

Ataque Rápido

**Defensa de North
Carolina**

**Técnica
Individual
del Pick and Roll**

**Ángel Fernández:
"Todos los errores son
perdonables, siempre y
cuando haya buena actitud"**



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**



VIAJE A
USA



**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
DE POCOS
SEGUNDOS

5

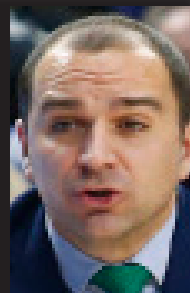
Pablo
Laso



P&R
TECNICA
INDIVIDUAL

8

Carles
Durán



SELECCION
ISLANDESA

12

Manuel A.
Rodríguez



DEFENSA
NORTH
CAROLINA

18

Dean
Smith



ACTIVIDADES

22

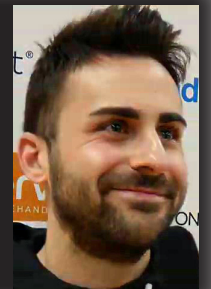
AEEB



ESPACIOS
(I)

29

Gabo
Loaiza



PERIOSTITIS

33

Silvia
Treviño



AJUSTES
DEFENSIVOS

37

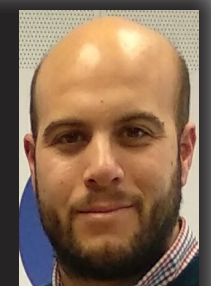
Jonay
Caraballo



ENTREVISTA
ANGEL
FERNANDEZ

42

Ángel García





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Pablo Laso, Carles Durán,
Manuel Angel Rodríguez,
Dean Smith, Gabriel
Loaiza, Silvia Treviño,
Domingo Caraballo
y Angel García.

Fotos

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

A.E.E.B.

Redacción y Publicidad:

Fernán González, 18 - bajo dcha - 28009
MADRID

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

FAX 91 577 50 73

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

Facebook: Asociación Española de

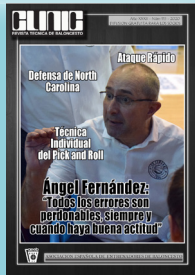
Entrenadores de Baloncesto-AEEB

Twitter: @aeebtweets

Depósito Legal: M-26999-1988

ISSN: 0214-2635

(c) 2020 A.E.E.B. Reservados todos los
derechos. Prohibida la reproducción total o
parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



NADA SERÁ IGUAL

Este es uno de esos momentos en los que nunca has pensado. Nadie nos ha preparado para todo lo que está ocurriendo, por tanto es difícil acertar en lo que hacer para preparar a los demás.

Los entrenadores formamos parte de un entramado deportivo en el que hay distintos actores intervinientes, todos con su importancia, sea cual sea la disciplina deportiva, categoría, o edad de los deportistas que entrenamos. Y cuando un entramado social, político, educativo, deportivo o empresarial se detiene, especialmente si lo hace bruscamente, provoca un impacto tremendo en varios sectores. No solo en el propio. Hoy, desgraciadamente, estamos en esta situación.

Sin embargo esto no va de entrenadores. Va de ciudadanos; de nosotros; de nuestros familiares; de amigos; de conocidos. De todos. El virus no va a hacer distinciones. Va de salud de las personas. Va del mundo entero.

En estas condiciones, lo mas importante es centrarse en ayudar a aquellos de los sectores más necesarios, para que tengan todas las opciones personales, laborales, emocionales, técnicas y administrativas para liderar la salvación. Nada más. Al resto nos toca apoyar y esperar.

Pero mientras apoyamos y esperamos, hemos de mostrarles que estaremos preparados, cuando se salga de ello, para devolverles todos los esfuerzos que han hecho tan pocos para tantos. Podemos aplaudir desde nuestros balcones todas las tardes, pero ellos también esperan de nosotros que reconstruiremos lo que ellos, luchando en primera línea, están salvando. Por tanto, en estos momentos hemos de ofrecerles signos de esperanza y prosperidad futura para ellos y los suyos.

Esto no será apretar un botón y todo se reiniciará como si nada hubiese pasado. Quedarán muchas cosas por hacer y nos tocará hacerlas a los que no hemos estado en primera línea de combate. Ni podremos ni deberemos fallar. Aplicaremos todas las dosis de esfuerzo, generosidad y entrega para esa misión. Ellos deberán descansar, recuperarse y contar con todos nosotros para la siguiente etapa.

Los entrenadores tendremos la responsabilidad de reconducir a nuestros deportistas por el camino de esa esperanza y prosperidad anhelada. La mayor parte de los más necesitados será las niñas y niños, jóvenes y adolescentes que volverán con nosotros. Pero no serán los mismos. En su entorno habrán sufrido perdidas personales, desgastes físicos, emocionales, deterioros laborales de sus padres, distorsiones escolares y más cosas. No serán los mismos. No. Nunca más volverán a serlo.

Preparémonos entendiendo lo que van a necesitar. No podremos actuar como antes de la pandemia. Todo lo que les podamos aportar será para su reconstrucción y para agradecer al máximo lo que otros, sus padres, familiares, amigos, conocidos han hecho por nosotros. Cuidad y cuidaros. Luego les cuidaremos a ellos.

SUMARIO

- 05 **Situaciones de Ataque Rápido con Pocos Segundos** por Pablo Laso
- 08 **Bloqueo Directo. Técnica Individual** por Carles Durán
- 12 **Estilo y Conceptos de Juego de la Selección Islandesa** por Manuel A. Rodríguez
- 18 **Defensa de North Carolina** por Dean Smith
- 22 **Actividades AEEB**
- 29 **Conociendo los Espacios (I)** por Gabriel Loaiza
- 33 **Periostitis en Baloncesto** por Silvia Treviño
- 37 **Ajustes Defensivos en un Cuarto de Cancha en el Baloncesto en Silla de Ruedas** por Domingo Jonay Caraballo
- 42 **Entrevista a Angel Fernández Juliá** por Angel García





Pablo Lago

Debuta como entrenador ACB en la temp. 04/05, con el Pamesa Valencia. También dirigió al Cantabria Baloncesto, y Guipuzkoa Basket hasta firmar por el Real Madrid en 2011. Desde entonces su trayectoria ha sido vertiginosa, convirtiéndose en el tercer entrenador más laureado de la historia del Real Madrid, después de Lolo Sainz y Pedro Ferrandiz. En este club ha conseguido 19 títulos en 26 finales, el último la Copa del Rey 2020.

SITUACIONES DE ATAQUE RAPIDO CON POCOS SEGUNDOS

Vamos a desglosar algunas situaciones rápidas de ataque jugadas con pocos segundos.

Para inculcar esta idea de juego rápido y atacar la ventaja del rebote de ataque, me gusta plantear un ejercicio de 5c3 + 5c5 que organizo con un sistema de puntuación y reglas especiales (**Gráfico 01**).

Los jugadores se mueven y el entrenador pasa a uno de ellos, que está obligado a tirar (o botar y tirar). La defensa intenta llegar a hacer falta (eso le da puntos). Tras rebote de ataque, tiramos a canasta o sacamos el balón fuera para evitar la más que probable falta. Si el balón sale fuera, el ataque

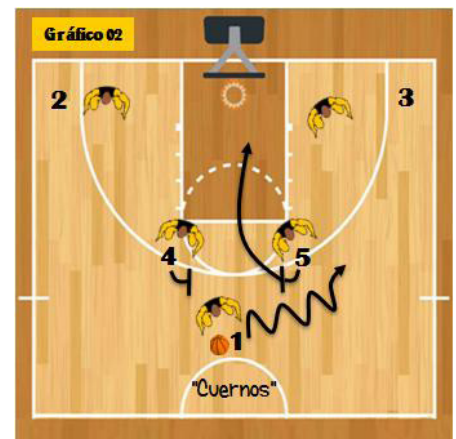
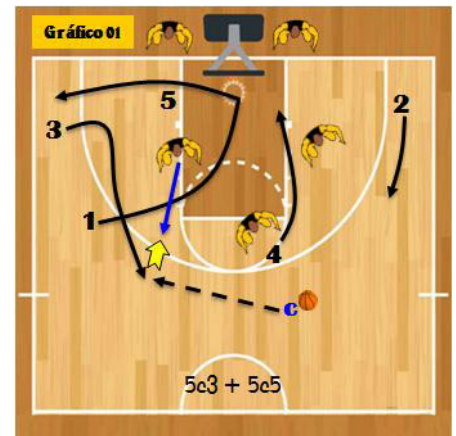
juega con pases para encontrar un buen tiro.

En el caso de que el balón salga fuera y llegue al base, la defensa ya no puede cometer personal y jugamos un movimiento de “cuernos” con 14 segundos en el que el poste que bloquea cae dentro de la zona (**Gráfico 02**).

Si la defensa recupera el balón, jugamos 5c5 en el aro contrario.

En este punto vamos a plantear algunas situaciones especiales jugadas con pocos segundos y desde saque de fondo tras tiro libre anotado, tiempo muerto o canasta.

Planteamos una salida sencilla en la que un poste saca de fondo,

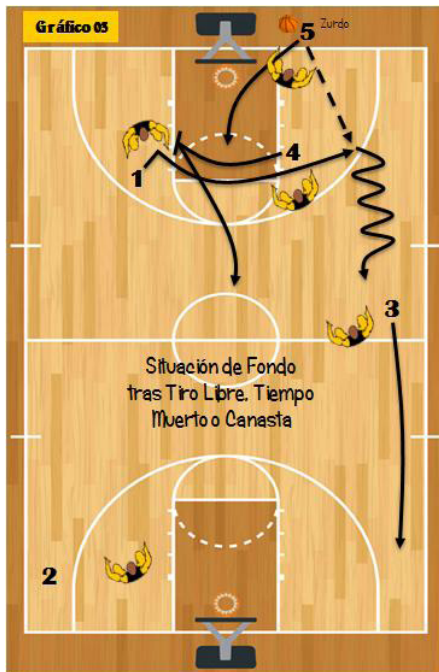


otro bloquea al base para que reciba y los aleros se marchan para dejar espacio. Como detalle, me gusta que el poste finte al lado contrario y saque desde su lado bueno (iz-

TACTICA



quierdo si es zurdo y derecho si es diestro) para evitar la canasta y poder pasar con comodidad (Gráfico 03).



aprovechar la ventaja para jugar 1c1 desde el lado contrario y en el caso de que X5 hiciera una ayuda para evitar que 2 reciba con facilidad, 5 puede cortar rápidamente al aro (Gráfico 05).

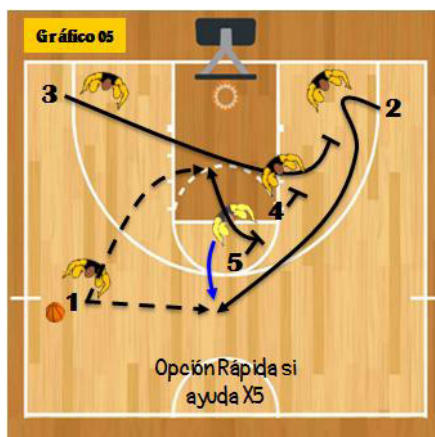
OPCION 3. En el caso de que la posesión fuese de -por ejemplo- 14 segundos, 3 sube a recibir sobre el bloqueo de 4 y de 5, quienes volverán a bloquear a 2 -en este caso por línea de fondo (Gráfico 07).

A partir de esta salida proponemos varias opciones en función del tiempo restante de juego. Más allá de los movimientos que vamos a hacer, lo más importante es que los mismos se adapten a las capacidades de tus jugadores. Esta es la clave para que cualquier movimiento sea efectivo.

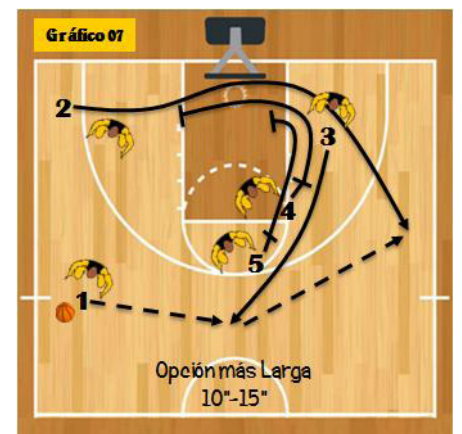
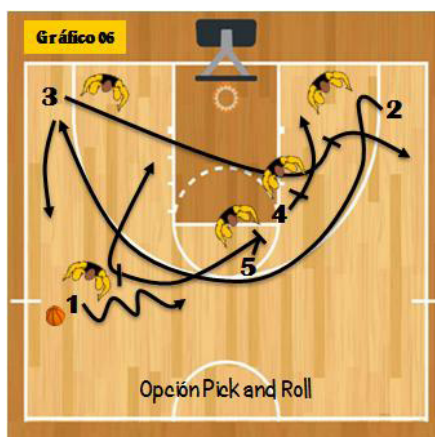
OPCION 1. Si tenemos pocos segundos, jugamos una situación rápida de triple bloqueo para el tirador (Gráfico 04).



Además, ya que el tirador "2" provocará que la defensa esté muy pendiente de él, 1 podría



OPCION 2. Si todavía disponemos de algunos segundos y 2 no ha recibido, continúa su corte hasta la esquina y 5 pone un bloqueo a 1 (Gráfico 06).



Podemos resumir las claves de esta filosofía en los siguientes puntos:

- ◊ Adaptar los movimientos a los jugadores.
- ◊ Leer el juego.
- ◊ 5 saca por su lado bueno.
- ◊ Posible aclarado para 1 cuando la defensa se vuelca con el tirador.
- ◊ Continuación interior de 5 si X5 ayuda en la defensa del tirador.
- ◊ Introducir un "extra" (el tiempo) sobre cualquier situación que juguemos.

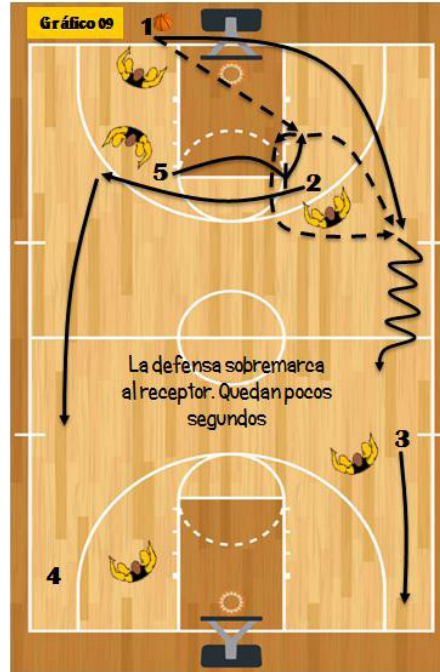
En el caso de que -por el scouting- sepamos que al equipo rival le gusta presionar el saque de fondo doblando al base con un jugador grande (2c1), para romper esta situación queremos que sea el base quien saque. 4 bloquea a 2 para que reciba y 1 entra rápidamente en el campo (Gráfico 08).



Se puede dar la situación de que -quedando pocos segundos de posesión- el equipo rival sobremarque al jugador que intenta recibir el balón en el saque de fondo.

En ese caso, queremos que el balón llegue rápidamente al base y que coja mucha carrera. Buscamos la salida de 5 tras el bloqueo, que intentará recibir no muy lejos del tiro libre para que 1 pueda jugar con espacio.

1 recibe mano a mano o en carrera, teniendo en cuenta que debería batir a X5 en velocidad con facilidad. 3 y 4 se abren a las esquinas (Gráfico 09).



5 puede pasar a 1 por el mismo lado que corre 1 ó pivotar y pasar por el lado contrario.

Si el defensor de 1 "flota", le será aún más difícil parar a 1, que ahora tiene más espacio y viene en carrera.

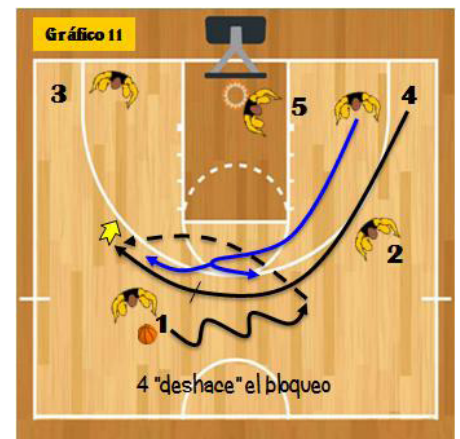
También podemos buscar sacar ventaja en el primer bloqueo, atacando 2 con bote inmediato-

mente nada más recibir o buscando una puerta atrás frente al defensor que intenta anticiparse (Gráfico 10).



Planteamos ahora una situación un poco más larga para una defensa que cambia en los bloqueos en los últimos segundos. Nuestra idea sería jugar un bloqueo directo con 1. Mejor que el poste que ponga el bloqueo tenga capacidad para abrirse a tirar.

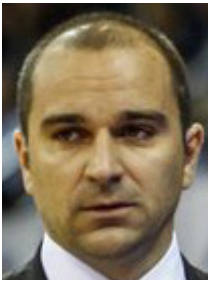
Como sabemos que el rival va a cambiar en el bloqueo, queremos hacerles dudar. Para ello, 4 sube a bloquear pero no llega a tocar a X1 (Gráfico 11).



¿La defensa cambiará o no? Podemos aprovechar esas dudas para elegir la mejor opción de ataque. 1 puede buscar el aro con bote o pasar el balón a la continuación abierta de 4.

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





Carles Durán

Debuta en la cantera del Joventut de Badalona en 1998. Entre 2003 y 2010 entrena con el primer equipo como ayudante de Aito G. Reneses, Sito Alonso y Pepu Hernández, intercambiando ese trabajo con la dirección del CB Prat en Liga EBA y LEB Plata. En 2014 ficha por Valencia Basket como ayudante de Velimir Perasovic, temporalmente primer entrenador y ayudante de Pedro Martínez. Entre 2016 y 2018 dirigió al Retabet Bilbao Basket y desde febrero de 2018 ha vuelto al Joventut.

FORMACION

BLOQUEO DIRECTO. TECNICA INDIVIDUAL

Esta es una propuesta de trabajo de la técnica individual del bloqueo directo con una serie de ejercicios.

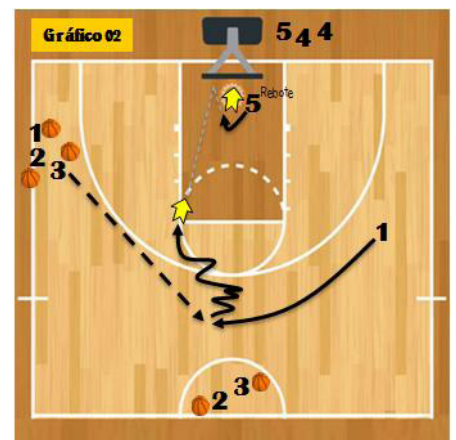
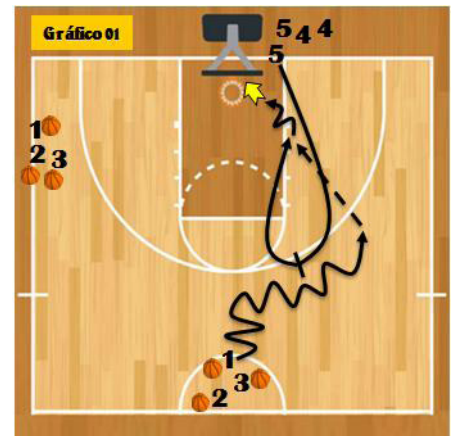
Los detalles son muy importantes y es necesario realizar los ejercicios al 100% de intensidad para que sean lo más reales posibles. En todo momento debemos imaginar que estamos defendidos y cómo estamos defendidos.

EJERCICIO 1. Los interiores -que están en línea de fondo- suben a poner un bloqueo efectivo a 1 y continúan con un roll para recibir cerca del poste

medio, no dentro de la zona. Imaginamos una defensa "flat" o ayudando y buscamos un pase picado, sobre bote y a una mano (con el brazo estirado para evitar al defensor). 5 recibe y juega diferentes finalizaciones (**Gráfico 01**).

Después, 1 va a recibir en el centro un pase de la otra fila de exteriores con balón y juega un bloqueo directo imaginario hacia el lado contrario para finalizar con tiro, no con una bandeja (**Gráfico 02**).

5 busca también el rebote del tiro de 1 para anotar. Las filas de exteriores rotan entre ellas y el jugador interior vuelve a la línea de fondo.

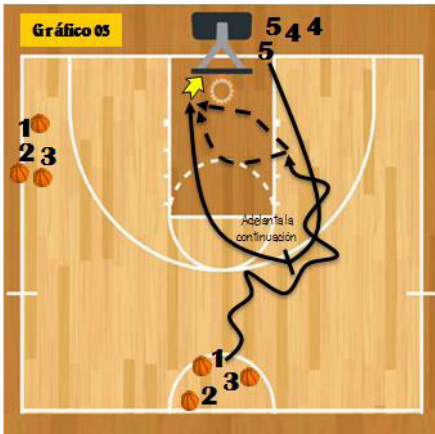


Los detalles son la clave. 5 no mira el balón en el roll. En cambio, corre a tope y sólo cuando está lle-

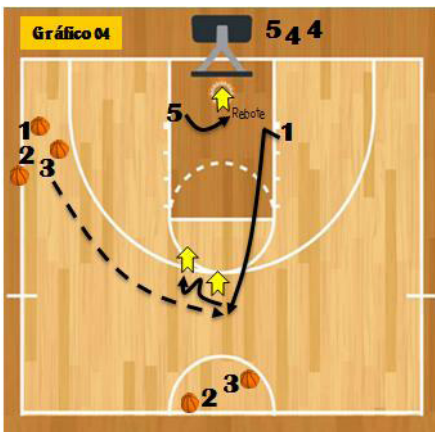


gando al poste busca el balón. De esta manera será más rápido y evitará cometer faltas en ataque. 1 debe extender el brazo en el pase lo máximo posible para evitar a su defensor. Al jugar el 2º bloqueo directo no debemos tener prisa, hay que jugar con el defensor y cambiar de ritmo para tirar. Intensidad.

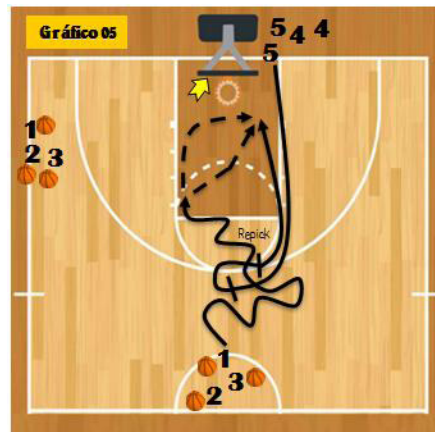
EJERCICIO 2. En este caso el poste -un segundo antes de llegar a poner el bloqueo- juega “slip” sin contacto y cae al lado contrario. 1 penetra para atraer la defensa y poder pasar a 5 picado o en “alley oop” (**Gráfico 03**).



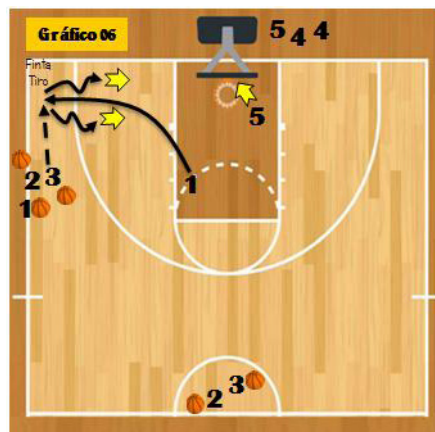
El jugador exterior tras penetrar y pasar se prepara -sin prisa- y sube a tirar, tras pase de la otra fila. En alguna ocasión puede fintar y tirar tras bote. 5 no está parado (sería fácil bloquearle el rebote). Se mueve para cargar el segundo rebote y volver a anotar (**Gráfico 04**).



EJERCICIO 3. Suponemos ahora que la defensa pasa por debajo el bloqueo. En este caso, hacemos un “repick” con “slip” (sin contacto en el 2º bloqueo). Pase en “alley oop” o picado. El primer bloqueo es efectivo y el 2º, “slip”. Jugar con pocos botes (**Gráfico 05**).



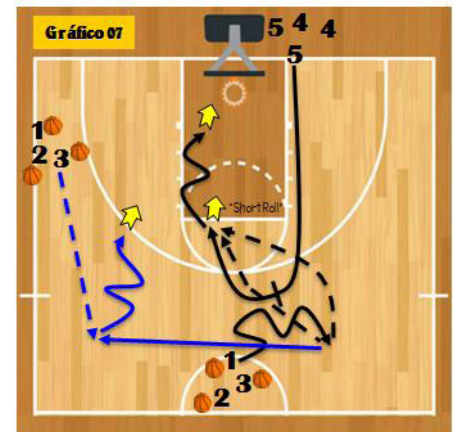
1 va a la esquina para fintar el tiro y jugar por el centro o por el fondo con un bote para parada y tiro (**Gráfico 06**).



El poste va al rebote del 2º tiro y anota con diferentes finalizaciones. El “timing” del pase es fundamental. ¿Cuál es el mejor momento para pasar? Conocer bien al compañero, ayuda. También es importante la técnica de pase. En todos los ejercicios tenemos que pensar en la defensa para que sean reales.

EJERCICIO 4. Imaginamos una defensa del “pick and roll” muy agresiva. Jugamos un bloqueo efectivo. La defensa agresiva obliga a 1 a retroceder y generar espacio para poder pasar el balón. 5 hace una continuación corta (“short roll”) y recibe en el tiro libre.

Desde ahí puede tirar o jugar 1c1 con fintas y un bote como máximo (sin pasos). 1 puede pasar al roll picado y rápido o en gancho a una mano (**Gráfico 07**).





Tras dejar jugar a 5, 1 recibe de 3 lejos del aro y juega 1c1 para tirar de tres puntos. Juega con cambios de ritmo para que la defensa no se adapte. 5 trabaja en el segundo rebote.

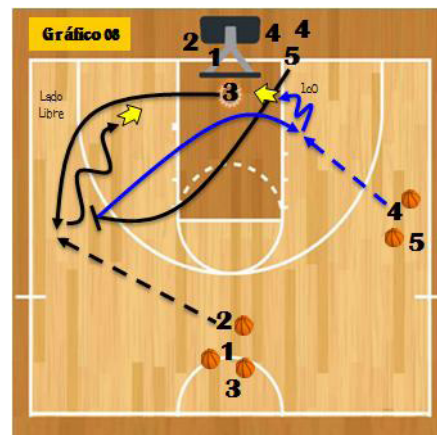
En el "short roll", el poste continúa mirando el balón (ahora sí quiere recibir pronto) y 1 pasa el balón con un gesto de la muñeca. Si no tiene confianza para pasar sobre bote a una mano, puede pararse, pivotar y pasar el balón con menos riesgo. Lo más importante es no perder el balón.

EJERCICIO 5. P&R Lateral.

Nuestra primera opción es atacar el lado libre para sorprender a la defensa, que estará preparada para defender el P&R. 3 intenta recibir por encima del tiro libre y separado de la banda para tener espacio. 3 ataca con bote la línea de fondo (protegiendo el balón con el cuerpo) y trabaja diferentes finalizaciones al aro.

El poste que ha bloqueado cae al poste bajo del lado contrario, recibe allí -mira inmediatamente para ver dónde está colocada toda

la defensa- y juega situaciones de 1c0 con un bote como máximo (Gráfico 08).

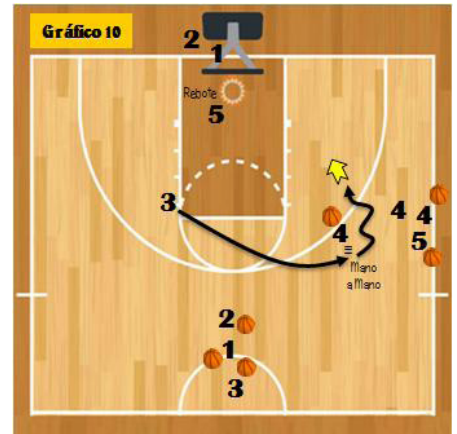


EJERCICIO 6.

En la siguiente variante, el bloqueo llega un segundo más tarde y es efectivo. El base lo toma y pasa picado a la continuación o penetra un poco más para atraer la ayuda y pasa por encima de la defensa (Gráfico 09).

3 cambia de ritmo para jugar mano a mano (MAM) con 4 y tirar tras bote (Gráfico 10).

Hay que coger el bloqueo hombro con hombro tras fintar al lado libre (para meter al defensor en el



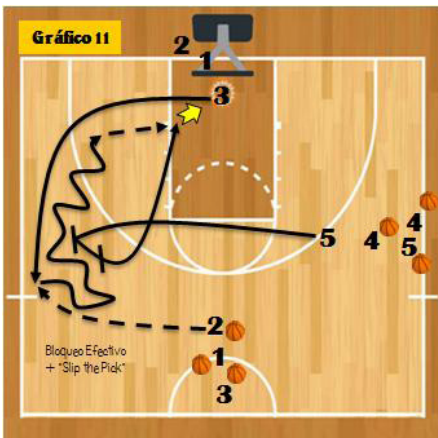
bloqueo). No queremos jugar el P&R muy cerca de la banda para no quedarnos encerrados sin espacio suficiente.

Si la defensa hace su trabajo, no podremos recibir donde queremos. En ocasiones recibiremos más lejos del aro. El jugador interior coge el rebote del 2º tiro y anota. El poste que ha jugado MAM es el siguiente bloqueador.

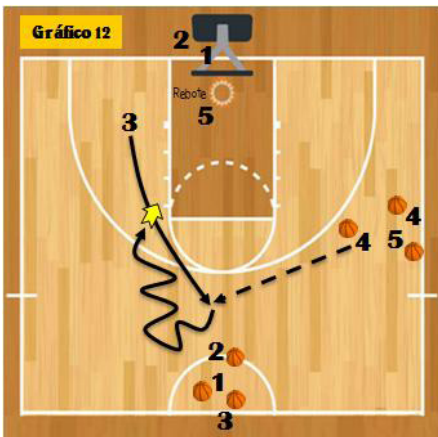
EJERCICIO 7. Con Re-pick.

Imaginamos que en el primer bloqueo la defensa pasa por debajo y hacemos un 2º bloqueo sin contacto ("slip the pick"). El primer bloqueo es efectivo, en el 2º no hay contacto (el poste corta al aro antes del mismo). 3 ataca agresivo el bloqueo (Gráfico 11).

El bloqueador no se para. 1º bloquea, luego persigue al defensor y finalmente corta al aro antes del contacto.



Tras pasar a 5, 3 sube al eje para recibir. Retrocede ante la presión defensiva y juega 1c0 en la zona central. 5 trabaja el rebote de ataque (Gráfico 12).

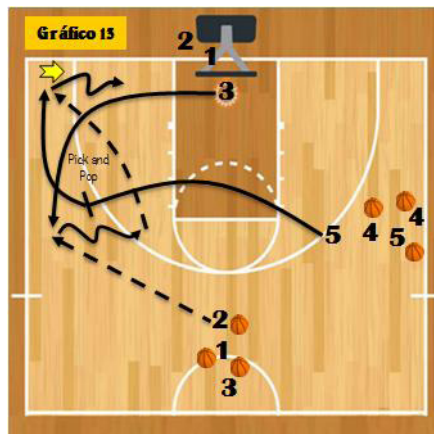


EJERCICIO 8. Pick and Pop

Cada jugador debe conocer cuál es su rango de tiro para -tras bloquear- abrirse a tirar de 2 ó de



3 puntos, o jugar con bote. 3 pasa sobre bote a una mano y en gancho o por la espalda. Si no domino este tipo de pases puedo pararme, pivotar y pasar (Gráfico 13).

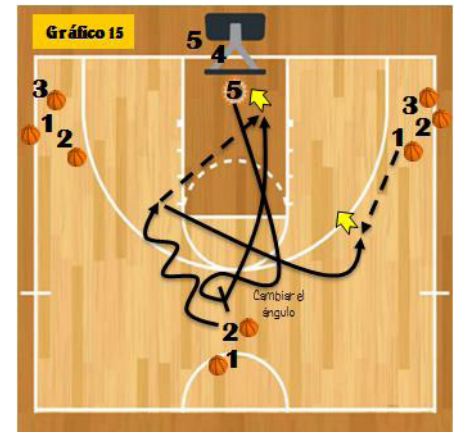


Después de pasar a la continuación, 3 va al MAM con el siguiente poste. En este caso, 3 penetra por el centro para hacer un tiro corto tras bote (Gráfico 14).



EJERCICIO 9.

Jugamos un Pick and Roll Central cambiando el ángulo de bloqueo en el último momento (es muy difícil de defender). 5 cambia de ritmo al llegar a la altura del tiro libre. 2 espera el cambio de ángulo para no cometer falta de ataque (Gráfico 15).



2 decide si ataca el lado libre o si coge el bloqueo. 2 puede tirar a pasar a la continuación del pivó. Si pasa al poste, va a tirar al lado contrario. Si 2 tira, 5 va a recibir al poste bajo del lado que quiera para jugar 1c0 (Gráfico 16).



Si 2 -que no está parado, sino botando- ataca el lado libre, penetrará profundo hasta el aro o conseguirá generar una ayuda. Jugar con pocos cambios de dirección. 5 corre, no mira el balón.

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



Manuel A. Rodríguez

Entrenador del FCC Baschet Arad (LNBF, Rumania) con experiencia en España (Perfumerías Avenida y Univ. Salamanca) y Europa: Soëna Vikings (Suecia), UMF Skallagrímur, FSU Selfoss (Islandia) y Alba Julia (Rumania). Profesor de la Escuela Nac. de Entrenadores Islandesa (KKJ) y del Central Colegiul Antrenorilor Baschet Rumania (CEAB), así como Director y Profesor de Cursos de Entrenadores de la Escuela ACLEB. Entrenador de la Academia de Iniciación del Programa de Detección de Talentos FEB.

ESTILO Y CONCEPTOS DE JUEGO DE LA SELECCIÓN ISLANDESA

El poder haber entrenado varias temporadas en Islandia, tanto en masculino como en femenino, así como la oportunidad que me ofreció la Federación Islandesa de Baloncesto (KKI) de ser uno de los profesores de la Escuela Nacional de Entrenadores de Islandia, me facilitó el poder conocer desde dentro la realidad de un baloncesto que en los últimos años está sorprendiendo y creciendo rápidamente.

Los últimos éxitos conseguidos por las selecciones de fútbol y baloncesto se unen a los del balonmano, donde desde siempre Islandia ha sido una potencia mundial.

¿Pero, cómo es posible que un país de 360.000 habitantes, los mismos que tiene la ciudad de Bilbao, pueda ser potencia mundial en varios deportes colectivos?

Pues en mi opinión, una vez conocidos los entresijos del baloncesto islandés, llegó a la conclusión de que gran parte de su éxito ha sido al conseguir adaptarse a sus necesidades, y lo que en principio podría considerarse como una debilidad, ellos lo han convertido en una fortaleza. Es ahí donde radica parte de su gran éxito en los últimos Eurobasket, donde fueron la selección que más sorprendió con su juego.

Antes de comenzar con el desarrollo técnico

y táctico del artículo, me gustaría agradecer personalmente la ayuda y colaboración que me facilitó desde el primer momento Craig Pedersen, seleccionador de Islandia, para entender mejor la filosofía de juego y los conceptos de la selección nacional islandesa.

Viendo el juego ofensivo desarrollado, concretamente el juego desarrollado en el Eurobasket 2017 hasta la actualidad, jugando casi siempre en transición, muy dinámico, sin referencias interiores y con todos los jugadores pudiendo jugar en posiciones exteriores, podríamos decir que era un juego más propio de equipos de formación que de élite, y que con unas ideas de juego sencillas fueron el equipo que generó más sorpresa en los dos últimos Eurobasket disputados.

Para entender el desarrollo del baloncesto islandés, hay que saber que fueron los soldados de una base americana asentada en Islandia, los primeros en practicar ba-



loncesto allí, por lo que estamos hablando de que hay una cultura muy arraigada del baloncesto americano, siendo muchos los entrenadores americanos que han entrenado en equipos islandeses; así se entiende que tanto la NBA y también la NCAA tengan un gran seguimiento. Por ejemplo, ningún canal de televisión islandés emite la Euroleague, pero sin embargo puedes ver todos los partidos de la NCAA o NBA que quieras.

Además, para poder entender la filosofía de juego hay que ponerse en el contexto de cómo es el equipo nacional islandés. Uno de los mayores déficits que tienen es la carencia de jugadores grandes. El joven Tryggvi Hlinanson, actual jugador de Casademont Zaragoza (ACB) y con tan solo 22 años, con sus 215cm es el techo de la selección nacional actualmente, pero que tuvo una presencia en la pista de tan solo 11 minutos durante el último Eurobasket en 2017. Junto con Pavel Ermolinskij (202cm) y Hlynur Baeringsson (200cm), ningún otro jugador mide más de dos metros. Pero como ya he comentado previamente ellos convirtieron una de sus mayores debilidades en su principal fortaleza.

El libro de estilo desarrollado tenía unos conceptos, tanto defensivos como ofensivos, muy claros.

La defensa principal utilizada era la de cambiar siempre en las situaciones de pick&roll, defendiendo por delante en las situaciones de poste bajo tras cambio, saltando al 2 contra 1. También como norma siempre hacían trap en las situaciones de poste bajo, orientando siempre hacia línea de fondo. Estas ideas ya fueron trabajadas por Peter Öqvist, ex seleccionador islandés que adaptó la defensa al tipo de jugadores con



los que contaba y que Craig Pedersen continuó con esa idea de trabajo en gran medida a través de la ayuda Arnar Gudjonsson y Finnur Steffánsson, entrenadores ayudantes que también estuvieron con Peter Öqvist. El sistema fue muy bien ejecutado por los jugadores, muchos de los cuales fueron entrenados a nivel de club en Suecia por Öqvist, así que su conocimiento del sistema defensivo era perfecto.

Esta defensa, se complementaba con la idea de ejercer mucha presión al jugador del balón, así como de intentar negar la inversión del balón siempre que fuera posible. Aunque en muchos casos este tipo de defensa tan al límite pudiera ser perjudicial. A pesar de contar jugadores interiores más pequeños que el resto de selecciones, eran físicamente fuertes y muy móviles, lo que les permitía realizar este tipo de defensa agresiva y de anticipación.

En ataque, el objetivo principal era mover la pelota a través del pivot desde la posición frontal, ya que generalmente tenían ventaja en esa posición con la movilidad de sus jugadores, al ser más

pequeños que los rivales. No era muy probable que los equipos con grandes pivots como Bourousis, Karnowski, Poirier, etc..., a los que se enfrentaban en el Eurobasket negaran los pases o molestaran las inversiones de balón al comienzo de los ataques. Recordad que estamos hablando del Eurobasket 2017, y en este tiempo las cosas han cambiado y ahora hay muchos más jugadores interiores con mucha más movilidad y velocidad.

Con este estilo de juego, sacando a sus jugadores interiores a posiciones exteriores, generaban el tener mucho más movimiento, manteniendo el área cerca la canasta libre para que los jugadores pudieran cortar y penetrar sin que hubiera mucho colapso en la zona de jugadores grandes. Así como otro de los conceptos que tenían era que los jugadores interiores islandeses, sobre todo el ala pivot, recibiera muchas situaciones de back screen o flare screen, donde sacaban ventajas para tirar o jugar 1c1.

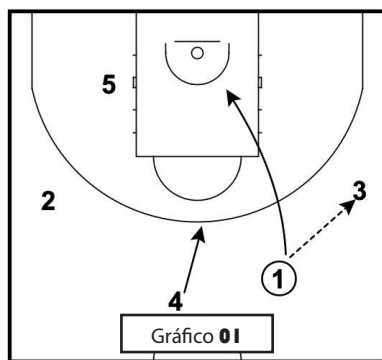
A continuación, analizaré algunos de los movimientos más utilizados y donde se reflejan el estilo

y los conceptos de juego explicados previamente.

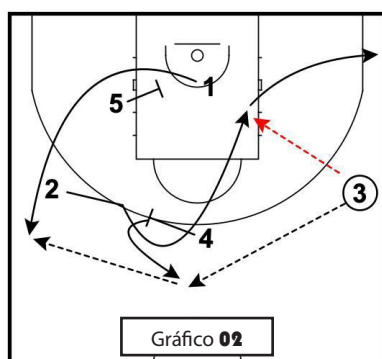
TRANSICION

Con dos opciones, en función de si el pase va al jugador exterior o al jugador interior que llega de 2º tráiler.

Si el balón lo tiene el jugador exterior, el primer jugador interior o primer tráiler estará en poste medio del lado débil. El base después de pasar al jugador exterior, cortara hasta el centro de la zona (Gráfico 01).

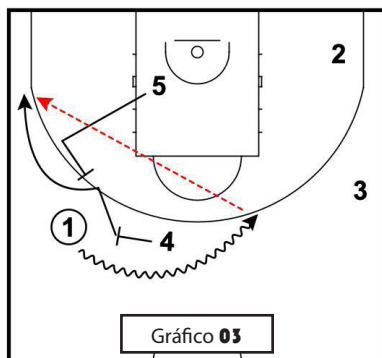


A partir de esta situación se dan unas situaciones consecutivas de movimiento de balón a través de bloqueos indirectos. El segundo tráiler, ala pívot en este caso, jugará un bloqueo indirecto en cabecera para que 2 haga "curl" e intente recibir cerca de canasta. Si esto no sucede, seguirá cortando hasta la esquina del lado fuerte. Y 3 jugará con el 4 una inversión de balón para intentar que el base

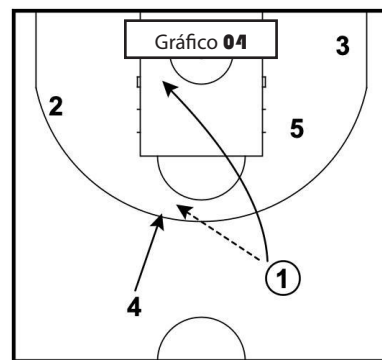


reciba el balón tras haber recibido otro bloqueo indirecto por parte del primer tráiler (Gráfico 02).

Tras recibir el base el balón directamente juega un "spanish pick&roll" pero buscando la ventaja jugando ese bloqueo ciego entre los interiores, siendo más un "flare screen" que un "back screen", insistiendo en las normas básicas de su estilo de juego de jugar con los jugadores interiores alejados de canasta (Gráfico 03).

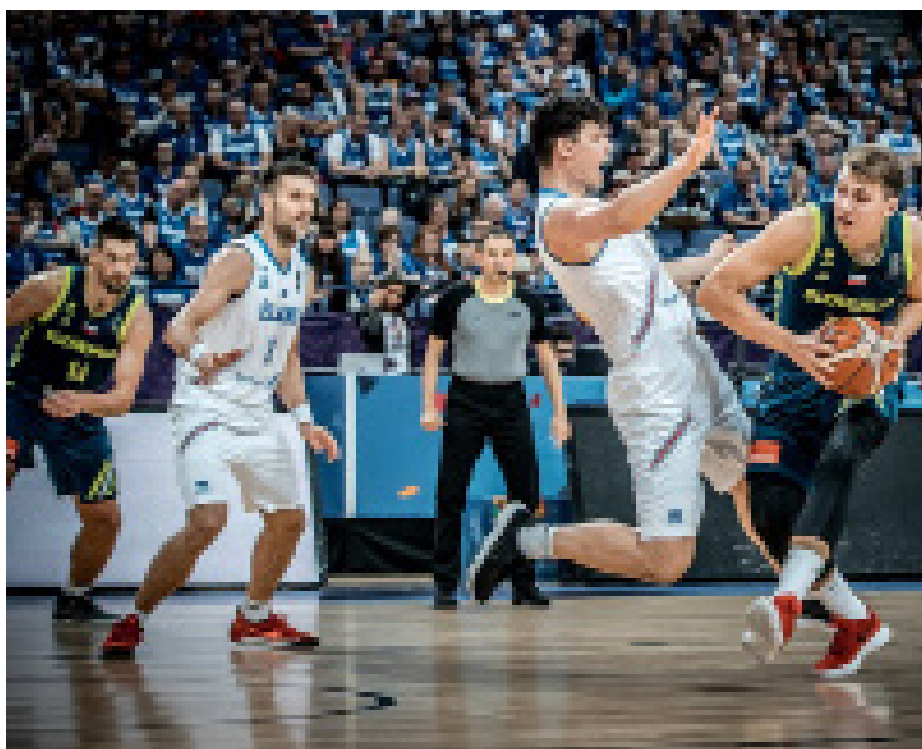


Si el pase es directamente al segundo tráiler, el primer tráiler jugará en poste medio en el lado fuerte. Tras ese primer pase el base cortara hacia el poste bajo del lado contrario (Gráfico 04).



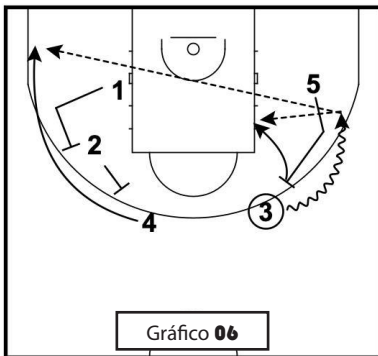
Con el balón en el jugador interior que es el 2º tráiler, 5 jugará un "zipper screen" para que 3 pueda recibir el balón (Gráfico 05).

Para acto seguido jugar una situación de 2c2 con pick&roll hacia línea de fondo, mientras en el lado débil tanto 1 como 2 realizan un doble "flare screen" para que





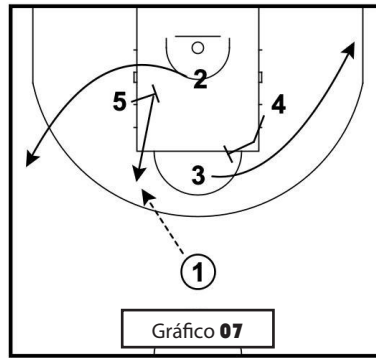
el 4 pueda tener la opción de un tiro liberado en la esquina (**Gráfico 06**).



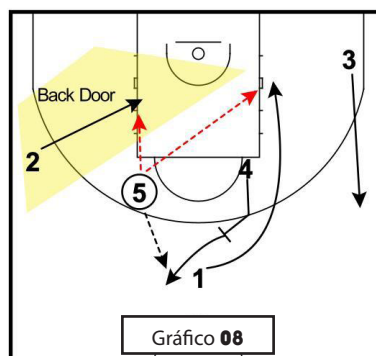
JUGADA 1

Comenzando desde una situación de diamante o rombo con dos situaciones simultáneas de bloqueos indirectos ("down screen" con el jugador exterior debajo de canasta y "flare screen" con el jugador situado en el tiro libre), para entretener a la defensa, pues el objetivo principal es que uno de los dos jugadores interiores reciba el balón (**Gráfico 07**).

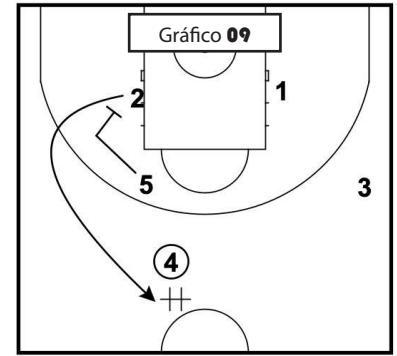
Una vez que el jugador interior ha recibido el pase, tenemos al otro jugador interior en poste alto jugando un bloqueo ciego al base, mientras en el lado fuer-



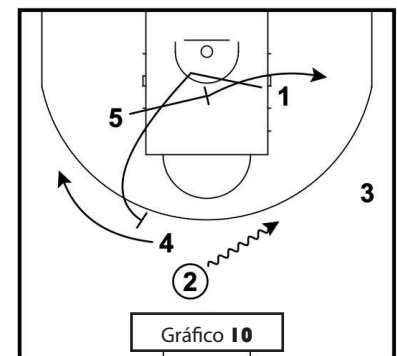
te contamos con una opción de puerta atrás. Con este inicio de situación tras el primer pase ya están comenzando a aplicar una de sus normas básicas, que es la de generar movimiento con sus jugadores interiores en posiciones exteriores, manteniendo el área cerca la canasta libre para que los jugadores pudieran cortar y penetrar sin que hubiera mucho colapso en la zona de jugadores grandes (**Gráfico 08**).



Si no conseguían ventaja inicial con la puerta atrás del jugador exterior en el lado fuerte, así como del bloqueo ciego al base, 5 invierte el balón al 4 para jugar una situación de bloqueo indirecto para salir a recibir mano a mano entre el 2 y el 4 (**Gráfico 09**).



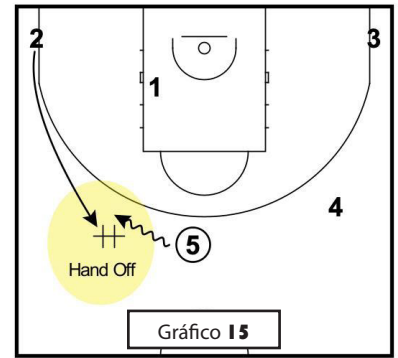
Finalizando el movimiento con una sucesión de bloqueos indirectos, primero del 5 al 1, saliendo el base directamente a realizar un "flare screen" al 4 para buscar una posible situación de tiro o 1c1 desde el exterior (**Gráfico 10**).



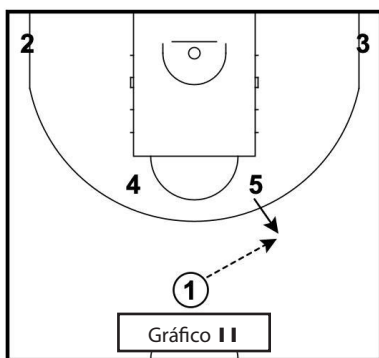
JUGADA 2

Partiendo de una situación básica de "Cuernos" con los dos pivots arriba y los dos jugadores ocupando esquinas, pero comenzando con pase y no con pick&roll (**Gráfico 11**).

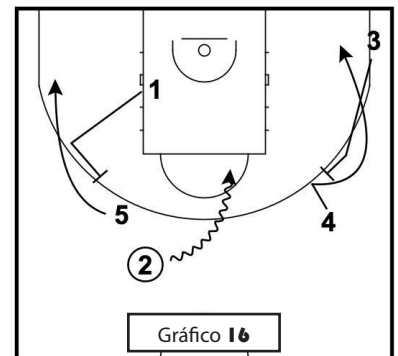
Tras el pase, el base realiza un bloqueo indirecto a 4 para que este salga a jugar un mano a mano con el otro jugador interior



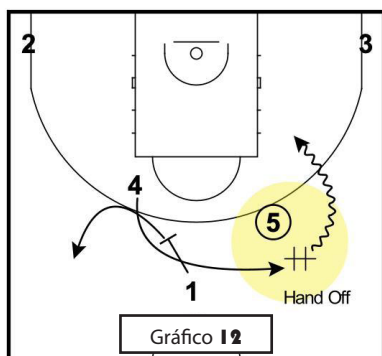
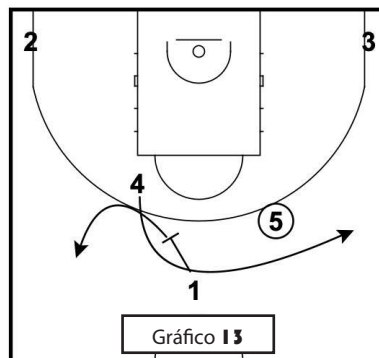
y con los jugadores interiores del equipo en el exterior. Si el jugador con balón recibiera algún tipo de ayuda, sería el momento de castigar dicha ayuda con pase y un tiro abierto (**Gráfico 16**).



base, únicamente es para generar que la defensa este en movimiento y que se pueda jugar otra situación de mano a mano tras bote entre el 5 y el 2 (**Gráficos 13 a 15**).



y una posible ventaja en ese 1c1 del ala pívot, si la defensa decide cambiar entre sus jugadores interiores (**Gráfico 12**).



Si no hubiera ventaja para el ala pívot en esa situación de mano a mano, el 5 buscaría como primera opción una posibilidad de puerta atrás del base, mientras circula con el balón por el perímetro. La maniobra de la puerta atrás del

Para terminar con dos bloqueos ciegos de los dos jugadores exteriores sin balón a los dos jugadores interiores, mientras el jugador con balón tiene la posibilidad de jugar un 1c1 sin ayudas

Estos son tres claros ejemplos de juego ofensivo donde se reflejan claramente el estilo y concepto de un juego muy dinámico, y adaptado a las necesidades propias de unos jugadores con unas características muy exactas y concretas que tantos éxitos están dando al baloncesto Islandés.





Gama Electrificada de Kia.

Deja de hacerte preguntas. Empieza a conducir.



#electrificate



The Power to Surprise

liga endesa

e-Niro: Consumo combinado WLTP (kWh/100 km): 15,3-15,9. Emisiones CO₂ WLTP (g/km): 0. Sportage MHEV: Emisiones CO₂ combinadas WLTP correlado a NEDC (g/km): 108-129. Emisiones CO₂ combinadas WLTP (g/km): 138-165. Consumo combinado WLTP (l/100km): 5,3-6,3. Xceed PHEV: Emisiones CO₂ combinadas WLTP correlado a NEDC (g/km): 29. Emisiones CO₂ combinadas ponderadas WLTP (g/km): 32. Consumo combinado ponderado WLTP (l/100km): 1,4.

*Consultar manual de garantía Kia.

AEEB / Leyendas - Dean Smith - 1978

DEAN SMITH

Uno de los más importantes entrenadores de la NCAA. Nacido el 28 de febrero de 1931 en Emporia (Kansas), constituye un auténtico referente en la mítica Universidad de North Carolina y es Miembro del Hall of Fame.



Comenzó a jugar al baloncesto en la Kansas University, donde se proclamó campeón de la NCAA (1951-1952). Tras acabar su carrera como jugador se incorporó al staff técnico de Kansas. En 1957 llega a North Carolina como ayudante y en 1961 se hace cargo del equipo al que dirigió durante 36 años, acumulando 879 victorias en su carrera y dos campeonatos nacionales (1982 y 1993).

Por sus manos pasaron jugadores de la talla de Bob McAdoo, James Worthy, Kenny Smith, Brad Daugherty, Sam Perkins, Michael Jordan, Jerry Stackhouse, Rasheed Wallace, Vince Carter y Antawn Jamison. Un auténtico forjador de estrellas de la NBA.

En 1976 dirigió el equipo de Estados Unidos, consiguiendo la Medalla de Oro en las Olimpiadas en Montreal y -por otro lado- fue elegido Entrenador del Año de la NCAA en 9 ocasiones.

Entrenador muy innovador en el aspecto táctico del juego, a su pizarra se deben aspectos tan habituales en la actualidad como "el ataque de las cuatro esquinas", los constantes "traps" defensivos en la línea de fondo o los cambios continuos de jugadores para no bajar el ritmo de juego de su equipo.

DEFENSA DE NORTH CAROLINA

Me gusta mucho más hablar de defensa que de ataque. Voy a dar algunas ideas de mi mentalidad defensiva en primer lugar.

A. FILOSOFIA DEFENSIVA

1. La defensa es siempre muy importante, pero yo diría que su importancia es mayor a menor nivel de pericia de los jugadores. Cuanto más jóvenes son los jugadores entre los que trabajamos, más se puede hacer en defensa.

2. Gran parte de nuestro buen porcentaje de tiro en juego está basado en la agresividad de nuestra defensa, que nos proporciona fáciles ocasiones de encestar.

3. La acción gana a la reacción. Tomamos la iniciativa en defensa y procuramos que sea el ataque el que tenga que reaccionar a nuestra acción, y no al revés. La defensa debe indicar al ataque lo que debe hacer. Podemos indicarle por dónde tiene que ir y debemos hacerlo.

4. Nuestra defensa es agresiva y llena de riesgo. El baloncesto es un juego de muchos puntos. Con una defensa arriesgada nos van a meter algunas canastas fáciles. No importa. Así logramos que el contrario no juegue como está acostumbrado y logramos también robos que nos proporcionan canastas fáciles.

5. Creo en una defensa múltiple, para que el contrario no se acostumbre a lo que hago. Cambiamos mucho de defensa. No obstante, yo sé que es difícil hacer bien varias defensas. Procuero que hagamos perfectamente nuestra defensa básica, que es la defensa 20.

6. No quiero que el ataque tenga el balón en el centro, ni que lo pueda cambiar de lado con facilidad.

B. TIPOS DE DEFENSA DE NORTH CAROLINA

1. Defensa 20. Es nuestra defensa básica. Es una defensa presionante hombre a hombre.

2. Defensa 30. Es la defensa «rund and jump» o «correr y saltar».

3. Defensa 40. Es una defensa que empieza hombre a hombre, pero que a partir del primer regate del contrario se convierte en una zona «press con constantes «trap» ó 2c1. Estas tres defensas son idénticas hasta que se produce el primer regate del contrario. En este caso, seguimos en hombre a hombre estricto si estamos en defensa 20, empezamos a «Correr y saltar» si estamos defensa 30, y pasamos a hacer 2c1 con posiciones de zona «press» si estamos en la defensa 40.



REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO

SEPARATA TÉCNICA

n.º 20 DICIEMBRE 1978 - ENERO 1979



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!

BALONCESTO

DEFENSA DE NORTH CAROLINA
DEAN SMITH

AEEB / Leyendas - Dean Smith - 1978

4. Defensa 50. Es una defensa de zonas. La utilizamos poco; sólo yendo por delante. Fieles a nuestra idea de mantener descentrado al contrario, aun dentro de esta defensa de zonas hacemos cambios defensivos.

Añadimos además los números 4, 3 y 2. El 4 indica una defensa en todo el campo; el 3, en 3/4 de campo; el 2, en medio campo. Por ejemplo, 34 quiere decir defensa de «rund and jump» en todo el campo; 42 indica defensa 40, con 2c1, en medio campo; 24, hombre presionante en todo el campo, etc.

Los cambios de defensa hacen que el ataque emplee tiempo en ajustarse. Es la acción que gana a la reacción. Alguna vez sucede que tienes un hombre en 30, otro en 40 y tres en 20, pero incluso esto puede desconcertar al ataque por un momento. Pero hay que trabajar la disciplina de equipo para hacer estos cambios defensivos.

Cuando jugamos contra un equipo desconocido para nosotros, ya en los primeros cinco minutos utilizamos las defensas 20, 30 y 40. Después de esto sabemos ya cuál nos puede interesar más. Ya he dicho que, en general, hacemos más la defensa 20.

Antes de un partido, los jugadores están ya informados de la proporción en que vamos a utilizar nuestras defensas, salvo modificaciones impuestas por el juego. Así yo puedo hacerles señas sobre la defensa a utilizar en un instante, pero ellos también pueden tomar sus opciones, ya que no interesa que tengamos a los jugadores automatizados, totalmente controlados, sin capacidad de decisión.

Con frecuencia hacemos defensa 40 en los primeros minutos del partido, porque queremos que el base contrario sepa que le podemos hacer un «trap». Si nos enfrentamos a un equipo de ataque controlado utilizamos mucho más las defensas 30 y 40. ¿Cómo sabemos la defensa que vamos a hacer? Tras tiro no encestando y rebote defensivo de ellos, hacemos siempre la defensa 22. ¿Qué ocurre si encestantos? En ataque dijimos que nosotros jugamos con rebotes designados, 3, 4 y 5 habrán ido al rebote; 2, al rebote largo; 1, nuestro hombre base habrá bajado hasta medio campo. En cuanto se logre canasta, los jugadores, mientras se mueven, le miran. 1 utiliza un código de señales, que cambiamos cada año.

Por ejemplo, un puño en alto es la defensa 20; dos puños, la 40; una mano abierta, la 30. Es fundamental, como se ve, la plena identificación entre el entrenador y ese hombre. Yo he tenido la suerte de contar este año en ese puesto con Ford. Podemos también ponernos de acuerdo un momento antes de que efectuemos un tiro

libre. Basta que los jugadores se junten y 1 diga ¡24!, o ¡32!, etc. Frente a un fuera de banda por el fondo solemos defender zonas. En un fuera de banda lateral gritamos ¡22!, ¡43!, etc.

C. DEFENSA 20

Es una defensa hombre a hombre presionante.

- Mantener presión sobre el atacante con balón.
- No queremos que puedan pasar fácilmente. Queremos que boten. Por ello presionamos a todo jugador situado a distancia de un pase. Los situados a dos o más pases ayudan.

- Forzamos al driblador a las bandas. No queremos el balón en el centro. Obligamos expresamente al driblador hacia los costados.

- Queremos incluso que entren por el fondo antes de que el balón vaya al centro. Sabemos que esto suena a herejía para algunos, pero tenemos prevista la ayuda para estos casos.

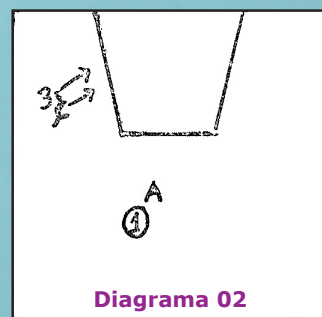
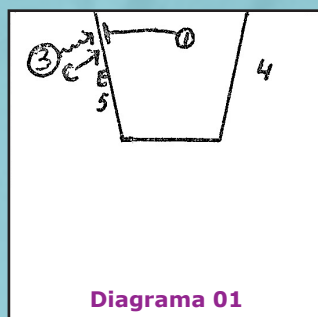
- Creemos en la defensa de ayuda. No pensamos que se pueda hacer buena defensa al hombre en un mero 1c1. Creemos en una fuerte defensa de equipo.

- No nos gusta que el responsable de la ayuda sea habitualmente nuestro hombre más alto. Es decir, el defensa del contrario más alto no ayuda, pues esto facilitaría que recibiera cerca de cesta en condiciones inmejorables de enceste.

En situaciones como las del **(Diagrama 01)**, el responsable de la ayuda sería el defensa del lado débil. Una entrada de ese tipo puede incluso sernos beneficiosa, ya que puede proporcionarnos un «trap» ventajoso.

- Hay que ver hombre y balón. Cuando no es posible optamos por ver al hombre y dar la espalda al balón.

Es el caso del **(Diagrama 02)**: 3 hace una puerta atrás. C, que no puede ver a 3 y al balón, marca de cara a 3. Con esto somos consecuentes con nuestra idea de llevar la iniciativa en el juego.



Si C se volviera de cara al balón, sería muy fácil para 3 volver de repente y recibir el pase. Nosotros no queremos que ningún atacante tenga seguridad de recibir, ni a 15 ni a 30 pies de cesta. En cambio, a otros equipos con otra mentalidad esto no les importará. A nosotros nos pueden meter dos cestas con una puerta atrás, pero estamos mandando en el campo al ataque.

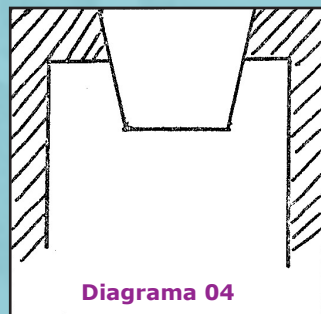
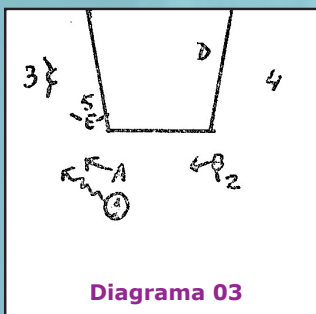
- No queremos que su poste reciba, ni en el poste bajo, ni en el alto. De nuevo lo mismo, no queremos el balón en el centro. Solemos marcar al poste "Cerrado al balón", bastante por delante y procurando ver el balón de reojo, marginalmente. No es fácil. Tenemos que contar también con la idea de que el balón está presionado fuertemente. Si no, ese marcaje al poste sería peligrosísimo.

Recogemos algunas de estas ideas explicando el (Diagrama 03).

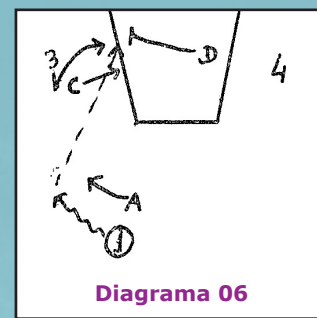
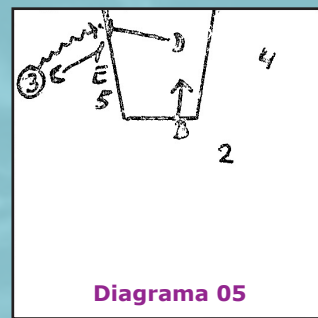
A obliga a 1 a driblar hacia la banda izquierda. B está disputando el pase a 2, ya que está a distancia de un solo pase del balón y no queremos que tengan facilidad para cambiar de lado. C disputa el balón agresivamente a 3. Tanto B como C están en postura de «Cerrados al balón». E marca por delante a 5, de la forma que ya hemos explicado. D está separado de 4, viendo a su hombre y al balón, preparado para ayudar.

- Cuando el balón se mueve, ya sea en pase o en dribling, todos los defensas se tienen que mover.

- Como resumen de lo dicho, queremos que el balón esté en la zona señalada en el (Diagrama 04).



Si el balón está en el centro hay muchos más sitios a donde pasarlo. En los siguientes gráficos ilustramos nuestras acciones frente a penetraciones por el fondo. En el caso de penetración en dribling es más probable que optáramos por el 2c1 una vez que se para al hombre que entra (Diagrama 05). En cambio si se trata de una «puerta de atrás» y no ha habido dribling, no solemos hacer 2c1 (Diagrama 06).



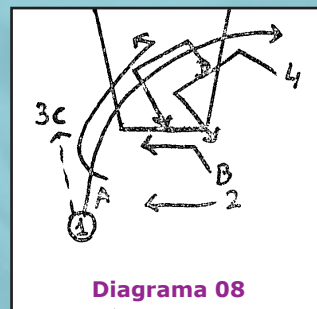
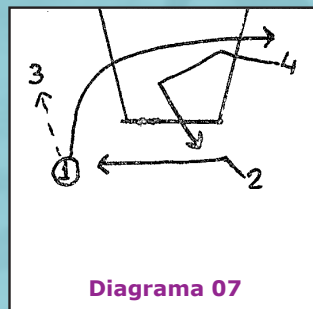
D. EJERCICIOS DE DEFENSA 20

• Hacemos un ejercicio 4c4 al comienzo del entrenamiento. Nos gusta utilizar un 4c4, porque así damos confianza en su defensa a los jugadores, ya que en 1c1 tiene ventaja el atacante.

En el (Diagrama 07) explicamos los movimientos de los cuatro atacantes: 1 pasa a 3 y corta. 2 ocupa su posición, 4 corta desde el lado débil, intentando recibir de 3; si no lo logra, se abre a la posición que ocupaba 2.

Veamos en el (Diagrama 08) las acciones defensivas: C está disputando a 3, pero deja que le llegue el pase de 1 para que haya continuidad en el ejercicio. En cuanto 1 pasa a 3, A «salta al balón», quedando entre el balón y su hombre 1; defiende así durante el corte de 1 y, cuando 1 se aleja al lado de ayuda, A se queda muy cercano al balón.

Cuando el balón va a 3, -B, que estaba disputando a 2- se separa de éste para ayudar. Como 2 acude a la posición que ocupaba 1, B viene al lado del balón. C niega el corte del lado débil de 4, disputándole el pase «cerrado al balón», siempre entre el balón y 4.



El ejercicio continúa como indica el (Diagrama 09). En este caso tenemos que defender frente al bloqueo indirecto de 2 a 3; B hace «paso» a C. Con este ejercicio enseñamos todos los principios de la

AEEB / Leyendas - Dean Smith - 1978

“Defensa 20”, salvo la defensa del bloqueo directo. Insistimos especialmente en:

- ◊ Que todos los hombres se muevan en cuanto se mueve el balón.
- ◊ Que adquieran la experiencia de a qué distancias deben situarse en cada caso.

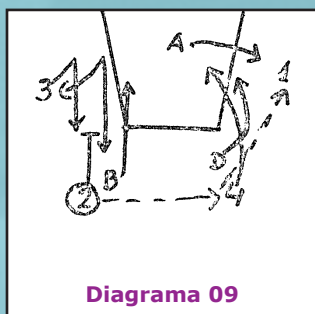


Diagrama 09

- Defensa del bloqueo directo

Podemos practicarla con la misma disposición de 4c4. El (Diagrama 10) muestra la acción ofensiva.

La acción defensiva (Diagrama 11), sería la siguiente: C se percata del intento de bloqueo de 3 y se mantiene disputando el pase a éste. Cuando 1 se acerca en dribling, C deja de repente a 3 y se planta de un salto ante 1; es lo que solemos llamar «entrar al balón». El ideal es que 1 se sorprenda y coja el balón, retroceda, etc. Es probable que 3 reaccione dirigiéndose hacia la canasta.

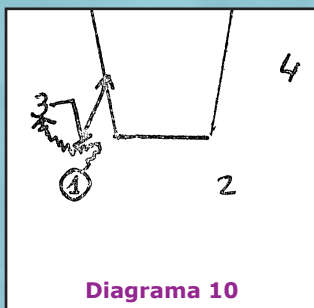


Diagrama 10

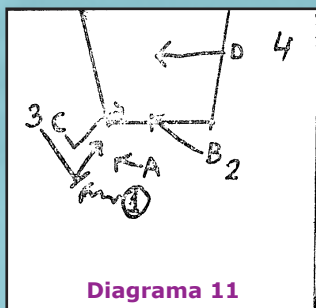


Diagrama 11

En “Defensa 20”, tras el salto, C retrocedería rápidamente manteniéndose entre el balón y 3, mientras A presiona a 1. En “Defensa 30”, esto sería un “run and jump»; por ello, D quedaría con A y A correría hacia 3. En “Defensa 40”, C y A harían un 2c1 a 1.

- Ayuda y recuperación

Podemos ver la reacción de la defensa en los (Diagramas 12 y 13).

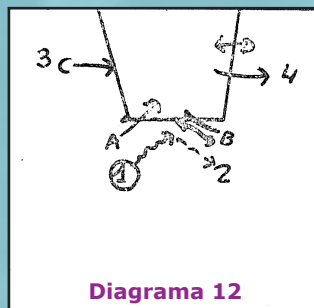


Diagrama 12

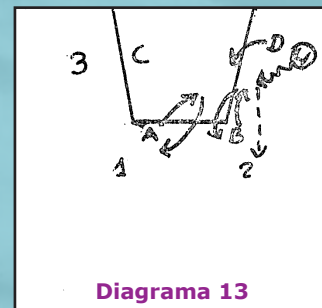


Diagrama 13

- Defensa de la penetración por el fondo

En el (Diagrama 14) observamos esta situación y las ayudas que realizan A y B.

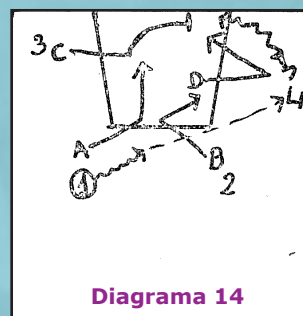
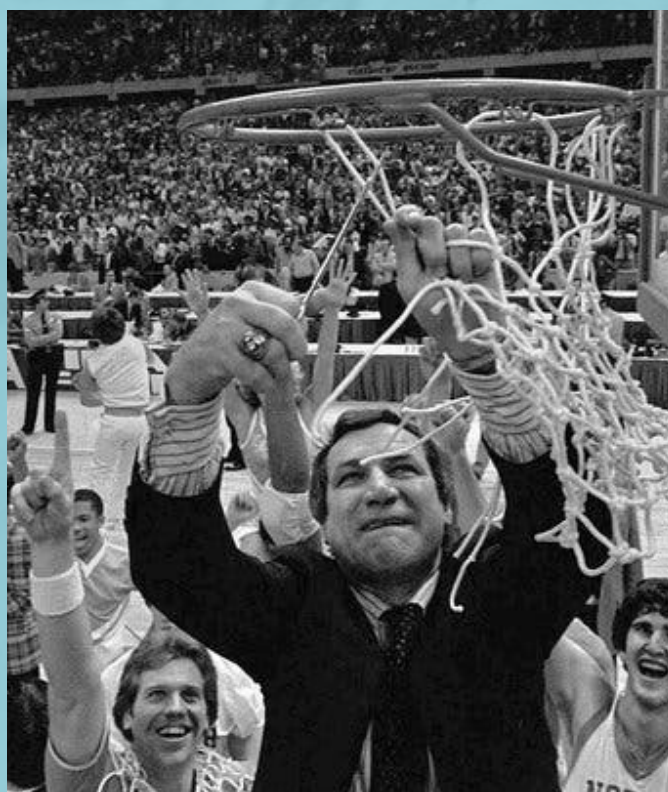


Diagrama 14



FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

Son momentos de gran complejidad y esfuerzo para mucha gente, especialmente para sectores que se han mostrado imprescindibles para nuestra salud y seguridad: los actores de la sanidad en todas sus vertientes; el sector del transporte; alimentación; seguridad y acciones especiales; etc. La AEEB da todo el soporte y agradecimiento a aquellos sectores que tanto están ayudando.

Durante este período de confinamiento e interrupción de nuestra actividad como entrenadores, la AEEB pone en marcha un sistema de activación de Formación Continua como entrenadores para estar más preparados, si cabe, y poder ayudar a nuestros jugadores (niños, adolescentes, adultos) en los momentos de esperanza y prosperidad que esperamos pronto.



Nos basaremos en tres acciones que se desarrollaran, con vuestra implicación, cada semana:

- ♦ Aportación de nuestros **fondos bibliográficos**, agrupados por temas específicos. Todos los martes podréis acceder a los seleccionados de pasado y presente. Disfrutadlos.



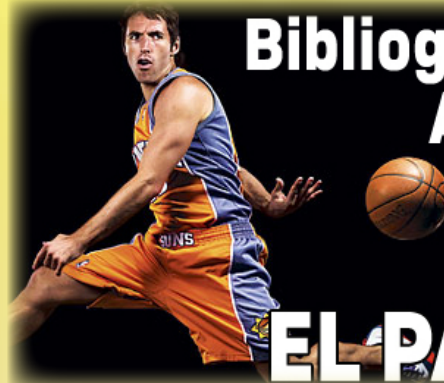
Bibliografía AEEB

EL TIRO



BIBLIOGRAFÍA AEEB

EL BOTE



Bibliografía AEEB

EL PASE

- ♦ **Cuestionarios de investigación** y análisis de datos relevantes alrededor del baloncesto. Todos los jueves estarán dispuestos los enlaces para que podáis responder desde vuestros dispositivos inteligentes. Publicaremos los resultados y los llevaremos a las instituciones competentes en cada uno de ellos. Hagámonos visibles.

Aprovecha la oportunidad de dar tu opinión sobre las competiciones, el arbitraje, etc.

TRIPLE INICIATIVA FORMATIVA

- ♦ **Videos formativos** de entrenadores de baloncesto, expertos en varios sectores, respondiendo a las preguntas que les hayáis hecho llegar a través del correo aeeb@aeeb.es.



Podéis ir enviando vuestras preguntas a un primer listado de entrenadores que van a participar: **Pablo Laso, Sergio Scariolo, Txus Vidorreta, Fotis Katsikaris, Estitxu Ibarretxe, Carles Durán, Trifón Poch, Jordi Fernández, Sito Alonso, Madelén Urieta, Jota Cuspinera, Analén González y Ana Belén Alvaro.**

Consulta con regularidad las novedades del proyecto en nuestra página web: www.aeeb.es



EXITOSA SEMANA DE ENTRENAMIENTOS FEB-AEEB EN ZARAGOZA

Más de 40 entrenadores, de la AEEB y la Federación Aragonesa de Baloncesto, han participado, en la concentración de la Selección en Zaragoza, de la Semana de Entrenamientos, enmarcada en el plan de actividades conjuntas entre la FEB y la AEEB. En el transcurso de las tres jornadas, los técnicos de la AEEB y la FAB han conocido en primera persona el trabajo del cuerpo técnico que encabeza Sergio Scariolo.

Además de asistir a todos los entrenamientos del equipo, los entrenadores han mantenido reuniones de trabajo con Scariolo y sus asistentes, y en la misma pista han recibido de todos ellos explicaciones y detalles de la programación del equipo. También han podido disfrutar del partido disputado el domingo contra Polonia, enmarcado dentro de la fase clasificatoria del Eurobasket 2021.



JONAY CARABALLO, MEJOR ENTRENADOR DE LA COPA DEL REY BSR

Jonay Caraballo, técnico del BSR Econy Gran Canaria, ha sido elegido Mejor Entrenador de la Copa del Rey de Baloncesto en Silla de Ruedas 2020. Recibió el galardón de manos de Juan María Gavaldá, presidente de la AEEB.

Caraballo comienza a entrenar en BSR, llegado del baloncesto a pie de la cantera del CB Gran Canaria, en la temporada 17-18 como primer entrenador del ACE Gran Canaria consiguiendo esa temporada ser Subcampeón de la Copa del Rey 2018 y ser Subcampeón de la Euroliga 2 en Sheffield, además de ser galardonado con el reconocimiento por parte de la FEDDF como el Mejor Entrenador de la liga 2017-2018. En la temporada 2018-2019 obtiene un 5º puesto en la liga española, llegando también a la fase final de la Euroliga 1, obteniendo un 6º puesto. En la presente temporada ha conseguido, por primera vez en la historia del club, la clasificación para los cuartos de final de la Champions League, y estar entre los 8 mejores equipos de Europa.



REAL MADRID, CAMPEÓN DE LA COPA DEL REY MÁLAGA 2020



El Real Madrid se ha proclamado campeón de la 84ª edición de la Copa del Rey tras batir al Unicaja en la final disputada en el Martín Carpena (68-95), donde Facundo Campazzo (13 puntos, 13 asistencias y 29 valoración), nombrado MVP de la competición, y Jaycee Carroll (20 puntos) han permitido que el equipo blanco recupere el trono copero tres años después. Esta es la 28ª Copa de la historia del Real Madrid.

“Lo primero, felicitar a mi equipo por un fin de semana magnífico en muchos aspectos y también por el trabajo anterior. Cuando llegas aquí, parece que el trabajo anterior se olvida y hay equipos muy buenos que no han conseguido llegar aquí. El partido contra el Bilbao fue el más difícil. Teníamos claro que era importante llegar como cabeza de serie y poder jugar el jueves. Todo mi staff ha estado magnífico y sin ellos habría gente que no hubiera podido jugar. Esto me enorgullece mucho, porque habla muy bien del grupo. Estoy muy contento de como hemos sido capaces de competir los tres días” -Pablo Laso.

PERFUMERÍAS AVENIDA, CAMPEONAS DE LA COPA DE LA REINA

El Perfumerías Avenida se proclamó campeón de la Copa de la Reina al vencer al Spar Citylift Girona por 76-58. El conjunto dirigido por Miguel Ángel Ortega consigue su noveno título, el cuarto consecutivo ante las catalanas, y rompe la maldición que decía que desde 1995 ningún anfitrión ganaba la Copa.

La reina Doña Letizia, que presidió el palco, ha hecho entrega del primer trofeo de la temporada a las salmantinas tras un encuentro en el que mostraron su mejor baloncesto.



LOS PREMIOS LAUREUS RECONOCEN LOS 20 AÑOS DE ÉXITOS DEL BALONCESTO ESPAÑOL



Sergio Scariolo y Pepu Hernández, los dos entrenadores que llevaron a la selección de baloncesto al oro en los Mundiales de Japón 2006 y de China 2019, además de Marta Fernández y Amaya Valdemoro, fueron la representación de la delegación española, que acudía con la selección masculina como candidata al mejor equipo de 2019, se vio sorprendida por el 'Premio Logro Excepcional' a los últimos 20 años de éxitos. También estuvieron Carlos Jiménez y Elisa Aguilar por parte de la FEB. La estatuilla la recogió la ex internacional Elisa Aguilar, actualmente directora de competiciones del organismo.

FIBA, NBA, ACB Y FEB SUSPENDEN COMPETICIONES



Dada la situación actual con el brote de Coronavirus (COVID-19) y para proteger la salud y la seguridad de los jugadores, entrenadores, árbitros y aficionados, FIBA, acb, FEB y NBA han anunciado que todas sus competiciones se suspenden.

JAVIER IMBRODA, MIEMBRO DE HONOR DE LA AEEB



Javier Imbroda recibió de manos del presidente de la AEEB, Juan María Gavaldá, el reconocimiento como Miembro de Honor de la asociación. El acto de entrega se realizó en los prolegómenos del partido de MiniCopa que enfrentó a Unicaja y Real Madrid, en la pista principal de la Ciudad Deportiva de Carranque.

Esta distinción reconoce la figura de Imbroda por su dilatada trayectoria como entrenador y a su constante implicación, colaboración y generosidad con el mundo del baloncesto.

JOSÉ FREIJEIRO, MEJOR ENTRENADOR DE LA MINICOPA ENDESA 2020



José Freijeiro, técnico del Cenor Obradoiro CAB, ha sido elegido como mejor entrenador de la MiniCopa Endesa 2020, tras el gran papel realizado por su equipo. Freijeiro ha sido elegido en votación por el resto de los entrenadores presentes en la Minicopa.

ÉXITO DEL CLÍNIC DE XAVI PASCUAL EN LA COPA DEL REY MÁLAGA 2020

Éxito en el Clínic de Xavi Pascual organizado por la acb y la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB). El entrenador catalán, con 369 encuentros dirigidos en Liga Endesa, impartió un clínic sobre el juego sin balón en un pabellón auxiliar de la Ciudad Deportiva de Carranque a reventar de aficionados y entrenadores.

El ex-técnico del FC Barcelona ofreció una dinámica en progresión desde el 2c0 hasta el 5c0 aplicando una máxima: cómo reaccionan los jugadores a cada acción del juego.

“Todo lo que pasa sin balón tiene una importancia extraordinaria”, comentó Pascual en su charla. Cada uno de los ejercicios que propuso, con las jugadoras del cadete femenino de Unicaja como excelentes cómplices, se encaminó a leer el juego ocupando espacios no solo con movimientos sino también aportando detalles en el pase, en la recepción y en las salidas.

El trabajo expuesto por Xavi Pascual sirvió tanto para categorías inferiores como para profesionales. El entrenador, asimismo, incidió en las planificaciones: “Tenemos que trabajar con porcentajes entre técnica individual y táctica colectiva, sabiendo hacia dónde te encaminas. Por eso es fundamental planificar”.

El Clínic se cerró con la presencia de Javier Imbroda, exentrenador y actual Consejero de Educación y Deporte de la Junta de Andalucía, quien recordó que se enfrentó a Xavi Pascual en el primer partido del técnico de Gavà en Liga Endesa. Imbroda, junto a Juan María Gavaldá, Presidente de la AEEB, le entregó una medalla conmemorativa del acto.



XV SEMANA DE ENTRENAMIENTOS

XV SEMANA DE ENTRENAMIENTOS

Temporada 2019-2020



La 15ª edición de este programa mantiene todo su interés formativo. Los asistentes aportan sus opiniones:

- ◇ “El trato recibido por todo el cuerpo técnico y los trabajadores del club fue exquisito y esto hizo que pudiéramos apreciar detalles como la reunión de scouting o ver el día a día del equipo con la prensa deportiva”.
- ◇ “Hay muchos detalles aplicables al día a día de cualquier equipo, teniendo presente la diferencia de medios y de material humano”.
- ◇ “Fue especialmente interesante poder ver el trabajo de cantera por las tardes e intercambiar opiniones con los entrenadores de la misma”.
- ◇ “Siempre es enriquecedor ver cómo trabaja un equipo de tanto nivel”.

LA AEEB EN LA PRESENTACIÓN DE LA COPA COLEGIAL MADRID 2020

El acto de presentación contó con la participación de D. Adolfo Cardete –representante de la AEEB– quien destacó que los entrenadores además de enseñar los aspectos técnicos y tácticos del baloncesto, también educan en los valores. “Es nuestra responsabilidad inculcar a los jugadores el respeto hacia los compañeros, hacia los árbitros, etc. Los entrenadores no somos un adversario para los jugadores; se puede hablar con nosotros y pedir consejo y ayuda”.



LUCAS MONDELO, SERGIO SCARIOLO Y LOLO SAINZ, RECONOCIDOS COMO GIGANTES

La Gala de la XXXII edición de los Premios Gigantes ha sido todo un repaso a un espectacular año de baloncesto, tanto en las competiciones domésticas como fuera de casa. El acto tuvo lugar en la sede de Endesa, en Madrid, y fue todo un éxito de asistencia y de repercusión. Una fiesta del baloncesto español.

Lucas Mondelo y Sergio Scariolo recibieron el premio Gigante Mejor Entrenador, por su gran labor al frente de las selecciones Españolas Femenina y Masculina. También fue premiado Lolo Sainz con el Gigante Entrenador Leyenda.



CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS - PREFERENTE -

En la categoría preferente del Campeonato de España de Selecciones Autonómicas, disputado en Huelva del 3 al 7 de enero, las selecciones de Asturias han sido claras dominadoras de la categoría cadete al vencer en las finales, tanto masculina como femenina, a Aragón. En la masculina el resultado final fue de 75-67 y en la femenina se impuso por 87-80.

En la categoría infantil el podio ha quedado con Castilla León dominando la final femenina al derrotar a La Rioja (38-65); y Galicia imponiéndose a la selección de la Región de Murcia (80-66) en categoría masculina. gran final, que se jugó en el WiZink Center.



CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS - ESPECIAL -

Dos grandes selecciones han subido a lo más alto del podio del Campeonato de España Cadete. Cataluña, en femenino, tras derrotar a Andalucía (74-62); y Madrid, en masculino, venciendo en la final a Cataluña (62-55).

Madrid, Cataluña y C. Valenciana en categoría masculina. Cataluña, Andalucía y Canarias en femenino han sido los podios del Campeonato de España Cadete que se ha disputado en Huelva desde el 3 al 7 de enero.

Reparto de títulos en categoría infantil, con Andalucía dominando en la final masculina a Cataluña (58-68); y Cataluña que había vencido dos horas antes a Madrid (45-53) en la categoría femenina.

El podio lo han formado Cataluña, Madrid y C. Valenciana en chicas; y Andalucía, Cataluña y C. Valenciana en chicos.



DEUSTO ACOGERÁ EL CURSO DE ENTRENADOR SUPERIOR 2020

La gran cita de la formación de entrenadores volverá al País Vasco este verano. La FEB ha otorgado a la Federación Vasca la organización de la Fase Presencial del Curso de Entrenador Superior 2020, cuya sede será la Universidad de Deusto (Bilbao).



II CLÍNICA CHUS MATEO ACADEMY

SÁBADO / SATURDAY 15 FEB

II CLÍNICA PARA ENTRENADORES FORCOACHES

10-00 H. GUILLERMO FRUTOS. 11-15 H. DIEGO BLÁZQUEZ. 12-30 H. JOTA CUSPINERA.

PABELLÓN COLEGIO MIRASUR: C/ PABLO GARGALLO, 1. (PINTO) MADRID



Chus Mateo Basketball Academy organizó el pasado 15 de febrero el "II CLÍNICA PARA ENTRENADORES/AS DE FORMACIÓN", en colaboración con el Ayuntamiento de la localidad de Pinto. El Clínic se celebró en el Pabellón Colegio Mirasur (C/ Pablo Gargallo, nº 1 - Pinto).

PONENTES:

- ◇ Guillermo Frutos: "Identificación y Lectura de las Ventajas".
- ◇ Diego Blázquez: "Trabajo de Pies y Recepciones en Movimiento".
- ◇ Jota Cuspinera: "Dividir el Juego por Partes".

6º FORO ALBERT GASULLA



El pasado 26 de enero la ACEB y la Fundación del Basquet Català (FCBQ) organizaron el 6º Foro Albert Gasulla, en memoria de su aportación al baloncesto catalán.

Dicha jornada estuvo dirigida por Ricard Casas, Entrenador ayudante del FC Barcelona Lassa. La actividad se desarrolló en el Pabellón Granollers CB (Calle Girona, 222 - Granollers).

II CLÍNICA - CONVIVENCIA DE ENTRENADORES FAB SEVILLA



El viernes 28 de febrero, se celebró en el Pabellón Andrés Jiménez de la localidad de Carmona (Sevilla). Ponencias:

- ◇ Arnau Moreno - Preparador Físico Real Betis ACB - "Taller de Control de Cargas en Formación".
- ◇ Mikel Ereño - Entrenador Cantera Real Betis - "Integración del Video-análisis para la Mejora Individual".
- ◇ Fernando Planelles - Entrenador Dos Hermanas EBA - "Normas y Consecuencias en la Construcción del Juego Libre".
- ◇ Rafa Piña y Pablo González Alés - "Cara a Cara Ataque vs Defensa en Zona".

CLINIC DE BALONCESTO «HOY ENTRENAMOS CON...»



Con motivo de la celebración en Alcazar de San Juan de la Copa Junior Femenina del día 23 de Febrero de 2020, la AEBCLM celebró este clínic en el Pabellón Picasso.

PONENCIAS:

- ◇ Gonzalo Vela: "Salida del Contraataque y Seguir Jugando".
- ◇ Rubén Sánchez: "Ejercicios para Usar a Diario".
- ◇ Jota Cuspinera: "Defensa del Salto y Cambio".



Pabellón CARMONA
Andrés Jiménez

Arnau Moreno

Viernes, 28 de Febrero
11:00 h a 19:00 h



Mikel Ereño



Arnau Moreno



Pablo González

Pablo González



Rafa Piña

II CLINIC DE CONVIVENCIA

Fernando Planelles



CEB CARMONA

Jota Cuspinera

Jota Cuspinera

Gonzalo Vela

Gonzalo Vela



Gabriel Loaiza

Socio AEEB y Entrenador Superior. Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Máster en Rendimiento, Tecnificación y Alto Nivel en Deportes Colectivos (JNEFE). Máster en Coaching y Psicología del Alto Rendimiento. Actualmente Entrenador Asistente de la BASKETLIGAN (1ª División Sueca) en el Wetterbygden Stars. Entre 2017 y 2019 entrenó diversos equipos en MASCULINO JAC SANTS. También ha dirigido en el CB SAN FERNANDO equipos de formación (2014-2016).

CONOCIENDO LOS ESPACIOS (I)

El baloncesto es un juego de espacios. El dinamismo, la creación de oportunidades, el uso de medios técnico-tácticos individuales y colectivos son indispensables para crear, mantener y aprovechar las ventajas que emanan de la distribución tempoespacial de los jugadores en función del balón, del movimiento de los compañeros y la respuesta de los adversarios.

El ataque en baloncesto consiste en llegar a zonas donde la defensa no puede llegar. Al ser un deporte de interacción, también es necesaria la creación de interac-

ciones o normas básicas entre compañeros que den soluciones (automatizadas o no) a los problemas que plantea la defensa. Como dice Pedro Martínez, en la enseñanza del uso de los espacios hay que preparar a los jugadores para atacar contra la mejor defensa, dándoles herramientas que les permitan anticiparse coordinadamente en el juego.

De esta mentalidad, surgen los modelos constructivos de enseñanza-aprendizaje de nuestro deporte, que parten de la contextualización de situaciones para la adquisición de habilidades técnico-tácticas requeridas en el juego real.

NORMAS DE SPACING

A la hora de construir un modelo de juego y creyendo que éste será la base, también para la construcción de tareas en el entrenamiento, es necesario fijar una serie de ejes vertebradores de nuestras normas de juego que serán el sustento de todo lo que venga a continuación en cuanto al uso de espacios se refiere:

- ◊ No dos penetraciones consecutivas.
- ◊ Penetrar y no pararse: concepto de relocate-recolocarse (aprovechar relajación defensiva tras soltar balón).
- ◊ No dos jugadores defendidos por un mismo jugador.
- ◊ Ofrecer dos líneas de pase a balón.
- ◊ No dos jugadores en la misma línea de pase: obligar a decidir al defensor.
- ◊ Pasar y moverse.
- ◊ Atacar lado contrario.
- ◊ Uso del juego en profundidad:

FORMACION



cortes, cruces que permitan generación de espacios exteriores.

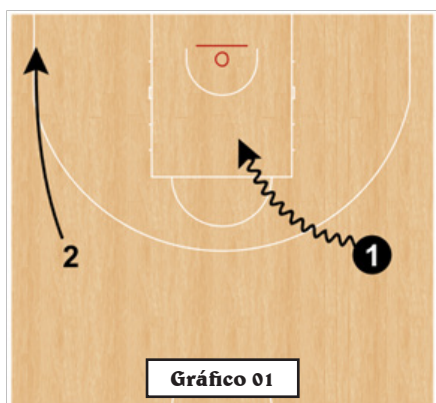
- ◊ Facilitar espacio para 1c1 de jugador con balón.

Estas reglas, aunque sean los ejes de funcionamiento también pueden romperse. De ahí, la importancia de que con el entrenamiento ayudemos a nuestros jugadores a interpretar y anticipar las reacciones defensivas. Para ello, deberemos educar en la utilización de “pre-índices” perceptivos”.

Teniendo en cuenta estas normas, a continuación presento una serie de situaciones de juego, en la que utilizaré preferentemente la conocida como “norma del círculo” que define el movimiento a favor del balón.

NORMA DEL CÍRCULO, JUGADORES EXTERIORES

Situación 1: 2c0 con dos jugadores exteriores en cuadrantes diferentes de la pista. Si hay penetración hacia el centro, jugador sin balón ocuparía esquina (Gráfico 01).

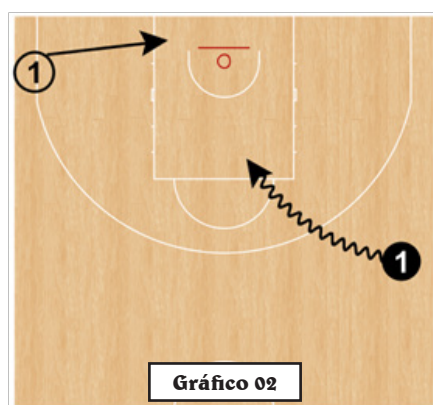


En esta situación, me gusta que 1 ocupe 45º si trabajamos dinámicas de ruedas comunicativas, para cumplir la norma de no dos penetraciones consecutivas (Concepto de Relocate).



Otra opción sería que, tras pase, 1 ocupara esquina de lado contraria. Dos penetraría hacia fondo (norma de penetrar hacia lado contrario de donde viene balón).

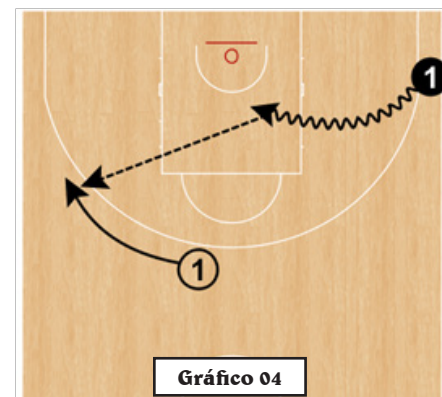
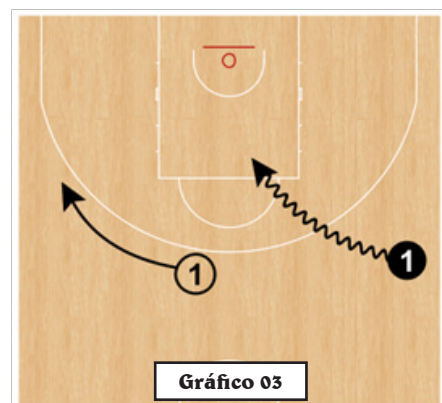
Situación 2: 2c0 con jugador con balón en 45º y sin balón en esquina. Aunque utilizaré un apartado específico hablando sobre normas de las esquinas, si la penetración se produce hacia el centro, me gusta que jugador de esquina contraria busque puerta atrás (Gráfico 02).



Fundamental el timing para no dificultar 1c1 de jugador con balón y no colapsar demasiado la zona dificultando la acción del jugador interior.

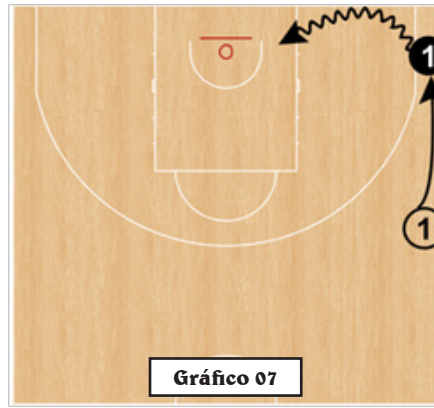
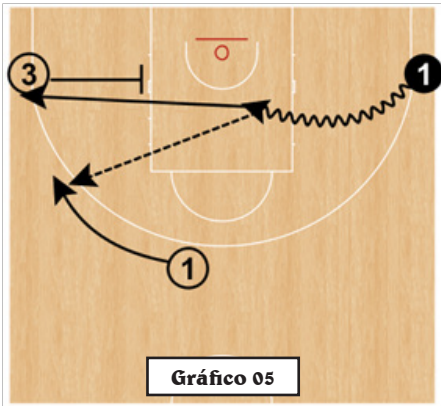
Situación 3: con penetración hacia el centro, jugador en el

triple frontal, seguirá la norma del círculo. En función del resto de movimiento sin balón de los compañeros (jugador en esquina contraria por ejemplo), este movimiento será más largo (hacia esquina) o más corto, hasta 45º (Gráficos 03 y 04).

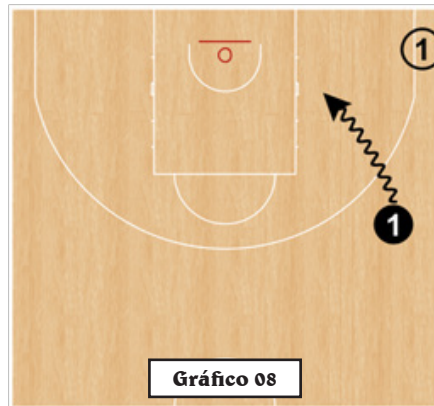


En situación de 3c3, con balón en esquina, he probado lo siguiente a raíz de un movimiento de Golden State Warriors.

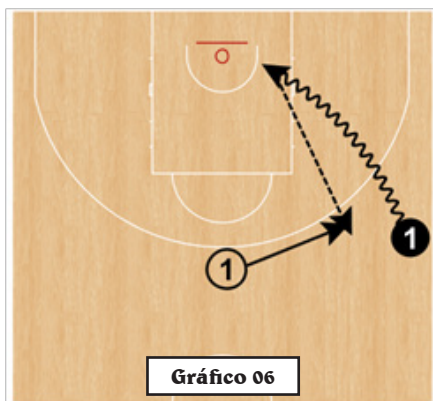
Situación 4: tras pase, 1 recibiría un bloqueo indirecto de 3 para favorecer el concepto de RELOCATE y no dos penetraciones consecutivas (**Gráfico 05**).



Situación 6: si los dos jugadores están en el mismo lado, el jugador sin balón tendrá 2 opciones. Si jugador con balón va en ángulo de penetración a aro se quedaría en esquina. Respetar el 1c1 de hombre balón y obligar a decidir a su defensor (**Gráfico 08**).



Situación 5: exteriores en el mismo lado de la pista, concepto de REPLAY PASS o pase de seguridad (**Gráficos 06 y 07**).



En cambio, si la penetración es un ángulo que imposibilita la finalización, la opción sería buscar puerta atrás de jugador sin balón.

Otra opción que se está poniendo muy de moda, es enlazar esa penetración con un mano a mano, "contra-corriente" que sería un movimiento totalmente sorpresivo y que podría liberar lanzamientos.

Norma del juego en esquinas con exteriores ("Anticirculo")

Cuando la penetración se produce hacia fondo, un concepto muy utilizado es el de ocupar esquina contraria. Por tanto, ahí caeríamos en una norma de anticirculo. Más allá de la dificultad de ese posible pase a esquina, también es la única forma de respetar la norma de no dos jugadores en la misma línea de pase, ya que si jugamos con un jugador interior (que comentaré posteriormente los movimientos básicos), estarían ambos en la misma línea de pase. El jugador interior, al estar de espaldas no ve qué movimiento hace el exterior, por tanto, es a éste a quien le corresponde seguir la norma del anticirculo.

Se observa cómo 4 y 1 estarían en la misma línea de pase si 1 (sin balón), no ocupa esquina contraria. De no hacerlo, el defensor de exterior sin balón, fácilmente podría defender al interior y al exterior; 2 atacantes por 1 defensor (**Gráficos 09 y 10**).



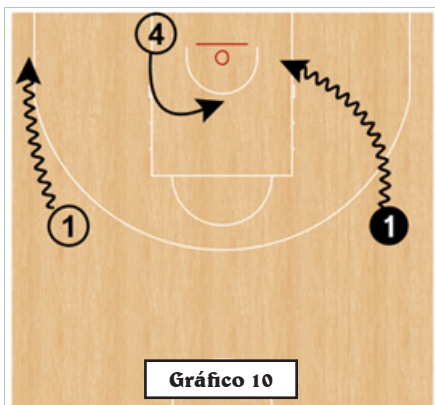


Gráfico 10

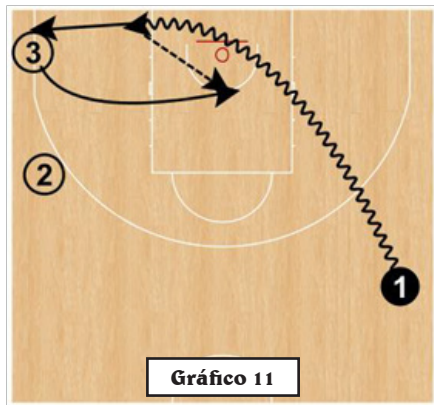


Gráfico 11

Normas en esquinas con 2 exteriores en lado de ayuda

Situación 8: búsqueda de puerta atrás de jugador de esquina y relocate de jugador que pasa. En esta situación, sobre todo para transiciones-llegadas, será fundamental trabajar el concepto de “no agotar bote” por línea de fondo. Al pasar la línea de aro, el defensor se suele relajar, si mantenemos el bote, podemos sorprender (**Gráfico 11**).

Situación 9: también, principalmente para situaciones en llegada evitando colapsar zona, el corte se produciría desde 45°. Atacar la espalda desde esa zona es uno de los elementos más interesantes y utilizados en el baloncesto actual, ya que la defensa tiende a focalizar toda la atención sobre balón, teniendo un orientación corporal inadecuada que le impide ver dónde está su defendido (**Gráfico 12**).

Situación 10: si no hay pase a corte de 45° y para cumplir la nor-

ma de pasar y relocate, y penetrar por lado contrario de donde viene balón, podríamos realizar esta situación, tratando de aprovechar la relajación de defensor tras pase de 1 a esquina (**Gráfico 13**).

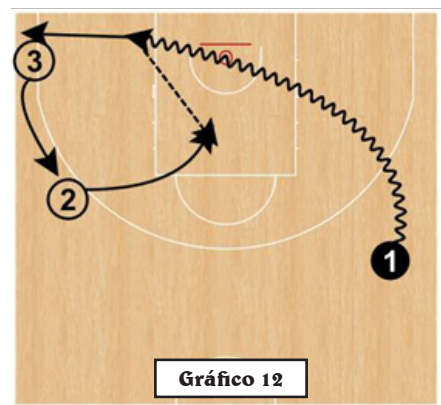


Gráfico 12

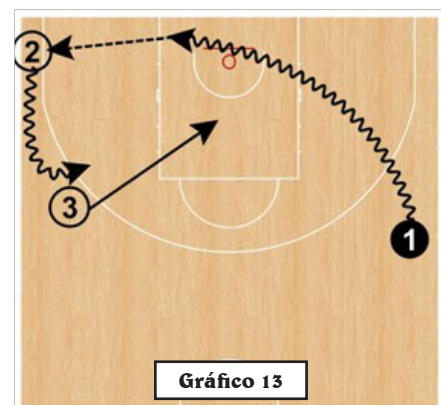


Gráfico 13



Silvia Treviño

Licenciada en Medicina y Cirugía UAB (U.D. Hospital de Sant Pau). Especialista en Medicina de la Educación Física y Deporte. Médico de Selección de la Federación Española de Baloncesto (2001-2013). Médico Spar City Lift Girona (2019-2020). Responsable de BQ Salut en Federació catalana de Bàsquetbol desde 2015. Directora Médica MARSJ Salut i Esport S.L. Profesora colaboradora Fisioterapia Universidad Tecnocampus Mataró. Vocal Junta Directiva Asociación Española Médicos de Baloncesto.

PERIOSTITIS EN BALONCESTO

¿A qué nos referimos cuando hablamos de periostitis? A la inflamación aguda del periostio o de la membrana del tejido que recubre la tibia, entre el músculo tibial posterior y el músculo sóleo, esa parte anterior de la pierna en su región más inferior.

El lugar de mayor afectación suele ser la cara anterointerna de la tibia, principalmente en el tercio inferior llegando en ocasiones hasta la rodilla.

¿Cuál es el impacto de esta lesión? Podemos hablar que es más frecuente en mujeres que en hombres y que su presencia aumenta en pre-temporada y tras descanso deportivo.

¿Y el origen? ¿Por qué nuestros jugadores/as sufren esta lesión? El origen puede ser traumático, en este caso por la tensión excesiva del tejido conectivo causado por un traumatismo anterior, por ejemplo tras un esguince de tobillo o caída; y también puede ser mecánico, por ejemplo en la ma-

nera de cómo realizamos el apoyo; o puede ser infeccioso, menos frecuente.

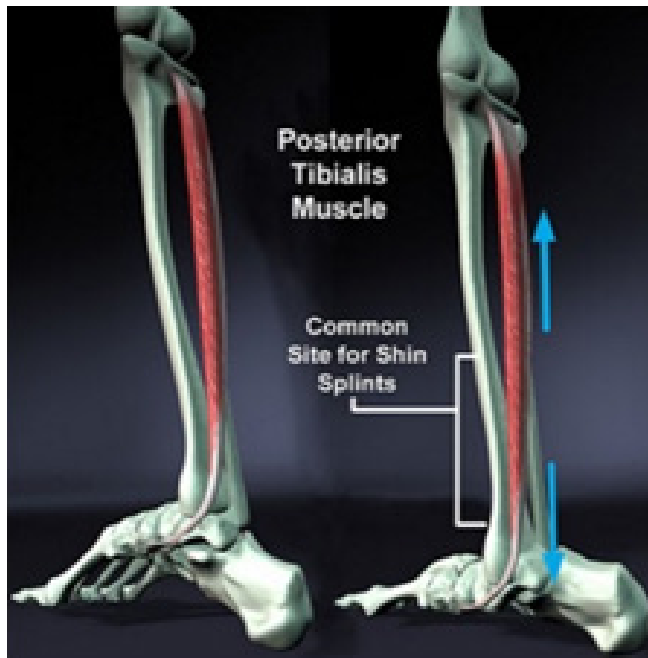
Hasta hace unos años, la inflamación del periostio a causa de la tracción excesiva se consideró la causa más probable de esta patología. (Mubarak, S. J., Gould, R. N., Lee, Y. F., Schmidt, D. A. & Hargens, A. R., 1982; Abramowitz, A. J., Schepsis, A., & McArthur, C., 1994; Holder, L. E., & Michael, R. H., 1984; Puranen, J., 1974; Schon, L., Baxter, D. & Clanton, T., 1992).

Algunos estudios encontraron cambios osteometabólicos (alteraciones en la composición del hueso) sin evidencia de cambios inflamatorios que orientaba a una reacción del estrés en el hueso, es decir, la teoría de la tracción no era la prevalente. (Olof Johnell, Alf Rausing, Bo Wendeborg y Nils Westling (1982).

Otros defendían que esta reacción de estrés del hueso se volvía dolorosa provocando la salida de prostaglandinas, sustancias que generan el dolor en nuestro cuerpo (Batt, M. E., Ugalde, V., Anderson, M. W. & Shelton, D. K., 1998; Anderson, M. W., Ugalde, V., Batt, M. & Gacayan, J. 1997; Fredericson, M., Bergman, A. G., Hoffman, K. L. & Dillingham, M. S., 1995)

Por tanto, aún no sabemos realmente cuál es la teoría que tiene mayor evidencia científica: ¿se trata de un problema de tracción? O quizás ¿es una reacción del hueso de algunos de nuestros deportistas?

Cuando un jugador o jugadora inicia un entrenamiento tras un periodo de reposo, el hueso sufre cambios metabólicos, es decir su estructura ósea se modifica; estos cambios en la tibia comienzan por la porosidad ósea. Seguidamente se produce nuevo tejido óseo para



resistir estas fuerzas de compresión y fortalecer el hueso. Esta última teoría hace referencia a una sobrecarga en la remodelación ósea que lleva a una osteopenia: densidad ósea anormal, baja.

¿Existen factores de riesgo? Sí de hecho se pueden dividir en:

- **Intrínsecos:** como la causa mecánica que se produce por una PRONACIÓN mantenida de la planta del pie (en lugar de la supinación del músculo tibial posterior). Esta pronación mantenida que produce una tensión constante del músculo tibial posterior en la fase dinámica parece ser la causa más frecuente. Las fases de mayor exigencia: aumento de velocidad, aumento de distancia, inicio de nuevo de entrenamiento post-descanso.

- **Extrínsecos:** el calzado, el diferente pavimento en el que se entrena (parquet, plástico, cemento...), la realización de carrera en bajadas durante el entrenamiento físico, la obesidad.

Los signos y síntomas que nos relatarán nuestros jugadores, de inicio de la periostitis, son el dolor al apoyo e impacto, sobre todo al inicio de la carrera o actividad física, la inflamación en la región del hueso dolorosa al palparse y la sensación de crepitación en la misma al apretar los dedos sobre el hueso.

Ante esta sintomatología el profesional médica debe descartar que no se trate de una fractura de estrés, de una enfermedad periférica vascular, de una poco probable neoplasia (cáncer), de un atrapamiento del nervio peroneal o de la Triada de la mujer deportista en el caso de las jugadoras.



Las pruebas que se solicitan normalmente en este caso para confirmar el diagnóstico son: ecografía, radiografía, resonancia magnética nuclear y gammagrafía ósea. Además también se solicita un estudio biomecánico que nos ayudará a verificar si efectivamente existe el exceso de pronación (manera en que el pie rota hacia dentro para distribuir el impacto al entrar en contacto con el suelo).

Podemos diferenciar tres grados que irán del 1 al 3 de menor a mayor gravedad.

Como tratamiento se recomienda: reposo deportivo (evitar que sea demasiado prolongado en fase de reposo absoluto).

Durante la 1ª semana: nuestra misión será disminuir el dolor e inflamación a través de la aplicación de hielo (disminuyendo así la inflamación en los primeros momentos de la lesión). También se puede complementar, para la disminución del dolor e inflamación con electroterapia: ultrasonido, láser, TENS y onda corta. Además se puede realizar masoterapia descontracturante de la musculatura.

latura de alrededor: gemelos, sólo... y estiramientos de la musculatura del miembro inferior.

Una terapia que realmente funciona en estos casos son las ondas de choque que han mostrado ser una alternativa terapéutica efectiva para disminuir el tiempo de recuperación y el dolor en los pacientes afectados por esta lesión.

La aplicación de hielo no deberá sobrepasar los 20 minutos y debemos proteger la piel con una tela fina para evitar quemaduras. Se recomienda que la aplicación de frío se prolongue de 12 a 72 horas. La aplicación en fases tempranas y de escasa duración disminuye el edema y la inflamación. Unido al reposo, la compresión, la elevación y la estabilización, se aplicará la crioterapia en periodos de 5-10 minutos

Otras terapias como la magnetoterapia nos ayudará a la relajación muscular y tendrá un efecto antiinflamatorio y de regulación de la circulación sanguínea.

Los objetivos del tratamiento son modificar los programas de entrenamiento, corregir la biomecánica funcional.

Desde la fisioterapia deportiva se trabajará la mejora del tono muscular, el control neuromuscular, la elasticidad muscular, la reeducación de la marcha, de la técnica de carrera y de la técnica de salto.

En la fase subaguda, el objetivo se centrará en la modificación de los programas de entrenamiento y en tratar anomalías biomecánicas. La disminución de las distancias recorridas semanalmente, de la frecuencia y de la intensidad en un 50 % llevarán a que mejoren los síntomas sin el cese completo de la actividad.

Con el desarrollo de la fuerza muscular mejorará la resistencia, pero no se debe hacer en la fase aguda, ya que puede hacer que vuelva o empeorar la lesión debido al aumento de la tensión en la tibia.

La progresión del tratamiento será realizar líneas en talón punta, en línea recta, en zigzag y en lateral.

Debemos estirar escrupulosamente los músculos de la pierna de forma analítica, uno a uno según la función y localización específica sin olvidar que el estiramiento muscular se realizará sin dolor, sin rebotar y sintiendo que se amplía su longitud de forma suave. Haremos estiramientos selectivos de los músculos del pie y pierna. Cada estiramiento debe ser mantenido entre 15-20 segundos, dependerá del ejercicio, y la pausa entre series será de 1 minuto.

El vendaje funcional estará indicado para descargar las tensiones por sobrecarga y para evitar y amortiguar las ondas vibratorias que solicitan de forma intempestiva el periostio. Lo utilizaremos como tratamiento combinado durante las primeras sesiones de entrenamiento para la práctica deportiva. Para la realización del vendaje funcional necesitamos venda elástica adhesiva de 6-8 cm (en función de las dimensiones de la pierna).



Fisioterapia Deportiva



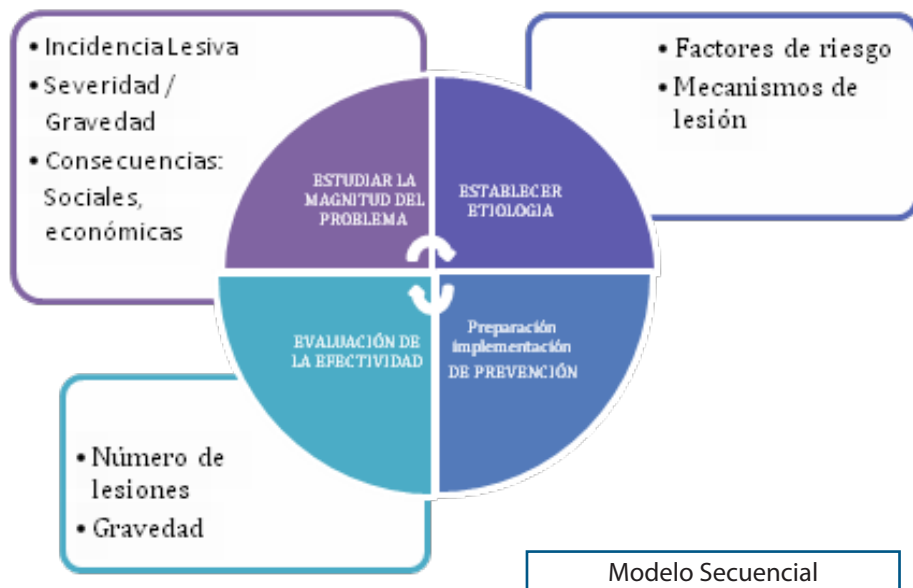
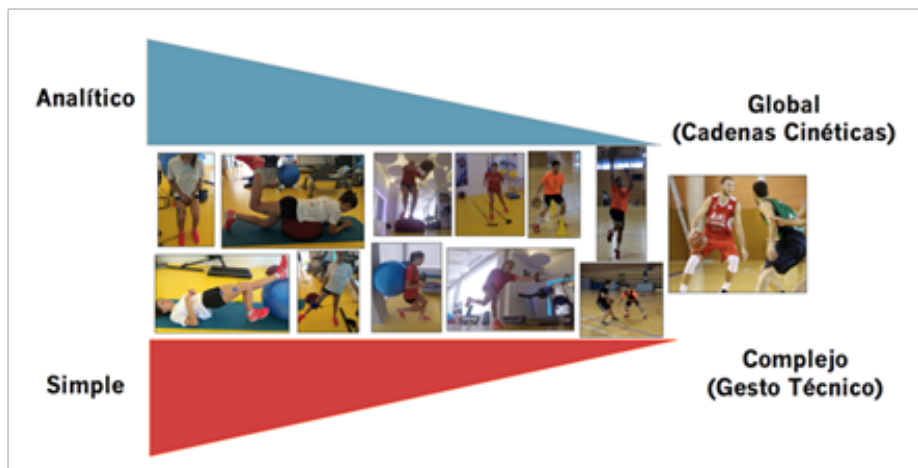
Vendaje Funcional

El jugador/a se colocará de pie con la rodilla semiflexionada; si el dolor está en la parte externa de la tibia, habrá que realizar un vendaje circular, empezando por la parte más distal del dolor y vamos subiendo.

Fijaremos el extremo de la venda elástica adhesiva en la parte interna y realizaremos una ligera tracción hacia la parte externa mientras vamos subiendo circularmente el vendaje. Cerraremos el vendaje unos 5 cm por encima del punto del dolor. Si por el contrario, el problema está en la parte interna de la tibia, la tracción y la pequeña compresión al subir el vendaje las realizaremos en la parte interna.

Es importante tener en cuenta que se debe: Individualizar la carga de entrenamiento según el jugador/a y fase, controlar el rango articular y muscular, realizar una progresión de carga suave y adecuada, evitar los ejercicios de carácter excéntrico con cargas altas, darle variedad a las sesiones de entrenamiento, seleccionar los ejercicios según las necesidades personales y adaptadas al baloncesto, conocer la técnica de realización de los ejercicios y antes de introducir un nuevo ejercicio se deberá realizar el aprendizaje de la técnica correspondiente, proporcionar buenos modelos de ejecución y adecuadas instrucciones.

Deberemos trabajar la estabilidad central con el fortalecimiento de los músculos abdominales, glúteos y de las caderas para mejorar la ejecución mecánica y evitar las lesiones por sobreuso de las extremidades inferiores. Es importante reeducar la técnica de la carrera: mejorando la simetría, equilibrio y coordinación. Tam-



bién se debe reeducar la técnica de salto: es uno de los indicadores de rendimiento más importantes del baloncesto por su correlación con la potencia de EEII.

Recordemos que las acciones del baloncesto son saltar al rebote, tiro en suspensión, ajustes defensivos, entrada a canasta...

La clave del tratamiento es la prevención. Las personas con periostitis tibial son muy susceptibles a una nueva lesión, especialmente si no se corrigen los errores de entrenamiento, las anomalías de alineación y la mala técnica. Los médicos, entrenadores deportivos, fisioterapeutas y entrenadores pueden educar a los atletas sobre la prevención de lesiones adecuadas y desarrollar un

programa de rehabilitación individualizado adecuado.

Con la colaboración de Cristina Adillón (Fisioterapeuta Selecciones Nacionales FEB y FCBO) y Montserrat Gallegos (Entrenadora FCBO).

Bibliografía: Galbraith RM, Lavalley ME. Medial tibial stress syndrome: conservative treatment options. *Curr Rev Musculoskelet Med.* 2009 Oct 7;2(3):127-133, Reshef N, Guelich DR. Medial tibial stress syndrome. *Clin Sports Med.* 2012 Apr;31(2):273-290, Kenneth L. Crioterapia. *Rehabilitación de las lesiones en deportiva.* Barcelona. Ed. Bellaterra; 1996; 25,134-137,284-288, Van Mechelen W et al. Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries- A review of concepts. *Sport Medicine.* 1992;14:82-89, Tous J, Romeo D. *Prevención de lesiones en el deporte.* Madrid: médica Panamericana ;2010



Domingo Jonay Caraballo

En la temp. 17-18 llega al ACE Gran Canaria procedente del baloncesto a pie (cantera del CB Gran Canaria), consiguiendo ese año el subcampeonato de la Copa del Rey 2018 y de la Euroliga 2, y ser elegido por la FEDDF mejor entrenador de la liga 17-18. En la 18-19 obtiene un 5º puesto de la liga y llega a la fase final de la Euroliga 1. En la 2019-2020, el club ha conseguido por 1ª vez en la historia clasificarse para los cuartos de final de la Champions League (entrando entre los 8 mejores de Europa) y ha sido elegido mejor entrenador de la Copa del Rey 2020.

AJUSTES DEFENSIVOS EN UN CUARTO DE CANCHA EN EL BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

Siendo un poco la teoría de mis compañeros que han hablado de defensa, hablaré a continuación con los diferentes ajustes defensivos en $\frac{1}{4}$ de cancha en el baloncesto en silla de ruedas, un poco siguiendo el guion de lo leído en antiguos artículos para basarnos en movimientos y entender un poco más como podemos defender.

El primer concepto que debemos tener en cuenta es el tipo de jugadores que podemos tener en cancha y cómo poder sacar el máximo rendimiento en defensa con pequeños detalles de-

defensivos parecidos al baloncesto a pie, pero que requieren de movimientos totalmente diferentes al baloncesto convencional.

Empezaremos por opciones que podemos tener a la hora de defender un tirador tras una pantalla -partiendo de la idea que en BSR dejar que un atacante obtenga una buena posición de tiro le dará tiempo para prepararse y tirar cómodamente. Entre las opciones que podríamos manejar sería, el salto defensivo con un jugador, podemos diferenciar el salto por arriba o el salto por abajo, todo dependerá de la mano de tiro del jugador, del movi-

miento que haga con su silla habitualmente para tirar, y del rango de tiro que tenga el jugador. Además también debemos tener presente en la variante del salto defensivo al tirador, con el tipo de jugador que tenemos en el centro de la defensa que será quién haga la ayuda en cualquiera de los casos.

El salto defensivo lo podemos usar para estorbar en un lanzamiento impidiendo que el atacante obtenga una posición buena de la silla, o para empujarlo hacia donde queremos que se desarrolle el juego porque nos interesa colapsar y cerrar espacios en el medio, o hacia la línea de fondo.

Una de las opciones es empujar al defensor desde abajo hacia el centro para obligarle a botar y mover el balón hacia la ayuda y así reducir los espacios del equipo atacante (**Gráfico 01**).





En este caso, se produciría un movimiento defensivo que usan todos los equipos: el “triple switch”, durante un periodo de tiempo corto, estaremos con una desventaja de 3c2 debido al salto del defensor para imposibilitar el tiro, mientras se realiza el cambio, en este caso es muy importante realizar un ajuste defensivo de ocupación de espacio, en el cuál negamos el poder romper la defensa por el centro, obligando a frenar el ataque o cambiar el balón de lado (Gráfico 02).



El jugador del centro durante el triple switch deberá cerrar al jugador con balón y el jugador más arriba del lado débil deberá realizar por un momento una defensa zonal (Gráfico 03).

Este ajuste se deberá realizar en el menor tiempo posible y se usa siempre comunicación corta para ajustar en determinados casos el jugador que ha realizado el salto, es el encargado de comunicar el ajuste.



Si optamos por la opción de salto desde arriba para empujar al tirador hacia línea de fondo y usarla como un defensor más, hablamos de un cambio que ya involucramos a dos jugadores para realizar el ajuste defensivo que deberán estar trabajando en defensa zonal durante el tiempo de recuperación del defensor que salta (Gráfico 04).



Una vez se realiza el salto por arriba, el jugador más cercano a la línea de fondo deberá cerrarla al mismo tiempo que el jugador del centro bajará a tapar la posible continuación del jugador del poste, tiene que ser un movimiento sincronizado, seguido de la tercera rotación llegada del lado débil para defender de forma zonal el tiempo que tarda el jugador en recuperar el centro después del salto (Gráfico 05).



Estas dos opciones de salto al tirador, con buenas rotaciones podríamos usarlas infinidad de veces hasta agotar el reloj de tiro, a la hora de practicar en los entrenamientos debemos tener como claves a tener en cuenta aquí: 1) el uso correcto de la silla, 2) velocidad de movimiento/anticipación, 3) sincronización y 4) ocupación de espacios, los fallos más

normales y que debemos corregir variando las posiciones defensivas de los jugadores, es una vez realizado el primer ajuste defensivo que perdemos la referencia inicial y no se cumplen los 4 puntos descritos.

El siguiente tipo de defensa que podemos realizar en estático se trata del yo-yo, dependerá de diferentes variantes como puede ser: 1) rango de tiro del jugador, 2) jugador que realiza la pantalla, 3) mano y movimiento de la silla en el tiro.

En este apartado, podemos ejecutar variantes en la defensa empezando por tener un jugador clase 1 haciendo la pantalla, es decir, podemos obligar al ataque a realizar el pase a la continuación del jugador clase 1, esto lo podemos producir realizando un doble salto en el yo-yo como vemos en el (Gráfico 06).



En ese caso deberíamos hacer bajar al jugador que defiende en el medio un metro por debajo de la línea de tiros libres para poder llegar a la continuación si recibe el pase o poder recuperar el centro si llega el balón desde el alero; debemos tener en cuenta que lo ideal es que el lado débil no tenga que realizar ninguna ayuda, por si cambia el balón de lado estar preparados para defender 2c2 sin desajustes.

La segunda opción de Yo-Yo, es poder parar alto a la pantalla y poder realizar un desplazamiento corto que consistirá en la salida de uno de los defensas sin perder la referencia del jugador en la pantalla, mientras el compañero cierra la posible continuación, así mismo, si el atacante cambia de sentido el jugador que salió recupera su posición y el que cerraba la continuación deberá salir por su lado.

En este movimiento debemos trabajar la sincronización, el movimiento de la silla y una posible combinación de yo-yo con un salto defensivo al tirador. Este movimiento lo podemos trabajar en los entrenamientos con grupos de 4 obligando en diferentes situaciones a interpretar el ataque y pidiéndole al jugador de la pantalla que deje o imposibilite la salida del jugador para trabajar las diferentes complicaciones (Gráfico 07).



A la hora de trabajar el yo-yo debemos valorar la cantidad de silla que queremos sacar para defender al jugador con balón detrás de la pantalla: si es un tirador con unos porcentajes buenos pero que necesita tiempo para tirar, deberemos sacar mucho la silla llamándolo al movimiento como "long-yoyo". Cuando trabajamos así, el medio deberá estar muy atento por si el long-yoyo se convierte en un salto defensivo y debemos empezar a rotar como hablamos al comienzo.





Una vez explicado algunas maneras que tenemos para defender dentro de la línea de tres puntos, debemos hablar de la defensa en línea, la cual será el paso 1 en el momento de colocarse para impedir que obtengan en ataque buenas posiciones de tiro o ventajas para realizar el bloqueo que permita romper tu línea de defensa.

Esta defensa deberemos empezarla un metro por encima de la línea de 3 para empujar al ataque hacia las bandas y cerrar los espacios y que no puedan ir hacia línea de fondo para ganar ventajas de mismatch o ganar la posición del bloque para una posible pantalla.

En esta defensa tenemos que trabajar el movimiento de la silla de los jugadores exteriores que serán los más lentos en cada alero, para que el jugador con mayor habilidad defensiva pueda abarcar el espacio que queda entre la banda y el centro. Volvemos a hacer énfasis en la comunicación como la clave fundamental de la defensa.

Con esta defensa lo que tratamos es de que el ataque agote el mayor tiempo del reloj de tiro para precipitar sus errores y malas tomas de decisiones por la falta de tiempo, además de aumentar su rango de tiro que hará disminuir su porcentaje de acierto. Este apartado lo podemos trabajar en 3c3, definiendo bien cuando ayudar desde el centro para impedir que rompan la línea y posteriormente añadir 5c5, estático y dinámico.

Por último, una de las defensas que más se dan en el BSR es la ocasionada por un "man-out" que dejará uno de los defensas por bloqueo de un jugador atacante fuera de la transición defensiva, adquiriendo la ofensiva una ventaja de pocos segundos donde se jugará 5c4.

En esta situación, una forma de poder defender esa desventaja en defensa es una caja, donde ocuparemos zonas determinadas del campo para impedir que los jugadores

terminen debajo del aro en la transición ofensiva y cerrar los posibles cortes a canastas hasta que llegue el jugador que había quedado fuera; esta defensa la llamaremos "box". Durante la incorporación del 5º jugador defensivo, éste indicará con mensajes cortos y estudiados anteriormente en entrenamientos, dónde ve la desventaja y por consecuencia donde irá para incorporarse a defender 5c5.

Los ajustes en este momento dependerán de las prioridades y jugadores que tenga el equipo para darle una jerarquía de importancia en defender las diferentes situaciones que ocurren:

- 1) Frenar posibles cortes a canasta.
- 2) Impedir el tren de jugadores grandes.
- 3) Bloqueos por línea de fondo o en el centro de la zona.
- 4) Algunos tiradores que serán defendidos hasta la línea de 6,75.



¿CUÁL ES LA ENERGÍA DEL BALONCESTO?

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

What's your power?



liga endesa

endesa

“Todos los errores son perdonables, siempre y cuando haya buena actitud” - Ángel Fernández



Ángel García

Licenciado en Periodismo por la Universidad Pontificia de Salamanca. Jefe de Deportes de COPE Zamora y corresponsal de la Agencia Opta en Zamora en la sección de deportes. Fundador y director del diario digital zamora24horas.com.



Ángel Fernández

Ángel Fernández es uno de esos trotamundos del baloncesto que puede hablar con conocimiento de causa de este deporte. Formador en la base y director en la élite. Técnico en España y entrenador fuera de nuestro país. Luchando por formar jugadores del futuro y modelando profesionales para sacar el máximo partido de ellos.

Este valenciano, de Torrent, tiene un extenso currículum a los 56 años.

Un currículum que empezó como entrenador y coordinador de las Escuelas Municipales de Torrent. Tras eso, en La Salle Paterna y más de media vida en el Valencia Basket, tanto como formador en todas las categorías, como coordinador de la base, como entrenador del filial. Entre medias, una etapa en el Calpe de Liga EBA y un importante paso por el Ros Casares Godella de Liga Femenina.

En 2015 decidió dar el paso de salir de nuestro país. México, en varias etapas, y Guatemala, engrosaron un currículum que completó en Claret de Liga Femenina 2 y las dos últimas temporadas en Cáceres y Zamora de Liga Femenina 1.

A los dos últimos equipos llegó para apagar fuegos. 'El pacificador' logró los objetivos marcados en Cáceres y los estaba logrando en Zamora. El técnico valenciano asumía el reto de salvar a un CD Zamarat que prácticamente todo el mundo daba por descendido. Su trabajo y el de sus jugadoras le llevaron a entrar en la recta final del campeonato con las opciones de permanencia intactas. Increíble, pero cierto. Eso sí, el parón liguero por la irrupción del coronavirus deja todo en el aire.

Precisamente empezamos por ahí. ¿Cómo pasa este tiempo de aislamiento en Zamora?

En este periodo intento mantener bastante la misma rutina, aunque siendo flexible dadas las circunstancias.

Por las mañanas me levanto muy temprano, me ducho, desayuno y tras eso veo partidos de



baloncesto del CD Zamarat de esta temporada. Veo los partidos que hemos jugado y también de los rivales de la Liga Endesa. Después paro, me pongo a comer y le echo un vistazo a las noticias. Me gusta la televisión y la radio para informarme. A las cinco me activo de nuevo y echo algunas horas más viendo partidos de baloncesto que en su momento me han llamado la atención de ACB, de Euroliga masculina y femenina.

También alterno con algún partido de fútbol, porque es un deporte que también me gusta mucho. Luego ceno, veo la televisión, alguna serie o película, y me voy a dormir con los programas deportivos de la radio.

¿Por qué le gusta el baloncesto?

A los doce años empecé a practicar baloncesto en el colegio, en deporte escolar. Fui subiendo, fui progresando como jugador poco a poco hasta jugar en categorías semi profesionales

en equipos como La Salle Paterna, en Torrent y en la sección de baloncesto del Valencia CF. En ese momento compaginaba los estudios con el baloncesto y fue ahí como nació la pasión que tengo por este deporte.

¿Qué le llevó a ser entrenador?

Empecé a entrenar compatibilizando mi labor de jugador. Empecé en las escuelas municipales de Torrent y a partir de ahí me fue enganchando el hecho de ser entrenador. Cuando dejé de jugar, mi primer equipo como entrenador fue La Salle Paterna de categoría cadete y nos clasificamos para la fase sector. Desde ese momento fui enlazando diversas categorías en la Comunidad Valenciana y después entré a formar parte de la cantera del que en aquel entonces era el Pamesa Valencia y actualmente es el Valencia Basket.

“Los años que estuve llevando el filial del Valencia Basket y la dirección de la cantera, aprendí mucho de grandes profesionales y de mis propios errores”.

Tras todos estos años entrenando, ¿cuál es la cualidad que más valora en un jugador?

Pues diría que sobre todo el esfuerzo, el trabajo. Después se puede tener más o menos talento, más o menos calidad, pero siempre valoro mucho el esfuerzo.

Hay una frase fundamental que llevo siempre a rajatabla, y es que todos los errores son perdonables, siempre y cuando haya buena actitud.

De todo su currículum como entrenador, ¿cuál ha sido el puesto más importante que ha desempeñado?

Para mí todos los puestos que he desempeñado son muy válidos. Quizás me quedo con los años que estuve llevando el filial del Valencia Basket y la dirección de la cantera de Valencia Basket, porque me han servido de mucho y porque aprendí mucho de grandes profesionales y de mis propios errores.

Lleva muchos años en los banquillos. A día de hoy, ¿a qué nivel ve el baloncesto español?

Está claro que el baloncesto español está actualmente a un nivel altísimo, de los mejores del mundo. De hecho, yo lo calificaría como el segundo mejor baloncesto del mundo, únicamente por detrás de Estados Unidos. Y ya no solamente a nivel de selecciones, sino también a nivel de ligas. Se puede tener más o menos dinero, pero el nivel de competitividad y exigencia está ahí.

Hablando de Estados Unidos, ¿le gustaría haber estado en algún banquillo de la NBA?

(Risitas...) Estoy muy contento con la trayectoria que he tenido. El único 'pero' que tengo, aunque es pasado, es que creo que estuve demasiado tiempo como director de cantera de Valencia Basket y a mí lo que más me gustaba era ser

"Está claro que el baloncesto español está actualmente a un nivel altísimo, de los mejores del mundo".

entrenador. Pero no me arrepiento para nada. Estuve demasiado tiempo dirigiendo a la cantera sin la competitividad semanal, y lo cierto es que me gusta mucho la competitividad semanal y el estar en cancha.

Volviendo a lo nacional, ¿Por qué hay tanta diferencia entre el baloncesto masculino y el femenino?

Está claro que el baloncesto masculino vende más por una cuestión de marketing y publicidad. Por una serie de razones, que no llego a entender, los sponsors se vuelcan más en el baloncesto masculino que en el femenino.

Es cierto que existe una liga en España, que es la ACB, que es la mejor del mundo, solo por detrás de la NBA. Pero en serio digo que a nivel deportivo no veo muchas diferencias, entre el masculino y el femenino, y cada vez menos. La diferencia está quizás en las cualidades físicas, y cada vez lo dudo más. Tras tocar ambos, masculino y femenino, a nivel personal la única diferencia que veo es que en el baloncesto femenino tengo que pedir permiso para entrar en un vestuario.

Vamos con cuestión de gustos. ¿Cuál es para usted la jugadora española más completa?

Hay muy buenas jugadoras y con muchísimo talento. Para mí quizás la jugadora que he visto con más talento y que está constantemente inventando es Laia





Palau. Todo el mundo sabe que es un mito. Me gusta por veteranía, por su gen competitivo, por su calidad y talento y porque no para de inventar y de crear juego. Pero también detrás hay un grupo muy importante de jugadoras que nos ha hecho disfrutar. Metería al grupo de 16 jugadoras que están en la órbita de la selección española.

¿Y cuál es la jugadora más completa que ha entrenado?

Marta Fernández. La hice debutar con 17 años en el Ros Casares Godella y a partir de ahí ha tenido una trayectoria impecable. Ha sido jugadora de grandes equipos de la Liga Femenina y de Euroliga y ha sumado muchísimas internacionalidades con la selección española.

¿Y el jugador más completo que haya entrenado?

Me quedo con Tornike Shengelia. Lo incorporamos a los equipos de formación de Valencia Basket durante tres años. Se marchó a Bélgica, pasó por la NBA y

ahora está en Baskonia siendo el capitán. Es un cuatro muy completo, muy competitivo y por entonces con unas ganas enormes de aprender.

Ha tenido varias etapas en el extranjero, en México y en Guatemala. ¿Recomendaría a los entrenadores que tuvieran la opción, el salir a entrenar fuera de nuestro país?

“Cuando sales de tu país te das cuenta de lo bueno y de lo malo, pero sobre todo de lo bueno que existe en tu país, tanto a nivel profesional como a nivel humano”.

Sí, lo recomendaría. Y lo recomendaría tanto a nivel deportivo como a nivel humano. Muchas veces cuando sales de tu país te das cuenta de lo bueno y de lo malo, pero sobre todo de lo bueno que existe en tu país, tanto a nivel profesional como a nivel humano. Y sobre todo cuando sales a países que deportivamente no están a la altura de España. Echas

de menos muchas condiciones que aquí las das por hechas y te das cuenta que España a nivel deportivo es uno de los mejores países del mundo.

Regresamos a la actualidad. Decidió esperar esta temporada el inicio de la liga y no entrenar en ningún equipo. Con la liga empezada le surgió la opción de dirigir al CD Zamarat. ¿Cómo ve actualmente al CD Zamarat en referencia a su grado de profesionalismo en la máxima categoría nacional?

La verdad es que me he llevado una grata sorpresa porque para ser un club humilde con un presupuesto muy justo es bastante profesional. Hay una junta directiva que se vuelca y un grupo de voluntarios que están en el día a día ayudando a la junta directiva para que la logística sea acorde a lo que es un club profesional. Por supuesto hay muchas cosas que mejorar, pero lo importante es que ellos son conscientes de eso. Pero en la relación presupuesto - profesionalidad es un club que me ha dado una sorpresa positiva.

Por su experiencia con equipos y proyectos de formación, ¿diría que podría llegar el CD Zamarat a ser un club importante de cantera en España?

Hay que trabajar mucho, sobre todo hay que crear una estructura fuerte por abajo, entrando en colegios, creando una base de benjamines, alevines y desde ahí haciendo una pirámide. Creo que el CD Zamarat debe tener en cuenta que quizás sea difícil ser una cantera importante

“Tanto para los entrenadores nuevos como para los que tenemos un poco más de experiencia, lo importante es no dejar de formarse”.

en cuanto a resultados, porque Zamora es una ciudad pequeña, pero sí puede ser importante acorde al número de habitantes y número de jugadoras que hay en la ciudad. Muchas veces la cantera no se juzga por resultado, sino por trabajo que se desarrolla y estructura que posee.

¿Qué consejo les daría a las niñas que quieran jugar al baloncesto?

Sobre todo que siempre que vayan a un entrenamiento vayan con la máxima ilusión. A partir de ahí, que sean disciplinadas, que presten atención a todas las instrucciones de entrenador y formadores, y sobre todo que nunca pierdan las ganas de trabajar y de aprender. Porque es uno de los deportes más bonitos que existen.

Volviendo a la faceta de entrenador, ¿dónde pone el mayor énfasis en los entrenamientos?

Para mí, hoy en día lo más importante es que cualquier acción que realices, ya sea técnica individual, táctica individual, técnica colectiva o táctica de equipo, debe ser con mucho ritmo e intensidad.

¿Qué consejo les daría a los entrenadores que están empezando?

Sobre todo que sean ellos mismos y que tengan ganas de aprender. Pero es un consejo en

general para todos los entrenadores. Que tanto los entrenadores nuevos como

los que tenemos cierta edad, y un poco más de experiencia, nos demos cuenta que lo importante es no dejar de formarse, tener personalidad y sobre todo hablar menos de los demás y hablar más del trabajo que realizas tú.

Para ir terminando, hace pocas fechas falleció una institución federativa del baloncesto, y sobre todo del baloncesto femenino, Carlos Sainz. ¿Tuvo relación con él?

Yo tuve relación con él en mi época de Ros Casares Godella. Él ya era presidente de la Federación de Castilla y León. Sería en el año 2000, 2001. A partir de ahí

coincidí varias veces con él. Me pareció siempre una persona con mucha pasión por el baloncesto y sobre todo por el baloncesto femenino. Y por supuesto hay que lamentar la pérdida de una vida humana y de una persona tan válida para el baloncesto como era él.

Por último, ¿qué le parece la labor que realiza la AEEB?

A nivel general creo que hacen una gran labor y muy necesaria. Y luego a nivel personal, tengo que decir que estoy enormemente agradecido a la Asociación porque cuando estuve en el extranjero su presidente, Juan María Gavaldá, siempre me ayudó y siempre estuvo ahí. Cuando les necesité en mi última etapa en México, en todo momento noté el apoyo en la figura de su presidente.



EJERCICIOS FAVORITOS -ANGEL FERNANDEZ-

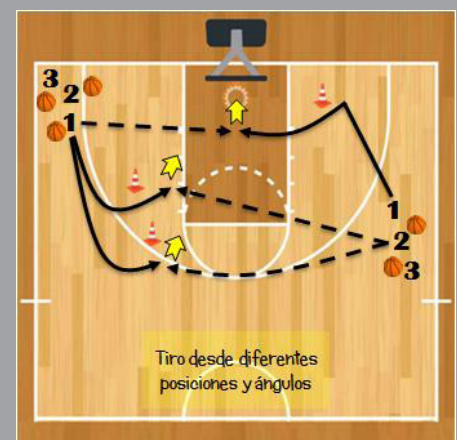
EJERCICIO DE TIRO.- Variamos los ejercicios en función de los objetivos que se trabajan en cada momento. Haremos hincapié en los siguientes detalles:

- ◇ Equilibrio del jugador.
- ◇ Recepción del balón con el primer apoyo del pie.
- ◇ Diferentes paradas (1/2 tiempos) con sus distintos equilibrios de pies: talón-punta, punta-talón.
- ◇ Trabajar desde diferentes ángulos, siempre desde la actividad del jugador.
- ◇ Tiro desde diferentes espacios: exteriores e interiores.
- ◇ Trabajo de tiro por volumen.
- ◇ Trabajo de tiro por posiciones.
- ◇ Tiro tras bote de balón.

TIRO DESDE DIFERENTES ANGULOS

El primero de la fila 1 trabaja en ángulo para recibir de la fila 2 en posición y terminación cercanas al aro. Luego el pasador trabaja en ángulo para recibir de la fila 1. Recalcar los gestos técnicos. Utiliza variantes según el objetivo buscado.

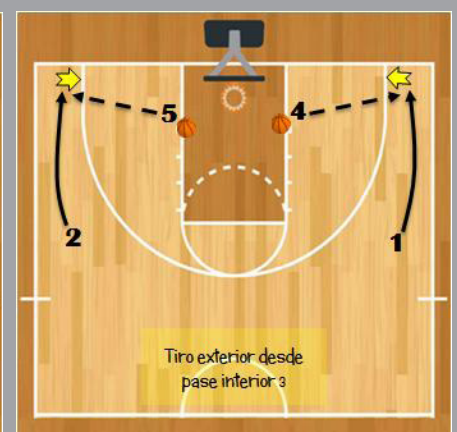
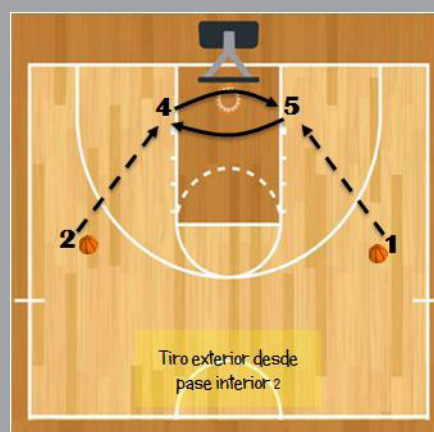
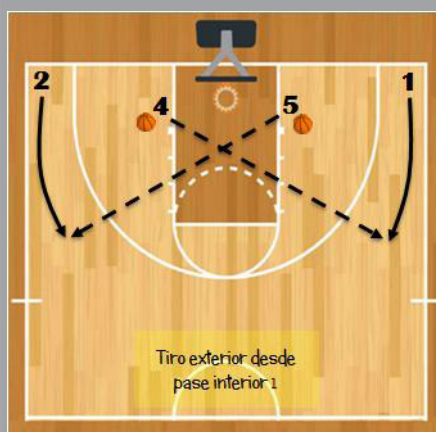
Buscar un número mínimo de canastas o trabajar con un tiempo máximo.



TIRO EXTERIOR DESDE PASE INTERIOR

Formamos grupos de cuatro jugadores: dos jugadores exteriores y dos jugadores interiores con un balón cada uno de ellos.

- ◇ Objetivo: el propósito del ejercicio es trabajar el pase desde las posiciones interiores hacia las posiciones exteriores para liberar un tiro exterior.
- ◇ Ejecución: los jugadores exteriores suben desde las esquinas hasta la prolongación del tiro libre, donde recibirán el pase de los interiores (que invierten el balón desde el lado contrario). Los interiores intercambian su posición y reciben de nuevo un pase interior. Los exteriores juegan sin balón buscando las esquinas, donde reciben y tiran a canasta.





baloncesto
ESPAÑA



Entrenadores FEB

entrenadores@feb.es