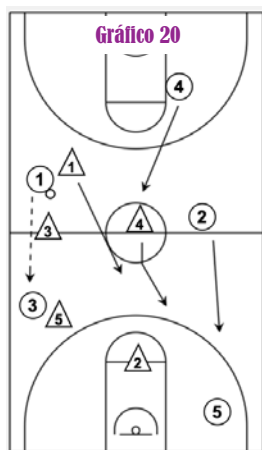
1.- Errores: existe un mal 1c1 defensivo de la defensa “1” y defensor “3” salta de cara.

2.- Si la defensora “3” ha creído en saltar de cara, todas debemos confiar y apostar por esa decisión.

3.- Lo importante la jugadora que debe llegar a ajustar con la última jugadora.

Atacante “5” y que todas estén a la altura de balón.

Gráficos donde de los errores creamos la presión en campo ofensivo (**Gráficos 20 a 22**).



3.- Jugadora defensiva “3” intuye un buen 2c1 y presiona.

4. Tras un esfuerzo, tenemos la obligación de todas esforzarnos y seguir rotando.

Conclusión final: es importante hacer creer a las jugadoras de poca edad que se DISFRUTA defendiendo y que para disfrutar en la defensa debemos sufrir mediante esfuerzos.

Con el ritmo tan rápido de minibasket debemos creer en los errores y seguir jugando sin pensar en las acciones pasadas.

1.- Tras los errores cometidos antes y los ajustes seguimos con las mismas normas.

2. Jugadora defensiva “5” realiza un buen 1c1 defensivo.

No nos olvidamos que la defensa termina en cuanto hagamos nuestro siguiente ataque, tras robo o canasta realizaremos un contraataque y vuelta a defender, a disfrutar.

AEEB / Leyendas - Antonio Díaz-Miguel - 1978

ANTONIO DÍAZ-MIGUEL

Antonio Díaz-Miguel, jugador y entrenador de baloncesto, nació en Alcázar de San Juan (Ciudad Real) el 2 de julio de 1933 y falleció en Madrid el 20 de febrero de 2000.



Antonio Díaz-Miguel fue elegido por la AEEB Mejor Entrenador del Año en 1981 y 1983. Este trofeo actualmente lleva su nombre: Trofeo Mejor Entrenador del Año. "Memorial Antonio Díaz-Miguel".

Jugador de Estudiantes y R. Madrid, entre 1952 y 1959 disputó 26 partidos como internacional. Comenzó su carrera como entrenador en el Águilas de Bilbao y se convirtió en Seleccionador Nacional en 1965, cargo que ocupó hasta las Olimpiadas de Barcelona en 1992, por lo que estuvo 27 años en el cargo. Como seleccionador obtuvo 1 Medalla de Plata en los Juegos Olímpicos de Los Angeles 1984, 2 Medallas de Plata en los Eurobasket de 1973 y 1983, 1 Medalla de Bronce en el Eurobasket de 1991 y 1 Medalla de Plata en los Juegos Mediterráneos de 1987.

Míticos fueron sus viajes anuales a EEUU para observar y aprender de los mejores. Sus visitas a Bob Knight, Dean Smith, John Wooden y Lou Carnesecca moldeaban su deseo de entrenar metódicamente y jugar de forma ordenada.

En 1997 fue elegido para el Hall of Fame de Springfield, donde (desde 2007) comparte el honor de ser el único español en el museo más grande del baloncesto con Pedro Ferrandiz. También fue reconocido con la Medalla de Oro de la Real Orden del Mérito Deportivo (1994) y la Gran Cruz de la Real Orden del Mérito Deportivo, otorgadas ambas por el Consejo Superior de Deportes.



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!

TECNICA INDIVIDUAL
Por PROFESOR D. ANTONIO DIAZ-MIGUEL

BALONCESTO

TECNICA INDIVIDUAL (I)

Desarrollamos una serie de ejercicios propuestos por Antonio Díaz-Miguel para trabajar el rebote y el tiro a canasta.

- REBOTE -

Se dice que quien domina el rebote gana el partido. Los entrenadores tenemos obsesión por los hombres altos. Soñamos con gigantes de 3 metros. Dominando el rebote ofensivo, si fallamos en el tiro nuestro reboteador lo meterá. Dominando el rebote, el equipo contrario, en teoría, siempre debe meter al primer intento. Dominando el rebote podremos hacer un buen contraataque. Cómo suplir el no tener un gran reboteador: ¡Cerrar fuera! ¡Los cinco al rebote!

¿Cómo mejorar el rebote?:

- Pesas.
- Ejercicios isométricos.
- Chalecos lastrados.

El rebote en la personal.

EJERCICIOS DE BLOQUEAR FUERA AL ATACANTE

- ◇ Los jugadores se colocan en 2 líneas y el entrenador en la personal con un balón (**Diagrama 01**).
- ◇ Los pies de los defensores están señalados por dos trazos, uno para el pie derecho y otro para el izquierdo. Están de frente al atacante.
- ◇ El entrenador, desde la línea de tiro libre, lanza el balón a la canasta.
- ◇ Cuando esto ocurre, los defensores se abren de cara al centro del campo, pivotando sobre el pie exterior, es decir, el más cercano a la banda.
- ◇ En esta posición esperan el primer y segundo movimiento que el atacante efectúa después del tiro.
- ◇ Si el atacante va por fuera, el defensor pivota sobre el pie más cercano y le cierra hasta sentir contacto.
- ◇ Si el atacante va por dentro, pivota sobre el pie más alejado de él y le cierra hasta sentir contacto.
- ◇ Cuando los defensores sienten el contacto en su espalda, van derechos a la canasta para rebotear.
- ◇ Si coge el balón cualquiera de los defensores, lo intentan pasar al entrenador bajo la presión de los atacantes, que intentan cortar el paso.
- ◇ Si cogen el balón los atacantes, juegan dos contra dos para intentar encestar.

Diagrama 02: a y b son defensores de cara al balón, que está en el suelo. 1 y 2 son atacantes que intentan coger el balón. A la señal del entrenador, a y b deben sujetar a 1 y 2 para que no cojan el balón.

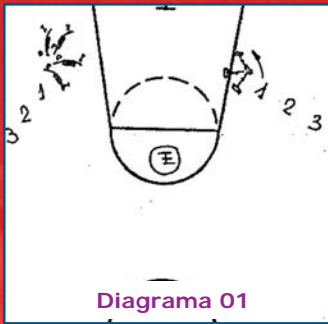


Diagrama 01

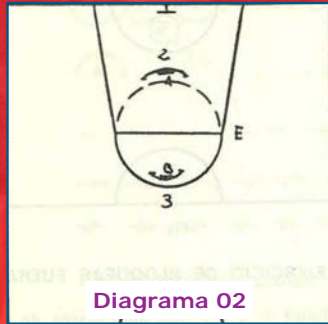


Diagrama 02

REBOTES DE 3, 4, 5 ó 6 JUGADORES

Diagrama 03: Se pueden hacer 25, 30, 40, 50 rebotes. Depende del número de jugadores que se ponga para el ejercicio o en la época en que se emplee este ejercicio. Se colocan los jugadores tal y como se indica en la figura adjunta.

- ◇ El primer jugador de un lado tira el balón suavemente, para que al tocar el tablero caiga al lado contrario.
- ◇ El jugador que está el primero en la fila del lado contrario al que ha tirado el balón tiene que cogerlo lo más alto que pueda y, sin caer al suelo, soltarlo de nuevo para que toque el tablero y caiga al lado desde donde vino.
- ◇ Después de lanzar el balón, los jugadores pasan a la fila contraria.
- ◇ Las rotaciones se van haciendo hasta que se completa el número de rebotes deseados.
- ◇ Se puede hacer el ejercicio primero con dos manos y después con la mano derecha e izquierda, dependiendo dónde se encuentre el jugador.

EJERCICIOS DE REBOTE Y PASE FUERA

- ◇ Los jugadores se colocan como en el **Diagrama 04**.
- ◇ El nº 1 tiene el balón y pasa al nº 4, que previamente ha fintado y sale a recibirlo.
- ◇ El nº 1 finta hacia la derecha y cambia de dirección para recibir un pase aproximadamente a la altura de la línea de tiro libre del nº 4 y en su entrada hacia canasta.

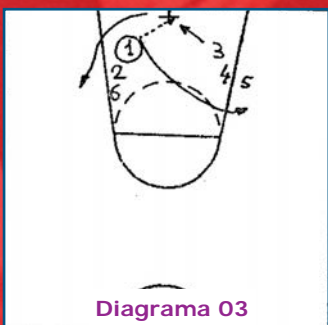


Diagrama 03

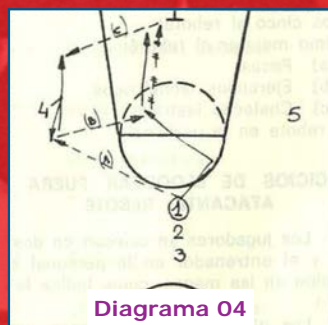


Diagrama 04

- ◇ El nº 1 tira el balón alto y suave hacia un lado del tablero, para saltar a continuación y coger el rebote en su altura máxima.
- ◇ El nº 1 se vuelve hacia la banda y da un pase de pecho con dos manos al nº 4, que estaba fintando.
- ◇ El nº 1 va a ocupar la posición que ocupaba el nº 4.
- ◇ El nº 4 pasa al nº 2, que estaba fintando previamente, y va a ocupar el final de la fila central.
- ◇ El nº 2 pasa al nº 5 (**Diagrama 05**), que estaban fintando previamente cambiando de dirección y entrando hacia canasta.
- ◇ El nº 5 pasa al nº 2, a la altura del tiro libre, y éste lanza el balón suave y alto contra el tablero, para después cogerlo en su máxima altura.
- ◇ El nº 2 pasa al nº 5, que ha efectuado una finta previa para recibir el balón, y después se coloca en la posición que ocupaba el nº 5.
- ◇ Desde esta posición, se vuelve a empezar.

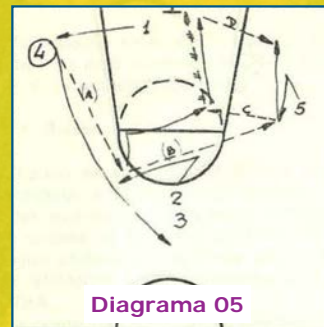


Diagrama 05

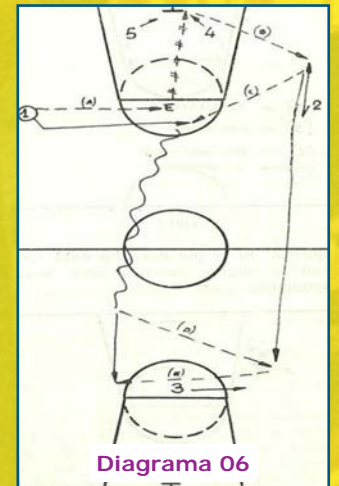


Diagrama 06

EJERCICIOS DE REBOTE Y CONTRATAQUE DE 2c1

- ◇ Se colocan dos líneas de jugadores y dos reboteadores, jugadores número 4 y número 5, tal y como se representa en el **Diagrama 06**.
- ◇ Se coloca un defensor, jugador número 3, en la canasta contraria.
- ◇ En la línea de tiro libre de la canasta donde están los reboteadores se pone el entrenador.
- ◇ En la línea de la izquierda los jugadores tienen cada uno un balón.
- ◇ El jugador número 1 pasa el balón al entrenador, que tira a canasta.
- ◇ Los reboteadores, número 4 o número 5, pasan el balón rápido al ala de su lado.
- ◇ Los jugadores número 1 y número 2 van pasándose el balón y corriendo hacia la canasta contraria, para al final encontrarse en una situación de dos contra uno.

AEEB / Leyendas - Antonio Díaz-Miguel - 1978

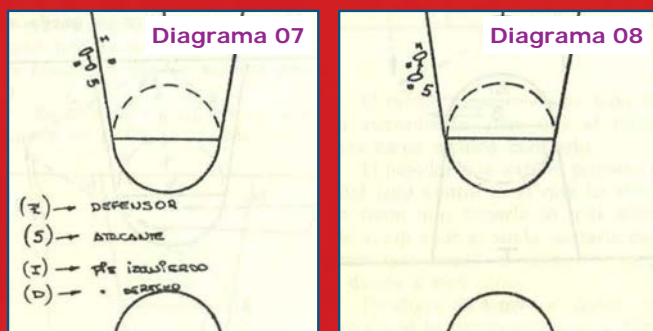
- ◇ El jugador que tira se queda a defender, sustituyendo al que estaba al principio.
- ◇ Los jugadores van cambiando de línea.

EL REBOTE EN LA PERSONAL

¿Cómo debe colocar los pies el jugador para cerrar al atacante?

Diagrama 07: Si el pie derecho del jugador está adelantado y el izquierdo atrasado, tendrá las piernas muy abiertas para cerrar a su contrario.

Diagrama 08: Si el pie derecho está atrasado, tendrá mucho recorrido para cerrar a un oponente.



Cuando el pie derecho e izquierdo están paralelos, esta es la posición con más posibilidades de cerrar a su oponente.

- TIRO -

TIRO EN SUSPENSION

Se coge el balón correctamente, poniéndolo delante de la frente y un poco al lado de ella. El antebrazo debe estar vertical o ligeramente hacia atrás. El codo metido un poco hacia dentro. La mano detrás y los dedos ligeramente hacia el lado exterior del balón y MUY ABIERTOS. Con la mano los dedos son únicamente los que le tocan.

El tiro en suspensión tiene tres momentos:

1. Saltar.
2. "Quedarse".
3. Soltar.

- ◇ **Saltar.** El salto ha de ser vertical. Al caer, el jugador debe hacerlo en el mismo sitio desde donde lo inició. Es decir, ni más adelante ni más hacia atrás, ni a la derecha ni a la izquierda. DEBE CAER EQUILI-

BRADO. Que el salto sea mayor o menor tiene una relativa importancia. Lo importante es que se guarde el equilibrio en cualquier momento del tiro.

- ◇ **Quedarse.** Un instante antes de la máxima altura, cuando se está suspendido hay que iniciar el lanzamiento del balón.
- ◇ **Soltar.** Cuando se va a tirar debemos mirar a la canasta, a la parte más cercana, e intentar mandar el balón unos cms por encima de la parte delantera del aro (según empleemos la curva alta o media o el STRAICHT). Se recomienda la CURVA MEDIA.

La mano izquierda (si se tira con la derecha) debe estar tocando el balón hasta casi el momento de soltarlo, ya que sirve de apoyo. El último toque al balón debe ser con los tres dedos del centro de la mano (índice, corazón y anular). El dedo pulgar debe estar bien abierto, para que el balón no se vaya hacia un lado. El balón DEBE DAR VUELTAS HACIA ATRAS, es decir, en dirección contraria a la que el balón, y esto es lo más importante. AL FINAL del tiro el brazo queda en posición frontal, no ladeado. Brazo, muñeca y dedos deben quedar apuntando el aro y seguir así durante unos segundos después de que haya entrado el balón. El tiro en suspensión es el más importante en el juego del moderno basket.

ENSEÑANZA DEL TIRO EN SUSPENSION

- ◇ Hacer soltar el balón hacía arriba, haciéndole dar muchas vueltas, para recogerlo después. Haciéndole dejar al jugador el brazo, muñeca y dedos en posición estática (sin saltar).
- ◇ Poner al jugador en el centro y a 2 metros de la canasta para que, en posición estática:

- a) Hacerle dar en la parte delantera del aro.
- b) Que mande el balón 5cm aproximadamente, por encima de la canasta.
- c) Hacerle que se vaya separando cuando consiga meterlo de medio en medio metro.
- d) Desde la posición que empezó, hacer los mismos ejercicios "suspendiéndose"
- e) Estos ejercicios se hacen tomando posiciones con el mismo radio a los lados de la canasta (**Diagrama 10**).

CORRECCIONES MAS USUALES

- ◇ El balón no toca la palma ni "mollas" de la mano.
- ◇ Los dedos deben estar bien abiertos y estirados, pero no rígidos.

- ◊ La mano debe estar ligeramente hacia el lado exterior del balón.
- ◊ El codo del brazo con que se va a tirar debe estar un poco hacia dentro.
- ◊ El balón no debe estar delante de los ojos (no deja ver el aro). Debe estar al lado de la sien, pero delante de la frente.
- ◊ El balón debe sacarse delante del plano frontal no por detrás de la cabeza, pues así no hay control.
- ◊ Que no saquen el balón demasiado arriba y adelante, porque así se pierde fuerza.
- ◊ Después del último toque, no mover el brazo ni la muñeca hacia atrás. Debe mantenerse la posición hasta unos segundos después de entrar el balón.
- ◊ Un tiro corto puede ser debido a que el jugador baje el brazo antes de tiempo.
- ◊ No dar tirones con las piernas para tirar y mantenerse en el aire.

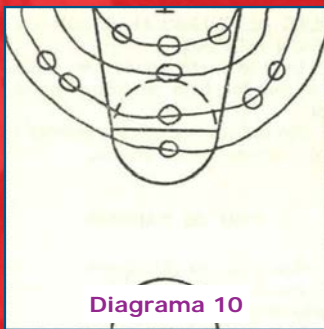


Diagrama 10

TIRO EN BANDEJA

1. Apoyarse en el tablero.
2. Dar el salto en vertical.
3. Proteger el balón con el codo contrario del brazo con que no se tira.
4. Elevar bien la rodilla de la mano que tira.
5. Hacer dar vueltas al balón.
6. Mirar la parte del tablero a utilizar.
7. Soltar el balón suavemente.

Podemos ver algunos ejercicios para practicar bandejas en los (Diagramas 11 y 12)



Diagrama 11

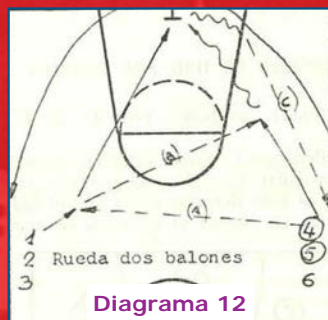


Diagrama 12

TIRO EN GANCHO

- a) No es un tiro exclusivo para los pivots.
- b) Es un tiro para hacer no muy lejos de la canasta.

Estando el jugador de espaldas a la canasta y a un lado de ella debe:

- ◊ Dar un paso hacia el exterior.
- ◊ Flexionar un poco el tronco hacia donde se ha dado el paso.
- ◊ Impulsarse hacia "arriba" con la punta del pie contrario a la mano con que se va a tirar.
- ◊ El balón, en el momento de dar el paso exterior, debe estar sujeto con las dos manos y protegido con el cuerpo.
- ◊ El brazo con que se tira debe irse separando del cuerpo en el momento de dar el paso exterior.
- ◊ El brazo, al separarse del cuerpo, debe ir formando un ángulo (antebrazo y brazo) que puede empezar en recto (90°) y terminar en un ángulo obtuso, casi plano, 180°.
- ◊ La muñeca del brazo con que se va a soltar el balón debe estar un poco doblada hacia dentro, para así poder rotar el balón en el último momento del tiro.
- ◊ El balón debe soltarse un momento antes de adquirir la máxima altura.
- ◊ Las 3 yemas de los dedos centrales son las últimas que tocan el balón antes de "despegarse" de la mano, con un movimiento de muñeca.
- ◊ Al soltar el balón se hace un giro o rotación con el cuerpo con ojo al pie con que se apoya el jugador, cayendo sobre el pie contrario.
- ◊ Después de soltar el balón, el pecho del jugador debe quedar frente a la canasta.
- ◊ La mano queda abierta y los dedos separados.

GANCHO EN SUSPENSION

- ◊ Es muy útil debajo de la canasta después de coger un rebote ofensivo.
- ◊ Proteger el balón con el cuerpo.
- ◊ Saltar, quedarse y soltar en gancho.
- ◊ Saltar con las dos piernas a la vez y sin doblarlas.
- ◊ Sacar el codo contrario para proteger el balón.
- ◊ Cuando se está en el aire "suspendido", soltar el balón subiendo el brazo y dando un golpe de muñeca, al mismo tiempo que se eleva el brazo.
- ◊ No hay giro del cuerpo.



VIAJE AEEB 2019. TORONTO (CANADÁ)

Como cada año, la AEEB organiza el tradicional viaje baloncestístico a tierras norteamericanas y en este 2019 tendrá lugar, del 15 al 22 de noviembre, en Toronto (Canadá).

Por primera vez, los participantes tendrán la ocasión de conocer en un mismo viaje las diferentes metodologías y filosofías de dos entrenadores de selecciones nacionales absolutas – **Nick Nurse** (NBA – Toronto Raptors; Entrenador jefe), de la selección canadiense y **Sergio Scariolo** (NBA – Toronto Raptors; Entrenador asistente), de la selección española – además de Jama Mahlalela (NBA G-League; Entrenador jefe) y Tamara Tatham (NBA G-League; Entrenadora asistente; iniciativa Mujer Entrenadora) y Tony McIntyre (High School; Entrenador jefe), dentro del programa de formación continua AEEB.

También asistiremos al primer Torneo James Naismith Classic, organizado por el propio Salón de la Fama, en donde, en una misma jornada, se disputarán tres partidos, con equipos de la NCAA División 1 – University of Tennessee vs. University of Washington; University of Buffalo vs. Harvard University; y Rutgers University vs. St. Bonaventure University.

Conjuntamente se celebrará el Segundo Congreso AEEB de Entrenadores Iberoamericanos de Baloncesto. Se trabajará sobre tres temas concretos donde se desarrollarán conferencias, coloquios, debates, visitas a entrenamientos, análisis de partidos, conclusiones generales, diplomas y distinciones especiales. Próximamente se presentará el programa definitivo con los temas del congreso (ya hay peticiones de participación de entrenadores de más de 10 países).

XXVII Viaje Anual de la AEEB a la NBA

AEEB 27th Annual NBA Trip

Segundo Congreso AEEB de Entrenadores Iberoamericanos de Baloncesto

2nd AEEB Ibero-American Basketball Coaches Conference

15-23 DE NOVIEMBRE DE 2019 - NOVEMBER 15-23, 2019



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

SPANISH ASSOCIATION OF BASKETBALL COACHES



Nick Nurse



Sergio Scariolo



NBA G-League



Jama Mahlalela



Tamara Tatham



Paramount Fine Foods Centre



High School



Tony McIntyre



Athlete Institute Basketball Academy

MADELEN URIETA Y PABLO LASO, MEJORES ENTRENADORES DEL AÑO “MEMORIAL ANTONIO DÍAZ MIGUEL”

Tras finalizar el plazo de votación, Madelen Urieta - entrenadora del RPK Araski y ayudante de la Selección Española Femenina Absoluta- y Pablo Laso - entrenador del Real Madrid - han sido elegidos, por los entrenadores socios de la AEEB, como Mejor Entrenadora y Entrenador del año “Memorial Antonio Díaz Miguel”, respectivamente, de la temporada 2018/19.

Urieta consigue este galardón por segunda vez en su carrera deportiva. Está en uno de los mejores momentos de su trayectoria deportiva. Con Araski en tres temporadas en Liga Dia ha logrado llevar a su equipo a disputar dos Copas de la Reina y dos Play Off por el título y con el equipo nacional ha conseguido la medalla de oro en el pasado Eurobasket.

Laso consigue este galardón por quinta vez en su carrera deportiva y lo hace gracias a una gran temporada 2018/19 en la que ha sido campeón de la Liga Endesa. Actualmente, con 18 títulos oficiales, es el tercer entrenador más laureado de la historia del Real Madrid, después de Lolo Sainz y Pedro Ferrándiz.



SERGIO SCARIOLO MIEMBRO DE HONOR Y MEDALLA DE ORO DE LA AEEB



La Junta Directiva de la AEEB quiere reconocer la figura de Sergio Scariolo por su gran trabajo en el mundo del baloncesto tanto europeo como NBA, por su pasión, humanidad y generosidad en todos los ámbitos. No solo sus éxitos deportivos, sino su dedicación a otros aspectos ligados a nuestro deporte desde el punto de vista social y humanitario. Por todo esto la AEEB ha decidido nombrarle Miembro de Honor y otorgarle la Medalla de Oro de la Asociación.

Actualmente Scariolo es el seleccionador nacional más laureado de todos los tiempos con siete medallas. Tiene tres oros continentales (2009, 2011 y 2015) además del bronce de 2017; posee dos medallas olímpicas (la plata de Londres y el bronce de Río) y una medalla de oro en una Copa del Mundo (2019). Además, este mismo año ha cosechado el título de campeón de la NBA.

La entrega de ambas distinciones se hará durante el Viaje Anual a la NBA a Toronto del 15 al 22 de Noviembre, donde se celebrará el Segundo Congreso AEEB de Entrenadores Iberoamericanos de Baloncesto, que la AEEB está preparando con entrenadores españoles y de otras partes del mundo.

PRESENTACION OPEN DAY LIGA FEMENINA



Por tercer año consecutivo, la Liga Femenina de Baloncesto subió el telón con una fiesta por todo lo alto. Tras las ediciones de Madrid (polideportivo Antonio Magariños) y Torrejón de Ardoz (polideportivo Jorge Garbajosa) la competición comenzó de nuevo con su ya tradicional Open Day, con los 14 equipos jugando en el pabellón Siglo XXI de Zaragoza la primera jornada de la liga 2019/2020.

El espacio CaixaForum Zaragoza, centro cultural gestionado por La Caixa a través de su fundación como parte de la Obra Social de la entidad, acogió la presentación oficial.

ESPAÑA HACE HISTORIA CON DOS EQUIPOS DE BSR EN TOKIO 2020

La selección española masculina de baloncesto en silla de ruedas, se clasificó para los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020 al proclamarse subcampeona del Europeo de Walbrzych (Polonia), con lo que se une al combinado femenino, que logró su plaza el pasado mes de julio durante el campeonato continental disputado en Rotterdam (Países Bajos).

De esta forma, España contará con dos equipos de baloncesto en silla de ruedas por 2ª vez en unos Juegos Paralímpicos después de la edición celebrada en Barcelona'92.



VERANO EXITOSO DE LAS SELECCIONES FEB

Las selecciones FEB han completado un nuevo verano plagado de éxitos. Al Oro Mundial y el Oro Europeo cosechado por las Selecciones Absolutas Masculina y Femenina, hay que sumar las dos medallas de Oro conseguidas por las selecciones U18 y U16 masculinas, la Plata de la U20 masculina y las dos medallas de Bronce de la selecciones U19 y U16 femeninas. Enhorabuena a los/as jugadores y a todo el cuerpo técnico de la FEB.



GRAN ACOGIDA DEL V CLÍNICA INTERNACIONAL DE ENTRENADORES DE BSR

Celebrado en Leganés los pasados 14 y 15 de septiembre bajo la organización de la Comisión Nacional de Baloncesto en Silla de Ruedas (CNBSR) y de la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF).

- ◇ “Principales aplicaciones de la reunión de clubes para entrenadores” - Javier Pérez Tejero, coordinador nacional de la CNBSR.
- ◇ “Oportunidades en la formación de los jóvenes jugadores: el caso del Campus del BSR Valladolid” - José Antonio de Castro, entrenador del Fundación Grupo Norte.
- ◇ “Proceso, competición en Rotterdam y la preparación para Tokio 2020 del equipo femenino español” - Abraham Carrión, seleccionador nacional femenino y entrenador de Las Rozas FDI, y Lucía Soria y Veva Tapia, jugadoras de la selección.
- ◇ Taller práctico conjunto con el Comité Técnico de Árbitros (CTA) dirigido por Javier Pérez Tejero y Sonia Castellanos, entrenadora del CB Las Rozas.
- ◇ “La táctica ofensiva en el alto nivel: de la transición ofensiva al 2x2” - Esteban Núñez, entrenador del Bidaideak Bilbao BSR.

CLÍNICA ENTRENADORES
VALENCIA BASKET CLUB

Se celebró el 21 de septiembre, organizado por el Valencia Basket Club en L'alqueria del Basket (Valencia). Los ponentes fueron:

- ◇ Xavier Albert.
- ◇ Roberto Hernandez.
- ◇ Georgios Bartzokas.

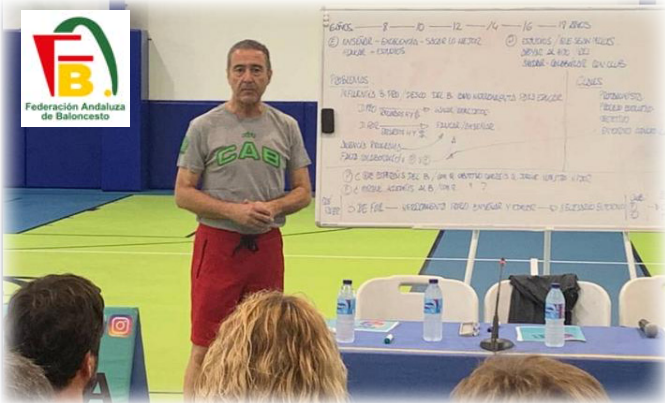
Desarrollaron el temario: “Construyendo una defensa press en formación” y “Los fundamentos aplicados al juego del 1c1”. El clinic principal fue protagonizado por Georgios Bartzokas.

ESPACIO FORMATIVO FGB PARA ENTRENADORES

El pasado 22 de septiembre, el Pabellón Seguelo de Marín acogió este espacio formativo, en el que Antonio Pérez Caínzos planteó el tema: “Lo que pide el baloncesto actual. Del 1c1 al Bloqueo Directo”.



I CLÍNIC DE BALONCESTO CAB ESTEPONA



Los pasados 21 y 22 de septiembre, el Club Amigos del Baloncesto de Estepona organizó el I Clínic de Baloncesto CAB Estepona.

Los ponentes fueron:

- ◇ Alba López Pérez, psicóloga deportiva del Unicaja: “Importancia del factor psicológico en categorías de formación”.
- ◇ Ángel González Jareño, entrenador ACB y LEB: “Adaptarnos para entrenar” y “Colaborar juntos para formar”.

III CLINIC FAB HUELVA

El pasado 22 de septiembre tuvo lugar la 3ª edición del Clínic FAB Huelva en el Complejo Deportivo Hernández Albarracín de Punta Umbría (Huelva).

- ◇ “Construcción de la defensa en categorías de formación, desde el 1c1 al 5c5” - David Soria (Coordinador deportivo selecciones FEB U12-U15 masculinas).
- ◇ “Cómo entrenar el pase y las finalizaciones mientras se toman decisiones” - Diego Ocampo (Entrenador Barça B LEB Oro).



XXVI CLÍNIC ACEB SANT JULIÀ DE VILATORTA

DISSABTE 7 DE SETEMBRE DE 2019
XXVIè CLÍNIC ACEB
35è TORNEIG BBVA DE BÀSQUET
SANT JULIA DE VILATORTA
RICARD CASAS



El 7 de septiembre la Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol (ACEB), en colaboración con la Federación Catalana de Baloncesto (FCBQ), la Associació de Basquet Sant Julià de Vilatorça y el Ayuntamiento de Sant Julià de Vilatorça, celebró el XXVI Clínic ACEB, enmarcado dentro del XXXV Torneo BBVA de Basquet Sant Julià de Vilatorça.

Dicha jornada fue dirigida por Ricard Casas, Entrenador ayudante del FC Barcelona Lassa en el Pabellón Municipal de Sant Julià de Vilatorça.

2ª JORNADA DE FORMACIÓN VALENCIA BC

El pasado 17 de octubre, el Valencia Basket celebró la 2ª jornada de formación abierta para entrenadores en L'Alquería del Basket – Valencia.

El ponente fue Javier Juárez (Ex-Entrenador UCAM Murcia) y el tema de su conferencia: “Juego ofensivo desde el poste bajo”.

Previamente, se estrenó la sección ‘I tu què fas?’ En la que un entrenador salió voluntariamente a exponer un ejercicio sobre la temática del clínic.

MÉS QUE UN TRIPL3
 Bankia, Valencia Basket y tu.

JORNADA OBERTA DE FORMACIÓ D'ENTRENADORS
 "JOC OFENSIU DES DEL PAL BAIX"

RECONEGUEU PER:



Javier Juárez

Dijous 17 d'octubre des de les 20:45h
 L'ALQUERIA DEL BASKET

valencia basket club | Cultura del Esfuerzo | [Logo] | Bankia

ÉXITO DEL CLÍNIC IMPARTIDO POR PABLO LASO



El 12 de septiembre en el Hotel Las Caldas Villa Termal de Oviedo se celebró, bajo la organización de la Federación de Baloncesto del Principado de Asturias, el Clínic de Entrenadores impartido por el entrenador del Real Madrid, Pablo Laso.

En compañía del Presidente de la Federación de Baloncesto del Principado de Asturias, Juan José Cachero, Laso explicó cuestiones referentes a la “Planificación de las Temporadas y a la Gestión de Grupos Humanos”, y de las que se hicieron eco más de 100 participantes de todos los estamentos del deporte.

FORMACIÓN CONTINUA FNB

El siguiente listado es la programación de charlas de Formación Continua para clubes que se ha venido desarrollando en este comienzo de la temporada 2019/2020.

El contenido de las charlas se adapta a la solicitud del club organizador y a sus equipos, sus entrenadores y sus características, y se realiza dentro del propio entrenamiento de cada club solicitante.



Fecha	Título	Ponente	Club
03/09/2019	Trabajo técnico y táctico en edades minibasket, aspectos fundamentales	Jorge Conde	Tafalla
03/09/2019	Cómo plantear un entrenamiento de tecnificación	Borja Garavoa	Tafalla
05/09/2019	Planificación y desarrollo de los trabajos a realizar en escuelas	Mikel Abaigar	Tafalla
05/09/2019	Táctica individual y principios básicos de táctica colectiva en infantil/cadete	Rubén Lorente	Tafalla
11/09/2019	Trabajo técnico y coordinativo fundamental en edades benjamín y pre-	Luis Sabalza	Tafalla
11/09/2019	Trabajo táctica individual y colectiva en edades minibasket y pre-infantil	Luis Sabalza	Tafalla

XVI CLÍNIC “LUGO É BASKET”

El pasado 7 de septiembre se celebraba en Lugo la 16ª edición del Clínic “Lugo es Basket” organizado por la APSX SAGRADO CORAZÓN. El evento por el que pasaron entrenadores de la talla de Aíto García Reneses, Pedro Martínez, Luis Casimiro, Txus Vidorreta o Ricard Casas es ya un clásico entre los clínicos para entrenadores en el panorama nacional.

Ponentes de esta edición: Salva Maldonado, ex-entrenador de clubes tan importantes como Estudiantes, Joventut o Gran Canaria; Isaac Pujol, actual entrenador del Siglo XXI y especialista en la formación de talentos; y David Barrio, ex-seleccionador español U14 y actual entrenador del Ciudad de Ponferrada en LEB Plata.



CLINIC COPA CYL MASCULINA 2019

Nueva edición del tradicional Clínic para entrenadores que se organiza coincidiendo con la celebración de la Copa Castilla y León masculina. En esta edición -celebrada el 14 de septiembre- los ponentes que acudieron al Pabellón Municipal de Palencia fueron:

- ◇ Gustavo Aranzana – “Mecanización de diversos conceptos defensivos en el juego”
- ◇ Antonio Pérez Caínzos – “Metodología de la enseñanza de los fundamentos técnico-tácticos operativos ofensivos en acciones de bloqueo directo”.



GUSTAVO ARANZANA

“Mecanización de diversos conceptos defensivos en el juego”



ANTONIO PÉREZ CAÍNZOS

“Metodología de la enseñanza de los fundamentos técnico-tácticos operativos ofensivos en acciones de bloqueo directo”

**renovamos
nuestra pasión**



**algo está
cambiando**

acb 



Jordi Guardia

Entrenador Superior de Baloncesto. Actualmente entrenador asistente en LEB Oro Força Lleida. En la temp. 18/19 fue asistente en KFUM Nässjö (1ª div. sueca). Durante la temp. 17/18 trabajó en la cantera del club austriaco Swans Gmunden. Anteriormente había dirigido -en su Lleida natal- séniors de 1ª nacional, autonómica y varios equipos de formación, desde la escuela hasta junior.

GESTIÓN DEL ATAQUE EN UNA SUMMER LEAGUE

Este verano tuve la suerte, junto con otros compañeros, de poder disfrutar cómo entrenador de la Gran Canaria Summer League. Un evento fantástico en el que, entre otras cosas, teníamos que gestionar un grupo de jugadores (nacionales y extranjeros) que desconocíamos y que no se conocían entre ellos.

Es importante, entender que en éste tipo de eventos, hay que tener en cuenta como entrenadores que:

- Los jugadores vienen a promocionarse = PROTAGONISMO total para ellos.

- Agentes y entrenadores vienen a visionar jugadores = Debemos MOSTRARLOS.

Antes de entrar en detalles debemos preguntarnos:

¿Qué esperan ver entrenadores y agentes del jugador en ataque?

- Talento individual – A través de acciones individuales.

- Entendimiento del juego – A través de acciones colectivas.

- Carácter y personalidad – Respuesta al acierto y al error, comunicación con los compañeros, lenguaje corporal, gestión del protagonismo, etc.

Con estas premisas previas, y teniendo en cuenta que prácticamente no hay entrenamiento (solamente una hora en nuestro caso), hay que elaborar un modelo de juego de ataque, que resulte fácil y sencillo y que permita a los jugadores mostrar todo lo que tienen en su haber.

Características modelo de juego

- Ritmo alto de partido + número de posesiones = + oportunidad de mostrarse.

- 1c1 y espacios como prioridad = capacidad individual de: bote, finalizaciones y tiro.

- Pasar y doblar = capacidad individual de pase.

- Gestión del bloqueo indirecto = capacidad de lecturas y relaciones colectivas.

- Gestión del bloqueo directo = capacidad de lecturas y relaciones colectivas.

DIRECCION





Hay que tener en cuenta que ya que no tenemos tiempo de entrenamiento, tenemos que convencer a jugadores de asumir estas ideas durante la dirección del partido. Antes de empezar, entre cuartos, tiempos muertos...

- Grande por delante del balón = Balón interior o Inversión a 4 y BD en lado contrario + "spacing" (Gráficos 02 a 04).

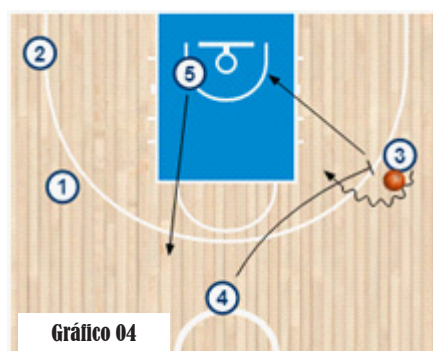
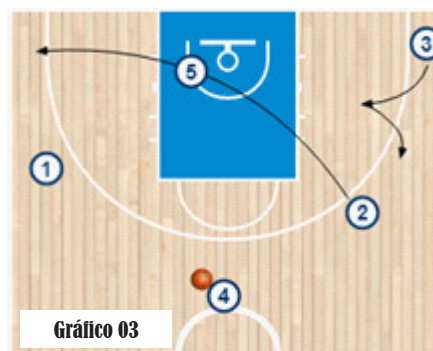
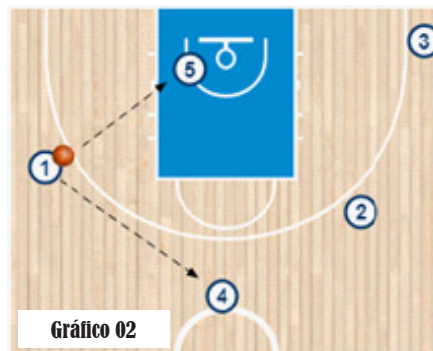
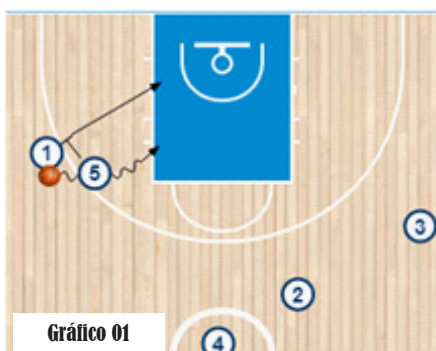
Conceptos básicos del modelo de juego

a) Contraataque.

- Si 4 ó 5 rebotean = primer pase a un jugador exterior. Uso del pase para correr el campo.
- Si exterior rebotea = puede pasar o poner primer balón en el suelo + pases.

b) Transición:

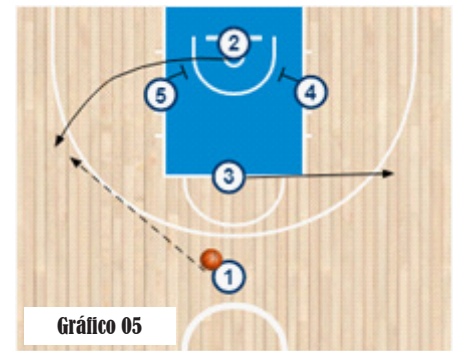
- 4 y 5 por detrás del balón = Bloqueo directo en llegada + spacing en lado contrario (Gráfico 01).



c) Estático:

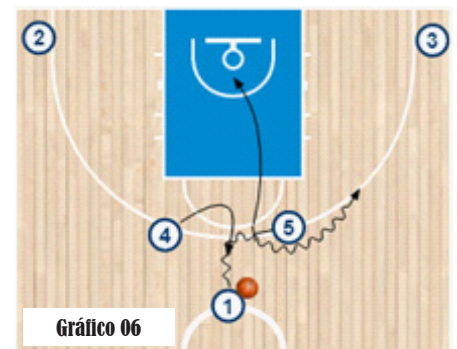
Proponemos una serie de sistemas clásicos que permitan a los jugadores desenvolverse rápido en caso de no poder correr contraataque o transición. Un segundo objetivo a la hora de proponerlos fue la posibilidad de nuestra transición tipo (inversión + BD).

- Situación DIAMOND clásica de salida de indirectos. Si no obtenemos ventaja seguir con BD + continuación juego de transición (Gráfico 05).



"Diamond"

- Situación de 2 jugadores interiores, CUERNOS. Jugamos para balón interior o para invertir balón y seguir jugando nuestro modelo de transición (Gráficos 06 y 07).



"Cuernos" 1

- Bloqueo directo central PULGAR. Con el otro poste en una

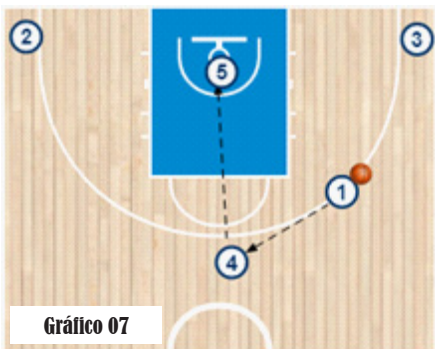


Gráfico 07

“Cuernos” 2

de las esquinas. Cuando 5 hace el roll, 2 mejora “spacing” alejándose de la ayuda (Gráfico 08).

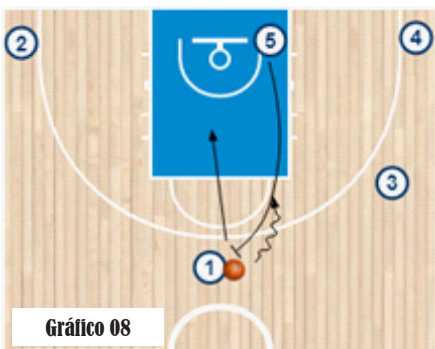


Gráfico 08

“Pulgar”



Creo que los jugadores, y más, después de ver cómo actuaron durante toda la competición, sintieron que desde el staff les dábamos los recursos justos y necesarios para facilitarles su puesta

en escena. Sin sobrecargarlos de información.

En caso de duda, por supuesto, estábamos a su lado para ayudarles, asesorarles y acompañarles.





Claudio E. Prieto

Entrenador Superior y colaborador AEEB nacido en Argentina, que se trasladó a España en 2003. Desde 2007 ha entrenado diversos equipos en la Eren Alta Sabadell Bàsquet, CB Castellar del Vallés, CB Ripolllet, CB Vila de Montornés, Centre Esportiu Molins, CB Cantaires y desde 2018 colabora en el programa de detección (PDP) de la FCB y entrena en el CB Benicarló.

LOS DETALLES DEFENSIVOS QUE NO TIENEN CATEGORÍA

Nunca es fácil poder escribir para un público tan selecto, entendido y exigente pero el anhelo de poder compartir ideas, fórmulas y creencias que puedan aportar y sumar a todo aquello que ya controlamos será mi humilde objetivo.

Con varios años en mi espalda como entrenador he tenido la oportunidad de trabajar con diferentes realidades en categorías de formación y rendimiento; habiendo algo que siempre con el correr de los años me perseguía: como poder fundamentar, con criterio y de una forma analítica, global y cercana a la realidad de la competición, las ideas de la defensa que quieres que tu

equipo pueda controlar con certeza.

Como entrenadores queremos tener todo atado o casi todo en el segmento que toca e ir paso a paso, ya sea trabajando en 1/4 de pista, 1/2 pista (espacios reducidos) o bien a todo el campo, con superioridad simbólica, pasiva a un 50 a 60% o real al 100%, con ventajas y desventajas.

A diferentes tiempos de ejecución de los ejercicios en pista ya que siempre hay mucho por trabajar en un día de entrenamiento y tal vez cuentas entre 90 y 120 minutos.

Pensando en todo esto he creado un "Circuito defensivo por segmentos" que lo he llamado "10 +1".

El funcionamiento del mismo consiste en tres partes claramente diferenciadas:

Primera parte: se jugará en toda la pista que será más analítica y dividida por segmentos en donde se profundizará en los detalles técnicos defensivos. Esta irá desde el inicio en campo superior pasando y bordeando el campo inferior por los lados de la derecha hasta llegar nuevamente a la parte superior (**Gráfico 01**).



En el inicio comenzará el atacante, jugador con balón, que será el encargado de pasar por todas las postas.

SECUENCIAS DE CADA PASO DE TODOS LOS MOMENTOS DEL CIRCUITO



Saltar a la línea de pase del balón



Defensa del corte



Finta desde el lado fuerte



Puntear el tiro



Luchar por el rebote



Presión al primer pase



Negar la recepción del pase



Saltar al 2c1



Recuperar y ponerme por delante del balón



El último hombre salta a parar el balón fuera



Defensa del close out y paso de caída



2c2 medio campo. Defensa mano a mano. Cambio



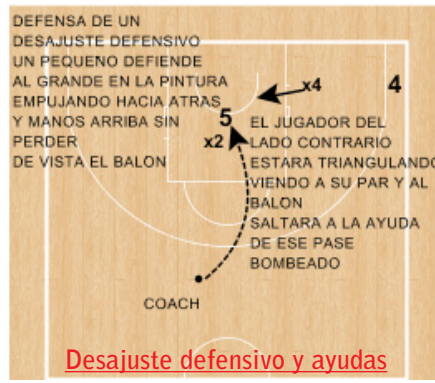
4c4. Defensa del BD. Cambio

nan jugando desde un bloqueo directo, bloqueo indirecto, defensa de poste bajo, defensa del mano a mano, defensa del mismatch, defensa de la superioridad ofensiva etc. En este caso que se juega un 2c2, una vez que hay pérdida, robo o canasta, todos pasarán a ser atacantes hacia la canasta contraria, agregándose un jugador más para ser 5 atacantes y a la vez 5 defensores que serán los más cercanos pasando 1/2 pista.

Segunda parte: Se jugará en 1/2 pista del gráfico superior, donde agregamos conceptos tácticos colectivos que irán variando según las exigencias y necesidades del entrenador. Aquí se podrá trabajar en situaciones reales de 2c2 a 3c3 para encontrar una oposición que en los partidos se termi-

Tercera parte: Se jugará llegando en transición o en estático, donde se podrá jugar el sistema de turno que se quiera trabajar

buscando una cierta relación entre todas las partes (1,2 y 3). El ataque irá desde la parte superior



del gráfico a la inferior. Se premiará el trabajo de la defensa individual y colectiva, además de la comunicación.



Tiempo de trabajo

Consistirá en una rotación pasando por todas las estaciones de las 3 partes de aproximadamente 2 minutos como máximo, contemplando que contamos con 10 ó 12 jugadores en el equipo.

En definitiva, la sesión total duraría entre unos 20 y 26 minutos teniendo en cuenta todas las rotaciones de todos los jugadores por cada segmento.

Debemos hacer hincapié en el trabajo del "tiempo útil" de la

sesión total, queremos llegar a extraer el máximo de rendimiento entre un 80-90%.

Objetivo

El objetivo del "Circuito defensivo por segmentos 10+1" además de buscar una manera atractiva y original de tener variantes y mucho dinamismo, se basan en otorgarle un alto valor "cognitivo", la parte "técnica" sin lugar a dudas queda implícita y más patente en la 1ª parte. La "táctica" cobra un relevancia mayor en la parte 2ª y 3ª partes, entrando en una correlación inseparable que será ese nexo que se necesitan entre ellas, enriqueciendo la tarea a nivel técnico - táctica.

Me gustaría hacer énfasis en el tema de la "comunicación en la defensa" parte fundamental de la esencia del trabajo en equipo, correlacionando las partes y afirmando todos los detalles técnicos. Un equipo que se comunica en defensa será vital para prevenir/alertar, encontrarse bien parados atrás con solidez comunicando al compañero y al equipo.

Aunque el foco principal irá hacia el crecimiento del jugador en el conocimiento del detalle técnico defensivo, el porqué y el cuándo de su utilización.

Es importante tener en cuenta el trabajo de "lateralidad"; de esta manera trabajaremos las 2 áreas izquierda y derecha con todo lo que ello conlleva, utilizar la mano débil y la fuerte.

Debemos tener claro que la "transferencia" a la realidad del circuito prácticamente se produce en la 3ª parte del mismo.



Miguel Vaquero

Comenzó su carrera como entrenador de BSR en el HERCOSA Alcalá (2011). Con el CD ILUNION ha conseguido dos Copas de Europa, 4 Copas del Rey y 3 ligas, alcanzando como primer entrenador en la temp. 18-19 el doblete de Liga y Copa del Rey, y el 2º puesto de la Champions League. Desde 2016 es seleccionador español Sub 22 (medalla de bronce en el Europeo 2018). Como asistente de la selección absoluta (2015-2019) destaca una medalla de plata en los Juegos Paralímpicos de Río 2016. Seleccionador madrileño desde 2016 (plata en 2018 y bronce en 2017 y 2019 en los campeonatos de España escolar

EVOLUCIÓN DESDE CONCEPTOS DEFENSIVOS GENERALES A CRITERIOS DEFENSIVOS ESPECÍFICOS EN EL BSR

Antes de comenzar, quiero agradecer a la Revista Clinic, a la AEEB y especialmente a Juan María Galvaldá la oportunidad que le ha brindado al baloncesto en silla de ruedas (BSR) de tomar parte en esta revista, recordando que todos somos baloncesto, independientemente del tipo de modalidad que practiquemos o entrenemos.

Dentro de estas líneas me centraré en aspectos defensivos, tanto en conceptos táctico-técnicos generales del BSR como en algunos de los criterios defensivos que dentro del CD ILUNION hemos

desarrollado durante esta temporada 18-19.

El BSR es una modalidad de baloncesto y como en toda modalidad existen algunas características específicas que debemos tener en cuenta. Por ello, debemos conocer algunos puntos diferenciadores con respecto al baloncesto a pie en aspectos defensivos, los cuales definiremos en este artículo como STOP (SPACING TIRO OPOSICIÓN PIVOTE) y que nos ayudarán a avanzar en el tema del artículo.

SPACING

Inicialmente, la primera característica a la que debemos atender es el spacing defensivo

individual del jugador de BSR, es decir, al espacio que ocupa la silla de ruedas deportiva en el campo y a los ajustes táctico-técnicos que este crea en las acciones de juego. Partiendo de esta idea, una posición de la silla lo más perpendicular a la trayectoria del atacante hará que el espacio ocupado por la silla del defensor sea mayor y por lo tanto limitará la trayectoria de un jugador atacante, dificultando el juego del 1c1 con y sin balón (Gráfico 01).



Así, encontramos dos caras en las acciones defensivas: por un lado,



TACTICA



partiendo de la idea de una acción defensiva de 1c1 donde existe un contacto continuo, el espacio ocupado por la silla del defensor forzará a que las acciones del atacante deban ser mayores para sobrepasarle o incluso pudiendo impedir totalmente su avance.

Por el contrario, el espacio ocupado por la silla puede condicionar que las trayectorias en ayudas defensivas sean difíciles de completar en ciertos espacios (por ejemplo, cruzando la zona) o dificultando completar un sistema de ayudas si el atacante crea una oposición mantenida.

De la misma manera, el espacio ocupado por la silla hace posible conseguir superioridades mantenidas, temporales o permanentes. Estas situaciones son denominadas como man out (**Gráfico 02**), siendo exclusivas del BSR y favoreciendo superioridades en las fases de ataque cerca de la zona de peligro así como dificultando las acciones defensivas.



las situaciones defensivas debe estar basado en unas líneas colectivas claras de actuación y comunicación. Como se suele decir "timing is talking", por lo que la comunicación dentro de la pista sobre los criterios defensivos establecidos es básica. Aunque no creo especialmente en la comunicación excesiva durante las acciones defensivas ya que puede producir "ruido comunicativo", si que entiendo fundamental crear un vocabulario propio del equipo en el que con una sola palabra clave, los integrantes de una acción micro o macro de juego puedan actuar de manera coordinada.

Este timing defensivo es imprescindible dentro de nuestro baloncesto, entendiendo que, si bien en baloncesto a pie la defensa de superioridades es verda-

deramente importante, en BSR, sobre todo en defensas abiertas sobre un lado fuerte con jugadores con buen porcentaje de tiro exterior, una mala comunicación puede crear situaciones de 2c1 letales debido a las acciones de trenes o "seal". *

**Tren o seal: acción coordinada de dos jugadores en la cual, mediante un bloqueo (normalmente sin balón) se produce un 2c1.*

OPOSICIÓN

En tercer lugar, a la hora de defender lanzamientos en el BSR hay que incidir en la posibilidad de oposición continua y mantenida, expuestas anteriormente en el apartado de SPACING. Esta circunstancia hace que todo punteo y rebote posterior esté condicionado por la capacidad del jugador de explotar una posición de la silla correcta y que su gesto defensivo ayude lo máximo posible a que la mano de punteo del balón se acerque a la mano de control del balón del atacante. Así, por norma general, la colocación de la silla del defensor en acciones de lanzamiento se establece con la parte posterior de la silla en el frontal de la silla del atacante, acercando a los dos jugadores y disminuyendo el espacio entre ellos.

Aunque esta defensa es la más habitual, hay que destacar que las situaciones de lanzamientos, tanto en mismatch como las situaciones de close out, pueden defenderse en diferentes espacios de la silla, tanto por la espalda del jugador como por su lateral.

De la misma manera, creo necesario exponer la importancia del uso de las manos en el BSR moderno como instrumento para limitar o modificar pases, puntear

TIMMING

Como segundo punto, al igual que en cualquier deporte colectivo, el timing que se crea en

tiros, cortar líneas de pase o robar el balón en acciones de bote. Esta acción defensiva debe estar basada en una correcta posición de silla, utilizando el SPACING del jugador y consiguiendo que inicialmente la silla pare el avance del atacante para no crear situaciones de ventaja en las que las manos no estén situadas en las ruedas.

PIVOTE

En último lugar, así como en el baloncesto a pie el desplazamiento lateral es el gesto defensivo más utilizado, dentro del BSR este desplazamiento es inexistente por la estructura de la silla de juego, modificándose por el movimiento de pivote.

Este gesto se basa en diferentes longitudes de movimientos semicirculares sobre el eje de giro del jugador, donde influyen directamente la posición de las manos en la rueda, la posición del cuerpo, así como la lectura táctica-técnica del defensor en función de las características del atacante y la dirección de sus movimientos.

TIPOS DE DEFENSA MÁS HABITUALES EN BSR

Dentro del BSR existen múltiples opciones defensivas, teniendo en cuenta para estas líneas 4 de ellas y desarrollando sus puntos principales. Antes de exponerlas, me gustaría apuntar que, en todos los tipos de defensa, al igual que en cualquier deporte colectivo, existen unas pautas tácticas donde se pacta a qué jugadores hay que evitar que tomen el tiro y a cuáles hay que potenciar que si lo tomen.



Así, en el primero de los casos, con la idea de evitar o dificultar el lanzamiento de un jugador desde una situación de 2c2 (línea o zona), se crea una posición de defensa en la que uno de los defensores "salta" creando una superioridad temporal que puede ser mantenida por el equipo atacante (pick and roll).

Este movimiento desencadena diferentes tipos de ayudas en función de los criterios del equipo, necesitando crearse 3 cambios de posición en los defensores -"triple switch"-, cuatro cambios de posición entre defensores -"four switch"- o incluso cinco cambios de posición en defensores -"five switch"- (**Gráficos 03 a 05**). Así, en función de donde queramos que se realice la ayuda defensiva podremos ajustar el resto de las rotaciones, creando una zona de ayuda normalmente central y coordinando el resto de los ajustes defensivos.

Por el contrario, en el caso de las defensas en las que el equipo defensor no considera que haya que impedir totalmente el lanzamiento del atacante, se proponen defensas más conservadoras



como la defensa yo-yo (**Gráficos 06 a 08**) o plana, siendo esta última la más estática de todas que consistirá en permitir el lanzamiento por completo.



Dentro de la defensa yo-yo los defensores buscan crear movimientos de silla en el lanzador del equipo contrario, dificultando la orientación de la silla para el lanzamiento, pero sin activar el sistema de ayudas del equipo.

Para ello, los movimientos de silla deben ser muy coordinados

y manteniendo en contacto con el jugador que esta desarrollando el bloqueo en ese momento.

Teniendo en cuenta estas ideas a continuación describiré brevemente las defensas más habituales en el BSR:

LÍNEA

Esta defensa es la más diferenciadora con respecto al baloncesto a pie, basándose en los conceptos de SPACING/SPACE que hemos hablado anteriormente y la cual tiene como objetivo principal evitar el avance en espacio del equipo contrario. Dentro de esta opción defensiva existen diferentes variantes en función de su intención (más agresiva o conservadora) pudiendo crear una línea en diferentes espacios del campo -tiro libre contrario, media pista, triple, tiro libre o cualquier otro espacio determinado por los criterios defensivos que el equipo estipule (**Gráfico 09**).

Centrándonos un poco más en las versiones menos agresivas de esta opción defensiva, la más utilizada en el baloncesto moderno



de alto rendimiento es la formación conocida como "tea cup", en la cual, si bien el inicio de la formación es una línea, debido a las capacidades de los jugadores atacantes esta se "rompe" y se crea una línea curva, en la cual cada jugador debe responsabilizarse de su atacante y cooperar con sus compañeros para evitar superioridades por bloqueos en diferentes direcciones (**Gráfico 10**).



Esta cooperación es básica en la defensa en línea, independientemente de la altura de la línea o de si ésta es pura o curva, con lo que el equipo debe replegarse en bloque bajando esta línea y pudiendo crearse *formaciones en L* (Gráfico 11) o zona, ya sea por las virtudes del ataque o por los criterios defensivos del equipo.



Cuanto más agresiva es la línea defensiva, normalmente, mayores son las posibilidades de tener que activar el sistema de ayudas. Si bien una gran defensa en línea puede generar infracciones de 8" o 24", desarrollada sin un convencimiento, un conocimiento amplio de los jugadores y sin un repliegue coordinado de la defensa creará superioridades (que como se apuntó anteriormente pueden ser mantenidas) y por lo tanto se aumentarán las opciones de anotación del equipo atacante.

DEFENSA PRESIONANTE

La defensa en presión es una evolución superior de la defensa en línea y se puede observar en diferentes agrupaciones y objetivos. Así, existe la opción de presionar con el objetivo de parar al balón/jugador o buscando retrasar y confundir al equipo contrario.



Una opción cada vez más utilizada es la defensa 1/4 ó 2/3. Este tipo de defensa tiene como objetivo retrasar la salida del balón hacia la zona de peligro, así como conseguir que los atacantes lleguen a la zona de acción con mucha más fatiga que en una situación de 1c0 desde saque de fondo.

Es interesante apuntar que en el BSR los jugadores deben avanzar y realizar acciones de precisión con los mismos segmentos corporales, por lo que una situación defensiva en toda la pista puede condicionar los porcentajes de acierto de un jugador, además de la consiguiente presión por el menor tiempo en el reloj de posesión.

ZONA

Como evolución más conservadora de la defensa en línea y normalmente procedente de ella se crea una defensa en zona, la cual puede tener diferentes ajustes en función de las características ofensivas del equipo rival. Independiente del tipo de defensa zonal, ésta tiene como principal característica utilizar el SPACING que la silla ofrece para impedir un

avance del equipo rival en la zona, potenciar las ayudas interiores más cortas e invitar al equipo atacante a que finalice sus acciones desde lanzamientos exteriores.

Este tipo de defensa, al igual que en baloncesto a pie, puede tener variaciones: creando una estructura de defensa en 1-2-2, estructuras de triángulo y 2 e incluso defensas mixtas, donde un jugador defiende en 1c1 a una potencial amenaza del equipo rival, mientras que el resto del equipo se posiciona de una manera más conservadora.

CRITERIOS DEFENSIVOS CD ILUNION 2018/19

El CD ILUNION tiene una filosofía y una identidad de juego basada en la defensa como piedra angular, potenciando esta arma como un aspecto que favorece el desarrollo de nuestra fase de ataque, tanto en acciones de igualdad como en acciones de superioridad (temporales o mantenidas por la generación de un man out).

Así, desde esta idea inicial y buscando el potencial de nuestros jugadores, nuestra idea siem-

pre ha sido conseguir que nuestro margen de acción en superioridades sea lo mayor posible.

Situaciones defensivas potenciando la ayuda interior

Dentro de los criterios defensivos de esta temporada 18-19 hemos incidido en potenciar el sistema de ayudas interiores, el cual hemos adaptado en función de los rivales y del número de tiradores exteriores que éstos tenían en sus plantillas. Para ello, inicialmente hemos buscado un planteamiento defensivo basado en una defensa en línea que impidiese saltos iniciales amplios y que esto hiciese que nuestro sistema de ayudas no se activase en los primeros segundos de posesión.

Una vez activado nuestro sistema de defensa, nuestro objetivo ha sido decantar a los atacantes hacia espacios interiores, encontrándose con nuestros defensores grandes y consiguiendo así que sus tiros fueran intimidados o provocar que sus lanzamientos fuesen desarrollados en situaciones de tiro en movimiento (**Gráficos 12 a 14**).



Criterios defensivos de situaciones en mismatch

Dentro del BSR el concepto del mismatch es un arma poderosísima dentro del pack ofensivo de cualquier entrenador, aunque hay que considerar que estas situaciones están muy condicionadas por la estructura de combinaciones*** que tenemos en pista y por nuestro roster de la temporada.

Dentro de esta situación de oposición, hemos entendido 3 tipos de mismatch: funcionales (según el volumen de acción del jugador), condicionales-coordinativas (basados en la velocidad o en la habilidad con la silla) y de altura (especialmente importante en BSR ya que las ventajas de altura son permanentes). En este caso avanzaremos sobre el último de estos tipos ventajas, el mismatch de altura.

Dentro del CD ILUNION, analizando nuestra plantilla y estructura de combinaciones, encontramos como principal punto débil en este tipo de acciones al jugador con una puntuación más baja en pista. Con el objetivo de minimizar estas situaciones de ventaja ofensiva, subdividimos los ajustes defensivos en situaciones de defensas de mismatch de altura con y sin balón.

En cuanto a las acciones de mismatch sin balón, nuestras pautas defensivas se han basado en mantener esta ventaja ofensiva hasta la recepción del balón, decidiendo entonces si hacer un 2c1, cambiar el mismatch o si permitir el mismatch por porcentaje de anotación del atacante, rango de lanzamiento o criterio defensivo. Así, en el caso de decidir realizar un cambio defensivo siempre





debía estar basado en el timing (talking) durante el desarrollo del pase, el cual pauta el momento del cambio y donde podíamos intentar robar el pase o impedir el lanzamiento.

*** Combinación: en BSR los jugadores tienen una clasificación funcional basada en su volumen de acción (movilidad activa que el jugador presenta en los tres planos del espacio sin ayudarse con su propio cuerpo ni con la silla) la cual crece desde una puntuación 1 (menor volumen de acción) hasta 4,5 (mayor volumen de acción). Dentro de los quintetos en pista, los entrenadores de BSR podemos contar con 14,5 puntos en competiciones nacionales o europeas y 14 puntos con selecciones nacionales.

Dentro de situaciones de 2c2 con balón, nuestro ajuste se ha basado en slide cuando el mismatch sucede en situaciones alejadas del aro, concediendo el mismatch, y en cambio defensivo dentro de la pareja si el lanzador entra en zona de rango de

anotación. Por último, si el cambio del mismatch se producía en una pareja ofensiva que estuviese formada por dos puntos altos, el cambio defensivo vendría de un tercero, normalmente defensor de un punto bajo o más cercano, variando en función del ajuste defensivo para cada partido.

Anti-man out

Esta pauta de comunicación defensiva fue creada con la idea de determinar nuestros criterios de las acciones de inferioridades defensivas creadas por un man out.

Dentro de nuestras combinaciones de juegos este concepto ha tenido diferentes puntos clave y criterios defensivos según nuestro quinteto en pista y el juego del rival, pero siempre basado en el siguiente concepto: buscar que uno de nuestros jugadores grandes estuviese siempre en zonas cercanas al aro y fuese nuestro punto bajo en pista quien buscase parar al balón como primer obje-

tivo, de tal manera que disminuíamos en gran medida situaciones de mismatch dentro del rango del atacante y, por otro lado, retrasábamos la transición ofensiva del equipo contrario (Gráfico 15).



He empezado este artículo agradeciendo y me gustaría terminarlo de la misma manera.

Así, mi más sincero agradecimiento a todos aquellos que trabajan día a día para que el BSR crezca y se fortalezca, así como a todos aquellos que colaboran conmigo diariamente para aportar en este crecimiento.



EXPERTOS EN BASKET

A basketball player in a white jersey and blue shorts is captured in mid-air, holding a basketball in his right hand. The background is a dark arena with bright spotlights, creating a dramatic atmosphere.

**MOVISTAR ES
VUESTRA CASA**

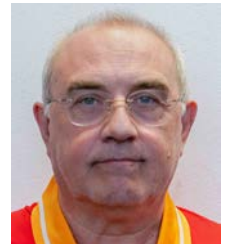
liga
endesa



Porque aquí tenéis el mejor baloncesto.

movistar

“Lo más importante es dar a los jugadores y las jugadoras la oportunidad de seguir creciendo” - Jose Ignacio Hernández



Jordi Román

Ex redactor jefe y director de la histórica revista Nuevo Basket, ejerció como periodista especializado en baloncesto desde 1978 a 2008, en 22 de esos años en las páginas de Mundo Deportivo, de las que fue jefe de sección. Fue corresponsal del diario Marca y Basket 16, redactor de El Periódico y dirigió un programa semanal en Radio Popular de Barcelona. También ha escrito varios libros-reportaje. Desde 2008 forma parte, con distintas responsabilidades, del equipo de Comunicación de la FEB y las Selecciones Absolutas.

ENTREVISTA



Director Deportivo FEB

José Ignacio Hernández (Salamanca, 1969) presenta una extraordinaria trayectoria en el baloncesto femenino: ha ganado títulos de Liga, Copa y Supercopa en España y Polonia, y atesora nada menos que 9 medallas al frente de Selecciones nacionales, tanto absoluta como de formación. Además, como anécdota curricular, es uno de los dos únicos entrenadores que ha subido al podio en categoría femenina y masculina. En la actualidad, desde hace dos años, pone toda su experiencia al servicio de la FEB desde su cargo de Director Deportivo.

¿Cómo se adapta un entrenador con tantos años de ejercicio a un cargo más allá del banquillo?

Con la lógica fase de reubicación, pero bien. Al fin y al cabo, es baloncesto, y algunas de las funciones que ahora ejerzo como Director Deportivo de la FEB también las desarrollaba como entrenador, especialmente el seguimiento de jugadoras y jugadores, la planificación de campeonatos... Lo único que cambia es la perspectiva, que ahora es más general. Y para mí es un orgullo formar parte del equipo de la FEB, coordinando o dirigiendo junto al resto de departamentos de la casa. Es cierto que ya la conocía de mi etapa como seleccionador en distintas categorías, pero estar plenamente integrado es un reto apasionante, y también una responsabilidad con la que me siento muy a gusto. Es muy bonito trabajar rodeado de tanta gente que respira baloncesto las 24 horas al día, desde el Presidente hasta el último empleado.

“Es muy bonito trabajar en la FEB rodeado de tanta gente que respira baloncesto las 24 horas al día”

Y si además, como este verano, se vive en el éxito, mucho más fácil...

Ni más fácil ni más difícil, pero sí con más satisfacción, sobre todo por los jugadores, las jugadoras, los equipos técnicos, por todos los que hacen posible acabar ganando una medalla, incluidos los clubs, por supuesto. Ha sido un verano fantástico, con siete medallas en el 5x5 y dos en el 3x3, y especialmente exitoso



en las categorías de formación masculinas, que han rubricado el mejor verano de la historia del baloncesto español en categoría masculina. De todos modos, aunque todos estamos muy contentos por los resultados, lo más importante es mantener la línea de dar a los jugadores y las jugadoras la oportunidad de seguir creciendo.

¿Ser el único país que ha subido a los dos podios mundiales es mucho más que éxito?

Es algo histórico, por supuesto, un éxito sin precedentes para el baloncesto español. No ha sido el mismo año porque la FIBA modificó su calendario, pero sí el mismo ciclo. No lo han conseguido ni Estados Unidos, ni Australia, ni Francia, y de esto nos tenemos que sentir también doblemente satisfechos. Además, este verano ha sido la primera vez en nuestra historia que las dos selecciones absolutas se han colgado el oro, el europeo las chicas y el mundial los chicos. Pero lo que nosotros

queremos destacar es que no se trata de un hito aislado, que es el resultado de una trayectoria. Al final, los rankings oficiales no engañan, no son coyunturales porque computan dos ciclos olímpicos, y es difícilísimo mantenerse en los primeros puestos durante ocho años consecutivos. Conseguirlo es la verdadera constatación del éxito.

Que hay que redondear con la Selección Femenina en los Juegos Olímpicos.

Sería sin duda extraordinario, la cuarta edición olímpica con las dos selecciones en las cinco últimas ediciones, algo también histórico. Pero las chicas van a tener que afrontar un pre-olímpico muy exigente, sobre todo por la fecha, en plena temporada, y quizás también un desplazamiento largo. Pero esta Selección se ha ganado el que confiemos en ella, en su capacidad para hacer frente a las dificultades, y estamos convencidos de que en febrero lo van a volver a demostrar.

Entrando en materia más conceptual: ¿de qué depende más el éxito, del talento generacional, de la planificación, del trabajo específico?

Lógicamente, de todo. Por supuesto que es imprescindible contar con buenas generaciones, pero la FEB tiene que ofrecerles planificación, estabilidad, continuidad... y eso sólo se consigue con trabajo. Desde el seguimiento individualizado hasta la coordinación con sus clubs, que son con quienes trabajan durante toda la temporada. Por lo que respecta a las selecciones masculinas, en los últimos años se las ha ido dotando de una concepción del baloncesto unificada, lo que facilita la continuidad y la rápida adaptación de un verano a otro.

El trabajo de dirección de Sergio Scariolo y el de Alberto Lorenzo y David Soriano en la coordinación es excelente, como hemos explicado en muchas ocasiones, es un trabajo de club más que de selecciones aisladas unas de otras, de hecho, todas están interconectadas.

En selecciones femeninas me gustaría destacar asimismo el gran trabajo en coordinación de Elena Lahoz y Anna Junyer, claves en los numerosos éxitos de nuestras selecciones y la formación de las jugadoras.

Y después hay que competir.

Esto es lo verdaderamente importante para nosotros: competir. Y está claro que es más fácil hacerlo como resultado de un trabajo global, unificado. Cuando en verano llegan a una Selección, los jugadores y jugadoras no tienen la sensación de empezar de cero sino de continuar el camino del verano anterior. Y lo mismo les pasa a los entrenadores y a las entrenadoras, y en general a todos los equipos técnicos. De este modo todos pueden desarrollar más y mejor su talento y su espíritu competitivo.

¿Con el ejemplo de las Selecciones Absolutas?

“La Familia no es un slogan, es tal y como ellos y ellas lo sienten. Estando dentro se entiende en toda su dimensión”

Es muy importante. Nuestros jóvenes, tanto chicos como chicas, tienen en las Selecciones Absolutas unos espejos impagables. Están creciendo, viviendo y celebrando los éxitos de los mayores, pero sobre todo aprendiendo de sus valores, porque no es sólo lo que ganan sino cómo lo ganan, la importancia que le dan al trabajo en equipo, al compromiso, a la unión de lo que ellos mismos califican como una familia. Si los jóvenes ven que jugadores y jugadoras que lo han ganado prácticamente todo, que todo un campeón de la NBA es capaz de sacrificarse por el equipo para alcanzar un objetivo colectivo, no individual ¡cómo no lo van a hacer ellos para poder llegar a ser como ellos!

Decías que la visión de las Selecciones es más de club que de selecciones como tales. Los jugadores y jugadoras hablan de familia.

Habría a quien le parezca un slogan, pero no es así, es tal y como ellos lo sienten, y de hecho la expresión es suya. Estando dentro se entiende en toda su dimensión. Muchos de los jugadores y muchas de las jugadoras en las selecciones absolutas llevan años compartiendo la camiseta de España, y su amistad va más allá, alcanza incluso a las familias, como vemos cada verano en campeonato. Sólo por poner un ejemplo, los Gasol, Navarro, Reyes, fueron creciendo juntos desde la categoría junior. Esto es algo que también propicia la continuidad en la estructura y, desde luego, hace posible que ellos, con los años, se acaben sintiendo como una familia. En la pista se nota, claro, y en la propia FEB todos nos sentimos parte de esta familia.

Visto así, repasando cada verano los podios de formación, deberíamos estar confiados en que el futuro está asegurado...



El deporte y el baloncesto no son matemáticas, y menos que en nada en esto. Los jóvenes tienen que seguir desarrollándose, creciendo, formándose, compitiendo, y después deben tener la oportunidad de dar el salto final. Y la experiencia nos demuestra que hoy en día el último paso hasta el baloncesto de élite es complicado, por muchas circunstancias. Pero nosotros vamos a seguir trabajando para intentar que cada vez lo sea un poco menos, y confiamos en que los clubs también tengan el máximo interés en conseguirlo. Lo que nadie puede discutir es que el baloncesto español compite en todos los campeonatos y categorías, que en formación estamos entre los mejores de Europa y el mundo. Es decir, que tenemos una base sólida, de calidad y talento, para seguir preparando el mejor futuro posible. Pero siendo conscientes de que nada está garantizado.

¿Todo empieza en la Academia?

El de la Academia es un trabajo fundamental en toda nuestra estructura, porque se empieza a detectar a los muy jóvenes, se les empieza a conocer, tanto

individualmente como a nivel de generaciones en general ya con 12 o 13 años. En este sentido, la coordinación de la FEB con las Federaciones Autonómicas es básica, y estamos muy satisfechos de cómo se está desarrollando el proceso de trabajo conjunto entre U12 y U15. El siguiente paso es planificar el trabajo de formación a partir de esas edades para irles dando forma.

Incluso con apoyo tecnológico...

Toda herramienta que puede ayudar es necesaria, y evidentemente en la actualidad la tecnología es básica. Para el seguimiento de jugadores y jugadoras y para la planificación y preparación de campeonatos. Nuestra base de datos integrada para el scouting, la estadística avanzada, etc., está desarrollada por todos los técnicos que colaboran con FEB en las distintas categorías, de modo que el trabajo del área deportiva es continuo durante todo el año.

¿Esta estructura es la clave?

Es importantísima, sí. De hecho, son muchas las federaciones que se interesan por nuestro concepto de estructura y planificación, la mayoría además lo declaran públicamente, y muchas incluso vienen a España a solicitarnos intercambio de experiencias y conocer más de cerca cómo

“La estructura clubs-federaciones autonómicas-FEB es básica para el desarrollo de jugadores y jugadoras, también el gran nivel de nuestros entrenadores”

trabajamos. La estructura clubs-federaciones autonómicas-FEB es básica, y desarrollar el trabajo de forma conjunta no sólo ayuda a jugadores y jugadoras sino también a los entrenadores y entrenadoras que al final son quienes trabajan directamente con ellos. Y no sólo hablamos de competiciones de selecciones sino de toda la estructura competitiva, y en este sentido los Campeonatos de España de todas las categorías son la gran base de la pirámide porque permite que nuestros jóvenes empiecen a competir muy pronto y en general a desarrollar su talento, tanto individual como colectivo, antes que en otros países. Y además, no lo podemos olvidar, el nivel de capacitación de los entrenadores españoles es también de los más elevados y reconocidos del mundo.

Por eso hay entrenadores que se van de España, también numerosas jugadoras. ¿Es un problema para su formación?

Tenemos que entender que estamos viviendo no ya en un baloncesto global sino en un mundo global, y esto incluye la posibilidad de buscar y encontrar nuevos horizontes profesionales





y personales. Yo mismo viví dos etapas en Polonia, y puedo decir que seis años en el extranjero me ayudaron a crecer, como me ayudó nuestra competición. Por lo que respecta a las jugadoras jóvenes, la cuestión es compleja porque se suman diferentes intereses. Nosotros lo que hacemos es intentar aconsejarlas, advertirles de que es muy importante que acierten en la elección de su destino, porque no todo es de color de rosa, y menos si quieren compatibilizar los estudios con su formación deportiva. Ni en todas las universidades a nivel académico las convalidaciones son sencillas en la vuelta a Europa, ni tampoco en todas lo es el nivel de baloncesto, de ahí la importancia en la elección para evitar como hasta ahora los retornos precipitados o la pérdida de jugadoras para el futuro de nuestras competiciones.

Sobre todo en baloncesto femenino, siempre tenemos

“Vamos a seguir trabajando para intentar que el salto a la elite sea cada vez menos difícil, confiamos en que los clubes también lo hagan”

presente que nuestras jugadoras no son las físicamente más dotadas...

Sí, pero en realidad no sólo en categorías femeninas. Tam-

“Sería extraordinario vivir la cuarta edición olímpica de los últimos cinco con las dos Selecciones”

bién en chicos, en general, y ya sólo teniendo en cuenta nuestro entorno inmediato europeo, muchos países nos sacan unos centímetros. No es algo que nos venga de nuevo, de modo que nuestros jugadores y jugadoras están plenamente adaptados a esta carencia física, es una constante en su formación. Por eso nuestro trabajo se centra en parte en el desarrollo de todas las demás cualidades, y además la capacidad de competir no depende exclusivamente de la estatura y los kilos, eso lo demuestran nuestras selecciones verano a verano.

Desde tu cargo, ¿cuál es el próximo objetivo de la FEB?

Una de las grandes características de la visión de la FEB es el empeño en mejorar, día a día, año a año, no conformarse con lo que tenemos. Y en este sentido, desde el punto de vista estrictamente deportivo, el objetivo es potenciar todos los recursos a nuestro alcance para mantener el máximo nivel para que nuestras Selecciones compitan y para que nuestros jugadores y jugadoras y nuestras competiciones sigan creciendo.

Y por último, ¿cómo valora el trabajo que realiza la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto?

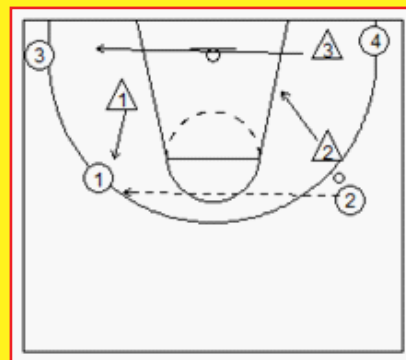
Para los entrenadores es muy importante tener un foro en el que compartir experiencias e inquietudes, y la AEEB siempre lo ha sido. Pero quizás lo más importante de su labor es su aportación a la formación, tanto a través de clinics y charlas técnicas como de oportunidades de intercambio de conocimientos con entrenadores de otros países y continentes.



Ejercicio de Rotaciones defensivas

Descripción: En este ejercicio trabajamos la defensa en inferioridad y las rotaciones defensivas.

Me gusta hacerlo a principio de la semana como trabajo de agresividad a balón, de lecturas defensivas (presión en primera línea y ocupación de espacios en lado débil en inferioridad defensiva).



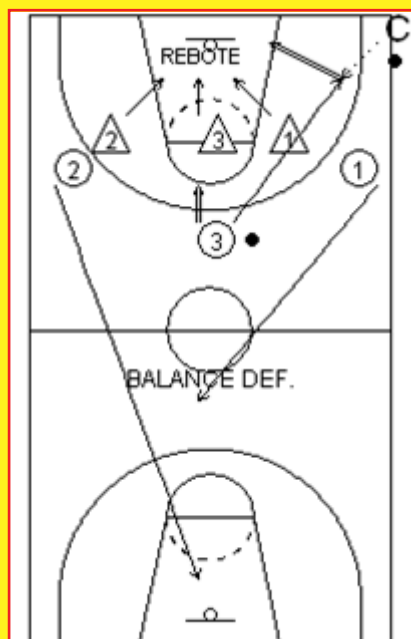
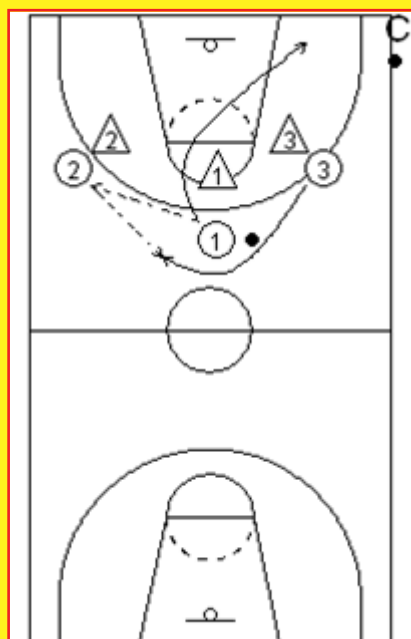
La jugadora con balón debe de retener el balón un segundo antes de efectuar el pase. Una jugadora presiona siempre balón, otra defiende línea de pase de la jugadora más cercana.

En lado débil defendemos en medio de las dos jugadoras. Ante pase o inversión de balón, debemos de recuperar hacia balón, hacia primera línea de pase y hacia ayuda en inferioridad en lado débil. Para ello es necesario: Comunicación, solidaridad, conocimiento de las compañeras. Me gusta realizarlo no más de 15 segundos.

Ejercicio de balance defensivo en inferioridad o igualdad.

Juego de tres por tres o cuatro por cuatro con pases y defensa sobremarcando, sin robo de balón, al pitido del entrenador la jugadora con balón lanza a canasta, tras el rebote se juega en toda pista, realizando la misma jugadora un segundo tiro con otro balón, para incorporarse a la defensa con desventaja en caso de fallar. Si mete, hace el balance jugando el 3x3 o el 4x4, si falla, debe de pisar línea de banda antes de incorporarse a la defensa, debiendo de defender en inferioridad su equipo hasta su incorporación.

Variantes: poder seguir jugando 3x3 o 4x4 a la vuelta y marcar conceptos de juego tanto en ataque como en defensa, por lo que unimos situaciones de juego ofensivo en superioridad y defensivo en inferioridad con juego de 3x3 o 4x4 con conceptos predefinidos.



COORDINADORES FEB

-ANNA JUNYER-

“La colaboración con entrenadores y directores técnicos es fundamental”

¿Cómo se articula el seguimiento?

El seguimiento lo hacemos desde los campeonatos autonómicos hasta los Campeonatos de España, y por supuesto de nuestras Ligas de forma directa. Contamos con un grupo bastante amplio de jugadoras que desde la categoría U12, del que unas van saliendo, otras entrando, según su evolución. Intentamos abarcar al máximo, y donde no llega el seguimiento directo, con el refuerzo de videos.

Un trabajo de equipo...

Por supuesto, en contacto con sus entrenadores, los directores técnicos de las Federaciones Autonómicas y de los propios clubs, al final son ellos los que están trabajando en el día a día con las jugadoras durante toda la temporada.

¿Hay altibajos en la evolución de las jugadoras?

Los hay, lógicamente, es normal, las temporadas son largas, hay que valorar su rendimiento en función de cada momento, de las cargas de entrenamientos, en los ‘picos’ de competición... Lo importante es conocer cómo van cumpliendo sus objetivos y por nuestra parte, ver cómo pueden encajar en nuestro proyecto de Selección, que queremos siempre que sea lo más competitivo posible.

Y no caben todas...

Esto hay que destacarlo. Muchas buenas jugadoras quedan fuera de las selecciones porque al final son doce las que tienes que elegir. Pero lo bueno es que el número de jugadoras que siguen creciendo es elevado, lo importante es que lleguen al máximo posible de su propio nivel.

¿Surge en alguna ocasión alguna jugadora digamos de repente?

Puede pasar, pero cada vez es más difícil porque es complicado que a los 14 o 15 años se muevan de su entorno. Sí hay jugadoras de evolución más tardía, pero eso lo valoramos gracias a la colaboración con sus entrenadores y los directores técnicos autonómicos. Este

contacto es fundamental, el trabajo es de todos.

¿Qué importancia tiene el nivel de competición?

Todo es importante, pero el nivel de competición lo es mucho, y el de nuestro baloncesto de formación es muy elevado, desde los campeonatos autonómicos a los campeonatos de España, tanto de selecciones como de clubs.



-ALBERTO LORENZO-

“Me atrevería a decir que ningún otro país cuenta con una estructura competitiva como la nuestra”

La unificación del baloncesto de las selecciones, ¿es el gran éxito de los últimos años?

Es muy importante. Sergio Scariolo no sólo tiene la capacidad de aglutinar



sino también de convencer de su propuesta. En esto destaco dos aspectos básicos: por un lado contamos con un playbook común con normas generales de ataque y defensa, lógicamente con adaptaciones para cada categoría, y además las aplicamos con homogeneidad. En este sentido, por ejemplo, es muy valioso que el seleccionador U20 haya trabajado con la Absoluta en las ‘ventanas’. Y el segundo aspecto es que trabajamos con un conocimiento muy alto de los jugadores, de todos los que juegan en España, pero también cada vez más de los que están en Estados Unidos, por ejemplo.

¿Es en alguna medida la base para un verano tan exitoso como el de este 2019?

Lo que es seguro es que no es casualidad. El trabajo continuo, el seguimiento cada vez más completo, son fundamentales. Todo es mejorable, por supuesto, pero las líneas generales creo que hay que mantenerlas.

¿Cómo estamos de generaciones?

Yo soy muy optimista. Llevamos años escuchando que no habrá relevos para la generación del 80, y han ido saliendo y siguen saliendo jugadores

muy interesantes. Lógicamente nos tendremos que adaptar a que el ‘cinco’ ya no es un ‘cinco’ puro, el base tampoco, nos requiere un esfuerzo a nivel técnico-táctico, pero repito que lo veo con optimismo.

El salto a la élite...

Sigue siendo un poco la asignatura pendiente pero es una cuestión muy complicada. Yo me inclino por valorar que estamos en un proceso global del que no hay un único o unos únicos responsables.

Siempre en lo alto de los rankings. Si no somos los más altos ni los más atléticos, ¿en qué somos mejores que todos los demás?

Es una gran reflexión, y para mí la respuesta es fácil: en el nivel de la estructura competitiva de nuestro baloncesto, de clubs, de selecciones autonómicas, de partidos amistosos, de campeonatos... Todo ello hace que, por ejemplo, cuando los jugadores llegan a la U20 y tienen que jugar una semifinal, ya hayan jugado antes muchas, en otras categorías, con sus clubs o con sus autonómicas. Me atrevería a decir que ningún otro país cuenta con una estructura así.



baloncesto
ESPAÑA



Entrenadores FEB

entrenadores@feb.es