

**Ejercicios  
de Pase**

**Detalles  
Ofensivos**

**Dirección  
de Grupo**

**Roberto Íñiguez:**  
**“Ser entrenador es  
ser un líder y crear líderes  
en sus jugadores/as”**



# 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](http://www.aeeb.es) - mail: [aeeb@aeeb.es](mailto:aeeb@aeeb.es)

# CONTENIDOS

# aeeeb

EDITORIAL

4

Juan María Gavaldá



DIRECCION DE GRUPO

5

Ettore Messina



DETALLES OFENSIVOS

8

Txus Vidorreta



PRINCIPIOS DE ATAQUE

11

Raúl Fernández



EJERCICIOS DE PASE

16

Antonio Gómez Carra



ACTIVIDADES

20

AEEB



DESARROLLO DEL JUGADOR

27

Javier López



REGLAS 2020/2021

31

Pedro Jiménez



LA FIGURA DEL PF

36

ASEPREB



ENTREVISTA ROBERTO ÍÑIGUEZ

39

Germán Rubio





Juan Mª Gavaldá  
Presidente AEEB

### Edición

AEEB

### Distribución

Gratuita para los socios

### Colaboración

Ettore Messina, Txus Vidorreta, Raúl Fernández, Antonio Gómez Carra, Javier López, Pedro Jiménez, ASEPREB, Roberto Iñiguez y Germán Rubio.

### Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/FIBA.basketball/Archivo FEDDF/ Euroleague Basketball/Clásicos del Basket & Music 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.



## EL DEBER Y LA OPORTUNIDAD

Estamos en un momento no previsto ni por los mas pesimistas. Lamentablemente lo que está pasando está provocando todo tipo de desgracias y alteraciones en la vida de las personas. Lo mas penoso está siendo los fallecimientos por el virus que nos está atacando. Un momento de respeto para todos ellos.

Hoy quiero centrar el foco en la reanudación de la actividad escolar, con el añadido de las extraescolares deportivas y la responsabilidad que cae sobre los entrenadores.

Por el calendario "oficial" parece que tenemos que reanudar las actividades con la prudencia que toca, pero no con todos los aspectos cubiertos para los que realizan esa actividad fundamental para los niños/as. En especial en aquellos casos que nuestros jugadores se encuentran en una situación escolar llena de protocolos de seguridad y control. Las llamadas burbujas escolares de cada clase de 20-25 alumnos se ven entremezcladas con las prácticas de los deportistas que cambian de sede y compañeros varias veces a la semana. Eso hace que el incremento de riesgo se haga evidente, paradójicamente por la realización de una práctica que se relaciona con la buena salud.

Los entrenadores, siguiendo instrucciones organizativas de cada centro deportivo, acometemos la aplicación de nuestros conocimientos y dedicación que se nos pide. Y nosotros vamos a por ello. Sin embargo, no debemos olvidar que ese pedido debe venir relacionado con cuatro aspectos fundamentales para la seguridad y sostenibilidad de esa actividad, más ahora con todas las condiciones que afectan a nuestra práctica:

1- Titulación federativa u oficial obligatoria como documento de identificación del entrenador. Imprescindible para acreditar al entrenador y sus conocimientos.

2- Contrato laboral según las características y posibilidades que las propias leyes laborales establecen. Imprescindible para acreditar el encargo que recibe el entrenador.

3- Seguridad Social adecuada al contrato firmado. Fundamental para los derechos y deberes como trabajador.

4- Garantía sanitaria absoluta para protección de ellos mismos y de los deportistas a los que entrenan. Obligatorio por las normas sanitarias nacionales establecidas.

Estas son condiciones básicas protocolarias y por tanto de mínimos. Gracias a que sean aplicadas en su totalidad tendremos la absoluta certeza que se cumplen todas las normas y requisitos que se precisan para el desarrollo de nuestra actividad, la cual tiene tanta responsabilidad añadida.

Estas condiciones solo persiguen regularizar la situación, tanto en la situación actual que vivimos como en las futuras, puesto que de no hacerse pone en peligro la integridad y salud de ellos mismos, así como la de los demás actores participantes (deportistas, familiares, compañeros, ...).

El deber nos reclama y la actuación debe encajarse en este momento de gran exigencia y oportunidad para hacerlo. Formulas hay las necesarias para que nadie se sienta perjudicado, pero sobre todo que nadie esté en situación precaria por falta de acometer las actuaciones correctas.

## SUMARIO

- 05 **Dirección de Grupo**  
por Ettore Messina
- 08 **Detalles Ofensivos**  
por Txus Vidorreta
- 11 **Principios Ofensivos y Ejercicios de la Selección Andaluza Infantil Masculina (I)** por Raúl Fernández
- 16 **Ejercicios de Pase**  
por Antonio Gómez Carra
- 20 **Actividades AEEB**
- 27 **Desarrollo del Jugador de BSR**  
por Javier López
- 31 **Cambios en las Reglas 2020-2021**  
por Pedro Jimenez
- 36 **La Figura del Preparador Físico**  
por ASEPREB
- 39 **Entrevista a Roberto Iñiguez**  
por Área Comunicación P. Avenida





*Ettore Messina*

*Uno de los grandes del basket continental. Ha entrenado con éxito -4 Euroligas- a los clubes más importantes de Europa (Virtus Bolonia, Benetton de Treviso, CSKA de Moscow en varias etapas y R. Madrid). En la NBA ha trabajado como asistente de Mike Brown en Los Angeles Lakers (2011-2012) y a las órdenes de Greg Popovich en los San Antonio Spurs (2014-2019). Desde 2019 entrena el Olimpia Milano. También ha dirigido a la Selección Italiana.*

## DIRECCION DE GRUPO

Respecto a mi experiencia como entrenador en los San Antonio Spurs de la NBA, los detalles que he intentado trasladar a Europa (al Olimpia Milano que he dirigido esta temporada) más que temas relacionados con la técnica y la táctica han sido aspectos relacionados con las **relaciones dentro del equipo**: relaciones con los jugadores, cómo manejar el equipo, cómo entrenarlo (sobre todo ahora que en Europa se juegan muchos partidos, como ocurre en la NBA).

¿Cómo manejas la fatiga de los jugadores y la recuperación del cansancio?

Desde el punto de vista del juego ofensivo, hay que tener cuidado porque tenemos que tener en cuenta las diferencias entre el juego NBA y el juego FIBA:

- Los tres segundos defensivos. Los espacios son totalmente distintos por la imposibilidad de tener un lado de ayuda muy fuerte. Este detalle provoca que exista más espacio para el jugador que maneja la pelota. La ayuda desde el lado contrario no puede empezar dentro de la zona. Está situada fuera de la zona.

- En segundo lugar, en la NBA no se niegan las líneas de pase (inversiones de balón, etc.), mientras que en el baloncesto FIBA la presión defensiva al movimiento del balón es muy alta y tienes que utilizar los bloqueos para generar líneas de pase.

Como ejemplo, recuerdo mi primer partido oficial con los San Antonio Spurs. En octubre de 2014 jugamos dos partidos en Berlín, contra el Alba Berlín y el Fenerbahce. En el partido contra el Alba no fuimos capaces de invertir el balón en la transición que jugaba el equipo -por la agresiva defensa de las líneas de pase- y perdimos el partido.

Por ello -en el plano táctico- lo que más hemos utilizado son las jugadas de pick and roll que jugábamos con San Antonio.

A la hora de **confeccionar la plantilla**, he hecho míos los criterios que la franquicia de los Spurs

DIRECCION





ha utilizado con éxito durante 25 años. Ellos buscan jugadores que cumplan una serie de requisitos:

- Que sean buenos competidores. Es fundamental que compitan a buen nivel.
- Que tengan una buena técnica en la cancha, una buena ejecución.
- Que comprendan con humildad cuál es su posición. Solo juegan al baloncesto, “no han encontrado la cura contra el cáncer”.

Para ello, la franquicia hace un trabajo fantástico para conseguir información sobre cómo son las familias, cómo ha sido la infancia del jugador, cómo es su actitud fuera de la cancha, etc. Saber cómo es como persona es más importante que saber cómo es como jugador.

Todo desde el convencimiento de que si no son jugadores muy jóvenes, no vas a conseguir cambiarlos. Son como son.

¿Cuántas veces hemos fichado a un jugador que no había tenido éxito en su equipo pensando en

ser capaces en sacarle un rendimiento mayor? Pero el jugador, la persona, es la misma, con sus defectos y sus virtudes.

Estos 5 años he visto muchas cosas con Popovich y los Spurs y siempre me ha llamado la atención ver como esta persona de más de 70 años es capaz de cambiar, de seguir adaptándose a nuevos estilos de juego, nuevos jugadores y distintas mentalidades (un jugador de 22 años actual es muy diferente a otro de su edad

de hace 20 años). Su capacidad mental para abrirse y adaptarse ha sido una gran enseñanza.

Tu experiencia y palmarés como entrenador solo te ayudará si lo conseguido anteriormente no se convierte en una carga. Los éxitos del pasado quedan ahí pero siempre hay que mirar hacia adelante para conseguir nuevas cosas. El desafío mas grande es mantener la mentalidad del entrenador joven (motivación, actitud, asunción de riesgos e incluso inocencia) cuando eres más mayor y tienes un palmarés.

El respeto en EEUU por el legado de los entrenadores más veteranos es muy grande. La consideración por los mentores es fundamental en las relaciones deportivas y humanas.

En el campo de la dirección de partido, tengo en la cabeza las enseñanzas de coach Popovic y de Bill Belichick (entrenador de New England Patriots de la American Football League) que pedía a sus ayudantes tres ideas que necesitara hacer el equipo para ganar el partido. Tres, no quince.



Parar a un jugador del equipo rival, utilizar más los bloqueos directos o indirectos, hacer más cambios defensivos, controlar el rebote defensivo, provocar problemas de faltas en el otro equipo, etc. No volverte loco con muchas cosas. Pasar un mensaje sencillo, un mensaje de confianza respecto a que podemos lograrlo y estar en el plan.

Por supuesto tener un plan B, pero conseguir un equilibrio interno entre mantener esa idea y a la vez poder ser creativo. A veces pensamos que cambiar muchas cosas nos ayuda a ser creativos, pero esto crea confusión en los jugadores.

Al mismo tiempo, si tu plan de partido no está consiguiendo los resultados esperados tienes que cambiar algo. Hay que equilibrar la disponibilidad al cambio de plan con la posibilidad de mantener el planteamiento inicial.

En los buenos equipos los entrenadores exigen a los jugadores, pero en los grandes equipos son



los jugadores los que exigen a sus compañeros. Es una cuestión de liderazgo dentro del equipo.

Respecto a la **organización del staff**, creo que año tras año el entrenador profesional se ha convertido con el paso de los años en un coordinador de especialistas en diferentes áreas.

Tú no puedes controlar directamente todo en un equipo de Euroleague en el que tienes 14 ó 15 jugadores y juegas 80 partidos en una temporada.

Tienes que confiar en alguien que sea un especialista en Preparación Física, uno en alimentación, otro en trabajo técnico individual con los jugadores, un psicólogo, un jefe de scouting (o al menos alguien que te haga sugerencias en este tema), etc.

Tienes que saber un poco de todo para poder hablar con los especialistas de tu staff, pero al final debes confiar en su experiencia y conocimientos.

Por otro lado, estoy convencido de que mis ayudantes tienen que “pelearse” conmigo. Tengo la suerte de que mi club me permite tener un amplio grupo de ayudantes de gran valor y no puedo aceptar que mi cuerpo técnico me dé siempre la razón. Necesito que cuestionen mis decisiones.

Es la misma situación que yo he vivido con coach Popovic en San Antonio. Tu papel como ayudante es discutir con respeto las opiniones del entrenador jefe. Eso sí, cuando al final se toma una decisión, los ayudantes deben hacerla suya aunque no lo fuera en un primer momento. Es muy complicado. Creo que ser ayudante es seguro el peor trabajo dentro del baloncesto.





**Txus Vidorreta**

*Desde 2019 cumple su 2ª etapa en el Iberostar Tenerife. En la 1ª (2015-2017) se alzó campeón de la Basketball Champions League (2017). En ACB ha entrenado también al Valencia Basket (2017-2018), Estudiantes (2012-2015), Alicante (2010-2012) y Bilbao Basket (2004-2010). Como ayudante de Sergio Scariolo en la Selección Absoluta ganó la Medalla de Oro en el Eurobasket de 2015 y la Medalla de Bronce en los JJOO de Río de Janeiro 2016.*

**TACTICA**

## DETALLES OFENSIVOS

La NBA es el baloncesto en el que se compite a más alto nivel porque cuentan con los mejores jugadores, pero a nivel táctico las situaciones y las filosofías del juego son muy diferentes al baloncesto de Europa, aunque actualmente con la presencia de muchos “jugones” en el baloncesto europeo nos vamos acercando en muchos conceptos.

Por ese motivo estudio, mucho más que el baloncesto USA, las situaciones que me he ido encontrando en la Euroleague -donde están los mejores entrenadores- y situaciones que vamos aprendiendo de nuestros propios compañeros de la ACB, que

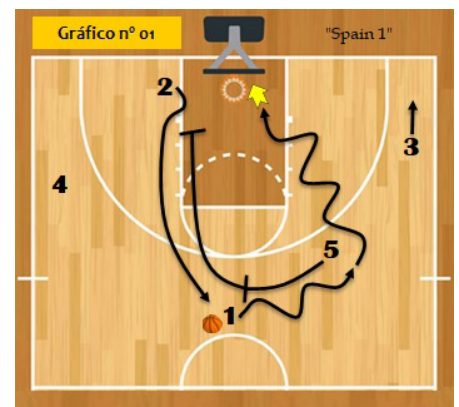
a nivel táctico son de lo mejorcito del mundo (no solo de Europa).

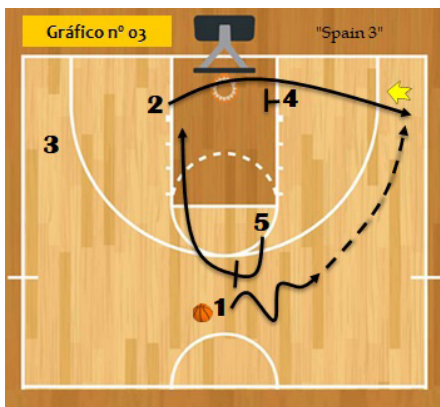
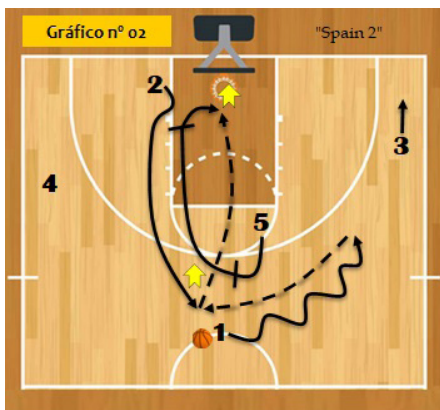
Por tanto, muchas de las cosas que se ven sabemos que van a ser tendencia a nivel mundial y las tratamos de implementar, no solo por su efectividad ofensiva, sino también para tratar de ser buenos en la defensa de esas nuevas situaciones a las que los jugadores están menos acostumbrados.

Vamos a ver algunos de los conceptos que hemos usado en Tenerife, que están muy basados en las diferentes adaptaciones desde el concepto de “SPAIN”, que se empezó a llamar

así porque lo utilizamos con mucho éxito con la selección española en la final del Europeo de Francia y Alemania de 2015 que ganamos a Lituania.

Un movimiento que prácticamente no habíamos utilizado durante el campeonato pero que teníamos preparado para el día importante, sabiendo que Lituania tendría dificultades porque no tenía una norma específica para defender esa situación. Estas son algunas de las opciones que utilizamos (**Gráficos 01 a 03**).





Respecto al trabajo ofensivo contra **DEFENSAS MIXTAS** y **"MATCH-UP"** que yo he utilizado mucho en mis primeros años en la ACB, creo que actualmente la tendencia es utilizarlas mucho menos, quizás porque la ampliación de la línea de tres puntos hasta la distancia de 6,75m provoca que las defensas zonales tengan que llegar más lejos para evitar el tiro de tres puntos.

El hecho concreto es que en los últimos 10 años hay un uso mucho más limitado de las defensas mixtas ("triángulo y dos" o "caja y uno") o de las defensas en "match-up".

En cualquier caso, tengo claro que ese tipo de defensas las quiero atacar con sistemas de individual (en el 90% de los casos), jugando al final el bloqueo directo, porque la "match-up" acaba poniéndose en individual (ya sea tras el primer corte, el segundo pase, etc.) y en el caso de que se



trate de una defensa mixta quiero hacer ese bloqueo pronto para identificar con el mayor tiempo posible dónde está la ventaja.

No juego nunca sistemas largos. Trato de que sean movimientos cortos.

A menudo me preguntan si soy partidario de **SISTEMAS DE JUEGO** rígidos para que los jugadores se adapten a ellos o de un juego más flexible que intente aprovechar el talento de la plantilla. Pienso que depende de la calidad de los jugadores. En la ACB el nivel es muy bueno, pero dentro de la ACB no es lo mismo estar siempre entre los 8 primeros que sufrir entre las últimas plazas. Se supone que la calidad de tu equipo será mayor.

Esta temporada he tenido un equipo de mucho talento ofensivo y aunque tenemos muchos movimientos, son movimientos cortos o con muchas variantes y siempre adaptados al talento de los jugadores.

Por ejemplo, queremos buscar a Giorgi Shermadini donde él es bueno, donde se siente más cómodo, no soy el tipo de entrenador que utiliza siempre los

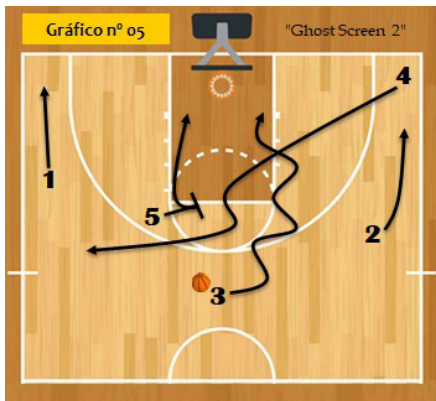
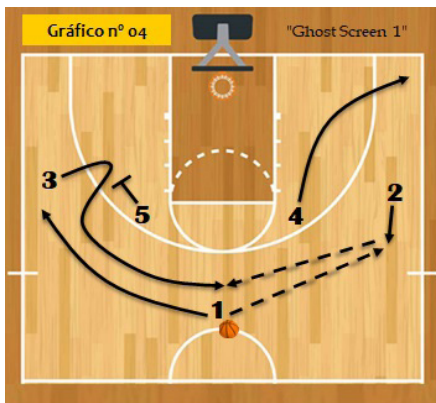
mismos movimientos; queremos buscar a Marcelinho Huertas en situaciones de bloqueo directo pronto o no (si la defensa pasa el bloqueo por debajo y preferimos que busque el tiro después, en un movimiento más largo), cuando todos sus compañeros ya han tocado la pelota y puede tirar con más confianza; situaciones especiales para tiradores muy rápidas para Sasu Salin, que es un tirador extraordinario, etc. Con este tipo de jugadores buscamos situaciones cortas en las que ellos puedan rendir mejor.

Si el nivel de la plantilla es inferior, sí soy partidario de buscar movimientos encaminados a buscar algo concreto, al principio o al final de la posesión, seguramente jugando más largo.

Independientemente de la calidad de los jugadores a nivel individual, en los últimos años siempre trabajamos para tener la habilidad de encontrar al jugador mejor situado. Este es el objetivo fundamental. No hablamos tanto de talento vs. rigidez sino de explotando el talento, ser capaces de compartir el balón.

En una liga como ésta, en la que el seguimiento es muy exhaustivo, la adaptación es fundamental. Tienes que adaptar tu filosofía a los jugadores y a las tendencias que se van produciendo.

Un movimiento ofensivo que realizo desde hace muchos años es una finta de bloqueo directo -normalmente de un jugador que tenga capacidad para jugar "pick and pop"- para dejar espacio para un aclarado sobre la mano fuerte (Gráficos 04 y 05).

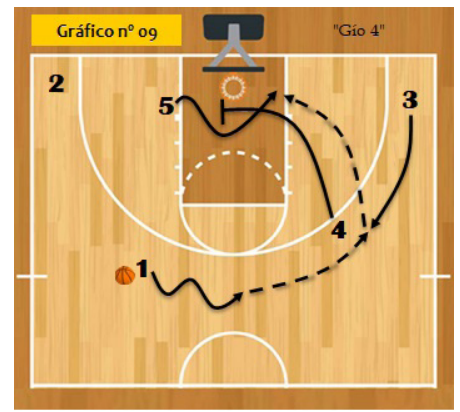
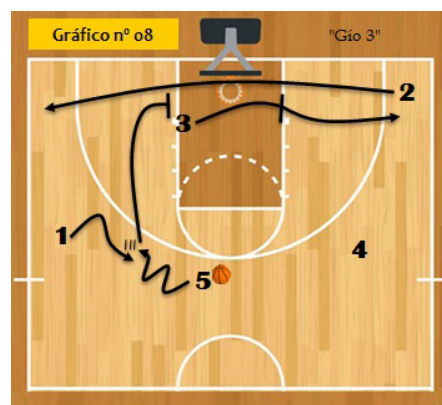
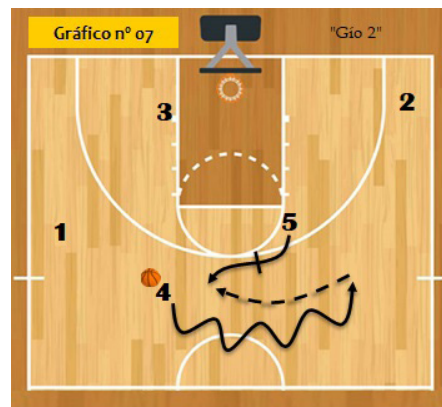
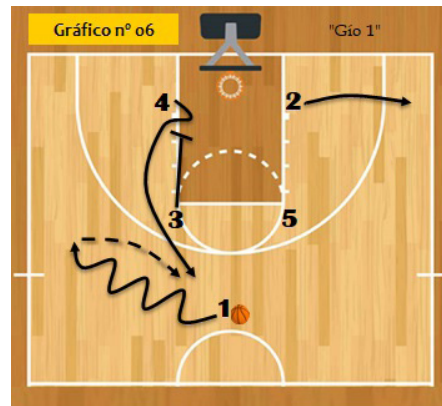


Para Jaime Fernández lo utilizábamos muchísimo en el Estudiantes y ahora -por ejemplo- para Lundberg o Santi Yusta.

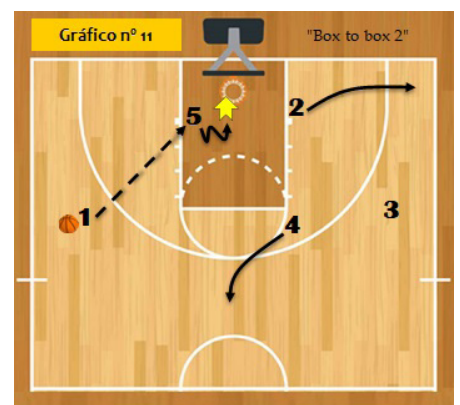
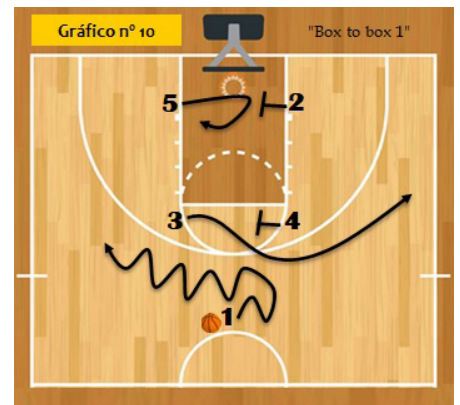
Es el concepto principal de este "GHOST SCREEN", aunque el movimiento va mucho más allá, ya que incluye bloqueos directos, bloqueos indirectos, situaciones en las que parece que vamos a

poner un bloqueo directo para jugar realmente un bloqueo indirecto para un tirador, etc.

La gran mayoría de nuestras situaciones especiales para Giorgi Shermadini o Sasu Salin, parten de una situación en "ghost screen". Muchas veces jugamos una situación para Giorgi muy larga en la que parece que Gio es el que está bloqueando al tirador pero realmente acaban bloqueándole a él (Gráficos 06 a 09).

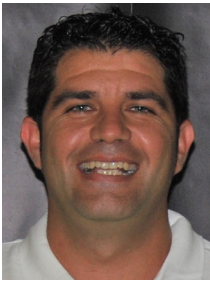


indirecto que es el que permite salir al tirador. Son situaciones que nosotros repetimos mucho, como el clásico bloqueo "box to box" para el hombre interior, fintamos que vamos a jugar eso pero Marcelinho se da la vuelta y vuelve para pasar al poste con los dos pies en la pintura (Gráficos 10 y 11).



A menudo son ideas creativas que aprovechamos de la propia capacidad los jugadores y que ellos aportan al playbook del equipo porque ya las jugaban antes, en el caso de Marcelinho Huertas, trabajaba una situación similar en Baskonia con Tornike Shengelia.

TACTICA



**Raúl  
Fernández**

*Maestro de Educación Física y Entrenador Superior. Campeón de España -como primer entrenador- con las selecciones andaluzas infantil masculina (2020) y minibasket masculina (2013). Entrenador FEB masculino U14 (2020) y Seleccionador U18 (3c3) en 2012 y U17 (2010). También ha entrenado en Liga EBA con el Ecoculture CB Almería. (2017/2018).*

## PRINCIPIOS OFENSIVOS Y EJERCICIOS DE LA SELECCIÓN ANDALUZA INFANTIL MASCULINA 2020 (I)

Dentro del programa de selecciones de la Federación Andaluza de Baloncesto del que formo parte, se establecen unas normas generales del juego tanto ofensivo como defensivo a desarrollar por las selecciones andaluzas que nos identifican y dan identidad como selección teniendo en cuenta las particularidades de cada generación y edad.

Partiendo de estas premisas o normas, el equipo técnico de la selección establecimos unos principios ofensivos que consideramos adecuados a la categoría infantil y que permitieran fomentar

la creatividad y talento de los jugadores que íbamos a entrenar.

Otro aspecto a considerar es el contexto del cual partimos para desarrollar el trabajo de entrenadores dentro de un programa de selecciones.

Nuestro primer contacto con los jugadores es mediante la información que recibimos sobre ellos ya sea vía telefónica o e-mail que nos pasan los entrenadores de las selecciones provinciales, posteriormente, a los jugadores los vemos competir en el campeonato provincial de selecciones de Andalucía donde se elige

una lista inicial de 20-22 jugadores con la máxima de formar un equipo equilibrado.

Con estos jugadores tenemos un trabajo cercano a 20 sesiones antes de llegar al campeonato a desarrollar los fines de semana por lo que se debe de aprovechar muy bien los entrenamientos disponibles y no desarrollar una carga táctica muy extensa que sería muy difícil de realizar y de asimilar ya que los jugadores siguen entrenando y compitiendo en sus clubes y para jugadores de 13-14 años es muy difícil asimilar tanta información en tan poco tiempo teniendo en cuenta que nuestro trabajo se desarrolla desde finales de octubre a finales de diciembre.

Partiendo de este contexto y teniendo en cuenta las propias características de jugadores infantil de baloncesto, el trabajo táctico propuesto por el equipo técnico es par-

FORMACION



tir de unos principios generales de ataque y establecer ciertas normas para que sean los jugadores los que se equivoquen o acierten fomentando de esta manera su toma de decisiones y creatividad dentro de unos parámetros preestablecidos.

## JUSTIFICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS OFENSIVOS

Desde de mi experiencia personal como entrenador y como seleccionador andaluz minibasket e infantil masculino he visto como han evolucionado los jugadores sobre todo técnicamente, los jugadores no tienen miedo a tirar y por imitación hacen muchas más cosas, también ha influido que muchos entrenadores con experiencia han sido valientes y han cogido equipos de categorías inferiores, las modificaciones del reglamento han sido positivas y tener un reglamento propio creo que favorece la anotación.

Dentro de mi manera de entender el baloncesto y como idea general es intentar jugar sin llegar al 5c5, defender intensamente, correr mucho y desarrollar un ataque libre donde se produzcan ventajas a partir 1c1 del jugador, tomando mucha importancia la toma de decisiones del jugador.

Según mi filosofía de juego, la manera más rápida y eficaz de conseguir meter canasta, es atacar muy rápido, de esta manera el equipo y los jugadores son felices, intentar jugar siempre contraataque incluso después de canasta recibida, no parar el balón, no rea-



lizar sistemas de ataque donde el jugador esté encorsetado, o solo exista una única posible solución, de esta manera se consigue:

- Obligas al jugador a “crear” en función del juego.
- No creas “máquinas”.
- Desarrollas la capacidad intelectual.
- Aprenden a leer baloncesto y a tomar decisiones.
- Aprenden a no moverse por moverse (juego sin balón).
- Todos los jugadores pueden manifestarse individualmente.
- Obligas a poner en práctica lo que “entrenas”.
- Todos los jugadores pasan por diferentes posiciones.
- La defensa pasa a ser motivante, ya que para poder atacar hay que defender, (hay que premiar las defensas).

Cuando hablamos de ataque libre es sinónimo de desorganiza-

ción y que cualquier jugador tiene licencia para finalizar, pero siempre con unas normas preestablecidas o principios.

Debido a jugar a un alto nivel de actividad, la toma de decisiones y la ejecución de situaciones se realiza a máxima intensidad, inicialmente este hecho supondrá una desventaja ya que se cometerán muchos errores, pero una vez que los jugadores se acostumbren a este estilo de juego, el porcentaje de error irá disminuyendo, consiguiendo canastas con más facilidad.

## PRINCIPIOS DE ATAQUE

Para mí es fundamental que los jugadores tengan una serie de normas o reglas para jugar acorde con mi justificación anterior, estos principios son:

1. Todos los jugadores deben de tener la capacidad para jugar 1c1, aspecto fundamental. El juego de 1c1 debe ser una de las claves de cualquier ataque. Crear buenos jugadores de 1c1 nos per-

mitirá conseguir canastas cómodas, sacar faltas, penetrar y pasar a otros compañeros, etc. Jugador pegado debe atacar siempre.

Para ello debemos dedicar bastante tiempo en los entrenamientos al 1c1.

2. Jugador con balón solo y con buena posición y situación debe tirar siempre.

Ejemplo: ¿si en un contraataque un jugador se tira un triple es buena opción? Para mi no, en un tres contra tres; sí en superioridad numérica con opciones de rebote ofensivo.

3. Todas las igualdades numéricas al 3c3 o menos se deben jugar, no se para el balón.

4. Agresividad: mantener una actitud agresiva significa adelantarnos a los defensores en todas las acciones del juego, por medio de leer el juego y reaccionar con velocidad y crear una nueva acción que debemos leer. Ser protagonistas y no espectadores.

## PAUTAS PARA LLEVAR A CABO ESTA FILOSOFIA DE JUEGO EN LOS ENTRENAMIENTOS

1. Si quiero jugar rápido, veloz, debo entrenar así, tal como se entrena se juega.
2. Realizar entrenamientos dinámicos, que los jugadores acaben cansados mentalmente y físicamente.
3. Si quiero ser bueno en los 100 metros, debo de correr muchas veces los 100 metros, si quiero ser bueno defendiendo y atacando debo defender y atacar muchas veces.
4. Establecer normas claras y sencillas a los jugadores: De equipo, de entrenamiento, de ataque y de defensa.
5. Pasión.
6. Mucha importancia 1c1 fundamental (todos los días).
7. Todos los días los jugadores se deben ir de los entrenamientos

con la sensación a su casa de que son mejores jugadores que el día anterior.

8. Aprovechar al máximo el tiempo útil de cada sesión.
9. Como he dicho anteriormente, ser muy organizado y estar muy pendiente de todos los detalles.

## EJERCICIOS DESARROLLADOS PARA LA CONSECUCCIÓN DE LOS PRINCIPIOS PLANTEADOS

### EJERCICIOS DE 1c1

Siempre tener en cuenta normas defensivas jugador con balón.

- Estar delante, no nos supera.
- Piernas y brazos activos.
- No ir a robar balón.
- Negar centro.

### OBJETIVOS ATAQUE:

Se trabaja los cambios de ritmos y dirección con oposición. Realizar botes fuertes y bajos, atacar de cara y no de espaldas, realizar buenas paradas y arrancadas cambiando la velocidad. Ejecutar correctamente los cambios de ritmo y dirección elegidos. Jugar 1c1 con limitación de botes siendo verticales al aro.

### **NOMBRE: 1c1 TODA PISTA** **LIMITACIÓN ESPACIO** **(Gráfico 01)**

### DESARROLLO:

Se divide el campo en dos, por parejas fijas, se juega 1c1 realizando el atacante cambio de ritmo y dirección (el que nos interese tra-





- El defensor debe adelantarse al cambio.
- Defensor con balón encima cabeza o botando balón.
- Sin jugar 1c1.
- Con pase al poste o entrenador para atacar 1c1 previa finta de recepción.

**NOMBRE: EL 7**  
**(Gráfico 01)**

**DESARROLLO:**

Se divide el campo en dos, por parejas fijas, se juega 1c1 con limitación de espacio. Es competitivo. El atacante suma de la siguiente manera:

- Pasar medio campo vale 1 punto. Llegar a tirar, 3 puntos.
- Llegar a tirar y anotar, 5 puntos.
- Si hay falta, se vuelve a sacar de nuevo.
- Llegar a tirar, fallar, coger rebote y anotar 7 puntos. Si vuelve a fallar y coger el rebote, cuenta 7 puntos igualmente.

El objetivo de la defensa es que su pareja no sume, si recupera defensa se para y se realiza en el otro sentido. Gana quien llegue a 15 puntos, por ejemplo.

bajar) cada vez que llegue línea de banda o centro del campo, el defensor no debe robar.

Cuando llegemos a línea de triple se juega 1c1 con limitación de bote (3 botes). Se lleva marcador. Canasta 1 punto, triple 2 puntos, rebote ofensivo y canasta 3 puntos (de esta manera se incita a cerrar bien el rebote ya que es lo que más suma).

car de cara no de espaldas, realizar buenas paradas y arrancadas cambiando la velocidad. Ejecutar correctamente los cambios de ritmo y dirección elegidos. Jugar 1c1 con limitación de botes siendo verticales al aro. Trabajo del bote útil.

**OBJETIVOS DEFENSA:**

Se trabaja la posición defensiva, mantener la actitud defensiva durante todo el ataque, que mantenga la distancia, que no se ponga de pie, brazos y piernas activas, que esté delante del balón, que no cruce las piernas, que choque con el defensor en los cambios de ritmo.

En el 1c1 mismas reglas, importante que no nos supere con facilidad y cerrar el rebote.

**Variantes:**

- Obligar el tipo de cambio que nos interese (entre piernas, por detrás, etc.).

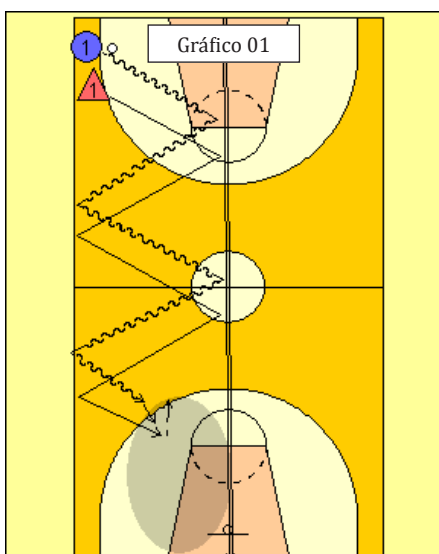
**OBJETIVOS ATAQUE:**

Se trabaja los cambios de ritmos y dirección con oposición. Realizar botes fuertes y bajos, ata-

**OBJETIVOS ATAQUE:**

Se trabaja los cambios de ritmos y dirección con oposición. Ser verticales al aro, no abusar del

FORMACION



bote. Realizar botes fuertes y bajos, atacar de cara no de espaldas. Jugar 1c1 en contraataque con oposición.

Se trabaja la toma de decisiones, ser directo y vertical al aro. Velocidad en la ejecución para no perder las ventajas, saber leer la defensa.

**OBJETIVOS DEFENSA:**

Se trabaja la posición defensiva, mantener la actitud defensiva durante todo el ataque, sobre todo que no nos superen y si se produce, recuperar lo más rápido posible. Cierre de rebote, no ir a robar balón.

**Variantes:**

- Si hay falta, el atacante se suma 7 puntos.
- Hay que hacer tres cambios de ritmo y dirección antes de atacar.
- Variar las puntuaciones.
- Poner parejas dispares base/pívot, rápido-lento, etc.

**NOMBRE: 1c1 EN RECUPERACIÓN**  
**(Gráficos 02 y 03)**

**DESARROLLO:**

Se realizan dos filas, una posición lateral del campo y la otra en el otro lateral. El jugador con balón pasa a pasador quien cambia rápido de lado balón; el jugador debe ir a defender en recuperación, tras jugar 1c1 se juega 1c1 lado contrario, es competitivo.

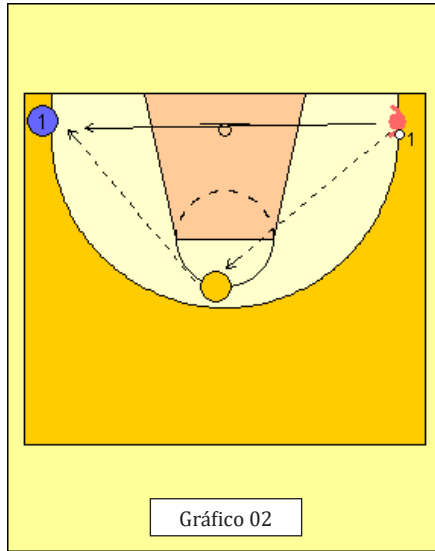


Gráfico 02

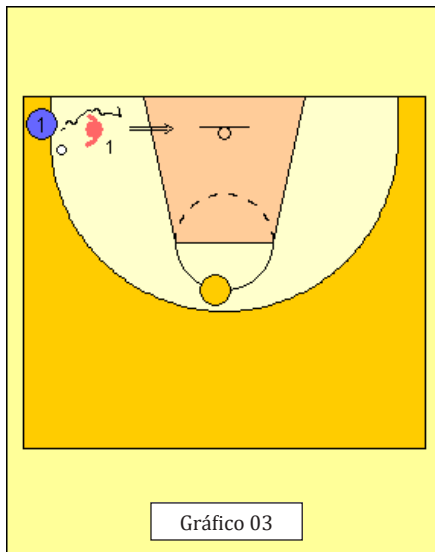


Gráfico 03

**OBJETIVOS ATAQUE:**

Se trabaja la toma de decisiones, ser directo y vertical al aro.

Velocidad en la ejecución para no perder las ventajas, saber leer en todo momento la defensa.

**OBJETIVOS DEFENSA:**

Se trabaja la defensa en recuperación defensiva, ser activo, negar centro y penetración, mover piernas y brazos, cierre del rebote.

**Variantes:**

- Disminuir distancia entre los conos o aumentarla.
- Variar disposición de ataque, lateral, poste bajo.
- Siempre hay que tirar y nos sirve para trabajar tiro y rebote.
- Pasar a una mano.

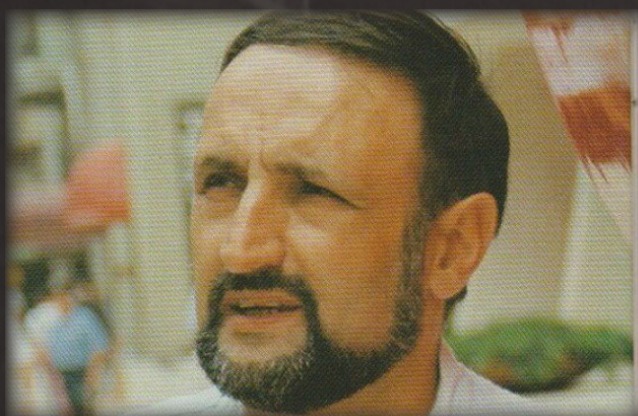
En la segunda parte de este artículo desarrollaremos:

1. Ejercicios de superioridad e inferioridad numérica.
2. Ejercicios en igualdad numérica.
3. Conclusiones.



# AEEB / Leyendas - Antonio Gómez Carra - 1978

## ANTONIO GOMEZ CARRA



Veterano técnico madrileño nacido el 17 de junio de 1942. Entrenador de la cantera de Estudiantes y del primer equipo en las dos últimas campañas previas al nacimiento de la ACB (1981-1983). En su historial aparecen también el Oximesa (Granada), Puleva (Granada), Caja Bilbao, Padeba Badajoz, Complutense... Es también uno de los fundadores de la Asociación Nacional de Preparadores de Baloncesto. Antonio Gómez Carra trabajó en la cantera del club madrileño con mitos como Fernando Martín o José Antonio Montero y -ya en el primer equipo- dirigió a algunos iconos estudiantiles como Víctor Escorial, "Chinche" Lafuente o Héctor Perotas.



REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO  
**SEPARATA TÉCNICA**  
n.º 15 FEBRERO - MARZO 1978



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!

15 EJERCICIOS DE PASE CON JOVENES  
ANTONIO GOMEZ CARRA

BALONCESTO

## 15 EJERCICIOS DE PASE CON JUGADORES JOVENES

Proponemos una serie de ejercicios que tienen como elemento principal el fundamento del pase y que considero adecuados para trabajar con jugadores jóvenes.

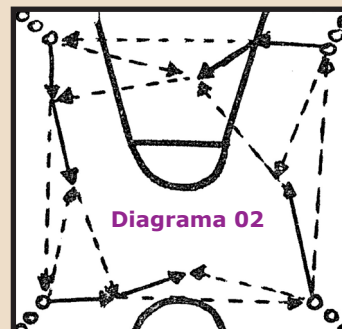
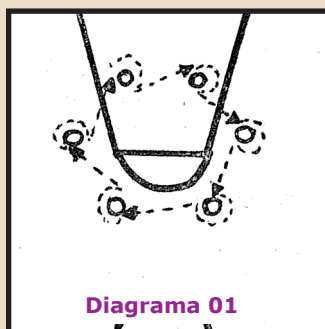
### Ejercicio 01:

Pases en círculo con una mano. Trabajo del pase con una mano. Fundamento de este pase después de la recepción: hacia el lateral de la cabeza, descansando llevar el balón cogido con las dos manos en la muñeca doblada. Por medio de un golpe de muñeca y extensión del brazo se lanza el balón, dejando el índice dirigido hacia el blanco.

Para la ejecución de este ejercicio, al recibir el balón se pasa por detrás de la espalda y se efectúa el pase con la mano contraria hacia donde va el balón. Con 6 jugadores ponemos 3 balones (**Diagrama 01**).

### Ejercicio 02:

Pase con dos manos cuatro esquinas. Balones en esquinas opuestas y pase con dos manos a la esquina contigua. Seguir la dirección del pase, pase de vuelta y salida del jugador hacia la esquina contigua, devolviendo el primer jugador el balón a este último, el cual lo recibe en movimiento y continúa el ciclo (**Diagrama 02**).



### Ejercicio 03:

Pase por encima de la cabeza. Para la organización de este ejercicio se colocan dos filas de jugadores formando una cruz. Cada jugador pasa a la fila

opuesta y, mediante un cambio de dirección, va a la fila contigua. El pase con dos manos por encima de la cabeza se efectúa desde la posición básica de recepción de pase, llevando el balón encima de la cabeza, flexionando los codos y lanzando el balón mediante un golpe de muñeca, de tal forma que los dedos índices queden mirando al pecho del receptor, quedando los pulgares hacia abajo (**Diagrama 03**).

## **Ejercicio 04:**

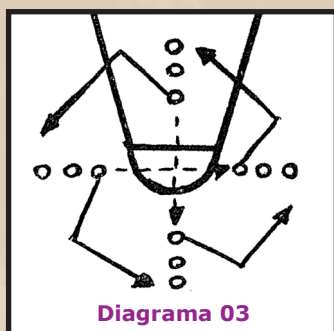
Pase de pecho y picado con tres jugadores y dos balones, uno contra dos.

## **Ejercicio 05:**

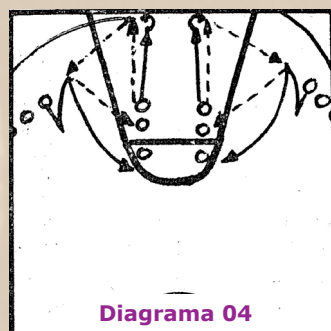
Rebote y pase fuera (primer pase de contraataque). Los jugadores, colocados en dos filas de tres frente al tablero, otras tantas en los laterales del campo a la altura de la línea de tiros libres.

Los jugadores del medio de la zona lanzan el balón al tablero, saltan por él, pivotan sobre la pierna exterior y pasan a la fila lateral, donde previamente un jugador, mediante finta, sale a recibir el pase. Posteriormente, este jugador devuelve el balón al centro de la zona.

Ambos jugadores van detrás del pase, colocándose al final de la fila correspondiente. Se trabaja por los dos lados a la vez, cambiándose a la señal del entrenador (**Diagrama 04**).



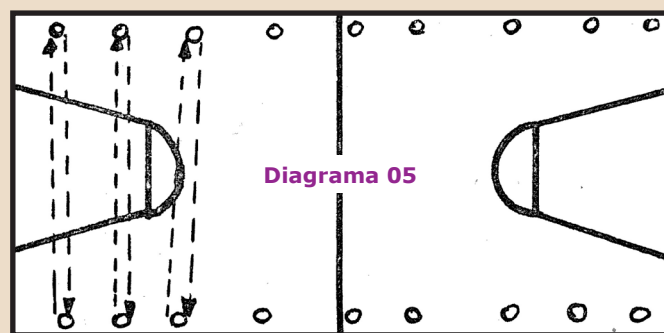
**Diagrama 03**



**Diagrama 04**

## **Ejercicio 06:**

Pase de béisbol. Los jugadores se colocan en dos filas, uno enfrente de otro. Un balón para cada dos (**Diagrama 05**).



**Diagrama 05**

Técnica del pase. Desde la posición inicial ofensiva dan un paso hacia atrás, cargando el peso sobre la pierna atrasada, llevando el balón al lado de la sien de tal forma que descansa sobre la muñeca doblada.

Lanzamiento de pierna atrasada y brazo hacia adelante, finalizando con un golpe de muñeca, dejando el dedo índice dirigido hacia el pecho del receptor.

## **Ejercicio 07:**

Pase, recepción, pivote reverso y pase. Jugadores en las cuatro esquinas del medio campo, según el gráfico; dos jugadores salen a recibir el pase opuesto, parada en un tiempo y pivote de reverso pasando a la fila contigua.

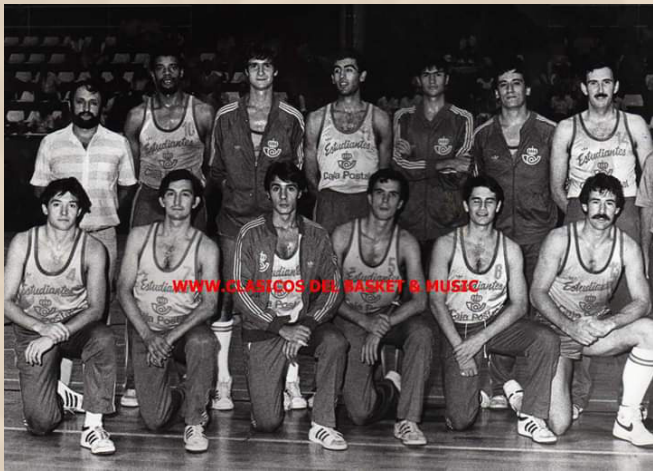
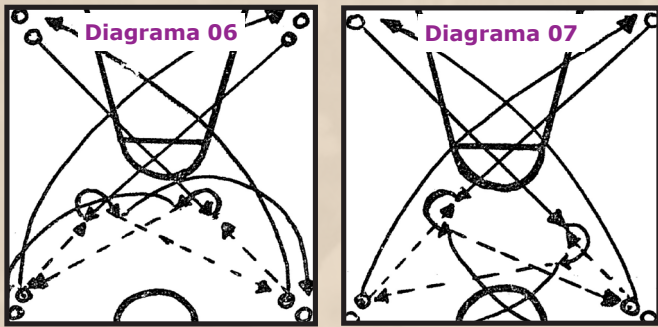
Todos los jugadores cambian de posición, yendo a colocarse en la fila a donde se ha lanzado el pase. Trabajo de pases de pecho y con una mano (**Diagrama 06**).



# AEEB / Leyendas - Antonio Gómez Carra - 1978

## Ejercicio 08:

Pase, recepción, pivote exterior y pase. Posición inicial igual que en el ejercicio anterior, con la variante de que los balones parten de las esquinas de la línea de fondo (Diagrama 07).



## Ejercicio 09:

Rueda pases y rebotes en el aire. En esta rueda se trabajan el fundamento de entrada a canasta sin bote, el pase con dos manos y el rebote en el aire del pasador (primer pase de contraataque) y un pase picado. Los jugadores se colocan en dos filas en medio campo (Diagrama 08).

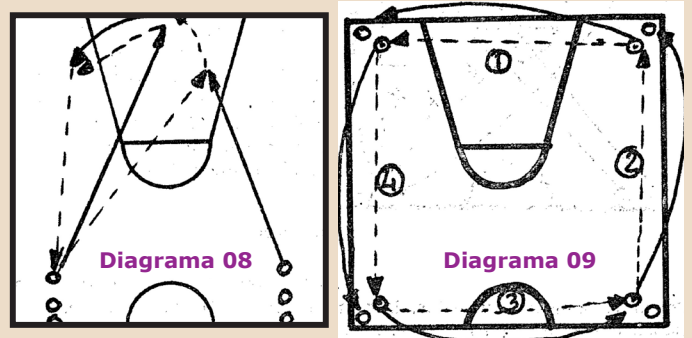
Los balones en una de las filas, saliendo los de la otra en carrera hacia el aro. El pasador ha de lanzar el pase delante del receptor y a la altura del pecho.

El receptor coordinará zancada larga con la pierna exterior al recibir el balón, saltando en altura al caer con la otra pierna, levantando la rodilla de la mano que tira.

Después de efectuar el pase, el pasador va al rebote y el resto del movimiento ya queda explicado en el propio gráfico.

## Ejercicio 10:

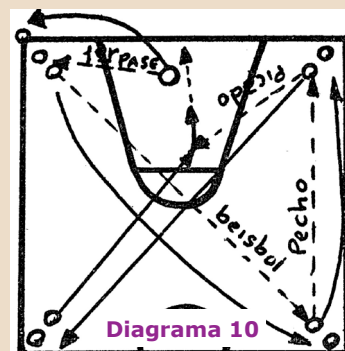
Rueda de cuatro esquinas. En este ejercicio se trabajan cuatro tipos de pases. De dos manos, de pecho (1), por encima la cabeza (2), béisbol (3) y con dos manos picado (4). Cada jugador, después del pase va a la esquina a donde ha pasado (Diagrama 09).



## Ejercicio 11:

Rueda de cuatro esquinas, con cuatro pases y entrada a canasta. En esta rueda se trabaja el pase de béisbol, de pecho con dos manos, picado con dos manos, primer pase de contraataque y diversos pases a una mano.

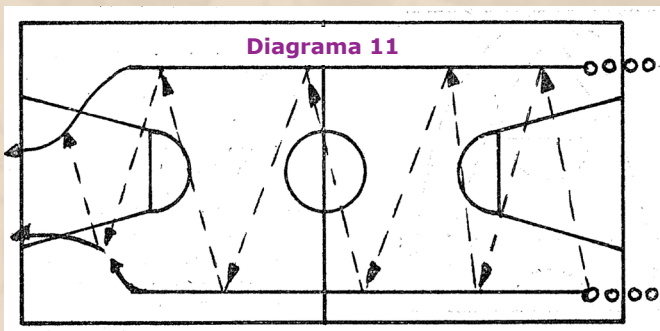
Además de esto, el rebote defensivo y la entrada a canasta sin bote. Se empieza la práctica con dos balones en esquinas opuestas, incrementándose con otro balón más a la mecanización del ejercicio (Diagrama 10).



# AEEB / Leyendas - Antonio Gómez Carra - 1978

## Ejercicio 12:

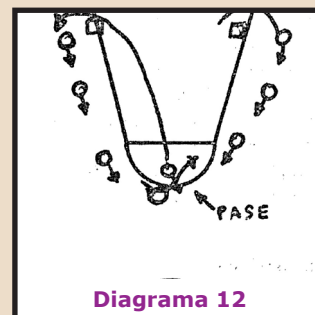
Pase en movimiento por parejas. Los jugadores comienzan pasándose de pecho con dos manos según van corriendo (dar el pase adelantado). También pase picado con dos manos y pases con una mano (mano de fuera) y pases picados con la mano de fuera. Los jugadores van saliendo a una señal del entrenador (**Diagrama 11**).



## Ejercicio 13:

Pase de entrega con una mano. Los jugadores se distribuyen en 3 equipos de 8 jugadores cada uno. En una canasta practican la entrega con la

mano de fuera el balón al jugador que corta exterior. El balón se pasa de la mano interior a la exterior entregándolo con un "pellizco" (**Diagrama 12**).



## Ejercicio 14:

Concurso de contraataques a 15 puntos: cada equipo efectúa dos series.

## Ejercicio 15:

Pase rápido contra la pared. Los jugadores se ponen a 3 metros de una pared, lanzando rápidamente contra ella durante 8 segundos. Se trabajan 10 series, eliminando a los peores hasta el final.



## FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

Dadas las especiales circunstancias a las que nos enfrentamos en este comienzo de la temporada 20/21 y a la creciente incertidumbre entre los entrenadores más jóvenes que hemos detectado desde la AEEB, queremos mostrar de forma orientativa la visión de algunos prestigiosos técnicos en formación que aportan una planificación semanal "especial" para este momento singular. **Puedes consultar sus trabajos en nuestra página web: [www.aeeb.es](http://www.aeeb.es)**

Esperamos que la iniciativa enriquezca vuestro trabajo. Abrimos -así mismo- la posibilidad de hacernos eco de vuestras aportaciones, nuevas ideas, sugerencias y opciones. ¿Cómo estáis trabajando actualmente en vuestros clubes? ¿Cómo afrontáis los entrenamientos de esta pretemporada?

ANGEL GONZALEZ JAREÑO

"He defendido siempre que la formación de la persona está antes que la del deportista. Que aunque el baloncesto es un deporte de equipo, en etapas de formación no puede olvidarse del individuo y de su mejora continuada".



<b>Calentamiento</b> <b>- Bote y Tiro</b> <b>20 minutos</b>	<b>Sin Oposición</b> <b>- 1c0</b> <b>25 minutos</b>
<b>Trabajo</b> <b>Cognitivo</b> <b>20 minutos</b>	<b>Competición</b> <b>25 minutos</b>

"Reafirmo la importancia de que hagáis un esfuerzo por adaptaros a vuestros deportistas, que prioricéis en su beneficio por encima del vuestro y que les conozcáis un poco más como personas".

TONI CARRILLO

"Con el escenario que se presenta debes ser más creativo si cabe para adaptarte a la nueva situación y sacar provecho de la misma o, al menos, no continuar estancado, pero sin bajar la exigencia y manteniendo el mismo compromiso que antes, tanto tú como ellos/as".



"Es momento de centrarse en el niño/a; es decir, en el desarrollo individual del jugador/a por encima del equipo".

## ENTRENAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA



ANALEN GONZALEZ

“El Baloncesto seguirá jugándose con las manos –y la cabeza- por lo que el método y la esencia en los entrenamientos siguen siendo exactamente los mismos, aunque con ciertas limitaciones como pueden ser el no utilizar el contacto, respetar una distancia de seguridad de un metro y medio o cumplir con los protocolos de acceso a la instalación, etc”.



“Como entrenadora, mi misión es FORMAR y, ahora mismo, a día de hoy, mi obligación es encontrar soluciones responsables y sostenibles, para que esa formación no se interrumpa y se vea alterada lo mínimo. Es necesario, por tanto, implantar una metodología de trabajo que sea consciente de la realidad...”



JOSE ANTONIO SENDON

“El baloncesto no solo es necesario para revivir una sociedad estresada y ávida de normalidad, sino que además es perfectamente posible realizar entrenamientos útiles sin menoscabo de la seguridad y responsabilidad”.



### ACUERDO COLABORACION AEEB - COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGIA



El Decano del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, Fernando Chacón y el Presidente de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB), Juan María Gavaldá, han firmado un convenio de colaboración para destacar la importancia de la Psicología del Deporte para ayudar a los entrenadores de baloncesto que les permita mejorar el rendimiento deportivo de sus jugadores a nivel colectivo e individual.

Entre los objetivos de este convenio destacan:

- Generar la capacidad de formación y mejora, tanto para entrenadores de baloncesto como para profesionales de la Psicología.
- Participación de la mujer en este proyecto como parte activa en ambos colectivos.
- El Colegio, a través de su Sección de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, colaborará en acciones con el área de Psicología del Deporte de AEEB para reforzarla y ofrecer servicios profesionales a sus asociados.
- Abrir una línea de investigación en Psicología del Deporte en el baloncesto

### SPORT COACH ACADEMY FIRMA UN CONVENIO DE COLABORACIÓN CON LA AEEB

El presidente de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, Juan María Gavaldá, y el representante de Sport Coach Academy, Santiago Pérez, han firmado un convenio de colaboración para la realización de actividades de FORMACIÓN CONTINUA DEPORTIVA.

Sobre la firma de este convenio Santiago Pérez destacó que “para el ámbito de la formación de entrenadores es una buena noticia que dos entidades de reconocido prestigio como la AEEB y Sportcoach sumen sinergias para que las actividades que podamos organizar lleguen al colectivo de entrenadores”. También resaltó que “este acuerdo supone que más gente sea partícipe de las actividades que ambas entidades realizamos aprovechando nuestro liderazgo en la formación online. Sin duda es una gran noticia para todos los entrenadores”.

Juan María Gavaldá comentó que “con este acuerdo la AEEB sigue avanzando en la oferta de posibilidades formativas complementarias para todos los entrenadores, tal y como estamos realizando con otros acuerdos recientes”. Así mismo hizo hincapié en el carácter del acuerdo y dijo que “la AEEB y Sport Coach promoverán la creación conjunta de nuevas iniciativas innovadoras, así como el impulso de las que esta compañía ya viene realizando”.

Los entrenadores afiliados a la AEEB podrán acceder a los cursos de Sport Coach con precios especiales.



## JORGE GARBAJOSA, REELEGIDO PRESIDENTE DE LA FEB PARA EL PERIODO 2020-24



Se cerró el proceso electoral de la FEB con la reelección de Jorge Garbajosa como Presidente para los próximos cuatro años. Los miembros de la Asamblea General ratificaron al único candidato que presentó su candidatura el pasado 7 de septiembre con un 92% de respaldo. Garbajosa cumplirá su segundo mandato al frente de la FEB, después de llegar al cargo en el verano de 2016.

El Presidente de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto -Sr.D. Juan María Gavaldá- presente en el acto, ha querido “felicitarse a Jorge Garbajosa por su reelección, así como a todo su equipo de trabajo.” entidades en algunos proyectos de forma continua y es el momento



## CHARLA FORMATIVA ACLEB: ENTRENAMIENTO SIN CONTACTO

Charla formativa online  
**"ENTRENAMIENTOS SIN CONTACTO: PLANIFICACIÓN, DISEÑO Y EJECUCIÓN"**

**JUAN JOSÉ NIETO**  
Entrenador CB Tizona Burgos

**PABLO PORTILLO**  
Entrenador CB Ponce Valladolid

**Sábado, 26 de septiembre de 2020**  
Comienzo 11.00 horas

Formación online **GRATUITA!**  
 Inscripción necesaria hasta el 25 de septiembre: <http://bit.ly/entrenamientosincontacto>

- Los asistentes recibirán enlace para ver un entrenamiento de los ponentes, durante los días 21 al 25 de septiembre.
- Podrán enviar sus preguntas por correo-e ([acleb@acleb.com](mailto:acleb@acleb.com)) hasta las 18 horas del día 25 de septiembre.
- El día 25 se recibirá el enlace para la charla en directo.

acleb@acleb.com  
 www.acleb.com  
 twitter.com/ACLEBbaloncesto  
 facebook.com/ACLEB  
 instagram.com/aclebbaloncesto

Asociación Castellano y Leonesa de Entrenadores de Baloncesto  
 Federación de Baloncesto de Castilla y León

El pasado 26 de septiembre, la Asociación Castellano Leonesa de Entrenadores de Baloncesto (ACLEB), con la colaboración con la Federación de Baloncesto de Castilla y León (FBCYL), organizó una nueva actividad online “Entrenamiento sin Contacto: Planificación, Diseño y Ejecución”,

Charla dirigida a actualizarlos en un tipo de entrenamiento al que hoy estamos obligados por los protocolos sanitarios.

### PONENTES:

- Juan José Nieto, -entrenador de Club Baloncesto Tizona de Burgos.
- Pablo Portillo, -entrenador de Club Baloncesto Ponce de Valladolid.

## R. MADRID Y PERFUMERIAS AVENIDA CAMPEONES DE LA SUPERCOPA

El Real Madrid consiguió el primer título de la temporada, la Supercopa Endesa, al vencer al Barcelona (72-67) en una final intensa donde fue clave Facundo Campazzo, MVP Movistar. Los de Laso consiguen de esta manera su 3ª Supercopa de España de forma consecutiva y la 7ª de su historia. Con este título, el técnico del R. Madrid alcanza los 20 títulos desde su llegada al equipo, en 2011.



Por su parte, el Perfumerías Avenida, dirigido por Roberto Íñiguez, conquistó la Supercopa LF Endesa, primer título de la temporada, al imponerse por 50-66 al Loitek Gernika en el Bilbao Arena. Este es el noveno título para las salmantinas, con una Nikolina Milic dominando el juego interior y consiguiendo el MVP.



## CLÍNICA ONLINE EX5 PARA ENTRENADORES



11 y 12 de Septiembre

### Clinic Online Ex5

Organiza **EX5 Factory Basket** Colaboran **CEEB** **Jóvenes y deporte** **RECONOCIDO CON 6 HORAS DE FORMACIÓN**

El pasado 11/12 de septiembre Ex5 Factory Basket organizó el Clínic Online Ex5 para Entrenadores de Baloncesto. Esta actividad pretende dar herramientas en este inicio de temporada tan exigente y lleno de incertidumbre.

### CONFERENCIAS

- Jota Cuspina. “Desarrollo del Trabajo Técnico-Táctico del Jugador de Formación”.
- Mario Madejón. “Construcción de Entrenamientos Eficaces sin 5c5”.
- Luis Sánchez. “Construcción del Ataque en Formación”.

## CURSO NIVEL I EN HUESCA



El 20 de septiembre de 2020, se clausuró la fase presencial del Curso de Entrenador de Nivel I de Huesca, que ha sido organizado por la Federación Aragonesa de Baloncesto a través de la Delegación Oscense de Baloncesto.

El Curso de Entrenador de Nivel I de Huesca ha tenido una gran aceptación, con 20 alumnos/as de todas las edades, que han podido disfrutar y aprender de la mano de un cuadro técnico de auténtico lujo formado por David Gómez, entrenador del Levitec Huesca de la Liga LEB Oro, junto a Nacho Gella, Carlos Galindo, Lorenzo Galindo, el preparador físico Isaac López y Lorenzo Fau, quien ha impartido la asignatura de reglamento.



## JORNADA DE FORMACIÓN RBA ROOKIE BASKET CON JOTA CUSPINERA

Se celebró el pasado 22 de agosto de 2020 y estuvo organizado por RBA Rookie Basket, con “Jota” Cuspina como ponente.



## III CLINIC VIRGEN DE ATOCHA

El pasado domingo 27 de septiembre, organizado por el Club de Baloncesto Virgen de Atocha y celebrado en el Colegio Virgen de Atocha – Madrid.

### PONENTES

- Javier Juarez Crespo.
- Charly Sainz de Aja.
- David Antona Bravo.

## III CLINIC VIRGEN DE ATOCHA

27 SEPTIEMBRE 2020  
Colegio Virgen de Atocha

**JAVIER JUAREZ CRESPO**

(Ex-entrenador ACB UCAM Murcia y R. Madrid EBA)

17:00-18:00

**"Transiciones ofensivas"**



**CHARLY SAINZ DE AJA**

(Director Deportivo Virgen de Atocha. Ex-entrenador ACB Estudiantes y Campeón del mundo Junior)

18:00-19:00

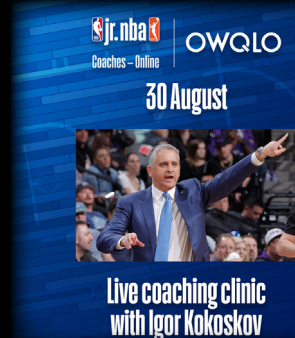
**"Defensa en zona"**



## JR. NBA COACH - ONLINE CON IGOR KOKOSKOV

El pasado 30 de agosto, organizado por la Jr. NBA, tuvo lugar el clínic Jr. NBA Coach - Online con Igor Kokoskov. Igor conversó sobre su trayectoria profesional, así como de su filosofía ofensiva.

Este es un programa internacional gratuito, todo lo que necesitas hacer para ser parte de las sesiones es registrarte a través de la aplicación OWQLO.

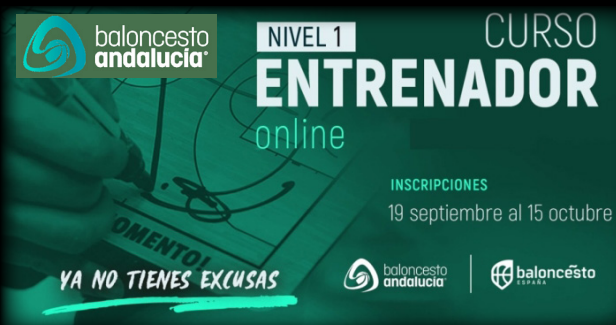


Jr. nba Coaches - Online | OWQLO

30 August

Live coaching clinic with Igor Kokoskov

## CURSO DE ENTRENADOR DE BALONCESTO DE NIVEL 1



La Federación Andaluza de Baloncesto, en su continua apuesta por la formación, organiza un curso federativo de entrenador de baloncesto de nivel 1 en formato totalmente online, que se desarrollará del 20 de octubre al 19 de noviembre de 2020

El plazo de inscripción irá desde las 00:00 horas del sábado 19 de septiembre hasta el 15 de octubre de 2020, o hasta completarse las plazas disponibles, que son 150. Al ser las plazas limitadas, se adjudicarán por riguroso orden de recepción.

## EL CAD MANUEL PELTEIRO - FGB



40 alumnos, fuerza renovada y profesores de calidad para una nueva temporada de formación en el Centro de Actividades Deportivas Manuel Peleteiro (CAD) - FGB. El curso 2020-2021 de este proyecto formativo conjunto de la Federación Gallega de Baloncesto y la Escuela Manuel Peleteiro, nacido en 2018; comenzó este domingo 13 de septiembre; y lo hizo presencialmente entre rigurosas medidas de control sanitario y respetando protocolos precisos.

Un total de 40 alumnos participaron en una charla técnica inaugural de referencia, a cargo de Miguel Ángel Ortega. El entrenador compartió con ellos sus sensaciones en torno a la trayectoria de vida de un entrenador.



## ENTRENAR EN TIEMPOS DEL COVID



El 16 de septiembre, la Asociación de Entrenadores Navarros de Baloncesto (AENBA) organizó la actividad formativa "Entrenar en Tiempos del COVID". La charla estuvo a cargo de la psicóloga deportiva Beatriz Alonso.

- ¿Qué pasa si se para la competición?
- ¿Cómo motivar en los entrenamientos si no hay partidos?

"Ser entrenador nunca ha sido una tarea fácil, pero con la situación actual las dificultades se multiplican".

## ESCUELA DE INICIACIÓN FMB



Programa deportivo dirigido a todos los niños y niñas que quieran practicar baloncesto con la FMB, nacidos entre los años 2008 y 2017.

La Escuela se centra, principalmente, en el desarrollo integral de todos los alumnos, aceptando las diferencias individuales como parte del propio proceso de aprendizaje a través del baloncesto.



## AUTOENTREVISTA DE JOTA CUSPINERA



Un formato diferente y ameno para conocer qué piensa en Jota Cuspina sobre la mejora del entrenador: el conocimiento, la observación y el espíritu crítico, y el compartir experiencias.



# Vuelve la Liga Endesa

vuelve una emoción

# que no es normal



#NoEsNormal



**Javier López**

*Conocido cariñosamente como Javilo, es profesor de EF en un instituto de Leganés. Actualmente 2º entrenador de la Selección Española Masculina de BSR. Desde 2014 hasta julio de 2020 ha sido responsable del Área de Tecnificación de BSR (FEDDF). Jugador de BSR desde el 1999 (CDM Elche, Casa Murcia Getafe y Fundosa ONCE) y desde 2018 en el FDJ Las Rozas (Div. Honor).*

## MODELO DE TECNIFICACIÓN Y DESARROLLO A LARGO PLAZO DEL JUGADOR DE BSR

La Comisión Nacional de Baloncesto en Silla de Ruedas presenta el M.D.J: propuesta de Modelo de Desarrollo del Jugador. Se trata de un recurso clave que describe las distintas etapas que facilitarían al jugador desarrollarse plenamente y alcanzar su potencial, tanto para la vida y el rendimiento deportivo, como para la salud.

Esta propuesta busca ser una guía para la formación y el desarrollo competitivo de los entrenadores, padres, voluntarios y administradores a nivel local, provincial y nacional. Es de suma importancia un enfoque sistemático y coherente, pero siempre sin obviar la importan-

cia de la participación de recreo y el juego, sin tener siempre como objetivo la competición.

### INTRODUCCIÓN AL DESARROLLO A LARGO PLAZO DEL JUGADOR

En España, el baloncesto en silla de ruedas cuenta cada vez con una mayor participación. Deportistas, entrenadores, árbitros, gestores de clubes, escuelas, la nómina sigue creciendo. La Comisión Nacional de Baloncesto en Silla de Ruedas (perteneciente a la FEDDF), está comprometida con el desarrollo, el apoyo y la promoción de programas de BSR.

Para cumplir con este compromiso, la CNBSR está trabajando en pro-

gramas y servicios que fortalecen el deporte, desde la base hasta la competición de alto rendimiento. El Modelo de Desarrollo del Jugador (MDJ) es una parte fundamental para el éxito en este compromiso. Es un enfoque sistémico para maximizar la participación potencial en nuestro deporte.

El Desarrollo a Largo Plazo del Jugador en BSR es una adaptación del enfoque a largo de la Federación Canadiense (LTAD), cuyo objetivo es la planificación de un entrenamiento óptimo, que potencie desarrollo biológico y la propia maduración del jugador. Así mismo promueve la igualdad de oportunidades y la inclusión de todos los participantes.

### OBJETIVOS DEL DESARROLLO A LARGO PLAZO DEL JUGADOR

- Proporcionar un marco coherente y aceptable para que los entrenadores puedan utilizarlo en el desarrollo de jugadores.

FORMACION



## DESARROLLO A LARGO PLAZO DEL JUGADOR DE BSR

### ETAPAS EN EL DESARROLLO A LARGO PLAZO DEL JUGADOR

<b>COMIENZO ACTIVIDAD (ACTIVE START)</b>	CHICOS Y CHICAS DE 0 A 6	Aprender movimientos FUNDamentales y vincularlos al JUEGO
<b>FUNDAMENTOS (FUNDAMENTALS)</b>	CHICOS 6 A 9 CHICAS 6 A 8	Aprender FUNDamentos básicos y construir lavase de las habilidades motóricas
<b>APRENDER A ENTRENAR (LEARN TO TRAIN)</b>	CHICOS 9 A 12 CHICAS DE 8 A 11	Aprender las habilidades del deporte
<b>ENTRENAR PARA ENTRENAR (TRAIN TO TRAIN)</b>	CHICOS 12 A 16 CHICAS 11 A 15	Construir una base aeróbica, desarrollo de la fuerza, velocidad, así como un aumento en las habilidades del deporte
<b>ENTRENAR PARA COMPETIR (TRAIN TO COMPETE)</b>	CHICOS 16 A 23 CHICAS DE 15 A 21	Optimizar preparación física, técnica individual y habilidades específicas
<b>ENTRENAR PARA GANAR (TRAIN TO WIN)</b>	CHICOS 19 + CHICAS 18+	Focalizar todo su desarrollo en habilidades ganadoras
<b>ACTIVO PARA VIVIR (ACTIVE FOR LIFE)</b>	TODAS LAS EDADES	Transición de jugadores de élite a una vida deportiva longeva

Adaptación BCWBS

- Proporcionar a la edad y la etapa el nivel de competición adecuado que permita a nuestros jugadores desarrollar las habilidades necesarias para su evolución.

- Asegurar que los contenidos técnico- tácticos se están introduciendo de forma sistemática y oportuna.

- Diseñar programas que sean inclusivos y permitan a todos la posibilidad de la realización personal.

### ETAPAS DEL MODELO DE TECNIFICACIÓN Y DESARROLLO DEL JUGADOR DE BSR

Las tres primeras etapas están destinadas a todos aquellos individuos que empiezan en la actividad física. Es la fase de adquisición de habilidades.

Las etapas de la cuatro a seis, representan la opción de alto rendimiento para los atletas que deseen desarrollar sus habilidades básicas y llevar su juego a los más altos rangos competitivos.

Los atletas con discapacidad pasan por las mismas etapas que

los atletas no discapacitados, pero las edades y las tasas de progreso cronológicas pueden variar en función del tipo, grado y momento de aparición de la discapacidad.

Estas 7 etapas pueden servir para cualquier disciplina deportiva, incluyendo deportistas que no tengan ningún tipo de discapacidad. Si nos centramos en el BSR (o en cualquier otro deporte para personas con discapacidad), debemos incluir dos etapas adicionales: la concienciación y el primer contacto. Estas etapas son especialmente importantes para las personas con una discapacidad adquirida que, antes de la lesión o enfermedad, pueden haber tenido contacto con, y sin conocimiento de, el deporte y la actividad física para personas con discapacidad.

**CONCIENCIACIÓN:** Las oportunidades deportivas para personas con discapacidad no siempre son conocidas por las quienes adquieren dicha discapacidad. Esta etapa informa a los deportistas de las oportunidades disponibles.

**PRIMER CONTACTO:** Es el momento en el que las personas con discapacidad adquieren su primer contacto con el deporte.



Es vital que las escuelas de baloncesto en silla de ruedas desarrollen programas que proporcionen una orientación adecuada para los futuros jugadores; ayudándoles a sentirse seguros, cómodos en su entorno y dotándoles de la profesionalidad mínima para el desarrollo de todas sus habilidades.



Este modelo reconoce que cada jugador elige un camino diferente dependiendo de los objetivos que se planteen. Por su propia naturaleza, el BSR es un juego competitivo. A través de este modelo, los jugadores pueden encontrar su lugar, desde una participación lúdica con la actividad, hasta entrenar para conseguir una medalla paralímpica.

El modelo MDJ está diseñado para proporcionar a los jugadores de baloncesto en silla de ruedas

## DESARROLLO A LARGO PLAZO DEL JUGADOR DE BSR

COMIENZO ACTIVIDAD (ACTIVE START)	Ratios no especificados
FUNDAMENTOS (FUNDAMENTALS)	Toda a actividad basada en el JUEGO
APRENDER A ENTRENAR (LEARN TO TRAIN)	75 % Entrenamiento 25% Competición
ENTRENAR PARA ENTRENAR (TRAIN TO TRAIN)	66 % Entrenamiento 33% Competición
ENTRENAR PARA COMPETIR (TRAIN TO COMPETE)	50 % Entrenamiento 50% Competición y entrenamiento específico para competir
ENTRENAR PARA GANAR (TRAIN TO WIN)	50 % Entrenamiento 50% Competición y entrenamiento específico para competir
ACTIVO PARA VIVIR (ACTIVE FOR LIFE)	Depende del deseo de los participantes

Adaptación BCWBS

Hay un perfil de jugador muy interesante en el BSR, formado por aquellos de mayor edad que quieren seguir jugado, pero bajando el nivel competitivo. Debemos asegurarnos de ofrecer una alternativa que facilite su “enganche” y mantenerlos, así, activos.

Tenemos claro que es lo que queremos, ahora debemos adecuar la realidad a las características y circunstancias de cada escuela, y/o club, en aras de buen desarrollo del modelo.

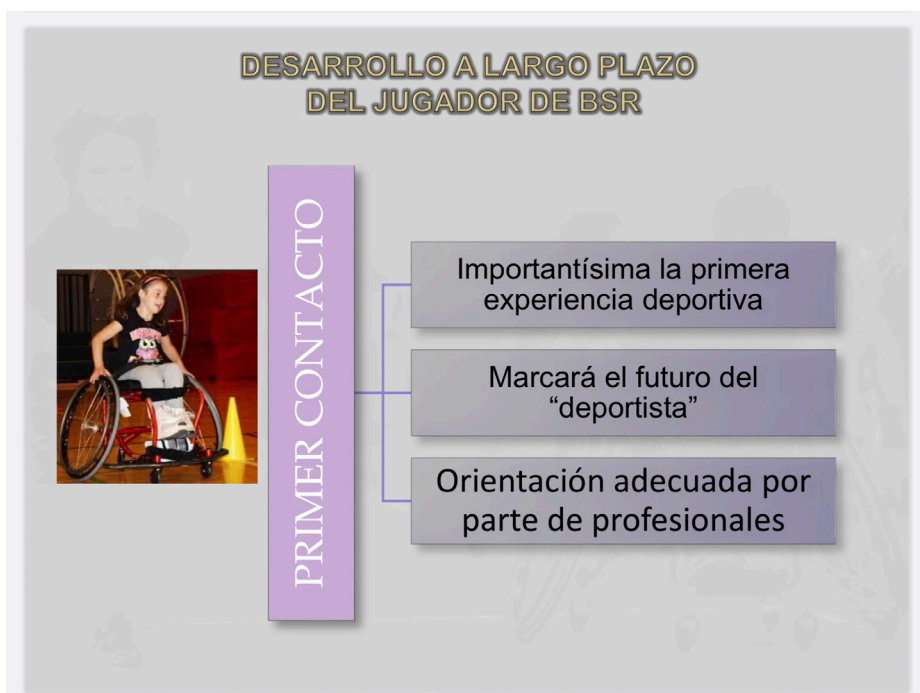
un tipo de habilidades y actitudes adecuadas a la edad y la propia competición en cada etapa de su maduración y desarrollo.

### ETAPAS

Estas siguientes etapas representan el dominio de las habilidades básicas de la disciplina deportiva (en este caso el BSR), permitiendo al jugador tomar decisiones adecuadas a partir de los aprendizajes a desarrollar.

Las siguientes dos etapas se centran en el desarrollo de las habilidades de cada jugador durante la competición. Se aumenta la intensidad y la frecuencia de la competición, pero esto no supone un decrecimiento del trabajo en habilidades básicas.

La siguiente etapa se trabaja con deportistas mayores de 18 años. Todos sus conocimientos técnicos, tácticos, físicos y mentales deberían establecerse plenamente. La atención se centra ahora en el perfeccionamiento de todas las habilidades y capacidades. Se recomiendan períodos más cortos de entrenamiento, con alto nivel de intensidad, acompañados de pausas de recuperación frecuentes para evitar el desgaste.



## DESARROLLO A LARGO PLAZO DEL JUGADOR DE BSR



### COMIENZO

El objetivo en esta etapa es aprender movimientos fundamentales y vincularlos en juego activo

Discapacidad adquirida: volver a aprender cómo funciona su cuerpo

A través de juegos centrándose en la participación, no "competición"

No se trata de terapia física

## DESARROLLO A LARGO PLAZO DEL JUGADOR DE BSR



### ENTRENAR PARA ENTRENAR

- Introducir habilidades técnicas básicas y estrategias de baloncesto "global" con un más enfoque estructurado para la formación (ataque-defensa)
- Seguir construyendo la base atlética
- Seguir trabajando con modificaciones de balón y canastas
- No trabajo defensa en zona
- La mejora individual incide en el equipo
- Suele ser la etapa de comienzo de los jugadores con discapacidad adquirida

## DESARROLLO A LARGO PLAZO DEL JUGADOR DE BSR



### FUNDAMENTOS

Aprendizaje de habilidades básicas: la agilidad, el equilibrio, la coordinación y la velocidad.

Tamaños adecuados de balón y canastas a la edad.  
No introducir el 5x5

Primordial el aspecto lúdico

Importante la ubicación del jugador en el grupo

## DESARROLLO A LARGO PLAZO DEL JUGADOR DE BSR



### ENTRENAR PARA GANAR

- Jugadores deben entrenar a un alto nivel de intensidad bajo situaciones de presión / juego con el fin de seguir mejorando
- Objetivo en esta etapa es establecer todas las habilidades y capacidades técnicas, estratégicas, físicas, mentales y auxiliares necesarias para competir al más alto nivel y optimizar el rendimiento.
- Los atletas necesitan entrenamiento personalizado planes coherentes con los programas del equipo

## DESARROLLO A LARGO PLAZO DEL JUGADOR DE BSR



### ACTIVO PARA VIVIR

- Transición de la etapa competitiva, o nivel de actividad
- El programa viene determinado por la edad del jugador, su nivel y el compromiso
- Justificación:  
Jugadores élite retirados  
Sujetos inactivos  
Jugadores con sin nivel élite



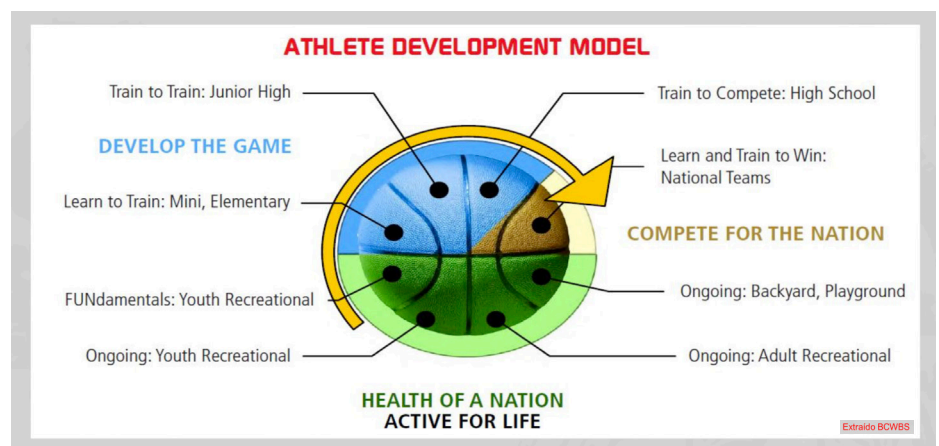
Terminamos con la fotografía de las distintas etapas en el desarrollo del jugador a largo plazo, extraído de BC Wheelchair Basketball Athlete Development Model IMPLEMENTATION PLAN

DEVELOPED BASED ON WBC ADM 2011. Wheelchair Basketball Canada

### DESARROLLO A LARGO PLAZO DEL JUGADOR DE BSR

APRENDER A ENTRENAR

- El objetivo en esta etapa es aprender las habilidades básicas de baloncesto.
- Formación en lugar de competición. El equilibrio adecuado entre la dos es clave  
Tiempo: cuando se usa cada posición: utilizar el No hay juegos 3on3, solamente 3on3 o 4on4 modificados
- La clasificación debe aparecer en esta etapa
- Conocimiento de la normativa con modificaciones necesarias para permitir el éxito de la adquisición de competencias





**Pedro Jimenez**

*Comisario Técnico FIBA desde 1991. Entrenador Superior desde 1980. Directivo de la AEEB. Ex miembro de la Junta Directiva de la FEB. Ingeniero Industrial. Director del Equipo Nacional Femenino en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992. Delegado Técnico BCL*

# CAMBIOS EN LAS REGLAS 2020-2021

Las Reglas Oficiales de Baloncesto de la FIBA (OBR) han sido aprobadas por el Comité Central de la FIBA y están disponibles para toda la familia del baloncesto

De acuerdo con el procedimiento establecido, el Grupo Asesor de Reglas de la FIBA (RAG), compuesto por expertos en baloncesto y arbitraje, estudia detenidamente todas las propuestas de cambio de reglas antes de presentarlas a la Comisión Técnica de la FIBA para la revisión final.

Los principales participantes de nuestro juego: los entrenadores a través de la Asociación Mundial de Entrenadores de Baloncesto (WABC), los jugadores a través de la Comisión de Jugadores de la FIBA y los representantes de la NBA y la NCAA, también participan en el análisis de los cambios de las reglas.

Normalmente la nueva edición de la OBR es válida a partir del 1 de octubre de cualquier año. Estos son los cambios aprobados para su aplicación a partir del 1 de Octubre de 2020.

Desde la perspectiva de los entrenadores vamos a dividir los cambios en las reglas en tres grupos: Cambios mayores, Cambios menores e Información adicional

En concreto los cambios en las reglas son:

## CAMBIOS MAYORES

### ART. 15 JUGADOR EN ACCIÓN DE TIRO. RAZÓN PARA EL CAMBIO

Existen situaciones de juego donde los jugadores, entrenadores y árbitros tienen dudas sobre si la falta ocurrió durante una acción de tiro o no.

La acción de tiro se define de manera diferente para

un lanzamiento normal y para un lanzamiento durante el movimiento continuo. El nuevo texto no es un cambio a la regla, es básicamente para una mejor comprensión de esta.

La regla queda así:

Art. 15.1.2 La acción de tiro en un lanzamiento:

- Comienza cuando el jugador inicia, a juicio del árbitro, a mover el balón hacia arriba en dirección a la canasta de los oponentes.
- Finaliza cuando el balón ha abandonado la(s) mano(s) del jugador y, si se trata de un tiro en suspensión, ambos pies han regresado al suelo.

Art. 15.1.3 La acción de tiro durante un movimiento continuo en la penetración a canasta u otros tiro en movimiento:

- Comienza cuando el balón ha llegado a descansar en la(s) mano(s) del jugador, después de terminar el regate o de atraparlo en el aire y el jugador empieza, a juicio del árbitro, el movimiento de tiro previo al lanzamiento del balón para un tiro de campo.

ARBITRAJE



- Finaliza cuando el balón ha abandonado la(s) mano(s) del jugador, o se realiza una acción de tiro completamente nueva.

**ART. 33 CILINDRO / MOVIMIENTOS DE BALONCESTO. RAZÓN PARA EL CAMBIO**

Existen situaciones de juego donde los jugadores defensores se mueven hacia el cilindro imaginario del jugador atacante con balón. Estas situaciones generan grandes movimientos de codos, simulaciones y acciones al límite, que no son buenos para la imagen del juego.

Se solicitó a los jugadores y entrenadores que estudiaran estas situaciones de juego. Dándose cuenta, que en las reglas actuales, solo está descrito el cilindro del defensor, sin especificar nada del cilindro del atacante con y sin balón.

Por lo tanto, se debía añadir a las reglas de juego una descripción del cilindro del jugador atacante.

La regla queda así: Art. 33 Contacto: Principios Generales

**33.1 Principio del cilindro**

El principio del cilindro se define como el espacio dentro de un cilindro imaginario ocupado por un jugador en el suelo. Estas dimensiones, y la distancia entre sus pies, variarán de acuerdo con la altura y tamaño del jugador. Incluye el espacio por encima de él y está delimitado por límites del cilindro del jugador



defensivo o del jugador atacante sin el balón, que son:

- Por delante por las palmas de las manos.
- Por detrás por las nalgas.
- Por los lados por la parte exterior de los brazos y las piernas.

Las manos y los brazos pueden extenderse enfrente del torso, no más allá de la posición de los pies y las rodillas, con los brazos doblados por los codos de tal forma que los antebrazos y las manos estén levantados en la posición legal de defensa.

El jugador defensivo no puede entrar en el cilindro del jugador atacante con el balón y causar un contacto ilegal cuando

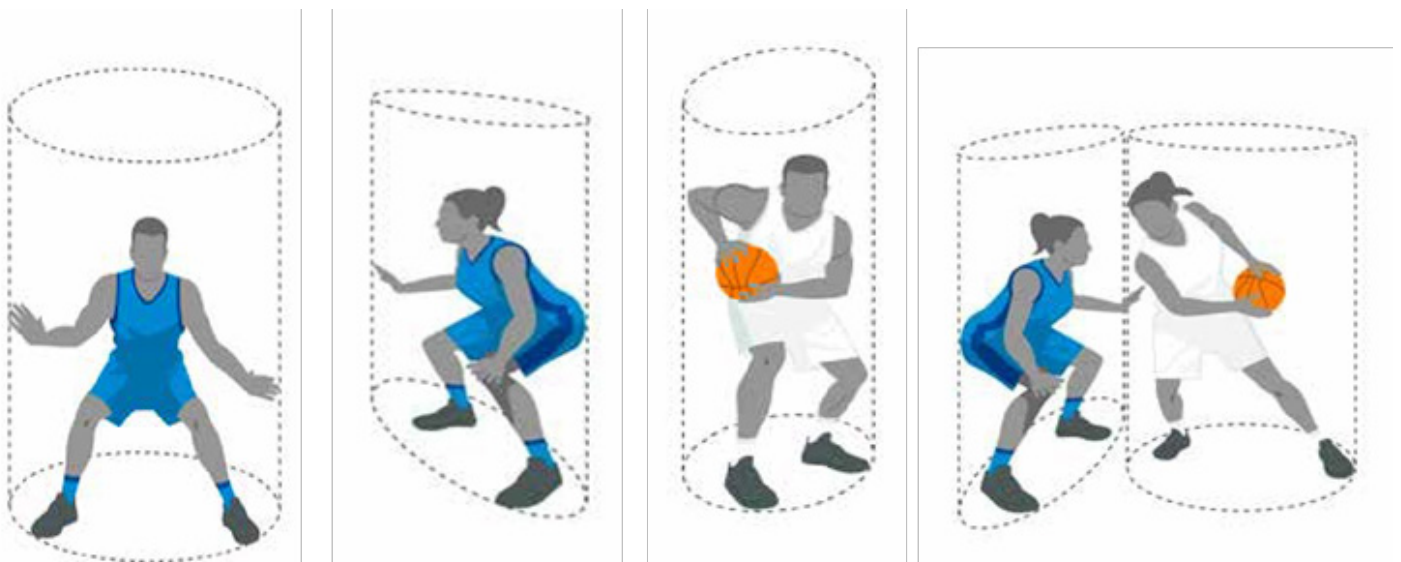
el jugador atacante está intentando una acción normal de baloncesto dentro de su cilindro.

El jugador atacante con el balón debe tener suficiente espacio para un juego normal de baloncesto dentro de su cilindro. El juego normal de baloncesto incluye comenzar un regate, pivotar, lanzar a canasta y pasar. El jugador atacante no puede extender sus piernas o brazos fuera de su cilindro y causar un contacto ilegal con el jugador defensivo para obtener un espacio adicional.

**ART. 35 FALTA DOBLE. RAZÓN PARA EL CAMBIO**

La regla no presentó ningún problema hasta la última modificación de las

ARBITRAJE



Reglas y los cambios posteriores en las Interpretaciones. Actualmente, se establece que todas las faltas de la misma penalización se consideran una falta doble, cuando es bastante difícil a menudo para los árbitros determinar qué jugador ha cometido el primer contacto ilegal. Por dicha razón, los árbitros prácticamente han dejado de sancionar la falta doble.

La regla queda así: Art. 35 Falta Doble

### 35.1 Definición

35.1.1 Una falta doble es una situación en la que 2 adversarios cometen faltas personales, antideportivas o descalificantes uno contra otro, aproximadamente al mismo tiempo.

35.1.2 Para considerar 2 faltas como una falta doble, se deben aplicar las siguientes condiciones; ambas faltas:

- Son faltas de jugador.
- Implican contacto físico.
- Se producen entre los mismos 2 oponentes que se hacen falta el uno al otro.
- Son de la misma categoría (ya sean personal, antideportiva o descalificante)

### CAMBIOS MENORES

#### ART. 5 JUGADORES: LESION Y ASISTENCIA. RAZÓN PARA EL CAMBIO

Se añade al tratamiento, también la asistencia a los jugadores por parte de los miembros del equipo y los acompañantes miembros de la delegación, a su propio jugador(es).

El Art. 5. será renombrado, Art 5.3 modificado, un nuevo Art. 19.2.6 y el Art. 44.2.5 será corregido.

La regla queda así: Art. 5 Jugadores: Lesion y Asistencia.

5.3 Si el jugador lesionado no puede continuar jugando inmediatamente (en aproximadamente 15 segundos) o si recibe tratamiento o si un jugador recibe alguna asistencia de su entrenador jefe, primer ayudante de entrenador, miembros de equipo y/o acompañantes miembros de la delegación, debe ser sustituido a menos que su equipo se quede con menos de 5 jugadores en el terreno de juego.

### Art. 19 Sustitución

19.2.6 Si el jugador recibe una asistencia, debe ser sustituido a menos que el equipo se quede con menos de 5 jugadores en el terreno de juego.

#### ART. 37 FALTA ANTIDEPORTIVA. RAZÓN PARA EL CAMBIO

Para aclarar la situación de juego cuando:

- Un jugador defensivo (equipo B) desvía la pelota de un(os) jugador(es) del equipo A y está cerca de atrapar el balón en un contraataque en una trayectoria abierta y despejada hacia la canasta de los oponentes (equipo A).
- El oponente (jugador del equipo A) comete un contacto ilegal normal en baloncesto (falta).

De acuerdo con la regla actual, en ese momento no es un contraataque del equipo B, porque el equipo A sigue manteniendo aún el control del balón.

Este sí que parece un cambio útil para buscar que el juego sea más fluido. Tras rebote ofensivo, la cuenta para el equipo atacante se queda en solo 14". Los equipos disponen de tiempo necesario para armar la jugada, puesto que ya están en pista delantera y se evitan instantes en los que el base amasa el balón durante 10-12 segundos, a la espera de que se agote la posesión para iniciar la jugada. Con el cambio se pretende conseguir un aumento en el ritmo del juego y así aumentar los tiros y la anotación.

La regla queda así: Art. 37 Falta Antideportiva.

### 37.1 Definición

37.1.1 Una falta antideportiva es un contacto del jugador, a juicio del árbitro es:

- Un contacto con un oponente, sin intentar legítimamente jugar directamente el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas.
- Un contacto excesivo y violento del jugador en un esfuerzo por jugar el balón o sobre un oponente.
- Un contacto innecesario causado por un jugador defensivo para detener la progresión del equipo atacante en transición. Esto se aplica hasta que el jugador atacante comienza su acción de tiro.
- Un contacto ilegal causado por el jugador, por la espalda o lateralmente, sobre un oponente que está progresando hacia la canasta de los oponentes y no hay otros jugadores entre el jugador que progresa, el balón y la canasta. Esto se aplica hasta que el jugador atacante comience su acción de tiro.
- Un contacto de un jugador defensor sobre un oponente en el terreno de juego cuando el reloj del partido muestra 2:00 o menos en el 4º cuarto y en cada prórroga, cuando el balón está fuera del terreno de juego para efectuarse un saque y está todavía en las manos del árbitro o a disposición del jugador que va a efectuar dicho saque.





37.1.2 El árbitro debe valorar las faltas antideportivas de manera coherente durante todo el partido y juzgar solo la acción.

#### APÉNDICE B – EL ACTA DEL PARTIDO. RAZÓN PARA EL CAMBIO

Para aclarar cómo se anota en el acta del partido, cuando se sanciona con una falta técnica normal o una falta descalificante, por abandonar el área de banquillo del equipo y no se ayuda o se intenta ayudar a los árbitros a mantener o restablecer el orden (con o sin una activa participación en el enfrentamiento) al entrenador jefe, primer ayudante de entrenador, sustituto, jugador excluido o acompañante miembro de la delegación.

En las presentes reglas, cuando un entrenador jefe, abandona el área de banquillo de equipo durante el enfrentamiento y comienza a pelear también, debe ser sancionado con dos D2 (una por abandonar el área del banquillo del equipo sin asistir a los árbitros y otra por su propia activa participación en el enfrentamiento). Con las nuevas reglas solo será sancionado con una falta descalificante.

La regla queda así:

B.8.3.14 Ejemplos de faltas descalificantes por su activa participación en el enfrentamiento de un entrenador principal, primer entrenador ayudante, sustituto, jugador excluido o acompañante miembro de la delegación:

Independientemente del número de personas descalificadas por abandonar el área de banca del equipo, se cargará una sola falta técnica "B2" o descalificante "D2" al entrenador principal.

Si el entrenador principal participa activamente en la pelea, se le anotará una sola falta descalificante "D2".

#### INFORMACION ADICIONAL

##### ART. 48 ANOTADOR Y AYUDANTE DE ANOTADOR: FUNCIONES

##### ART. 49 CRONOMETRADOR: FUNCIONES. RAZÓN PARA EL CAMBIO

Los oficiales de mesa a menudo han declarado que el anotador realiza muchas más funciones que el resto de los oficiales de mesa.

Por lo tanto, parte de sus funciones se han trasladado al cronometrador.

La regla queda así: Art. 49 Cronometrador. Funciones

49.1 El cronometrador dispondrá de un reloj de partido y un cronómetro y:

- Medirá el tiempo de juego, los tiempos muertos y los intervalos de juego.

- Se asegurará de que la señal del reloj de partido suena de manera potente y automática al final de un cuarto o prórroga.

- Empleará cualquier medio posible para avisar al árbitro principal de manera inmediata si su señal no suena o no es oída.

- Indicará el número de faltas que comete cada jugador levantando el indicador con el número de faltas cometidas por dicho jugador de manera visible para ambos entrenadores.

- Colocará el marcador de faltas de equipo sobre la mesa de oficiales, en su extremo más cercano a la zona del banco del equipo que se encuentra en situación de penalización por faltas de equipo después de que el balón esté vivo tras la cuarta falta de equipo en un cuarto.

- Efectuará las sustituciones.

- Hará sonar su señal solo cuando el balón pase a estar muerto y antes de que vuelva a estar vivo. Su señal no detiene el reloj de partido ni el juego ni tampoco provoca que el balón quede muerto.



## APÉNDICE F - EL INSTANT REPLAY SYSTEM (IRS)

### RAZÓN PARA EL CAMBIO

El actual Art. 46.12 Árbitro principal (“crew chief”): Obligaciones y facultades: El uso del IRS se volvió cada vez más complejo. Por lo tanto, debido a la creciente importancia y uso del IRS, debería tener un espacio independiente, como el nuevo Apéndice F.

Además de eso, se necesita una aplicación más consistente, una estandarización de los procedimientos usados por los árbitros, sobre cómo utilizar el IRS.

En las Reglas actuales, establece claramente que el árbitro principal puede usar el IRS para tomar la decisión final. En las nuevas reglas, al menos 2 árbitros deben participar en la revisión.

Además, una vez finalizada la revisión del IRS, el árbitro que señalizó la decisión inicial (y no es obligatorio que sea el Árbitro principal) debe comunicar la decisión final. Debe evitarse que el árbitro principal comunique una decisión final, diferente que la decisión inicial de otro árbitro. puede dar una imagen de que el árbitro principal está desautorizando al compañero.

La regla queda así: Art.46 Árbitro principal (crew chief): obligaciones y facultades.

46.12 En los partidos en los que se use el Instant Replay System consulte el Apéndice F. El nuevo Apéndice F – El Instant Replay System (IRS) será el siguiente:

### F – INSTANT REPLAY SYSTEM

#### F.1 Definición

La revisión del Instant Replay System (IRS) es la forma de trabajo utilizado por los árbitros para comprobar sus decisiones observando las situaciones del partido en la pantalla de la tecnología de video aprobada.

F.2.1 Los árbitros están autorizados a usar el IRS hasta la firma del acta después del partido, dentro de los límites previstos en este Apéndice.

F.2.2 Para el uso del IRS, se aplicará el siguiente procedimiento:



- El árbitro principal debe aprobar el equipo del IRS antes del partido, si está disponible.

- El árbitro principal toma la decisión de si la revisión del IRS se utilizará o no.

- Si la pitada y la decisión de los árbitros está sujeta a la revisión del IRS, esa decisión inicial debe ser comunicada por los árbitros en el terreno de juego.

- Después de obtener toda la información de los otros árbitros, los oficiales de mesa y el comisario, la revisión comenzará lo más rápidamente posible.

- El árbitro principal y como mínimo 1 árbitro auxiliar (el que realizó la pitada) tomarán parte en la revisión. Si el árbitro principal realizó la pitada, elegirá a uno de los árbitros auxiliares para acompañarlo en la revisión.

- Durante la revisión del IRS el árbitro principal se asegurará que ninguna persona sin autorización tenga acceso al monitor del IRS.

- La revisión tendrá lugar antes que se administren los tiempos muertos o las sustituciones y antes de que se reanude el partido.

- Después de la revisión, el árbitro que pitó comunicará la decisión final y el partido se reanudará como corresponda.

- La decisión del/los árbitro(s) solamente puede corregirse si la revisión de IRS proporciona a los árbitros una cla-

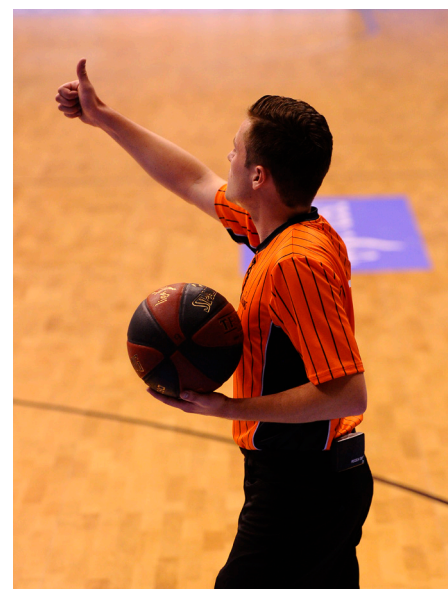
ra y concluyente evidencia visual para la corrección.

- Después de que el árbitro principal haya firmado el acta, ya no se puede realizar una revisión de IRS.

Sobre las situaciones que pueden revisarse no hay prácticamente cambios, salvo algunas situaciones de juego dentro de los 2 últimos minutos del partido.

Como conclusión, no hay cambios de mucha entidad en esta versión de las reglas aplicable a partir del 1 de octubre de 2020. Se trata de aclaraciones para interpretar mejor algunas situaciones del juego.

En el ámbito ACB, la aplicación del IRS ya tenía algunas pequeñas diferencias. En el ámbito de Euroleague también hay alguna pequeña diferencia, como la recuperación del salto entre dos.



## LA FIGURA DEL PREPARADOR FÍSICO DENTRO DEL CONTEXTO DEPORTIVO



**ASEPREG**

*Isaac López-Laval, Javier Rubio Morán y Julio Calleja González son Doctores en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y miembros de la ASEPREG*

En el baloncesto profesional actual la figura del preparador/a físico/a ha cobrado una importancia fundamental dentro del equipo multidisciplinar que compone el cuerpo técnico. Si bien es cierto, las funciones que debe desempeñar varían en función de la composición del contexto real en el que desarrolla su trabajo, así como el nivel del equipo en cuestión, pero al margen del ello, su rol está perfectamente definido y siempre se encuentra bajo la tutela del entrenador principal.

Para la Asociación Española de Preparadores Físicos de Baloncesto (ASEPREG),

es un placer comenzar esta colaboración con la Revista Clínica a través una serie de artículos de orientación divulgativa que aborden las principales temáticas de la preparación física, sin otro fin, que ofrecer una visión sencilla de los contenidos trabajados en el día a día con el jugador de baloncesto.

Para la ASEPREG, la evolución experimentada en la última década en relación al cometido del preparador/a físico/a ha sido hacia un rol especialista, experto en diferentes áreas transversales de conocimiento. Igual que ha ocurrido con el propio deporte en relación al conocimiento del juego y al método, la labor de

dicho profesional ha pasado de la inexistencia del mismo hace aproximadamente 30 años a llegar a una necesidad ineludible de sus funciones con una incidencia decisiva en el rendimiento del jugador/a.

No cabe discusión que la figura del entrenado sobresale como responsable máximo de todas las personas que interviene en este proceso, tanto es así, que una mala gestión de los recursos profesionales disponibles dentro del cuerpo técnico, por encima del propio conocimiento del juego, son uno de los principales motivos de fracaso en un proyecto deportivo, ejemplos claros en los últimos años.

Desde el paradigma de la ASEPREG vemos al preparador/a físico/a como una figura que va ganando peso dentro de los diferentes contextos del equipo, con una labor comunicativa importante que permite establecer nexos de unión entre los/

ENTRENAMIENTO

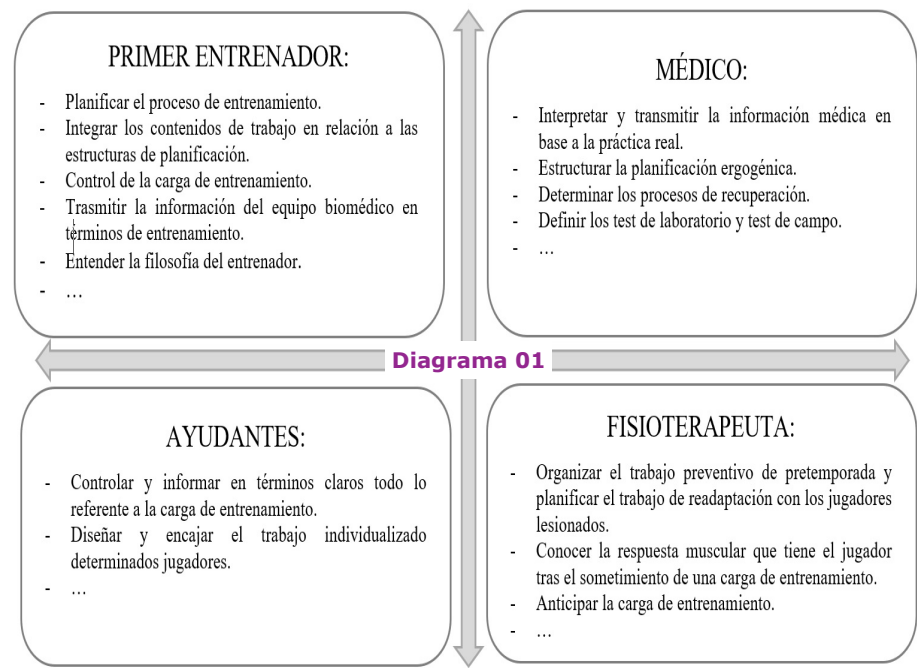


las asistentes biosanitarios (médicos, ayudantes técnico-sanitarios y fisioterapeutas) y los técnicos especialistas en el deporte (entrenador, entrenador ayudante y scouter).

En los últimos años, el preparador físico ha adquirido un estatus acorde a su formación académica, respaldado por una formación reglada (Licenciado/Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte), y en la mayoría de los casos por una especialización cada vez más en boga como son el Master en Alto Rendimiento Deportivo u otras formaciones específicas.

Sus conocimientos basados en las ciencias aplicadas a la actividad física y el deporte, como pueden ser la fisiología del ejercicio, la anatomía, la biomecánica o la propia teoría del entrenamiento deportivo, le permiten establecer vínculos transversales con el médico y el fisioterapeuta en las tareas de readaptación y terapias preventivas ante posibles patologías lesionales del jugador/a.

No nos debemos olvidar también, que actualmente muchos de los/as profesionales del ámbito de la preparación física se han formado bajo los contenidos formativos impartidos por las propias federaciones de baloncesto. Conocimientos que, unidos al resto de contenidos propios de su área, le capacitan para entender mejor los aspectos técnico-tácticos propios del baloncesto. Valor que no sólo redundará en beneficio de su desempeño profesional, sino también en el del propio proyecto deportivo en el que desarrolla su actividad profesional.



Sobre esta visión actual, se destacan como objetivos principales de la labor del preparador físico las siguientes tareas en relación al trabajo cooperativo entre los diferentes componentes del cuerpo técnico (**Diagrama 01**):

Sobre la base de esta visión común y con la filosofía de garantizar la figura del preparador/a físico/a como un profesional cualificado dentro del cuerpo técnico, ASEPREB nació hace más de 5 años de la mano de todos los preparadores físicos que conformaban los equipos de la liga ACB, así como diversas personalidades de renombre en el ámbito del rendimiento nacional.

Dos fueron los pilares básicos sobre los que se sustenta este proyecto; dar a conocer la profesión del preparador/a físico/a en baloncesto con el objeto de dignificarla en la situación que le corresponde, y por otro lado ser referentes en la formación específica del rendimiento en baloncesto. Actualmente, ya se han iniciado contactos con liga y entidades federativas, tanto nacio-

nales como autonómicas, obteniendo una acogida muy positiva en cuanto al reconocimiento del cargo y los requerimientos básicos necesarios para desempeñar esta labor. Por otro lado, destacar las actividades formativas que se han llevado a cabo los dos últimos años con una acogida cada vez mayor entre los diferentes participantes.

A día de hoy, socios de 11 nacionales conforman la ASEPREB. Lo que empezó siendo un proyecto ilusionante y lleno de incertidumbres se ha convertido en una realidad que cuenta con el apoyo de más de 300 afiliados.

Desde ASEPREB, seguimos trabajando para ofrecer una formación específica altamente cualificada que deseamos sea difundida a todo el colectivo del baloncesto español. Gracias a esta relación con la Asociación Española de Entrenadores (AEEB) a través de esta revista se pretende sin otro fin, difundir el conocimiento de nuestra labor diaria y real a todas las personas del mundo del baloncesto.

# ¿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?**



**“Ser entrenador es ser un líder y crear líderes en sus jugadores/as” - Roberto Iñiguez**



*Germán Rubio*

*Licenciado en Periodismo por la UPSA. Desde 2007 ha desarrollado su actividad profesional en diferentes medios (La Gaceta de Salamanca, CyLTV, Punto Radio, Cadena SER Salamanca y, desde 2012 desempeña el puesto de Jefe de Prensa del Club Baloncesto Perfumerías Avenida).*



## **Roberto Iñiguez**

La fórmula matemática del éxito, como la de la felicidad o la eterna juventud no existe, incluso se podría debatir largo y tendido sobre qué es el éxito, pero hay gente que parece estar más cerca de conseguirla que otros. Roberto Iñiguez (Vitoria, 1967) está cerca de lograr la patente y, como una conocida marca ética, parece que donde va triunfa. 19 títulos desperdigados por media Europa (España, Turquía, Hungría, Rusia...) le contemplan y, curiosamente, su mayor “trofeo” es un agradecimiento de unos padres por entrenar a sus hijos. Y es que, para alguien para el que el baloncesto es pasión y vida 24h, el éxito parece, simplemente, una consecuencia lógica del día a día.

**S**on ya unos cuantos años de periplo deportivo fuera de España, ¿por qué volver ahora?

Algo tenía en la cabeza desde hace tiempo, pero no se habían dado las circunstancias y habían salido otros retos más importantes para mí. Ahora se ha cumplido el equilibrio ideal entre club, equipo, ciudad, motivación y proyecto.

Ganaste en España, ganaste fuera, regresas y has vuelto a ganar, ¿hay más presión fuera o en casa?

La presión me la marco yo, soy muy exigente conmigo mismo. En el extranjero la presión externa llega menos porque llega del entorno (medios, redes...) y como allí no entiendo nada, me servía para estar centrado e intentar ser mejor y eso es lo que voy a hacer ahora en España, porque me ha ido bien.

Fuera de la repercusión mediática, ¿uno se siente "abandonado" en el extranjero?

No lo creo, tengo una idea de centrarme en lo mío y en mis jugadoras y presto poca atención a lo que me rodea, a si me prestan más atención o menos. Te centras en el aquí y en al ahora y tienes presente que tu influencia es muy importante en las jugadoras y eso te obliga a estar al 100% en ellas.

Y ¿no se siente uno sólo?

La peor soledad es la acompañada, eso es terrible. Hay momentos malos que pasas solo, pero eso es propio del entrenador: no dormir por la noche, pensar en casa pero para eso está tu entorno que te ayuda.



Entrenar fuera, como sucede cuando vas a hacer un "Erasmus", ¿es una experiencia enriquecedora?

Lo mejor del mundo es ser jugador/a y, después, ser entrenador/a. Yo he sido ambas cosas y sólo puedo dar gracias. Si no, eres un amargado y siempre quieres más. A veces hay que dar gracias de lo que tienes.

Podríamos comparar entrenar en España y en Europa pero, quizás, ¿la verdadera diferencia está entre entrenar en Europa y en EEUU?

Mi teoría es que a Europa llega lo que se hace en EEUU años más tarde y esto funciona desde que yo era pequeño. Añúa, Pepe Laso o Iriarte traían lo que se hacía allí y lo mismo hacían en la escuela yugoslava. Hay que estar muy presente con la cultura americana del deporte, aportan muchas cosas.

Ahora mismo, todo lo que están en boga de tener grandes staffs, psicología deportiva... eso ya se hacía en EEUU hace

años, hay que estar pendiente de lo que se hace allí.

¿No seguimos comparando mucho Europa vs USA, femenino vs masculino...?

Esta pregunta me aburre, soy entrenador y es en lo que creo. No es más difícil entrenar una cosa y otra, existen grupos de trabajo y personas y a veces tienes suerte encontrándote unos grupos u otros. Lo importante es conectar y servir al equipo, eso es liderazgo. Ahora los jugadores/as son muy inteligentes y aprecian que el entrenador se preocupe por ellos y eso hay que aprenderlo.

De hecho se lo has comentado a tus jugadoras, cada vez piensas más como ellas y menos en tu pizarra...

Hay un equilibrio entre ambos aspectos, pero hay que conectar y para ello hay que comunicar. Una cosa es lo que dices y otra lo que las jugadoras entienden y lo importante es esto. Si ellas no te

"La presión me la marco yo, soy muy exigente conmigo mismo... eso es lo que voy a hacer ahora en España, porque me ha ido bien"

**entienden, el mensaje se queda por el camino.**

Lo que quizás sí hay es diferencia de “trato” entre masculino y femenino, ¿o ya no?

**No tengo ninguna diferencia, ya se me criticó cuando entrené en Ros Casares. Creo que hay que tener respeto y ser honesto, las jugadoras valoran la honestidad del entrenador y eso es igual en masculino y femenino.**

No hace mucho un entrenador de masculino me decía: “Roberto Íñiguez es uno de los pocos entrenadores de femenino que triunfarían en masculino”. Esta afirmación ¿es un halago o molesta?

**No lo sé muy bien. Siento que he triunfado en masculino porque para mí triunfar es sacar el máximo rendimiento a tu equipo, a jugadores que en formación han llegado al máximo. ¿Cuántos años hace que Valencia BC no saca un jugador de base en la élite? Creo que los últimos entrenaron conmigo y todo no es mérito del entrenador. El concepto de éxito es erróneo, no es sólo ganar.**

O sea que eres de disfrutar el proceso y no la meta.

**Es que sin el proceso no hay éxito. Si quieres competir en los partidos, tienes que hacerlo en el día a día. No hay varita mágica que marque diferencias, eso no existe ahora.**

Y ¿qué es más importante para el éxito, fuera de lo puramente táctico?

**Conocer a tus jugadoras. Saber quién es la persona a que entrenas y saber cuáles son sus miedos.**

¿Los números te importan?

**Cada vez menos. Siempre que hay MVP yo nunca estoy de acuerdo, porque no me gusta, es anti baloncesto y más cuando se da en formación, eso es un sacrilegio, va en contra del objetivo de desarrollar jugadoras y formar equipos. El que quiera ser MVP que juegue al tenis.**

¿Qué importancia tiene para ti la gente que te rodea en el staff?

**Yo lo primero que digo a mi staff es que busco fidelidad y de ahí podrá surgir la amistad. Es fundamental porque te tienes**

**“Sin el proceso no hay éxito. Si quieres competir en los partidos, tienes que hacerlo en el día a día”.**

**que sentir cómodo y que haya sintonía. Para mí la fidelidad es una exigencia, si hay fidelidad, el resto es sencillo y de cara a la directiva y el entorno igual, si todos compartimos idea es todo más sencillo y las jugadoras no ven ambigüedad en el mensaje. Ése es el camino.**

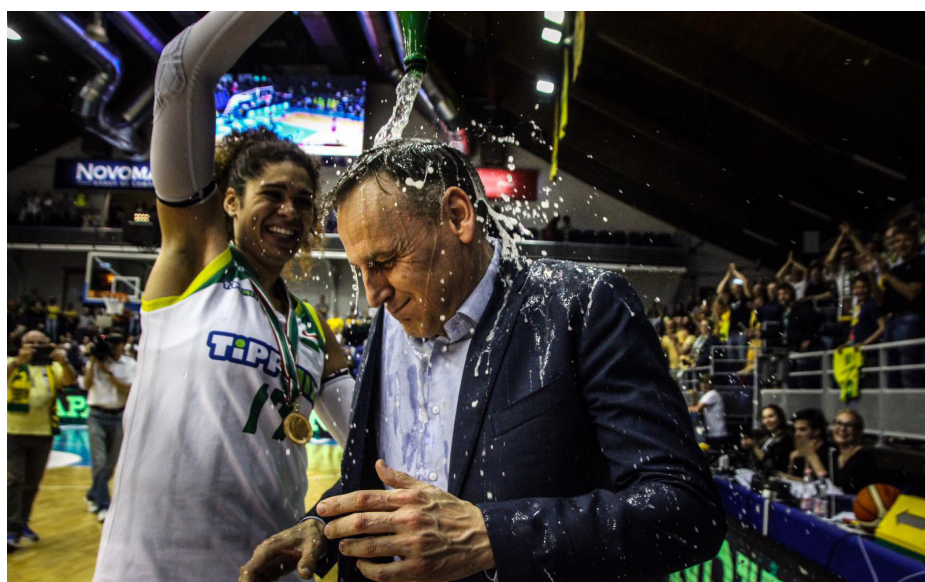
En ese camino entiendo que queda poco tiempo libre...

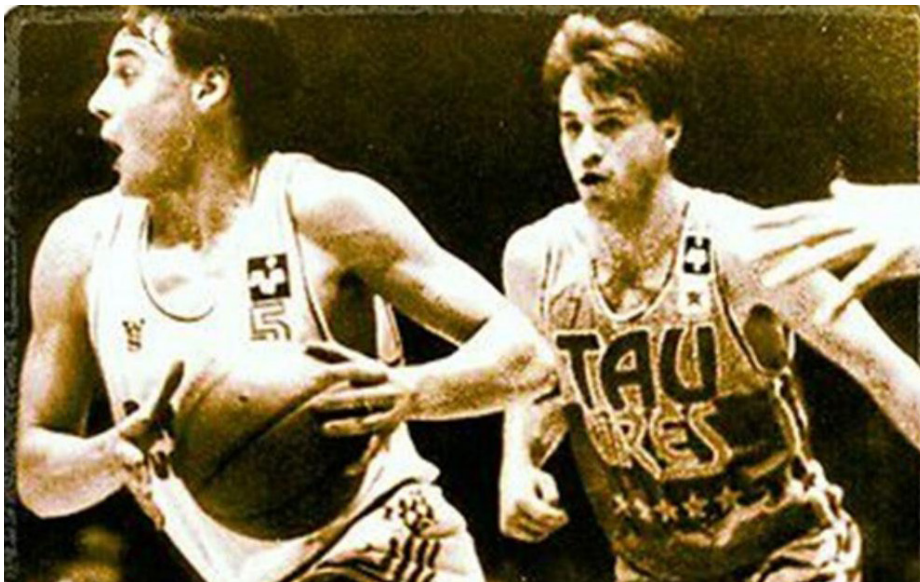
**¿Qué es tiempo libre? Yo si soy sincero, muchos pensarían que estoy loco. Hay veces que me levanto a ver vídeos a las 4AM. Hay una parte obsesiva en la vida del entrenador, es inherente a este cargo. No es un trabajo de funcionario, no existe.**

**Yo intento “afilarse la sierra” en verano, intento descansar, leer, mejorar en inglés, ver a la familia y eso me hace empezar con pasión el siguiente proyecto, eso es afilar la sierra, prepararla para “talar el árbol”, Cómo voy a tener pareja, por ejemplo, si no me agunto a mí mismo.**

Esa locura ¿tiene algo que ver con que vuestro trabajo no depende directamente de vuestro rendimiento si no del de otros?

**Sé que muchos no estarán de acuerdo pero esto es un juego de las jugadoras y ellas son las que juegan. Tiene que haber cohesión y un camino uniforme, si todos siguen al entrenador es más sencillo. Tiene que haber mezcla de disciplina y dejar de hacer, el entrenador debe ser líder y crear líderes porque eso diferencia al equipo que funciona, cuando el entrenador se sienta y disfruta**





porque ellas se corrigen, es el equipo al que aspiras.

¿Así lo pensabas como jugador?

Tengo claras cosas que quiero no hacer porque fui jugador, y cosas que quiero hacer. Eso lo sé por ser jugador y por haberlo sufrido, a partir de ahí evolucionas. Lo que tú eres tiene que salir, tienes que hacer lo que sientes porque si no ellas se dan cuenta que estás haciendo un papel. Si no te sale bien, al menos te vas a casa siendo tú. El fondo es el mismo cuando entrenaba minibasket que ahora, pero evolucionas.

¿Alguien te lo hizo ver así especialmente?

Yo de jugador era un "tocapelotas", hablaba mucho con mis entrenadores, sacaba pegas a todo. Había entrenadores que me odiaban y otros me querían mucho, porque aportaba detalles. No tengo problemas de aprender de las jugadoras, siempre con respeto y para mejorar porque yo cada día me equivoco y ellas también. Mi mejor maestro son mis errores, pero tienes que desprenderte de tu ego para saber que te has equivocado y eso también se aplica a las jugadoras.

Con esa experiencia que dices, ¿alguien que no haya jugado tiene más complicado ser entrenador?

No, no creo en eso. Mira Iñaki Iriarte, jamás ha jugado y mira qué pedazo entrenador. Hay muchos casos de jugadores también que han intentado ser entrenadores y se han estrellado por falta de preparación, por entrenar como un jugador.

Tienes que aprovechar tus vivencias como jugador para poder ponerte en el lugar de ellas, para poco más sirve, además de para tener un bagaje y un interés. Yo, por ejemplo, se lo dije a Queralt Casas, y ella lo sabe, "o piensas en baloncesto o no llegarás a donde puedes llegar". Si te conformas con tu zona de confort, nunca mejorarás.

¿Si tuvieras que apostar por algún jugador/a que conozcas y será buen entrenador/a?

Silvia, seguro, buenísima si ella quiere. Laia Palau, Zsofia Fegyverneky, tres bases ya te he dicho. Candice Dupree... Ven el baloncesto, lo entiende y eso se nota. Miran el vídeo, son

receptivas, se cuestionan, mejoran con los años... lo ves rápido. Para ser entrenador tienes que tener pasión, porque el sacrificio que supone es enorme, no te renta económicamente. Sin esa pasión es imposible, tanto en minibasket como profesional.

Has mencionado varias veces minibasket, ¿es el equipo que más te ha marcado?

Mi mayor éxito es, sin duda, el equipo de mini de Alboraya. Empecé con seis "delincuentes", nadie quería entrenarlos, y acabé con trece y los padres me dijeron que había cambiado la vida de sus hijos, me puse a llorar. Aún guardo fotos y mensajes que me llevé.

No es mal mensaje para nuevos entrenadores que quieren el éxito...

Porque quieren atajos, lo primero que te preguntan es "¿cuánto cobraré?, ¿cuántas horas?".. Está bien... pero no, porque tienes que ser el mejor entrenador del mundo aunque sea por un café. Los mejores entrenadores deberían entrenar en formación, y debemos dar mucha importancia a tu cantera.

No me has querido decir maestros pero, ¿te ha marcado mucho? Porque incluso tienes una jugada con ese nombre...

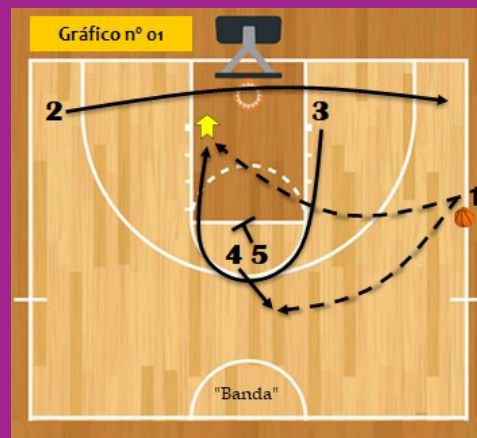
Esa jugada la llamamos así como podíamos llamarla de otra manera, es un corte que él empezó a jugar. Coincidí con él en Fener y pude comer con él, compartir

"Mi mejor maestro son mis errores, pero tienes que desprenderte de tu ego para saber que te has equivocado y eso también se aplica a las jugadoras".

## EJERCICIOS FAVORITOS -ROBERTO IÑIGUEZ-

**SAQUE DE BANDA.-** La base (1) saca de banda. Situamos a 2 en la esquina contraria al balón y a 3 en el poste bajo del lado fuerte. 4 y 5 se colocan en el centro, por encima del tiro libre.

3 sube a recibir y aprovecha la posición ocupada por 4 y 5 para rodear ese espacio e intentar sorprender a su defensora cortando al aro. Simultáneamente, 2 ha cortado por línea de fondo a la esquina contraria. Si no hay pase dentro, 4 se abre a recibir sobre bloqueo de 5. 1 entra en el campo y recibe de 4 para jugar un movimiento.



muchos ratos y fui muy afortunado porque es un fenómeno, también como persona. El nombre es un chascarrillo y dar un nombre diferente.

¿Qué opinas de la AEEB?

Todo lo que significa unión entre entrenadores es importante. No pertenezco a ninguna

asociación. Bien es cierto que he estado muchos años fuera, pero necesitaría sentir que hay unión entre los entrenadores para pertenecer, sentir pertenencia y orgullo, y posiblemente sea cuestión de tiempo para pertenecer a algún colectivo.

“Los mejores entrenadores deberían entrenar en formación y debemos dar mucha importancia a nuestra cantera”.



### OVERTIME

Sueños por cumplir:

- Dirigir unos Juegos Olímpicos, no sólo por llevar a un equipo si no por vivir ese ambiente, jugar una F4 con Avenida y hacer feliz a mi socio.

Frase favorita como filosofía de vida:

- Me viene al pelo por lo que he leído recientemente en redes: “Lo que Juan dice de Pedro, dice más de Juan que de Pedro.”

¿Por qué entrenador te cambiarías?:

- Por Jürgen Klopp, por la unión con sus jugadores, la pasión que demuestra, por cómo es.

Define el baloncesto en cuatro palabras:

- Una guerra de espacios.



**baloncesto**  
ESPAÑA



**Entrenadores FEB**

[entrenadores@feb.es](mailto:entrenadores@feb.es)