

**Gestión del
Talento**

**Transición
Ofensiva**

**Conociendo
los Espacios**

Xavi Pascual:
**“La confianza del jugador se tiene
sabiendo y teniendo respuesta a
cualquier pregunta”**



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



GESTION DEL
TALENTO

5

Sito
Alonso



MEJORA
OFENSIVA

8

Paco
García



MOVIMIENTOS
OFENSIVOS
1/2 CAMPO

12

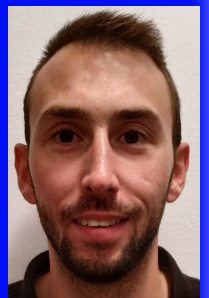
Sergio
Rouco



TRANSICION
OFENSIVA

17

Francesc
Ferragut



PASSING
GAME

20

Dean
Smith



ACTIVIDADES

24

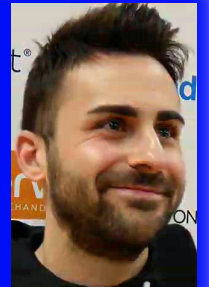
AEEB



ESPACIOS
(II)

30

Gabo
Loaiza



303
OPCIONES

35

Vicente
González



MAN OUT

40

César
Iglesias



ENTREVISTA
XAVI PASCUAL

45

AEEB





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Sito Alonso, Paco García,
Sergio Rouco,
Francesc Ferragut,
Dean Smith, Gabo Loaiza,
Vicente González y
César Iglesias.

Fotos

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

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.



LAS EVIDENCIAS

Tras estos meses transcurridos en confinamiento y viendo como fallecían personas, otras enfermaban o sufrían la enfermedad del coronavirus en soledad de su cuarentena, con familiares, amigos o conocidos pasando por estas situaciones, ahora toca analizar los daños producidos, atender a las causas, repararlos de inmediato y tomar nota para previsión de rebrotes o llegadas de nuevas pandemias en el futuro. En cualquier sector. Todo ello enfocado a reanudar las actividades con control y seguridad de la salud para todos. No va a ser fácil ya que hay muchísima gente que estamos afectados por causas sanitarias, laborales o económicas.

Entre el 2009 y 2015, activamos desde el CNED y la AEEB, con los actores políticos que tienen responsabilidades de decisión, la vía de regularizar la actividad de entrenar, a cualquier nivel por bajo que este fuese, a lo que las leyes laborales españolas contemplan en el Estatuto de los Trabajadores. Todo ello con el mayor respeto al esfuerzo que hacen las partes contratantes por sacar adelante sus proyectos de club (de barrio, de escuelas, municipales, federativos, de formación, semi-profesionales o profesionales). Esa regularización exigió información amplia, lucha contra intentos intoxicadores contrarios, expedientes, sanciones, pero sobre todo mostrar la enorme fortaleza que ofrecen los entrenadores en la formación y educación de nuestros niños y jóvenes, no solo deportivamente, también en su preparación como personas.

Muchos de los clubes deportivos de nuestro país fueron regularizando las situaciones laborales de sus entrenadores. Algunos muy jóvenes. Otros ya no tanto. Pero todos ellos con necesidades de seguridad laboral y económica, con derechos y por supuesto con deberes. Incluso se modeló la figura de la "voluntariedad" a fin y efecto que el impacto en el coste de la Seguridad Social de ese tipo de entrenadores fuese ajustada a su tiempo de dedicación.

Todos aquellos clubes que no lo han hecho, incluso sin cumplir condiciones alternativas que las propias leyes laborales contemplan, deciden dejar a uno de sus activos imprescindibles, los entrenadores, fuera de la mínima estabilidad que se merecen. Seguro que hay situaciones no reguladas.

¿Y ahora qué? Los entrenadores involucrados en ceses de su actividad, en ERTES o despidos de sus clubs se ven en la situación de aceptar o no, lo que la Ley describe. Pero pueden actuar. Sin embargo, aquellos que estaban desarrollando su actividad fuera del marco laboral se han encontrado sin actividad, sin economía y sin derechos a reclamar.

Estamos dando cobertura a las consultas que en este campo nos están llegando. Muchas de ellas tienen viabilidad para resolverse, pero otras no. Estas últimas son de aquellos entrenadores que se han visto obligados, por las razones que fuesen, a aceptar condiciones que les convertían en entrenadores activos durante toda la semana, con un sinfín de obligaciones y responsabilidades, pero que una situación como la que vivimos les ha mostrado que ni existían y ni existen laboralmente. Eso no puede ser.

Estas evidencias dejan claro que no se pueden plantear ofertas que se escapen de la relación laboral adecuada, pero también, que no se pueden aceptar cuando nos las proponen. Actuando todos de esta manera y con elementos reguladores, no habrán problemas, dificultades, ventajas o privilegios para nadie. Todos con las mismas oportunidades, derechos y deberes. Eso generará ESPERANZA Y SOLIDARIDAD, que en estos momentos y en los venideros, son dos aspectos donde debemos apoyarnos para salir adelante.

SUMARIO

- 05 **Gestión del Talento** por Sito Alonso
- 08 **La Mejora Ofensiva del Equipo**
por Paco García
- 12 **Movimientos Ofensivos de media
Cancha** por Sergio Rouco
- 17 **Recurso de Transición Ofensiva
en Etapa Infantil**
por Francesc Ferragut
- 20 **Passing Game** por Dean Smith
- 24 **Actividades AEEB**
- 30 **Conociendo los Espacios (II)**
por Gabriel Loaiza
- 35 **Tres contra Tres. Diferentes Op-
ciones de Juego** por Vicente Gonzalez
- 40 **Man Out** por César Iglesias
- 45 **Entrevista a Xavi Pascual**
por AEEB





Sito Alonso

Entrenador madrileño que llega a la ACB como entrenador asistente de Aíto G. Reneses en el Joventut (2005-2008) y que dirigirá al equipo entre 2008 y 2010. De Badalona da el salto al lagun ARO GBE (11/13), Guipuzkoa Basket (13/14) y Bilbao Basket (14/16). Dirige al Baskonia en la 16/17, FC Barcelona (17/18) y KK Cedevita (18/19). Desde enero de 2019 entrena al UCAM Murcia.

GESTION DEL TALENTO

Es evidente que no todos podemos tener los jugadores que deseamos en los clubes con los que firmamos, pero esa es un poco la grandeza del entrenador, la dificultad que conlleva tener jugadores -en ocasiones- no acordes con tu filosofía.

Para mí hay dos aspectos fundamentales:

- El primero es saber el tipo de jugador que tienes. No solo a nivel técnico/táctico, sino también a nivel psicológico, porque si es un jugador que está acostumbrado a lanzar muchos tiros, a nivel psicológico quiero saber si es ca-

paz de hacerlo aún sin el reconocimiento de sus compañeros o si necesita ese reconocimiento para sentirse más a gusto.

- En segundo lugar, hay jugadores que necesitan unas posiciones en el campo muy bien marcadas para que ellos exploten su talento.

El entrenador se tiene que sentir identificado con las cosas que está realizando. Adaptarse 100% a los jugadores significa muchas veces cambiar la estructura de tus propios sistemas, pero no puedes abandonar tu propia identidad porque el jugador percibe si tú eres

feliz también a la hora de desarrollar esos movimientos para él.

A mí me gusta -tanto en mi trabajo con profesionales como en formación- intentar explotar el talento del jugador al máximo. Si un jugador se siente muy cómodo haciendo un determinado gesto durante un sistema (al principio, al final o en un momento del mismo), me gusta intentar adaptar esos sistemas con los que a lo largo de mi carrera me he sentido cómodo, poniéndolos a su disposición.

No me importa -en el análisis previo del jugador que hago con mi cuerpo técnico sobre las cosas que le van bien- preguntar al jugador -incluso delante de los compañeros- porque eso hace que los compañeros comprendan dónde debe recibir el balón, hacia qué lado le gusta recibir el bloqueo directo, si quiere recibir el pase en las continuaciones picado o bombeado, etc.

DIRECCION

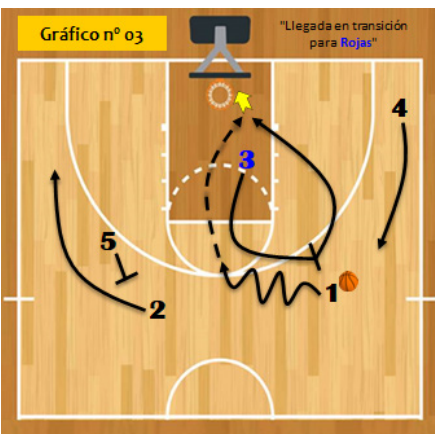
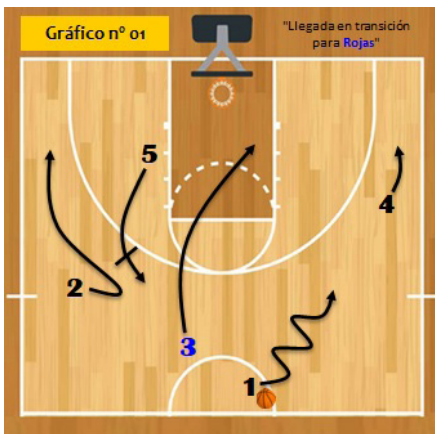


También hay otros jugadores cuyo talento depende de otras cosas no habituales en tus sistemas. Esta temporada he tenido en el equipo a Sadiel Rojas (en el UCAM MURCIA) que tiene algo diferente a los demás: su capacidad de esfuerzo, de bloquear de manera contundente y también ir al rebote ofensivo. Buscábamos que en los sistemas él pudiera desarrollar esas capacidades durante todo el movimiento.

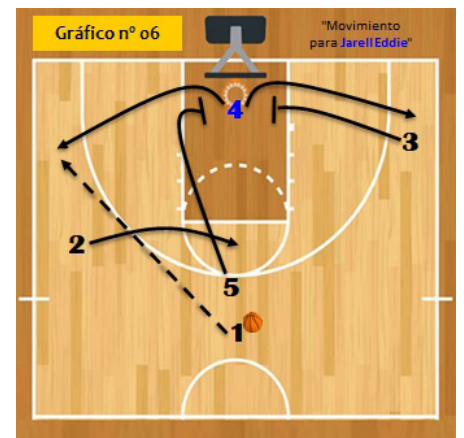
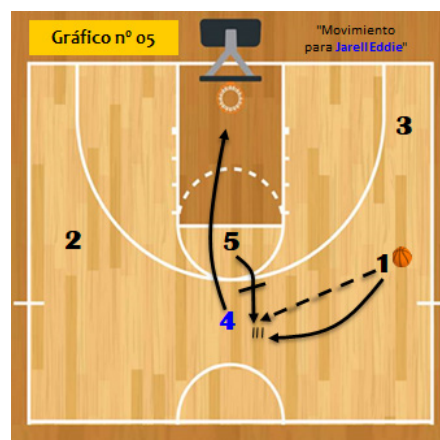
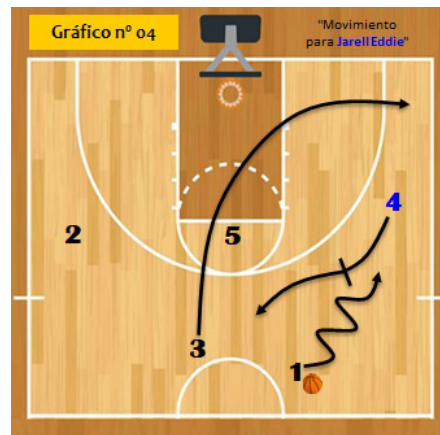
Podemos ver un ejemplo de llegada en transición en el que buscamos a Sadiel Rojas (**Gráficos 01 a 03**).



DIRECCION



Otro ejemplo en el que jugamos una salida de bloqueos (carrretón) para Jarell Eddie (**Gráficos 04 a 06**).



engaña a tu propio sistema. No es lo mismo tener un 4 como Tornike Shengelia que otro como Jarrell Eddie. Si juegas unas situaciones en el poste bajo -por ejemplo que a ti te gustan, no has de abandonarlas. Pero sí debes adaptarlas a ellos, y serán diferentes en función de sus características.

Cuanto más contentos estén los jugadores y más den su opinión en función de lo que necesitan, más rendimiento puedes sacar de ellos.

Solemos dar mucha importancia a los sistemas que tenemos dentro de un equipo y a los momentos que yo denomino que tenemos "bajo control" porque el equipo está jugando un sistema que tú estableces, tienes claros

Hay sistemas que los entrenadores contrarios saben que vamos a utilizar. No ponerlos a disposición del jugador que tiene talento,

los objetivos y no tienes casi dudas de lo que va a pasar en función de la libertad que das al jugador.

Pero hay varios puntos que no son controlables y en los que creo que hay que dejar expresarse al jugador dentro de un orden.

PRIMEROS SEGUNDOS DEL CONTRAATAQUE

Muchas veces hemos querido organizar el CTTQ de una manera demasiado estructurada y actualmente muchos jugadores han mejorado su facilidad para subir el balón con una gran determinación. Yo aprendí esto sobre todo en Baskonia, donde había varios jugadores capaces de subir la pelota con gran acierto (Shengelia, Hanga, Blazic, etc.) y creía que no podía coartar su libertad.

En la estructura algo desorganizada que puede parecer a veces el CTTQ cuando no suben el balón los jugadores a que estamos acostumbrados, me parece muy interesante organizar la situación que se produce cuando un jugador no habitual sube la pelota (en esta época en la que los físicos y los talentos son mejores cada día).

CONEXION CON EL JUEGO EN ESTATICO

¿Cómo enlazas esa subida de balón con diferentes jugadores con el juego estático sin tener que detenerlo para mandar una jugada?

Es una cuestión súper interesante incluso en formación. Hablando con entrenadores de formación sobre el cuándo y el cómo meter los diferentes aspectos

tácticos que tanto preocupan en edades de formación (bloqueo directo, mano a mano, bloqueo indirecto...) siempre les digo que este momento después del CTTQ es perfecto para que dentro del desorden se organicen para jugar. Por ejemplo, "el 1º que se pare va a jugar un mano a mano inmediato" y organizarse.

A nivel profesional, cuando quien sube el balón ve que no es capaz de generar una ventaja y juega ese mano a mano y un bloqueo indirecto posterior, un bloqueo directo, una situación de aclarado o va directamente al poste bajo -en función de sus características- y lo enlaza todo de esa manera, da un resultado magnífico y no tienes por qué parar o jugar una transición marcada donde los jugadores tengan que cambiar sus posiciones.

En tercer lugar hay 2 aspectos importantes:

Los últimos segundos. Saber dar la oportunidad a los jugadores de, en función de la defensa del equipo contrario poder moverse mejor en los últimos segundos, establece un orden (no dentro de una jugada) que les va a posibili-

tar tener muchas más capacidades de rebote ofensivo y balance defensivo, un orden en el que los compañeros sepan quién va a tomar la determinación de tirar sin la necesidad de parar.

Esto unido a lo que pasa después de rebote ofensivo, que ha tomado una importancia radical desde que se dan 14 segundos en lugar de 24, ese tipo de desordenes organizados, en este momento -olvidándonos de los sistemas- son los que pueden establecer un ataque diferente al resto de los equipos.

Para transmitir estas ideas relacionadas con la identidad propia de cada entrenador -con la pasión que todos ponemos en ello- es necesario disponer de tiempo (tanto a nivel profesional como no profesional) para que los jugadores las entiendan. Sobre todo cuando no dependen de ti, ya que tienes que trasladarlas a una serie de personas de diferentes países que juegan en ligas diferentes... Los jugadores y los proyectos que tienen más continuidad arrancan un porcentaje más positivo de acierto que otros que tienen menos continuidad y quizás pierden la identidad continua.





Paco García

Actual entrenador del B. Fuenlabrada. Con un amplio currículum en LEB y ACB (Javer Murcia, Tangrés Vitoria, Breogán Lugo, Tenerife Baloncesto, Plus Pujol Lleida, Forum Valladolid, Ourense Baloncesto y B. Fuenlabrada). Destaca también su trayectoria internacional en Brasil (Mogidas Cruzes en 2012/2016) y como seleccionador de la República de Centroáfrica en el año 2011.

ENTRENAMIENTO

LA MEJORA OFENSIVA DEL EQUIPO

Teniendo en cuenta la premura de tiempo tras mi llegada a Fuenlabrada, lo que hemos intentado ha sido transmitir ideas, pequeños detalles para mejorar las muchas cosas buenas que tenía el equipo con Jota Cuspina.

El primer objetivo era muy claro: ganar. Había que romper la dinámica negativa de diez derrotas consecutivas. Les dije a los jugadores que se había acabado hablar de perder. Tenemos que ganar y hablar de la palabra “victoria”. Entonces podríamos empezar a ganar.

Luego -antes de cualquier cuestión técnica- nos centramos en

el trabajo psicológico a nivel individual de cada jugador y colectivo. Había que cambiar la cabeza de los jugadores. No podíamos permitir que todo fuera igual.

La primera medida técnica fue hacer el esfuerzo de entrenar en sesiones dobles diarias.

A partir de ahí intentamos establecer la colocación en defensa (intentando aprovechar el buen trabajo que había dejado el entrenador anterior, pero arriesgando en algunas situaciones para poder cumplir nuestro objetivo de ganar).

En cuanto al ataque, intentamos simplificar todo lo posible ese trabajo, ya que los jugado-

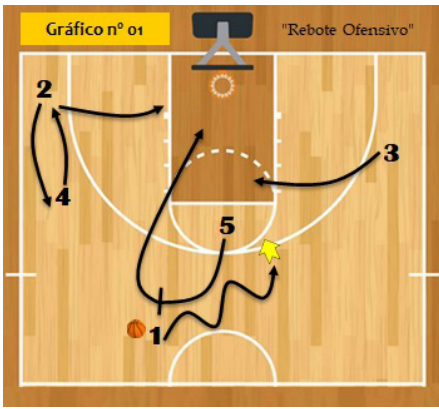
res lo pidieron y yo me adapté. La meta era hacer “poco, pero bien hecho”. Saber lo que queremos hacer y para quién es la jugada.

El último punto fue no abandonar el trabajo individual de las sesiones matinales, tanto el trabajo de técnica individual como las sesiones de tiro. Era algo fundamental no olvidar la progresión del jugador.

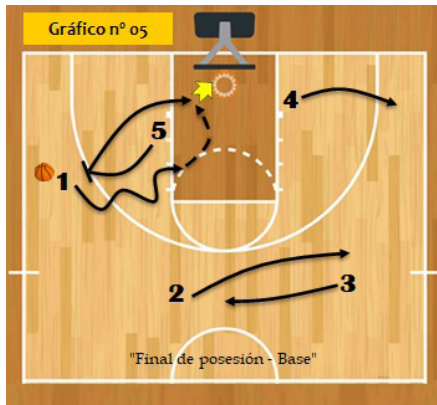
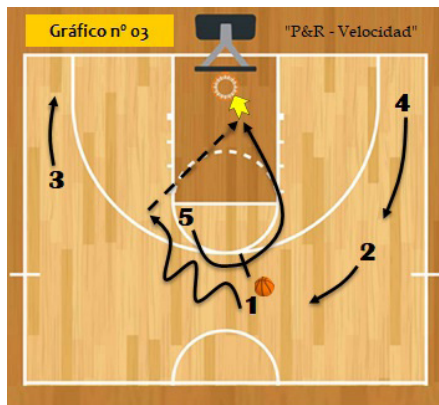
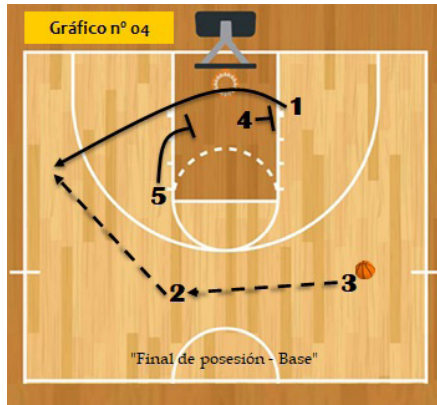
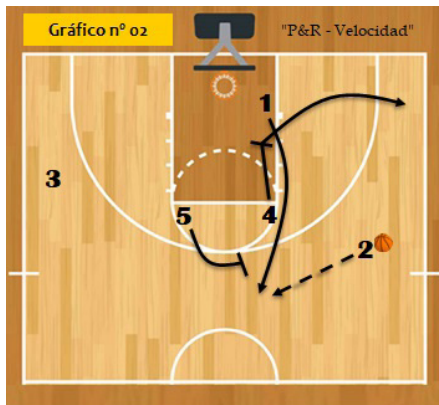
Los objetivos ofensivos que perseguíamos siempre eran:

1. Producir más en las LLEGADAS DE TRANSICIÓN. Por ejemplo jugando P&R llegando
2. Mejorar los BLOQUEOS para nuestros mejores tiradores (Marc García y Karvel Anderson).
3. Insistir en cargar el REBOTE OFENSIVO. Queríamos que siempre hubiera tres jugadores en ese aspecto (**Gráfico 01**).





4. Incidir en la importancia de los primeros 8 segundos del ataque, antes de que la defensa tenga tiempo de formarse (**Gráficos 02 y 03**).



5. De no haber posibilidad de anotar en esos primeros segundos, tener el control y la paciencia necesaria para castigar a la defensa hasta los últimos 8 segundos de la posesión (**Gráficos 04 a 06**).

A mí me gusta mucho la disciplina táctica, pero entiendo que no debo coartar la libertad/crea-

tividad del jugador en pista, más si cabe con la calidad que atesoran los jugadores que juegan en la Liga Endesa.

El equilibrio está en el ratio de acierto/error. Evidentemente un jugador que está solo tiene que mirar al aro. Si tiene la posibilidad de tirar a canasta no debe de despreciarla. Luego si falla repetidamente, nuestro trabajo como entrenadores nos ofrece la posibilidad de rotar y buscar una mejor combinación de jugadores dentro de la pista.

Todo esto puede variar dentro del mismo partido, dependiendo de si el jugador está caliente, con posibilidades de anotar fácil, tenemos que saber buscarlo, leer el partido para saber a qué jugador tenemos que dar el balón en cada momento. También de un partido a otro, dependiendo de las fortalezas ante el rival o las debilidades que podamos encontrar.

Para realizar ese juego rápido y en transición es fundamental dominar EL PASE.

En los cursos de entrenador y en los clinics insisto mucho en que el pase es el gran olvidado

de la enseñanza. Tanto el pasador como el receptor. Trabajar los dos gestos, tanto en parado como en movimiento, tanto con una mano como con las dos.

A veces nos cuesta encontrar ejercicios específicos para entrenar el pase. Cada vez tenemos mejores tiradores, hay mejores físicos, jugadores que dominan el balón como si lo llevaran pegado a la mano, pero al final no encuentras tantos jugadores que dominen el pase.

Siempre digo que jugadores como Pablo Laso o Raúl López podrían haber seguido jugando hasta buscar la jubilación por edad, porque su capacidad para leer el juego y para pasar el balón era extraordinaria.

A menudo me pregunto: ¿quién entrena de verdad el pase?

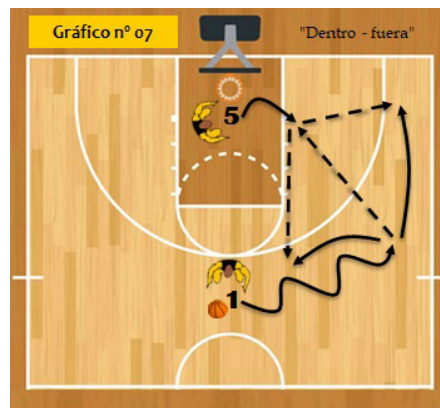
No solo el gesto de pasar sino también el gesto de recibir el balón. Es algo que tenemos que entrenar.

A mí me gusta mucho y creo que a veces trabajamos clara-

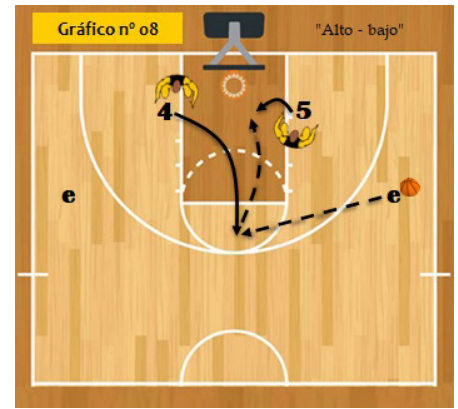
mente ejercicios de pase. Ruedas concretas en las que buscamos un tipo de pase y obligamos a que el jugador trabaje ese gesto de pase: en movimiento, de sacar el balón...

Y en otras ocasiones trabajamos ejercicios con el pase como el "gran escondido" del ejercicio, ya que no es el objetivo principal:

- ◊ Si trabajamos situaciones de 2c2 e insistimos en meter dentro el balón y sacarlo fuera (**Gráfico 07**).



- ◊ El pase desde poste alto hasta poste bajo (**Gráfico 08**).



- ◊ Los pases laterales sobre bote y en estático.
- ◊ La penetración para doblar el balón al jugador interior o al exterior, etc. (**Gráfico 09**).



- ◊ Cambios de lado del balón, desde el poste bajo o desde el perímetro (**Gráfico 10**).



- ◊ Pases en contraataque, a una mano, por elevación, etc. (**Gráfico 11**).

Son situaciones reales de juego que luego te puedes encontrar en un partido.

ENTRENAMIENTO

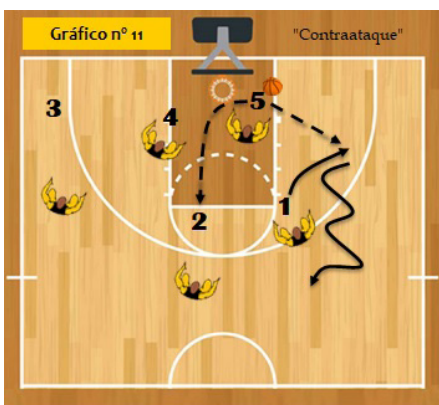




Tenemos que prepararnos para que esas ejecuciones y recepciones sean las correctas y dónde las vamos a querer.

Un ejemplo: en una penetración por línea de fondo, siempre tiene que estar la esquina contraria ocupada.

Es un pase que se puede dar por fuera del campo (sacando el brazo), dando mayor amplitud a la cancha en estos tiempos en que todos nos quejamos de que la cancha es cada vez más pequeña, pero tenemos que tener al receptor preparado para poder recibir y en el gesto de articular o bien la finta y el bote o bien el tiro directamente (**Gráfico 12**).



algo que debemos trabajar siempre. Es un poco “el gran olvidado” de nuestros entrenamientos.

La pretemporada es el motor que genera energía para una temporada completa, donde marcas claramente los conceptos tanto de tu juego de ataque como de tu juego de defensa, tus respuestas a las situaciones que te vas a ir encontrando, los gestos que tenemos que trabajar -en primer lugar el pase- y que repetiremos constantemente durante la temporada.

Buscamos que el jugador de importancia a algo que facilita el juego, que es lo que yo trato de hacerles ver siempre: trabajar el pase y dar importancia al pase facilita mucho nuestro juego de ataque.

No es lo mismo para un tirador recibir el balón donde él quiere recibir para poder armar el tiro rápidamente y ganar esa décima de segundo necesaria para tener la ventaja, que recibir el balón abajo -por ejemplo-, tenerlo que levantar y ejecutar el tiro dando tiempo a que el defensor llegue. Lo mismo ocurre cuando pasamos a un jugador interior.

Por ello, en las categorías de base -pero también en el baloncesto profesional- creo que es



ENTRENAMIENTO





Sergio Ronco

Nacido en Cuba y criado en Miami, Sergio Ronco es el entrenador asistente del equipo masculino de la Universidad Estatal de Austin Peay. Anteriormente dirigió -entre otros equipos- a Loyola HS, Miami Norland HS y Florida Internacional University (FIU). Como asistente también ha trabajado con la UTEP (Texas), Ole Miss y South Florida.

MOVIMIENTOS OFENSIVOS DE MEDIA CANCHA

A menudo pensamos que el entrenador que me va a sustituir perderá por los sistemas. Personalmente pienso que es tan importante el trabajo de los sistemas como la mentalidad ganadora de los jugadores. Nunca hablo del pasado, solo les hablo a mis jugadores, “de que vamos a ganar”. Los jugadores “huelen” si eres un jugador o no. La mentalidad se tiene sin excusas.

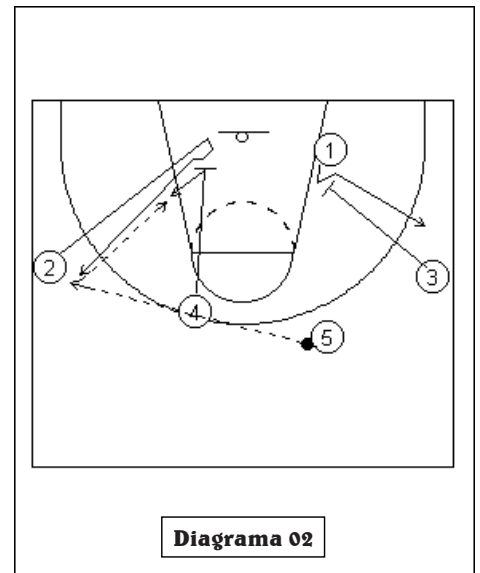
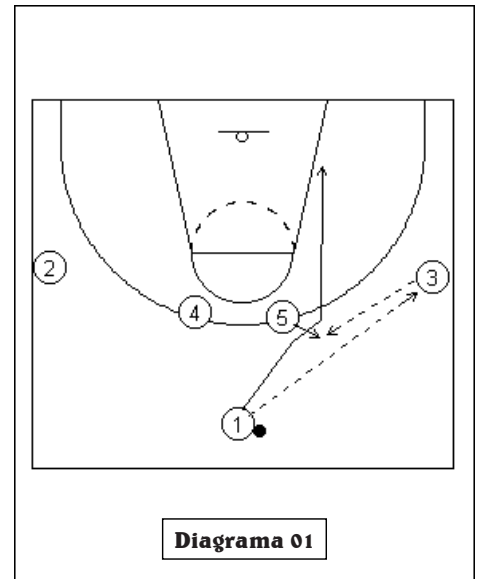
Voy a proponer tres temas a trabajar:

1. Jugadas para nuestro 4, que es probable que reciba un 2c1
2. Ataque contra Box and One sobre nuestro 4.

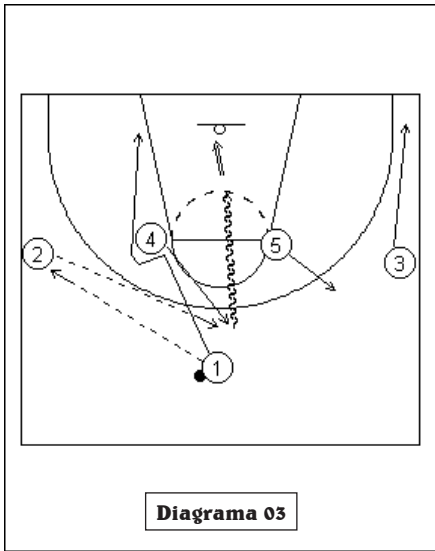
3. Cuatro jugadores exteriores y un poste. Como hacer la rotación defensiva cuando alguien penetra. Ayudas, fintas, quién se queda, etc.

Para la primera situación que hemos marcado en el apartado A, podemos iniciar nuestro ataque con una situación en 1-4, con todos nuestros jugadores por la línea de tres puntos, para ganar en espacios (**Diagramas 01 y 02**).

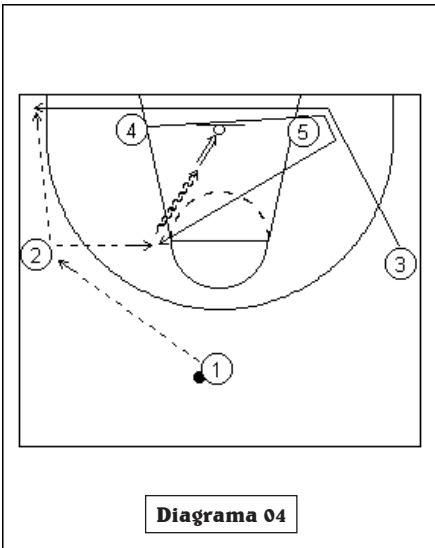
Vemos que es una de las muchas soluciones que podemos encontrar para evitar el trap y conseguir hacer llegar el balón a nuestro 4. Otra manera: buscamos un aclarado para nuestro 4, para que juegue el 1c1 desde la línea de tres



puntos, en la vertical del aro. Haciendo solamente movimientos sencillos lejos del balón y un corte hacia canasta para llevarnos la defensa (**Diagrama 03**).



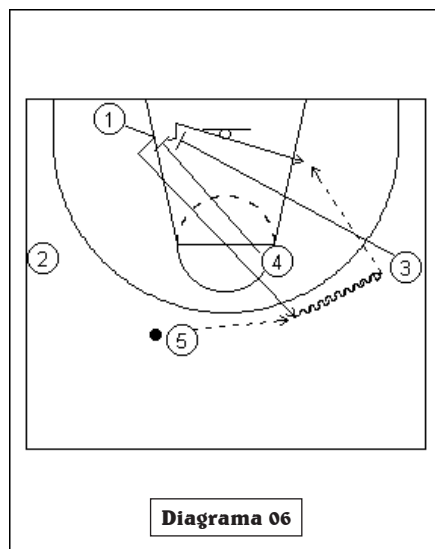
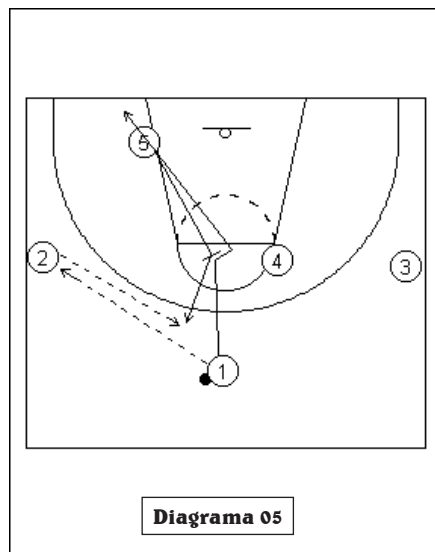
Y finalmente, empezando en un ataque 2-3, podemos encontrar otra forma más para conseguir el objetivo que nos habíamos marcado, que reciba y acabe el 4 (**Diagrama 04**).



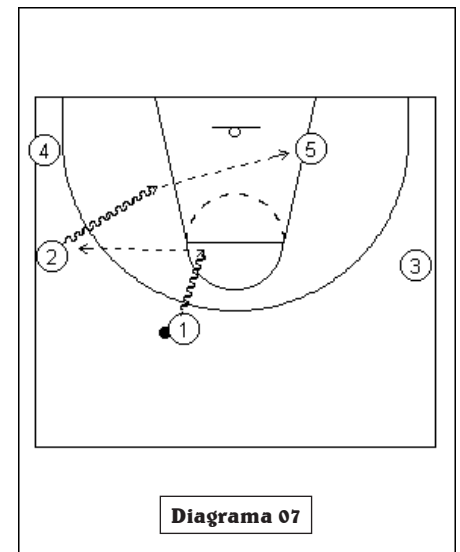
En la situación de ataque contra "Box and One" sobre nuestro 4, una de las múltiples soluciones que podemos hacer consiste en buscar un movimiento continuo y sin pausa, donde la defensa deba



variar toda su posición y así poder sacar la mayor ventaja posible del 1c1 de nuestro 4 desde el poste bajo y sin ayudas (**Diagramas 05 y 06**).



Finalmente, con cuatro jugadores exteriores y un interior, trabajamos situaciones en las que el defensor de nuestro hombre interior deba acudir a la ayuda, por ejemplo, buscando siempre la penetración y posteriormente doblando balón (**Diagrama 07**).

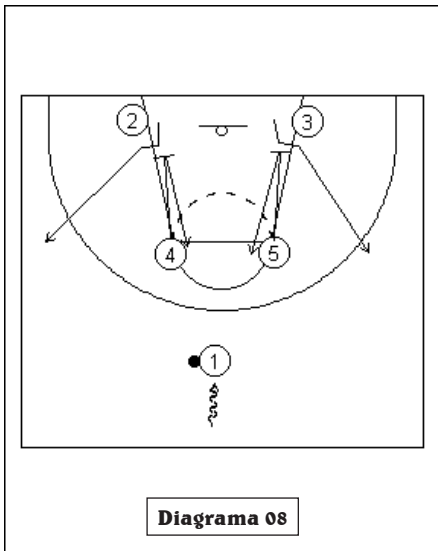


En el juego de equipo de media cancha, llevo trabajando un "five game" o juego con cinco jugadores, en el que busco siempre sacar la máxima ventaja posible, desde una puerta atrás, acabando con 1c0, a acabar con 1c1 sin ayudas o en superioridad numérica de 2c1.

Por norma empezamos todos los sistemas de la misma manera, en ataques 1-4 provocando des-



de inicio de que no puedan hacer ayudas (**Diagrama 08**).

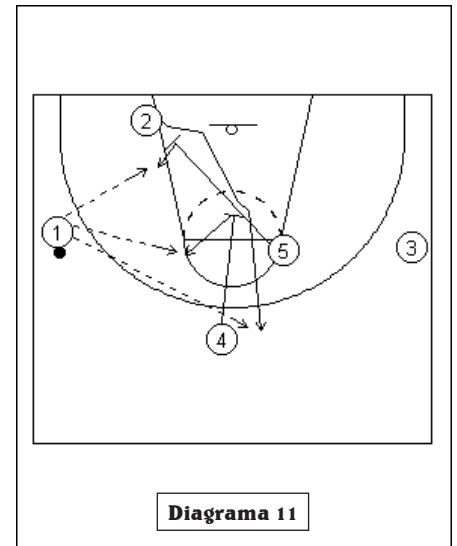
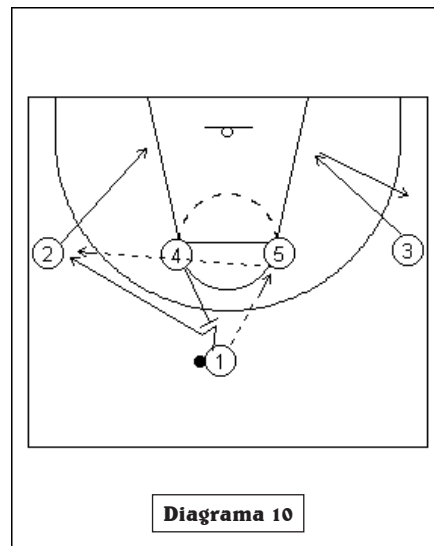
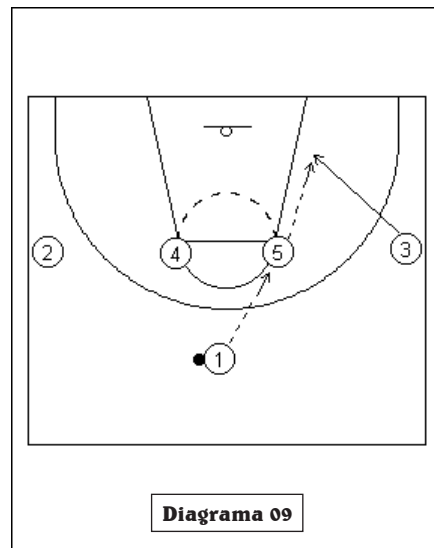


Nuestro 5 debe recibir con la pierna derecha adelantada, en este caso. El pase al poste alto debe ser con dos manos, primero fintando arriba y luego pasando picado (**Diagrama 09**).

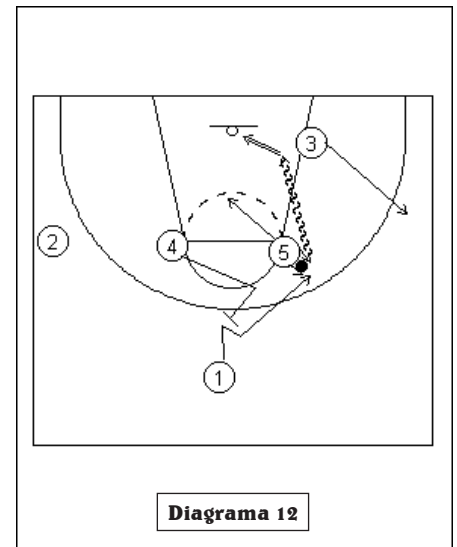
Si no existe esta puerta atrás, o "back door", podemos continuar con un corte desde el lado contrario, 1 reemplaza a 2, después de ser bloqueado por 4 y recibe otra vez el balón (**Diagrama 10**).

Podemos continuar con bloqueos interiores para salir, reci-

bir y tirar con nuestros aleros o bien con pase interior, después de los bloqueos de nuestros postes (**Diagrama 11**).

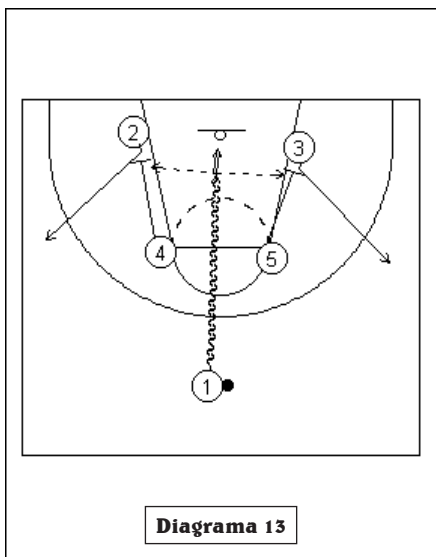


Otra forma que tenemos de finalizar, es la opción del pase mano a mano entre 5 y 1, lo cual sin ayudas, puede acabar rápido en un 1c1 o bien en un pase interior si hacen cambio defensivo (**Diagrama 12**).



Este movimiento nos sirve también en los casos en que nuestro base esta recibiendo mucha presión.

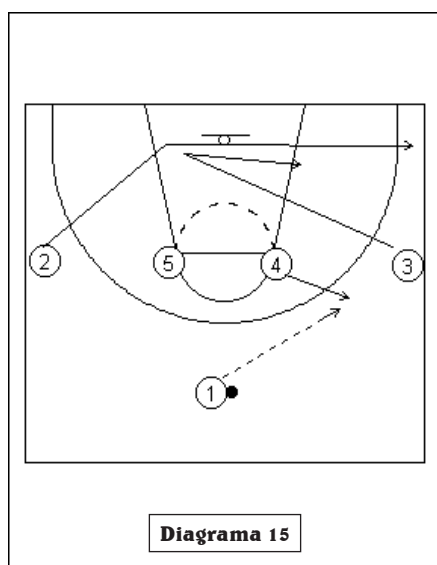
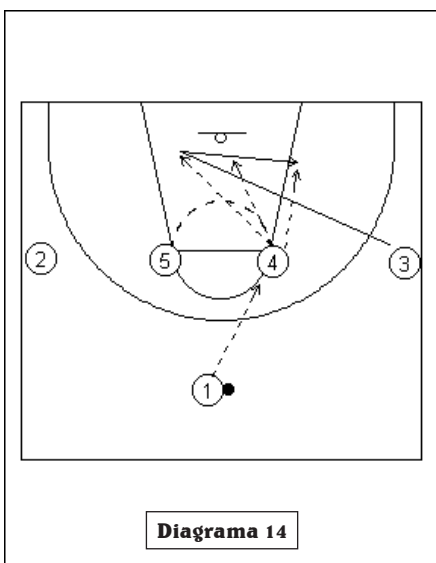
Encontramos otra variante si pedimos a nuestros jugadores interiores que, después del movimiento inicial, no suban al poste alto. Dejando mucho espacio para que nuestro base penetre, buscando el 1c1 sin ayudas (**Diagrama 13**).



Hay que remarcar, que nuestro alero, debe cortar hacia canasta como si fuera a cambiar de lado e inmediatamente, rectifica y coge posición interior. Este cambio de ritmo y de dirección deben estar muy trabajados para poder llegar a ser "casi" letales.

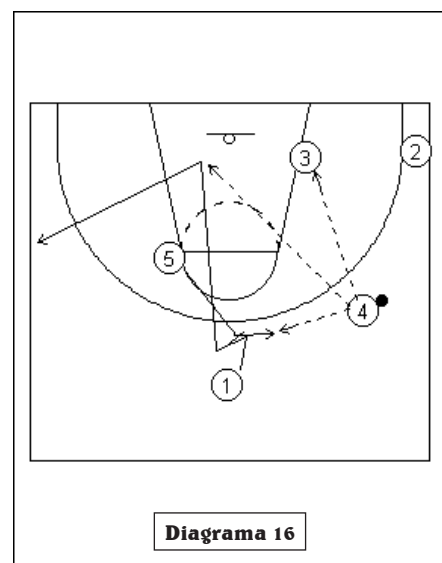
Una variante a esta jugada, es obligar al poste a salir a la línea de tres puntos para recibir y una vez tenga balón, hacer cortar al alero contrario hacia la esquina del lado balón (**Diagrama 15**).

Si tenemos un 3 de dos metros, podemos encontrar una solución que acaba jugando con nuestro alero alto en el poste bajo, para el 1c1 sin ayudas (**Diagrama 14**).

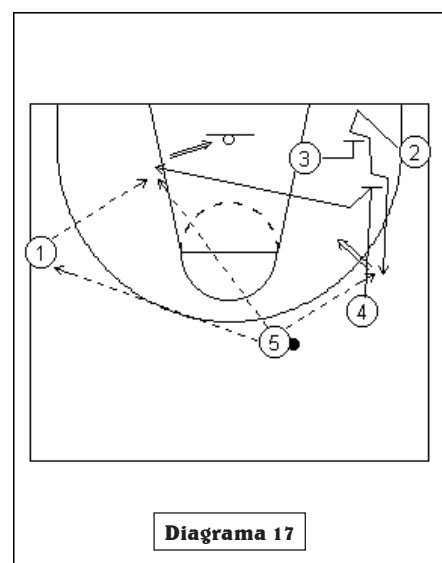


Continuamos de manera que nuestro poste sin balón (5) bloquea al base para que éste corte y cambie de lado, consiguiendo así

jugar cuatro abiertos y nuestro 3 alto ocupando la posición de poste bajo (**Diagrama 16**).



Perdemos balance defensivo, pero es el precio que arriesgamos para encontrar a nuestra baza más segura, por ejemplo, en finales de partidos igualados. Finalmente, si se acaba la posesión y no hemos encontrado pase interior, podemos acabar con dos bloqueos seguidos sobre nuestro tirador o bien con el pase dentro de la zona, provocado por la continuación de uno de esos bloqueos, (**Diagrama 17**).



Estos movimientos después de rebote defensivo, sin contraataque, los usamos de igual manera como si fueran en transición. Con



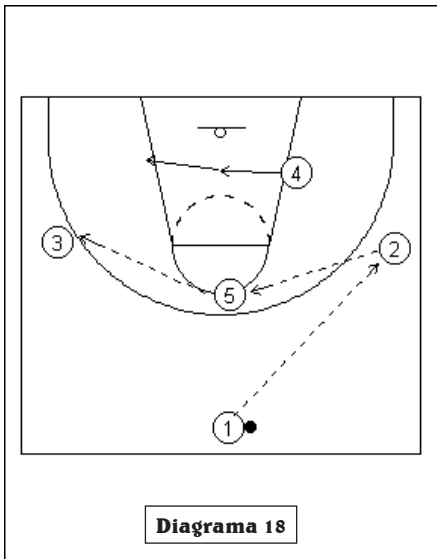
el trabajo diario, se consigue que salga de manera natural, que los jugadores ya sepan, qué hacer y a dónde ir según un pase u otro. Es un sistema con muchas opciones para todos los jugadores.

Si queremos asegurar la presencia de gente en el rebote de ataque, hay que tener muy claro que nuestro 4, es fuerte y muy rápido, por tanto es muy peligroso entrando al rebote desde la línea de tiro libre o de tres puntos.

Por ejemplo, en un ataque 1-3-1 con nuestro 4 en el interior (**Diagrama 18**).



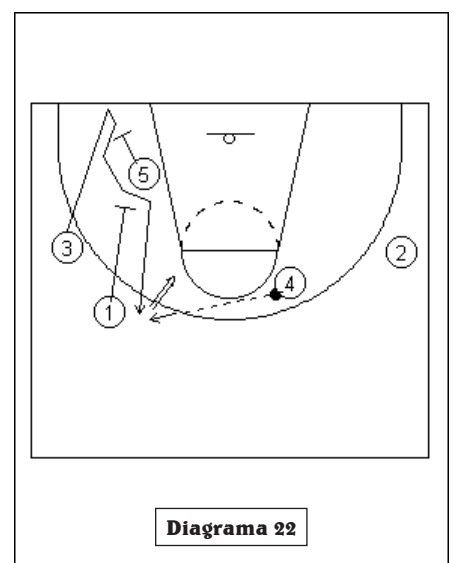
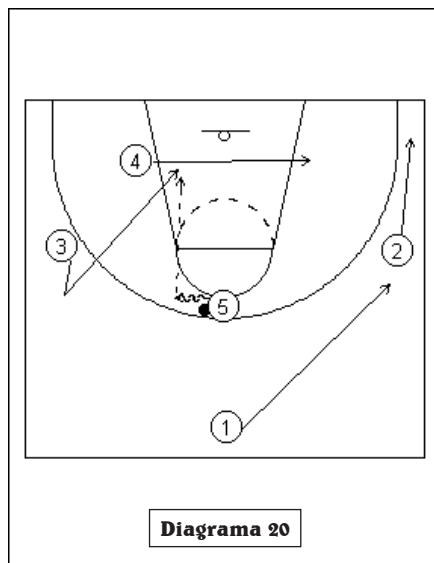
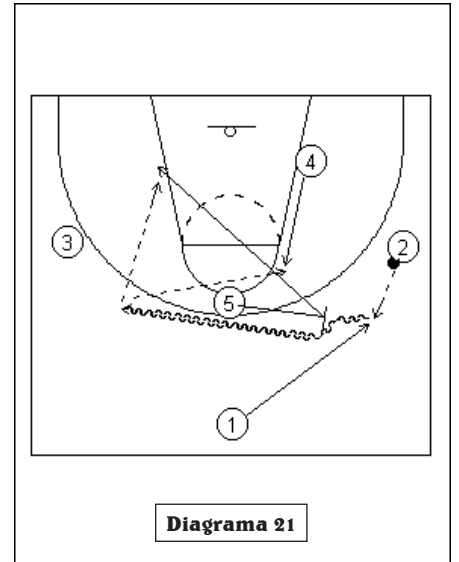
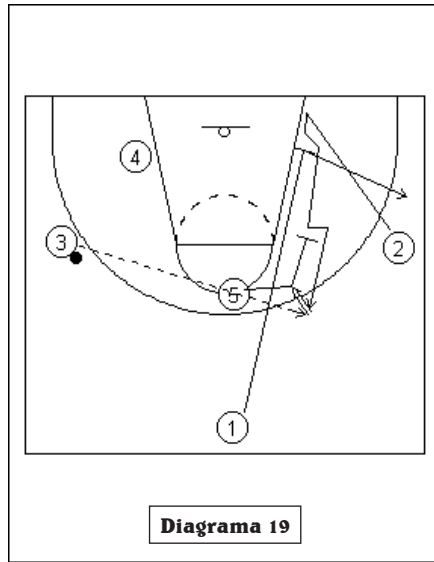
TACTICA



Hacemos que se mueva, nuestro 4, según se cambie el balón de manos. Con este simple juego, conseguimos provocar tres posibles variantes. Una para el tiro exterior de nuestro alero (**Diagrama 19**).

Otra para encontrar un "back door" del alero alto, cuando el 5 hace un bote que utilizamos como señal, para que el 4 cambie de lado a la vez que entra 3 en la zona (**Diagrama 20**).

Y finalmente, otra solución que podemos encontrar es cuando el



balón vuelve al 1, recibe bloqueo de 5, que corta al poste bajo contrario, provocando un aclarado para 4 que ocupa a la posición que acaba de dejar 5, acabando

con los dos bloqueos al alero (3) (**Diagramas 21 y 22**).

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



Francesc Ferragut

27 años. Nacido en Salt (Girona). Maestro de profesión. 12 años entrenando en distintas categorías de formación en el C.B.Salt. Mini, pre-infantil, infantil, júnior interterritorial y sub-21 preferente. Segunda temporada en Geieg UniGirona con las infantiles preferente. Actualmente jugador de Copa Catalunya, en temporadas anteriores compitiendo en Liga EBA. Subcampeón Minicopa de la Reina Salamanca 2020 y cuartas clasificadas en infantil de primer año 2019.

RECURSO DE TRANSICIÓN OFENSIVA EN ETAPA INFANTIL

Situamos la propuesta en el infantil A de Geieg UniGirona en categoría preferente. La categoría en la que participamos nos ha exigido nutrir de varios recursos a nuestras jugadoras para facilitarles su juego en pista para sacar ventajas.

Partiendo del juego de 1c1, juego sin balón, por conceptos y ocupación de espacios para sacar ventajas, hemos introducido el bloqueo directo en transición ofensiva con nuestras jugadoras interiores.

Es importante destacar que disponemos de dos interiores de altura, incorporaciones

de esta temporada, que han obligado a las exteriores a adaptar su juego. La temporada pasada en el equipo brillaba el juego exterior (dividir el centro, doblar + extra pase, intercambios de posición, puertas atrás...).

Al inicio de la presente temporada, la presencia interior presentó dificultades a nuestras exteriores en términos de lectura de espacios con balón, cortes, intercambios de posición...

La propuesta inicial fue, en transición ofensiva, poner el balón interior y generar intercambios de posición en lado fuerte y débil (invitando también al corte

al aro) para poder liberar la defensa de ayudas en el 1c1 de nuestra jugadora interior. En caso de no sacar ventaja, balón a exterior para dividir el centro para finalizar o buscar la esquina contraria para sacar tiro, penetración, extra pase... Para seguir con la acción ofensiva.

Pronto nos dimos cuenta de que el equipo estaba necesitado de algún recurso más para generar ventajas atendiendo que no éramos capaces de finalizar en condiciones determinadas acciones ofensivas.

La primera propuesta evolucionó en dar un nuevo recurso a nuestras jugadoras llegando en transición: el **BLOQUEO DIRECTO LATERAL ORIENTADO AL CENTRO**.

Una vez llegadas a campo ofensivo después de recuperar balón, situamos el mismo en un lateral de la pista siempre con la primera opción

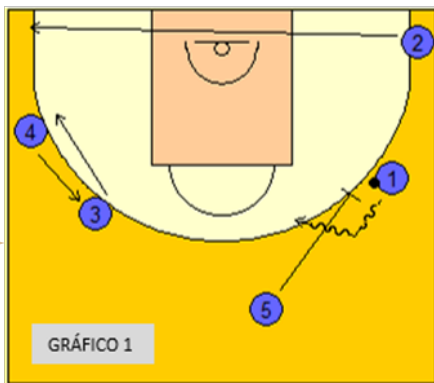
FORMACION



de 1c1 de la jugadora en posesión para después enlazar con el BD si no pudo generar ventaja con la primera acción ofensiva.

Las tres jugadoras restantes pueden jugar con los espacios de la siguiente forma:

- La jugadora situada en el lado del balón realiza un corte por línea de fondo.
- Las dos restantes, en lado contrario de balón, intercambian su posición para mantener las defensoras ocupadas y así permitir que el BD pueda tener más opciones de finalización (**Gráfico 1**).



FORMACION

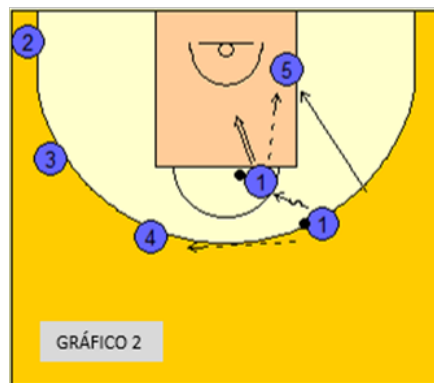
Detalles importantes:

La jugadora exterior que lleva balón en la situación de BD es esencial que no pierda el bote para poder tener distintas opciones: penetrar, pasar a la continuación interior (5) o al lado sin balón (4-3-2), tirar...

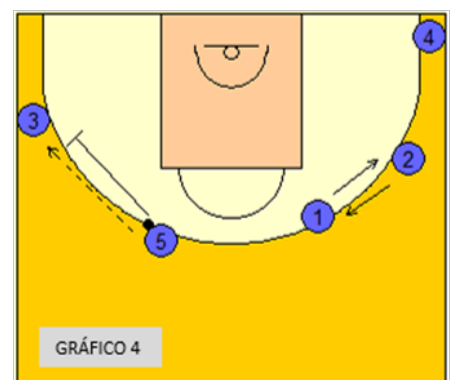
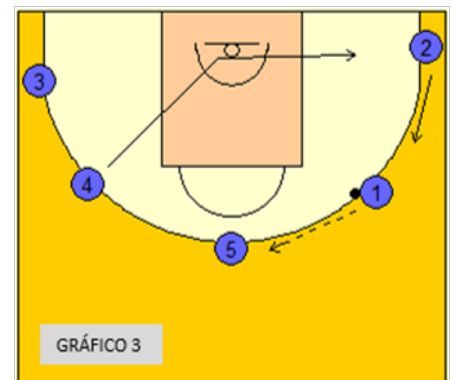
La jugadora interior debe intentar continuar hacia canasta por delante la defensora que la siga (su misma defensora o la exterior) para seguir participando de la acción ofensiva tanto si la jugadora con balón decide penetrar, doblar o invertir al lado contrario para in-



tentar recibir cerca de canasta con ventaja o generar espacios para otras posibles acciones ofensivas (**Gráfico 2**).



el corte y la jugadora más cercana a la interior de lado contrario (4) usa una puerta atrás para generar su propia ventaja o para liberar el BD lateral de su compañera interior con la exterior (3), que espera en la esquina (**Gráficos 3 y 4**).



Si la jugadora con balón pasa a 4 para la inversión a lado contrario la acción sigue como se expone en los gráficos 5, 6, 7.

Una **VARIANTE** que aplicamos a esta acción de ataque es la siguiente:

Para dar más movilidad al juego y al balón, la jugadora interior no realiza el BD en primera opción sino que invierte el balón al lado contrario para jugar la misma situación de 2c2.

En esta situación, la jugadora exterior situada inicialmente en esquina de lado fuerte no realiza

Estas dos situaciones de transición ofensiva las aplicamos cuando tenemos una jugadora interior en pista (5).



Quando subimos centímetros y jugamos con dos interiores (4-5), jugamos la primera opción de BD lateral y, a continuación, si no hay ventaja seguimos la acción ofensiva con la inversión de balón con (4) para enlazar con otro BD lateral desde el otro lado de la pista (Gráficos 5, 6 y 7).

Esta jugadora 4 tiene libertad para leer su continuación, “roll” o “pop”, en función de la acción defensiva. Por otro lado, la jugadora

5, debe leer la ocupación de espacios una vez jugado el BD (por línea de fondo, tiro libre...).

Con esta propuesta y variantes hemos conseguido enriquecer nuestro juego y aprendizaje de las jugadoras facilitándoles recursos que les van a ser útiles en su proceso de formación. Además, a partir de esta propuesta han mejorado su 1c1 recibiendo en ventaja después del movimiento de balón y de las jugadoras sin posesión.

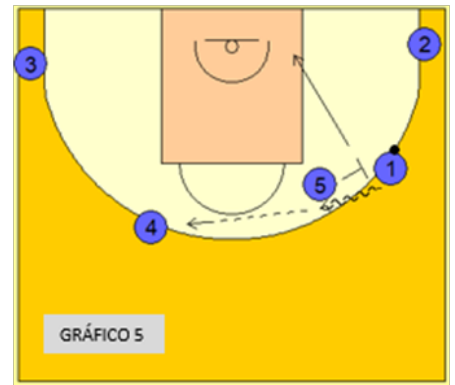


GRÁFICO 5

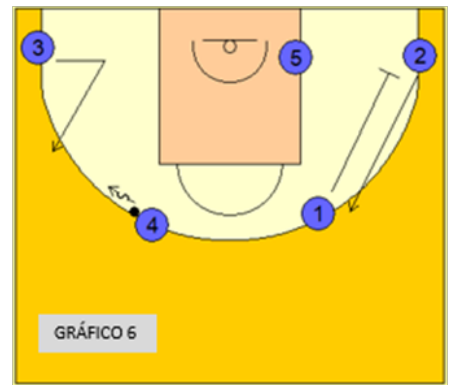


GRÁFICO 6

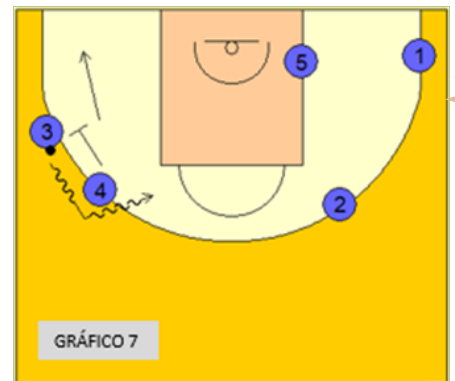


GRÁFICO 7

FORMACION



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.

«PASSING GAME» DE NORTH CAROLINA

Creemos mucho en este juego. Lo podemos utilizar contra cualquier defensa. En principio lo utilizábamos para atacar la zona. Posteriormente lo utilizamos contra hombre y nos ha dado un excelente resultado. Hoy en día lo utilizamos contra hombre sobre todo. Frente a zona utilizamos más el "T game", con algunos ratos de "passing game".

Pienso también que es un juego muy adecuado para que los chicos jóvenes se inicien en él.

Este juego ha recibido también otros nombres, entre ellos el de "juego libre". A mí me gusta el nombre de "juego de pases" o "passing game", porque enseguida introduce al jugador en una idea fundamental para mí: pasar; que el balón no bote en el suelo.

Esta exigencia de pasar lleva consigo otro gran beneficio: los atacantes tienen que estar siempre en movimiento, ya que si no se desmarcan continuamente no podemos cumplir nuestra idea de pasar el balón.

Tenemos así dos ideas básicas de este juego:

- ◇ Pase.
- ◇ Cinco jugadores en movimiento.

Daremos más adelante unas breves reglas para las acciones de estos hombres. Volviendo a la idea central de "juego de pases", insisto de nuevo en que este nombre destaca más la idea de no driblar que el de «juego libre».

Sin embargo, jugando contra zonas utilizamos algo más el dribling.

Reglas para el «passing game»

El "passing game" que yo utilizo es un juego de pases con poste alto y poste bajo. Para tener un buen tiro hay que mover a la defensa; de ahí que insistamos: pasar y moverse.



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

PASSING GAME DE NORTH CAROLINA
DEAN SMITH

AEEB / Leyendas - Dean Smith - 1978

a) Reglas del poste bajo:

Podemos observar las áreas de actuación del poste alto y del poste bajo (**Diagrama 01**).

Designamos, para entendernos mejor, al poste bajo, con el número 5 y al alto, con el número 4.

Si el poste alto recibe el balón, el poste bajo corta hacia la canasta (**Diagrama 02**).



Diagrama 01

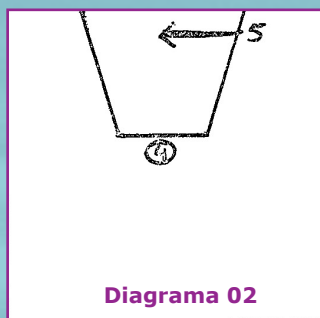


Diagrama 02

1. Si hay tiro, los dos postes van siempre al rebote. Recordad que jugamos con rebotes designados.
2. Cuando el poste alto corta hacia abajo, el poste bajo sube rápidamente.
3. Cuando los hombres de fuera se han dado tres pases, inmediatamente los dos postes intercambian sus posiciones, se «sustituyen».
4. Si el poste bajo se encuentra marcado, de forma que no puede recibir, busca un bloqueo (**Diagrama 03**).

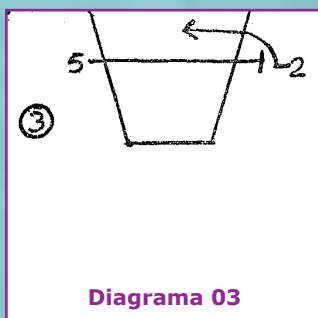


Diagrama 03

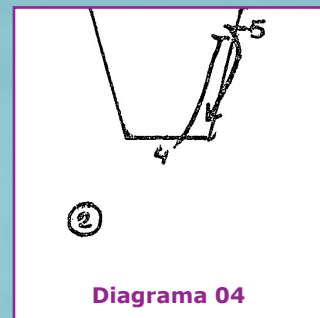


Diagrama 04

b) Reglas del poste alto:

1. Está siempre a un pase del balón. Debe enmarcarse para recibirlo. En este juego tene-

mos gran interés en que el poste alto reciba el balón por el centro. En caso de necesidad puede ir hasta medio campo para recibir el balón.

2. Cuando recibe el poste bajo, el poste alto corta hacia canasta.
3. Siempre que el poste alto recibe el balón mira al poste bajo (**Diagrama 02**).
4. Si el poste bajo no está libre, el poste alto con balón mira hacia el lado débil.

Esto está de acuerdo con una idea general: es muy bueno cambiar el balón al lado débil. Esto siempre aumenta nuestras posibilidades de tiro. En cambio, a la defensa le interesa que todo el juego vaya por el mismo lado, sin que se hagan cambios de lado.

Esto está también en relación con la idea ya citada anteriormente: queremos llevar el balón al centro en ataque. Si logramos que el balón llegue al poste alto en el centro, ese hombre puede cambiarlo rápidamente al lado débil; puede también jugarlo por cualquier lado.

5. Si el poste alto no puede recibir (por ejemplo, al cabo de tres pases por fuera), corta hacia canasta y le sustituye el poste bajo. Además de la mera sustitución, el poste alto puede hacer un bloqueo indirecto al poste bajo, que así tendrá más posibilidades de subir libre para recibir en el poste alto (**Diagrama 04**).

c) Reglas para los hombres del perímetro:

1. Cuando un hombre de fuera hace un pase, puede hacer lo siguiente:
 - ◇ Cortar hacia canasta.
 - ◇ Hacer un bloqueo indirecto.
 - ◇ Hacer un bloqueo directo.
 - ◇ Recorrer por fuera el perímetro de la zona: «Pasar y deslizarse por fuera». Esto lo hacemos más contra zonas.

Antes de penetrar hay que mover la defensa. El balón debe correr, no debe tocar el suelo. No solemos hacer bloqueo directo hasta después de

AEEB / *Leyendas* - Dean Smith - 1978

haber hecho tres pases. No hacemos «pasar e ir por detrás».

2. Insistimos en que cada tres pases -por lo menos- se pase al poste alto.
3. Se tienen que mover. Es necesario para mantener el juego de pases y para mover la defensa y mantenerla desequilibrada.

Este es el punto más difícil: **aprender a jugar sin el balón**.

Yo he estado enseñando el «passing game» a un equipo de chicos. Hay que empezar sin que driblen. Pero todos vienen pidiendo el balón y se amontonan. Hay que irles acostumbrando a dejar sitio libre, a irse a bloquear a otro, etc.

Iniciación del «passing game y algunos movimientos - ejemplo

No se pueden dibujar esquemas concretos del «passing game», pero sí poner algunos movimientos posibles dentro de las reglas que hemos dado.

El «passing game» lo podemos empezar tras unos movimientos de nuestro ataque 1-4 o de nuestro ataque número 5 (en función de los jugadores que tenemos), que no hayan terminado en tiro. Puede ser también que lo empecemos cuando llegamos al campo contrario, a partir de nuestra posición inicial ofensiva.

Los Diagramas 05, 06 y 07 muestran algunos movimientos de iniciación posibles.

2 y 3 pueden salir también al lado contrario del indicado en la figura, tras realizar un bloqueo entre ellos. Esto será especialmente útil cuando la defensa presione en exceso y haya que asegurar el primer pase (**Diagrama 05**). 3 aprovecha el bloqueo de 2 y de 4 (**Diagrama 06**).

El driblador 1 se vence hacia la izquierda. 3 se apoya en 2 para abrirse y recibir de 1. 2 ha ido a hacer un bloqueo indirecto a 5, que puede recibir de 3 (**Diagrama 07**).

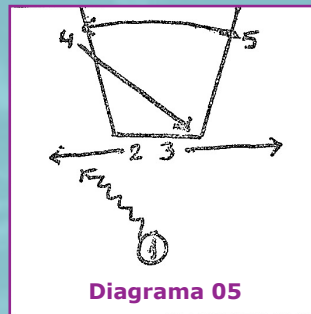


Diagrama 05

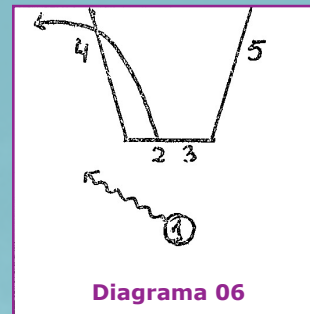


Diagrama 06

Mostramos un ejemplo de movimientos en continuidad con la iniciación del Diagrama 07.

3 devuelve a 1; 1 pasa a 2, al tiempo que 3 corta sobre el bloqueo de 4, que es a su vez bloqueado por 5. 2 podría pasar a 3 ó a 4 (**Diagrama 08**).

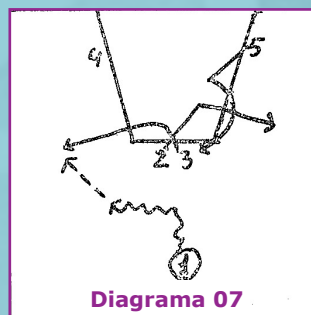


Diagrama 07

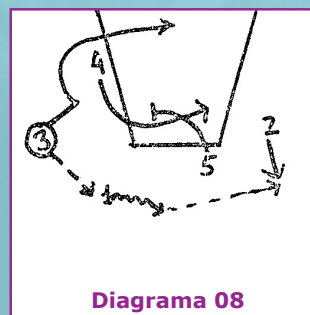


Diagrama 08

Presentamos otra situación posible. Obsérvese el cumplimiento de las reglas. 2, que ha pasado, hace un bloqueo indirecto a 1. 4, poste alto, ha logrado recibir en el centro. Mira primero a 5, que ha cortado dentro, y después al lado débil, a 3, al que pasa (**Diagrama 09**).

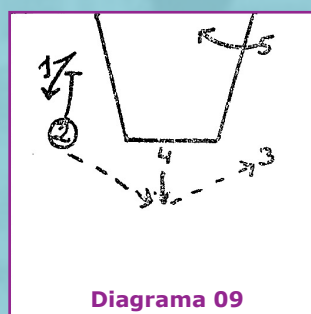


Diagrama 09

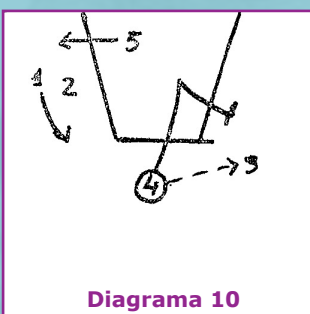


Diagrama 10

Como posible continuación del gráfico anterior, 4 pasa a 3 y corta hacia abajo. 5, poste alto, le sustituye subiendo arriba. 4 decide hacer un bloqueo directo a 3; nos gusta que este bloqueo se haga yendo primero hacia cesta y volviendo después; así resulta mucho más efectivo (**Diagrama 10**).

AEEB / Leyendas - Dean Smith - 1978

EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO DEL «PASSING GAME»

Ejercicio 1: A y B son entrenadores o entrenador ayudante o jugadores. 4 y 5 son postes. 4 recibe el pase. Mira primero a 5 y después a 8; pasa a uno de ellos dos. Tras el pase, 4 corta. 4 y 5 se intercambian (**Diagrama 11**).

Ejercicio 2: mientras los postes trabajan en una cesta con el ejercicio 1, en la otra otros jugadores hacen «passing game» en situación de tres contra tres. Cada tres pases deben pasar a E, entrenador, que hace de poste alto (**Diagrama 12**).

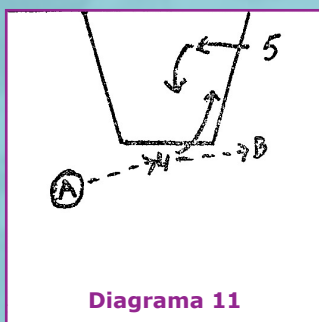


Diagrama 11

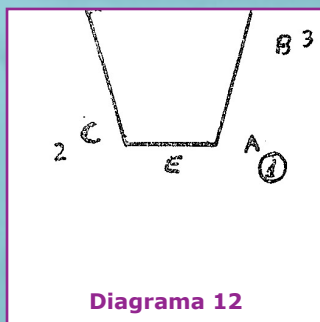


Diagrama 12

Ejercicio 3: presentamos diversas ofensivas con tres atacantes. Se pueden hacer con o sin defensa.

Pase y bloqueo indirecto. Tras el bloqueo, 1 continúa hacia canasta o gira y se dirige al balón, según las reacciones de los defensas y de sus compañeros 3 ó 2 (**Diagramas 13 y 14**).

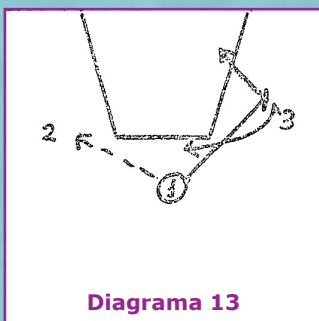


Diagrama 13

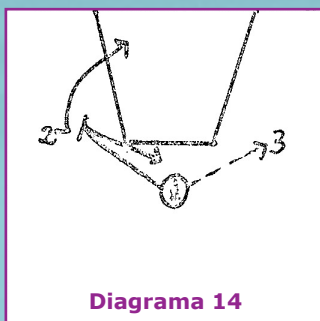


Diagrama 14

1 pasa a 3 y corta. Cambia de dirección y establece un bloqueo directo a 3. 3 dribla junto al bloqueo buscando una buena posición de tiro. 1 continúa hacia canasta por si puede haber un pase devuelto de 3 (**Diagrama 15**).

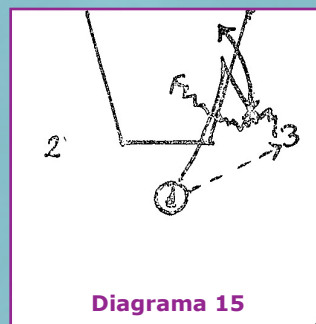


Diagrama 15

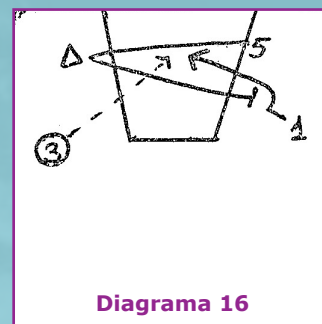


Diagrama 16

5 viene al lado fuerte, intentando recibir de 3. Ante la buena posición defensiva, gira y bloquea al defensa de 1 (**Diagrama 16**).

2 intenta pasar a 3. Este no consigue posición y opta por alejarse del balón, haciendo un bloqueo indirecto para 4. Si 4 sale del bloqueo por abajo, 3 se gira y se vuelve al balón por arriba. Al revés en caso contrario (**Diagrama 17**).

Es una situación típica en el juego de pases con dos postes. El poste alto, 4, ve que no puede recibir, ya que su defensa le tiene tomada la posición, y se va a bloquear al poste bajo, 5, que irrumpe en la zona para recibir de 1 (**Diagrama 18**).

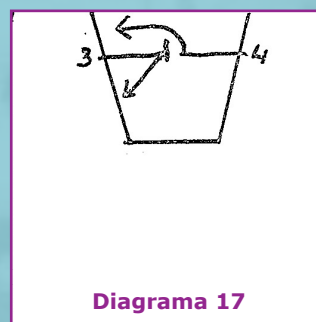


Diagrama 17

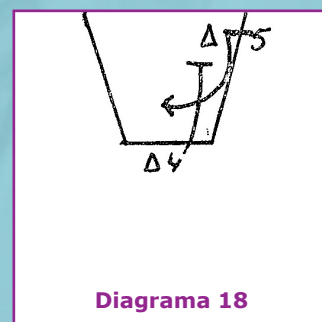
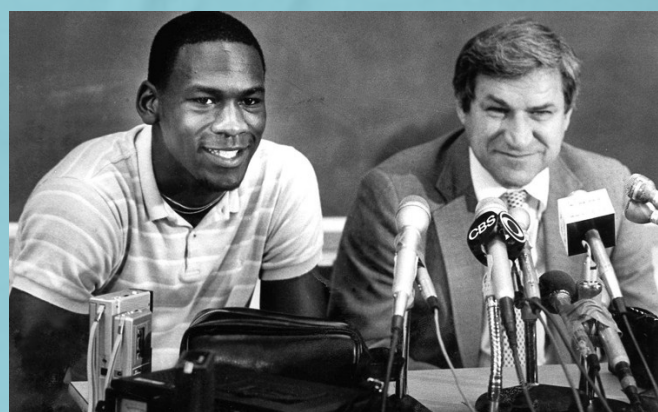


Diagrama 18

También trabajamos habitualmente múltiples ejercicios en 4c4 y 5c5.



FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

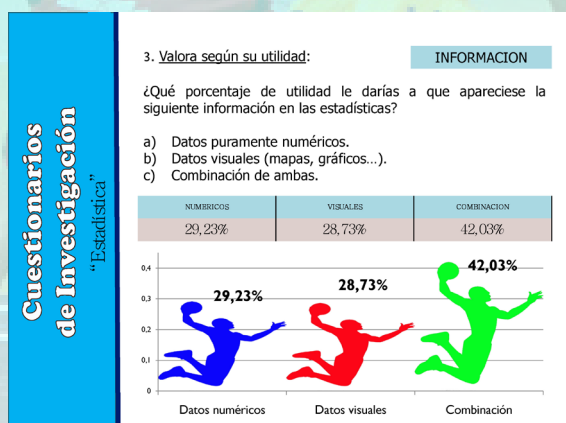
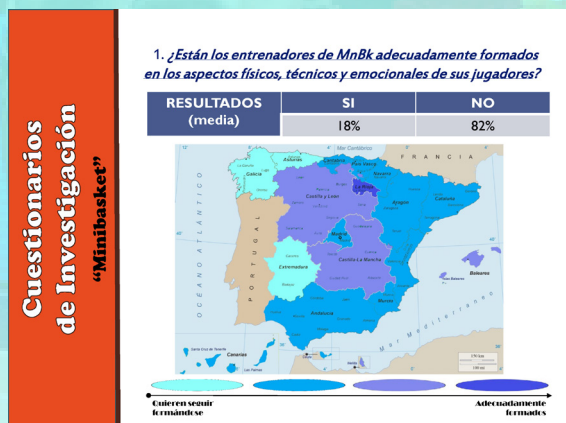
Durante los momentos de gran complejidad y esfuerzo para mucha gente, especialmente para sectores que se han mostrado imprescindibles para nuestra salud y seguridad, la AEEB dió soporte y agradecimiento a aquellos sectores que tanto han ayudando.

Durante este período de confinamiento e interrupción de nuestra actividad como entrenadores, la AEEB puso en marcha un sistema de activación de Formación Continua como entrenadores. Hoy hacemos balance.

Nos basamos en tres acciones que se desarrollaron, con vuestra implicación, cada semana:

- ◇ Aportación de nuestros **fondos bibliográficos**, agrupados por temas específicos: bote, pase, tiro, contraataque, rebote, ataque contra zona, situaciones especiales... con un completo bloque de fantásticos artículos.
- ◇ **Cuestionarios de investigación** y análisis de datos relevantes alrededor del baloncesto: formación, entrenamiento, minibasket, estadística, reglamento, dirección deportiva, competiciones y entorno adulto.
- ◇ **Videos formativos** de entrenadores de baloncesto, expertos en varios sectores, respondiendo a las preguntas que les hicisteis llegar a través del correo aeeb@aeeb.es.

El primer listado de entrenadores que han participado en los videos ha sido: **Pablo Laso, Manuel Aguilar, Sergio Scariolo, Txus Vidorreta, Analén González, Carles Durán, Sito Alonso, Jordi Fernández, Xavi Pascual, Anna Montañana, Miguel Vaquero, Paco García, Ettore Messina, Toni Carrillo, Jota Cuspinera...**



TRIPLE INICIATIVA FORMATIVA



JUEVES FORMATIVOS FMB

Elena Lahoz, Coordinadora Técnica U12F-U15F FEB, estuvo en los #JuevesFormativos-FMB (Jueves, 25 de junio) para dar una charla sobre "Conceptos para Trabajar en U15F".

Anteriormente habían participado en esta iniciativa de la Federación Melillense:

- ◊ David Soria (Coordinador Técnico FEB U12M/U15M).
- ◊ Carlos Peruga (Árbitro ACB e Internacional).
- ◊ José Ignacio Hernández (Director Deportivo FEB).

JUEVES FORMATIVOS FMB
Formación online organizada por la Federación Melillense de Baloncesto (FMB)

ELENA LAHOZ
COORDINADORA TÉCNICA U12F-U15F FEB

JUEVES, 25 JUNIO (19:00h)
"CONCEPTOS PARA TRABAJAR EN U15F FEB"

Palmarés como entrenadora ayudante de la Federación Aragonesa de Baloncesto:
Campeona de España SSAA 90/91 Minibasket. Subcampeona de España SSAA 92/93 Minibasket.

Palmarés como seleccionadora de la Federación Aragonesa de Baloncesto:
3ª Clasificada Campeonato de España SSAA Minibasket 01-02, Infantil 11-12, Minibasket 12-13, y Cadete 2019.
Mejor Entrenadora del Campeonato de España SSAA 2007 y 2010.
Integrante del Gabinete Técnico del Área Deportiva FEB desde 2011.
Entrenadora Ayudante U15F FEB de 2009 a 2014.
Seleccionadora U15F FEB desde 2015.

Para más información sobre la conferencia: director@uefb.com | melilla@fmbaloncesto.es



I CLINIC AMEBA ONLINE SITO ALONSO

I CLINIC ONLINE AMEBA

JUEVES 30 DE ABRIL
19:15 (EN ZOOM)
INSCRIPCIÓN GRATUITA Y EXCLUSIVA PARA SOCIOS AMEBA/AEEB

La Asociación Murciana de Entrenadores de Baloncesto (Ameba) organizó el jueves 30 de abril vía Zoom el primero de los varios clínicos programados durante las siguientes semanas. Se trató -en este caso- de una conferencia-debate con Sito Alonso como ponente.

El técnico nacido en Madrid y aragonés de adopción, tiene amplia experiencia en banquillos importantes como Joventut, Bilbao Basket, Baskonia, FC Barcelona, KK Cedevita, FEB o UCAM Murcia.

CHARLA TÉCNICA CON VÍCTOR LAPEÑA

La Federación Aragonesa de Baloncesto en colaboración con la FBPA, la FCB, la FNB y la FRB, continúan con el programa de charlas técnicas por videoconferencia.

El pasado 8 de mayo se emitió la charla técnica de Víctor Lapeña, actual entrenador del Fenerbahçe Spor Kulübü y recién nombrado mejor entrenador de la Euroliga Femenina. La conferencia tuvo el título de "Encuentro técnico con Víctor Lapeña".

CHARLA TÉCNICA DE BALONCESTO

VÍCTOR LAPEÑA

- 2003-2004: Stadium Casablanca (Liga Femenina 2)
- 2004-2005: Puig d'en Vall
- 2005-2007: Extrugasa Cortegada
- 2007-2009: Cadi La Seu (Liga Femenina 2)
- 2009-2012: Club Deportivo Basket Zaragoza
- 2012-2013: UNB Obenasa (Liga Femenina)
- 2013-2014: Perfumerías Avenida (Liga Femenina)
- 2015-2018: Stadium Casablanca (Liga Femenina y Liga Femenina 2)
- 2018-2019: Nadezhda Oremburgo (Liga Femenina de Rusia) [1] 3
- 2019-2020: Fenerbahçe Spor Kulübü (Liga Femenina de Turquía)
- 2007-2015: Seleccionadora y ayudante

II CLINIC ONLINE AMEBA RAFA MONCLOVA

2º CLÍNICA ONLINE AMEBA

Hazte socio **ameba** y ahorra 30€

SÁBADO 9 DE MAYO
18:00 (EN ZOOM)
INSCRIPCIÓN GRATUITA Y EXCLUSIVA PARA SOCIOS AMEBA/AEEB

Para inscribirte debes enviar un correo con tu nombre completo a: ameba-entrenadores@hotmail.com

'La construcción de una filosofía defensiva'
RAFA MONCLOVA
(REAL MURCIA BALONCESTO)

Colaboran:

La Asociación Murciana de Entrenadores de Baloncesto (Ameba) organizó el II Clínic Online Ameba el pasado 9 de mayo por Zoom y contó con Rafa Monclova (Betis Baloncesto, Horschholm 79ers y Real Murcia) como ponente.

El tema a desarrollar fue "La Construcción de una Filosofía Defensiva".

III CLÍNICA ONLINE AMEBA JAVIER ZAMORA

La Ameba celebró el III Clínic Online Ameba, el 14 de junio con Javier Zamora como ponente.

El madrileño es el actual entrenador del Movistar Estudiantes en Liga Endesa y es campeón de Europa con la Selección Española U-18.

El tema a tratar fue el Trabajo de Scouting, en el que Zamora explicó cómo ha trabajado en los diferentes equipos que ha dirigido.

3º CLÍNICA ONLINE AMEBA

Hazte socio **ameba**

DOMINGO 14 DE JUNIO
17:00 (EN ZOOM)
INSCRIPCIÓN GRATUITA Y EXCLUSIVA PARA SOCIOS AMEBA/AEEB

Para inscribirte debes enviar un correo con tu nombre completo a: ameba-entrenadores@hotmail.com

'El trabajo de scouting'
JAVIER ZAMORA
(MOVISTAR ESTUDIANTES)

Colaboran:



EL CURSO SUPERIOR TRASLADA SU FASE PRESENCIAL AL 2021

La Federación Española de Baloncesto y la Federación Vasca, las dos entidades colaboradoras del evento, han tomado esta decisión basada en la prudencia con el único objetivo de asegurar la salud de más de 200 personas durante 12 días.



La fase online seguirá adelante y se adelantarán fechas. Una vez acabada la parte no presencial se podrá iniciar la memoria de prácticas y la fase de proyectos. Se habilitará a todos los matriculados en el CES a ejercer durante esta temporada, de manera excepcional, como Entrenador Superior en prácticas, a la espera de la parte presencial.

CLINICS DE BOLSILLO

La Federación Catalana de Baloncesto (FCBQ) viene celebrando los Clínicas de Bolsillo, una iniciativa del Comité Técnico con la que pretende adaptar su formación continuada a la situación de confinamiento que se ha estado viviendo estos meses. Madelén Urieta, Jordi Fernández, Lucas Mondelo y un sinfín de grandes entrenadores participan en esta iniciativa.

CLINICS DE BUTXACA

PONENTS |

DIMARTS 7 D'ABRIL **DIJOUS 9 D'ABRIL**

MONTSE CALLEGOS
Prep. Física Cap de Centre PSP
Ent. A1, Selecció Catalana Cadet

19:00h - 19:30h
Idees per a integrar la preparació física dins de la pista en categories de formació.

JORDI FERNÁNDEZ
Entrenador Assistant
Denver Nuggets - NBA

19:30h - 20:00h
El treball de millora individual amb jugadors NBA aplicat al nostre bàsquet.

CLINICS DE FORMACIÓ FCBQTECNIC TECNICAPSULAS

El Comité Técnico de la Federación Catalana de Baloncesto (FCBQ) organizó del 25 al 28 de junio las Tecnicapsulas, un nuevo formato de formación continua pensado para adaptar los clínicas a la nueva realidad que estamos viviendo. La asistencia virtual se realizó a través de You Tube.

CLINICS DE FORMACIÓ - TECNICAPSULES

FORMACIÓ CONTINUADA - ASSISTÈNCIA GRATUÏTA VIA YOUTUBE DEL COMITÈ TÈCNIC

CERTIFICAT DEL PROGRAMA DE PRÀCTIQUES DELS CURSOS D'ENTRENADORIA FCBQ VIA ZOOM - 3h PER CADA CLÍNICA - 10 EUROS PER BLOC

PONENTS |

BLOC 1

DIJOUS 25 JUNY **DIVENDRES 26 JUNY**

ANNA FARRÉS
Llic. CAPE, Entrenadora Superior,
Cap de Centre PSP

20:00h - 21:30h
El treball de basquet. Dues /
Tercera de la pista.

RAQUEL PADRÓN
Llic. CAPE, Entrenadora Superior,
Prep. Física FEB etapes formació

20:00h - 21:30h
Preparació física en dispositius
col·lectius. Baloncesto.

BLOC 2

DISSABTE 27 JUNY

LLUIS RIERA
Llic. San Petersburg - Evlogues - Rússia

ALEX TERES
Ph. Basketball 70s - NBA - USA

JUAN TORRONS
Tecnici Anticipo - Llic. Professional
Prevenio JAPD

10:00h - 11:30h
Tècnica de atac armat del man.

RAIMON JORDANA
Entrenador Superior,
Segon JAPD (Selecció FEB)

11:45h - 13:15h
L'Escola de Bàsquet. Projecte
impenyible.

BLOC 3

DISSABTE 27 JUNY

SABUÀ TÈLLEZ
Entrenador Superior,
Experiència a Lliga Femenina.

16:30h - 18:00h
Metabòlics i Disseny de bàsquet.

LLUIS RIERA
Entrenador Superior,
Experiència ACB / Euroleague

18:15h - 19:45h
Com anar a la temporada.
Anàlisi de diferents visió.

I SEMINARIO VIRTUAL INTERNACIONAL ASEPREG DE PREPARACIÓN FÍSICA EN BALONCESTO

I SEMINARIO VIRTUAL INTERNACIONAL DE PREPARACIÓN FÍSICA EN BALONCESTO

PONENTES

Javier Hdez. Bello
*C.B. Valladolid ACB Lich
*Selección Absoluta Senegal 2018
*Selección Absoluta España 2019

Enrique Salinas
*Selección Absoluta ACB 2004-2014
*Selección Absoluta España 2019

Kostas Chatzichristos
*CBA Mexico 2014
*Panathlon 2008-2012
*Olimpiadas 2005-2008

Luka Svilar
*Basketball JACB 2016
*Turk Telekom 2013-14
*Selecciones Formacion Croacia

Marcos Cervero
*Liaoning Flying Leopards 2019
*Solex de Mexico 2017-2018
*Atlanta 2014-2015

Roberto Iezzi
*Stein Aurra Academy 2009-2015

Héctor Durán
*PF center de Estudiantes 2011
*Coord. PF center Estudiantes 2017

Marcelo López
*Selección Absoluta Argentina 2019
*Club Obras Sanitarias 2010-2017
*Selecciones Argentinas desde 2007

Silvia Treviño
*Médico seleccionada FEB 2002
*Médico equipos FEB 2001
*Médico Uni Girona LF 2019-2020

Javier Barrio
*Experto en Biomecánica
*Fisiocientista Real Madrid 2007

Ariadna Benet
*C.B. Lina Horta LF2
*Programa Bigli 102

Carlos Balsalobre
*Dn. Ciencias del Deporte
*Asesor de deportes de elite
*Desarrollador de Apps

Daniel Moreno
*C.B. Juventud Badalona Cantera 2000-08
*C.B. Juventud Badalona ACB 2009

Pablo Esper Di Cesare
*Dn. en Ciencias de Deporte
*PF. Preparador Físico CABE
*Asesor seleccion B. Formacion PE

Nestor Cabrera
*U.B. La Palma 2010-12
*PF. Asesor de CB Gran Canaria 2011-20
*Coord. PF Cantera CB Gran Canaria 2017-20

Entre el 10 y el 22 de junio de 2020, la Asociación Española de Preparadores Físico de Baloncesto – Asepreg puso en funcionamiento un proyecto formativo internacional, con el objetivo de compartir conocimientos, experiencias y crear sinergias entre preparadores físicos y profesionales dedicados al rendimiento en baloncesto de todo el mundo.

En este primer seminario, profesionales dedicados al rendimiento en baloncesto a nivel internacional compartieron sus conocimientos y experiencias en un formato virtual de Ponencias, Mesas Redondas y Video-Talleres.



CHARLAS DE FORMACIÓN NON-LINEA FExB

Experiencesto
con RAÚL PÉREZ

Tendencias Defensivas

17 de junio 19:15 h

Solicita tu invitación a través del mail formacion@fexb.es

Federación Extremeña de Baloncesto

Experiencesto
con JAVIER GARCÍA

Desarrollo de la Creatividad en Baloncesto

20 de mayo 19:15 h

Solicita tu invitación a través del mail formacion@fexb.es

Federación Extremeña de Baloncesto

Experiencesto
con JOSÉ CARLOS LUCIO

Baloncesto desde las pispas

3 de junio 19:15 h

Solicita tu invitación a través del mail formacion@fexb.es

Federación Extremeña de Baloncesto

Desde el 20 de mayo ha comenzado una nueva actividad de formación de entrenadores FExB.

Se trata del EXPERIENCESTO, una serie de charlas técnicas que tendrán como protagonistas a diversos entrenadores del panorama extremeño, que aportarán su granito de arena exponiendo su experiencia en diferentes temas.

CLINICS ONLINE 'BALONCESTO EN CASA'



Organizados por la Escuela de Entrenadores de la FBM y moderados por Jota Cuspina, alcanzaron hasta 6 ediciones con un completo recorrido por diferentes aspectos técnicos.

FORMACIÓN NON-LINEA PARA ENTRENADORES

La FBCYL quiso hacer un poco más ameno el confinamiento, hablando de lo que más nos gusta: BALONCESTO, a través de videoconferencias en formato de mesa redonda con varios ponentes (Paco García, Jose I. Hernández, Porfirio Fisac, Raquel Romo...) y un moderador.

HABLANDO de MINIBASKET

2 ABRIL - 19:00 horas

PONENTES: RAFA GIL, ANDREA GALÁN, DAVID BARRIO, PACO COZAR

DEBATE ABIERTO BALONCESTO PROFESIONAL EN ESPAÑA

9 ABRIL - 19:00 horas

PONENTES: JOSÉ IGNACIO HERNÁNDEZ, PACO GARCÍA, RAQUEL ROMO, JAVIER FIALA

VIDEOCHAT PASO CERO

7 ABRIL - 19:00 horas

PONENTE: DAVID GONZÁLEZ

CARA A CARA, NUEVO ESPACIO EN YOUTUBE DE LA FAB

En el canal de YouTube de la FAB puedes encontrar los debates entre dos destacados miembros del baloncesto andaluz.

La Federación Andaluza de Baloncesto inició el jueves 2 de abril una serie de "cara a cara" semanales entre dos personalidades del baloncesto andaluz. Debates abiertos a la participación de todos os interesados, que pueden enviar sus preguntas vía mail y que se desarrollan con un moderador.



PRESENTA

CONVERSACIONES DE BALONCESTO

JUEVES 18:00 H
PACO ZAFRA
ANDRÉS SÁNCHEZ



CARA A CARA

#QUEDATEENCASA

MINI: CÓMO TRABAJAR EN CLUBES Y SELECCIONES

CLINIC DE ENTRENADORES DE LA FBCLM EN ALCÁZAR DE SAN JUAN

Clinic de Entrenadores 2020

ALCÁZAR DE SAN JUAN - 26 DE JULIO | 10:00H

PABELLÓN ANTONIO DÍAZ-MIGUEL - AVDA DEL DEPORTE S/N

RICARD CASAS

ENTRENADOR AJUDANTE F.C. BARCELONA

JAVIER JUÁREZ

ENTRENADOR FIB 4 AC

CHUS MATEO

ENTRENADOR AJUDANTE REAL MADRID

PONENCIAS:
 10:00H - RICARD CASAS - "ATAQUE DESDE 1x1 EN ESTÁTICO Y DINÁMICO"
 12:00H - RICARD CASAS - "NORMATIVA DEFENSIVA DESDE EL BLOQUEO DIRECTO (RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL DEL 1x1)"
 16:00H - JAVIER JUÁREZ - "DEFENSAS ZONALES MIXTAS"
 18:15H - CHUS MATEO - "EL CAMBIO COMO SOLUCIÓN TÁCTICA DEFENSIVA"



FBCLM Federación de Baloncesto de Castilla-La Mancha
 Castilla-La Mancha
 Globalcaja
 @SISB
 25 euros pública general / 15 euros para socios ABECLM / Computados 10 horas de formación continua / Inscripciones y pago en <http://fbclm.net>

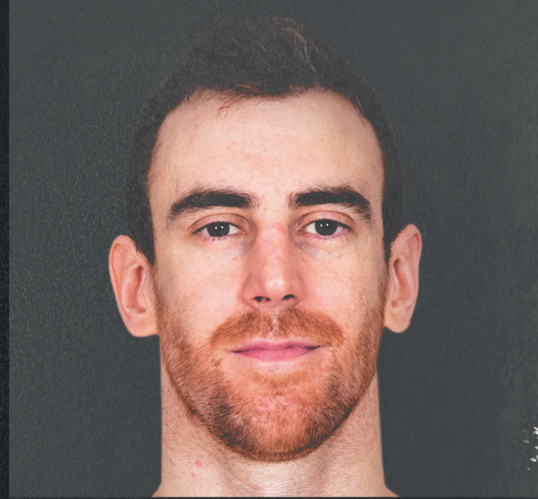
El próximo domingo 26 de julio en el pabellón Antonio Díaz-Miguel de Alcázar de San Juan dará comienzo el "Clínica de Entrenadores" anual que organiza la FBCLM y será uno de los mejores eventos formativos del panorama nacional.

El plazo de inscripción estará abierto hasta el 20 de julio y las ponencias serán las siguientes:

- ◇ "Ataque desde 1x1 en Estático y Dinámico" por Ricard Casas.
- ◇ "Normativa Defensiva desde el Bloqueo Directo (Responsabilidad individual del 1x1)" por Ricard Casas.
- ◇ "Defensas Zonales Mixtas" por Javier Juárez.
- ◇ "El Cambio como Solución Táctica Defensiva" por Chus Mateo.

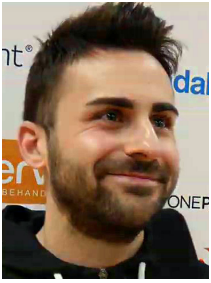
**HAY ALGO MÁS
EMOCIONANTE
QUE GANAR
UN PARTIDO,
VOLVER A ESTAR
JUNTOS**

#VolverEsGanar



**Vuelve la Liga Endesa
La Fase Final, en Movistar+**





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).

FORMACION

CONOCIENDO LOS ESPACIOS (II)

Continuamos desgranando una serie de situaciones relacionadas con la ocupación de espacios.

NORMAS DE MOVIMIENTO DE JUGADOR INTERIOR (1 SÓLO JUGADOR INTERIOR)

En estas situaciones dibujaré también la reacción defensiva. Si el timing en los espacios exteriores, más amplios, es muy importante, en espacios reducidos como las posiciones interio-

res, lo es mucho más. El atacante se moverá en dirección contraria a su defensor creando una nueva línea de pase. En estas situaciones, podemos distinguir 4 casos:

- ◊ Penetración por el fondo e interior en el lado contrario.
- ◊ Penetración hacia el centro e interior en el lado contrario.
- ◊ Penetración hacia el fondo e interior en el lado balón.
- ◊ Penetración hacia el centro e interior en el lado balón.

Situación 11: las dos primeras situaciones

son las más habituales (interior en el lado contrario), ya que aquellas en las que el interior está en lado balón, hay muchos entrenadores que creen que no hay espacio suficiente para atacar desde el 1c1 exterior (**Gráficos 14 y 15**).

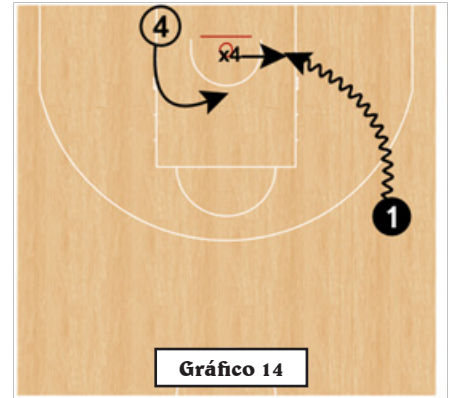


Gráfico 14

En estas situaciones me encanta hacer especial hincapié en la ocupa-



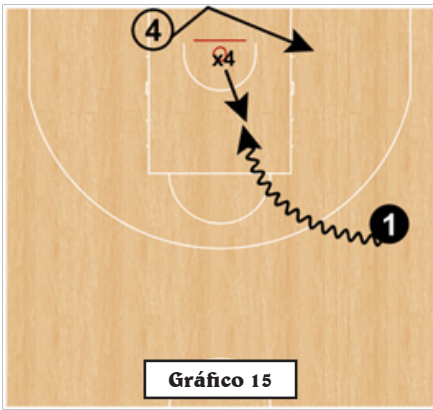


Gráfico 15

ción de la línea de fondo y el movimiento por ésta, ya que es una zona muy difícil de defender (su defensor debe tomar la decisión de a quién defender).

Situación 12: aquí normalmente solemos abrir ligeramente al 4 (si es tirador hacia triple) o incluso buscar la espalda al defensor por línea de fondo, ya que quizá la recuperación del defensor podría ser más difícil si el atacante cambia su posición (**Gráfico 16**).

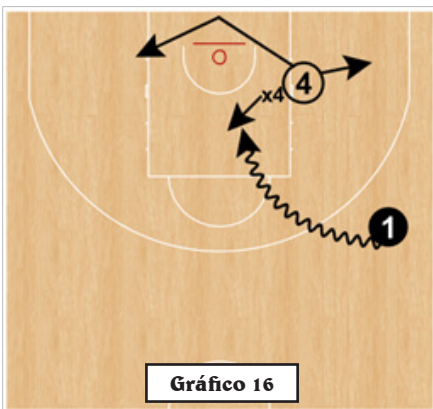


Gráfico 16

Situación 13: me gusta que el jugador interior vaya hacia el codo de la zona. Será importante, conocer dónde están el resto de compañeros porque podría ser una zona de fácil interceptación de pases por defensores pequeños.

De ahí, que la calidad del pase sea fundamental. El pase picado, "pocket pass", es muy habitual en estas acciones. Sin embargo, creo verdaderamente que puede ser



más fácil para el defensor de jugadores exteriores cortar esos pases -concepto de "muchas manos"- (**Gráfico 17**).

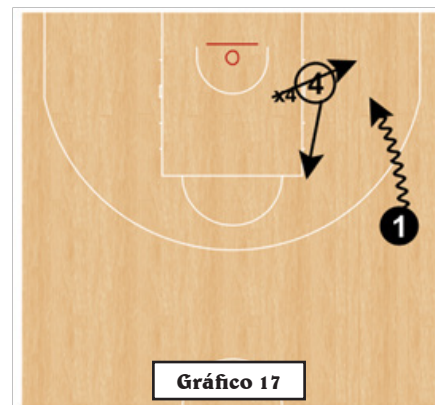


Gráfico 17

NORMAS DE MOVIMIENTO CON BALÓN INTERIOR. JUEGO ENTRE INTERIORES

En el juego con balón en posiciones interiores, la norma que establezco es la de que no haya nadie en la esquina de balón, ya que es el ángulo muerto de jugador interior. Éste recibe diagonalmente y su visión periférica le permite ver todo el campo menos la esquina de lado balón.

Por eso, sería una zona fácil para situaciones de 2c1 o robar el balón a la espalda. A partir de ahí, todos los jugadores siguen la

norma del círculo y anticírculo antes mencionadas, en función de si interior penetra hacia centro o fondo.

Es muy habitual para generar ventajas en estas situaciones, el establecimiento de normas o estructuras semi-cerradas de movimiento sin balón, series de bloqueos indirectos, ... que generen ventajas al poseedor de balón (espacio para 1c1 por distracción de ayudas) y también ventajas exteriores (equilibrio interior-exterior).

Para mejorar los espacios, son muchos los entrenadores que obligan a que el otro jugador interior vaya al short corner contrario, mejorando los espacios para exteriores y facilitando líneas de pase en caso de situaciones de 2c1.

Situación 14: el movimiento sin balón entre interiores sería el siguiente. Se cumpliría por completo la norma del círculo (**Gráfico 18**).

Situación 15: al ser una penetración por fondo, y para no caer en el incumplimiento de la norma de los dos jugadores en la misma

línea de pase, 5 ocuparía el centro (círculo) y 3 caería a esquina, siguiendo la norma del anticírculo (Gráfico 19).

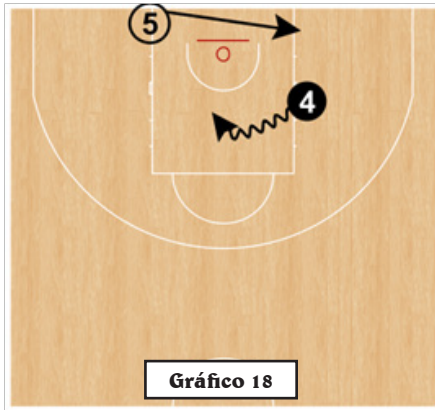


Gráfico 18

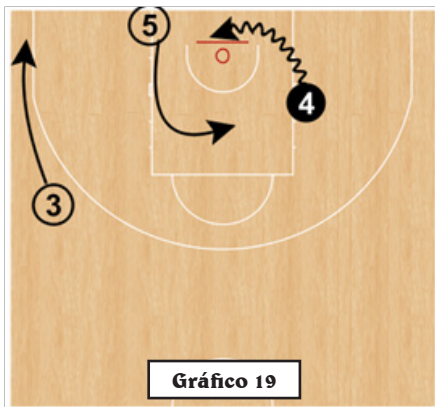


Gráfico 19

NUEVOS ESPACIOS PARA FOMENTAR LA POLIVALENCIA DEL JUGADOR: EL USO DEL CODO

El uso del codo de la zona puede limitar los espacios para la

penetración de jugadores exteriores con balón, sin embargo, es una situación cada vez más válida para aprovechar jugadores interiores que versatilidad de cara al aro, aprovechar el movimiento sin balón con cortes o puertas atrás, o con defensas que niegan la recepción de exteriores (habitual en Euroliga). Es una zona que deja mucho espacio a las espaldas de la defensa, obligando a subir las líneas de los atacantes.

Situaciones de 2c2: bloqueos indirectos, bloqueos directos y manos a manos

Quizá el nombre no es el más adecuado, ya que el éxito o el fracaso en este tipo de situaciones viene directamente relacionado con la intervención de los demás. Igualmente, la mejora de las defensas provoca que no se saque rédito por los jugadores que intervienen directamente en el 2c2, sino, por el resto. Sin embargo, el movimiento del resto de compañeros tiene cabida con las normas anteriores y los ejes vertebradores de las ideas iniciales de nuestro juego sin balón.

Bloqueo indirecto

Las normas de espacio básicas que sigo en los bloqueos indirectos:

- ◇ Bloqueos dentro de la zona: bloqueamos al jugador.
- ◇ Bloqueos fuera de la zona, bloqueamos el espacio.
- ◇ Espalda orientada hacia donde queremos que salga jugador.
- ◇ Cambio de ángulos de bloqueo: pivotando hacia atrás para eludir faltas en ataque.
- ◇ Bloqueo para exterior, si queremos sacar ventaja para éste, el bloqueo deberá ser más cercano a la pintura.
- ◇ Bloqueo para exterior, si queremos sacar ventaja del bloqueador, el bloqueo deberá ser más alto para así tener más espacio para el DUCK IN o el roleo.

Opciones defensivas generales en bloqueo indirecto e interpretación del ataque (ejemplo en la situación común de rombo):

Situación 16: Si defensa persigue y el hombre balón riza o ataca el centro, me gusta que bloqueador se abra ligeramente a esquina, ya que previsiblemente su defensor tratará de parar al balón. Será fundamental jugar con las pausas para generar ventajas. 1, se movería siguiendo la norma del círculo (Gráfico 20).

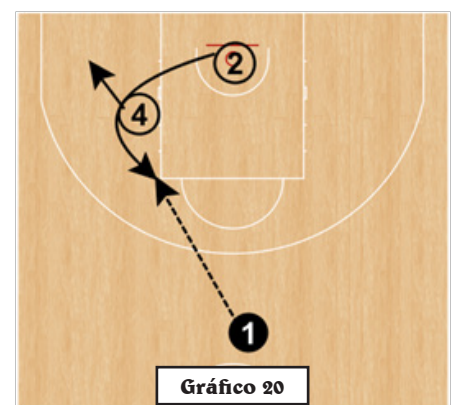
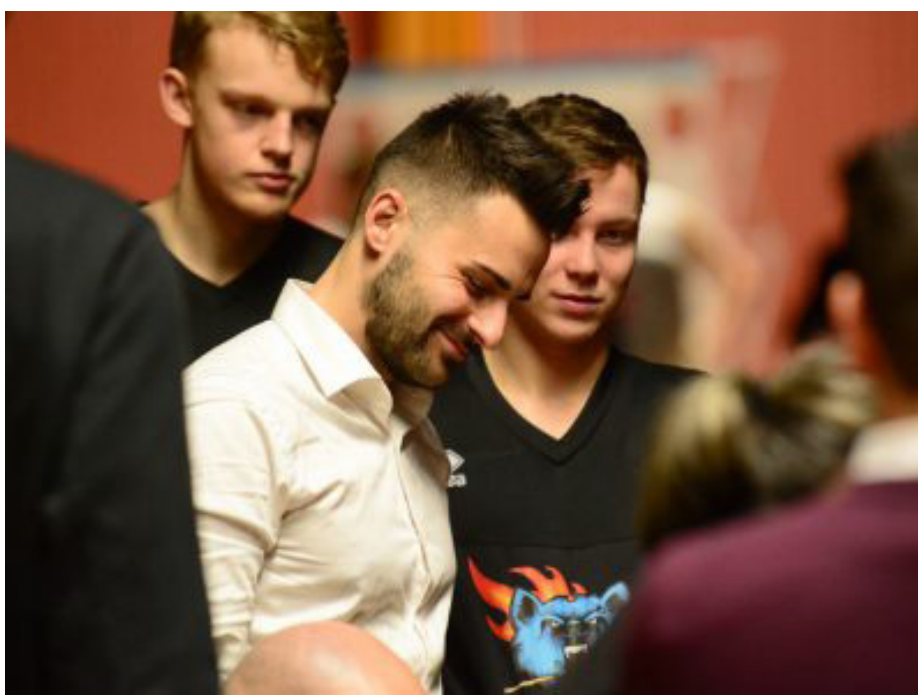
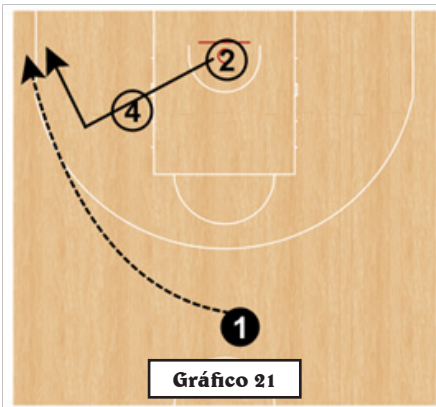


Gráfico 20



Fundamental, también, no obviar en estas situaciones la opción de DUCK IN de bloqueador si no riza jugador con balón debido a la acción del defensor de 4 (hace flash). Por lo que habría espacio para buscar esa “puerta atrás”.

Situación 17: si defensa recorta, es muy habitual jugar con la esquina cambiando el ángulo de bloqueo. Ahora, me gusta mucho utilizar el atacar el codo y buscar la puerta atrás de 2 por la anticipación de su defensor. Si no hay nada, desde el codo se podrían enlazar diferentes situaciones (**Gráfico 21**).



Situación 18: el cambio defensivo, lo aprovecharemos para jugar una superioridad desde el exterior o para el interior, que explicaré en el apartado del bloqueo directo.

Situación 19: con defensas que niegan el bloqueo para el exterior, una buena solución puede ser la de jugar un bloqueo ciego para el 4 ya que quedaría totalmente liberado (**Gráfico 22**).

Bloqueo directo y mano a mano

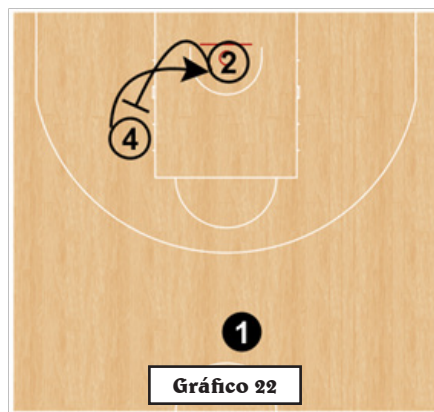
Coloco estas situaciones conjuntamente, ya que el objetivo de este apartado no es hablar del medio colectivo táctico del bloqueo directo o el mano a mano,

sino unas breves nociones espaciales en ambas.

La diferencia entre el mano a mano y el bloqueo directo, radica en que en el primero, el bloqueador es quien lleva el balón, por lo que es mucho más difícil para la defensa predecir el comportamiento del ataque. De ahí, como dice Jota Cuspina, la importancia de que este mano a mano sea dinámico.

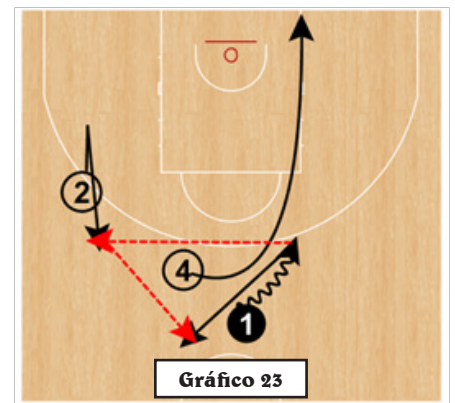
En líneas generales, en ambas situaciones el que continúa podrá hacerlo roleando o abriéndose, siguiendo la norma del “anticírculo” ya que va en contra de la dirección del balón.

Detalles como los tiempos del bloqueo, la profundidad del roll, la dirección de éste, dependerán de la defensa.



Situación 21: un aspecto sobre el que me gustaría detenerme es en el cómo atacar el cambio defensivo que puede producirse en estas situaciones.

Si lo queremos atacar desde el exterior, éste deberá atacar en carrera al grande. Para ello, una opción es jugar una opción de: fijar a defensor, pasar y recibir de vuelta en carrera, ya que defensor suele relajarse y esperar (**Gráfico 23**).



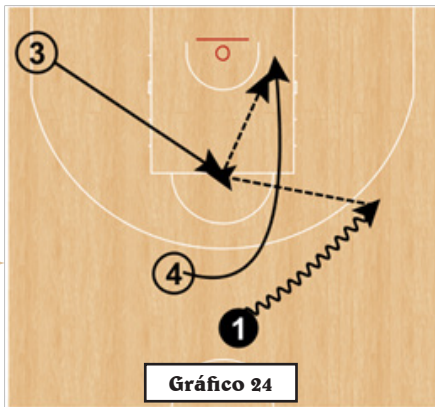
Situación 22: en cambio, si tenemos más tiempo para atacar, puede ser habitual que queramos aprovechar la ventaja del MISSMATCH interior. Para ello, es muy común jugar la situación de HIGH LOW, liberando la posible ayuda a un pase alto al interior (**Gráfico 24**).

FORMACION





FORMACION



REFLEXIONES

Un aspecto indispensable en baloncesto para que el uso de los espacios tenga efectividad, es la calidad del pase. El pase es el medio que une, que conecta a los jugadores. El elemento básico y definitorio de los deportes de equipo. Por tanto, el trabajo de Spacing mediante situaciones como las ruedas comunicativas, debe ir ligado inexorablemente al trabajo del pase. No todos los pases valen, aunque los jugadores “sigan descubriendo” nuevas respuestas.

Otro de los aspectos a tener en cuenta es que, en su trabajo, no podemos obviar algo básico y

es que el jugador con balón debe ser vertical al aro. Si no, las respuestas defensivas no provocarán ventajas para el ataque con su movimiento sin balón, ya que éste no hay generado ningún tipo de amenaza o incertidumbre.

Por último, hay que conocer hacia dónde va nuestro juego. No debemos ser pitonisos, pero sí personas que se adapten a las nuevas tendencias del juego y

demos respuestas a las necesidades y requerimientos de la competición. Un claro ejemplo, que pongo siempre y me encanta, es el cambio de la triple amenaza desde parado a la triple amenaza desde bote... un cambio de juego hacia un mayor dinamismo, obliga a que la toma de decisiones tenga que ser tomada anticipadamente, y sólo creando contextos en el entrenamiento generaremos esos hábitos-automatismos en nuestros jugadores.





Vicente González Guerrero

Socio AEEB y desde 2016 entrenador del OKTels ULB (La Línea, Cádiz) de Liga EBA. Entre 2003 y 2008 fue entrenador y Subdirector de Cantera de Unicaja, llegando a asistir a Sergio Scariolo en el equipo ACB. Destaca también su relación con el baloncesto portugués, como director deportivo y entrenador en GJCA (Aguada), Maia Basket y Terceira Basket.

TRES CONTRA TRES. DIFERENTES OPCIONES DE JUEGO

Os quiero mostrar una estructura de ejercicio que sirve para trabajar diferentes opciones de juego 3c3. Nosotros veremos algunas de ellas pero seguro que se os ocurre alguna otra que vosotros trabajáis con vuestros equipos.

ESTRUCTURA INICIAL

Las posiciones 1,2,5 y 6 son jugadores exteriores. Las posiciones 4 y 5 son jugadores interiores.

Los jugadores ocupan las posiciones que vemos en el primer gráfico. El balón comienza debajo del aro

(4), pasa a su derecha y va a defender al jugador que está frente a él (5). (1) pasa a su derecha y va a defender al alero del lado contrario (6). (2) pasa a su derecha y va a defender al jugador de la esquina contraria (3).

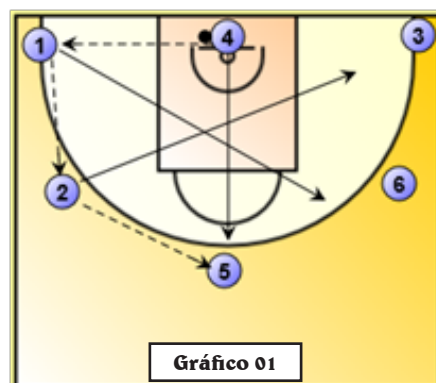


Gráfico 01

Puedes hacer rotaciones entre ellos en el sentido de las agujas del reloj o cambiar posiciones con el de enfrente y cuando tú digas cambiar las parejas de lado (Gráficos 01 y 02).

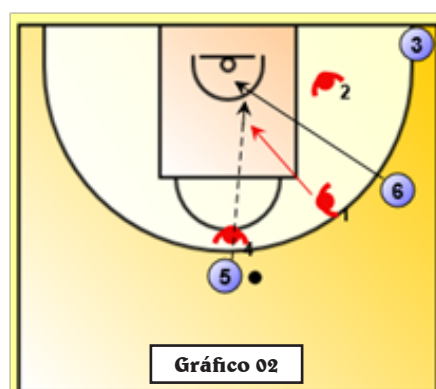


Gráfico 02

OPCIONES P&R LATERAL

Con el balón en el centro (jugador interior), el alero realiza

corte fuerte para recibir si es posible y si no para dejar espacio libre que ocupará el exterior de la esquina. Reemplazo (Gráfico 03).



ENTRENAMIENTO

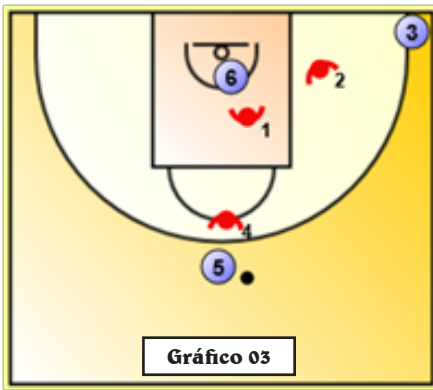


Gráfico 03

El jugador interior pasa al alero y corre a poner bloqueo directo hacia el centro (**Gráfico 04**).

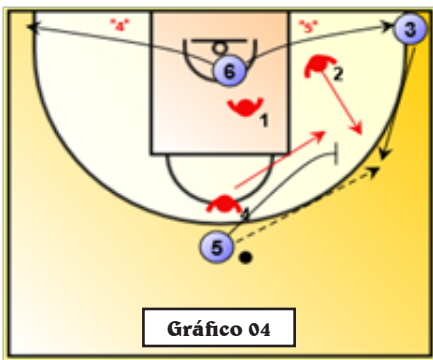


Gráfico 04

Tenemos 2 opciones según sea un 4 o un 5 quien ponga el Pick and Roll (P&R):

- "4" si el que lo pone es un 4, el alero que cortó (6) se va a la esquina contraria.
- "5" si el que pone el bloqueo es un 5, el alero que cortó (6) se va a la esquina del lado donde se jugará el P&R.

PICK AND POP (BLOQUEA UN 4)

En esta opción jugamos un P&Pop entre exterior con balón y un 4 bloqueando.

Una vez que el jugador con balón ataca el centro, 4 continúa abriéndose a la esquina.

Si la ayuda viene del defensor de 4 pasaremos al Pop (A) y si la



ayuda viene del defensor del lado contrario pasaremos al exterior abierto (B) (**Gráfico 05**).

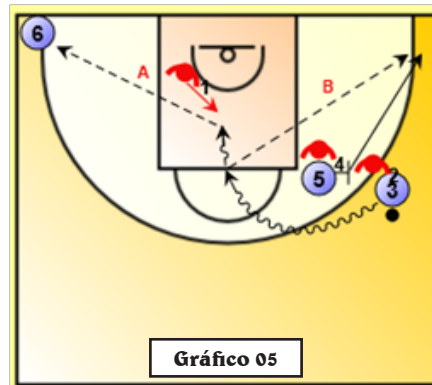


Gráfico 05

PICK AND ROLL (BLOQUEA UN 5)

Jugamos P&R entre el exterior con balón y un 5 bloqueando.

Cuando (3) ataca el centro, (5) continúa el bloqueo a la máxima velocidad posible hasta llegar debajo del aro.

Si puede recibir, anota y si no (3) pasará el balón a (6) que reemplazará desde la esquina (**Gráfico 06**).

Si 5 no ha recibido y se le pasa al alero, (5) puede ocupar dos espacios (**Gráfico 07**).

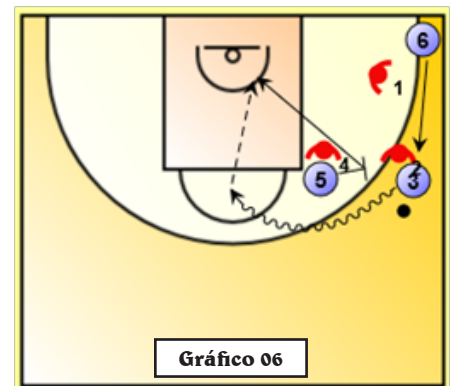


Gráfico 06

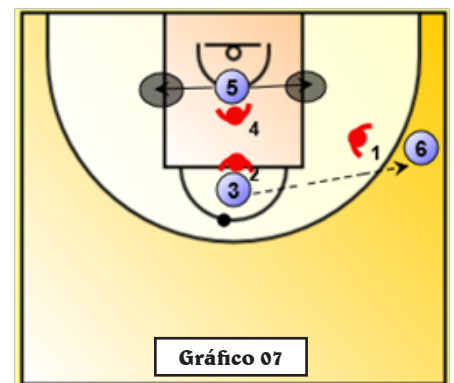


Gráfico 07

- a) Posición de poste medio del lado del balón.
- b) Posición de poste medio del lado contrario.

3c3 CON POSTE EN LADO FUERTE

El exterior pasa interior al poste medio (nos sirve para trabajar este tipo de pase tan importante en el baloncesto) y después cor-

ta por el centro de la zona. Si no recibe el balón en su trayectoria al aro, se va a la esquina contraria (Gráfico 08).

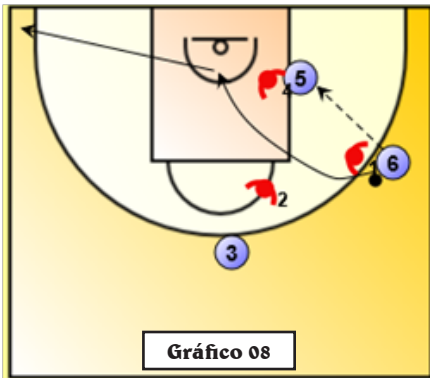


Gráfico 08

El jugador interior puede jugar 1c1 aplicando lo trabajado en la técnica individual. Los jugadores exteriores reaccionarán a ese 1c1 jugando sin balón para dificultar las posibles ayudas interiores de sus defensores y castigarlas si es posible (Gráfico 09).

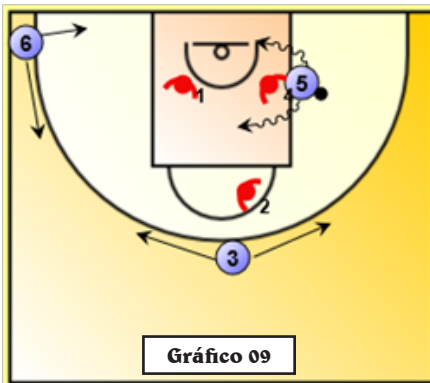


Gráfico 09

Si el jugador interior decide no jugar el 1c1, bota hacia la posición del alero donde jugará un mano a mano con el exterior que ocupa la posición central en el eje (base) (Gráfico 10).

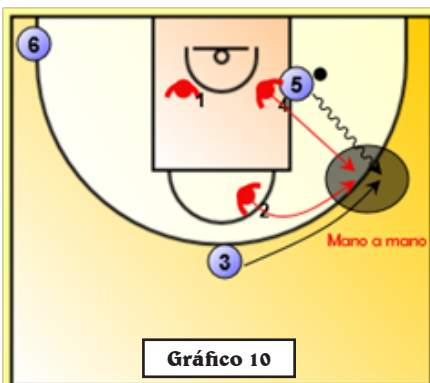


Gráfico 10

3c3 CON POSTE EN LADO CONTRARIO

El exterior juega 1c1 desde el alero y los jugadores sin balón reacciona a ese 1c1. Si la ayuda viene por la línea de fondo del defensor del poste, este jugará atacando el centro de la zona. El exterior ocupará la esquina opuesta (Gráfico 11).

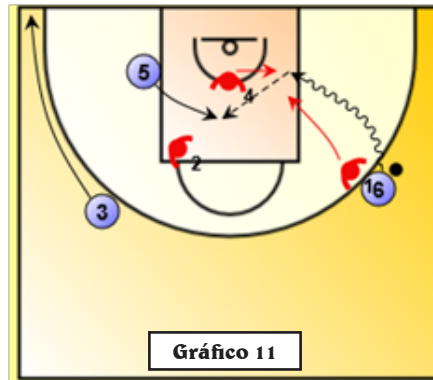


Gráfico 11

Si el exterior rompe por el centro, el interior juega la espalda del defensor (por la línea de fondo) y el exterior se alejará de su defensor y del balón (Gráfico 12).

DEFENSA -. Ahora me gustaría ver algunas opciones para defender las situaciones ofensivas que se dan en este ejercicio.

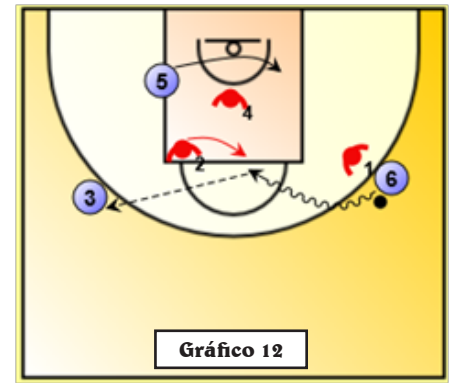


Gráfico 12

DEFENSA P&POP LATERAL

Defensa "PUSH"

(4) se pega lo más posible a 5, incluso si puede, intenta sacarle de la línea de bloqueo para que su compañero (1) pase por detrás de él y recupere la defensa al hombre con balón.

(4) una vez que se pegue y pase su compañero, tendrá que defender y negar el pase a la continuación abierta de 5, que se abre hacia la esquina.

(2) colapsa la zona para que 3 no vea espacio que atacar y hacerle dudar lo suficiente para que (1) recupere; una vez que esto ocurra recuperará la línea de pase a 6 (Gráfico 13).





por encima de este. (4) defenderá al balón dando dos pasos laterales mientras (1) recupera su defensa. (4) cerrará la posible penetración y una vez que llegue (1) recuperará su defensa a la continuación de 5, visionando en todo momento el balón evitando un posible pase mientras recupera.

(2) mientras (4) está aguantando la penetración tiene que defender el posible pase interior a 5.

Una vez que (4) recupera su defensa tendrá que ir a defender a su jugador 6 que habrá reemplazado al alero que jugó el P&R lateral (**Gráfico 16**).

ENTRENAMIENTO

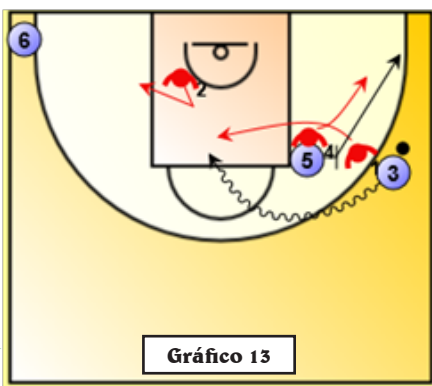


Gráfico 13

Si (1) no llegara a recuperar al hombre con balón, (2) daría un cambio defensivo parando al balón y (1) iría a defender al jugador abierto 6 (**Gráfico 14**).

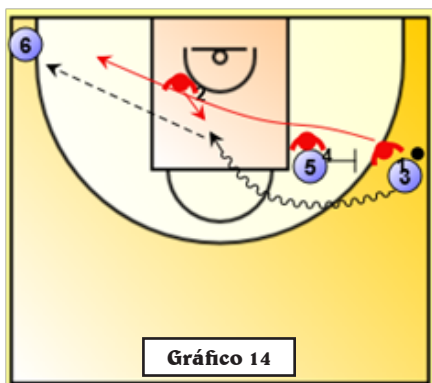


Gráfico 14

DEFENSA P&R LATERAL

Defensa "SHOW" (con esquina contraria)

El defensor (1) aprieta al hombre con balón para que pase lo

más alejado posible del bloqueo, y pasa el bloqueo por encima de éste. (4) salta y se asoma a parar el balón, si puede ser perpendicular a la línea de fondo (o paralelo a la línea de banda). (2) se encarga como último hombre de defender el posible pase rápido a la continuación de 5.

Una vez que (1) consiga recuperar su defensa, (4) vuelve a defender a 5 sin dejar de ver el balón en ese trayecto. (2) cuando (4) defiende a su jugador, recupera su defensa en línea de pase al jugador abierto 6 (**Gráfico 15**).

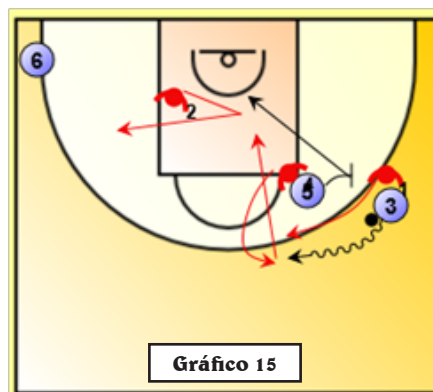


Gráfico 15

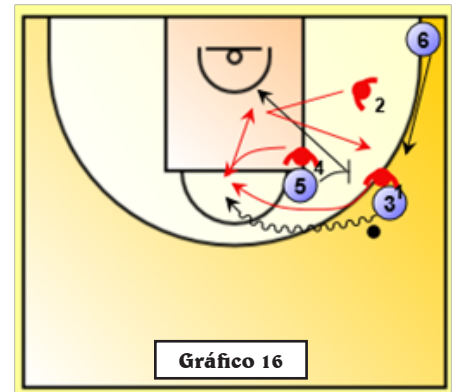


Gráfico 16

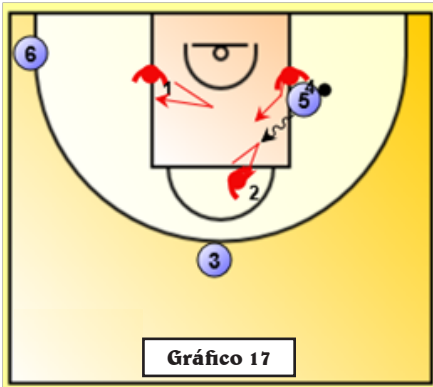
1c1 EN POSTE MEDIO

Defensa "COLAPS"

(4) que defiende al poste medio usará antebrazo para negar el pivote del atacante hacia la línea de fondo, es decir enviará al atacante hacia la línea del tiro libre.

Los jugadores (1) y (2) que defienden a los jugadores exteriores harán continuos y cortos desplazamientos defensivos de ida y vuelta hacia el bote. Estos desplazamientos se realizarán con la mano más cercana al balón intentando tocarlo en el bote, y con

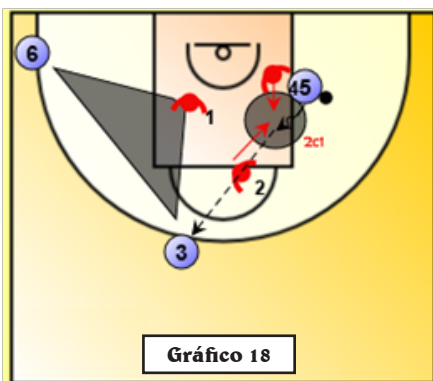
la mano más alejada al balón intentando molestar el posible pase recto y rápido del interior a cualquier exterior (Gráfico 17).



Defensa "TRAP"

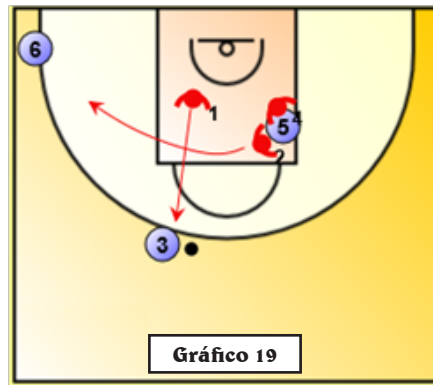
(4) realiza el mismo trabajo defensivo que antes, enviándolo hacia arriba, (2) que es el defensor más cercano al jugador que bota, en unas de esas idas y vueltas irá a hacer un 2c1 al jugador que bota. Primer objetivo es sorprender y que como reacción el jugador coja el balón y deje de botar y si no que tenga que proteger su bote y dejar de ser peligroso en su 1c1.

(1) se quedará defendiendo a los dos jugadores exteriores formando un triángulo que le permita ver a ambos para ir posteriormente a defender en 1c1 al que reciba de los dos (Gráfico 18).



Si el jugador interior consigue sacar el balón, pasándolo a 3, (1) irá a defender el posible tiro y 1c1. El jugador (2) que había hecho el

2c1, deshace el trap y va a defender al jugador exterior que no ha recibido el primer pase (Gráfico 19).

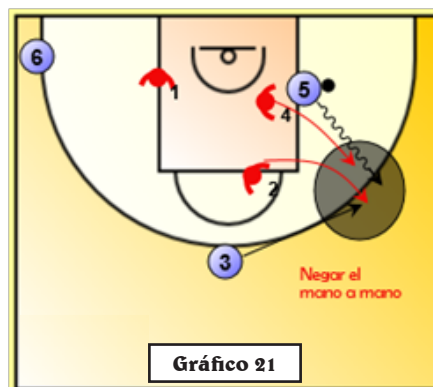


MANO A MANO

Opción "NO"

La primera opción es evitar que se produzca el mano a mano.

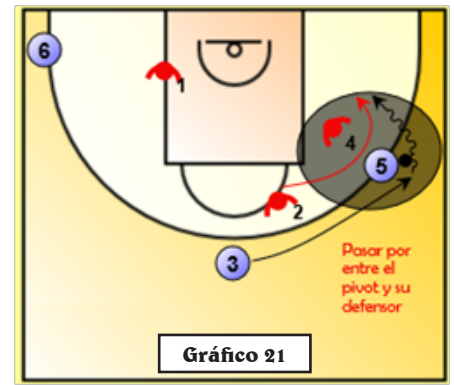
(4) acompañará a 5 en el bote hacia afuera, pero no se pegará a él para evitar ser sorprendido con un reverso. (2) que es el defensor del exterior que quiere recibir el balón pone su cuerpo en el camino, es una especie de cara a cara para impedir que se acerque a recibirlo (Gráfico 20).



Opción "PASA"

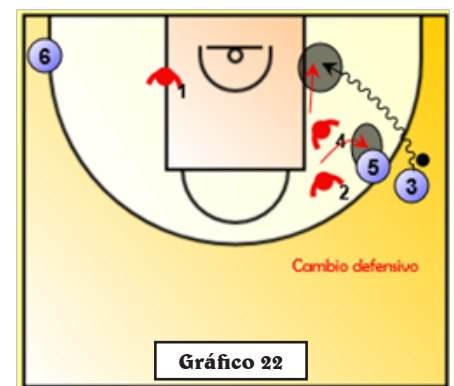
(4) que ha subido pero dejando un espacio respecto a 5, permite y facilita que su compañero (2) pase por ese pasillo para parar a 3 una vez que haya recibido el balón en carrera. (4) una vez que se pro-

duce el mano a mano se responsabiliza de que no reciba 5 -ni en situaciones de pop ni de continuación interior (Gráfico 21).



Opción "Cambia"

Si tenemos un interior capaz de defender a un exterior unos segundos, podemos permitir que nuestro defensor interior (4) y nuestro defensor exterior (2) cambien. (4) tendrá que mantener el 1c1 defensivo mientras que (2) se encargará de negar el pase a 5 bien sea en posiciones abiertas o evitando con su cuerpo que continúe hacia dentro de la zona para sacar una ventaja física (Gráfico 22).



NOTA: seguramente hay otras muchas opciones ofensivas y defensivas pero la idea es solo mostrar algunas de las muchas opciones posibles para que os puedan servir de orientación, después cada entrenador en su equipo decidirá cuál aplica a su ataque y defensa colectiva.

MAN OUT



César Iglesias

TACTICA

Actualmente primer entrenador del Amfiv Bsr. Entre 2003 y 2009 ha sido ayudante y primer entrenador del CB Instituto Rosalía Castro en LeB Oro y LeB Plata y ayudante del COB Orense en LeB Plata (11-12). Director de la Escuela Gallega de entrenadores FEGABA (07-09) y profesor de técnica individual (06-10). Campeón LeB Plata 2007 y Campeón Euroliga 3 2017.

La jugada táctica de Man Out en el baloncesto adaptado es aplicable gracias a que el reglamento permite bloquear en movimiento a un adversario siempre y cuando se realice con la técnica adecuada.

Colocar el eje de la rueda de la silla y mantener la trayectoria obstaculizando al jugador rival, es clave para negar la transición defensiva a un jugador referente para el equipo atacante o la transición defensiva a un jugador importante dentro de la estructura defensiva del adversario.

Esta situación es lo que se denomina Man out (**Foto 1**).

Aunque son situaciones muy rápidas en las que se va al límite del reglamento por ambas partes y puede haber situaciones de falta por cualquiera de los implicados, el equipo que consigue salir victorioso gozará de una situación clara de ventaja en la transición ofensiva y defensiva.

El baloncesto adaptado se caracteriza por la clasificación de sus ju-

gadores según su lesión y diversidad funcional. Esto hace que los jugadores de mayor diversidad funcional sean clasificados con una puntuación alta y viceversa.

La mayor diversidad funcional hace que unos jugadores puedan ir sentados más altos que otros, gracias a su control abdominal y a que son capaces de ejercer fuerza en la cadera, lo que favorece el manejo de la silla girando en situaciones de espacio reducido.



La clasificación de los jugadores hace que jugadores de clasificación baja colaboren en atrapar a jugadores de puntuación más alta “sandwich”. Esta situación puede propiciar que un equipo tenga desventaja en número de

jugadores pero tenga ventaja en la puntuación para atacar o defender (**Fotos 2 y 3**).

La facilidad de manejo de la silla unido a los fundamentos,

hace que porcentualmente los jugadores de mayor puntuación sean determinantes en anotación e intimidación en los partidos, llevando un papel vital en puntos, rebotes y recuperaciones. Esto provoca que en la concepción del juego, los jugadores de menor puntuación tengan un papel fundamental en deshabilitar a estos jugadores de los equipos adversarios en el juego. Del mismo modo los puntos bajos se implican en la labor de salvar a su compañero de la situación de Man out (**Foto 4**).

Un clase 3 y 1 atrapan a un clase 4, a su vez un clase 1,5 va en su ayuda propiciando un 3c3 con ventaja de puntos para el ataque.



Los jugadores de mayor puntuación, al tener más fuerza, tamaño y velocidad, obligan al rival a idear planes colectivos para atraparlos en situaciones de transición.

La idiosincrasia de cada equipo hace que esto varíe de un partido a otro. Los jugadores que más pisan la zona con su silla son más fáciles de atrapar que los jugadores que se mueven en un espacio exterior, donde el alcanzarlos es francamente complicado por el tiempo de reacción y los ángulos para poder establecer la interposición de las sillas. A su vez hay situaciones especiales como puede ser el tiro libre que permiten una organización de Man out.

Las situaciones de intento de bloquear en Man out y las acciones de tratar de liberar con bloqueo al jugador atrapado, provocan una situación de transición con número reducido de jugado-

TACTICA



nerar los desajustes en la defensa y que no se emparejen en la transición defensiva jugadores de morfología, características y puntuaciones similares, así como generar buenos espacios para que la defensa no pueda reaccionar en los cambios (**Foto 7**).

La idea en estas transiciones es colocar el balón en el jugador más móvil y con mayor tamaño del equipo defensor, para alejarlo de toda capacidad de ayudar a sus compañeros de equipo. A su vez el ataque busca situaciones de Mismatch y Match up en su espalda con las llegadas en oleadas. Para ello es clave una buena distribución del espacio ocupado por los clase 4 y 3, ocupando las diferentes calles en la transición haciendo que la defensa tenga focos diversos a los que atender.

TACTICA

res y amplios espacios. Donde situaciones de 3c2, 3c3, 4c3, 4c4 y 5c4 son ventajosas para el ataque (siempre y cuando vaya con superioridad o igualdad en puntuación respecto a la defensa), los espacios y ángulos serán determinantes para obtener las ventajas así como los posibles "Match up" de velocidad y movilidad.

En situaciones de juego reducido de 3c3 o 4c4 las situaciones de emparejamiento en Mismatch grande pequeño y situaciones de Match up mayor movilidad de silla versus menor velocidad de silla, generarán una situación ventajosa tanto de tiro en el Mismatch o de romper en 1c1 de silla con espacio en la situación de Match up.

La concepción del Man out no debe observarse sólo ofensivamente, también este concepto se trabaja en labores defensivas, para que un atacante referente en el equipo con la posesión tenga que trabajar para llegar al campo de ataque y se desgaste en la tarea de manejo de silla buscando que sus porcentajes ofensivos bajen. Realizar esta acción tras canasta es complicado porque el ataque tiene tiempo para sacar al jugador atrapado en el Man out.

La llegada en Man out se divide en oleadas. Si una primera acción de contraataque no es finalizada, los atacantes tratan de generar spacing para las sucesivas llegadas en segunda oleada ya sea en una situación de "trailer" o de "tren" aprovechando el camino que abre el punto bajo, ya que la defensa pone su foco en el punto alto.

Para llegar a estas situaciones son fundamentales los cruces y bloqueos en transición para ge-



Situación de tren (**Foto 5**).
Situación de Trailer (**Foto 6**).

Foto 8



vel de aceleración en partido es un recurso táctico que permite el baloncesto adaptado con el fin de huir del 5c5 permanente y permite que se diferencie del baloncesto convencional, donde no se aplica esta táctica.

Para poder utilizar este recurso, la capacidad física de los equipos debe ser alta ya que obliga a un partido de ida y vuelta donde aumentan los tiros por posesión del mismo, de ahí que en el baloncesto adaptado esta táctica sólo es utilizada por aquellos equipos con jugadores que tengan buenas facultades físicas que permitan poder generar situaciones de Man out.

En una situación de transición tras rebote suele pasar que los bloqueadores pierden la referencia visual empujando hacia la ofensiva, lo que conlleva éxito si olvidan a su referente o comerle segundos de posesión al ataque si tienen que volver a liberarlo.

En las situaciones de Man out defensivo los jugadores intermedios que tienen velocidad para recuperar todo campo son claves, ya que en acciones donde vengan a bloquearlos serán capaces de recuperar al par que los bloquea para llegar a una situación de 5c5 (Foto 8).

Es fundamental atrapar al jugador cuando lleva la posesión del balón, por la dificultad que entraña manejar balón y silla o tratar de neutralizarlo en la arrancada antes de que el jugador coja velocidad y sea más difícil realizar el stop en defensa.

Las situaciones de Man out ayudan a cambiar ritmos de partido en ataque y defensa. Jugar con estos cambios de ritmo a ni-



¿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?



“La confianza del jugador se tiene sabiendo y teniendo respuesta a cualquier pregunta” - Xavi Pascual



AEEB

*Departamento de
Comunicación de
la AEEB*



Xavi Pascual

Xavier Pascual Vives (Gavà, Barcelona, 1972), fichó en el mes de febrero por el Zenit de San Petersburgo, poniendo fin a un periodo de 13 meses sin entrenar. Anteriormente, el FC Barcelona y el Panathinaikos griego ya habían disfrutado de este técnico reflexivo y metódico, ganador de una Euroliga y de múltiples títulos nacionales. Descubriremos en esta entrevista a un entrenador genial cuando entrena... y cuando no lo hace.

Tus equipos siempre han brillado en ataque ocupando muy bien los espacios. ¿Qué normas consideras fundamentales para organizar tu juego de ataque?

De entrada, cuando el ataque no tiene una superioridad porque no vas de contraataque, se trata de crearla. Y para crearla tienes que jugar o P&R central, P&R medio y P&R lateral, bloqueos indirectos para tiradores, bloqueos indirectos para interiores, situaciones de 1c1 o de poste bajo; no hay más. La llave es cómo se reacciona a esas ventajas y desde el momento que coges una ventaja, cómo vas sumando ventajas.

Esa es la parte básica del juego de ataque. Ocupar bien los espacios y saber cómo reaccionar a cada bote y a cada penetración. Uno de los conceptos importantes para mí es “nunca hacer dos penetraciones consecutivas”. Si un jugador penetra y pasa el balón, el siguiente jugador o tira o da un extra pass, porque así damos tiempo al primer creador a volver a un espacio exterior y “limpiar” el espacio. Cuando hay dos penetraciones consecutivas, no hay espacio. Hay una excepción: cuando se penetra por línea de fondo y sale el balón a la esquina contraria.

Es un trabajo de ir construyendo un juego de ataque que parte de 4 espacios exteriores y un espacio interior e ir reaccionando a cada una de las acciones que se producen en el campo. ¿Cómo utilizamos al jugador interior? Si la penetración se produce por el lado contrario de su posición, se mueve sin balón para abrir un espacio y poder recibir. Si la penetración se produce por su lado,



determinamos cómo se mueve sin balón. Es todo un juego de suma de ventajas, y para ello todo el mundo tiene que reaccionar en función de lo que pasa con el balón. De ahí nacen normas básicas como: en el campo siempre tengo que ver el balón, siempre tengo que cambiar mi posición con cada bote, con cada acción... y luego hay algunas normas más específicas.

Le damos el balón a un jugador de nuestro equipo porque pensamos que es el jugador de más calidad o porque su defensa es el punto débil del otro equipo y luego vamos reaccionando todos hasta encontrar la ventaja definitiva.

Curiosamente en los tres equipos profesionales de élite que has dirigido, Barça, Panathinaikos y Zénit San Petersburgo, llegas a ellos con la temporada iniciada. Siendo como eres un entrenador metódico y ordenado en el aspecto defensivo, ¿cómo adaptas tus principios a la inercia que heredas de la etapa anterior? ¿Es un hándicap importante,

teniendo en cuenta la presión por obtener resultados rápidamente? ¿Es posible crear ese marco defensivo personal en tan poco tiempo?

Hay un caso muy diferente a los demás: cuando eres entrenador ayudante y pasas a primer entrenador, como me ocurrió a mí en el Barcelona, porque tú has vivido con el primer entrenador la misma mentalidad y aunque puede haber matices que aportas, básicamente la estructura que llevabas no la tienes que modificar mucho porque también era la que tú sentías. Modificas detalles de preparación de partido más que reglas generales.

En cambio, los otros dos casos son diferentes a éste y diferentes entre sí. A Panathinaikos llego el 22 de octubre, cuando habían jugado muy pocos partidos y acababan de perder el partido anterior con Olympiakos de muchos puntos. Aunque el equipo haya trabajado en pretemporada,

“Cuando no tienes una superioridad porque no vas en contraataque, tienes que crearla. La clave es cómo vas reaccionando a esa ventaja creada”.

sabes que tienes por delante prácticamente un año, tienes tiempo para ir introduciendo cosas y la inmediatez de los resultados -aunque siempre la tienes- no es tan acusada. Tienes que quedarte con las cosas que te gustan (en ataque y en defensa) e ir introduciendo cosas tuyas. Por ejemplo, ese año me quedé con la nomenclatura defensiva por colores que ellos utilizaban (que yo no usaba en el Barcelona) y fui introduciendo más colores.

Y en Zénit también tenían otras normas. Hay que ir poco a poco y partir de lo más importante para ti porque por tu mentalidad así no puedes seguir, e ir poco a poco. Hay que llevar mucho cuidado porque los jugadores tienen un hábito de hacer las cosas de una manera y no pueden cambiarlo todo de la noche a la mañana. Tienen que entender tus normas, interpretarlas e interiorizarlas.

¿Cómo serían esas pretemporadas que últimamente no has podido tener? ¿Es el momento más importante para la construcción del equipo y por tanto sería la mejor ocasión para ver en esencia cómo es Xavi Pascual?

La pretemporada es un momento muy “chulo”, pero también los momentos de playoff. Pero hoy en día, para los entrenadores que jugamos dos competiciones, la pretemporada -si siempre ha sido importante- ahora es fundamental.

Antes había mucha mentalidad sobre la puesta a punto física del jugador durante la pretemporada, y aunque tiene una parte muy importante, hoy en día tienes que ponerte a punto tácticamente (ofensiva y defensivamente), normas internas del grupo y del club, normas en los desplazamientos, protocolos... es que luego, prácticamente no hay tiempo para enseñar nada.

Durante la temporada el 90% de las semanas son -mínimo- doble jornada y no tienes tiempo para ir al detalle. Tienes un par de entrenamientos limpios antes del partido de Euroliga; con mucha suerte tienes tres entrenamientos limpios y antes del segundo partido solo tienes un

“El baloncesto griego es muy táctico... El baloncesto ruso es más veloz y atlético... Y el baloncesto español es una mezcla de ambos”.

entrenamiento, que prácticamente es de recuperación, y tendrás suerte con la mañana previa si puedes hacer algo.

Por ello, el periodo de pretemporada es donde yo construyo mis normas de juego sin balón, los espacios, las reglas básicas defensivas... Todo dentro de un concepto de estilo de metodología, prioridad de las cosas, la creación de la responsabilidad en el propio entrenamiento, la creación del compañerismo, el espíritu de equipo, el espíritu de superación. Es el momento en el que creas los pilares de toda la temporada, por ello la pretemporada -en la actualidad- es un momento fundamental para que luego todo vaya bien.

Los últimos 5 años has dirigido a Barça, Panathinaikos y Zénit. ¿Se entrena igual en España que en Grecia o Rusia? Horas de entrenamiento, metodología, rutinas de trabajo, factores externos, etc. ¿Cómo valoras la experiencia de haber trabajado en clubes diferentes persiguiendo objetivos similares?

Hay matices. De entrada, el baloncesto en España es el 2º deporte, en Grecia el 1º y en Rusia el 3º. Eso en sí mismo, ya te da una variable muy importante sobre la manera de ver las cosas. Luego, la exigencia para ganar prácticamente existe en todas partes, pero cada uno con su objetivo, ya sea el de quedar campeón de liga o campeón de Europa o no





perder la categoría. Cada uno tiene sus diferentes objetivos y eso te marca un poquito la manera de “entender” del club.

Y luego está la mentalidad de los jugadores que yo creo que es muy importante. El jugador español –en general- es un jugador que entrena bien pero que cuando tiene que trabajar “extra” cree saber lo que tiene y lo que no tiene que hacer. “Yo ya sé”. El jugador griego es... “a saco”. Trabajar a muerte, hay que hacer horas como sea. Y el ruso necesita que estés encima y le digas constantemente lo que tiene que hacer... y luego lo hace a muerte, pero necesita que se lo digas. Son diferentes mentalidades.

Por otro lado, el baloncesto griego es muy táctico en general, los entrenadores son muy tácticos. El baloncesto ruso tiene más de juego llegando, de velocidad, de anotación, de menos detalle táctico, un poco más de juego físico... Y el baloncesto español es un “mix” de las dos cosas. Hay estilos más tácticos, menos tácticos...

Pero el entrenador es el entrenador. Tú vas a Grecia y puedes entrenar a tu manera. Lo que

tienes que hacer como entrenador es entender el club donde vas, la ciudad, el país y con esos “inputs” que tienes en la cabeza te pones a entrenar. Tu manera de hacer no puede cambiar mucho.

Y además, los tres clubes tienen sus equipos de fútbol en champions. ¿Cómo influye eso?

De diferente manera. En Grecia, por ejemplo, se jugaba un Panathinaikos – Olympiakos y la ciudad se paraba y aquí por un R. Madrid – Barcelona de baloncesto no se para y por uno de fútbol sí –tal vez-. Creo que esos matices hacen en sí mismo algo especial de cada cosa. Y hay que saberlos llevar y entenderlos.

“Genera confianza en el equipo tu trato al jugador que no juega, porque los jugadores siempre cogen el espejo del compañero perjudicado”.

Tu palmarés está repleto de éxitos: Euroliga, Ligas Nacionales, Copas del Rey... ¿A la hora de entrenar a grandes estrellas

de nuestro deporte es una ventaja contar con esa experiencia? ¿Cómo influye el historial deportivo de un entrenador en la confianza que genera en los jugadores respecto a sus decisiones y sus métodos?

Sin duda que tu histórico, te permite empezar en una situación en la que -de entrada- la gente te cree. Jugadores, público, club están convencidos del camino, pero eso difiere mucho de lo que va a suceder al cabo de una semana. Al final los entrenadores estamos expuestos siempre. Te ayuda a tener un poco más de margen, pero nada más que eso. La confianza del jugador se tiene sabiendo. Teniendo respuesta a cualquier pregunta que ellos tengan, de una forma natural, no forzada, sin ponerte nervioso o sentirte atacado ante la pregunta y contestando siempre de la manera en que tú crees que tiene que ser. Contestaciones claras y concisas.

El jugador necesita sentir seguridad y confianza. Cuando te ven preparar un partido y les dices que un jugador hace esto y lo hace, cuando transmites unos conocimientos que ellos identifican y piensan “este tío, sabe de lo que me está hablando”, eso es lo que vale. El entrenador no se escapa; hay algunos que a lo mejor hacen muy bien esto de hacer ver

que saben, pero con los jugadores no te escapas, lo identifican todo.

Por otro lado, es muy fácil perder la confianza. Un entrenador no puede mentir nunca. Una sola vez que mienta al jugador, pierde a todo el grupo. Hay que tener

“Antes de fichar, si el entrenador siente que el objetivo planteado es inalcanzable, si puede, que no acepte la oferta.”

cuidado con las falsas esperanzas que se crean a un jugador. El jugador tiene contigo una relación individual, pero tú la tienes con él colectiva, porque una cosa afecta a todos.

También genera mucha confianza el cómo tratas al jugador que no juega, porque el jugador siempre coge el espejo del compañero perjudicado. Si eres justo con el jugador nº 12 y le sigues dando oportunidades, el jugador que juega se siente más confiado de que éste es el camino correcto.

Según tus propias palabras: “los proyectos en baloncesto están desapareciendo por la exigencia de resultados inmediatos. El único proyecto es ganar, salvarte o entrar en play-off”. ¿Cómo se puede conjugar la construcción de un proyecto deportivo a medio/largo plazo con las necesidades competitivas de los clubes?

Todo empieza por los fundamentos. Imagina que a tí -que eres arquitecto- te ofrecen un millón de euros por construir una casa con un solo pilar. Claro, está muy bien la oferta, pero igual una casa con un solo pilar no se puede aguantar. Cuando el entrenador siente que lo que le están pidiendo no lo puede cumplir, si puede, que no acepte la oferta. Digo “si puede” porque es evidente que cada uno tiene su situación y es complicado porque a veces necesitas trabajar... hay muchas situaciones... por eso he estado un año fuera, porque la

gente me ha pedido cosas que yo desde mi interior las veía imposibles.

Cuando te vienen este tipo de ofertas y tú las interiorizas y piensas que vamos a acabar mal porque no le voy a poder dar aquello que me está pidiendo... Es lo primero que hay que tener claro.

Evidentemente el entrenador siempre piensa que le falta algo al equipo y el que ha puesto el dinero siempre piensa que ha construido un buen equipo. Hay que buscar un poquito la mezcla, pero no puede diferir mucho el objetivo del club con el objetivo que tú crees que puedes darle.

Partiendo de eso, tienes que ir cumpliendo los objetivos marcados, porque si no, se acabó el proyecto. Y luego, para poder tener continuidad, la experiencia te dice que hay que ir poniendo metas pequeñas. Asumibles. Al igual que los jugadores. La expectativa de los jugadores puede ser llegar a nivel 9, pero están a nivel 5. Entonces cuando la expectativa es muy grande y ven que no llegan

al 9, rinden 4. Hay que llegar al nivel 6 (un rebote más, un tapón más, un contraataque más), luego al 7, etc. para llegar a ese nivel 9. Y a partir de ahí, redimensionar las etapas. Lo mismo el entrenador.

Para poder tener una continuidad, los objetivos tienen que estar muy bien diseñados y llevarlos paso a paso, de modo que con una incorporación o dos el año siguiente das un pasito más y luego otro pasito más y otro pasito más... y así conseguir cerrar un ciclo.

Mi etapa en Panathinaikos fue así: el primer año nos pusimos unos objetivos y los cumplimos por encima, el 2º año dimos otro pasito más pero al final los resultados fueron parecidos, y el tercer año -yo fiché por 3 temporadas- que era el año que nos habíamos planteado ir a Final Four, el presupuesto bajó, perdimos a algunos jugadores... en ese momento el manual del entrenador dice “vete”, pero hay veces que no te vas por diferentes razones; porque te sientes parte del club, porque te sientes responsable... pero al final eso acaba mal.



Por eso decía que –después de la experiencia- es muy importante ir etapa a etapa, plantear objetivos que puedas tocar con las manos, que realmente puedas cumplir, es la única manera de tener un proyecto largo.

Para afrontar esos proyectos, ¿cómo seleccionas a tus ayudantes? ¿Buscas entrenadores especialistas en esa labor de entrenador ayudante o exploras un abanico de técnicos más amplio?

No. No busco especialistas. Busco entrenadores que algún día puedan ser entrenadores de primer nivel. Que tengan la capacidad de poder serlo. Me enorgullezco de que en estos años que llevo entrenando, he contado con grandes colaboradores como Oriol Pagés, David García, Iñigo Zorzano o Adamantios Panagiotopoulos, que han seguido trabajando en la dinámica que ellos han decidido y otros como Georgios Vovorras, JM Berrocal y Agustí Julbe que sí dieron el salto.

Me enorgullece haber ayudado un poquito en su formación. Me gusta sentir que he formado parte de ello, como en su día Agustín Cuesta o Dusko Ivanovic me lo hicieron sentir a mí y me siento agradecido por todo lo que me han enseñado.

Es importante que sepan ser ayudantes pero que tengan también ambición para ser primeros entrenadores y que luego ellos decidan si quieren o no serlo.

Al margen de la especialización en un área del juego, como luego tenemos reuniones donde ponemos todo en común, todos los entrenadores nos empapamos de todos.



Hasta tu fichaje por el Zenit, has estado un tiempo sin entrenar, como has comentado, rechazando ofertas”. ¿Cómo has invertido ese periodo de mayor calma? ¿Has viajado a USA u otros países para ver distintos métodos de trabajo? ¿Qué pasa en ese tiempo? ¿Qué has hecho?

Inicialmente me planteé hacer algún viaje. Voy a ir a ver a algún entrenador en Europa, quizás acaba de ser mi rival y yo estoy en el mercado... ¿cómo se va a sentir? Por eso descartas Europa. Me voy a ir a EEUU... te salen cosas para ir y te llama un equipo y te pones a pensar si fichas o no fichas. A lo mejor ahora me tengo que ir... y al final no vas.

Tomé la decisión de quedarme aquí, intentar investigar y ver mucho baloncesto. Más o menos veía 8-9 partidos a la semana entre ACB, Eurocup y Euroliga, pero

había 2 partidos a la semana que eran especiales (uno entre semana y uno en fin de semana). Yo me cogía –por ejemplo- un San Pablo Burgos-UCAM Murcia y me dedicaba 45 minutos a mirarme un equipo y 45 minutos a mirarme el otro. Murcia tiene 3 días para preparar el partido, si fuera su entrenador yo haría esto, esto y esto.

Y el de San Pablo Burgos solo tiene 1 día o dos de entrenamiento... yo haría esto y esto. Empezaba el partido y me ponía a verlo con una mentalidad de preparación. Lo mismo en Euroliga, en Eurocup y en ACB.

Dos veces a la semana me creaba este partido interior y lo veía con otra mentalidad. Con la mentalidad de los dos banquillos. Fue muy interesante y

“El tiempo que estuve sin entrenar, veía 8-9 partidos a la semana entre ACB, Eurocup y Euroliga, pero había 2 partidos a la semana a los que dedicaba una atención especial”.

me ayudó mucho a mí mismo, a ver otras cosas, a entender otras mentalidades, a entender otras maneras de hacer, ver que hay otros caminos para encontrar el éxito... muchas cosas... Para criticar... (risas)... no, es broma.

¿Cuáles son las responsabilidades de un entrenador profesional fuera de la cancha y cómo encajan en el día a día de tu trabajo? Asistencia a ruedas de prensa, actos institucionales, patrocinadores, etc.

¿Constituyen un extra de fatiga mental y física para los jugadores y el cuerpo técnico?

A los entrenadores no nos gusta en general, pero tenemos que entender el mundo en el que estamos viviendo. Para poder colaborar a final de mes, tiene que haber sponsors, a los sponsors hay que cuidarlos... entonces hay que organizar actos. Y esta mentalidad la tenemos que abrir todos.

Antes –antiguamente- te peleabas con el club y no querías



hacer nada, pero hoy en día tienes que colaborar con los clubes y te toca hacer muchas actividades.

El tema es ordenarlas bien. Yo tengo la regla de no más de una por semana y nunca dos días antes de un partido. Siempre tres días antes. Dentro de esas reglas, encasillo ese acto. Por otro lado además, el entrenador no obtiene el liderazgo solo porque tiene “galones”, el liderazgo también se gana con esto, siendo un ejemplo

en todo este tipo de cosas: ejemplo en la manera de hacer, de vestir, de opinar, de hacer sentir a la gente bien, de responsabilidad, de entender el club.

Todas estas cosas llegan a los jugadores. Si nunca estás implicado en nada, al final quedas en entredicho. Tienes que ser el primero en ser un ejemplo para los jugadores en este tipo de cosas.

Las ruedas de prensa, tu comportamiento en el banquillo... pertenecemos a un club, somos ejemplo para la gente joven (nuevos entrenadores y niños que están viéndote por TV). Según qué cosas no se pueden hacer.

Forma parte de nuestra profesión, es una tarea más... Negar el autógrafo a un crío porque has perdido un partido es algo que no se hace.

Tienes que intentar que nunca pase. Hay momentos que tienes prisa porque el autocar se va... pero hay cosas que te marcan a ti, al club y a los jugadores.





baloncesto
ESPAÑA



Entrenadores FEB

entrenadores@feb.es