

**Diferencias  
NBA/Europa**

**El Baloncesto  
en Suecia**

**Espacios  
Poste Bajo  
y Poste Alto**

**Sito Alonso:  
"Trabaja para conseguir tus  
sueños sin perder el tiempo  
pensando en ello"**



# 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

# raeeb

EDITORIAL

4

Juan María Gavaldá



DIFERENCIAS  
NBA/EUROPA

5

Sergio Scariolo



ESPACIOS  
DEL POSTE

8

Luis Guil



PRINCIPIOS  
DE ATAQUE (II)

11

Raúl Fernández



BASKET  
EN SUECIA

17

Gabo Loaiza



DEFENSA  
INDIVIDUAL

22

Pedro Ferrándiz



ACTIVIDADES

26

AEEB

a

IMPORTANCIA  
SPACING

32

Adrián Yañez



INTELIGENCIA  
Y TALENTO

37

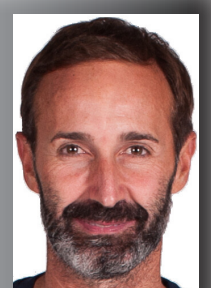
FJ Aguilar



ENTREVISTA  
SITO  
ALONSO

40

Antonio Gareña





Juan Mª Gavaldá  
Presidente AEEB

## LAS COMPETICIONES

Siempre hemos sabido que las competiciones son la actividad que más gusta a los deportistas. No se concibe entrenar por entrenar, sino para prepararse individual y colectivamente para competir. En cualquier disciplina deportiva es lo mismo.

Durante estos meses de pandemia, nuestros jugadores/as han estado parados muchos meses en los dos aspectos, entrenar y competir. Desde octubre han iniciado sus entrenamientos, pero en el baloncesto de formación, prácticamente no han jugado partidos oficiales. Algunos ni eso, han estado a la espera de la regulación federativa o municipal de sus competiciones.

Pero parece que hubo una conciencia general de que en enero, después de las fiestas, nuestro baloncesto mayoritario, el formativo y no profesional, van a comenzar a jugar partidos, seguramente con calendarios más reducidos que en otros años.

Mi pregunta es sobre los entrenadores/as. ¿Sabremos aplicar las condiciones de seguridad sanitaria para la que mayoritariamente nadie nos ha preparado? ¿Estamos protegidos legalmente ante las circunstancias que se viven? ¿Vamos a estar a punto para que enviemos mensajes y acciones adecuadas a nuestros jugadores/as, tras su periodo de suspensión coronavirus? ¿Comprenderemos y ayudaremos emocionalmente a esta “nueva” juventud que nos ha llegado?

Es un momento absolutamente necesario que los entrenadores/as nos incorporem a rehabilitar el tejido deportivo de nuestro país, por supuesto junto a clubes, federaciones y administración pública.

Nuestros deportistas han vivido experiencias impensables hace un año. Han sufrido sus familias. Han perdido personas cercanas. Se ha visto afectada la actividad laboral de sus padres. Sus actividades escolares se han interrumpido y alterado en sus formas más clásicas. Ellos no son los mismos y nos corresponde a los entrenadores/as darles la esperanza y el camino a seguir con la tranquilidad que se precisa.

Llegarán las competiciones, pero ahora más que nunca deberemos conducir a nuestros equipos por el sendero de disfrutar y no el de las exigencias por ganar. Siempre fue un efecto importante a tener en cuenta, pero la competitividad de nuestros jugadores/as o la de los entrenadores/as a veces lo interpretaba con poca claridad. Ahora toca hacerlo bien por ellos/as. Ya vendrán momentos de más estabilidad. Vayamos con calma y con el objetivo de darles el efecto positivo de la diversión mientras compiten.

### Edición

AEEB

### Distribución

Gratuita para los socios

### Colaboración

Sergio Scariolo, Luis Guil, Raúl Fernández, Gabo Loaiza, Pedro Ferrándiz, Adrián Yáñez, FJ Aguilar, Sito Alonso

y Antonio García

### Fotos

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

### A.E.E.B.

Redacción y Publicidad:

Fernán González, 18 - bajo dcha - 28009

MADRID

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

FAX 91 577 50 73

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

Facebook: Asociación Española de

Entrenadores de Baloncesto-AEEB

Twitter: @aeebtweets

Depósito Legal: M-26999-1988

ISSN: 0214-2635

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



## SUMARIO

- 05 **Diferencias entre la NBA y el Baloncesto Europeo**  
por Sergio Scariolo
- 08 **Espacios para el Poste Bajo y el Poste Alto. Rebote Ofensivo**  
por Luis Guil
- 11 **Principios Ofensivos y Ejercicios de la Selección Andaluza Infantil Masculina (II)** por Raúl Fernández
- 17 **El Baloncesto en Suecia: una primera Experiencia Profesional**  
por Gabo Loaiza
- 22 **Notas sobre Defensa Individual**  
por Pedro Ferrándiz
- 26 **Actividades AEEB**
- 32 **Importancia del Espacio en la Táctica Ofensiva en el BSR**  
por Adrián Yáñez
- 37 **Inteligencia, Personalidad y Talento** por FJ Aguilar
- 40 **Entrevista a Sito Alonso**  
por Antonio García García





**Sergio Scariolo**

*Scavolini Pésaro, Teamsystem Bologna, Tau Vitoria, R. Madrid, Virtus Bologna, Unicaja Málaga, BC Khimki y Armani Milano son algunos de los grandes clubes que ha dirigido. 3 Campeonatos de Europa con la Selección Española -Polonia '09, Lituania '11 y Francia '15- una Plata y un Bronce olímpicos -Londres '12 y Río '16- acompañan en su palmarés al reciente título en el Mundial de China 2019 y a múltiples títulos de liga y copa en España e Italia. También ha sido campeón de la NBA en 2019 con los Toronto Raptors.*

## DIFERENCIAS ENTRE LA NBA Y EL BALONCESTO EUROPEO

**N**osotros, en los Toronto Raptors a menudo trabajamos mucho más tiempo individualmente que colectivamente. Hacemos muy poco 5c5.

El jugador tiene un plan de desarrollo individual monitoreado por un responsable del equipo que se encarga de chequear las mejoras reales de cada jugador que se contemplan en los partidos o que todavía no se ven en los partidos pero empiezan a percibirse en los entrenamientos.

Incluso los detalles que se trabajan con ellos y que aún no han provocado un crecimiento en el jugador.

Estudiamos diferentes apartados: está la parte mental, la de técnica individual, la parte de tiro -a la que damos una importancia enorme-, la parte de rendimiento defensivo, el entendimiento y participación en el juego colectivo, obviamente la parte física (a nivel de fuerza y velocidad), etc. Hay muchas personas involucradas: psicólogos, dietólogos, preparadores físicos, entrenadores de desarrollo individual...

Forma parte de nuestra labor como entrenadores plantear diversos objetivos de mejora para los jugadores, y a partir de ahí existen una serie de personas (expertas en sus respectivos campos) que solo

tienen que pensar en conseguir ese objetivo. Tiene que mejorar a los jugadores en lo que respecta a su área de trabajo.

Ese trabajo se realiza sistemáticamente a lo largo del año independientemente del calendario. En función de los minutos de juego del partido anterior, los jugadores siempre tienen una cantidad de trabajo individual por hacer. Los que han jugado mucho tendrán que hacer un volumen de tiro determinado y los que han jugado menos -o no han jugado- podrán sumar trabajo en la cancha más de fundamentos, de tiro dinámico, etc.

En la parte física igual. Los que acumulan más minutos tendrán un trabajo más dirigido a la prevención de lesiones o para compensar sus puntos débiles y los que han jugado menos deberán realizar un trabajo de acondicionamiento bastante intenso.





Podemos sumar también la parte del trabajo mental de los psicólogos, quienes teniendo bastante autonomía para realizar su trabajo, tienen que estar en contacto con los entrenadores.

**ENTRENAMIENTO**

Los psicólogos son muy respetuosos con la privacidad del jugador. Son muy buenos trasladando al entrenador las informaciones que necesita, transmitir las sensaciones que tiene, pero a la vez no dar más detalles de los necesarios sobre la vida privada de los jugadores para que el entrenador entienda qué le está pasando, cómo hay que manejarlo.

Las ciencias de psicología del deporte están muy desarrolladas en la NBA porque se invierte en la profesión, en el tiempo que se dedica, se invierte en disponer a tiempo completo de profesionales en la plantilla (en los equipos profesionales y en las universidades).

Se puede decir que en este aspecto la NBA está a años luz respecto de Europa, en el trabajo de mejora individual del jugador en un rango de 360º en torno a él.

Respecto a las diferencias tácticas, creo que el nivel de los pla-

yoff de la NBA está por encima del nivel europeo. La temporada regular, en cuanto a riqueza y variedad tácticas del juego a nivel colectivo, en mi opinión no está por encima.

A nivel individual, las normas, los espacios y la calidad de los jugadores son muy diferentes. Hay más espacio para jugar 1c1, aunque no tanto como la gente piensa, ya que la zona de 3 segundos defensiva es una norma bastante obvia y a menudo no respetada, pero es cierto que existe un concepto menor de ayuda desde el lado contrario.

Sobre todo hay un nivel de calidad individual altísimo. A nivel físico y técnico.

Viendo un partido de Euroleague en el que jugaba uno de los jugadores más decisivos del momento en Europa, Shane Larkin, del Anadolu Efes, pensaba en las dificultades que ha tenido este jugador para destacar en la NBA. Por sus condiciones físicas, jugar a una velocidad, a un nivel de choque, de contacto físico muy su-



perior, impide que Larkin pueda desarrollar las cualidades técnicas que atesora.

Técnicamente ocurre lo mismo. La capacidad de tiro que tienen muchos jugadores de la NBA -digamos por ejemplo, 10 jugadores sobre una plantilla de 15 jugadores- es sorprendente. Te das cuenta de las horas de trabajo que han ido dedicando al fundamento del tiro en los últimos años y su capacidad para tirar de tres puntos.

Es obvio que -en general- en la NBA hay un jugador mejor individualmente y eso hace que haya aspectos que se puedan comparar y otros que francamente no.

En lo que concierne al fundamento del tiro, hablando tanto del baloncesto profesional como del baloncesto de base, debemos cambiar el “chip” porque el tiro es uno de los fundamentos más importantes -quizás el más importante- y se le dedica muy poco tiempo. Cuando tienes un conflicto tan enorme entre la importancia y el tiempo que le dedicas para desarrollarlo, ya estás en una base peligrosa.



Nosotros aquí como equipo, en Toronto, somos muy especiales con el tema del tiro, porque dentro de la filosofía del primer entrenador -Nick Nurse- el tiro es casi una obsesión. Ello nos ha hecho llegar a un punto muy alto de análisis, de capacidad de trabajo y de utilización de recursos humanos y tecnológicos.

Viendo nuestra realidad de un equipo de cantera, estoy convencido de que, o no nos acabamos de creer la importancia del tiro o no somos coherentes con esa idea.

Conseguir que un jugador llegue a su etapa senior siendo un buen tirador -o un gran tirador si tiene buenas características naturales- está al alcance de cualquiera y debería ser reconocido como el mejor regalo que le podemos hacer para garantizarle que pueda jugar al baloncesto.

Puedes ser más alto o más bajo, más o menos atlético, pero si un jugador es un buen tirador y mete triples, va a divertirse jugando e incluso vivir muy bien del baloncesto durante mucho tiempo, porque todo el mundo quiere a un jugador que mete.

Hablando en términos generales para reforzar el mensaje, necesitamos dedicar más tiempo al tiro y mejorar nuestra metodología de enseñanza del tiro.

Necesitamos que los jugadores se convenzan de que es importante, de que sumar media hora diaria de entrenamiento del tiro les proporciona una herramienta para que puedan disfrutar del baloncesto, incluso sacar un buen provecho de él durante mucho tiempo.





**Luis Guil**

*Entrenador muy vinculado a las selecciones FEB de formación (U16, U19 y U20) y a la Selección Absoluta desde 2017, con la que se ha proclamado Campeón del Mundo como ayudante de Sergio Scariolo en el reciente Mundial de China 2019. A nivel de clubes, ha trabajado en la ACB con B. Fuenlabrada (2008-2009) y Tecnicon Zaragoza (2017) y fuera de España con los Bucaneros de La Guaira (Venezuela) entre 2013 y 2017. Desde 2019 entrena a los Saga Balloons de la B. League de Japón.*

**TACTICA**

## ESPACIOS PARA EL POSTE BAJO Y EL POSTE ALTO. REBOTE OFENSIVO

**E**n el baloncesto moderno casi no se utiliza el poste bajo. Un porcentaje muy alto de ataques se resuelve con 1c1 o jugando un pick and roll.

### POSTE BAJO

Respecto al juego en el poste bajo, yo me he fijado mucho en Xavi Pascual, uno de los mejores entrenadores del mundo, en cómo utilizaba a postes como Boniface N'Dong o Fran Vázquez cuando dirigía en España al FC Barcelona.

Estos pivots "puros" no eran especialmente brillantes jugando en el poste bajo, pero sí tenía otros jugadores en otras posiciones que utilizaba

en esta posición: Pete Mickeal, Víctor Sada jugando de 1, Erazem Lorbek que era un 4 que podía ir al poste bajo... al final casi todos los jugadores iban al poste bajo menos el 5 -que en principio parece que es quien debería jugar ahí.

En esa idea me he formado yo, en la utilización del poste bajo no solo para meter canasta sino para generar ventajas. Llevar el balón al poste bajo y -teniendo en cuenta que el equipo rival tendrá que hacer ayudas- construir tu ataque a partir de ahí.

Es una parte importante en mi juego, pero no solo para el 5 sino para todos los jugadores. Buscar en el poste bajo a quién sea supe-

rior para generar una ventaja -no definitiva- que provoque ciertas ayudas defensivas que puedan conceder un mejor tiro al resto de los jugadores. Para mí es muy importante el "spacing" de poste bajo.

### ¿Cómo hacerle llegar el balón?

Muchas veces se utilizan bloqueos indirectos, "box to box", "screener", pero al final con esto generas que halla buenas ayudas, buenos "bump" ("body check") que hagan difícil que lleves el balón ahí.

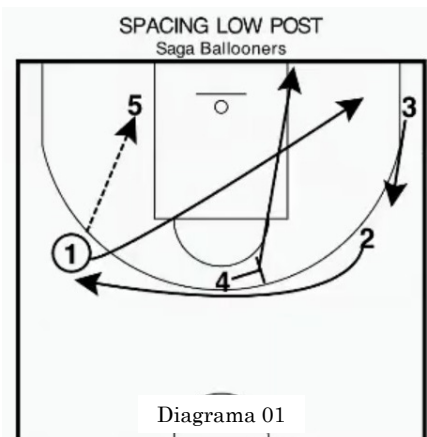
Yo utilizo estas vías, pero me gusta más llevar el balón directamente al poste bajo, tanto en transiciones como en situaciones de "high-low", de alto-bajo, como en situaciones de caída del propio grande en los contraataques después de hacer un bloqueo o situaciones de "miss direction" (vamos a jugar por un lado, engañamos a la defensa y volvemos al lado contrario para jugar con el poste bajo).



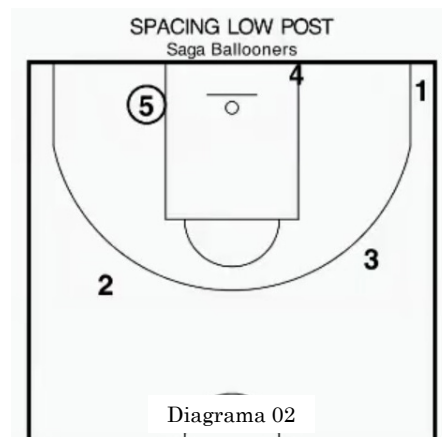


Fintamos que vamos a hacer una jugada y luego no la hacemos. Muy importante también es cómo se colocan el resto de los jugadores cuando tú estás jugando en el poste bajo. Podemos ver esa distribución en los siguientes diagramas:

- En la primera situación -que utilizamos mucho con la selección española-, 1 mete el balón dentro y corta al lado contrario. Los exteriores reemplazan a través de un bloqueo de 4, que está en el poste alto y que tras bloquear a 2 corta al poste bajo del lado contrario del balón. Buscamos un tiro o un mano a mano y redistribuir los espacios. Mientras esto ocurre, 5 puede jugar 1c1 (Gráfico 01).

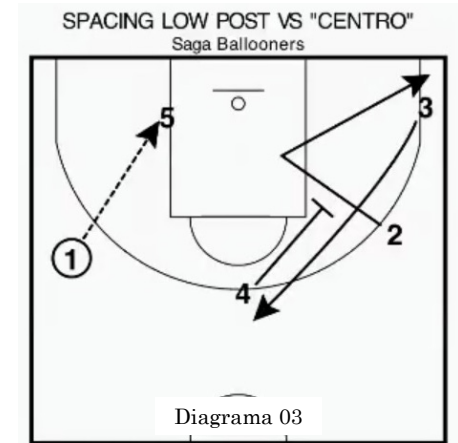


- En la liga japonesa estos movimientos no nos daban el mismo rendimiento por la existencia de más espacio entre los jugadores. Por ese motivo buscamos más situaciones en las que los jugadores puedan jugar 1c1 sin molestarse. Muy importante para lograrlo es la posición del 4, en el "short corner" del lado contrario. Desde esta posición, si 5 jugaba 1c1 hacia el centro, 4 jugaba por línea de fondo para poder generar tiros liberados (Gráfico 02).



Teniendo en cuenta que en Japón se hace mucho 2c1 al poste, también es interesante trabajar situaciones de lado fuerte con 2 buscando la esquina. A menudo, lo que utilizas depende no solo de los jugadores que tienes, sino también de la liga que juegas.

- En la tercera situación, ponemos el balón en el poste bajo y jugamos en el lado débil. Este movimiento está inspirado en ideas de Ettore Messina y Dusko Ivanovic. 2 corta a la pintura y luego reemplaza a la esquina y 3 sale arriba con un pin-down para hacer un tiro (Gráfico 03).



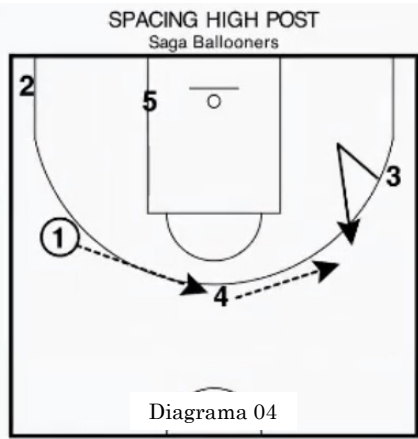
Acabaría con unos espacios ocupados semejantes a la situación anterior, bajando 4 al "short corner".

Estas tres situaciones son las más típicas que yo jugaría en el spacing de poste bajo.

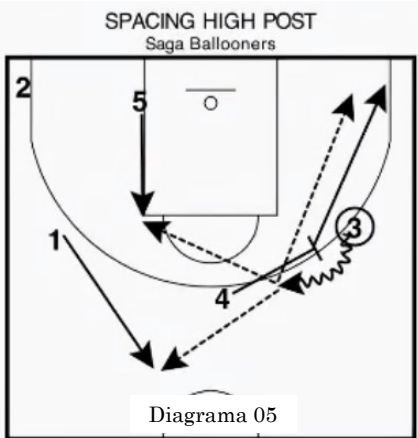
## POSTE ALTO

Respecto al spacing con el poste alto, me gustaría también dejaros unas ideas que se pueden ver muy bien en la siguiente serie.

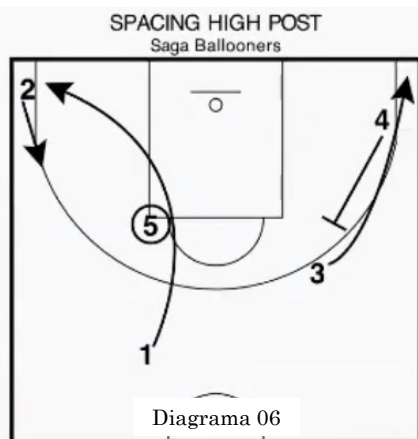
Imaginemos el ejemplo anterior, con la misma disposición de los jugadores. Si 1 -en lugar de meter el balón dentro a 5- decide pasar a 4 para invertir el balón a través del poste alto -pasándolo a 3-, me gusta que 4 ponga un bloqueo directo a 3 y -a partir de ahí- la toma de decisiones de los jugadores nos lleve a tomar una u otra opción (Gráfico 04).



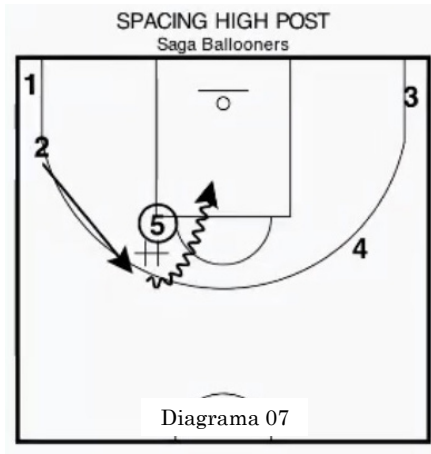
En cuanto a los espacios, quiero que 2 vaya a la esquina, que 1 se abra mucho en la cabecera y que 5 suba al "elbow" de la zona. Con estos espacios ocupados, 3 -que sale del bloqueo directo- tendrá que decidir si pasa a la continuación del bloqueador 4, si juega con 1 o si le da el balón al pívot 5 (**Gráfico 05**).



Con el balón en el codo, 1 corta sobre 5 a la vez que 4 pone un bloqueo ciego a 3 (**Gráfico 06**).



Si no hemos obtenido ninguna ventaja, 1 va a la esquina y 2 sube al codo para jugar un mano a mano con 5 (**Gráfico 07**).



### REBOTE OFENSIVO

A la hora de trabajarlo, yo tengo en cuenta varios parámetros:

- Siendo el rebote ofensivo un concepto muy importante, reconozco que soy un obseso del balance defensivo, por lo que la primera decisión a tomar es cuántos jugadores quieres que carguen el rebote ofensivo (busco con mis equipos no recibir ninguna canasta fácil de contraataque, lo que te garantiza estar dentro del partido si tienes un equipo competitivo).

Yo quiero que siempre vayan al rebote tres jugadores. Lo lógico sería elegir a los más grandes (el 3, el 4 y el 5) pero no estoy de

acuerdo con esa afirmación, ya que depende de las características de mis jugadores y de mi juego.

- Si jugamos un spacing con un 4 muy abierto (que a lo mejor no es un buen reboteador) prefiero cargar el rebote con el 3 y el 5 y unas veces el 1 y otras el 2. Así protegemos nuestro aro con el 4 y con uno de los pequeños (1 ó 2).

- También hay que tener en cuenta dónde se produce el tiro. Si el tiro se produce en una esquina o del tiro libre hacia la línea de fondo, los jugadores del lado fuerte -incluido el tirador- no tiene sentido que vayan al rebote, ya que estadísticamente es muy poco probable que el balón vuelva hacia ellos. En esa situación, prefiero que esos jugadores hagan balance defensivo.

Estas ideas las trabajo cada día y en cada ejercicio, incluso sin contacto, pidiéndole -por ejemplo- al tirador de un ejercicio de 5c0 que vaya al balance defensivo. También lo trabajo dándole valor al rebote ofensivo. En todos mis ejercicios con contacto (2c2, 3c3, 5c5) el rebote ofensivo tiene un valor de "+1" que se suma al valor de las canastas de 2 y de 3. Así se promueve la mentalidad y el deseo de ir al rebote ofensivo, lo cual es muy importante.





**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 (II)

Tras haber analizado nuestros principios ofensivos, las pautas para integrar esta filosofía en los entrenamientos y algunos ejercicios de 1c1 utilizados, pasamos a completar el artículo.

## EJERCICIOS DE SUPERIORIDAD E INFERIORIDAD NUMERICA

Estos ejercicios es muy importante trabajarlos para que los jugadores tomen buenas decisiones sabiendo sacar ventaja ofensiva.

En un partido, se dan muchas situaciones y hay que saber cómo atacarlas. Si queremos premiar al ataque, la defensa será a toda la pista; si queremos premiar la defensa, ésta será cercana al aro.

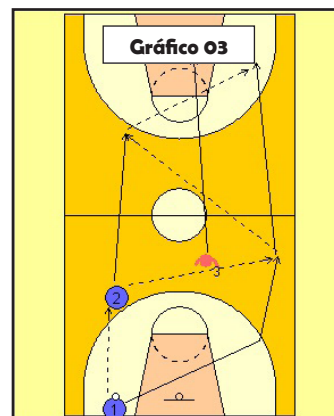
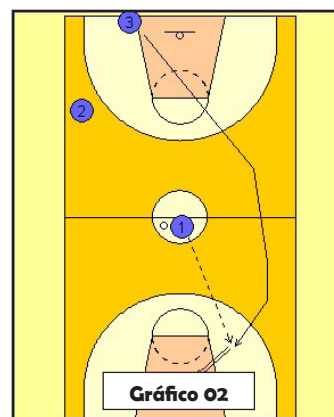
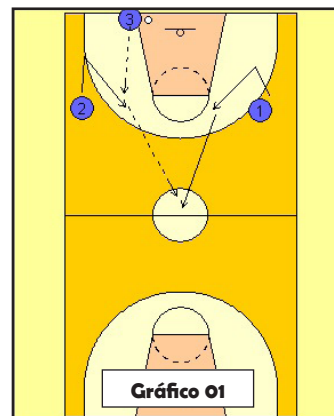
## SALIDA PRESIÓN + 2c1 (Gráficos 01 a 03)

Tres filas, la fila central con balón. 1 y 2 realizan fintas de recepción, el jugador que no recibe realiza finta en diagonal hacia el centro de la pista.

El jugador que saca corta al lado contrario del que recibe el primer pase, para recibir en carrera y finalizar. Intentar botar poco o nada. El jugador que finaliza, defiende a toda pista 2c1, intentando llegar al final con opciones defensivas. Los dos atacantes pueden botar. Se rota hacia la derecha.

### OBJETIVOS ATAQUE:

Salida presión: realizar pases duros y tensos, ocupar bien las calles, finalizar correctamente.



FORMACION



2c1: sacar de fondo, atacar rápido intentado dar pocos botes, fijando y doblando el pase en el momento preciso.

**OBJETIVOS DEFENSA:**

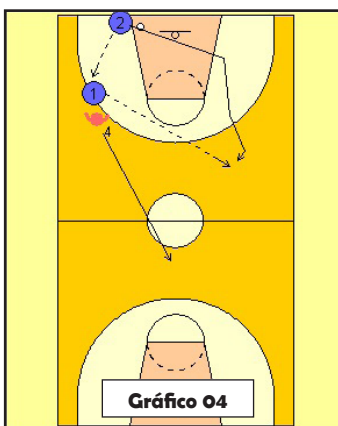
Defender una inferioridad, no decantarse, intentar llegar con opciones, realizar fintas defensivas. Aguantar lo posible con opciones.

**Variantes:**

- En el 2c1 no se puede botar.
- El defensor del 2c1 va a defender al centro de la zona defensiva (dificultando el ataque).

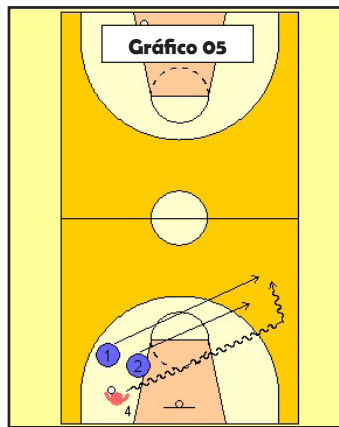
**2c1 + 1c2  
(Gráficos 04 y 05)**

Jugadores divididos en tres filas, 1 y 2 atacan, 4 defiende a toda pista. La primera opción es que no reciba fácil e intentar llegar al final con opciones defensivas. A la vuelta 1c2; 4 ataca lo más rápido posible, si los defensores recuperan el balón, los atacantes van a anotar canasta lo más rápido posible. Se rota hacia la derecha.



**OBJETIVOS ATAQUE:**

Atacar rápido, buenos pases y toma de decisiones, ser directos y agresivos.



En el 1c2 atacar de manera vertical intentando negar las bandas, no agotar bote.

**OBJETIVOS DEFENSA:**

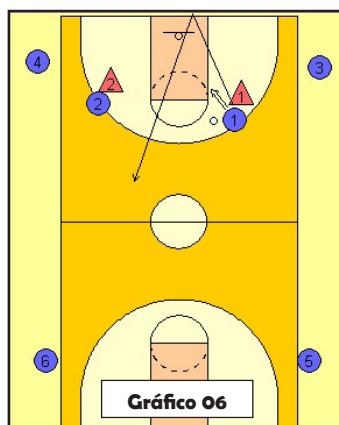
2c1: intentar llegar al final con opciones defensivas, no decantarse por ningún atacante.

1c2: hacer buenos traps, intentar llevar al atacante hacia las bandas para atraparlo allí.

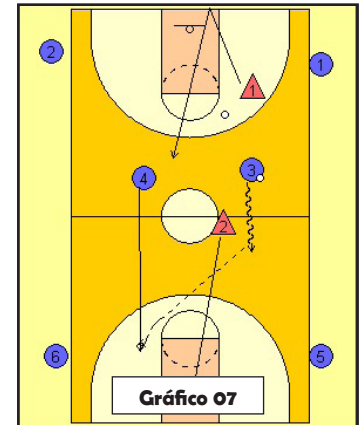
**Variantes:**

- En el 2c1 no se permite botar.
- El defensor debe ir a la pista trasera rápido.
- En el 1c2, uno de los defensores va a la pista trasera.

**2c2 CONTINUO  
VENTAJA ATAQUE  
(Gráficos 06 y 07)**



Parejas fijas. Ataco, definiendo, me salgo; ejercicio competitivo. La dinámica es atacar en 2c2 y tras atacar, defender a toda pista. El que finaliza debe ir a tocar el fondo de la canasta, los otros dos atacantes dispondrán de una pequeña ventaja para poder atacar rápido y con criterio antes de que llegue el defensor.



**OBJETIVOS ATAQUE:**

Sacar ventaja del 2c1, ser directos, atacar rápido antes de que llegue la igualdad, fijar y doblar.

**OBJETIVOS DEFENSA:**

2c1: intentar llegar al final con opciones defensivas, no decantarse por ningún atacante, retrasar el ataque para que llegue la igualdad numérica.

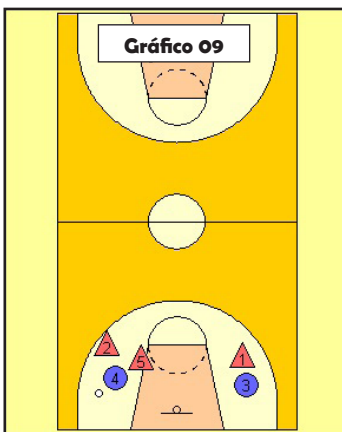
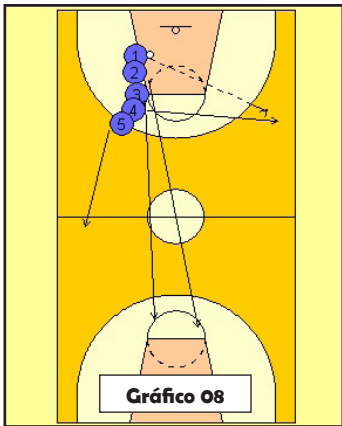
**Variantes:**

- Igual en 3c3 .
- El defensor hace balance a la pintura.
- Pasar al poste repetidor (jugadores 5 ó 6).

**3c2 + 2c3  
(Gráficos 08 y 09)**

Una fila de 5 jugadores, se tira a tablero trabajando el timing de salto y a la voz del entrenador los tres últimos jugadores que han to-

cado balón son los que atacan; los otros dos son los que defienden. A la vuelta, los dos defensores son los que atacan y los defensores intentan hacer un 1c2 cada vez que puedan. Se defiende a toda pista.



**OBJETIVOS ATAQUE:**

En el 3c2: sacar ventaja fácil, intentar acabar en canasta 1c0, fijar y doblar, no pérdidas de balón.

En el 2c3: evitar botes inútiles, no ir hacia las bandas, moverse sin balón, atacar rápido.

**OBJETIVOS DEFENSA:**

En el 3c2: intentar que no haya ventaja fácil, que no sea 1c0, proteger el aro. Parar el balón.

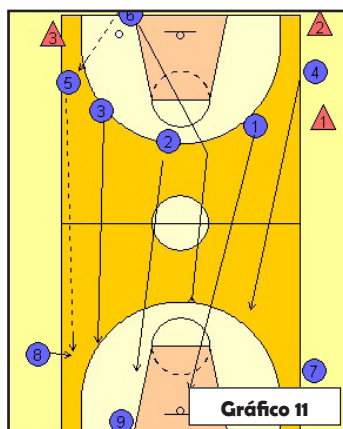
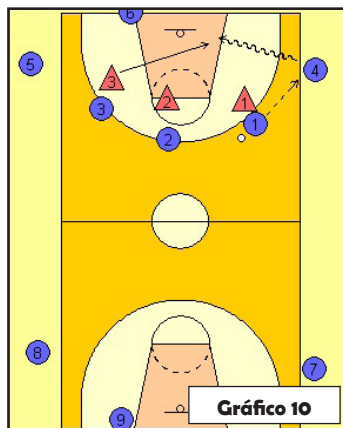
En el 2c3: intentar hacer traps rápidos, que agoten el bote, llevarlo hacia las bandas, que no haya líneas de pase fáciles.

Variantes:

- Prohibido botar tanto en el 2c3 como el 3c2.
- Hacer defensa en tándem.

**4c3 CONTINUO (Gráficos 10 y 11)**

Tríos fijos, ejercicio competitivo, la dinámica es atacar, defender y salirse. Para atacar hay que pasar al poste repetidor y puede pasarse a cualquiera de los dos aleros. Nada más recibir puede atacar de esta manera, es un 4c3. Los defensores deben realizar lo más rápido posible el balance defensivo. El jugador que ataca de poste repetidor, ataca dos veces seguidas. Se hace a un número determinado de puntos:



- ◇ Canasta normal, 2 puntos.
- ◇ Triple, 5 puntos.
- ◇ Canasta de rebote ofensivo, 5 puntos.
- ◇ Canasta en 1c0, 5 puntos.

- ◇ Se tienen 10 segundos para atacar.
- ◇ Máximo tres botes.

**OBJETIVOS ATAQUE:**

Atacar lo más rápido posible, intentando atacar en 1c0 para conseguir más puntuación. Sacar ventaja de la superioridad numérica. Si no hay ventaja clara, circular rápido balón.

**OBJETIVOS DEFENSA:**

- ◇ Hacer balance rápido.
- ◇ No decantarse claramente .
- ◇ Fintas defensivas.

Variantes:

- Sin bote.
- El poste repetidor recibe pero no ataca.
- Hay presión a toda la pista para trabajar la presión y la salida de presión.

FORMACION

**EJERCICIOS DE IGUALDAD NUMERICA**

Trabajamos la ocupación de espacios, el juego sin balón, la lectura de las ventajas ofensivas, etc.

**2c2 CUATRO ESQUINAS + 2c2 PISTA CONTRARIA (Gráficos 12 y 13)**

Parejas fijas y dinámica ataco, defendiendo. Competitivo, se lleva marcador. Este ejercicio nos servirá para trabajar muchos aspectos del juego.

Vamos a trabajar la lectura de la ventaja ofensiva y el close-out.

**OBJETIVOS ATAQUE:**

Ser directo al aro, intentar sacar ventaja antes de que llegue

la ayuda, fijar y pasar adecuadamente, jugar sin balón.

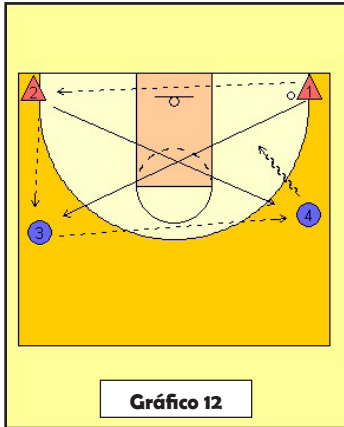


Gráfico 12

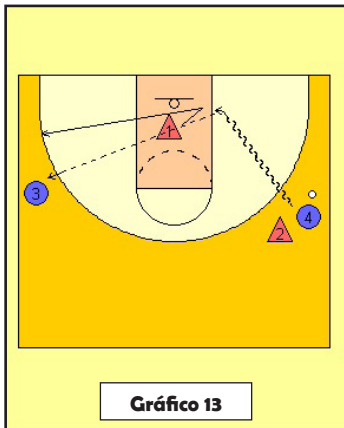


Gráfico 13

**OBJETIVOS DEFENSA:**

Realizar la primera ayuda, el defensor debe pedirla (comunicación defensiva). El defensor de la primera ayuda va a por el atacante, no lo espera; hacerse grande, no hay cambio defensivo, salta a la ayuda y recupera rápido.

**Variantes:**

- Con o sin cambio defensivo.
- Igual el ejercicio anterior pero en 3c3.

**3c3 CON VENTAJA ATACANTE (Gráficos 14 y 15)**

Tríos fijos con dinámica ataco, definiendo. Ejercicio competitivo, se lleva el marcador.

El defensor parte detrás del atacante, quien tras realizar el pri-

mer bote puede empezar a defender. Los otros dos jugadores exteriores deben tocar la línea exterior del campo para poder atacar, deben leer la defensa para moverse en función del balón para sacar ventaja. Se juega 3c3 en la pista contraria.

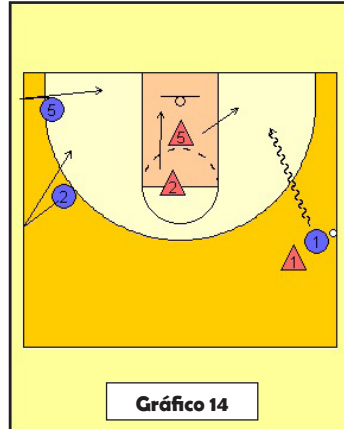


Gráfico 14

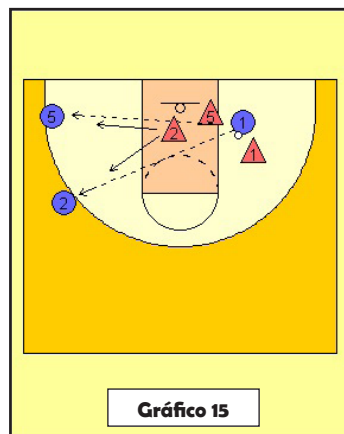


Gráfico 15

**OBJETIVOS ATAQUE:**

Ser directo al aro, intentar sacar ventaja antes de que llegue la ayuda, fijar y pasar adecuadamente, jugar sin balón. Leer bien la defensa, dar un pase más y no abusar del bote.

**OBJETIVOS DEFENSA:**

Realizar la primera ayuda, comunicación defensiva. El defensor de la primera ayuda va a por el atacante.

Rotación defensiva del otro jugador exterior que sale al primer pase realizando defensa en recuperación.

Defender 2c1 en el poste bajo, el pivót niega el centro, la ayuda llega por línea de fondo cuando haya botado. Si hay pase al alero exterior, recupera el defensor de 3, que tiene que realizar la defensa en recuperación trabajada anteriormente, negando centro, piernas activas, sin saltar, etc.

**Variantes:**

- Los aleros atacantes no pueden cortar a canasta.
- Con otra disposición para atacar: desde lateral, frontal, etc.

**3c3 ATAQUE DESDE BALÓN INTERIOR (Gráfico 16)**

Tríos fijos, dinámica ataco, definiendo y me salgo. Ejercicio competitivo, se lleva el marcador. Este ejercicio nos servirá para trabajar muchos aspectos del juego, como por ejemplo:

Obligatorio balón interior y ayuda saltando al 2c1 alero lado contrario. Máximo 8 segundos para atacar.

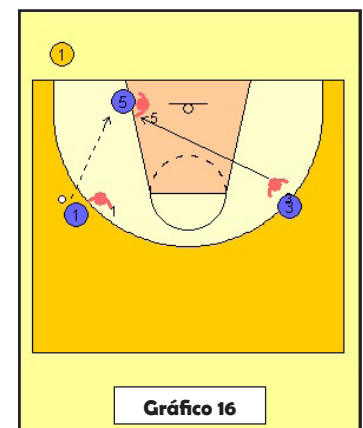


Gráfico 16

**OBJETIVOS ATAQUE:**

Pase interior, el interior debe ganar bien la posición, pasar adecuadamente, intentar sacar ventaja antes de que llegue la ayuda. No botes inútiles, atacar.

FORMACION

## OBJETIVOS DEFENSA:

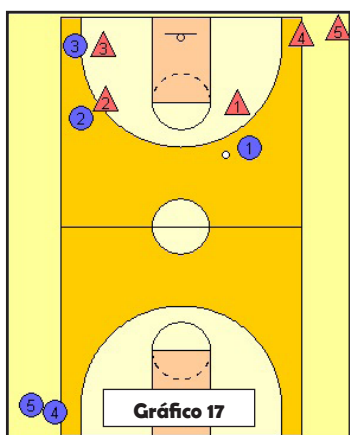
Defender 2c1 poste bajo.

Variantes:

- El alero no puede cortar.
- El alero va a la ayuda si ve que el ataque tiene ventaja.
- Realizar la ayuda por el centro o por la línea de fondo.

### **3c3 +4c3+4c4+5c5** (Gráficos 17 y 18)

Dos equipos, ejercicio competitivo. Empezamos en 3c3, realizando en ataque lo que nos interese trabajar. Al siguiente ataque entra un atacante y se juega un 4c3. Al siguiente ataque entra un jugador del equipo que defiende y se juega un 4c4. Siguiendo ataque que 5c4 y al siguiente se finaliza en 5c5. En situaciones de superioridad numérica intentar sacar ventaja lo más rápido posible.



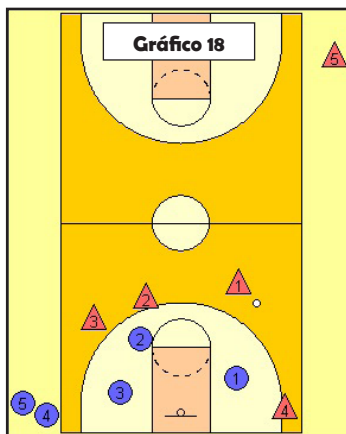
## OBJETIVOS ATAQUE:

En ataque leer la defensa, tomar buenas decisiones, ser disciplinados tácticamente. En las superioridades atacar lo más rápido posible atacando la ventaja.

## OBJETIVOS DEFENSA:

Defender la igualdad numérica, con nuestro sistema defen-

sivo y en las inferioridades numéricas proteger la canasta lo más rápido posible.



Variantes:

- Poner diferentes puntuaciones a las canastas.
- Jugar 5c5 hasta llegar a una puntuación determinada.
- Empezar desde el 1c1.

### **5c5 CON LIMITACIÓN** (Gráfico 19)

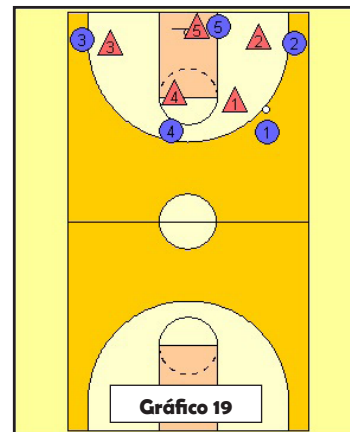
Dos quintetos. Ejercicio competitivo. Los equipos deben meter la primera canasta sin botar; en la segunda canasta se puede dar un bote como máximo; en la tercera como máximo dos botes y en la cuarta se juega normal. Ejercicio que gusta mucho a los jugadores. Se puede dar diferente valor a las canastas.

## OBJETIVOS ATAQUE:

Moverse sin balón, generar ventajas, ser vertical al aro, no abusar del bote.

## OBJETIVOS DEFENSA:

Defender a toda pista, la defensa tiene ventaja ya que el ataque está limitado, cerrar rebote, recuperaciones defensivas, etc.

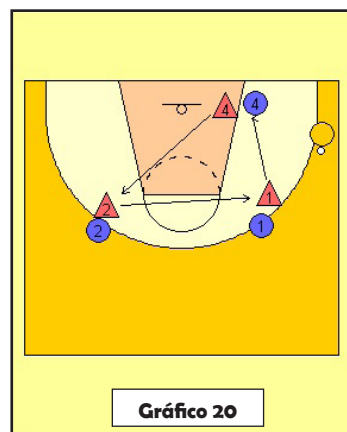


Variantes:

- Hacerlo hasta una puntuación determinada como objetivo.
- Hacer mismo ejercicio pero el equipo debe conseguir una canasta desde dentro de botella, una desde fuera botella, un triple y una canasta normal para ganar.

### **ROTACIONES DEFENSIVAS** **+ CIERRE DE REBOTE** (Gráfico 20)

Equipos fijos de 3c3. Cuando el entrenador realice un bote, todos los jugadores defensivos cambiarán de jugador hacia la derecha. Si el entrenador para, los jugadores deberán tener actividad defensiva. Si el entrenador grita "cambio", deben cambiar el sentido de las rotaciones.





Cuando el entrenador considere oportuno, tirará a canasta debiendo los defensores ir a cerrar rebote, chocar de cara si es necesario, no saltar y cerrar a cada jugador. Si el ataque consigue el rebote lo atacan; si es el equipo de defensa, se juega 3c3 + 3c3.

#### OBJETIVOS ATAQUE:

Cargar el rebote ofensivo, jugar con sentido la ventaja ofensiva.

#### OBJETIVOS DEFENSA:

Defensa en recuperación defensiva, actividad, intensidad defensiva, cierre de rebote.

#### Variantes:

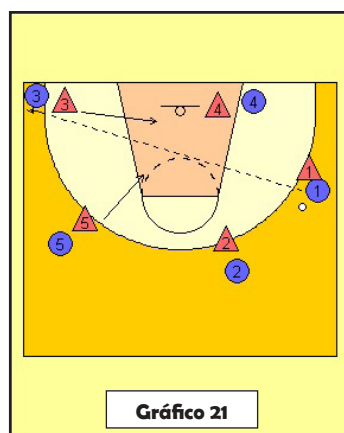
- Disminuir la distancia entre los jugadores.
- Variar la disposición del ataque, lateral, poste bajo.
- Se puede realizar igual en 4c4, en 5c5.

### 5c5 ROTACIONES DEFENSIVAS + REBOTE (Gráficos 21 y 22)

Dos equipos dispuestos en 5c5. El equipo atacante se pasa

el balón, los defensores rotan en función de dónde se encuentre el balón, dejando pasar.

Cuando el entrenador grita "ya" el jugador que tiene en ese momento el balón tira a canasta y los defensores cierran todos a su par, no saltando, sino chocando contra su defensores. Si rebotea el ataque, sigue atacando; si rebotea la defensa, se ataca 5c5 más otro 5c5. Si hay canasta, se saca de fondo normal lo más rápido posible. Ejercicio competitivo.



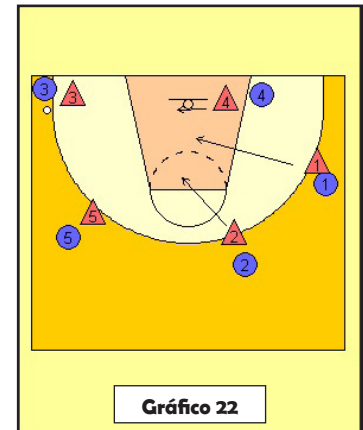
#### OBJETIVOS ATAQUE:

Se trabaja la toma de decisiones, ser directo y vertical al aro. Velocidad en la ejecución para no

perder las ventajas, saber leer la defensa. El tiro.

#### OBJETIVOS DEFENSA:

Rotaciones defensivas en función de dónde se encuentre el balón, intensidad defensiva, cierre del rebote. Defensa del 5c5.



#### Variantes:

- Cambiar la disposición ofensiva de los jugadores.
- Aumentar el nivel defensivo del equipo.

### CONCLUSIONES

Estos son muchos de los ejercicios desarrollados durante los entrenamientos de la selección andaluza masculina. En sí los ejercicios no son buenos o malos. El hecho de contar con dos ayudantes más y el trabajo de corrección de los detalles, la intensidad y el ritmo de trabajo -además de la motivación intrínseca de los jugadores por ganarse minutos o un puesto en la selección- hacía que los entrenamientos fueran de mucha calidad.





**Gabo Loaiza**

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

## EL BALONCESTO EN SUECIA: UNA PRIMERA EXPERIENCIA PROFESIONAL

Recuerdo el día en el que mi hermano trajo una revista NBA a casa. Yo tenía 6 años (ahora 25). Fue mi primer contacto con el baloncesto. A partir de ahí, mucho de lo que he hecho, mucho de lo que he aprendido, las experiencias que he tenido, lo que he ganado o perdido, ha estado vinculado al baloncesto.

Los valores que nos forman como personas no sólo vienen dados por la familia o por la escuela, también vienen dados por actividades que nos apasionan como el baloncesto y lo que

se deriva de él: tolerar la adversidad, trabajo por la consecución de objetivos colectivos, el poner el “nosotros” por encima del “yo”, la competitividad sin pisar al otro, ... Entreno porque me entrenaron antes.

Hace un año, cuando acabé mi formación académica, recibí una llamada de Boris Balibrea quien estaba entrenando en la primera división sueca, para unirme a su Staff como entrenador ayudante. No me lo pensé. Una oportunidad y experiencias únicas. Siempre le estaré agradecido por todo lo que aprendí a su lado. Dentro y fuera de la pista. Tras su decisión

de dejar el equipo, y gracias probablemente a él, el club me ofreció hacerme cargo para esta temporada tan anómala. Una enorme responsabilidad, pero que encaré como se encaran los retos: tratando de poner en valor todo lo que soy yo como entrenador y persona. Los entrenadores con tal de estar, no podemos dejar de ser.

El artículo que aquí os presento, versará sobre elementos técnico-tácticos que he encontrado en el baloncesto sueco, similitudes y diferencias con el baloncesto nacional, metodología del entrenamiento que estamos llevando a cabo y algunas reflexiones sobre el futuro del baloncesto en esta zona.

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICO-FÍSICAS DE LOS JUGADORES

El estilo sueco es un estilo en construcción. Tiene mucho segui-

**TÁCTICA**



miento el baloncesto americano, lo que hace que la liga busque jugadores y físicos que tengan cualidades muy atléticas que permitan la creación de espacios para el tiro.

No es un baloncesto coral, se requieren de acciones rápidas tratando de generar ventajas antes de que la defensa se organice, ya sea buscando colgar el balón por encima del aro o generando desde acciones de 1c1.

Atacar el castillo es uno de los objetivos que buscan con balón de forma constante. Generar ventajas poniendo el balón en zonas de peligro. En líneas generales son jugadores muy atléticos con gran talento ofensivo.

En la 1ª División Sueca existe la norma de que únicamente se pueden tener 4 jugadores extranjeros (ya sean americanos, UE, ...), con el objetivo de fomentar al jugador de formación sueco. Una medida interesante.

En Suecia se tienen todos los medios para que el jugador se desarrolle, sin embargo, el sueco es un jugador que siempre se le ha infravalorado dentro del país. El poder económico se invierte en los extranjeros, haciendo que los jugadores nacionales tengan que compaginar baloncesto con trabajo o estudios. Quizá esa tendencia se pueda revertir con este tipo de medidas... ¿Aplicables a España? Daría para un debate, pero es sangrante, como dice nuestro seleccionador, analizar el número de jugadores en nuestros equipos ACB y el rol que adquieren.

El jugador sueco es un jugador potente físicamente. Sin la escuela sueca no se puede entender la historia y evolución de la actividad física. Ésta se caracterizaba por



ejercicios repetitivos de forma sistemática y analítica. Esta filosofía no ha evolucionado demasiado y se siguen utilizando medios de deportes individuales en el entrenamiento de deportes de equipo. De ahí, que el jugador sueco suele tener problemas para entender el juego y anticipar situaciones. No entrenan pensando, lo que deriva en un gran déficit a la hora de competir. Robotizar al jugador o hacer que memorice determinados patrones, no debería ser la hoja de ruta principal en deportes de interacción como el baloncesto.

Generalmente, los equipos juegan en formato SMALL-BALL con 4 jugadores pequeños y un interior de referencia. En muchas ocasiones éste también puede jugar por fuera, siendo una amenaza exterior.

### TÁCTICA OFENSIVA

Como he dicho con anterioridad, los equipos intentan buscar situaciones de ventajas rápidas, poco estructuradas. Esto hace que en muchas ocasiones veamos un juego muy lúcido y atractivo, pero que en muchas otras sea plano, ya que no se ofrecen alter-

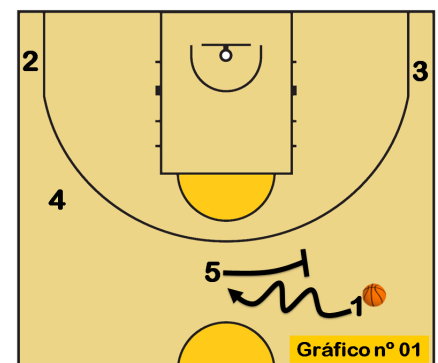
nativas para construir diferentes ventajas.

La distribución espacial más típica es de 4 abiertos y 1 jugador interior que puede hacer uso del codo de la zona para buscar el dinamismo ofensivo en situaciones estáticas. También, la estructura de 5 abiertos donde todos los jugadores son una amenaza exterior y tienen un primer paso agresivo hacia el aro, suele verse con frecuencia.

Las estructuras más típicas que podemos observar son:

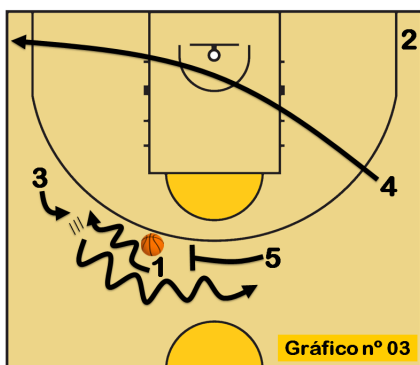
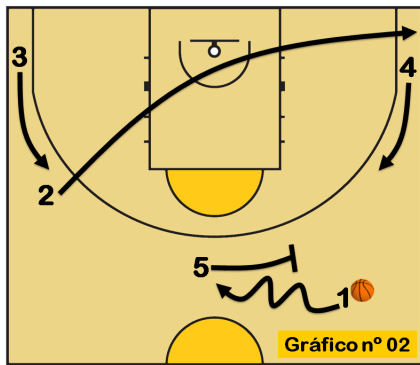
#### Early Pick & Roll

Cuando juegan esta situación es un bloqueo directo (BD) de NO LECTURA, ya que únicamente se busca generar ventajas por velocidad aprovechando la situación bloqueada (**Gráfico n° 01**).



## Nuestras opciones EARLY

Nosotros hemos utilizado las siguientes estructuras para generar ventajas a partir de 4 abiertos, buscando el dinamismo, favoreciendo las lecturas y dificultando la asignación de responsabilidad defensiva (Gráficos 02 y 03).



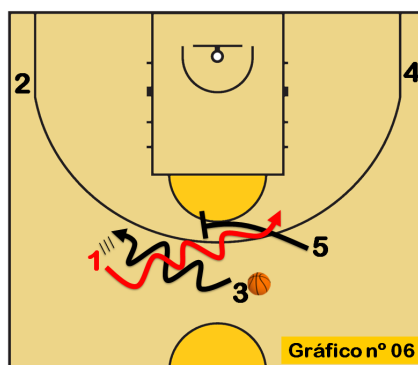
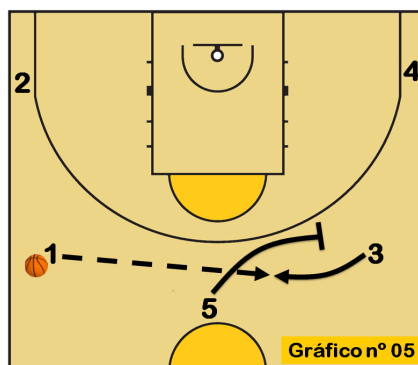
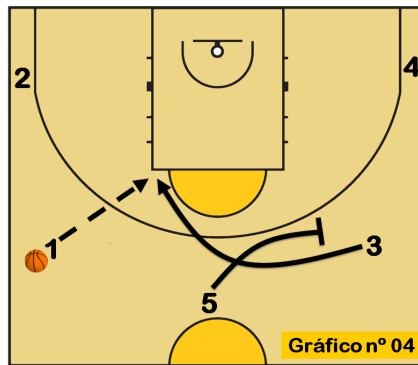
A partir de esta estructura podríamos generar ventajas desde la primera acción o buscar jugar un bloqueo directo dinámico con nuestro mejor jugador.

Tenemos jugadores interiores con gran capacidad de pase. Por tanto, con esquina ocupadas, a partir de SHORT ROLL podríamos generar muchas ventajas.

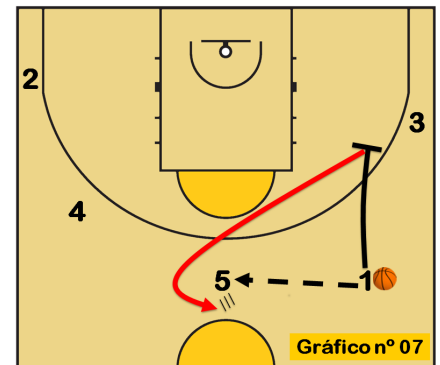
Situación donde el interior decide jugar en transición un bloqueo indirecto (BI) para 3 y generar a partir de ahí diferentes lecturas (Gráficos 04 al 06):

- Recibir y tirar si defensa va por abajo.
- Rizar si la defensa persigue.

- Encadenar con otra acción (HAND OFF + BD).



A esta acción la denominamos SHALLOW, donde tras pase a 5, normalmente se producía un cambio defensivo entre 1 y 3 lo que hace que si volvemos sobre nuestros pasos 1 quede en gran disposición para jugar HAND OFF RE-SCREEN en top (Gráfico 07).



En estático es muy habitual ver estructuras típicas de cuernos, diamante, STAGGER, ... que tienen el mismo propósito: poner el balón rápido en su principal amenaza, generar y aprovechar ventajas lo antes posible.

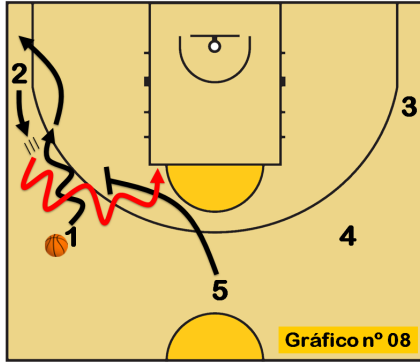
Nosotros queremos jugar a partir de muchas lecturas. El jugador como protagonista. Quizá sea un poco contracultural y se necesite mucho tiempo... Pero como he dicho al principio del texto, los entrenadores no podemos dejar

TACTICA



de ser. A mí me gusta un baloncesto urgente, de riesgos, pero donde todos se sientan partícipes en la elaboración de ventajas.

Algunos ejemplos de la estructura abierta que utilizamos son los siguientes (Gráfico 08):

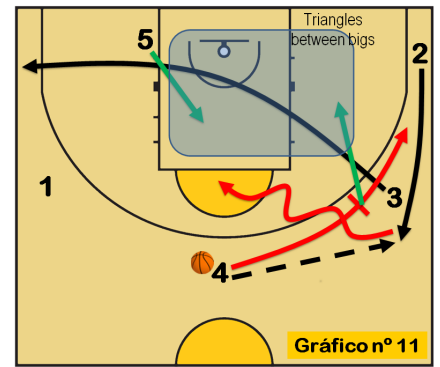
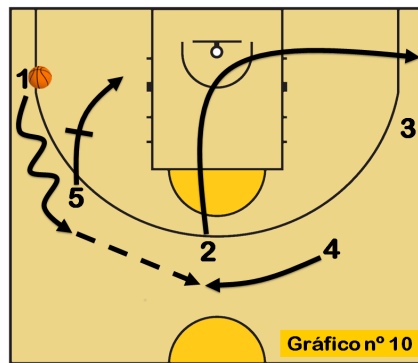
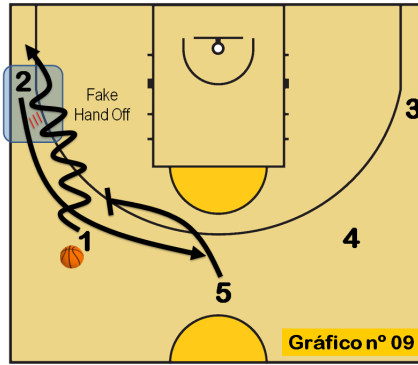


Jugamos a partir de HAND OFF + SIDE PICK & ROLL. Podemos encontrar las siguientes lecturas:

- Puerta atrás de 2, jugando LOW PICK & ROLL hacia el lado de 3 jugadores (los siguientes gráficos explican las opciones de Stagger o Reverse que jugamos si se da). También desde finta de mano a mano y rizar sobre 5.

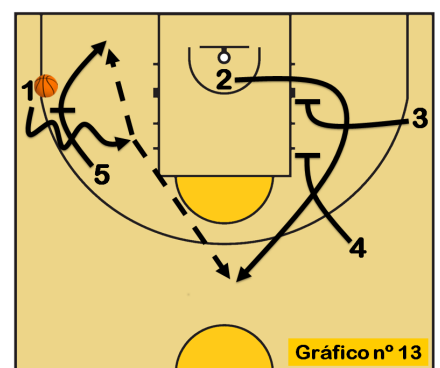
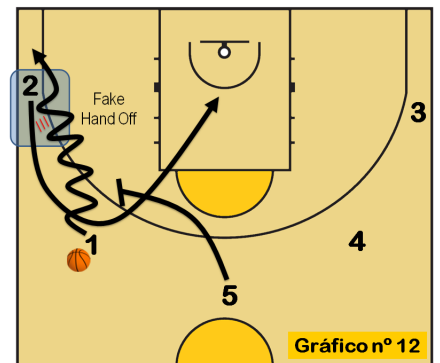
- Bloqueo Directo sorpresivo entre exteriores.
- BACKSCREEN a 5 para buscar ventaja interior rápida.
- Opciones de Zipper.

**Opción REVERSE**  
(Gráficos 09 al 11)



**Opción Stagger**  
(Gráficos 12 al 15)

En esta situación será muy importante el "timing". Buscamos eliminar el LAST, lo que facilitará jugar la acción de 2c2 en el bloqueo directo. Si no podemos generar nada, buscamos al tirador.

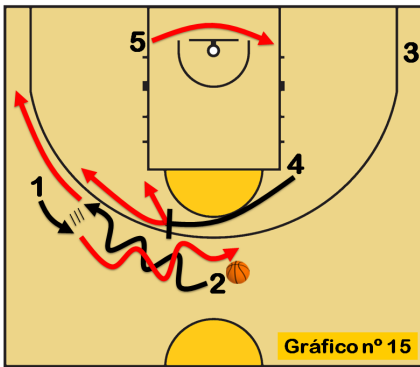
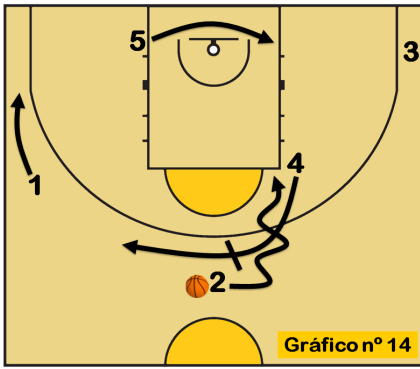


Con el objetivo de no parar balón, tan pronto como 2 no haya podido generar ventajas, enlazamos con acciones de mano a mano + bloqueo directo.

Queremos a uno de los interiores en el fondo; buscamos triangulaciones y fijar al defensor.

**TACTICA**





### DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO

Para terminar, hablaré de la defensa del bloqueo directo como elemento clave en la organización defensiva del baloncesto del siglo XXI. ¿Qué queremos evitar? ¿Quién no queremos que reciba?

En Suecia, la defensa que impera en estas situaciones es la defensa de cambios con situaciones de triple cambio para solventar los MISS-MATCH interiores. Para dificultar atacar el miss-match exterior, la defensa suele intentar ir al 2c1 obligando a que se jugador que no queremos que tenga balón, lo suelte. Esto, además, facilita la recuperación de ese interior a proteger la zona.

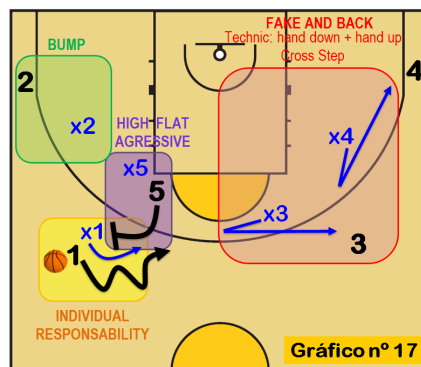
Una idea que tuvimos, fue pasar a zona 2-3 desde el cambio defensivo, una vez que el jugador exterior suelta el balón para re-atacar o una vez que saltamos al 2c1 para que lo suelte. Esta opción nos da dinamismo y, aunque



a veces es caótico, el ataque tarda en detectar a qué se enfrenta.

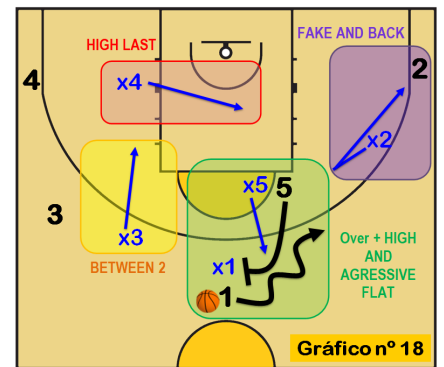
Nuestra defensa principal en las situaciones de bloqueo directo está siendo (o ha sido hasta que la Covid-19 nos permite volver a jugar) la DEFENSA NEXT. Aquí os dejo algunas de las claves que hemos tratado de poner en práctica:

Hacia el lado de 2 ó 3 jugadores: penalizando el mal movimiento sin balón, buscaremos el cambio defensivo o simplemente el fintar y recuperar. Fundamental la participación de todos los jugadores y la PROACTIVIDAD defensiva (Gráfico 17).



Si va hacia lado de 1 jugador: el último hombre deberá comunicarlo y defenderemos con el HIGH LAST (+Hedge or High Flat). El jugador en NEXT fintará y volverá.

Importante que lo haga en línea de pase para evitar un tiro fácil. A la mínima ventaja, nos penalizarán (Gráfico 18).



TACTICA

Algunos básicos innegociables en cualquier tipo de defensa que planteemos son los siguientes:

- Responsabilidad individual en la defensa del 1c1.
- Contacto: antebrazo-hombro.
- Buscar la cadera del atacante rompiendo su timing.
- Invitar al bloqueo evitando reject. Actividad defensiva.
- Uso de manos: concepto de nadar (impulsarse), mejorar el equilibrio, CDG bajo, dificultar posibles pases.
- Uso de pies: decisiones. Pie exterior. Objetivo: REDUCIR el número de pasos para superar el bloqueo y defender EL ESPACIO tras el bloqueo.

# AEEB / *Leyendas* - Pedro Ferrándiz - 1976

## PEDRO FERRANDIZ

Pedro Ferrándiz González (Alicante, 1928) destaca por su exitosa trayectoria profesional como entrenador. Durante su fase como entrenador del Real Madrid (1959-1975) ganó 12 Ligas españolas, 11 Copas de España y 4 Copas de Europa, lo que le acredita como uno de los mejores entrenadores europeos de siempre. Socio fundador de la Asociación Mundial de Entrenadores de Baloncesto, en la que ostentó el cargo de Presidente. Ideólogo de la jugada denominada "autocanasta", que en 1962 obligó a la FIBA a cambiar el Reglamento para prohibirla. En su honor se creó en 1991 la Fundación Pedro Ferrándiz, que alberga el Museo del Baloncesto y la mayor biblioteca del mundo dedicada a este deporte.



A lo largo de su vida ha sido distinguido, entre otros premios con la Gran Cruz de la Real Orden del Mérito Deportivo en España, la Insignia de Oro y Brillantes de la Federación Española de Baloncesto, el Premio Raimundo Saporta año 2001 de la AEEB. Además, es Miembro del Naismith Memorial Basketball Hall of Fame (2007) y Miembro del Salón de la Fama de la FIBA (2009).

## NOTAS SOBRE DEFENSA INDIVIDUAL

Mi filosofía del baloncesto es bastante simple: lo realmente importante es hacer rendir a los jugadores que se tiene. Trataré de explicar mi experiencia personal con la defensa individual. Por supuesto, hay otros sistemas, que por lo general se suelen emplear más como recurso que como auténticos sistemas; el sistema de zona y el sistema de zona press.

En cualquier caso, el baloncesto en nuestro medio utiliza preferentemente la defensa individual.

En mi opinión, **la defensa es espacio y tiempo**. Donde se nota la fuerza de las defensas es en cómo están marcados los hombres clave del equipo contrario.

No hay que olvidar que en defensa individual hay situaciones en las que aplicamos principios de defensa de zona.

Un hombre olvida a su par, le deja moverse por lugares donde no es peligroso y defiende aquel sitio donde realmente lo es. Defiende un sector, aquel en que su par es más efectivo; este principio se aplica, sobre todo, a la defensa de los postes. Hay una cuestión fundamental y es la forma de distribuir los hombres en una defensa individual; hemos de tener en cuenta la capacidad defensiva propia, capacidad ofensiva del contrario y distribuir la defensa en función de la posición que ocupan en el campo, que a veces nos hace renunciar a emparejar hombres que en teoría son similares.

Emparejamos por estatura, situación en el campo, capacidades individuales, etc.

### FLASH

Una defensa bien concebida trata de evitar que el contrario juegue. Si nuestro marcaje individual es deficiente, estamos permitiendo a nuestros rivales desarrollar su juego, lo que puede tener consecuencias. La forma de evitar la fluidez del juego rival, es el "flash".

Llamamos "flash" a unos movimientos rápidos que duran una fracción de segundo hechos por el



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!

NOTAS SOBRE DEFENSA INDIVIDUAL  
PEDRO FERRANDIZ

**BALONCESTO**

# AEEB / *Leyendas* - Pedro Ferrandiz - 1976

defensor y que tienen por objeto que el pensamiento premeditado del hombre que recibe el balón o que lo va a recibir, no pueda ser desarrollado.

Hay jugadores que, inmediatamente de recibir el balón, pasan para seguir la jugada. Necesitan milésimas de segundo para hacerlo. Entonces hacemos un movimiento agresivo sobre este jugador para evitar, sobre todo, el pase. En ese momento nos jugamos todo por evitar la prosecución habitual de la jugada de ataque. Inmediatamente recuperamos nuestra posición defensiva, que había quedado debilitada. Esta jugada exige anticipación absoluta y entrega total. Pretendemos romper, retrasar el hábito.

## DEFENSA DEL HOMBRE DEL BALÓN

Es fundamental el control del hombre que tiene el balón. El defensor deberá mantener la distancia y la posición teórica de defensa, presionando al hombre que tiene el balón.

Mi teoría es buscar la "**presión sin contacto**". Muy importante intentar cortar los pases y no perder la posición defensiva por intentar robar un balón. Lo que pretendemos más que robar el balón es que éste sea jugado con dificultad, que el pasador cometa errores. Nuestra posición habrá de ser siempre interceptando el camino del aro, es decir, entre el balón y la canasta (**imagen 01**).

## POSICION DEL DEFENSOR DEL RECEPTOR

Cortando líneas de pase, de modo que pueda tocar el balón o hacer pensar al atacante que puede cortarlo, por lo cual obliga al atacante a corregir su posición inicial.



Esta situación tiene un peligro: la puerta atrás; tenemos que controlar el pasillo para evitar la puerta atrás. Con trabajo, el defensor consigue el ajuste (**imagen 02**).

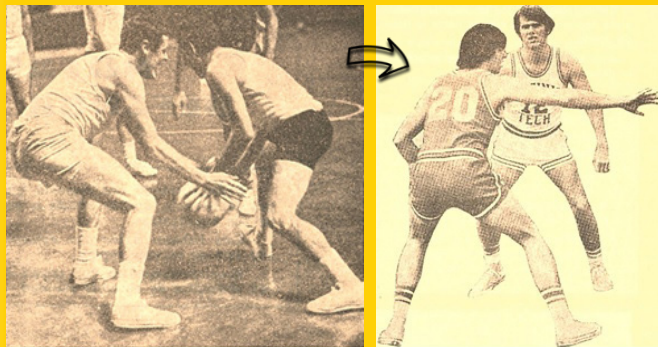


Foto 01

Foto 02

A modo de resumen: al coger el balón con dos manos, presión total y, sobre todo, intentar retrasar el pase, aun sabiendo que no se va a interceptar; siempre que un atacante da un pase, la mano del defensor va en la dirección del pase, intentando cortarlo. Esto supone una pérdida de tiempo, un nerviosismo en el atacante, que ve su juego en la iniciación tan erizado de dificultades.

En general, las defensas son detalles de posición y de movimientos. **La atención sobre los pases está en función del peligro que tengan**. Para mí los pases alejados, horizontales, no suponen un riesgo grande, los pases en profundidad, a las esquinas, sí son peligrosos.

Mucho cuidado con la puerta atrás, si la provocamos puede darnos gran fruto al robar balones, en caso contrario será nuestra tumba.

Hay que procurar evitar el cambio de hombre, es preferible el pasillo arriba. De todas formas, hay quien prefiere el cambio automático en hombres de similares características. Lo que sí debe rotundamente evitarse es el cambio de hombre entre un poste y un alero, y tampoco es recomendable el cambio de hombre entre los postes, aunque concretamente en la selección, en las jugadas de saque de banda, hay cambio automático.

No nos preocupa que el equipo contrario juegue por fuera, no presiono fuera de una línea, trato de congelar el juego en el centro.

# AEEB / *Leyendas* - Pedro Ferrandiz - 1976

Cuando un defensor pierde a su par, debe levantar los brazos al balón para evitar un posible pase en profundidad, mientras recupero a mi hombre.

En defensa hay que entender que presionar a un hombre no es estar pegado a él estableciendo un contacto, basta con tener la posición e impedir la normalidad en los pases. A medida que mi hombre se acerca a la zona el contacto se hace imprescindible, pues nuestra zona debe ser resguardada.

## DEFENSA DEL POSTE ALTO

Uno de los mayores problemas en defensa. El poste alto sacrifica su posición ofensiva en aras de la posición ofensiva general del equipo.

### El poste alto nunca debe recibir el balón.

Defender poniéndonos delante del poste sirve en momentos en que el hombre del balón está muy presionado, pues en un movimiento normal, corremos el peligro de la puerta atrás bajo canasta, que puede ser mortal.

El marcaje debe ser en tres cuartos, con la mano por delante cortando la línea de pase, con la pierna atrasada metida entre sus dos piernas. Inmediatamente que el base bote, me pongo delante del poste, con las manos arriba (**imagen 03**).

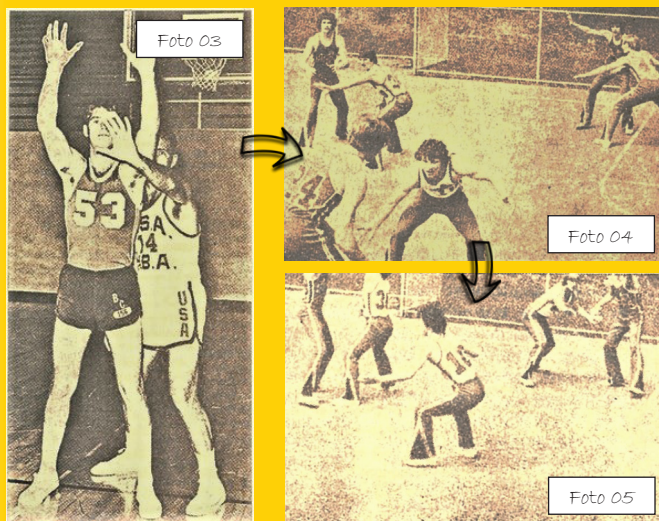
## NUESTRA LÍNEA DE FONDO ES SAGRADA

Nadie puede ganarnos la línea de fondo. Flash, defensa de la línea de fondo, presión sobre el hombre que lleva el balón, a medida que se acerca a nuestra canasta. Cambio total de las posiciones defensivas según el balón circula hacia la línea de fondo. Aquí el mayor problema nos lo plantea la defensa del poste bajo.

## DEFENSA DEL POSTE BAJO

El poste bajo debe ser marcado siempre por delante. En esta situación automáticamente se establece el lado del balón y el lado de ayuda, pro-

curando cerrar a toda costa los pasillos de pases (**imágenes 04 y 05**).



Esta situación teórica ideal sería muy fácil de defender. Sin embargo, en la práctica los equipos nos plantean una serie de problemas.

## PROBLEMAS DEL LADO DEBÍL

Nadie puede recibir en la zona (**imagen 06**).

Evitar los bloqueos ciegos.

Marcar los cortes siempre por delante.

## DEFENSA DEL "PASA Y VA"

Otra situación que se produce habitualmente durante un partido. Siempre que haya un movimiento ofensivo sobre el balón, tenemos que anticiparnos al atacante, ofreciéndole únicamente la posibilidad de pasar por nuestra espalda, nunca por delante, con la mano adelantada cortando línea de pase, etc. (**imágenes 07 a 09**).



# AEEB / Leyendas - Pedro Ferrandiz - 1976

## DEFENSA DEL 1c1

Nos hacen un aclarado para provocar una situación de 1 para 1; esta situación se produce constantemente. La solución, una buena técnica defensiva y una buena disposición de la ayuda.

## POSICIONADO DEL EQUIPO SEGUN LA POSICION DEL BALON

Empleo la técnica explicada por Bobby Knight y su teoría de los triángulos (**imagen 10**).

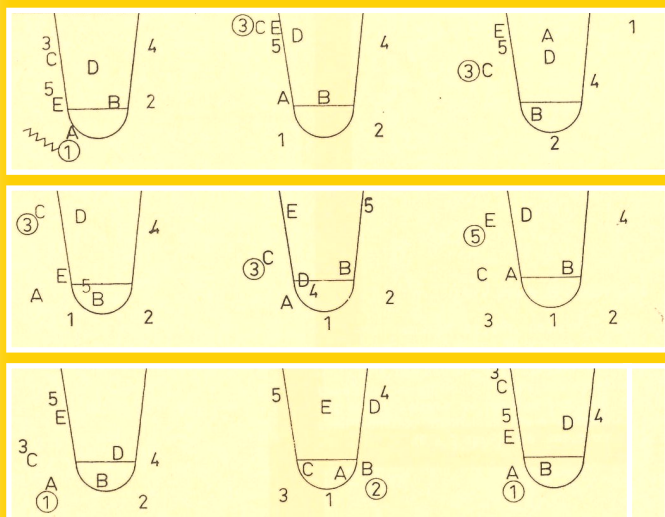


Foto 10

## DEFENSA DEL BLOQUEO

1. Hay que evitar el cambio de hombre, convencer a los jugadores de que el cambio es funesto, acostumbrarse a salir del bloqueo.
2. Parar y recuperar; es importante la salida agresiva sobre el balón (**imágenes 11 a 13**).



Foto 11

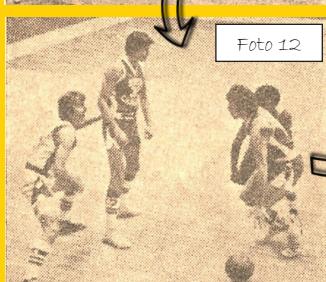
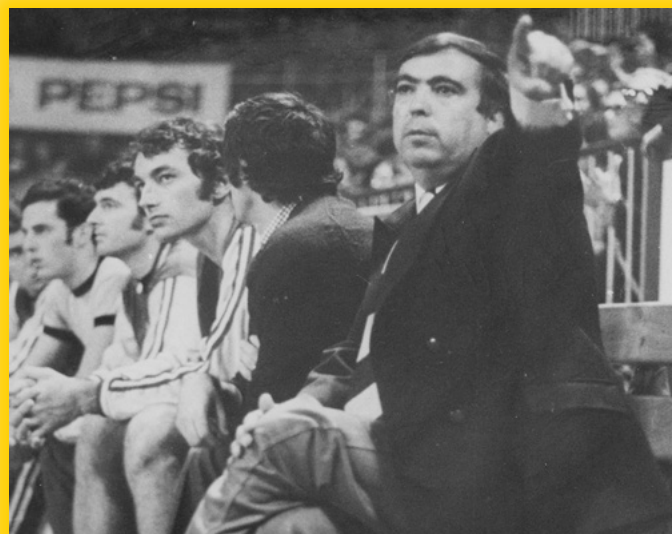


Foto 12



Foto 13



Ante el problema de la defensa de un alero, que se apoya en el bloqueo de un poste bajo, que se complica si el alero se apoya en un doble bloqueo, os doy varias soluciones:

En caso de situar dos postes trataremos de poner entre ambos un defensor, el otro tratará de cortar la línea de pase, defendiendo en tres cuartos al poste más avanzado. La defensa de un alero que trabaja sobre esta doble pantalla debe tratar esencialmente de evitar que el alero reciba el balón, para lo cual estará intentando controlar las líneas de pase; evitará quedar encerrado en el bloqueo, para lo cual debe mantener distancia suficiente de su par.

Caso de quedar bloqueado debe recibir inmediata ayuda del poste, que evitará con su movimiento el pase bajo canasta, sumamente peligroso.

ULTIMA OBSERVACION: antes de cada partido hay que "diseccionar" el sistema del equipo contrario. Los habitualmente reservas trabajarán el sistema empleado por el equipo contrario, mientras los titulares ensayan la defensa y al ataque del mismo.

Muy importante enseñar a defender para provocar las personales de ataque.

ENTRENAMIENTO: todos los días hay que dedicar una parte sustancial del entrenamiento a trabajar la defensa. Antes de llegar al 5 para 5 hay que desarrollar estos ejercicios que deben realizarse todos los días. 1c1, 2c2, 3c3, 2c1, 3c2...

## FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

### ENTRENAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Dadas las especiales circunstancias a las que nos enfrentamos en esta temporada 20/21 y a la creciente incertidumbre creada, la AEEB ha reunido 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?

### FRANCISCO DEL PINO

"Una vez centrados en la formación de las personas durante el tiempo en el que no teníamos permitido estar en pista, pasamos a un primer protocolo FMB de vuelta a la "Nueva Normalidad", este protocolo desarrollado en los meses de junio y julio se centró en la mejora individual de jugadores del programa de selecciones FMB, con las siguientes características generales para el desarrollo del mismo...".



### UMBERTO FANCIULLO

"El jugador debería tener un estímulo constante para mejorar a nivel individual sin olvidar ser parte de un equipo y para el entrenador ha llegado el momento de incidir en profundidad sobre la individualidad del jugador. Hablar con él, mostrarle sus límites técnicos y tácticos para que los reconozca, acepte y sobrepase".



### ANA BELEN ALVARO

"Afortunadamente pienso -y siempre lo defiendo- que los entrenadores de deportes en general, y de baloncesto en particular, somos personas resolutivas, con creatividad, con herramientas para afrontar situaciones diferentes".



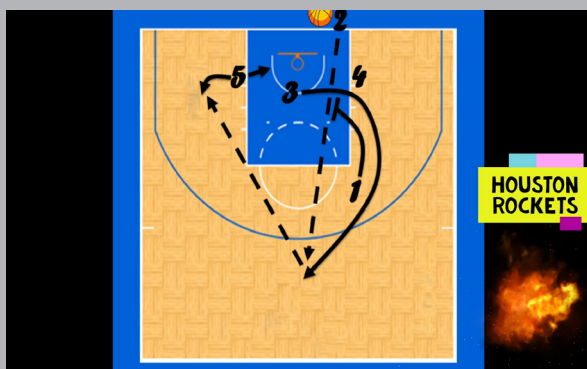
## FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

### SERIES GRAFICAS AEEB



Estamos de enhorabuena. Desde el mes de diciembre puedes disfrutar de esta nueva sección TÉCNICA Y TÁCTICA en la que encontrarás movimientos, desarrollos e ideas en unas animaciones directas y divertidas que irán apareciendo semanalmente.

Consulta la sección en la zona de acceso privada y descubre el nacimiento de los nuevos contenidos que ponemos a tu disposición.



Los primeros temas que se han publicado en nuestra web son:

- Fondos Clásicos NBA.
- Series para Tiradores.
- Ruedas de Entrenamiento:
  - \* Drills de Pase.
  - \* Drills de Tiro.

### AREA DE PSICOLOGIA

Con el objetivo de presentar a sus socios la formación más completa posible, la AEEB está trabajando en esta nueva área de contenidos relacionados con la Psicología Deportiva.



Noticias, herramientas para el entrenador, videos, actividades, colaboraciones y biblioteca especializada.

### FONDOS BIBLIOGRAFICOS

En la constante búsqueda de contenidos interesantes y útiles, os ofrecemos en la web de la AEEB las sesiones de entrenamiento del campus de trabajo dirigido a jugadores profesionales que contó con la dirección de Javier Imbroda y Hubie Brown.

Los contenidos se complementan con cortes de video de las ACB Academy by AEEB (I y II).

EJERCICIOS DE **FUNDAMENTOS**
1ª sesión

1/6

**Objetivos:**

- Conocer el tipo de grupo de jugadores al que se va a entrenar: que tipo de jugadores se va a entrenar.
- Conocer el nivel de juego y la edad, nivel de la experiencia de los jugadores, el nivel de la experiencia de los jugadores, el nivel de la experiencia de los jugadores.
- En qué nivel de juego se va a entrenar.

**Fig. 1**

**Fig. 2**

**Fig. 3**

• En primer punto que el jugador entienda por qué la pelota, hacia donde y hacia qué jugador (Fig. 1).

• Sobre el mismo punto, con los brazos abiertos, hacia, para demostrarle el movimiento (Fig. 2).

• Simulando, repitiendo los movimientos con el mismo punto de partida, para demostrarle el movimiento (Fig. 3).

• Haciendo sobre la pista, con una pelota que el jugador que está en el punto de partida, para demostrarle el movimiento (Fig. 4).

• Haciendo sobre la pista, con una pelota que el jugador que está en el punto de partida, para demostrarle el movimiento (Fig. 5).

**REVISIÓN DE LA SESIÓN**

**Revisión de la sesión:**

• Conocer el nivel de juego de los jugadores, el nivel de la experiencia de los jugadores, el nivel de la experiencia de los jugadores.

• Sobre el mismo punto, con los brazos abiertos, hacia, para demostrarle el movimiento (Fig. 2).

• Simulando, repitiendo los movimientos con el mismo punto de partida, para demostrarle el movimiento (Fig. 3).

• Haciendo sobre la pista, con una pelota que el jugador que está en el punto de partida, para demostrarle el movimiento (Fig. 4).

• Haciendo sobre la pista, con una pelota que el jugador que está en el punto de partida, para demostrarle el movimiento (Fig. 5).

**Fig. 4**

**Fig. 5**

### FALLECE TONI COMAS

El pasado 28 de noviembre, falleció el barcelonés Antón María Comas i Coma, fundador en 1982 de la Asociación Catalana de Entrenadores (que presidió hasta 1987) y presidente de la AEEB desde 1987 hasta 2005.

Como presidente de la AEEB impulsó la organización de clínicas de alto nivel e inició la publicación de la Revista Clínic. Bajo su presidencia, AEEB y ACB firmaron el primer convenio colectivo regulador de las relaciones laborales entre clubs y entrenadores.

Miembro de la Comisión Ejecutiva de FIBA Europa y presidente de la Asociación Europea de Entrenadores (EABC). Descanse en paz.



### SERGIO SCARIOLO Y LUCAS MONDELO RENOVADOS AL FRENTE DE LAS SELECCIONES FEB



La Federación Española de Baloncesto hizo oficial las renovaciones de Sergio Scariolo y Lucas Mondelo como seleccionadores de España masculino y femenino, respectivamente, hasta el año 2024, un ciclo olímpico que concluirá ese año tras los Juegos de París.

¡Enhorabuena a ambos entrenadores y mucha suerte en los próximos compromisos de las selecciones masculina y femenina!

### I CONGRESO INTERNACIONAL ONLINE: “POR UNA EDUCACIÓN REAL: VALORES Y DEPORTE”



Sport Values  
Academy

#### **I Congreso Internacional Online “Por una Educación REAL: Valores y Deporte”**

11, 12 Y 13 DE DICIEMBRE DE 2020

La Fundación R. Madrid organizó del 11 al 13 de diciembre este congreso con formato online, accesible a los profesionales de la educación y del deporte.

#### Objetivos principales:

- Analizar la importancia del modelo de enseñanza comprensiva en la iniciación deportiva.
- Conocer el proceso de integración de los valores en los entrenamientos.
- Aportar aplicaciones prácticas de la neurociencia en el proceso de enseñanza del deporte.
- Debatir sobre la importancia del profesor/entrenador en la enseñanza del deporte.

### LA AEEB PRESENTE EN EL FIBA ESPORTS OPEN II



A lo largo del fin de semana del 12-13 de diciembre, la Selección Española de eSports participó en el FIBA eSports Open II. España completó una brillante fase de grupos y fue eliminada finalmente por la selección de Gran Bretaña en cuartos de final. La final fue para la selección de Turquía, que venció a Alemania.

La AEEB estuvo representada por Adolfo Cardete, miembro de su Junta Directiva.

## X CONGRESO IBÉRICO Y III CONGRESO IBEROAMERICANO DE BALONCESTO

El X Congreso Ibérico se celebró entre los días 9 y 12 de diciembre de 2020 en la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura (Cáceres) en formato de asistencia on-line.

La temática seleccionada para este X CIB fue: “Nuevas tendencias en la Investigación sobre Formación, Rendimiento, Acondicionamiento Físico, Entrenamiento, Evaluación y Salud en el Baloncesto”. Se pretende aportar información y procesos de reflexión que permitan alcanzar la excelencia tanto en el entorno académico, a través del incremento de la calidad científica en las investigaciones relacionadas con el baloncesto, como en la parte práctica propia de los entrenadores.



## 1º SEMINARIO DE FORMACIÓN EN ÁREAS TRANSVERSALES: PSICOLOGÍA



Objetivo: ofrecer recursos y estrategias en el ámbito de la Psicología aplicada en el Deporte de Formación. 28 de Noviembre de 2020.

### PROGRAMA

- “Comportamientos que Favorecen la Transmisión de Valores” - Francisco Pardo.
- “El Entrenador y el Desarrollo del Jugador y Jugadora como Camino para Alcanzar el Máximo Rendimiento” - David Llopis.
- “Los Niños y Niñas. Su comprensión del Deporte. Ayudas y Barreras Psicológicas” - Juan González.

## III JORNADA DE FORMACIÓN DE LA CÁTEDRA DE BALONCESTO DE L'ALQUERIA DEL BASKET

El pasado 17 de diciembre se celebró la III Jornada de Formación de Entrenadores de la Cátedra de Baloncesto de L'Alqueria del Basket, organizadas junto a la Universitat de València y el apoyo de Bankia.

En esta ocasión fue David Cardenas quien ilustró a los técnicos asistentes sobre cómo “La Intención Marca el Camino”, un ejemplo de la gran variedad de aspectos que se pueden trabajar sobre la pista.

El entrenador, que es Doctor en Educación Física y Deportes y profesor de baloncesto en la Universidad de Granada, puso sus conocimientos al servicio de todos los inscritos.

## SEMINARIO BALONCESTO Y DISCAPACIDAD INTELECTUAL



Celebrado el 17 de diciembre, con este programa:

- \* Presentación proyecto Erasmus + IDEAL (Discapacidad intelectual e igualdad de oportunidades para la participación activa y a largo plazo en el deporte).
- \* El baloncesto para personas con discapacidad intelectual en España y la Comunidad de Madrid. Mesa redonda.
- \* Presentación del “Manual de baloncesto para personas con discapacidad intelectual – IDEAL”. ¿Cómo adecuar el baloncesto a las personas con discapacidad intelectual? Propuesta práctica de ejercicios en pista.

## CHARLA ACLEB. DESARROLLO Y MEJORA INDIVIDUAL DEL JUGADOR

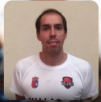
### DESARROLLO Y MEJORA INDIVIDUAL DEL JUGADOR

Ayudarnos de la tecnología a nuestro alcance



#### JORGE VALIENTE

Entrenador superior de Baloncesto  
Entrenador del CB Santa Marta, Fundació Real Madrid y selecciones FBCyL.



#### DAVID GONZÁLEZ

Entrenador superior de Baloncesto  
Entrenador Baloncesto Villares y profesor la Escuela de Entrenadores de la FBCyL.



El 7 de noviembre de 2020, la Asociación Castellano-Leonesa de Entrenadores de Baloncesto (ACLEB) organizó una nueva actividad formativa, sobre el trabajo de mejora individual del jugador.

- Formato: charla videoconferencia
- Ponentes: Jorge Valiente y David González.
- Título: “Desarrollo y Mejora Individual del Jugador: Ayudarnos de la Tecnología a Nuestro Alcance”.

## EHCBC COACHES ACADEMY

Desde diciembre de 2020 hasta agosto de 2021, la Euroleague Head Coaches Board (EHCBC) y la Universidad de Belgrado, organizarán este programa educativo para Entrenadores, la EHCBC Coaches Academy.

Está dirigido a entrenadores de diferentes categorías en todo el mundo y que deseen continuar formándose. Habrá una combinación de cursos académicos impartidos por profesores de la Universidad de Belgrado y cursos de práctica de baloncesto que serán impartidos por los miembros de la EHCBC (todos entrenadores de la Euroliga).

LEARN FROM COACHES WITH 300 SEASONS OF EXPERIENCE AND OVER 220 TROPHIES

APPLY NOW

## “COVID-19. NUEVOS RETOS PARA EL ENTORNO Y LAS FAMILIAS”

16/12/2020  
19:00 hores  
Dra. Silvia Treviño  
Mar Rovira (psicòloga esportiva)  
Adreçat a tothom!

WEBINAR

La Federación Catalana de Baloncesto (FCBQ), a través de su Área de Salud, organizó el 16 de diciembre este nuevo webinar formativo, abierto y gratuito a todo el público.

Intervino la Dra. Silvia Treviño, médica del deporte y coordinadora del Área de BQ Salud de la FCBQ, junto con la psicóloga deportiva, Mar Rovira. En este webinar se incidió en el abanico de nuevos retos para el entorno y las familias, en el marco de la situación generada por la pandemia Covid-19.

## CLÍNICA ONLINE EX5 NOVIEMBRE 2020

Los días 7, 15 y 21 de noviembre EX5 Factory Basket, con la colaboración de la Federación Extremeña de Baloncesto, la Fundación Jóvenes y Deporte de la Junta de Extremadura, la Asociación Española de Entrenadores y Pebetero, organizó el Clínic Online EX5 Noviembre 2020.

### Programa:

- Toni Carrillo. “Entrenador, Eres Fundamental”.
- Leandro Ramella. “El Desarrollo de los Jóvenes con Proyección”.
- Joan Plaza. “Progresión de la Enseñanza en el Juego sin Balón”.

10 euros  
\*Consultar descuentos

NOVIEMBRE 2020

AFORO LIMITADO

Clínic Online EX5

Organiza Colaboran

EX5 Factory basket

Pebetero Servicios y Formación, S.L.

aeeb

Fundación Jóvenes y Deporte JUNTA DE EXTREMADURA

RECONOCIDO CON 6 HORAS DE FORMACIÓN



# Deja de hacerte preguntas y empieza a conducir.



**Gama Electrificada de Kia**  
Híbrido · Híbrido Enchufable · 100% Eléctrico



The Power to Surprise

Elige entre toda la Gama Electrificada de Kia el modelo que más te gusta. Híbridos, híbridos enchufables y 100% eléctricos, con la tranquilidad de los 10 Compromisos Kia. ¿No querías respuestas?

HEV: Emisiones CO<sub>2</sub> combinadas WLTP correlado a NEDC (g/km): 86-140. Emisiones CO<sub>2</sub> combinadas WLTP (g/km): 110-169. Consumo combinado WLTP (l/100km): 4,8-7,4. PHEV: Emisiones CO<sub>2</sub> combinadas WLTP correlado a NEDC (g/km): 28-31. Emisiones CO<sub>2</sub> combinadas ponderadas WLTP (g/km): 29-38. Consumo combinado ponderado WLTP (l/100km): 1,3-1,7. EV: Consumo combinado WLTP (kWh/100 km): 15,3-15,9. Emisiones CO<sub>2</sub> WLTP (g/km): 0.

\*Consultar manual de Garantía Kia. \*\*Consulta condiciones de los 10 Compromisos en [www.kia.com](http://www.kia.com)



**Adrián Yáñez**

*Actual entrenador del Bilbao Silla de Ruedas Bidaidea (División Honor) y seleccionador infantil de Bizkaia. Entrenador Principal Proliga Masculina ANGRA (AÇORES) PORTUGAL (2016/2017). Entrenador Ayudante Liga Femenina 1 ADVAGOS PORTUGAL (2014/2015). Ha sido Director de cantera del Colegio Vizcaya (18-19), del AD Vagos AVEJRO en PORTUGAL (14-15) y del Gordexola ST (09-14).*

FORMACION

## IMPORTANCIA DEL ESPACIO (SPACING) EN LA TÁCTICA OFENSIVA EN EL BSR

En publicaciones anteriores, han sido varios los compañeros que acertadamente han escrito sobre ciertos aspectos defensivos/ofensivos que trabajamos los entrenadores del baloncesto en silla de ruedas (a partir de ahora BSR).

En esta última publicación del 2020 seré yo el encargado de hablaros de un concepto fundamental en los entrenamientos de nuestro día a día: la importancia del espacio (Spacing) en la táctica ofensiva en el BSR.

Antes de meternos de lleno en el asunto que nos atañe, sería importante subrayar un elemento que por

obvio que pueda parecer en este deporte, es uno de los diferenciadores (junto a la clasificación funcional del jugador/a), respecto al “baloncesto convencional”: la silla.

¿Se imaginan qué espacio puede quedar libre en una parcela de un campo de baloncesto no solo con 10 jugadores sino añadiendo además 10 sillas? Realmente poco (**Foto 01**).

Y es por ello, que el buen trabajo de espacios pero sobre todo, la correcta ejecución de los movimientos para generar ventajas, será fundamental en éste, nuestro deporte.

Conceptos como “una puerta atrás” o

quizás las ventajas que se generan en un “1c1” en el baloncesto “convencional”, quedan reducidas a la mínima expresión debido en gran parte a la silla.

A continuación voy a intentar explicar de qué manera se generan las ventajas y como se deben ocupar los espacios, tanto en 5c5 estático como en transiciones.

Yo dividiría dicha ocupación de espacios en dos situaciones diferentes:

- 5c5 de manera estática.
- Transiciones ofensivas (2c2, 3c3, 4c4 e incluso superioridades).

En los 5c5 estáticos hay que tener en cuenta, que la mayoría de ataques se “subdividen” en un 3c3 (lado fuerte) + 2c2 (lado débil) (**Gráfico 02**).

Este concepto difiere bastante del “baloncesto convencional”, pero es ahí precisamente y por el redu-



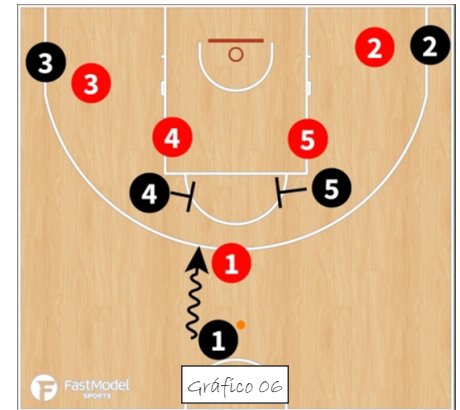
Foto 01





con anterioridad, invertir el balón a nuestro tirador (2 negro).

#### 4. Cuernos (Gráfico 06).



En caso de tener buenos tiradores del 6.75m central y que sean capaces de subir el balón (Asier García con Bidaideak Bilbao, Jorge Sánchez con BSR ACE Gran Canaria o Gaz Choudhry con AMIAB Albacete, entre otros), muchas veces se buscan y se trabajan esos bloqueos centrales para originar un mismatch (buscar desajustes defensivos).

Es en esta opción, cuando la defensa está en ayudas, donde la percepción del jugador e inteligencia, con balón en las manos, debería ser fundamental.

En esta opción (que también es trabajada en el baloncesto convencional) la ventaja vendrá producida por la demanda que haga la defensa al jugador de balón.

Equipo rojo está en ayudas sobre lado débil (jugador 2 rojo). Por lo tanto, nuestro 4 negro con balón va a realizar un bloqueo a jugador con balón (3). Ya hemos hablado de la importancia del 2c2 en laterales.

Si el 1 rojo se queda en ese bloqueo y nadie salta al tiro del jugador con balón (1 negro), podrá realizar un tiro cómodo desde el 6,75 central.

Si por lo que sea ese jugador con balón es una amenaza ofensiva, ya serán los jugadores 4 y 5 negro los que entren en juego. Y según las diferentes maneras de defender un bloqueo (cambiar

En este caso si permiten el tiro, hay un porcentaje alto de acierto y por otro lado, si cambian, podremos jugar y conocedores todos del espacio existente, intentar mediante la triangulación meter un balón dentro.

Pues es justo en ese momento, y cuando el jugador cree que nuestra opción ofensiva es jugar ese 2c2, cuando deberíamos y gracias a las pantallas trabajadas

#### 3. Doble pantalla para tirador (Gráfico 05).

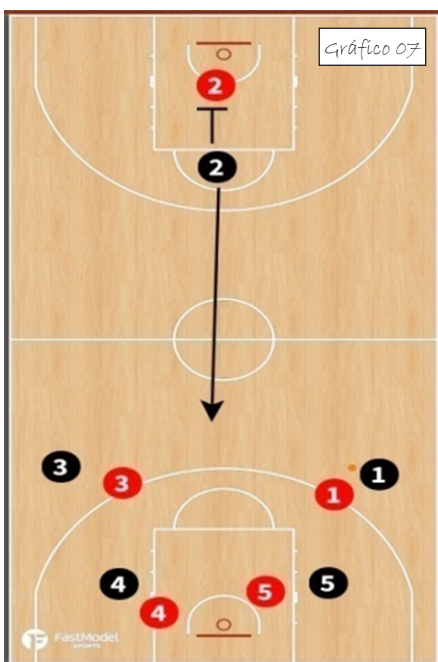




automático, dejar al jugador en bloqueo, ayudar...) será el ataque quien decida.

### COMO GENERAR VENTAJAS EN TRANSICIONES OFENSIVAS

#### 1. Manout (Gráfico 07).



Este concepto específico del BSR ya ha sido explicado por otros comentarios, pero destacaremos la superioridad numérica que ju-

gará el ataque tras quedarse atrás (2 rojo) tras un “manout” del 2 negro. Por lo tanto esa transición ofensiva llegará en 5c4. Con la dificultad que esto acarreará a la defensa (son 4 jugadores los que están defendiendo).

#### 2. Cruce por delante de defensor sin parar silla.

Como su propio nombre indica, en las transiciones ofensivas y para ganar verticalidad al aro, los jugadores pueden cruzarse de

lado y de esta manera, crear confusión en el ataque. Si los cruces se dan a la vez entre diferentes jugadores (deberá trabajarse en el día a día en el entrenamiento), las ventajas que se pueden sacar (muchas veces llegando en superioridades numéricas) son altas.

En todas estas opciones ofensivas que hemos visto, la utilización del espacio es fundamental. De nada sirve conseguir una ventaja, si luego esa ventaja no se ataca respetando los espacios y utilizando el timing adecuado.



Salud Especialistas

# CUIDAR DE TI ES CUIDAR DE TU FAMILIA

Los cuatro

Desde  
**36€**  
mes  
con copagos\*



Seguro de Accidentes



DIVINA PASTORA SEGUROS EN APOYO A LOS AUTÓNOMOS LANZA  
**TE MERECE UN AÑO MÁS SEGURO**

Contrata el seguro **ACCIDENTES PERSONAL** antes del 31 de enero de 2021 y consigue durante el primer año de contratación una **indemnización de 50€/día por hospitalización por COVID-19\***, mientras dure tu ingreso y hasta un máximo de 30 días.

**Infórmate en [divinapastora.com](http://divinapastora.com)**

\*Tarifas 2020-2021. Impuestos legalmente repercutibles no incluidos. Precio desde 36€ al mes para cuatro personas (dos personas de 0 a 29 años con tarifa de 8€/mes, y dos personas de 30 a 49 años con tarifa 10€/mes, para la tarifa de Especialistas B) con copagos. El precio puede variar en función de la zona geográfica. Consulte los períodos de fraccionamiento de la prima del seguro establecidos por la entidad aseguradora. Contratación del seguro sujeta a las normas de suscripción y criterios de valoración del riesgo declarado de la entidad aseguradora. Seguro sujeto a los límites y condiciones establecidos en las condiciones generales y particulares de la póliza. Promoción de Seguro Accidentes Personal válida hasta el 31 de enero de 2021. Condiciones de la promoción aplicables durante el primer año de contratación. Indemnización de 50 euros diarios en caso de hospitalización por COVID-19 mientras dure el ingreso y hasta un máximo de 30 días. Seguro comercializado por Mutuality General de Previsión del Hogar Divina Pastora, Mutuality of Previsión social a prima fija, C/Játiva nº 23 de Valencia, CIF V46055810, inscrita en el Registro de la D.G.S.F.P. con la clave P-2381.

Para más información, consulte las condiciones generales de la póliza en [www.divinapastora.com](http://www.divinapastora.com).

acb | divina  
seguros

ASEGURADORA OFICIAL ACB



**FJ Aguilar**

*Entrenador Superior con amplia experiencia, tanto en las categorías de formación como en liga EBA, 1ª Nacional y 1ª Autonómica Femeninas. Colaborador habitual de la AEEB.*

# INTELIGENCIA, PERSONALIDAD Y TALENTO

La NBA 2019-2020 proclamó su campeón en el mes de octubre. Los Ángeles Lakers y los Miami Heat llegaban a la final que se disputaría en circunstancias muy especiales en la “burbuja” de Orlando.

Muchos grandes jugadores se daban cita, pero todos los ojos estaban puestos en 3 grandes estrellas: Lebrón James y Anthony Davis por el lado de la franquicia de Los Ángeles y Jimmy Butler por parte del equipo de Florida.

La serie se decidió finalmente por 4 victorias a 2 a favor de los

Lakers y Lebrón James fue elegido en MVP de las finales, consiguiendo así -además de su cuarto anillo de la NBA- el cuarto título individual, tras lograrlo anteriormente en Miami (2 veces) y Cleveland en una ocasión.

No queremos -ni debemos- entrar en el debate sobre la supremacía de Lebrón James sobre Michael Jordan o viceversa, muy al contrario, el objeto de este artículo es resaltar el carácter ganador y la inteligencia para leer el juego de unos de los protagonistas más destacados del sexto y a la postre último encuentro: Rajon Rondo.

## RAJON RONDO

Desde luego no hablamos de un jugador cualquiera. Este base de 1,85m y 34 años atesora una brillante carrera en la NBA (14 temporadas) que le ha llevado a conseguir el anillo en 2008 con los Boston Celtics (además del conseguido con los Lakers en 2020), ser elegido mejor pasador de la liga 3 temporadas, All-Star en 4, en dos ocasiones seleccionado en el mejor quinteto defensivo de la liga y un sinfín de reconocimientos individuales que le hacen destacar por méritos propios entre los mejores de la liga.

Sin embargo, la temporada 2019/2020 no estaba siendo fácil para él por las lesiones, generó muchas dudas y se llegaron a escuchar rumores de traspaso. Pero un jugador que tuvo un papel tan destacado en la consecución del título con Boston de 2008 junto a “craks” de la

**TACTICA**





talla de Kevin Garnett, Paul Pierce o Ray Allen, con una media de 33 minutos por partido, no se “arruga” fácilmente.

## TACTICA

Tampoco tras firmar en el 5º partido de la serie su peor actuación (4 puntos con 1 de 7 en tiros de campo), que además se solapó con los mejores números de Jimmy Butler (35 puntos) y -finalmente- con la victoria de Miami.

Pero el sexto partido fue otra historia. La influencia y calidad de James y Davis está fuera de toda duda: 28+14+10 el primero y 19+15+3 el segundo en el cómputo de puntos/rebotes/asistencias, pero a nuestro parecer fue Rajon Rondo el factor diferencial que rompió el partido antes del descanso (64-36 para los Lakers en el “halftime”).

### ANTECEDENTES

Durante la serie los especialistas NBA hablaron de la superioridad física del equipo de Los Ánge-

les y de la necesidad de Miami de cerrar muy bien los espacios interiores en defensa para intentar minimizar el impacto de “King” James en la anotación de la final.

Por otro lado, Miami se aferraba a su acierto exterior y a la calidad y energía de su mejor jugador: Jimmy Butler, que disputó 47 minutos en el partido disputado 48h antes, dando ya entonces muestras de agotamiento.

También eran destacables los problemas físicos de algunos jugadores clave para sus equipos, como Anthony Davis (Lakers) y Bam Adebayo (Heat).

### SEXTO PARTIDO

Hemos analizado la aportación de Rondo durante la primera parte del partido, en la que jugó 16 minutos, anotó 13 puntos (con un impecable 6/6 en tiros de campo), repartió 3 asistencias, cogió un rebote y provocó una pérdida de balón en el rival. Con él en cancha,

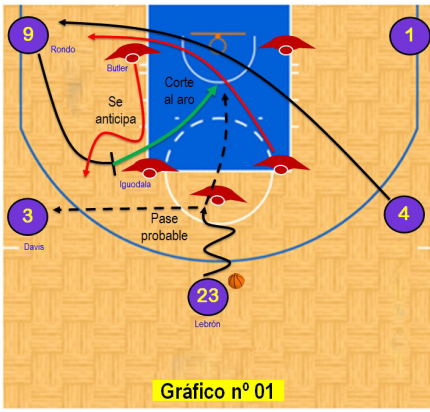
el parcial para su equipo fue de +26 puntos. Un impacto notable complementario al de las estrellas del equipo, permitiendo -además- minutos de descanso para James.

Pero más allá de los números, queremos subrayar dos aspectos:

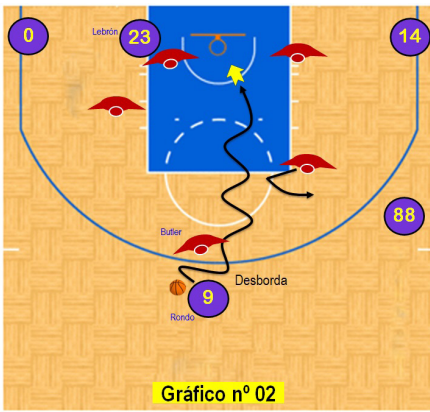
- Su inteligencia en el juego, tomando siempre las mejores decisiones sobre las ventajas ofensivas a buscar, incluyendo la idea de atacar en 1c1 a un cansado Jimmy Butler -cuando éste le defendía-, forzar desajustes defensivos con sus pares y atacarlos, etc.
- Su defensa sobre el mismo Butler, con quien se emparejó en defensa la mayoría de sus minutos en pista durante esta primera parte. De esta manera, no solo aportó una dirección sólida y productiva a su equipo, sino que simultáneamente trabajó en defensa con el jugador más talentoso y en forma de Miami Heat, que al final del partido firmó un 12+7+8 muy por debajo de lo que necesitaba Miami.

Estas fueron algunas de las DECISIONES OFENSIVAS que Rondo tomó durante la primera parte del partido:

1. La defensa de Miami cierra los espacios interiores para protegerse de las penetraciones de LeBron James. André Iguodala flota a Anthony Davis para ayudar a parar a James; Rondo lo lee y sube al tiro libre a bloquear a Iguodala, con la intención de liberar un tiro para Davis, pero Butler se da cuenta y anticipa ese movimiento, permitiendo a Rondo cortar a canasta, recibir de James y anotar con facilidad (**Gráfico 01**).



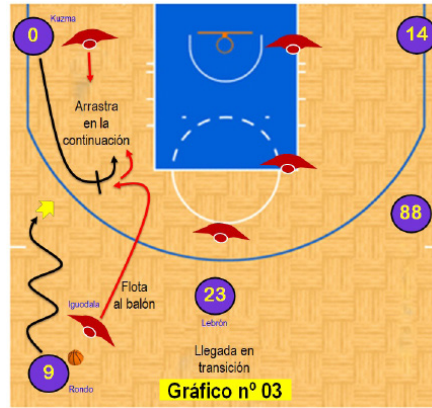
2. Tres penetraciones en 1c1 sobre su mano fuerte (dos contra Butler y una contra Tyler Herro) que acaban en bandeja. Desborda directamente o tras crossover de izquierda a derecha (**Gráfico 02**).



3. Llegada en transición con bote por la banda. Iguodala le coge en defensa, pero cuando

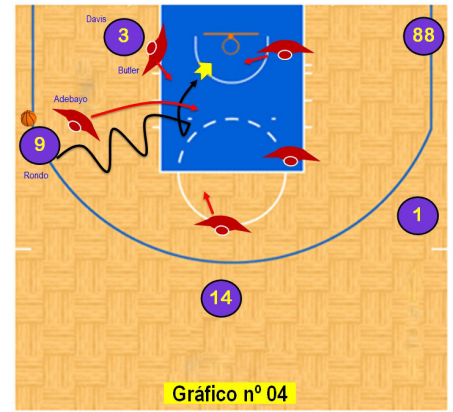


recibe un bloqueo, se hunde demasiado y permite un triple alejado de Rondo, que castiga el error (**Gráfico 03**).



4. Bloqueo directo de Davis a Rondo al que la defensa responde con un cambio. Al quedarse defendido por Adebayo, Rondo le ataca en 1c1 y supera a éste y a la ayuda de Butler con un reverso y una bandeja (**Gráfico 04**).

Su aportación ofensiva se incrementó además con 3 asistencias: un pase largo de contraataque, una lectura correcta de la ventaja en un saque de fondo ofensivo que acaba con un mate de Davis y un movimiento de penetrar y doblar para un compañero abierto, que anota de tres puntos.



Al descanso 64-36 (+28), el título prácticamente en el bolsillo y las cuentas de su partido anterior (1/7) ajustadas.

Durante el tercer periodo, los Ángeles Lakers llegaron a estar 36 arriba en el marcador (82-46 tras un nuevo triple de Rondo) y el último periodo fue un mero trámite que sirvió para la celebración de unos y el maquillaje del marcador de otros.

Los Lakers habían dominado el partido con un juego sencillo, sin sistemas complejos, que buscaba aprovechar el talento de sus jugadores en situaciones de 1c1, castigando las ayudas largas y jugando en transiciones rápidas en algunos momentos... Y -por supuesto- con un buen trabajo defensivo.

Resultado final 106-93.

Rajon Rondo concluyó el partido con 19 puntos, 4 rebotes y 4 asistencias.

*“Algunas personas están hechas para este momento y otras no”.* - **LeBron James** sobre Rajon Rondo a la conclusión del tercer partido de las semifinales del Oeste contra Houston Rockets.

Lo dicho: INTELIGENCIA, PERSONALIDAD Y TALENTO.

**“Mi objetivo nunca ha sido ser entrenador de algo concreto. No quiere decir que no tengas sueños, pero trabaja para conseguirlo sin perder el tiempo pensando en ello”. - Sito Alonso**



**Antonio García**

*Periodista. Trabaja en Movistar Plus cubriendo información relacionada con la Liga Endesa y la NBA. Colabora con la revista Gigantes del Basket. Con experiencia laboral en departamentos de comunicación de equipos ACB y agencias de representación de jugadores. Acredita coberturas NBA en medios de comunicación de Chicago y unas Finales de la NBA (2019) para Movistar Plus. Entrenador de Nivel 2.*

**ENTREVISTA**



## Sito Alonso

Atrás queda el Sito Alonso (Madrid, 1975) que deslumbró a los mandos del GBC y que recibió el trofeo AEEB-Díaz Miguel como mejor entrenador de la temporada 2011/12. Bilbao, Baskonia, Barça, Joventut y una breve estancia en Croacia, antes de aterrizar a un UCAM Murcia al que salvó milagrosamente del descenso dos temporadas atrás y al que ahora sueña con guiar hacia cotas inexploradas.

¿Qué balance haces de este tercio de temporada?

Siendo muy exigente conmigo mismo, estoy contento, pero me gustaría estarlo más. UCAM Murcia es un equipo reconocible. No me puedo quejar porque el trabajo que hicimos en verano, fichando jugadores que no eran queridos o no tenían un mercado muy boyante, como Conner Frankamp, Jordan Davis o David DiLeo, fue bueno. Ahora son jugadores atractivos y divertidos y a mí me gusta que mi equipo divierta. Me divierto mucho viéndolos. El balance es positivo, pero todavía quiero un poco más.

Partidos cada tres días o un parón de casi dos semanas sin jugar. ¿Cómo convive un entrenador con este nuevo panorama creado por la pandemia?

Está siendo una experiencia muy importante y un aprendizaje. Tener que jugar un partido y esperar diez días te puede salir bien, como nos pasó contra el Barça. Recuperas jugadores y trabajas conceptos, pero no puedes hacer cosas que normalmente harías, como buscar amistosos. Has de inventar situaciones para que el equipo sea competitivo al volver a la competición. El otro equipo puede llegar más cansado, pero con un nivel competitivo mayor que saca a relucir en un determinado momento y termina siendo clave.

Hay que adaptarse y pensar que es muy positivo lo que está pasando. La liga sigue en marcha y es magnífico para todos.

Como entrenador, ¿qué has aprendido de esta nueva normalidad?



Que las tácticas que tienes que utilizar pueden verse adulteradas por un positivo en tu equipo o en el rival. Antes se planteaban con meses los objetivos, los entrenamientos y los partidos.

Eso ahora no vale para nada porque tienes que actuar día a día, respetando la base de tu trabajo. También el tener al equipo preparado para cualquier circunstancia a nivel mental; las pruebas Covid, saber que la clasificación está pendiente de partidos atrasados, etc. Vivir en el presente, sabiendo lo que puede pasar según el pasado. Es algo increíble que no había experimentado antes.

¿Ya se ha acostumbrado a los partidos sin público?

Es muy diferente. No, mal, pero esos comentarios que haces a los tuyos sin el sonido del pabellón, las nomenclaturas para las jugadas, el lenguaje de signos es más importante, los árbitros no tienen esa presión de la grada a la hora de tomar decisiones, es mejor para todos, pero eso influye también.

No es lo mismo conseguir una victoria de muchísimo mérito en Vitoria sin tener once mil espectadores en el pabellón. Tanto por lo difícil como por lo satisfactorio.

También lo mucho de menos que echas a tus aficionados cuando te remontan. Seguramente con el público en el Palacio hubiera sido difícil que nos remontase Tenerife. Para el jugador tiene que ser tremendamente difícil.

¿Cuesta convencer a los jugadores de todas estas precauciones?

Sí, pero es muy complicado. Muchos entrenadores tendrán la fortuna de tener a su familia con ellos. Yo no. ¿Qué haces? ¿Estás 48 horas con mascarilla con tus hijos? Los jugadores están llevándolo con dificultad y mucha profesionalidad. Exigir a tus familiares la misma disciplina no siempre es posible. No es fácil. Trabajan, van al colegio...

“Hay que adaptarse y pensar que es muy positivo lo que está pasando. La liga sigue en marcha y es magnífico para todos”.

Hablando de convencer a jugadores. En una charla de Vicente Del Bosque y José Luis Mendilibar decían: “Es bueno que parezca que los jugadores son los que mandan, pero que se haga lo que el entrenador quiere”. Tú eres un entrenador que cuida mucho los detalles tácticos y técnicos y que le gusta trabajar mucho tiempo en pista. ¿Cómo es tu relación con los jugadores?

He cambiado con el tiempo. Tienes que llevar una línea de filosofía, pero las experiencias te enseñan una manera de tratar a las personas. También la sociedad evoluciona. Siempre he pensado que el jugador es lo más importante, teniendo un ADN particular y único que hay que respetar.

En mis inicios tenía la necesidad de enseñarles que tenía una parte de mi baloncesto que quería inculcarles y podía hacerles perder ese ADN. Si los has fichado es por algo. Respetar eso forma parte del trabajo del entrenador. Si cambio mi sistema ofensivo o defensivo por respetar ese ADN puede que tampoco sea bueno porque no estaría a gusto. El entrenador también tiene que estar feliz. El jugador tiene

**que comprender que todo lo que vas a poner a su lado es por su nivel y que respetas lo que le ha hecho llegar a ese nivel. Éste ha sido el avance más importante que he hecho como entrenador en los últimos años. También ellos tienen que entender que yo necesito que crean en lo que hacemos.**

¿Cómo es su jugador ideal?

Me gusta el jugador capaz de transmitir lo que está sintiendo. Hay jugadores tremendamente buenos que pasan desapercibidos durante el partido porque no transmiten esas sensaciones. El sentido de grupo es una parte fundamental de mi jugador ideal. La otra es que tengan una seguridad total en las cosas que dominan y que no se frustren por no conseguirlo de manera inmediata. No te he hablado de táctica o de técnica, todos las tienen, porque esto me parece más importante.

Y la última es que ese reconocimiento de sus fortalezas no les haga buscar lo que no hace falta

“Me gusta el jugador capaz de transmitir lo que está sintiendo y que tenga seguridad total en las cosas que domina”.

que sean. Que quieran mejorar está bien, pero que sepan cuál es su fuerte. Por ejemplo, la mayor calidad de Albert Ventura no reside en su técnica, aunque la tiene, reside en coger balones sueltos, correr contrataque, defender a cualquier rival y transmitir compromiso.

¿Qué no perdona a un jugador?

La vagancia. No dar su 100%. También pasarte más de lo que debes. Segundo, el no compromiso con las cosas colectivas. No lo puedo entender. Que no quieran el bien colectivo por anteponer el suyo. No es negociable. Y lo último, que sí es perdonable, pero que trato de que lo trabajen, es que no se frustren por fallos.

¿Y a un entrenador?

No me perdonaría la vagancia. No buscar los recursos para buscar la mejora propia y del equipo. Segundo, el buscar excusas que te hagan no mirar a tu propio trabajo. Tercero, el respeto a la gente. El reconocimiento al jugador. Para acabar, como entrenador de cantera, ponerte como objetivo ser entrenador de algo concreto. Piensa en mejorar para ser el mejor. No quiere decir que no tengas un sueño, pero trabaja para conseguirlo sin perder el tiempo pensando en ello.

Volviendo al jugador ideal que me ha descrito. Tendría ofertas en mitad de la temporada, ¿cómo se gestiona ese ruido?





Es vital escucharle. Retener a alguien que no quiere estar en un sitio es la peor cosa que puedes hacer en la vida. Tu rendimiento baja cada día. Si el jugador va a tener una mejora y si es el momento, has de apoyarle. Es mejor no gastar épocas antes de tiempo. Campazzo estando dos años en Murcia, la progresión que ha seguido Abalde, etc. Es algo muy difícil porque no siempre se está de acuerdo.

Hablando de ruido. Usted dijo que su objetivo era hacer algo no conseguido antes en Murcia. Se habló de Copa del Rey. Con el equipo metido en la pelea, ¿más presión o motivación?

Es una situación que me he puesto yo. La he dejado fuera del club porque no se han dado las situaciones para que fueran antes a una Copa del Rey. Como entrenador tienes que plantearte objetivos que no se hayan logrado antes. No pienso todo el día en ella porque así no vas nunca.

He tenido la fortuna de ir con todos los clubes en los que he estado, menos con el Barça que, aunque me había clasificado, me echaron -"entre risas"- . Ese reto

me pone y me exige. Si no lo consigo no me voy a sentir frustrado, aunque voy a hacer todo lo posible por lograrlo. Si no es la Copa, el objetivo será lograr algo no conseguido antes. Es una presión mía y que no me afecta. Al final de temporada rendiremos cuentas y veremos si, aunque la temporada del equipo sea buena, es o no un fracaso personal.

¿Se sufre o se disfruta en un banquillo?

Disfruto mucho, menos cuando no reconozco lo que veo. Hace muchísimo tiempo que no disfrutaba como los primeros treinta minutos contra Tenerife. Jugar ese baloncesto con UCAM Murcia contra un equipo como Tenerife. O los primeros 20 minutos contra el Barcelona. Disfruto mucho entrenando y compitiendo. Cuando no lo haga, no estaré en el baloncesto.

Hagamos una RADIOGRAFIA de sus equipos:

• *¿Vocación ofensiva o defensiva?: a mí me gusta más la*

“Lo paso muy mal con los defensas conservadoras. Son buenas también, pero a veces pienso que estoy tentando mucho a la suerte”.

vocación ofensiva. Incluso en la defensa me gusta atacar.

- *Tipo de defensa:* lo paso muy mal con los defensas conservadoras. Son buenas también, pero a veces pienso que estoy tentando mucho a la suerte. Me gusta que el jugador sienta la defensa como suya y que pueda romper las normas cuando crea que puede atacar al rival.
- *Tipo de ataque:* jugar estilos diferentes y que se lo pasen bien dentro de unas normas muy estrictas, que tengan mucha libertad.
- *Posiciones clave:* más que posiciones, es quiénes hagan de esas posiciones, por ejemplo: alguien tiene que hacer de base, pero no tiene por qué ser el base. Nikola Vujic, en Maccabi, por ejemplo. Afortunadamente el baloncesto ha evolucionado hacia que los jugadores puedan jugar en muchas posiciones. En este momento no te pueden faltar tiradores y a mí siempre me ha gustado tener un jugador que pueda jugar por encima del aro.
- *¿Cuándo prefiere el pico de forma?:* antes había dos momentos importantes durante la primera vuelta. Con equipos de media tabla para abajo, el principio es clave. Las pretemporadas, que ahora se han perdido un poco, eran vitales. Recuerdo una con GBC que se querían ir todos, no me aguantaban. Encima

“Siempre me ha llamado mucho la atención entrenar. También el formar gente a tu lado y formarte con ellos. Ser entrenador es lo mejor del mundo”.

empezamos fatal, luego quedamos quintos. El inicio y los últimos partidos antes de llegar a la Copa. Ahora todo ha cambiado, pero depende de si juegas o no competición europea. Si el equipo es de Euroliga o Eurocup el principio es menos importante. Súper bien las últimas diez jornadas. Hay equipos que caen y si estás arriba puedes alcanzar cosas que no te habías planteado.

¿Usted siempre quiso ser entrenador?

Sí. Era jugador, pero siempre entrenaba. Me gustaba mucho jugar, pero quizás porque lo tenía en casa, esas decisiones que toma un entrenador, esa rapidez mental para ejecutar cosas, siempre me ha llamado mucho la atención. También el formar gente a tu lado y formarte con ellos. Ser entrenador es lo mejor del mundo.

¿Tenía vocación de ser profesional?

En Monzón llegó el día en el que me ofrecieron entrenar al EBA con 23 años. Ya vivía del baloncesto porque jugaba y entrenaba a muchos equipos. Yo estaba encantado. Quería ser mejor, pero no me hacía falta escalar más. Luego me llamó el Joventut, pero si me hubiera quedado toda la vida allí, hubiera sido feliz.

Históricamente ha trabajado mucho con la cantera. Joventut, inferiores de la selección española

y ahora dirige el denominado Grupo Élite en el UCAM Murcia. ¿En qué consiste?

Tras la primera temporada me lo propusieron y le dije al Director General: “dame trabajo porque me hace falta si no disputamos competición europea”. Me gusta trabajar con los entrenadores de cantera. Ayudarles. Respetando la estructura de cantera del club.

El primer año hicimos un grupo con los jugadores que eligieron ellos y entrenamos dos o tres días. Los entrenaba yo con el cuerpo técnico de ACB. Igual el estar yo aquí, por los años que he estado en otros sitios, ha hecho que vengan jugadores extranjeros de cantera de más nivel.

Este año hemos hecho dos niveles. El grupo 1 lo llevo yo al 100% y el grupo 2 mis entrenadores ayudantes. El objetivo fundamental es que estos jugadores puedan tener cabida en el primer equipo. Que haya un pequeño legado. Podrás fichar a jugadores más potentes y crear una identidad de club. Que no sean Rojas, Lima o Radovic, que

han empezado en el club siendo profesionales, sino gente que ha salido de la cantera.

¿Los jugadores de hoy en día están más preparados física y técnicamente, pero juegan peor a baloncesto?

Lo único que les diferencia es el compromiso adquirido con un club. Es mucho mayor el movimiento entre clubes incluso en categorías no profesionales.

El talento físico ha variado de manera espectacular y que la manera de jugar es muy diferente. Se acerca un poco al nivel NBA y los entrenadores nos apartamos un poco. Fíjate en Mike James o Scottie Wilbekin. No quiere decir que Sfairopoulos o Itoudis no tengan incidencia. Hay que adaptarse. La estructura tan metódica ha dado paso a este nuevo escenario. Ya no cometo el error, en formación, de hacer que los jugadores tengan que pensar menos. Que sepan qué pasa y por qué pasa en el juego. Eso se ha perdido un poco. Es una responsabilidad de los entrenadores. Quizás por las prisas que hay para conseguir objetivos, incluso en cantera.



## EJERCICIOS FAVORITOS -SITO ALONSO-

**INFERIORIDADES NUMERICAS.-** Tradicionalmente, los entrenadores siempre hemos utilizado en los ejercicios de superioridades numéricas, la superioridad ofensiva más que la superioridad defensiva.

A mí me gusta lo contrario para generar actividad: aquellos ejercicios en los que hay un mayor número de defensores que de atacantes. En el momento en que pones unas pequeñas pautas para que el defensor que queda sin par se active (como la obligatoriedad de robar el balón), es muy bonito comprobar que la superioridad defensiva genera una actividad mayor y una ambición por defender.

Los ejercicios que más me gustan son aquellos de 1c2, 2c3, 3c4 o 4c5, en los que la defensa tenga el mando en cuanto a intensidad y que el ataque se vea obligado a ingeniárselas para jugar en inferioridad. Al subir la intensidad defensiva, toda la defensa trabaja de una manera colectiva, sin organizar las rotaciones, sino permitiendo que sean los jugadores los que busquen las soluciones.



Dirigiendo a un equipo ACB y este proyecto con jóvenes, ¿le queda tiempo para ver baloncesto? ¿Cuántos partidos ve a la semana?

**Aquí tenemos un problema. Tengo la suerte de que a mi pareja le gusta también el baloncesto, pero creo que la oferta televisiva actual ha destrozado alguna pareja. Euroliga, Eurocup, Champions, partidos atrasados de ACB... No me quiero imaginar esto cuando tenía 14 ó 15 años. No habría aprobado ninguna asignatura.**

¿Qué equipo, entrenador y jugador le han sorprendido hasta el momento?

**No soy yo muy de Trinchieri (Bayern Múnich) porque he tenido algún enfrentamiento dialéctico con él y es un tipo especial. Como entrenador es indudable. Me está gustando. También Zalgiris, que empezó muy bien, pero luego, aunque las cosas empezaron a ir peor, su entrenador no**

**cambió ni su idea, ni su comportamiento, ni su lenguaje corporal y eso le ha hecho volver a ganar otra vez. En ACB me está gustando cómo lo está haciendo Juventut en competiciones europeas. Me gusta ver siempre a Teodosic. Me ha sorprendido Jalen Reynolds (Bayern Múnich). Vino después de que yo saliera del Barça. No lo veía con la contundencia para jugar allí y el último partido que le vi parecía imposible pararle.**

¿Cómo valora la labor de la AEEB?

**Estoy un poco triste con esto. No con la Asociación, sino con la bipartición que ha habido. Los entrenadores somos unas personas que a veces no somos comprendidas. Fácilmente, y lo entiendo, criticables. La unión del colectivo es fundamental para llegar más lejos en diferentes situaciones, no solo económicas. Tener**

**un talante grupal nos hace ser mucho más fuertes. Entiendo la Asociación como una sociedad creada hace muchos años y que siempre ha buscado la formación del entrenador. La revista, los clínicos, los vídeos cuando no había las facilidades de ahora. Siempre ha sido una cosa muy importante para mí. Además, valorar lo que han hecho los demás porque es la base de lo que vivimos todos y mirar a quienes han innovado, pero sin olvidar lo que ha habido antes.**

**No olvidar lo que la Asociación ha hecho por muchos entrenadores. Es importante la labor que se hace, pero cuanto mejor sea haga y más gente la rodee y no haya separaciones, mucho mejor. Hay que aprovechar el talento de todo el mundo esté o no esté en la Asociación. Es mi humilde opinión.**

“Entiendo la AEEB como una sociedad creada hace muchos años y que siempre ha buscado la formación del entrenador. Siempre ha sido una cosa muy importante para mí”.



**baloncesto**  
ESPAÑA



**Entrenadores FEB**

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