

Ejercicios
de Tiro
de la SEAM

Defensa
del Tirador

Trabajo de Ataque
Basado en Ruedas

Carles Durán:
"No soy un entrenador
autoritario. A partir del talento,
busco confianzas"



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
(II)

5

Xavi
Pascual



DEFENSA
DEL TIRADOR

8

Néstor
García



TRABAJO
CON RUEDAS

12

Ángel
Glez. Jareño



TECNICA
INDIVIDUAL (II)

18

Antonio
Díaz-Miguel



ACTIVIDADES

22

AEEB



EJERCICIOS
DE TIRO
SEAM

29

Sergio
Scariolo



SUMMER
LEAGUE

32

Sergio
Jiménez



EL RETO DE
TOKIO 2020

36

Javier
Pérez-Tejero



ENTREVISTA
CARLES DURAN

42

Julián
Felipo





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

“CUIDANDO NO SOLO EL DESARROLLO DEL TALENTO”

Recientemente en El Confidencial, **Enrique Andrés Pretel** publicaba un artículo en referencia a como se podía mejorar la práctica deportiva en los jóvenes, ofreciendo una visión como ejemplo: Noruega, el país con apenas 5,3 millones de habitantes, es el segundo país con más medallas olímpicas “per capita” y el décimo en medallas totales. Se apoya el artículo con una serie de afirmaciones de **Tom Farrey**, periodista y director ejecutivo del Programa Deporte y Sociedad del Instituto Aspen y estudioso del “ejemplo noruego”.

https://blogs.elconfidencial.com/mundo/fuera-de-lugar/2019-12-23/dejar-el-marcador-ruta-insolita-excelencia-deportiva_2386696/

Arranquemos desde un dato que viene aumentado año tras año: **“En España, la práctica deportiva cae en picado desde la adolescencia, dando como resultado una población más inactiva y con crecientes problemas de salud asociados al sedentarismo, desde la obesidad a enfermedades cardiovasculares”** y todo esto debe ser controlado con medidas efectivas y solidarias.

“Lo que ha hecho Noruega más que ningún otro país es poner a los niños en el centro del sistema. Hace unos 30 años aprobaron un documento llamado “Los Derechos de la Infancia en el Deporte” (aprobada en 1987, actualizada en 2007 y refrendada por las 52 federaciones deportivas del país), que es una declaración de principios sobre las experiencias que cualquier niño en el país, independientemente de su habilidad, familia o recursos, merece tener. Luego han construido un entorno alineado con su filosofía deportiva de ‘Joy of Sport for All’ (la alegría del deporte para todos). En Noruega, más de un 90% de los niños y niñas crecen practicando algún deporte.”

El punto de referencia más importante es la práctica del deporte como tal. **“Pero la prioridad para los menores de 13 años es enamorarse del deporte -no de un juego en particular-, tener una experiencia social que será beneficiosa para ellos, para sus amistades y para las comunidades en las que viven.”**

Desde la educación y la convivencia deportiva, para el desarrollo personal, con los entrenadores formadores apoyando cada uno de los pasos que se deben dar. **“Mantienen todas las ligas a nivel local y comunitario hasta la adolescencia. Así, los niños juegan con compañeros de clase y vecinos bajo la supervisión de entrenadores voluntarios que entienden qué es lo mejor para que los chavales se desarrollen como deportistas. No se ve ansiedad en los chavales. Esto no es física cuántica, se trata solo de ayudar al niño a disfrutar el deporte y enseñarle algunas habilidades básicas para que las interiorice. Que tome control de la experiencia, desarrollándose a su propio potencial.”**

Con una implicación activa y coherente de todos aquellos actores intervinientes. **“También se pide a las organizaciones y clubs -es decir, a los adultos- que no difundan resultados ni marcadores, porque eso hace que los propios adultos se enfoquen demasiado en las cosas equivocadas, como quién ganó y por cuánto. Los niños son competitivos por naturaleza, tienen los resultados en sus cabezas y no necesitan presión extra.”**

Todo ello desde la paciencia y confianza en el sistema que se está desarrollando. **“La pubertad no se alcanza hasta los 13 y los chicos y chicas no desarrollan su cuerpo ni sus preferencias realmente hasta la adolescencia temprana. Si te enfocas en otra cosa que no sea desarrollo base antes de esa edad -en otras palabras, si tratas de identificar muy temprano a la próxima generación de súper atletas colocándolos en equipos de élite y desechas al resto- estás tomando una mala decisión. Es contraproducente apostar por alguien como atleta hasta que no se ha desarrollado físicamente. Y los noruegos son muy pacientes y permiten que eso pase. Entienden que los resultados cuando tienes ocho años no importan tanto. Lo que importa es el desarrollo físico, psicológico y emocional.”**

Por supuesto hay que tener presente que no todos llegan a ser estrellas profesionales, siendo la mayoría aquellos que practicarán deporte por haber enfocado bien los objetivos generales y por tanto se les debe cuidar y animar. **“Hay que recordar los peligros de identificar atletas muy jóvenes: un montón de presión jugando todo el año a un solo deporte. Unos pocos lo logran, pero la mayoría no. Casi nunca acabamos leyendo las historias de los que dejaron el deporte por una presión excesiva.”**

Proteger a los iniciales deportistas de las maldades del marcador, dando visiones claras y coherentes de lo que es realmente importante del deporte. **“Cuando enfatizamos resultados podemos acabar inhibiendo el amor por el juego de un niño y empeorar su rendimiento. La gente juega más creativamente cuando se sienten protegidos y se sienten dueños del juego. Saben que tienen margen para probar cosas nuevas y no ser castigados por ello. Hay que evitar imponer ideas adultas sobre la competitividad al deporte juvenil. Los niños quieren competir, les gusta ponerse a prueba y les gusta ganar. Pero cinco minutos después del juego, lo dejan ir. Muchos padres y entrenadores, no.”**

Deporte, técnica, habilidades, educación, valores, formación personal, salud, convivencia,... Sabemos lo que se debe hacer y por tanto, en un país como España, el nuestro, con tan buenos entrenadores, podemos hacerlo. **“Es tan solo cuestión de bajar la intensidad antes de los 13 años, buenos entrenadores, deportes múltiples y espacios públicos. Tan solo hace falta liderazgo. El deporte juvenil es muy diferente según países y regiones, pero en lo que nos parecemos todos es en que queremos a nuestros hijos y queremos lo mejor para ellos. Pero no todos tienen la mejor información sobre cómo se forma un deportista profesional y eso hace que se tomen decisiones equivocadas.”** Evitémoslas.

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Xavier Pascual,
Néstor García,
Ángel Glez Jareño,
Sergio Jiménez, Javier
Pérez-Tejero y
Julián Felipo

Fotos

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

A.E.E.B.

Redacción y Publicidad:

Fernán González, 18 - bajo dcha - 28009
MADRID

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

FAX 91 577 50 73

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

Facebook: Asociación Española de
Entrenadores de Baloncesto-AEEB

Twitter: @aeebtweets

Depósito Legal: M-26999-1988

ISSN: 0214-2635

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

SUMARIO

- 05 **Situaciones Especiales (II)**
por Xavi Pascual
- 08 **Defensa de un Tirador**
por Néstor García
- 12 **Trabajo de Ataque Basado en Ruedas** por Ángel González Jareño
- 18 **Técnica Individual (II)**
por Antonio Díaz Miguel
- 22 **Actividades AEEB**
- 29 **Trabajo de Tiro con la SEAM**
por colaboradores AEEB
- 32 **Gestión de la Defensa en una Summer League** por Sergio Jiménez
- 36 **El BSR ante el Reto de los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020**
por Javier Pérez-Tejero
- 42 **Entrevista a Carles Durán**
por Julián Felipo



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 (II)

Continuamos con el repaso de las situaciones especiales que he seleccionado.

para jugar y necesitamos 2 pts (Gráfico 25).

Si no cambian en defensa (Gráfico 26).

Si cambian en defensa 2-3 (Gráfico 27).

SERIE WINNER

Situación nº9. Es una serie de movimientos para finales que llamo Winner por el aspecto psicológico positivo (Gráfico 22).

Situación nº10. Serie Winner, necesitamos un tiro de 3 puntos, nuestro 4 es buen tirador (Gráfico 23).

Situación nº11. Serie Winner, buscamos a nuestro jugador en racha (Gráfico 24).

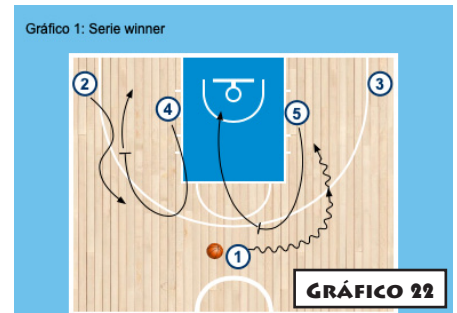
FONDOS

Situación nº12. Fondo con 1 ó 2 segundos

Situación nº13. Fondo, necesitamos un tiro de 3 pts. De nuestro jugador 4.

Podemos ver dos opciones con disposiciones iniciales diferentes, que finalizan ambas con un triple de 4 (Gráficos 28 y 29).

Situación nº14. Fondo, misma disposición inicial, pero variamos movimientos, buscamos tiro de nuestro 2, 1 deberá pasar el balón un segundo antes, para que balón y jugador lleguen a la vez (Gráficos 30 y 31).



Situación nº15. Fondo, tenemos 4-6" para jugar, queremos tiro de 3 de nuestro tirador 2 (Gráficos 32 a 34).



TACTICA

Situación 12: Fondo, 1-2" necesitamos 2 ptos. ① ●

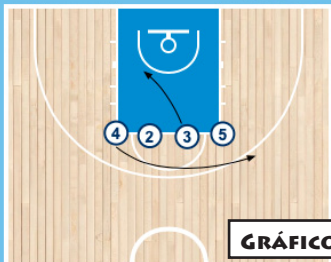


GRÁFICO 25

Gráfico 2: No cambian en defensa.

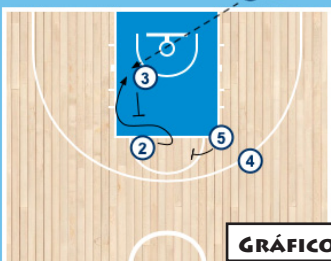


GRÁFICO 26

Gráfico 3: Cambian en defensa 3-2.

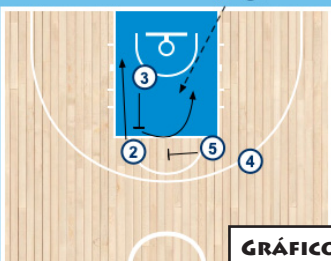


GRÁFICO 27

Gráfico 1: Fondo para 3 ptos.

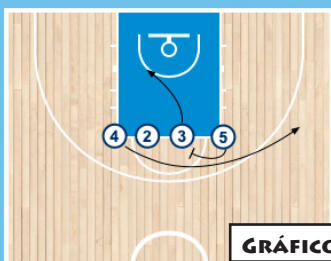


GRÁFICO 28

Gráfico 2: Buscamos tiro de 3 ptos de nuestro jugador 4.

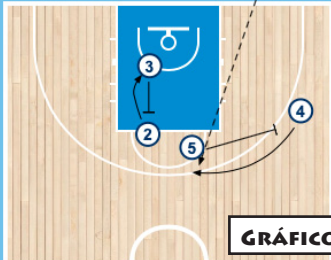


GRÁFICO 29

Gráfico 2: 1 debe pasar un segundo antes.

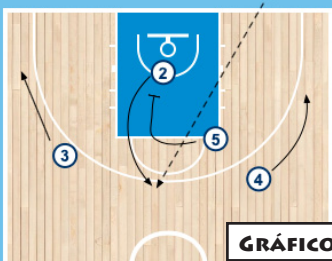


GRÁFICO 31

Gráfico 2: balón a 2, 4 busca poste.

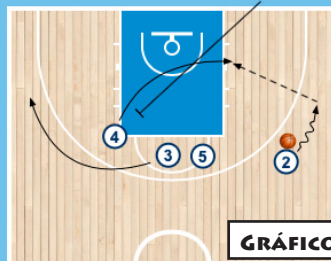


GRÁFICO 33

Gráfico 1: Buscamos tiro de 3 ptos de 2

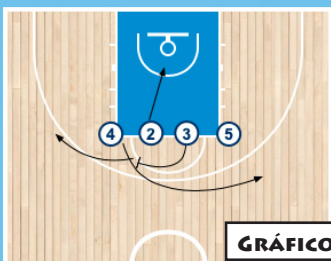


GRÁFICO 30

Gráfico 1: 6-8", tiro de 3 ptos.

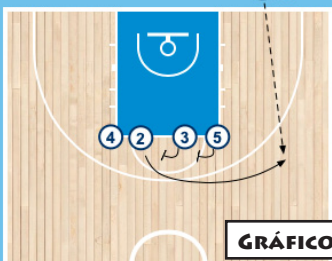


GRÁFICO 32

Gráfico 3: Cuando 2 da bote para meter balón a poste, 5 va a bloquear a 2, 4 saca balón para tiro

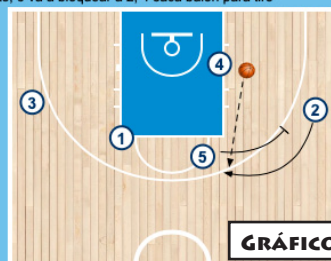
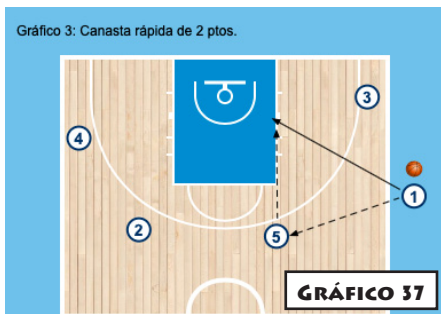
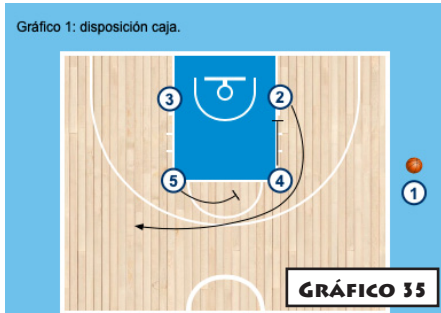


GRÁFICO 34



TACTICA

Situación nº16. Banda, queremos una canasta rápida, usamos distracciones para finalizar 1 tras pasar y cortar (Gráficos 35 a 37).



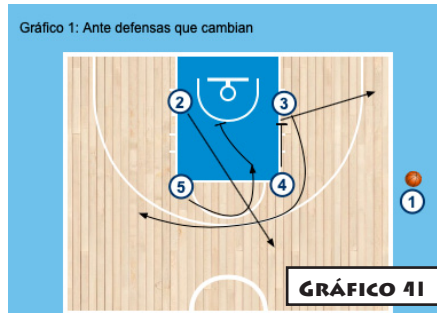
Situación nº17. Banda, tenemos 6-8" y queremos un tiro de tres puntos de nuestro tirador (Gráficos 38 a 40).



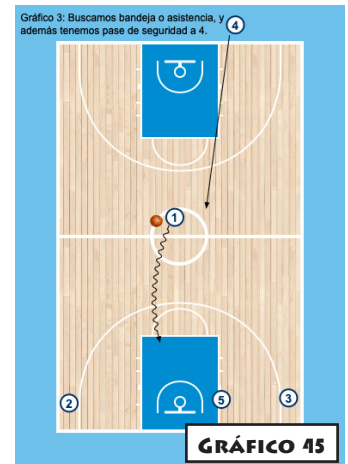
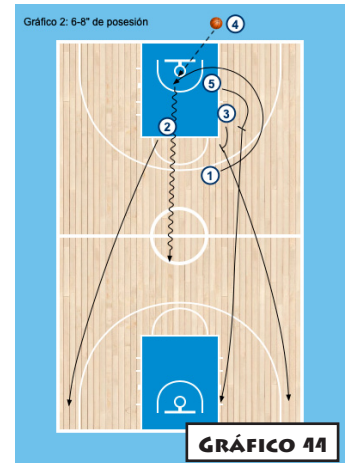
Situación nº18. Banda, ante defensas que cambian en últimos segundos de partido/cuarto. Aclarado para 5 (Gráficos 41 y 42).



Situación nº19. Banda, ante defensas que cambian en últimos segundos de partido/cuarto. Aclarado para 5 (Gráficos 41 y 42).



Situación nº20. Tiro libre de equipo contrario, no nos quedan tiempos muertos, sacamos de nuestra línea de fondo, debemos meter en 6" (Gráficos 43 a 45).



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





Néstor García

Nacido en Bahía Blanca (Buenos Aires), es el actual Seleccionador de Baloncesto de la República Dominicana. Entre otros títulos nacionales e internacionales, consiguió la Medalla de Oro en el Campeonato FIBA Américas de México 2015. También alcanzó ese metal en el Campeonato Sudamericano de Básquetbol de 2012 (con la Selección Argentina) y de 2014 y 2016 con la Selección Venezolana. En España, dirigió al Montakit Fuenlabrada entre 2017 y 2018.

TACTICA

DEFENSA DE UN TIRADOR

En mi opinión, la clave para frenar a un tirador es involucrar en su defensa a todo el equipo (tanto a los pequeños como a los grandes).

La primera idea es evitar que el tirador tenga el balón. Para ello trabajamos mucho con el pasador. El defensor del pasador tiene una importancia clave.

Trabajamos el concepto **“trace the ball”** que significa cambiar constantemente el ángulo de pase del pasador mediante la presión al balón. El defensor mira a los ojos del pasador, ya que éstos me van a decir dónde va a pasar el balón.

Presionamos al hombre-balón y cuando lo coge para pasar, doy un paso atrás y trato de cambiar su ángulo de pase con la actividad de las manos. Queremos que demore el pase y pierda el timing.

Para trabajar este concepto, en un primer ejercicio le pedimos al atacante que no pase en movimiento. Se para y pasa.

El siguiente paso es añadir un defensor al tirador y jugar un 2c2 (**Gráfico 01**).

Posteriormente pasamos a jugar la misma situación en 3c3, con un entrenador que ejerce de pasador. El defensor del tirador le persigue en el primer bloqueo y

grita **“push”** al defensor del poste, que se coloca por delante de cara al balón y empuja a éste hacia la línea de fondo. Usamos el cono como si fuera un bloqueo (**Gráficos 02 y 03**).





Incluso, en el caso de que el tirador penetre, su defensor le perseguirá con el brazo arriba para obligarle a lanzar por encima de él (también le cambia el tiro).

En este caso de “switch” el pequeño tendrá que coger al poste por delante para dificultar al máximo la recepción interior.

Jugamos estos conceptos en 4c4. Si el tirador no saca ventaja, buscamos la misma situación en el lado contrario para darle dinamismo al ejercicio (**Gráfico 05**).



El defensor del tirador recorta en el segundo bloqueo, ya que gracias al “push” del poste no es necesario que pase el bloqueo muy alto. No tiene que salir muy arriba (lo que provocaría probablemente que el tirador fuera a la esquina a tirar).

Si el grande va dentro contra el pequeño, éste último puede sacar una falta en ataque.

Como el defensor del poste probablemente será más lento que el tirador, éste podrá recibir el balón.

El pasador también puede dar el balón a la continuación del poste.

Si el defensor del bloqueador no puede defender “push”, canta “switch” y cambian de hombre. Es muy importante para la defensa tener una buena comunicación.

El defensor del tirador contacta con el poste para que no le corte por encima y el defensor del poste sale persiguiendo al tirador (**Gráfico 04**).

A partir de ahí tenemos un doble objetivo: primero, no conceder el centro a una posible penetración del tirador (ya que entonces conseguiría un buen ángulo de pase para pasar el balón a cualquiera de sus compañeros); en segundo lugar, defender al tirador con la mano muy arriba (casi vertical), ya que los tiradores normalmente arman el tiro muy rápidamente. Con esta maniobra -apoyados en la altura del poste- pretendemos cambiar la parábola del tiro.

Para las situaciones de “curl” del tirador (que pasa el bloqueo hombro con hombro y riza para buscar un tiro más corto de dos puntos), la defensa da la orden “pasar” y el defensor del tirador pasa por enmedio, aprovechando el espacio que el poste debe dejarle (**Gráfico 06**).



TACTICA

Llegados a este punto, jugamos 4c4 trabajando las tres situaciones ("push", "switch" y "pasar") cambiando el ángulo del bloqueo que recibe el tirador (**Gráfico 07**).



En el caso de utilizar la defensa "push", x5 empujaría a 5 hacia arriba y x2 pasará el bloqueo recortando.

Trabajamos tres salidas de bloqueo seguidas del tirador y en la última defendemos "push" (**Gráficos 07 a 09**).



Otra norma: intentamos que el camino de los tiradores sea lo más largo posible. Para eso, si sabemos que tiene mejores porcentajes en un lado del campo, le negamos ese lado defendiendo cara a cara ("face").

En el caso de que -en base al scout- conozcamos que un jugador determinado no tiene buen tiro, no queremos hacer "trace", pedimos "saltar" al defensor del pasador, mientras que el defensor del tirador persigue en una posición baja y con el antebrazo apoyado en la cintura del atacante. Por tanto, no recorta (**Gráfico 10**).



Entre el detalle del antebrazo a la cintura y la ayuda de x1, paramos al tirador.

Otro tipo de defensa: "Face" o "cara a cara". En este caso, el defensor del pasador hace "trace" a su hombro, el defensor del poste defiende "push" al pivot bloqueador y el defensor del tirador trabaja con él completamente de espaldas al balón ("face").

Como en esta posición no puede ver el bloqueo, cuando contacta con el bloqueador, lo supera con un pivote reverso e intenta negar la recepción (**Gráfico 11**).



Si el tirador recibe y devuelve el balón a 1, no hay problema aunque x1 llegue un poco tarde, ya que 1 no es un gran tirador.

No me gusta involucrar a los grandes en este tipo de ayudas porque supondría un lado de ayuda, conceder un corte, etc. El poste solo salta en "switch".



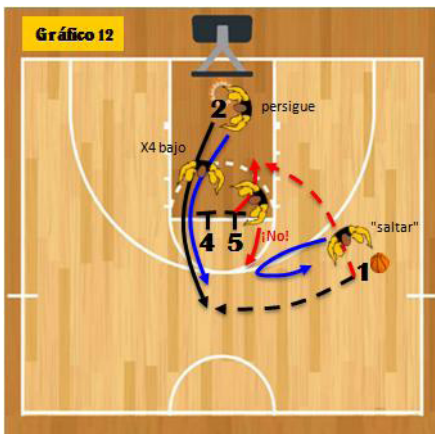
La orden para avisar de que el defensor del tirador va a perseguirle con el antebrazo en su cintura es “sigo” o “seguir”.

En este momento jugamos 4c4 para trabajar las diferentes opciones defensivas y posteriormente 5c5. En todo caso, la comunicación defensiva siempre es fundamental.

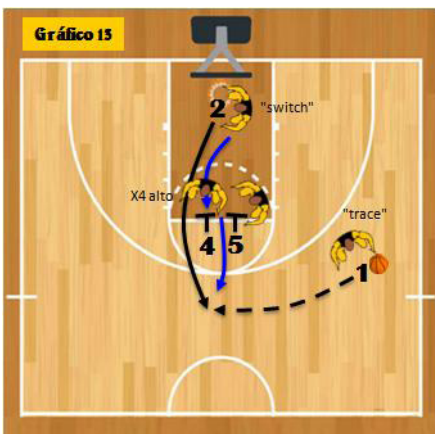
Situación de “doble stack”.

Defendemos “trace” con el balón. No queremos involucrar al pivot en las ayudas para evitar una ventaja interior de 5.

Si x4 está en una posición más baja, x2 persigue y canta “salto” al defensor x1 (**Gráfico 12**).



Si x4 está en una posición más alta, x2 y x4 hacen “switch”, es decir, cambian de jugador en defensa (**Gráfico 13**).



Situación de “stagger” o dos bloqueos consecutivos.

En este punto tenemos a nuestra disposición todas las combinaciones defensivas trabajadas con anterioridad.

Podemos, por ejemplo, recortar en el primer bloqueo y “cambiar” en el segundo bloqueo, etc.

De la misma manera, elegimos defender “trace” al balón o no, pedir “salto” al defensor del pasador, defender “face” al tirador, etc.

Para dar continuidad al ejercicio y trabajar conjuntamente todos los conceptos, jugamos dos baterías de bloqueos consecutivamente (**Gráficos 14 y 15**).



En los equipos que entreno, las decisiones sobre el tipo de defensa que queremos aplicar vienen determinadas por las cualidades de cada uno de mis jugadores.

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



TACTICA



**Angel
Glez. Jareño**

Formado en el Colegio Ntra. Sra. del Buen Consejo de Madrid, entre 1989 y 1992 fue entrenador y coordinador de la cantera del R. Madrid. En ACB tiene experiencia como ayudante del R. Madrid (en varias etapas) y del Cajasol de Sevilla. Entre otros equipos, también ha dirigido al Baloncesto León, Tenerife Baloncesto y Palma Aqua Mágica (todos equipos de la LEB Oro) y al Club Agustinos E. Leclerc de LEB Plata. Actualmente es el entrenador de la Selección Española U16 masculina.

TRABAJO DE ATAQUE BASADO EN RUEDAS CON UN EQUIPO U18

El trabajo que vamos a ver es el que realicé en el Club Alba Fehervar (Hungría) desde el día 27 al 30 de octubre de 2019.

El objetivo del viaje era transmitir a sus entrenadores de base una manera evolutiva de enseñar el baloncesto que se centró en el 1c1, tanto en el perímetro como en el interior, hasta los 14 años; para ir introduciendo el bloqueo directo entre los 14 y los 16; y finalizando con la incorporación de los bloqueos indirectos entre los 16 y los 18 años.

El artículo se centra en el **trabajo de bloqueo indirecto** con jugadores que tienen entre 16 y 18 años.

Trabajo para la mejora técnica

Con el trabajo de ruedas que vamos a ver tratamos de conseguir una mejora de los fundamentos individuales y colectivos relacionados con el juego del bloqueo indirecto, a la vez que enseñamos a jugar con buenos y eficientes espacios que favorezcan dicho juego.

RUEDAS 2c0

Bloqueo en línea de fondo

◇ Dos pequeños contra defensa que sigue.

Situamos un cono o una silla como bloqueador. El jugador 1 con balón comienza en el frontal mientras su

compañero 2 lo hace en el poste bajo opuesto al bloqueo. El jugador 2 corre hacia el bloqueo y sale de éste rodeándolo, simulando que su defensor le persigue. Cuando recibe, puede finalizar o pasar el balón a 1 que debe moverse lejos del balón para castigar la posible ayuda de su defensor (**Gráfico 01**).



◇ Dos pequeños contra defensa que corta.

En la misma situación anterior, el jugador 2 corre hacia el bloqueo y sale de éste alejándose de su defensor (hacia la línea de fondo) simulando que su defensor pasa por enci-



ma del bloqueo (corta el bloqueo). Cuando recibe, puede aprovechar que su defensor no está en buena posición para defender la canasta, y atacar el aro para finalizar o pasar el balón a 1 que debe moverse lejos del balón para castigar la posible ayuda de su defensor (**Gráficos 02 y 03**).

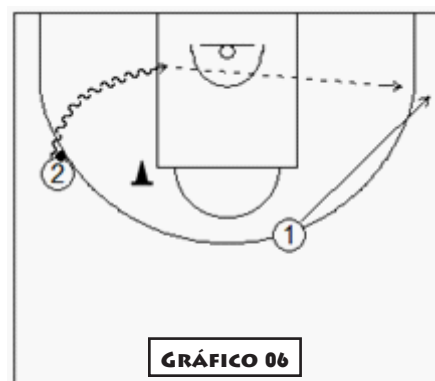


Bloqueo vertical

- ◇ Dos pequeños contra defensa que sigue.

Situamos un cono o una silla como bloqueador. El jugador 1 con balón comienza en un lateral (lado opuesto al bloqueo) mientras su compañero 2 lo hace en el poste bajo del lado opuesto. El jugador 2 corre hacia el bloqueo y sale de éste rodeándolo simulando que su defensor le persigue. Cuando recibe, puede finalizar o pasar el balón a 1 que debe moverse lejos del balón para castigar la posible ayuda de su defensor (**Gráfico 04**).

- ◇ Dos pequeños contra defensa que corta.



En la misma situación anterior, el jugador 2 corre hacia el bloqueo y sale de éste alejándose de su defensor (hacia la línea de banda) simulando que su defensor pasa por encima del bloqueo (corta el bloqueo). Cuando recibe, puede aprovechar que su defensor no está en buena posición para defender la canasta y atacar el aro para finalizar o pasar el balón a 1 que debe moverse lejos del balón para castigar la posible ayuda de su defensor (**Gráficos 05 y 06**).



RUEDAS 3c0

Bloqueo en línea de fondo.

- ◇ Dos jugadores perimetrales y un interior (que no bloquea) contra defensa que sigue.

Situamos un cono o una silla como bloqueador. El jugador 1 con balón comienza en el frontal mientras 2 lo hace bajo la canasta y 5 en el poste bajo opuesto al bloqueo. El jugador 2 corre hacia el bloqueo y sale de éste rodeándolo simulando que su defensor le persigue. Cuando recibe, puede finalizar, pasar a 5, o pasar el balón a 1 que debe moverse lejos del balón para castigar la posible ayuda de su defensor (**Gráfico 07**).

- ◇ Dos jugadores perimetrales y un interior (que no bloquea) contra defensa que corta.



En la misma situación anterior, el jugador 2 corre hacia el bloqueo y sale de éste alejándose de su defensor (hacia la línea de fondo) simulando que su defensor pasa por encima del bloqueo (corta el bloqueo).

Cuando recibe, puede aprovechar que su defensor no está en buena posición para defender la canasta, y atacar el aro para finalizar, pasar el balón a 5 que se mueve hacia el centro de la zona, o pasar el balón a 1 que debe moverse lejos del balón para castigar la posible ayuda de su defensor (**Gráficos 08 y 09**).



El jugador 2 corre hacia el bloqueo y sale de éste rodeándolo simulando que su defensor le persigue. Cuando recibe, puede finalizar, pasar al bloqueador 5 que corta a la canasta (gráfico 10) o que se abre lejos de la canasta (gráfico 11), o pasar a 1 que debe moverse lejos del balón para castigar la posible ayuda de su defensor (**Gráficos 10 y 11**).

El jugador 2 corre hacia el bloqueo y sale de éste alejándose de su defensor (hacia la línea de fondo) simulando que su defensor pasa por encima del bloqueo (corta el bloqueo). Cuando recibe, puede aprovechar que su defensor no está en buena posición para defender la canasta, y atacar el aro para finalizar, pasar al bloqueador 5 que se aleja del balón, o pasar el balón a 1 que debe moverse lejos del balón para castigar la posible ayuda de su defensor (**Gráficos 12 y 13**).

◇ Dos jugadores perimetrales y un interior que bloquea contra defensa que sigue.

Situamos a 5 como bloqueador en el poste medio. El jugador 1 con balón comienza en el frontal mientras su compañero 2 lo hace en el poste bajo opuesto al bloqueo.

◇ Dos jugadores perimetrales y un interior contra defensa que corta.

En la misma situación anterior, el jugador 2 corre hacia el bloqueo

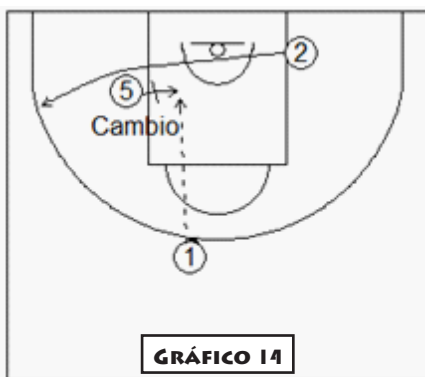


◇ Dos jugadores perimetrales y un interior contra defensa que cambia en el bloqueo.

En la misma situación, el jugador 2 corre hacia el bloqueo y



sale de éste simulando que la defensa cambia. La primera opción es castigar este cambio pasando el balón al bloqueador 5 que toma la posición dentro de la zona (**Gráfico 14**).



Si no tenemos esta opción, trataremos de aprovechar las ventajas. La primera es pasar el balón a 5 para jugar en el poste bajo contra el defensor de 2, en teoría más pequeño (**Gráfico 15**).

La segunda es generar espacio a 2 para que juegue 1c1 contra el



defensor de 5, teóricamente más grande y lento (**Gráfico 16**).



Bloqueo vertical

◇ Dos jugadores perimetrales y un interior (que no bloquea) contra defensa que sigue.

Situamos un cono o una silla como bloqueador. El jugador 1 con balón comienza en el lateral opuesto al bloqueo, 2 lo hace en el poste bajo del lado contrario al balón y 5 en el poste bajo del lado

del balón. El jugador 2 corre hacia el bloqueo y sale de éste rodeándolo simulando que su defensor le persigue. Cuando recibe, puede finalizar, pasar a 5, o pasar el balón a 1 que debe moverse lejos del balón para castigar la posible ayuda de su defensor (**Gráfico 17**).



◇ Dos jugadores perimetrales y un interior (que no bloquea) contra defensa que corta.

En la misma situación anterior, el jugador 2 corre hacia el bloqueo y sale de éste alejándose de su defensor (hacia la línea de banda) simulando que su defensor pasa por encima del bloqueo (corta el bloqueo). Cuando recibe, puede aprovechar que su defensor no está en buena posición para defender la canasta, y atacar el aro para finalizar, pasar el balón a 5 que se mueve hacia el centro de la zona, o pasar el balón a 1 que debe moverse lejos del balón para castigar la posible ayuda de su defensor (**Gráficos 18 y 19**).





GRÁFICO 19

◇ Dos jugadores perimetrales y un interior que bloquea contra defensa que sigue.

Situamos a 5 como bloqueador en el codo de la zona. El jugador 1 con balón comienza en el lateral opuesto al bloqueo mientras su compañero 2 lo hace en el poste bajo del lado del lado del bloqueador. El jugador 2 corre hacia el bloqueo y sale de éste rodeándolo simulando que su defensor le persigue. Cuando recibe, puede finalizar, pasar al bloqueador 5 que corta a la canasta, o pasar el balón a 1 que debe moverse lejos del balón para castigar la posible ayuda de su defensor (Gráfico 20).



GRÁFICO 20

◇ Dos jugadores perimetrales y un interior que bloquea contra defensa que corta.

En la misma situación anterior, el jugador 2 corre hacia el bloqueo y sale de éste alejándose de su defensor (hacia la línea de banda) simulando que su defensor pasa por encima del bloqueo (corta el bloqueo). Cuando recibe, puede apro-

vechar que su defensor no está en buena posición para defender la canasta, y atacar el aro para finalizar, pasar al bloqueador 5 que se aleja del balón, o pasar el balón a 1 que debe moverse lejos del balón para castigar la posible ayuda de su defensor (Gráfico 21).



GRÁFICO 21

◇ Dos jugadores perimetrales y un interior contra defensa que cambia en el bloqueo.

En la misma situación, el jugador 2 corre hacia el bloqueo y sale de éste simulando que la defensa cambia. La primera opción es castigar este cambio pasando el balón al bloqueador 5 que corta hacia la canasta (Gráfico 22).



GRÁFICO 22

Si no tenemos esta opción, trataremos de aprovechar las ventajas. La primera es pasar el balón a 5 para jugar en el poste bajo contra el defensor de 2, en teoría más pequeño (Gráfico 23).

La segunda es generar espacio a 2 para que juegue 1c1 contra el defensor de 5, teóricamente más grande y lento (Gráfico 24).



GRÁFICO 23

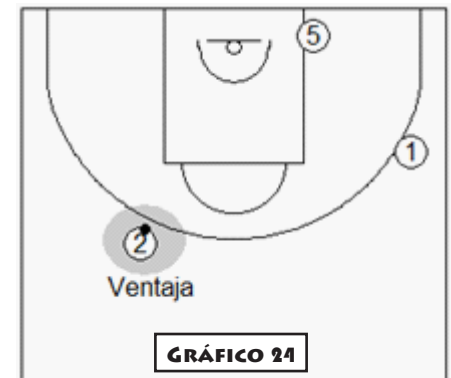


GRÁFICO 24

Trabajo para la comprensión del juego

Todo lo que vamos a ver tiene como punto de partida el trabajo realizado anteriormente y como objetivo que los jugadores comprendan el juego.

1. Situación 3c1 + pasador.

En cualquiera de las situaciones anteriores (bloqueo en línea de fondo o vertical), añadimos un defensor al receptor del bloqueo 2 de manera que aprenda a usar el bloqueo de 5 para liberarse de su defensor (Gráficos 25 y 26).



GRÁFICO 25



GRÁFICO 26

2. Situación real 3c3 con dos jugadores perimetrales y un bloqueador (Gráficos 27 y 28).



GRÁFICO 27



GRÁFICO 28

Ahora jugamos las dos situaciones de bloqueo vistas hasta ahora (bloqueo en línea de fondo o vertical) en situación real de juego con la defensa al 100% pero obligándola a defender el bloqueo:

- 1) Siguiendo.
- 2) Cortando.
- 3) Cambiando.
- 4) Según decida.

3. Situación real 4c4 con tres jugadores perimetrales y un bloqueador (Gráficos 29 a 31).



GRÁFICO 29



GRÁFICO 30



GRÁFICO 31

La misma situación anterior pero con un jugador perimetral más.

Trabajo para la construcción de un juego libre con el concepto del bloqueo indirecto

Todo lo que se trabajó tuvo como punto de partida el trabajo realizado anteriormente y como objetivo que los jugadores aprendiesen a jugar juntos generando espacios para favorecer el juego del bloqueo indirecto. Esto se consiguió haciendo que todos los jugadores se moviesen lejos del balón generando espacio para dichos bloqueos.

1. Situación 4c0: inversión del balón + bloqueo indirecto y generación de espacio para el mismo.

2. Situación 5c0: inversión del balón + bloqueo indirecto y generación de espacio para el mismo.

3. Situación 4c4: inversión del balón + 4c4 real.

4. Situación 5c5: inversión del balón + 5c5 real.

Trabajo para usar el juego libre tras realizar una acción de contrataque

Todo lo que se trabajó tuvo como punto de partida el trabajo realizado anteriormente y como objetivo que los jugadores aprendiesen a correr el contrataque y si no se podía anotar, enlazar con el juego libre de manera que ni el balón ni los jugadores se parasen.

1. Situación rebote defensivo + Contraataque 4c0 + Inversión del balón + Bloqueo indirecto y generación de espacio para el mismo.

2. Situación rebote defensivo + Contraataque 5c0 + Inversión del balón + Bloqueo indirecto y generación de espacio para el mismo.

3. Situación rebote defensivo + Contraataque 4c4 + Inversión del balón + Bloqueo indirecto y generación de espacio para el mismo.

4. Situación rebote defensivo + Contraataque 5c5 + Inversión del balón + Bloqueo indirecto y generación de espacio para el mismo.

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.



Jugador de Estudiantes y R. Madrid, entre 1952 y 1959 disputó 26 partidos como internacional. Comenzó su carrera como entrenador en el Aguilas 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.

TECNICA INDIVIDUAL (II)

Desarrollamos una serie de ejercicios propuestos por Antonio Díaz-Miguel para trabajar los movimientos del pívot en sus diferentes posiciones.

- MOVIMIENTOS DEL PÍVOT -

Se trabajan los movimientos del jugador grande en el poste bajo, tanto desde el lado fuerte como desde el lado débil. Buscamos que el pívot finalice sus movimientos tirando a canasta apoyándose en el tablero.

Poste bajo - Lado Fuerte. De espaldas a la canasta y a un lado de ella (**Diagrama 01**).

Defensor por dentro: 1º pivota con el pie más cerca de la canasta, con un giro de tres cuartos, para después de la recepción del balón y protección de él (poniéndolo debajo de la barbilla con los codos abiertos) hacer un tiro a tabla.

A continuación repetimos el ejercicio, pero con una finta inicial hacia el centro. Gancho por el centro después de finta (**Diagrama 02**).

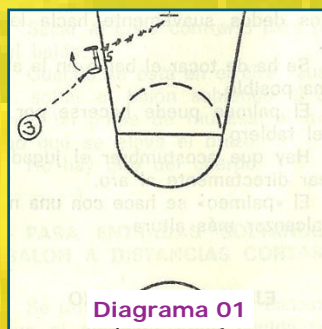


Diagrama 01

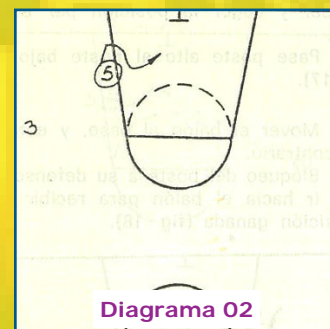


Diagrama 02

Ofrecer un blanco para la recepción del balón. Protección del balón. Giro fintando la suspensión a tabla, para lo cual dejo fijo el pie derecho. Cuando el defensor reacciona levantando las puntas de los pies y teniendo su cuerpo en equilibrio inestable, sigo el giro del pie derecho y paso el balón por delante del defensor, protegiendo en el lado derecho y agachándome al mismo tiempo para tirar un gancho al aro a continuación.

Coger la posición en el poste bajo desde fuera. Tiro debajo de canasta. El jugador 5 está situado aproximadamente a 1,5 metros de la unión de la línea de la zona con la de fondo. Cuando 3, que tiene el balón, dribla hacia la esquina. 5 va y pone un bloqueo de espaldas a su defensor, de tal manera que sus piernas estarán bien abiertas, su brazo izquierdo sujetará por un momento al defensor y el derecho estará estirado con su mano sirviendo de blanco para que 3 pueda pasarle allí (**Diagrama 03**).



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!

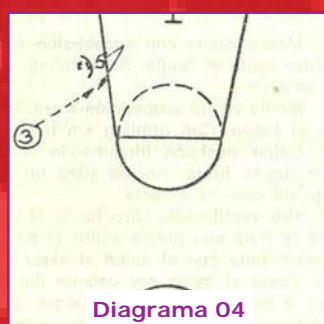
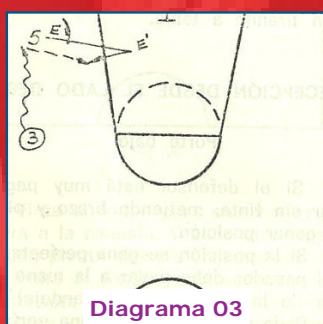
TECNICA INDIVIDUAL

Por PROFESOR D. ANTONIO DIAZ-MIGUEL

BALONCESTO

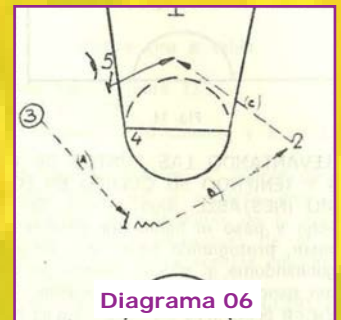
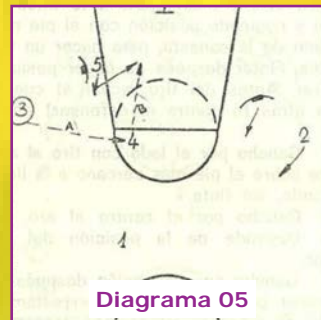
EJERCICIOS PARA MOVIMIENTOS DEL HOMBRE PIVOT POSTE MEDIO (Defensor por detrás o en 3/4 por detrás)

- ◇ Media vuelta con suspensión a tabla. Giro hasta el fondo. Sin dribling, con finta anterior.
- ◇ Media vuelta suspensión al aro. Giro hacia el fondo. Con dribling sin finta.
- ◇ Coger posición bloqueando al defensor desde fuera. Recibir para un tiro debajo de canasta a tabla.
- ◇ Tiro rectificado. Giro hacia el centro de la zona con pivote sobre el pie izquierdo y finta con el balón al parar en seco. Pasar el balón por delante del defensor y protegerlo con el cuerpo, para tirar una suspensión rectificada a tabla.
- ◇ Tiro suspensión con media vuelta y finta con cuerpo y balón antes de tirar en el centro de la zona.
- ◇ Entrada por la línea de fondo, pivotando sobre el pie más cercano de la canasta, para tirar a canasta pasada o por delante de la canasta.
- ◇ Entrada cogiendo posición, pivotando con el pie más lejano a la línea de fondo y cogiendo posición con el pie más cercano de la canasta, para hacer un tiro a tabla. Fintar después de coger posición y parar. Antes del tiro, echar el cuerpo hacia atrás (o contra el defensor) en el tiro.
- ◇ Gancho por el lado con tiro al aro. Pivote sobre el pie más cercano a la línea de fondo, sin finta.
- ◇ Gancho por el centro al aro, sin finta. Depende de la posición del defensor.
- ◇ Gancho en suspensión después de no poder coger la posición perfectamente. Pivote sobre la pierna más cercana a la línea de fondo.
- ◇ Tiro con finta de salida y pivote en dribling. Para coger la posición y hacerlo debajo de la canasta (con la posición ganada), dos driblings. Terminarlo por el lado (hay menos ayuda).
- ◇ Defensor por delante: Pivotar sobre el pie más cercano al defensor para alejarse de él. Aprovechando el brazo más cerca de la canasta en el giro para ganar la posición y recibir (**Diagrama 04**).



POSTE BAJO. LADO FUERTE (Defensor por delante)

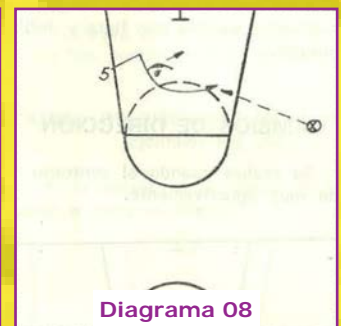
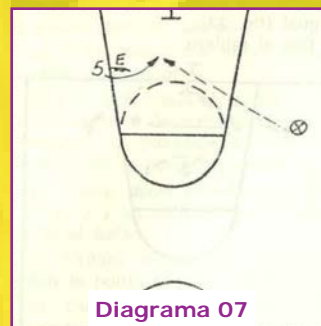
- ◇ Mover el balón al poste alto.
- ◇ Pivote del poste para bloquear al defensor y coger la posición por el interior.
- ◇ Pase poste alto al poste bajo (**Diagrama 05**).
- ◇ Mover el balón al base, y éste al lado contrario.
- ◇ 2º Bloqueo del poste a su defensor.
- ◇ 3º Ir hacia el balón para recibir con la posición ganada (**Diagrama 06**).



- ◇ Tiro de gancho con dribling hacia el fondo para después de pivotar ganando la posición hacerlo al aro.
- ◇ Tiro de gancho con un dribling hacia el centro para pivotar y ganar la posición tirando a tabla.

POSTE BAJO. RECEPCION DESDE LADO DEBIL

- ◇ Si el defensor está muy pegado, cortar sin finta, metiendo brazo y pierna para ganar posición.
 1. Si la posición se gana perfectamente, el pasador debe pasar a la mano más cerca de la canasta (tirar bandeja).
 2. Si la posición no se gana perfectamente, el pasador debe pasar al lado más alejado del defensor -tirar medio gancho. Pivotar para ganar la posición y tirar medio gancho por el lado contrario- (**Diagrama 07**).
- ◇ Si el defensor guarda la distancia correcta (**Diagrama 08**).



1. Finta al fondo para entrar y recibir de cara a la canasta, tirando una suspensión con pivote del pie izquierdo.
2. Finta al fondo para recibir de cara a la canasta e intentar tirar una suspensión. Pero al ver al defensor desequilibrado, entrar y tirar de bandeja con pivote de pie izquierdo.
3. Igual y al pararse de cara al defensor fintar con el pie y después tirar, o bien finta de pie y de cabeza entrando.
4. Recibir y pivotar sobre el pie derecho y tirando en suspensión.
5. Finta de fondo para entrar, ganando la posición, metiendo brazo y pierna:
 - ◊ Si se gana la posición, tirar medio gancho.
 - ◊ Si no, pivotar y tirar por el lado contrario.
6. Si el defensor no va a la finta, coger la posición por abajo y tirar gancho en suspensión. (Explicar correctamente la forma de coger la posición con brazo y pierna).
7. Estar ganando la posición de manera que al defensor le cueste ver hombre-balón-atacante.
8. Coger la posición por el centro cuando el balón está en poste alto.

POSTE ALTO (Diagrama 09)

- ◊ Recepción con entrada directa a canasta con un dribling. Por el lado dcho meter el pie izquierdo.
- ◊ Pivotar sobre pie derecho. Ponerse de cara al defensor y aprovechando la vuelta hacer una finta de salida entrando para tirar medio gancho.
- ◊ Pivotar sobre pie izquierdo, poniéndose de cara al defensor para con una finta de balón tirar después de suspensión.
- ◊ Recepción, finta de salida seguida de pivote y entra a canasta (por cualquiera de los lados).

Recepción sacar el balón al lado contrario y coger posición (Diagrama 10). El hombre de fuera pasa el balón para:

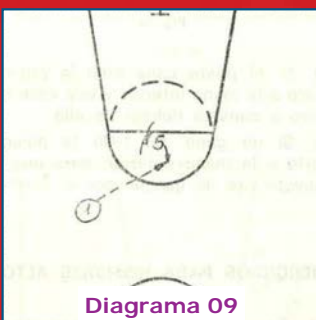


Diagrama 09

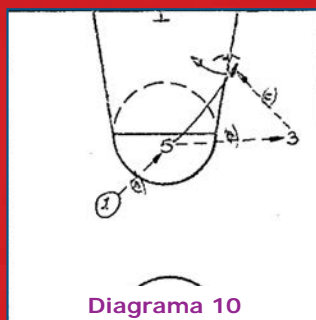


Diagrama 10

- a) Si el poste gana bien la posición, pasarla a la mano interior y que éste haga un tiro a canasta debajo de ella.
- b) Si no gana del todo la posición, pasarle a la mano exterior, para que con un pivote tire un gancho por el centro.

EJERCICIOS PARA HOMBRES ALTOS

1. Ganchos debajo de la canasta.
2. Ganchos en suspensión.
3. De espaldas al centro, tirar el balón rodando, para al volverse recogerlo y después de una finta hacer una suspensión.
4. Igual, tirando de gancho.
5. Cara a la canasta, dos balones en el suelo y tres que ayudan. El jugador coge el balón, tira, después va al otro lado y hace igual (Diagrama 11).
6. Tiro al tablero.
7. Medias vueltas al tablero (poste medio).
8. Medias vueltas con finta y dribling con entrada.

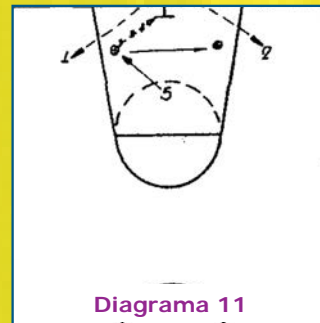


Diagrama 11

CAMBIOS DE DIRECCION (Diagrama 12)

- ◊ Se realiza cuando el contrario defiende muy agresivamente.
- ◊ Es muy interesante aprovecharse de él a los lados del campo.
- ◊ Debe haber una comunicación entre pasador y receptor.

Si suponemos que el jugador 2 va a hacer un cambio de dirección de 1, que se encuentra en posesión de balón al lado derecho de la zona de ataque, 2 deberá:

- ◊ Entrar hacia canasta con no mucha velocidad y en oblicuo hacia el lado contrario al balón.
- ◊ Fintará cargando el peso del cuerpo sobre la punta del pie izquierdo.

- ◇ Girará sobre la punta de los pies hacia la derecha.
- ◇ Dará un paso corto con la pierna derecha hacia la derecha.
- ◇ Dará una zancada larga con la pierna izquierda, metiendo al mismo tiempo el brazo estirado, hombro y cuerpo por delante del defensor y aumentando mucho su velocidad de entrada en ese momento.
- ◇ Estirará el derecho hacia atrás por si no han podido pasarle al izquierdo.

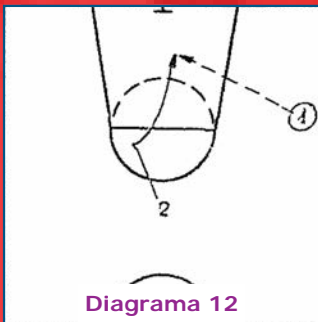


Diagrama 12

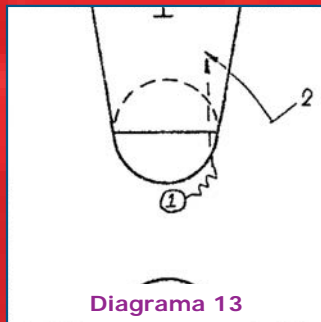
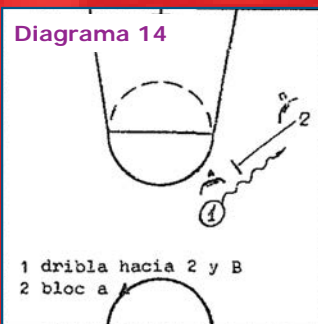


Diagrama 13

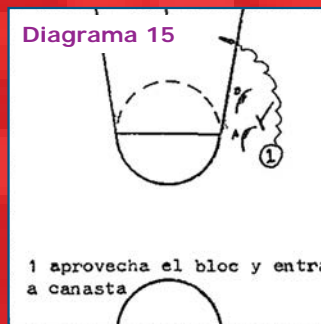
CAMBIO DE DIRECCION EN LA BANDA

- ◇ El número 2 va hacia el hombre-balón a poca velocidad.
- ◇ El número 1 finta un pase por la parte de fuera.
- ◇ El número 2 cambia.
- ◇ 1 da un pase picado por dentro (**Diagrama 13**)

PASE, BLOQUEO Y CONTINUACION SI HAY CAMBIO (Diagramas 14 y 15)



1 dribla hacia 2 y B
2 bloc a A



1 aprovecha el bloc y entra a canasta

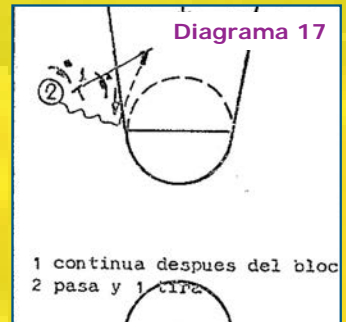
BLOQUEO AL DRIBLADOR CON ENTRADA DE ESTE (si no hay cambio) (Diagramas 16 y 17)

BLOQUEO AL DRIBLADOR CON CONTINUACION (si hay cambio) (Diagrama 18)

- ◇ 1 dribla hacia 2.
- ◇ 2 bloquea a A.
- ◇ B cambia de hombre cogiendo a 1.
- ◇ 2 continúa hacia canasta después del bloc.
- ◇ 1 pasa a 2, que tira.



1 pasa a 2; 1 bloc 2
2 entra en dribling, A coge a 2



1 continua despues del bloc
2 pasa y 1 tira

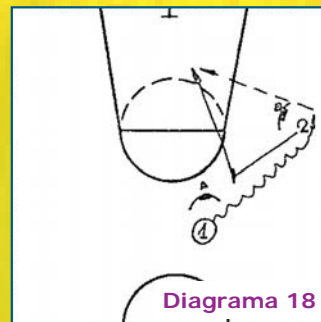


Diagrama 18

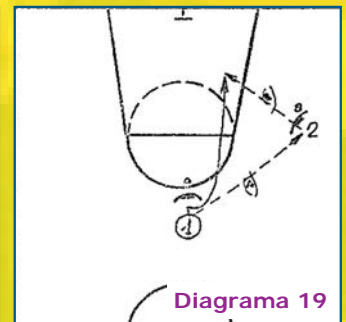
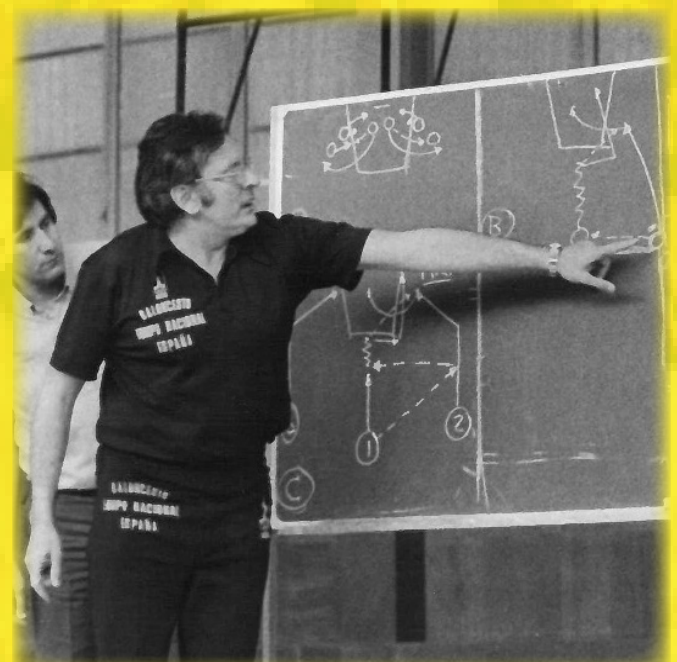


Diagrama 19

CORTE INFERIOR (Diagrama 19)

- ◇ Pasar y ganar la posición
- ◇ 1 pasa a 2.
- ◇ 1 cambia de dirección cogiendo la posición.
- ◇ 2 pasa a 1, que tira.



VIAJA NBA DE LA AEEB - TORONTO

Las primeras jornadas del 27º viaje a la NBA de la AEEB han transcurrido bajo un clima frío propio de Toronto, pero que no ha restado ni un ápice de interés y participación de los entrenadores viajeros.

El sábado se vivió un evento singular y novedoso organizado por el Hall of Fame del baloncesto norteamericano, que quiso rendir homenaje a Canadá por ser cuna del creador de este juego, James Naismith, en el año que los Raptors se alzaron con el título de la NBA.



Se jugaron tres partidos de la liga universitaria americana, División 1, en la misma sede y de forma consecutiva. De esta manera vimos cómo con diferentes estructuras de juego, los seis equipos desarrollaban sus capacidades individuales y colectivas, destacando la organización táctica y el poderío físico de la Universidad de Tennessee. Todos ellos aplicaron diferentes defensas y conceptos de ataque adecuados a las destrezas de sus jóvenes jugadores. Todo ello motivó que durante más de seis horas, pudimos apreciar y debatir sobre distintas fases del juego.

Este lunes iniciamos con una sesión de trabajo en sala, donde estructuramos la guía principal del desarrollo de este congreso de entrenadores, definiendo cuatro aspectos fundamentales a tratar: elección de los jugadores (reclutamiento) y las normas de obligado cumplimiento que se siguen; lo que se trabaja en los entrenamientos de las diferentes etapas y el cuidado con la salud física de los jugadores; la conciliación de los estudios con

la práctica del baloncesto y los sistemas de competición que tienen en las distintas edades. Dejamos todo a punto para las sucesivas reuniones con los diferentes staff técnicos que posteriormente nos recibieron.



Como parte final de la jornada, asistimos al partido entre los Toronto Raptors y los Charlotte Hornets. Previamente estuvieron con nosotros tanto el head coach de Toronto, Nick Nurse, como Sergio Scariolo. Los saludas y la correcta acogida de ambos nos hace pensar que tendremos unas jornadas en común muy interesantes.

Victoria de los locales y afectiva visita al finalizar de Willy Hernáñez y su entrenador James Borrego (que es el primer head coach hispano de la NBA). *año.*



Muy intensa ha sido la segunda parte del viaje: entrenamientos de los Raptors y del Institute Basketball Academy; partidos de los Raptors y de su equipo de la G-League; reuniones técnicas con los staff de los Raptors, del equipo G-League y de la Academy.

Para empezar, el martes estuvimos en el entrenamiento de los Raptors en su sede oficial a las afueras de Toronto. Trabajo suave post partido y con ligeros detalles para el día siguiente contra Orlando.



Posteriormente fuimos atendidos por su jefatura de mando, con el Presidente de Operaciones Masai Ujiri al frente (el ejecutivo deportivo más valorado en la NBA); su General Manager Bobby Webster; el head coach Nick Nurse; su entrenador ayudante Sergio Scariolo; otros miembros de su staff. Nos explicaron con máxima claridad lo que hacen, como lo hacen y por qué lo hacen, en cada una de las facetas, tanto deportiva como organizativamente. Un lujo inolvidable.

Nos permitieron asistir a la entrega de anillos de campeones de la NBA a diferentes personas que no lo habían recibido, con las familias de todos ellos y comer en su centro deportivo de entrenamiento.

Los Toronto Raptors funcionan como una familia: dirigentes, jugadores, entrenadores, otros técnicos y empleados de la franquicia canadiense forman un grupo tremendamente unido, que explica su capacidad para convertirse en lo que son, campeones NBA 2019.

El miércoles fue día de partidos. Por la mañana, en un día de puertas abiertas para las escuelas.

Miles de niñas y niños acompañaron al equipo de la G-League de los Raptors 905 contra el equipo de Maine (filial de los Celtics) con su gigante Tacko Fall y sus impresionantes 2,31m de altura.



Por la tarde otra exhibición de los Raptors, esta vez contra los Magic de Orlando. Gran juego colectivo, donde estrellas y sus compañeros se funden en el valor de jugar como un equipo.

En la jornada del jueves pudimos ver el funcionamiento del Institute Basketball Academy. Un centro donde 40 jugadores entre 15 y 18 años, divididos en tres equipos, donde se preparan para acceder a los mejores equipos universitarios americanos, compaginándolo con sus estudios, bajo el seguimiento de sus entrenadores y tutores académicos. Una experiencia tremendamente interesante desde diferentes puntos de vista y que ya se comentará oportunamente.

Con todo ello damos por terminada esta nueva experiencia AEEB. Esta ha sido la 27ª edición de este programa formativo, iniciándose de inmediato la visión para decidir dónde ir el próximo año.



XXV CLINIC RAIMUNDO SAPORTA



XXV CLINIC INTERNACIONAL RAIMUNDO SAPORTA
4 DE ENERO DE 2020

PROGRAMA
09:30-ANA BELÉN ALVARO
"Minibasket, ¿La técnica o la táctica?"
10:45-TONI CARRILLO
"Escuela de baloncesto: donde todo empieza"
11:45-DESARROLLO
12:00-JUAN MARÍA GAVALDÁ
12:30-TONI CARRILLO
"La percepción en la toma de decisiones"
13:45-ENTREGA PREMIO Y CLAUSURA

Lugar:
Pab. Antonio Díaz Miguel
Avenida de Hércules, s/n
ALCÁZAR DE SAN JUAN

Reconocidos créditos de formación

INFO: www.fbclm.net o www.aeeb.es

La AEEB y la FBCLM organizan, el próximo 4 de enero de 2020, el XXV Clinic Raimundo Saporta, en el Pabellón Antonio Díaz Miguel (Alcázar de San Juan).

Con dos ponentes de lujo como: Ana Belén Álvaro, ex jugadora profesional, entrenadora Superior de Baloncesto y coordinadora deportiva en Caxton College; y Toni Carrillo, entrenador superior de baloncesto experto en la formación inicial del jugador.

PROGRAMA:

- ◇ Ana Belén Alvaro. "Minibasket, ¿La técnica o la táctica?"
- ◇ Toni Carrillo. "Escuela de básquet, donde todo empieza" y "La percepción en la toma de decisiones"
- ◇ Entrega del Premio Raimundo Saporta a Vicente Paniagua.

I SEMINARIO MINIBASKET

La FBCLM organizó en Toledo -con la colaboración de la AEEB- el "I Seminario de Minibasket", que se desarrolló del 20 al 22 de diciembre en la Universidad Laboral y en el Pabellón del Campus de la Fábrica de Armas. Una oportunidad única para compartir con los mejores ponentes, entrenadores y profesores en el baloncesto de formación del ámbito nacional.



I SEMINARIO DE MINIBASKET FBCLM
Castilla-La Mancha
TOLEDO
20, 21 Y 22 De Diciembre 2019



V CLINIC JOSE LUIS ABOS



La Federación Aragonesa de Baloncesto y la AEEB, con la colaboración de Zaragoza Deporte Municipal y el Gobierno de Aragón, organizaron el V Clinic para Entrenadores José Luis Abós el pasado 6 de diciembre, en el CDM Siglo XXI de Zaragoza.

Contó con dos conferenciantes con una gran experiencia y reconocimiento a nivel nacional como son Gustavo Aranzana y José Luis Ereña, que congregaron a más de 100 entrenadores de toda la geografía nacional.

Al finalizar el clinic se le hizo entrega a José Luis Ereña, de manos de Juan María Gavaldá, presidente de la AEEB, del Premio Leyenda AEEB. Este premio es el reconocimiento a su gran labor como entrenador, director técnico y, sobre todo, maestro de entrenadores.

LA EXPERIENCIA EN HUNGRÍA DE ÁNGEL JAREÑO

El acuerdo que tiene la AEEB con el club de baloncesto Alba Fehérvár (Hungría) de cara al desarrollo de nuestro deporte ha sido el motivo por el que Angel Jareño ha realizado este viaje.

El objetivo deportivo del viaje era plantear una evolución del trabajo a desarrollar según se va pasando de una etapa a otra. Se estableció que el juego de 1c1 (penetración y poste bajo) era el adecuado para la etapa U14 siendo la base sobre la que introducir el bloqueo directo en la siguiente etapa de la U16, añadiendo el bloqueo indirecto en la última, la de la U18.

Un trabajo continuo y duro, pero a la vez muy gratificante.



NACE EL HALL OF FAME DEL BALONCESTO ESPAÑOL



Ocho jugadores y jugadoras, tres entrenadores y entrenadoras, un árbitro, un club, un directivo, dos periodistas, un equipo y una ciudad, conforman los 18 primeros miembros elegidos del Hall of Fame del Baloncesto Español promovido por la FEB y el Diario AS.

Con el Hall of Fame, la FEB pretende tributar reconocimiento y recuerdo, de forma individual o colectiva, a los más destacados protagonistas de nuestra historia. De los elegidos para figurar en él se tiene en cuenta no sólo su aportación al desarrollo deportivo y organizativo del baloncesto español sino también, y de forma muy especial, su labor en la difusión y transmisión de los valores que encarna nuestro deporte, por lo cual se les debe considerar un ejemplo para las presentes y las futuras generaciones.

XIV CLÍNICA CIUTAT DE SANT ADRIÀ NADAL 2019

La Associació Catalana D'Entrenadors de Basquetbol (ACEB), con la colaboración de la AEEB, organizaron el pasado 23 de diciembre, el XIV CLINIC CIUTAT DE SANT ADRIÀ NADAL 2019 en Sant Adrià de Besòs.

Esta actividad contó con: Mireia Capdevila, entrenadora Infantil "A" Snatt's Sant Adrià, Toni Caparros, preparador físico y entrenador superior, y Paco Redondo, entrenador ayudante Real Madrid ACB.



SERGIO SCARIOLO RECIBE LA MEDALLA DE ORO DE LA AEEB

Sergio Scariolo recibió de manos del presidente de la AEEB, Juan María Gavaldá, la Medalla de Oro de la Asociación durante el Viaje Anual a la NBA, que este año se hizo a Toronto (Canadá).

Esta distinción reconoce la figura del seleccionador nacional por su gran trabajo en el mundo del baloncesto y por su dedicación a otros aspectos ligados a nuestro deporte desde el punto de vista social y humanitario.



SEMANA DE ENTRENAMIENTOS 2019-2020

Ya está abierto el plazo de inscripción para la actividad que –como cada año– genera gran expectación entre los participantes. Ya estamos trabajando en nuevas fechas para programa.

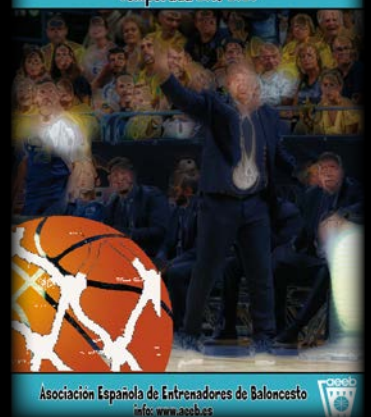
La propuesta no puede ser más atractiva: una semana compartiendo sesiones, partidos, debates y comentarios con los entrenadores de más alto nivel del baloncesto español.

No puedes dejar pasar esta oportunidad de mejorar tu formación de la mano de los técnicos más prestigiosos de nuestro país.

Este programa cumple su DECIMOQUINTA edición.
¡Inscríbete cuanto antes!

XV SEMANA DE ENTRENAMIENTOS

Temporada 2019-2020



Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto
info: www.aeeb.es

Fechas	Club	Técnico
9-14 dic. 2019	DIVINA SEGUROS JOVENTUT	CARLES DURAN
13-19 enero 2020	IBEROSTAR TENERIFE	TXUS VIDORRETA
20-26 enero 2020	HERBALIFE GRAN CANARIA	FOTIS KATSIKARIS
20-24 enero 2020	R. MADRID	PABLO LASO
20-26 enero 2020	UCAM MURCIA	SITO ALONSO
9-15 marzo 2020	FC BARCELONA LASSA	SVETISLAV PESIC
23-29 marzo 2020	MONTAKIT FUENLABRADA	JOTA CUSPINERA

JORGE GARBAJOSA RECIBE EL I PREMIO DE EUROPA PRESS DEPORTES

Jorge Garbajosa, Presidente de la Federación Española de Baloncesto, participó el 17 de diciembre en los Desayunos Deportivos de Europa Press en Madrid. Al término del mismo, Garbajosa ha recibido el primer Premio de Europa Press Deportes en reconocimiento a los éxitos deportivos conseguidos por el baloncesto español.

Un evento en el que ha realizado un balance de su etapa al frente de la FEB, de la gestión económica y deportiva de los éxitos logrados este pasado verano, coronados con el Oro masculino en la Copa del Mundo de China y el Oro en el Eurobasket Femenino de Letonia y Serbia: "2019 ha sido un año histórico que renueva (o potencia) un ciclo de éxito".



SE PRESENTA EN VALENCIA EL EUROBASKET FEMENINO 2021



El Presidente de la FEB, Jorge Garbajosa, ha asistido a una reunión de trabajo que se ha celebrado en el Ayuntamiento de Valencia con el fin de avanzar en la organización del Eurobasket Femenino 2021. Ximo Puig, presidente de la Generalitat Valenciana y Joan Ribó, alcalde de Valencia -entre otros-, han formado parte de este acto que también ha servido como presentación del evento.

ELISA AGUILAR Y ANNA MONTAÑANA INGRESAN EN EL SALÓN DE LA FAMA DE LA UNIVERSIDAD GEORGE WASHINGTON

Con un total de 351 partidos disputados entre ambas con la camiseta de la Selección Española, las internacionales Elisa Aguilar (222) y Anna Montañana (129) sumaron en el día de ayer un nuevo logro a sus respectivas hojas de servicio con un ingreso en el Hall of fame de la prestigiosa Universidad George Washington, viendo reconocida su extensa trayectoria profesional así como los numerosos éxitos protagonizados durante un periplo universitario que forma ya parte de la historia de tan prestigioso centro formativo. Todo un reconocimiento por parte de su centro formativo y con el que la Universidad premió los históricos guarismos de la base madrileña y la ala-pívot valenciana en el continente americano.



Athletics Hall of Fame
CLASS OF 2019

DUBÁI ACOGERÁ EL CAMPEONATO DEL MUNDO DE BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS 2022



IWBF ha otorgado el Campeonato de Baloncesto en Silla de Ruedas 2022 a la ciudad de Dubái en los Emiratos Árabes Unidos. La decisión se ha tomado en la reunión del Consejo Ejecutivo de IWBF que ha tenido lugar el viernes 6 y el sábado 7 de diciembre de 2019 en Pattaya (Tailandia).

El resultado de la decisión significará que será la primera vez que los Emiratos Árabes Unidos organizarán un evento de exhibición de baloncesto en silla de ruedas.



MADRID SERÁ LA SEDE DE LA COPA DEL REY BSR 2020

La 42ª Copa del Rey de Baloncesto en Silla de Ruedas se disputará el fin de semana del 22 y 23 de febrero de 2020 con el Centro Deportivo Municipal Marqués de Samaranch (Madrid) como sede principal gracias al apoyo del ayuntamiento capitalino.

De esta forma, el primer título oficial de la temporada se pondrá en juego en la misma localidad donde se disputó por primera vez, en 1978.



3º CLÍNICA NAVIDEÑO C.B ALHAMA-AMEBA 2019

3º CLÍNICA NAVIDEÑO C.B. ALHAMA - AMEBA

Ven y fórmate!



ANTONIO
PÉREZ CAINZOS



ARTURO
RUIZ COÍN



PACO
ALARCON LÓPEZ



FERNANDO
ALACID CARCELES

10:00 - LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO DE FORMACIÓN (ARTURO RUIZ).

12:00 - METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA EN ACCIONES DEL BLOQUEO DIRECTO. (ANTONIO PÉREZ).

COMIDA-TERTULIA (OPCIONAL)

16:00 - METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA EN ACCIONES DE 1º EXTERIOR Y ACCIONES DE CLOSE OUT (ANTONIO PÉREZ).

18:00 - MESA REDONDA - MERIENDA "DETECCIÓN Y DESARROLLO DEL TALENTO" (PACO ALARCÓN Y FERNANDO ALACID).

28
DICIEMBRE

*8 horas certificadas

*Socios Ameba gratis

*Becas +1

*Almuerzo y merienda

El 28 de diciembre el Club Baloncesto Alhama organizó la tercera edición del Clínic Navideño C.B Alhama-AMEBA.

- ◇ Antonio Pérez Cainzos: "Metodología de la enseñanza en acciones de bloqueo directo, 1c1 exterior y close-out".
- ◇ Arturo Ruiz Coín: "Preparación física en el baloncesto de formación".
- ◇ Mesa redonda que abordará la temática "Detección y selección del talento".



CLINIC NAVIDAD 2019

El X Clínic de Navidad, organizado por la Escuela de Entrenadores de la FBM en colaboración con la Universidad Europea, pasó del juego sin balón de Jota Cuspinera, con la libertad y los espacios como conceptos clave, a la técnica individual defensiva propuesta por José Luis Pichel pasando por la transición ofensiva de Daniel Corona. Un amplio muestrario de recursos técnico-tácticos.



CLÍNICA DE NAVIDAD GIGANTES

Los días 11 y 21 de diciembre de 2019, en el Colegio San Viator – Pabellón Pepe Domaica (Plaza Fernández Ladreda, 2 – Madrid), la Revista Gigantes propuso una serie de clínicas con entrenadores especialistas en el fundamento del tiro a canasta:

- ◇ John Townsend. Entrenador especialista en tiro y desarrollo del jugador en la NBA. - "El entrenamiento de tiro en el baloncesto NBA".
- ◇ Paco Redondo. Entrenador Ayudante del Real Madrid, Liga Endesa - "Situaciones de tiro sobre el bote".
- ◇ Gonzalo García. Entrenador Club Ourense Baloncesto, LEB Oro - "Conectar el baloncesto mini con el senior".

GIGANTES FORMACIÓN
Suscripción ANUAL a revista GIGANTES + 3 charlas del clínic de Navidad: 38€

11 de diciembre 2019 10:00h a 13:00h | Antonio Pepe Domaica, Colegio San Viator, Plaza Fernández Ladreda, 2, 28008 Madrid

John Townsend
"EL ENTRENAMIENTO DE TIRO EN EL BALONCESTO NBA"

11 de diciembre 2019 17:00h a 19:00h | Antonio Pepe Domaica, Colegio San Viator, Plaza Fernández Ladreda, 2, 28008 Madrid

Paco Redondo
"SITUACIONES DE TIRO SOBRE EL BOTE"

21 de diciembre 2019 10:00h a 13:00h | Antonio Pepe Domaica, Colegio San Viator, Plaza Fernández Ladreda, 2, 28008 Madrid

Gonzalo García de Vitoria
"CONECTAR EL BALONCESTO MINI CON EL SENIOR"



I CLÍNICA EX5 CIUDAD DE PLASENCIA

Organizado por EX5 Factory Basket y el Club Baloncesto Plasencia Ambroz, con la colaboración de la AEEB, organizan el 4 de enero de 2020.



- ◇ Evaristo Pérez - "Juego dinámico como base de juego en categorías de formación".
- ◇ Celes Vizcaíno - "Diseño de tareas para la categoría minibasket".
- ◇ Silvia Mª Bartolomé / Francisco Palomino - "El entrenador como gestor de personas".



XVIII MEMORÁNDUM DE FUNDAMENTOS INDIVIDUALES

La Escuela de Entrenadores de la FBM, en colaboración con el Baloncesto Alcobendas y el Ayuntamiento de Alcobendas, organizó el XVIII Memorándum de Fundamentos Individuales el 17 de diciembre en el pabellón Pedro Ferrándiz (Alcobendas).

La actividad estuvo conducida por Gabriel Álvaro y llevó por título "Cómo descubrir las 'pausas' para la ejecución en el juego".

CONFERENCIA FAB-MALAGA "EL PASO 0"



El 16 de diciembre, la Delegación Provincial en Málaga de la FAB junto con Unicaja, pusieron en marcha en el Pabellón de Los Guindos esta conferencia correspondiente al programa de formación para entrenadores de baloncesto.

Contó con la presencia del árbitro internacional malagueño, Daniel Hierrezuelo, y el entrenador del equipo junior de Unicaja, Jesús Lázaro.

II CLINIC DE NAVIDAD DE VILLAMURIEL DE CERRATO

El lunes 30 de diciembre, se celebró la 2ª edición del clinic para entrenadores que organiza la ACLEB junto al C.B. Villamuriel durante el período de Navidad.

Colabora: Delegación Palentina de Baloncesto, Federación de Baloncesto de Castilla y León.

II CLINIC de NAVIDAD VILLAMURIEL de CERRATO
Charlas técnicas para entrenadores de baloncesto

11.00 horas
ALBERTO BLANCO
"Aplicación del mano a mano previo al Pick & Roll en categorías de formación"

12.30 horas
ROBERTO GONZÁLEZ
"Situaciones defensivas de 2c1."

LUNES, 30.diciembre.2019 ENTRADA LIBRE
VILLAMURIEL (Palencia)
Pabellón Adolfo Nicolás
Organiza: ACLEB, C.B. Villamuriel de Cerrato
Patrocina: ACLEB, C.B. Villamuriel de Cerrato
Colabora: Delegación Palentina de Baloncesto, Federación de Baloncesto de Castilla y León

Ponentes y temas:

- ◇ Alberto Blanco: "Aplicación del mano a mano previo al Pick & Roll en categorías de formación."
- ◇ Roberto González: "Situaciones defensivas de 2c1".

Lugar: Pabellón Adolfo Nicolás – Villamuriel de Cerrato (Palencia).

CLÍNICAS DE FORMACIÓN FCBQTECNIC "TOPBASQUET SABADELL"

El pasado 6 de diciembre, el Comité Técnico de la Federación Catalana de Baloncesto (FCBQ) organizará, conjuntamente con el CE Escola Pia Sabadell y en el marco del torneo TOPBASQUET "Ciudad de Sabadell", dos clínicas de formación a cargo de Laura Díaz y Álvaro Salinas.

- ◇ Laura Díaz: "Deconstrucción del Contraataque en Etapas de Formación".
- ◇ Álvaro Salinas: "Minibasket: Del Juego a la Técnica Individual".

CLÍNICA DE FORMACIÓ - TOPBASQUET SABADELL
6 DE DICIEMBRE DE 2019 - PAVELLÓ NORD SABADELL RONDA DE COLLSALARÇA, 4 SABADELL.
ASSISTÈNCIA GRATUÏTA - CERTIFICAT 1 DE PER CLÍNICA

PONENTS

LAURA DÍAZ
Selecció Infantil Fem CATALUNYA
Entrenadora PSP

ÁLVARO SALINAS
Selecció Júnior Masculí CATALUNYA
Director Tècnic C.B. Gorg Barris

10:00h - 11:30h
Deconstrucció del contraatac en etapes de formació.

12:00h - 13:30h
Minibasket: Del joc a la tècnica individual.

I CLINIC "NIÑO JESÚS IKASTETXEA"

El sábado 4 de enero de 2020, organizado por la coordinación de deportes del Colegio Niño Jesús Ikastetxea (Vitoria-Gasteiz) con la colaboración con la Federación Alavesa de Baloncesto (FAB)

Polideportivo "Landazuri" Vitoria-Gasteiz.

Ponente - Veljko Mrcic (Croacia): "Educación en el Deporte", "Técnica Individual en Formación" y "Táctica Colectiva".

CLINIC DE BALONCESTO NIÑO JESÚS IKASTETXEA
4 enero 2020 / Vitoria-Gasteiz
INSCRIPCIÓN GRATUITA (inscripción oportuna)

Lugar: POL. LANDAZURI
Horario: 09:00h a 14:00h
Programa:
- Educación en el Deporte
- Técnica Individual en Formación
- Táctica Colectiva

VELJKO MRŠIĆ
SELECCIONADOR NACIONAL CROACIA

Se convalidarán 4 horas a efectos del Curso de Entrenadores
deportivos@fcpsas.com

ORGANIZA: Colegio Niño Jesús IKASTETXEA
PATROCINA: ELECRO Lanak
COLABORA: FAB

CLÍNICA DE NADAL ABEB

Se celebró el domingo 22 de diciembre de 2019, organizado por la Asociación Badalonina de Entrenadores de Baloncesto (ABEB), con la colaboración de la FCBQ.

- * Pavelló La Plana – Badalona.
- * Victor Calzado: "Recursos Técnicos, Tácticos y Emocionales para la Construcción del Juego por Conceptos".
- * Carlos Esposa: "Situaciones de Recuperación y Trabajo Defensivo".

ABEB
domingo 22 de diciembre 2019
Pavelló La Plana de 9:00h a 12:00h

Victor Calzado
"Recursos técnicos, tácticos i emocionals per la construcció del joc per conceptes"

Clinic de Bàsquet GRATUÏT i Obert a tothom!
Inscripcions sanitàries en centre a Centre ABEB@ABEB.CAT
Des del dia 19 de desembre a les 20h de tarda

Carlos Esposa
"Situacions de recuperació i esforços defensius"

El treball amb els conceptes de joc és el punt de partida per a la construcció del joc per conceptes.

Se convalidaran 4 hores a efectes del curs de entrenadors de bàsquet.

ORGANITZA: ABEB
PATROCINA: SCORE



AEEB

Observaciones de Ignacio Ortíz García, Mannel Maeso Sánchez - Migallón y María Arsuaga García-Pelayo (colaboradores AEEB) tomadas durante la Semana de Entrenamientos de la SEAM.

TRABAJO DE TIRO A CANASTA EN LA SELECCION ESPAÑOLA ABSOLUTA MASCULINA

Durante la concentración en Madrid de la Selección Española Absoluta Masculina -previa al Mundial de China- la AEEB tuvo la oportunidad de acudir a las sesiones de entrenamiento de la misma y reunirse tanto con su máximo responsable -Sergio Scariolo- como con el resto del cuerpo técnico de la SEAM.

mantuvimos con él en el hotel de concentración:

“En este Mundial, el tiro de 3 puntos va a ser vital a la hora de conseguir buenos resultados y poder llegar lo más lejos posible en el Campeonato” -Sergio Scariolo.

Aportamos la estadística general de los porcentajes de tiro de la selección española en la

semifinal ante Australia y en la final del Mundial contra la selección de Argentina. En ambos partidos los porcentajes fueron ligeramente superiores a los de sus rivales.

En los días de entrenamiento a los que se asistió no se visualizaron trabajos específicos por puestos ni sesiones individuales a excepción de una sesión que se entrenó volumen de tiro.

La intensidad en esta sesión fue baja, mientras que en las sesiones

Este artículo es el producto de las observaciones en la cancha realizadas por los asistentes a la misma. Muchas gracias a todos.

Lo primero que nos gustaría señalar es la reflexión que el seleccionador del equipo a la postre campeón del torneo, compartió con el grupo durante la reunión nocturna que



ESTADÍSTICAS DEL EQUIPO



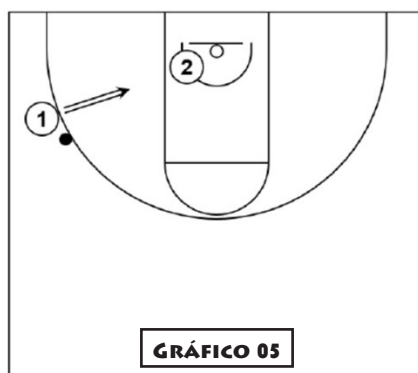
ESTADÍSTICAS DEL EQUIPO



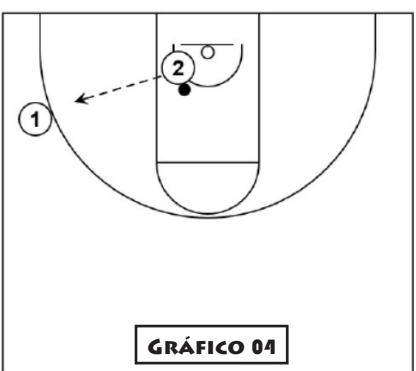
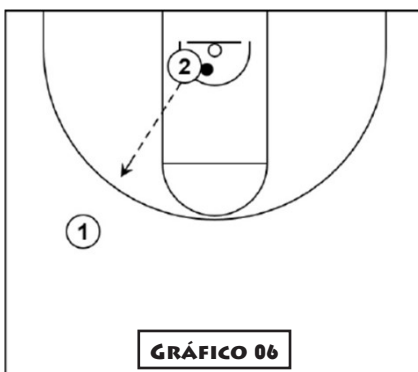
ENTRENAMIENTO

de equipo se alternaron sesiones de alta y media intensidad con sus propios objetivos. En las sesiones de entrenamiento se trabajó:

- Ejercicios de tiro desde la recepción (**Gráficos 01 y 02**).

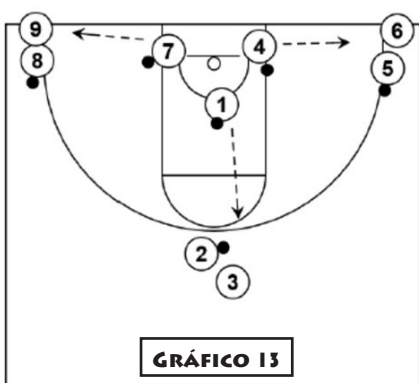
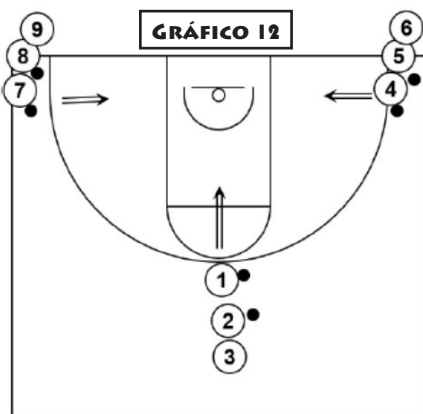


- Tiro tras movimiento previo y recepción (**Gráficos 03 a 05**).



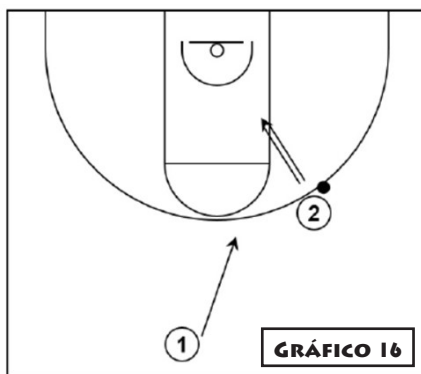
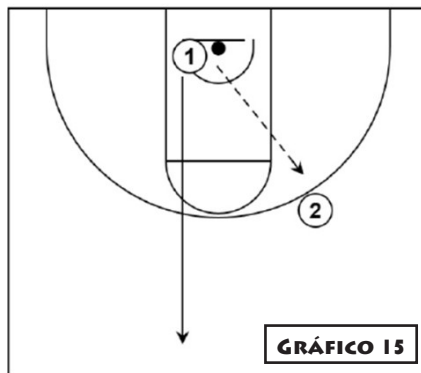
- Tiro desde el dribbling en el caso de los jugadores exteriores (**Gráficos 06 a 08**).
- Tiro desde el roll en el caso de los jugadores interiores (**Gráficos 09 y 10**).

- En la parte inicial de las sesiones de trabajo y -en alguna ocasión- en la parte final de entrenamiento, se realizaron ejercicios de tiro por equipos con el objetivo de encestar una cantidad preestablecida de canastas para cambiar de posición (Gráficos 11 a 13).



- En los calentamientos, trabajaban el tiro con la siguiente dinámica (Gráficos 14 a 16).

Algunos de los recursos técnicos más empleados en 1c1 son la finta de tiro para dar un paso lateral y tirar en suspensión o entrar a canasta por el centro, tirar en



anticipación tras pantalla en las esquinas o lanzar de tres puntos con ventaja al tener los pies en el suelo.



Los movimientos previos al tiro se traducen en: triple tras recepción en las esquinas, tiro de 3 puntos frontal con los pies en el suelo, tiro tras P&R, tiro desde la esquina tras ayuda en el lado fuerte, tiro tras bloqueo indirecto (BI) para buscar la espalda y tiro debajo del aro tras BI en el lado débil.

El tiro libre solo apareció en el 5c5 cuando había una falta de tiro, cuando se quería entrenar la presión posterior a un tiro libre y en el inicio o final de los entrenamientos de forma voluntaria.

En los entrenamientos predominaron los lanzamientos de tres puntos o los tiros cercanos al aro y en menor medida tiros de media distancia -casi siempre tomados por los manejadores de balón, a partir de un bloqueo directo frente a una defensa que le permita parar y lanzar desde el tiro libre.

Hay sistemas, pero con libertad para que el jugador pueda romperlo si observa una ventaja. La ruptura del sistema se producía a partir de un tiro generado previamente o se penetraba y doblaba a partir del 1c1 para seguir extendiendo la ventaja generada y conseguir tiros de mayor porcentaje.



Sergio Jiménez

Entrenador con experiencia ACB en Baloncesto Fuenlabrada como ayudante de Porfirio Fisac, Trifón Poch, Chus Mateo y Luis Casimiro (entre 2011-2015) y de Luis Guil en la (08-09). Dirigió el Obiiba Basket Club (LEB Plata) entre 2017 y 2019, el Peñas Huesca (LEB Oro) en la temporada 2016-2017, el Araberri Basket (LEB Plata) en la 15-16 y el CB Jellescas (LEB Plata) entre 2009 y 2011. También destaca su aportación como asistente con la Selección Española U20 en 2013 y 2015.

GESTIÓN DE LA DEFENSA EN UNA SUMMER LEAGUE

Cuando me propusieron ir a la liga de verano de Gran Canaria, me pareció un reto y a su vez un ejercicio divertido y de aprendizaje, para cualquier entrenador. Enfrentarte a un grupo de jugadores que no conoces, que no se conocen entre ellos y que tienes que hacer que compitan juntos al mejor nivel posible desde el primer día, sin haber realizado ningún entrenamiento juntos.

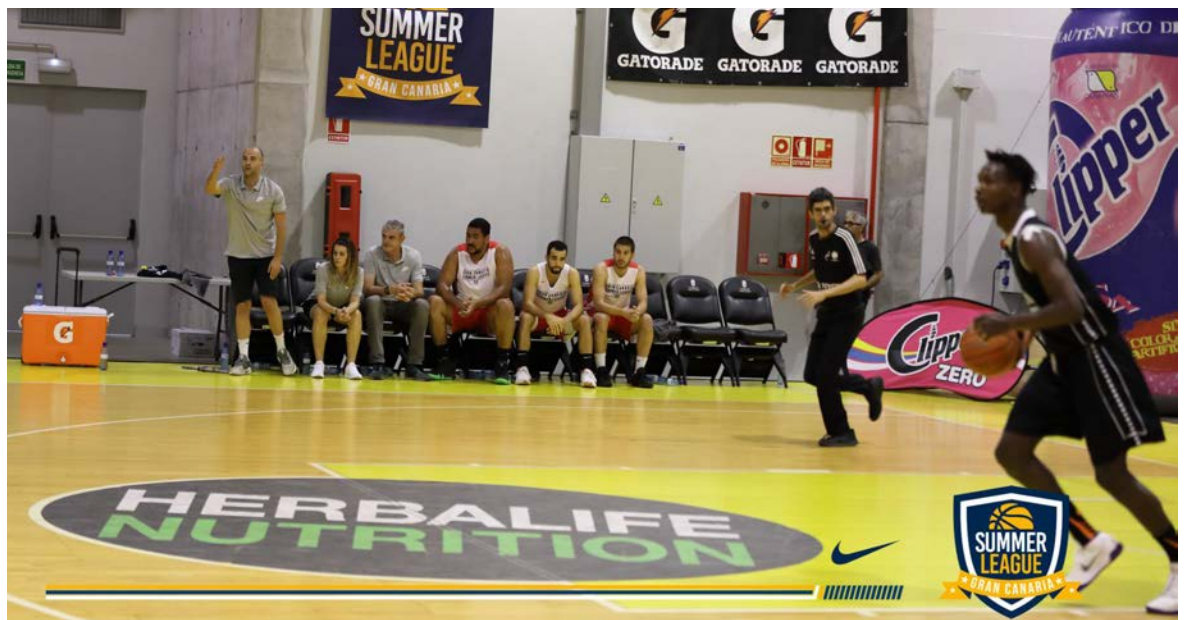
Lo primero fue ver qué objetivos tenía el evento, qué tipo de equipos había y cuál era el reglamento de la competición, ya que había detalles que cambiaban, con el fin de que los partidos fuesen lo más dinámicos posibles.

Entre los cambios de las reglas, los más importantes venían dados en las faltas personales, ya que se permitía, realizar 8 faltas de equipo y cada jugador, tenía las mismas, lo que suponía que podíamos utilizarlo como fortaleza defensiva, a la hora de plantear situaciones de agresividad y presión respecto al equipo contrario.

Lo siguiente que hicimos fue analizar los equipos contra los que íbamos a jugar. El primero, la CBA, que venía con un grupo de jugadores que habían estado trabajando juntos durante todo el año y con el objetivo de mostrar tanto el potencial individual como el potencial grupal. El segundo equipo contra el que íbamos a jugar, era otro combinado de jugadores (que a la postre quedó campeón del torneo),

compuesto por varios de ellos que ya habían participado en ediciones anteriores y americanos con el objetivo de darse a conocer y que fuese su primera experiencia tras su paso por la universidad americana. En el último partido jugaríamos contra un combinado de jugadores de equipos de cantera de Gran Canaria, que aunque en la mayor parte de ellos eran jugadores que no llegaban a etapa Senior, tenían talento y conceptos grupales, mayores que los nuestros.

Una vez entendido el objetivo del evento, el reglamento y viendo un poco los estilos de equipo contra los que íbamos a jugar, teníamos que intentar poner en común los objetivos con los que habían venido a disputar el torneo. Teníamos un grupo donde encontramos una dualidad de jugadores; una serie de ellos que venían y lo utilizaban como "escaparate" y primera toma de contacto fuera del College y otros jugadores que venían para mantener su estado físico y encontrar ritmo competitivo de cara a la siguiente temporada. Por lo tanto, intentamos proponerles que la mejor manera de que cumpliesen sus



objetivos, era respecto hacia la propia competencia del torneo, intentar jugar con el mayor número de pases posibles para encontrar el mejor tiro posible en cada ataque y ser solidarios en el esfuerzo defensivo, para poder competir en todos los partidos.

El primer gran reto surgió el primer día, ya que los equipos se habían configurado por la mañana y sin haber realizado más que una pequeña charla con ellos, teníamos que ponerles a jugar sin haber diseñado nada previamente ni haber entrenado ningún concepto. Hablando con los entrenadores ayudantes, propusimos la idea de trabajar situaciones que tanto a nivel defensivo, como a nivel ofensivo, fuesen conocidas por los jugadores. Además todas esas situaciones las fuimos introduciendo por cuartos de tal forma que a nivel ofensivo solo trabajábamos con una estructura inicial que nos diese cierta ventaja y a partir de ahí, que los jugadores encontrasen el mejor tiro. Por último les hicimos ver que la mejor forma de sumar puntos, era obtener canastas fáciles en transición y que eso deberíamos conseguirlo a través de la defensa.

Así que debíamos estructurar e introducir conceptos defensivos, conociendo que a pesar de que teníamos un equipo con cierto físico, carecíamos de un pívot con capacidad de intimidación y sin jugadores con una presencia importante en el rebote defensivo. Por lo tanto los 40 minutos de partido fue un reto constante de ajustes defensivos para poder competir contra un equipo que tenía jugadores interiores con mayor presencia física que la nuestra y con un potencial de rebote muy alto, además contaban con un base que desbordaba con mucha facilidad en 1c1, y que era capaz

de acabar muy fácil contra los interiores que teníamos.

En el inicio de partido, contamos con algunas ideas que nos hiciesen jugar con energía;

- Evitar canastas fáciles en balance, ajustarse lo antes posible y parar cuanto antes el balón.
- Responsabilidad individual y consistencia en el 1c1.
- Trabajar con ayudas tempranas de último hombre, ante la ausencia de pívots, para evitar canastas fáciles.
- Ayudas de jugadores pequeños, en situaciones de rebote defensivo, ante desajustes físicos de nuestros jugadores interiores.
- Comunicación y usos de cuerpo en las defensas de posibles bloqueos indirectos (cualquier tipo de salidas para tiradores, bloqueos ciegos o para llevar balón a poste bajo...), usar el número de faltas -que era elevado.
- Colapsar la pintura ante balones en Poste Bajo.
- Y contando con el pívot que teníamos que no era muy rápido, intentar defender las situaciones de bloqueo directo con él en línea de bloqueo, sin separarse en exceso del suyo para evitar canastas del jugador que continuaba y cerrando el espacio con el jugador exterior más cercano al balón, para evitar canastas del tomador del bloqueo.

Con los cambios que introducimos, y con un tiempo muerto, empezamos hacer los primeros ajustes defensivos.

- Cambiamos el tipo de defensa de bloqueo directo, sin el único "5" claro que teníamos (empezamos a

jugar con dos "4", que seguramente en sus equipos eran "3"), empezamos a realizar cambios en los bloques directos.

- Eso nos hizo tener debilidad en el rebote, por lo que le pedimos ambos jugadores "interiores" que cambiaban que volviesen en el momento del tiro para ayudar en el rebote defensivo.
- Además en las ayudas nos estaban haciendo muchas canastas fáciles sin realizar buenas ayudas, por los que empezamos a saltar desde el lado fuerte y a rotar, intentando sacar ventaja de nuestra mayor velocidad en la pista.
- Por último durante el partido y tras situaciones de balón muerto, tras tiro libre o tras tiempo muerto con balón para el equipo contrario, propusimos a los jugadores, defender en toda pista, buscando situaciones de trap en campo ofensivo, aprovechando también el uso de las faltas que nos daba el reglamento.

Este tipo de ajustes hizo que -sobre todo en la segunda parte- consiguiésemos parar la capacidad de creación de su base y eleváramos la diferencia, para obtener una cómoda renta, con la que conseguir la primera victoria de los tres partidos.

Para el segundo partido, hicimos una pequeña sesión de mañana, para incidir en algunos aspectos ofensivos de equipo y repasar algunos de los inicios que habíamos trabajado el día anterior, con la idea de que los jugadores los pudiesen interiorizar, además como vimos que aunque éramos un equipo pequeño, te-

níamos buena predisposición en el rebote ofensivo, intentamos mentalizar a los jugadores en este aspecto del juego para inculcarles la idea de empezar la defensa desde el rebote ofensivo del equipo. Para finalizar, propusimos algunos ajustes defensivos, pensando en las características de los jugadores a los que nos íbamos a enfrentar.

- Evitar que el base del equipo contrario estuviese cómodo jugando situaciones de bloqueo directo y generando ventajas para sus compañeros. Para ello decidimos empezar pasando por detrás sin separarnos de la continuación, ya que tenían jugadores grandes que continuaban muy bien y un base que conectaba muy bien con ellos.
- Además, pusimos a un jugador, poniendo máximo nivel de presión en toda la pista y con orden de no dejarle recibir fácil después de canasta, o tras pase, para evitar que le volviese el balón y de esa forma generase ventajas.

Pero según avanzó el partido, tuvimos que introducir ciertos ajustes, para poder llegar a final de partido con opciones de competir (perdimos de 4 puntos).

- Decidimos cambiar en bloqueo directo con el 4, ya que estaba anotando desde la línea de 3 con mucha facilidad. Algo que habíamos hecho durante el partido anterior.
- Intentamos pasar a mano izquierda al base por arriba, cambiando con el grande en el último momento, cuando el base llegase a la zona, ya que no tenía habilidad para finalizar sobre esa mano.
- Y ajustamos, en momentos finales y tras tiempo muerto, introduciendo defensa zonal



2-3. Esta defensa, que evidentemente no habíamos entrenado, nos sirvió para cambiar ritmo de juego y sobre todo para confundir al equipo contrario. Además era una defensa conocida por todos los jugadores y que fueron capaces de realizar.

Ya para el **último juego** sin opciones de disputar la final pero si el 3/4 puesto, Gran Canaria, un equipo con jóvenes talentos de la cantera, nos planteó un partido difícil, ya que todos ellos jugaban muy abiertos y basaban su ataque colectivo en cortes continuos y en el juego de pases, algo a lo que no nos habíamos enfrentado, ya que los dos partidos anteriores los equipos estaban mas definidos desde situaciones de 1c1 en bote o juego de bloqueo directo. Por tanto, previo al partido se habló:

- Ajustar la defensa de cortes, elevando el nivel físico para evitar que los jugadores, recibiesen cerca del aro con opciones de canasta.
- Además insistimos durante todo el partido, para evitar que circularan el balón por la línea de tres puntos fácilmente, incrementar la defensa de la línea de pase, así como la solidez en el 1c1 de las recuperaciones defensivas.
- Por último hablamos de realizar un balance defensivo, co-

recto, ya que se planteaba el problema, que cualquiera podía abrir contraataque, por lo que nos exigía parar el balón rápido y ajustarnos lo antes posible con nuestros pares.

Durante el partido, viendo el inicio que tuvimos y con la facilidad con la que estaba jugando el equipo contrario, en el descanso, insistimos en defender en toda la pista para incrementar el nivel físico y de energía e intentar provocar errores en la subida del balón. Este ajuste nos activó y conseguimos recuperar los suficiente balones, como para poder anotar en superioridad. Además incrementó nuestra defensa de línea de pase en media pista, que era uno de los objetivos que nos propusimos al inicio del partido.

Por último y como conclusión de la Gran Canaria Summer League, decir que fue un gran ejercicio de capacidad de adaptación; llegar, empezar a competir sin haber hecho un entrenamiento previo, con un grupo de jugadores que la mayoría de ellos no había competido juntos nunca, e ir realizando planteamientos y ajustes desde un punto de vista defensivo, donde sin realizarlos perfectamente, los jugadores fueron capaces de interpretarlos y ponerlos en práctica, para competir en todos los partidos que jugamos.

**TODOS LOS HOMBRES
TODAS LAS MARCAS**

EL CORTE INGLÉS, S.A. / Hemosilla 112, 28009 Madrid

**liga
endesa**

El Corte Inglés



**Javier
Pérez Tejero**

Coordinador Nacional de Baloncesto en Silla de Ruedas en la Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Física (FEDDF) desde 2014. Entrenador asistente y técnico de la selección española masculina absoluta entre 2011 y 2014. Team leader de la selección española absoluta masculina de BSR en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012. Primer entrenador y delegado del Club Deportivo "FUNDOSA ONCE" de BSR desde 2004 a 2007.

EL BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS EN ESPAÑA ANTE EL RETO DE LOS JUEGOS PARALÍMPICOS DE TOKIO 2020

El Baloncesto en Silla de Ruedas (BSR) español hizo historia el pasado verano de 2019 al clasificar a las dos selecciones, masculina y femenina, para disputar unos Juegos Paralímpicos, la competición de más prestigio a nivel mundial, hecho que solamente había ocurrido en Barcelona'92, solo que entonces fue en calidad de país anfitrión, si bien esta vez lo consiguió por méritos propios.

En el caso de los chicos, el billete para Tokio 2020 se obtuvo al alcanzar una medalla de plata en el Europeo de Walbrzych (Polonia) en septiembre, que in-

dicó una clara línea de continuidad en el trabajo tras el 5º puesto en los Juegos Paralímpicos (JJPP) de Londres 2012 y la histórica medalla de plata en los de Río 2016.

En el caso de las chicas, el billete a los Juegos se consiguió al entrar en la lucha por las medallas en el Europeo de Rotterdam (Holanda), alcanzando por segunda vez en su historia la cuarta plaza en un europeo tras un torneo con números sobresalientes ante las principales potencias europeas.

A estos éxitos hemos de añadir la medalla de bronce obtenida por la selección sub 22 en el Europeo de Lignano

(Italia) en 2018, que nos hace ser muy optimistas de cara al futuro y que nos indica que el trabajo desde la base se está realizando de manera adecuada.

En este artículo vamos a *analizar las causas de dicho éxito* en particular, y del desarrollo en positivo del BSR español en los 10 últimos años en general.

Así, estos éxitos de las selecciones nacionales de BSR, son la punta del iceberg, la señal visible de un cambio radical en la manera de entender el desarrollo deportivo aplicado a este deporte desde la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF). Con la designación en 2010 de Sergio Campos como coordinador nacional, se abrió la posibilidad de incorporar en el desarrollo de las selecciones procesos de entrenamiento mucho más actuales, que han implicado programas de se-



guimiento del rendimiento y de la salud de los jugadores, una planificación anual basada en regímenes de concentración específicos y participación (y organización) de torneos internacionales con las selecciones de referencia (Gran Bretaña, Estados Unidos, Canadá y Alemania, en el caso masculino y Holanda, Gran Bretaña, Francia y Alemania en el caso femenino), la apuesta presupuestaria desde la FEDDF por el trabajo de las selecciones en estos años e incluso, desde octubre de 2012 para los chicos y enero de 2020 para las chicas, la incorporación de los deportistas y técnicos seleccionados al programa Ayuda al Deporte Objetivo Paralímpico (ADOP) del Comité Paralímpico Español, en forma de becas preparatorias para los Juegos.

Sin embargo, los indicados éxitos de las selecciones son la “guinda del pastel” de un trabajo de fondo, a medio y largo plazo que está dando frutos no solo a nivel del rendimiento deportivo de las selecciones nacionales. Solo un abordaje holístico desde la perspectiva de las áreas de desarrollo del BSR en la FEDDF nos proporciona una explicación completa de esta situación, basada sin duda en el trabajo diario y comprometido de los clubes de BSR de toda España. Tal es así que detallaremos los principales hitos de este trabajo según las áreas de trabajo de la propia Comisión Nacional de BSR (2018) en la FEDDF:

COMPETICIONES

España tiene la mejor liga de Europa (IWBF, 2019) desde hace dos temporadas, y seguramente la mejor liga del mundo. La División de Honor (DH) española, el



trofeo “Fundación ONCE” es una competición donde 10 equipos compiten en una fase regular a doble vuelta, y donde se decide el campeón en una “final four”, este sistema de competición se aplica también en las otras dos ligas a nivel nacional, la Primera División (con 11 equipos) y la Segunda División (con 22 equipos). Muchos de los jugadores de esta DH son profesionales, y casi la mitad de ellos son foráneos (García, 2019).

Todos los partidos de todas las competiciones nacionales pueden verse en directo (o en diferido) desde 2016 en el canal deportivo de la FEDDF (www.tupuedestv.com), y se dispone de las estadísticas de juego online (FIBA Livestats) desde 2015, lo que ha supuesto un gran esfuerzo en formación y económico por parte de los clubes y la propia FEDDF, y que ha repercutido en positivo tanto en la visibilidad de nuestro deporte, como en las posibilidades de patrocinio de los clubes basada en dicha visibilidad.

Por otro lado, las estadísticas de juego han permitido favorecer el seguimiento de los jugadores a lo largo del año. A las ligas nacionales hay que añadir la Copa de Rey (donde compiten los 8

primeros de la fase regular de DH en formato play off), así como las competiciones en edades de formación: los Campeonatos de España en Edad Escolar (CESA) como el Campeonato de España Promesas.

TECNIFICACIÓN

Esta área tiene como objetivo principal la promoción del BSR de iniciación, cuidando el desarrollo a medio y largo plazo de los jugadores y facilitando a los clubes el desarrollo contextos de iniciación estables y generando oportunidades de práctica y/o competición adecuadas a sus necesidades. Las dos últimas competiciones indicadas, orientadas a la formación, son el eje del trabajo a la hora de coordinar el trabajo en las escuelas de BSR en aquellos clubes que las tienen, como las apuestas por la tecnificación deportiva en algunas comunidades autónomas.

Tal es así que desde 2017 se desarrolla el “Proyecto de Tecnificación Nacional de BSR” (López, 2015) que sienta las bases del desarrollo formativos de jugadores y jugadoras a nivel táctico-técnico, y supone una poderosa herramienta de comunicación entre los

entrenadores de estas escuelas y clubes. El plan tiene como actividad más importante un campus anual de tecnificación (normalmente en coordinación con el clinic de entrenadores o alguna competición marco de referencia) donde son invitados los jugadores que tienen proyección y son incorporados al programa de desarrollo a largo plazo, junto con sus entrenadores.

Esta actividad en 2019 ha llegado a su tercera edición. Seguramente el área con más trabajo a priori por delante, y que vertebrará y fundamenta tanto la formación de técnicos y el trabajo de selecciones nacionales y que sigue la filosofía de la necesidad de inversión en el desarrollo a largo plazo de los jugadores y de que se huya del concepto de “campeón por accidente” (Higgs & Legg, 2019).

FORMACIÓN E INVESTIGACIÓN

Aunque no existe aún una titulación oficial de BSR, ni tampoco está desarrollada la especialización al título de “BSR” en la formación de técnico deportivo superior en de la Federación Española de Baloncesto (FEB), desde 2015 se realiza un clinic de entrenadores de BSR que sirve de punto de encuentro y de formación conti-

nua para entrenadores en activo, así como actividad formativa para entrenadores de baloncesto a pie que quieren iniciarse en esta modalidad en silla.

Tanto es así que, en el ámbito de la colaboración entre la AEED y la FEDDF y la Fundación ONCE, en 2016 se llevó a cabo una formación online en baloncesto para entrenadores en activo de BSR, con gran éxito.

Otra iniciativa que estamos desarrollando es una formación online en clasificación funcional en colaboración con el Consejo Superior de Deportes. En cuanto a la investigación, el seguimiento de la salud de los jugadores (por ejemplo, García-Gómez et al., 2019), las estadísticas de juego de la competición (Pérez-Tejero et al., 2019) o el diseño de test específicos para la valoración en pista (Ferro et al., 2016) son las temáticas de las líneas de investigación abiertas en este deporte en nuestro país, pero que realizan una transferencia real a la mejora del rendimiento de las selecciones nacionales.

No en vano, el pasado 2018 fueron leídas con éxito 4 tesis doctorales relacionadas con el BSR en universidades españolas.

CLASIFICACIÓN FUNCIONAL

Para jugar a BSR de manera oficial es necesario acreditar una deficiencia física que impida correr, saltar o pivotar como lo hace un jugador a pie, y dicha deficiencia ha de ser visible (IWBF, 2016).

Es por ello que los jugadores han de acreditar dicha deficiencia a través de pruebas médicas, de manera que una vez sentados en la silla y evaluando las habilidades específicas del BSR, los clasificadores funcionales (una figura específica de los deportes de personas con discapacidad) determinan un mínimo de discapacidad elegible (“minimal handical”) y una vez determinado a un jugador dado se le asigna una clasificación, que va de 1 (menor volumen de acción, más bajo en la silla) a 4,5 puntos (más volumen de acción, altura máxima en la silla -53 cm del asiento al suelo).

Por tanto, se hace necesario hacer un registro actualizado de estas clasificaciones por jugador, asignar una puntuación en el caso de los nuevos jugadores y mantener una relación fluida con la Federación Internacional de Baloncesto en Silla de Ruedas (IWBF, sus siglas en inglés) de cara a la gestión de las clasificaciones internacionales. Esto es especialmente importante en un contexto de generación de talento y búsqueda de jugadores nuevos, por lo que la figura del responsable de clasificación fue incorporada a la CNBSR en verano de 2017.

GESTIÓN

Este crecimiento del BSR hace que muchas instituciones del deporte de personas con discapacidad y del deporte convencional





se interesen en él, por su dinamismo, espectacularidad y el desarrollo de los valores asociados a su práctica.

Así, desde el área de gestión se ayuda por ejemplo a las comunidades autónomas a desarrollar determinadas competiciones (por ejemplo, en edad escolar), se desarrollan actividades de tecnificación (como el campus en coordinación con la Copa Andaluza de BSR en 2019), actividades de visibilidad en campus de baloncesto convencional (como en el caso del Campus de Rycky Rubio en 2018) o en actividades del mundo de la discapacidad (como la colaboración en la feria de la Ortopedia – FEDOP en 2017), la colaboración en la gestión con la FEDDF de la logística de una competición dada (por ejemplo la Copa del Rey o la Final Four de DH).

Muy destacable por ejemplo es el hecho de que en esta temporada 19/20, los CESA, por primera vez su historia van a permitir la participación de jugadores sin discapacidad (máximo uno por equipo de las comunidades autónomas participantes), lo que hace

del BSR el primer deporte promovido desde la Federación de Deportes de Personas con Discapacidad en nuestro país que se incorpora en modalidad inclusiva en estos campeonatos, una apuesta muy importante desde la FEDDF y el CSD en pro de la promoción de los deportes de personas con discapacidad (FEDDF, 2019; CSD, 2019)

COMUNICACIÓN

En la sociedad de la información en la que vivimos se hace necesario poner en valor el BSR como deporte espectacular, serio, bien organizado y con unas oportunidades de progresión enormes. Para ello es fundamental facilitar su visibilidad en los medios de comunicación y en lo posible, su relación con el baloncesto a pie.

Así, y aparte de las coberturas específicas de los tres niveles de competición nacional para clubes de BSR y de las selecciones nacionales (tanto concentraciones como competiciones), es importantes también la visibilidad de eventos de referencia (como pue-

den ser los logros de los clubes españoles en competiciones europeas, la presentación anual de la Liga DH, el clinic de entrenadores, los campus de tecnificación, etc). Con esta estrategia se pretende ampliar el seguimiento mediático del BSR en España, consolidar la fidelidad de los medios de comunicación que ya nos siguen y afianzar la relación con medios de comunicación que ya nos tratan, como punto de partida para llegar a medios de más calado (prensa, radio, TV, web y redes sociales), siendo nuestros principales canales de difusión la web específica de BSR de la FEDDF (www.bsr.feddf.es) y la presencia habitual del BSR en la televisión de la FEDDF (www.tupuedestv.com).

Aparte, es muy de destacar la cobertura televisiva que realizan medios de referencia en el deporte a nivel nacional como www.marca.com o RTVE; en este último caso, tanto del BSR en los JJPP, retransmitiendo en directo la histórica medalla de plata de los JJPP de Río de Janeiro 2016 de la selección masculina, como de las finales referencia en nuestro país (Copa de Rey y final de la Final

Four de la DH), y desde octubre de 2019, de un resumen semanal las ligas de DH y 1ª división nacionales.

SELECCIONES NACIONALES

El éxito indicado en la introducción de este artículo de las selecciones de BSR españolas, aparte de todo lo anterior como contexto, tiene su explicación primero en el trabajo diario de los clubes, y en segundo lugar, en el apoyo y seguimiento técnico de los jugadores con posibilidades de ser seleccionables, así como de la planificación técnica de su preparación, en especial en los periodos vacacionales de la temporada (navidades y semana santa) y tras la finalización de la temporada (de la segunda quincena de mayo a la finalización de la competición de referencia: en 2020, hacia el 10 de agosto fecha de partida hacia Tokio).

Tal es así, por ejemplo, que desde 2011, el proceso de preparación en régimen de concentración (en centros de alto rendimiento o torneos preparatorios) es de mínimo 30 días para ambas selecciones a lo largo de la temporada, cuando anteriormente no llegaban a 10 días. Además, los medios de desarrollo y seguimiento de los cuerpos técnicos de las selecciones nacionales se han nutrido de la mejora tecnológica experimentada (acceso a video de competiciones y estadísticas de juego) de transferencia de la investigación indicada y, muy especialmente, de excelente criterio técnico de nuestros seleccionadores, que han sabido exprimir las potencialidades de nuestros jugadores de élite en un contexto táctico y estratégico cambiante.

Así, la puntuación de los jugadores en pista más usada en la DH

española era la 4-4-3-2-1 (Pérez-Tejero & Pinilla, 2016) pero lo que se encontraban nuestras selecciones fuera era algo distinto, ya que los países de referencia actualmente no basan su potencial solo en la altura de sus jugadores (con dos jugadores puntuación 4 en pista), sino también en un excelente porcentaje de tiros de campo y una movilidad de silla que les permite anticiparse defensivamente y elevar el nivel defensivo si necesidad de introducir centímetros en el quinteto en pista: tal es así que es difícil encontrar un quinteto en pista con dos jugadores puntuación 4 en pista en los quintetos más usados en las últimas semifinales y finales de JJPP, campeonatos del mundo y de Europa desde 2016 y es un criterio que las selecciones nacionales llevan años aplicando, con resultados visiblemente positivos (Pérez-Tejero, et al., 2019). Incluso, y con el permiso de los seleccionadores, concretamos aquí una serie de criterios base que son clave a la hora de elegir un jugador de BSR para ser incluido en las selecciones nacionales:

- Estado de salud y posibilidades de desarrollo a largo plazo.

- Rendimiento deportivo del jugador a lo largo de la temporada y en el momento competitivo concreto.
- Estado de forma tras la competición nacional y orientación al entrenamiento.
- Clasificación funcional y posibilidades de participación en rotaciones clave.
- Capacidad táctica / estratégica y asunción de rol.
- Orientación al trabajo en equipo y gestión óptima de la alta competición.

Acabamos nuestra aportación animando a los entrenadores de baloncesto que se acerquen y conozcan la modalidad en silla de ruedas, no solo por su espectacularidad, dinamismo y potencial, si no por reconocer el valor que nuestro deporte puede ofrecer a las personas con discapacidad física, e incluso, abrir la puerta a esta modalidad en su entorno de club, ya sea de manera específica o en contexto inclusivo. Ya que, como nuestro seleccionador masculino Óscar Trigo indicaba hace un par de números en esta Revista Clínica... “el baloncesto no entiende de adjetivos”.



Málaga

Copa del Rey 2020

El lugar donde se une
la emoción y el arte.

No te la
puedes perder.

Últimos abonos a la venta en
www.tickets.acb.com



“No soy un entrenador autoritario. A partir del talento, busco confianzas” - Carles Durán



Julián Felipe

Periodista. Licenciado en Ciencias de la Información por la UAB. Redactor de la sección de basket de Mundo Deportivo desde 1992. Ha cubierto cinco mundiales, además de torneos olímpicos e innumerables competiciones. Previamente subdirector de la revista Nuevo Basket, redactor del diario Sport, colaborador de Gigantes del Basket y gestor de la editorial Zona131 Ediciones, con la que ha publicado, el libro 'Fórmulas para ganar. La revolución estadística del basket' y la revista 1-3-1 Book Magazine.



Carles Durán

En febrero de 2018 Carles Duran (Barcelona, 1976) se hizo cargo del Joventut de Badalona con la misión clara de salvar a un equipo que acumulaba siete derrotas consecutivas y era último en la clasificación. No pudo resultar más exitoso el retorno del hijo pródigo a Badalona. Su entrada y la del base argentino Nico Laprovittola propiciaron una reacción fulminante culminada con 8 triunfos en 10 partidos al final de fase regular. La temporada siguiente, el Joventut jugó la Copa y entró en playoff. Forjado durante 14 años en el basket formativo badalonés y protagonista de ascensos con el Prat, Duran regresó así a su casa tras etapas en Valencia y Bilbao que también ayudaron a forjar un estilo personal con múltiples influencias.

Me gustaría empezar por los orígenes, por saber cómo se le despierta la pasión por el basket en la infancia.

Hay varios motivos: el primero es mi madre, que no tiene nada que ver con el basket pero que es profesora de gimnasia rítmica, y aún ejerce. Con ella fui a concentraciones, campeonatos... y con ello el deporte y la formación entró en mi casa como algo muy habitual.

A partir de aquí el basket, sin saber bien por qué, ha sido el deporte con el que he crecido, jugando desde los 8 años en mi pueblo, Vilassar de Mar, y hasta llegar al equipo sub-21 y luego al sénior. En aquel club, con el sénior en Primera Catalana, había un entrenador, Martí Carrera, que me entrenó en categoría junior y luego sénior, y que fue el primero que me marcó. Con 19 años me lesioné y él me pidió ser su ayudante. Él duró siete partidos más, se fue y me quedé con el sénior. Él fue el referente y el Bàsquet Vilassar el ámbito en el que crecí.

“El entrenador que más me marcó de pequeño fue Aíto... A mí es el entrenador que me ha impactado más”.

¿Se veía entrenando ya de joven o se encontró con ello?

Me gustaba desde que empecé a tratar con un grupo de niños, yo con 15 años. En el primer momento que me lo propusieron me hacía ilusión. Yo jugaba de base, era un mal base pero era de ayudar a mis compañeros e intentar entender el juego dentro de mi



limitación técnica. Pensé que estando al otro lado me sentía más a gusto que jugando.

¿Cuándo llega al Joventut?

Con 20 años noto que me falta formación y me voy a ver a Miquel Nolis. Aquel era el último año de la vinculación entre Joventut y Sant Josep de Badalona y él entrenaba al Sant Josep. Durante todo aquel año estuve siguiéndole y viéndole entrenar. Al año siguiente yo regresé al sénior del Vilassar y Miquel volvió a la Peña. Finalmente me propuso ir con él al junior del Joventut de la generación del 82, donde estaba Albert Miralles. Esa fue mi entrada.

¿Qué entrenadores le han influido más al margen de los que tuvo en su etapa como jugador?

Está claro que el que me influyó más fue Miquel Nolis, que fue una institución en Badalona y en el basket formativo. Fue el que me abrió las puertas para entrar

en la Peña. Luego he tenido muchos compañeros que ahora son compañeros anónimos. Cuando entré estaban, por ejemplo, Xavi Castillo, Marcel Roca, Joan Plaza.. pero el entrenador que más me marcó de pequeño fue Aíto. Soy un enamorado de su basket y todavía veo los partidos ahora del Alba Berlín con interés para descubrir, por ejemplo, que vuelve a hacer 'box and one'. Ha sido un entrenador muy innovador y que ha apostado por la gente joven. Cuando regresó a Badalona fui uno de los entrenadores más próximos a él. Es verdad que Martí (Carrera) me abrió los ojos al basket, que Miquel (Nolis) me enseñó el basket formativo pero el maestro es Aíto.

Y el legado de Aíto se puede decir que pervive con el paso de los años en esta casa (el Joventut), ¿no?

A mí es el entrenador que me ha impactado más. Es verdad que hubo una etapa dorada suya que no viví, con Juanan (Morales), Jordi Villacampa, los Jofresa, pero tengo la sensación, hablando con

gente, que Aíto ya marcó con su estilo en aquellos dos años que estuvo en el club. Luego, cuando vivió su segunda etapa, tuvimos un sello clarísimo. Nos influyó no sólo en el primer equipo sino que sacó jugadores y la gente se identificó. En la cantera también dimos un paso adelante por muchos factores y marcó mucho a los entrenadores jóvenes. Yo intento tener mis ideas y hacer mi basket, muy aprendido en la cantera, pero no puedo decir que no: el Joventut que se ve ahora tiene pinceladas de lo que siempre ha planteado Aíto.

Siempre se le oye comentar que el objetivo del equipo es jugar bien. Esto enlaza también con esa filosofía de Aíto y con la tradición de otros técnicos que han pasado por aquí, como Alfred Julbe, por ejemplo, con el que también se vivió una etapa para nada resultadista. No sé si ese vínculo familiar con la gimnasia rítmica le lleva a buscar también un perfil estético a su filosofía de juego.

Yo no soy Aíto, eso que queda claro. Ni tengo los equipos de

Aíto. Pero sí que he aprendido algo que en mi casa se resaltaba, que son las consecuencias. En el deporte profesional, por desgracia, nos valoran mucho más ganar o perder. En Badalona, que es donde he estado más tiempo, la gente quiere que ganemos pero quiere ver buen basket. Porque si no, no vienen. Como también quieren que la gente joven juegue. Por eso creo que si jugamos bien la consecuencia será ganar. Es más fácil decirlo que hacerlo pero es una obsesión que en algún momento de mi carrera he perdido.

En Valencia o Bilbao, en momentos distintos, estaba más pendiente del resultado que no de la manera de hacer de mi equipo. Esto es lo que he intentado en Badalona y parece raro porque aquí cuando se me fichó lo que necesitaba el equipo eran victorias, sobre todo. Para mí, de todas formas, es muy importante porque aquí la gente quiere identificarse con el equipo y la manera es jugando bien a basket.

“En Badalona, que es donde he estado más tiempo, la gente quiere que ganemos, pero quiere ver buen basket”.

Porque también hay formas de buscar ganar sin esa obsesión por jugar bien, ¿no? Y hay entrenadores que lo predicán.

Todo vale, sobre todo en el basket profesional. Está claro. Pero ya no sólo viene de Aíto porque algo de eso había también con Lolo Sáinz cuando estuve en Badalona. Lo que tengo claro es que has de saber muy bien dónde trabajas y ahora, en este caso, en el Joventut, se busca ganar no a cualquier precio. Es algo que tengo interiorizado. Mi madre me decía siempre que la gimnasia rítmica es un deporte de perfecciones y si no se lan-

za bien la pelota se caerá y eso tendrá una penalización. Intento eso también en mis equipos: no podemos hacer las cosas de cualquier manera.

También se le ha oído decir que su objetivo es retornar al Joventut al lugar donde estaba. ¿Esto es más difícil hacerlo hoy si se quiere dar oportunidades a los jóvenes? ¿Es más difícil ser competitivo así?

No quiero dejar la Peña donde estaba porque es imposible. Ganó la Euroliga y ganaba ligas entonces. Con toda la ilusión se intenta pero en el basket profesional hoy en día hay un abismo. Si nuestro máximo hoy puede ser quedar cuartos... o quedar octavos, no debemos renunciar a ello. Y todo ello sin perder nuestro ADN. Por desgracia, del Joventut han marchado jugadores los últimos años por las circunstancias. Ahora hemos de intentar





tener estos niveles de exigencia con nuestra gente. Habrá años que tendremos más o menos, dependiendo de las generaciones y el talento. Y también, por qué no, hay que intentar recuperar a gente que se ha ido.

¿Su idea de basket ha cambiado mucho ahora respecto a la que tenía cuando se fue?

No creo. El cadete del Joventut cuando lo entrenaba o el Prat, en el que no sólo tuvimos éxito deportivamente sino que logramos sacar muchos jugadores que llegaron a la élite, no ha variado mucho de lo que se ve ahora. Sí que he aprendido a gestionar mejor el grupo. La mejora no ha sido tanto en la manera de entrenar sino en la de gestionar el vestuario. Es algo en lo que estoy poniendo más énfasis. Al final, dibujar una jugada o tomar una decisión sobre un cambio es importante pero lo más importante es saber gestionar un grupo de personas.

¿Es más fácil eso cuando tienes al equipo más joven de la liga?

Cada equipo es diferente. Yo me siento cómodo con gente joven, con gente que tiene ganas de mejorar. Pero también estuve muy cómodo en Valencia con Van Rossom o San Emeterio, o con Pau Ribas. Cada caso es distinto. A veces en equipos un poco más veteranos quizá no fui un gran gestor, por mi inexperiencia o porque en algún momento me equivoqué.

Lo que sí ha cambiado mucho es el basket: importancia de los triples, cambio de rol de los jugadores interiores... Ha habido que adaptarse a ello.

“Mi mejora no ha sido tanto en la manera de entrenar sino en la de gestionar el vestuario. Es algo en lo que estoy poniendo más énfasis”.

Sí, pero hay cosas que se están perdiendo y no deberíamos. Por ejemplo, soy un entrenador al que gusta jugar en el poste bajo y es algo que, en la Euroliga por ejemplo, se ha perdido. También en la Euroliga, desde hace un tiempo, todas las defensas de

bloqueos son cambio, y yo soy de los entrenadores que cambia poco. Al final te has de adaptar un poco a lo que se está jugando pero también al tipo de jugador tienes. El basket es muy polivalente hoy en día, has de tener jugadores con mucha capacidad atlética y a mí me gusta jugar con posesiones cortas y rápido. Aquel basket de los años 80 con sólo cinco jugadores creo que no tiene cabida.

¿Qué peso tiene la estadística y analítica en sus planteamientos?

Poco.

¿Cómo? Y eso que en la casa siempre ha habido grandes analistas: Riera, Samaniego, Del Tío...

Sí, sí. Es importante y lo trabajamos pero yo voy un poco a la vieja escuela. La estadística es importante y trabajamos en la mejora a través de ella pero, sobre todo, estoy más pendiente de cómo puedo mejorar al jugador individualmente o hacer mejor un bloqueo, por ejemplo. Y la estadística a veces es engañosa. Sí que estamos más preocupados de defender mejor los primeros

segundos que es donde muchos equipos sacan ventaja, por lo que dicen los números. La estadística está

bien pero no nos podemos obsesionar. Al final es un juego y el juego gana a la estadística. Intento combinar los dos aspectos.

Dos ascensos con el Prat, salva al Joventut, lo llevar a playoff y Copa el año pasado... ¿Con qué se queda?

Lo que me ha marcado más es estar con jugadores que han llegado al máximo nivel, es de

“Me gusta mucho saber qué piensan los jugadores. A veces yo tengo una idea y ellos me expresan la suya”.

lo que me siento más orgulloso. Recuerdo con cariño a Pau Ribas y Henk Norel, también el grupo de Ferran Bassas, Albert Ventura, Guillem Vives, Alex Barrera y Marko Todorovic, o la última que logramos el ascenso a LEB Oro con Jose Nogués, Alberto Abalde, Agustí Sans.

En los años del Prat me lo pasé muy bien y el recuerdo maravilloso ha sido este último año en la Peña, no tanto por conseguir cosas sino por el día a día. Me he divertido mucho y es de lo que estoy más contento.

Cada semana vemos imágenes de entrenadores en tiempos muertos enfadados o dando gritos. A usted le recuerdo en uno preguntando a un jugador si le parecía bien hacer una finalización que proponía. ¿Es eso también imagen de marca Duran?

En el zapping de los entrenadores creo que soy de los que sale menos (risas). No sé por qué. Yo soy una persona bastante nerviosa y exigente conmigo mismo. Lo que intento en el tiempo muerto es buscar tranquilidad e intento siempre llegar un poco tarde.

Al final a los entrenadores nos gusta tener un joystick y llevar el mando, cuando al final los que juegan son los jugadores. Me gusta mucho saber qué piensan los jugadores. A veces yo tengo una idea y ellos me expresan la suya. En los tiempos muertos

tengo una idea muy clara pero a veces necesito su opinión porque son los que juegan.

Imagino que esto enlaza también con el papel que se da a determinados jugadores como Laprovittola o Prepelic.

Sí. Y recuerdo, por ejemplo, en mi etapa en Valencia tuve un ‘feeling’ especial con Van Rossom y Vives. Necesito ‘feeling’ con los jugadores, necesito llegar a conexiones porque no soy un entrenador autoritario. A través, a partir del talento, intento buscar

maneras, encontrar confianzas. No sé si es el mejor estilo y si es el que se ajusta a ciertos clubs profesionales. Pero si quiero que mi equipo juegue bien a basket no es tanto con la obligación. Por ejemplo, creo que Pablo Laso consigue eso con el trato, no con la autoridad.

Es un poco de Phil Jackson eso, ¿no? Lo de seducir antes de ordenar.

Puede ser. O los jugadores también me seducen a mí, no sé. Necesito la complicidad de mis jugadores porque, si no, creo que soy un entrenador normalito.



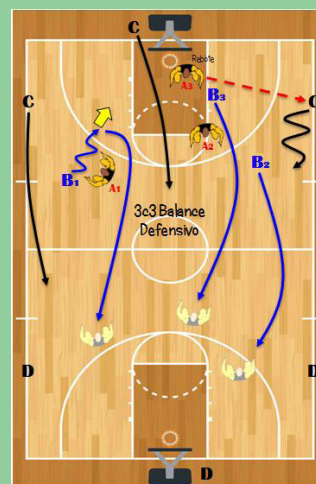
EJERCICIOS FAVORITOS -CARLES DURAN-

La llamo “33” pero puede ser también “22” ó “44”. Simplemente es un ejercicio de un 3c3 continuo. Vamos a suponer que el equipo B empieza con balón y siempre después de atacar ha de bajar a defender. El equipo A, después de defender, ha de pasar el balón a los compañeros que a partir de entonces atacarán.

Tiene pequeñas normas: el jugador que está bajo el aro no ha de ser el mismo y cuando hay canasta nunca saca sino que tiene que correr. Así obligamos a que los que acaban de atacar tengan la capacidad de negar líneas de pase. Con esto jugamos a puntos aunque se puede jugar por objetivos o tiempo.

Cuando es “44” es un 4c4, con los jugadores en las esquinas en lugar de bajo canasta. O con ritmo más acelerado puedo jugar un 2c2 que es el “22”. Hay pequeñas excepciones: en el “22” y en el “33” no hay ‘pick and roll’ porque no nos parece un juego real. En el “44” sí que puede haber.

Es un juego que lo uso como mínimo una o dos veces por semana. Nos da ritmo, es competitivo y nos ayuda a mejorar pequeños detalles. Nos permite trabajar bien la defensa de los primeros segundos... e intento hacer canasta lo más rápido posible. No tenemos posiciones marcadas en ello y a veces los “cuatro” salen botando o el “cinco” es el que corre. Con ello generamos un juego muy formativo en un ámbito profesional.



¿Qué le parece la labor que está realizando la AEEB?

Es un momento de crisis y no sólo para la asociación sino global. Para mí siempre ha tenido referentes muy importantes desde cuando era entrenador joven.

Recuerdo clínicos extraordinarios, como uno en Lloret con Pedro Martínez, Ettore Messina y Ranko Zeravica. Recuerdo un gran clínic también en

“Cuando ya he sido profesional, la AEEB ha sido un lugar de reunión para mejorar nuestra profesión. Y, sobre todo, en el momento más duro profesionalmente ha estado a mi lado”.

Ibiza con Aíto, Manel Comas... Ha sido un lugar en el que poder mejorar, crecer y formarse.



Cuando ya he sido profesional ha sido un lugar de reunión para mejorar nuestra profesión. Y, sobre todo, en el momento más duro profesionalmente ha estado a mi lado. Me han ayudado y cuidado. Con el tiempo hay crisis y problemas, y no todos estamos de acuerdo, pero espero que la suerte que he tenido yo también la tengan mis compañeros. La Asociación ha de seguir muy viva porque, si no, el Carles Duran de 14 ó 15 años de ahora mismo está huérfano.



baloncesto
ESPAÑA



Entrenadores FEB

entrenadores@feb.es