

**Ejercicios
de Ataque
contra Zona**

**Gestión
y Dirección
de Equipo**

**Ataque
Denver
Nuggets**

Chus Mateo:

**“La capacidad de aportar soluciones
en un momento de crisis, ayuda
a que los jugadores crean en ti”**



Si te gusta el baloncesto...

hazte socio de la AEEB...

no te quedes en el banquillo



y disfruta de las ventajas



SEMANA DE ENTRENAMIENTO



SEMINARIOS Y CLINICS



VIAJE A USA



ASESORIA JURIDICA

ACCESO A PARTIDOS DE ÉLITE



MUJER ENTRENADORA



Y MAS...



ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

web: www.aeeb.es - mail: aeeb@aeeb.es

CONTENIDOS

raeeeb

EDITORIAL

4

Juan María Gavaldá



DIRECCION DE EQUIPO

5

Pablo Laso



ATAQUE D. NUGGETS

8

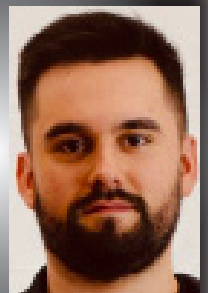
Jordi Fernández



ENTRENADOR AYUDANTE

11

Iago Castro



ATAQUE CONTRA ZONA

16

Gustavo Aranzana



SUPER "ESTRELLAS"

20

Sandro Gamba



ACTIVIDADES

24

AEEB



IMPORTANCIA SPACING

31

Esther Jiménez



PREPARACION FISICA

34

ASEPREB



ENTREVISTA CHUS MATEO

37

AEEB





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Pablo Laso, Jordi

Fernández, Iago Castro,

Gustavo Aranzana,

Sandro Gamba, Esther

Jiménez, ASEPREB y

Chus Mateo

Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/

FIBA.basketball/Archivo FEDDF/ Euroleague

Basketball/ BSR amiab

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) 2021 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



BASKET LAB-INSTITUT Y RESPONSABILIDAD SOLIDARIA

Los momentos que vivimos nos obligan a revisar nuestras rutinas, nuestros comportamientos, las soluciones que veníamos aplicando, las ideas que queríamos llevar a la práctica. Todo, o casi todo. Pero eso no es fácil y mucho menos sin tener la compañía necesaria para ayudarnos a enfocarlo hacia el bien común.

Habría que ser capaces de descubrir nuevos caminos, cuestionando aquello que considerábamos aprendido y para ello deberemos estar bien equipados, fortaleciendo nuestro carácter ante una situación como la actual, Desde dentro nuestro y por tanto desde la propia actitud. No basta con aguantar, sino que debemos modificarnos y crecer con una intención clara: aportar mejoras a nuestra actividad como entrenadores desde la armonía y solidaridad.

Hemos de hacer un cambio de escala y tener en cuenta que los problemas son los que nos llevan a crear grandes modificaciones. No se puede ir hacia delante mirando siempre hacia atrás. No se trata de reaccionar se trata de dirigir. Eso es liderar.

El liderazgo y la búsqueda de la prosperidad está en el corazón del impulso modernizador de la AEEB. La enemiga de la prosperidad es la incertidumbre (Find Kydland, Premio Nobel de Economía). No se puede dudar en estos momentos.

Reforzamos nuestros programas y propuestas para proporcionar un apoyo estratégico al desarrollo, para hacer de la AEEB un importante imán para los factores de recuperación globales, facilitando la transición del modelo de actividad actual a otro de "desarrollo verde" que promueva una protección ambiental de nuestro entorno deportivo, social y educativo de "alto estándar".

Para ello la AEEB activa dos grandes motores de acción inmediata: el "BASKET LAB-INSTITUT" y el plan de "RESPONSABILIDAD SOLIDARIA". En el primero concentraremos todas aquellas acciones que podemos realizar para mejorar, con investigación y propuestas compartidas, de la mano de la innovación, la creatividad y la tecnología. La segunda, la nutriremos también de acciones pero que den la visión de por qué los entrenadores hacemos las cosas y no cómo las hacemos.

Hay un proverbio africano que dice: "Si quieres ir rápido, ve solo. Si quieres llegar lejos ve en grupo". La AEEB va en grupo y esa es nuestra fortaleza. La de todos. Procurando que lo que hacemos aporte alguna cosa que nos diferencie y que emocione, usando la creatividad constructiva, que es un pensamiento y comportamiento que obliga a buscar soluciones y pasar a la acción. Siempre es bueno acercarse con ojos nuevos a un problema difícil. Si tienes una pregunta compleja puede ser muy útil tener gente que haya trabajado en problemas similares, aunque no sean especialistas en ese campo. Se mejora con la participación compartida.

Lo imprescindible es adquirir conocimientos que sirvan de brújula para elegir un camino entre diferentes posibilidades. Se debe cultivar a la persona, dándole conciencia de valores y de aquello que resulta fundamental. Hay que cultivar esa conciencia, porque lo que tenemos que adquirir va mucho más allá del puro conocimiento. Y ese es el reto que tenemos todos los entrenadores, desde el presente para dimensionar el "nuevo" futuro, con visión positiva, que es una forma de sentir y de pensar que nos ayuda a gestionar nuestros recursos y a luchar sin desmoralizarnos para superar situaciones adversas.

No obstante, no perdamos de vista que sin la formación muere el talento, no nace la creatividad, no florece la imaginación, no se desarrolla la técnica y no se entiende la disciplina.

SUMARIO

- 05 **Dirección y Gestión de Grupo**
por Pablo Laso
- 08 **Juego de Ataque de los Denver Nuggets** por Jordi Fernández
- 11 **Mis Funciones como Entrenador Ayudante** por Iago Castro
- 16 **Ejercicios de Ataque contra Zona (I)** por Gustavo Aranzana
- 20 **Ayudando a las "Superestrellas"**
por Sandro Gamba
- 24 **Actividades AEEB**
- 31 **Introducción a Entrenadores de Baloncesto Convencional al BSR**
por Esther Jiménez Relimpio
- 34 **Control de la Carga de Entrenamiento** por ASEPREB
- 37 **Entrevista a Chus Mateo**
por Área de Comunicación AEEB





Pablo Laso

Debuta como entrenador ACB en la temp. 04/05, con el Pamesa Valencia. También dirigió al Cantabria Baloncesto, y Guipuzkoa Basket hasta firmar por el Real Madrid en 2011. Desde entonces su trayectoria ha sido vertiginosa, convirtiéndose en el tercer entrenador más laureado de la historia del Real Madrid, después de Lolo Sainz (22) y Pedro Ferrandiz (27). En el R. Madrid Pablo Laso ha conseguido 20 títulos.

DIRECCION Y GESTION DE GRUPO

Es muy difícil extrapolar tu dirección de grupo del equipo y del club en el que entrenas. El R. Madrid tiene una idiosincrasia, un lugar de entrenamiento y unos jugadores muy determinados. Yo no entreno igual en el R. Madrid que en el Guipuzkoa Basket que dirigí hace unos años o con un equipo junior, por ejemplo.

Sería muy complicado que yo tratase de trasladar a mi equipo la gestión del grupo que haga otro entrenador con otro equipo. Y al revés. Tienes diferentes jugadores, edades, “ambientes” y circunstancias.

Siempre digo que el entrenador debe ser un poco “camaleónico”, capaz de **adaptarse a las diferentes situaciones**.

Nosotros tenemos la suerte de contar con un gran grupo de cantera. Pienso que Alberto Angulo hace un magnífico trabajo con sus entrenadores y con todos los chicos que están en el club y creo que eso es una fortaleza de mi equipo. Saber que tenemos gente por detrás que empuja, que quiere jugar en el R. Madrid.

Sabemos que los 60 chavales que tenemos en el club no van a jugar en el primer equipo. Es imposible. Con lo cual, ese trabajo de cantera tenemos que gestionar-

lo para que podamos conseguir que jueguen. Hay algunos que creemos que pueden y no llegarán y otros que creemos que no y puede que lleguen por su trabajo y por su evolución.

Eso sí, cuando un jugador de la cantera llega al equipo, lo hace con todas las consecuencias. Por ejemplo, si Juan Núñez (2004) entrena con el primer equipo del R. Madrid, tiene la misma importancia que Felipe Reyes (1980). Son igual de importantes para el equipo, y eso es algo que habla muy bien de ambos.

Entre estos dos extremos están todos los demás jugadores de la plantilla, que mantienen ese respeto mutuo en las dos direcciones. Eso es clave para que los diferentes “escalones” del grupo no provoquen diferencias.

Lógicamente las hay, pero el entrenador, el equipo y el club deben de tratar de que estas no existan,

DIRECCION



de que todos se sientan parte del equipo, y nosotros lo intentamos desde el primer día. Valoramos mucho ese respeto por el trabajo que hacen. Todos quieren jugar y desean que gane el R. Madrid.

A partir de ahí, hay momentos mejores y peores. Ningún equipo gana siempre. ¿Cuándo ganas está todo bien? Yo intento huir de esa situación. Creo que **el resultado no puede marcar tu trabajo.**

Ganar ayuda porque genera confianza, pero tú como entrenador te equivocarías si solo por ganar estuvieras contento. Tienes que valorar el trabajo que has hecho, ya que eso te ayudará a gestionar las derrotas, porque cuando pierdas, tampoco estará todo mal. El resultado no debe influirte y debes mantener una línea de trabajo que haga crecer al grupo. Para mí esa es una de las claves: hacer crecer a los jugadores y hacer crecer al equipo. Valoro de esta manera el éxito del entrenador.

En el proceso puedes chocar con el ego de los jugadores, con sus ansiedades, sus euforias... son personas, pero debes valorar el crecimiento individual y colectivo, poniendo siempre al equipo por delante de todo.

CONFECCION DE LA PLANTILLA

Al planificar una plantilla te planteas una serie de preguntas:

- ¿Cuántos partidos vas a jugar? No es lo mismo una plantilla para 30 partidos que para 80.
- ¿Cuáles son las normas de las competiciones? 4 jugadores de formación en la plantilla, número de americanos, etc.



Tienes que confeccionar una plantilla en función de las normas en la que sepas que todo el mundo va a ser útil. El número de minutos de juego no determina en sí mismo la utilidad de cada jugador.

Puedes jugar menos y ser el factor diferencial o no jugar en un tiempo y que cuando el jugador regrese sea importante en un momento de la temporada. El “roster” debe confeccionarse pensando en un largo recorrido. En una temporada a muchos partidos obviamente necesitas una plantilla larga. Las plantillas de 15 jugadores son una constante en el baloncesto europeo de alto nivel y en la NBA.

También hay que tener en cuenta otras cosas: un jugador que mete 30 puntos en otro club, igual no te vale para el R. Madrid. Al confeccionar la plantilla tienes que pensar **cómo el nuevo jugador que incorporas puede adaptarse al equipo y cómo el grupo se va a adaptar a él.**

En general hay que mirar a largo plazo, pero en algunas situaciones sí tiene sentido ser más “cortoplacista”. Es el caso que se da cuando fichas a un jugador que

te puede cubrir una posición que necesitas temporalmente (como pudo ser el caso del fichaje de Chasson Randle cuando se lesionó Sergio Llul), pero siempre valorando que podía crecer y sin despreciar que pudiera quedarse más tiempo con nosotros.

Tienes que valorar la gente que es capaz de sentirse importante en el R. Madrid, de considerar lo que el club les da. Creo que nosotros tenemos mucha suerte en este sentido respecto al trabajo que hacemos con nuestros jugadores jóvenes en el club.

Por otro lado, el club es muy importante. Tanto yo como mi cuerpo técnico seguimos muchas ligas y tenemos contacto diario con Alberto Herreros, que trabaja en esta área. Pero también depende del club, que es quien a nivel profesional puede o no alcanzar las pretensiones económicas y deportivas de los jugadores.

La confección de la plantilla es un trabajo difícil y lleva un tiempo. Es importante tener en cuenta la opinión del club desde fuera y los diferentes feedback que puede ofrecer sobre la situación del equipo o incluso la situación económica.

DESCANSOS Y TIEMPOS MUERTOS

En estas situaciones, hay una parte en la que intentas ser muy directo, utilizando datos si es preciso. Por ejemplo, si has hablado con el equipo que es importante no recibir puntos en contraataque y al descanso ya has recibido 16 puntos de esta manera, mientras comunicas al equipo este objetivo no cumplido, escribes en la pizarra el número "16" en grande y te garantizas que en ese momento en que los jugadores están "calientes", comprendan claramente el mensaje.

En cortos espacios de tiempo tienes que **ser práctico y transmitir ideas claras**. En ocasiones tienes que transmitir mayor motivación, en otras calmarles, en algunos tiempos muertos pedirles que jueguen claramente una situación que nos va a ayudar defensivamente o esto otro ofensivamente...

Los tiempos muertos requieren de una gestión muy personal, que probablemente no sea solamente táctica o técnica o solo para motivar. El tiempo muerto tiene que ayudar al equipo, valorando la situación en la que están los chicos en ese momento (tanto en tiempos muertos como en el descanso) y transmitirles información para que haya una reacción o mejora de los jugadores, tanto en tus tiempos muertos como en los que pide el contrario. Estos últimos también los usas, dando un mensaje para mejorar en algún aspecto.

En estas situaciones. Yo siempre les digo a mis entrenadores ayudantes, -incluso en la preparación de partidos, en el scouting,

etc.- que me digan lo que piensan, lo que pasa. Ellos son entrenadores (tanto Chus Mateo, Paco Redondo o Lolo Calín) y tienen una gran capacidad; si yo no les utilizara, lo estaría haciendo mal. Ellos deben darme su opinión independientemente de que les haga caso o no. Si no lo hago, su trabajo es seguir ofreciéndome su punto de vista. Yo tengo que decidir, pero se trata de un trabajo en equipo. Mis entrenadores ayudantes son muy importantes.

El resto del staff, es parte clave del día a día. El jefe de prensa, los utilleros, el delegado, los preparadores físicos, los médicos, etc. Yo cada mañana no tengo

una reunión en el despacho con el médico, pero me tomo un café con el doctor y me cuenta lo que hay, y el equipo igual no funcionaría sin eso. Lo mismo que el delegado, que cuando nosotros acabamos de volver de un viaje ya está pensando en cómo organizar el siguiente... Todo el staff es muy importante.

Quizás en el R. Madrid tenemos más medios, pero cuando hablamos de clubes más pequeños, colegios, etc. Ese trabajo lo tiene que hacer el entrenador, porque es el responsable y marca la línea que quiere. Por eso es fundamental el trabajo del staff.





Jordi Fernández

Jordi Fernández (Badalona, 1982), es técnico asistente de Michael Malone en los Denver Nuggets de la NBA. El entrenador catalán, que en 2016 hizo historia como entrenador jefe de los Cavaliers en la D-League, es el único campeón español de los Cleveland Cavaliers 2015-2016 de LeBron James. También abriendo camino, en 2014 fue el primer entrenador español que participó oficialmente en las actividades del All-Star Weekend de Nueva Orleans.

TACTICA

JUEGO DE ATAQUE DE LOS DENVER NUGGETS

El traslado profesional de Cleveland a Denver supuso para mí un gran cambio en todos los sentidos, desde el cambio de ciudad a la organización del club; desde el propietario hasta el director deportivo y el primer entrenador. Creo que esto me ha hecho crecer.

Salí de Cleveland después de 7 años, donde tuve la suerte de trabajar con 5 cuerpos técnicos distintos, tener equipos jóvenes, con superestrellas, ganar un anillo, etc. y vine a Denver en un contexto diferente, un equipo joven donde la base del equipo se ha “drafteado” y que han crecido juntos.

Ahora mismo somos un equipo “ganador” (ganamos más partidos de los que perdemos) y el año pasado nos metimos en playoff, siendo el equipo más joven de la historia en quedar en el número 2 de la Conferencia Oeste.

Todo esto ha supuesto una progresión tanto de la plantilla como del cuerpo técnico.

Respecto a mis raíces, empecé como entrenador de formación en Badalona, en Cataluña, después con las selecciones de formación un poquito más tarde y después de pasar 4 años en un cuerpo técnico de la NBA tuve la gran suerte de poder ser el primer entrenador ayu-

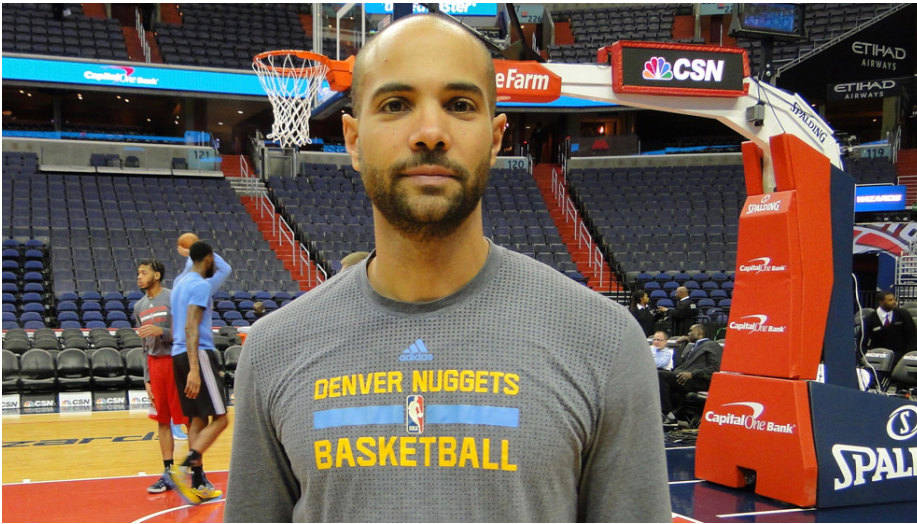
dante (en un primer momento) y después el primer entrenador de un equipo de formación en EEUU, la Liga de Desarrollo -actualmente G-League-, que es la única liga aquí que invierte en formación.

En los institutos de EEUU los equipos juegan para ganar, en la universidad se juega para ganar y -por supuesto- en la NBA se juega para ganar. El negocio, la competitividad, como entrenador sacar rendimiento...

Por eso para mí, la G-League es una liga de desarrollo diseñada para la progresión de jugadores y también de entrenadores y de árbitros.

Pienso que es ahí donde mi carrera cambió. Pude aplicar lo que traía de España y lo que había aprendido en la liga. Creo que para definir el entrenador que soy actualmente, el paso por esta liga ha sido muy importante.





FILOSOFIA OFENSIVA DENVER NUGGETS

Para nosotros lo más importante es la **SELECCIÓN DE TIRO**. No es decisivo que lances a canasta en los primeros 10 segundos de posesión o en los 6 últimos, aunque la realidad es que cuanto antes encuentres un tiro en el reloj de 24 segundos, más posibilidades tienes de que entre. Es algo que se puede comprobar si miras la estadística de la efectividad de los lanzamientos en función del tiempo de posesión.

Tiene sentido porque utilizas más espacios. Si juegas en los primeros 10 segundos, seguramente vienes en transición, y si encuentras ese buen tiro será mucho más eficaz.

Cuanto más avance la posesión, más difícil será encontrar ese buen tiro.

Nosotros somos un equipo que fundamenta su ataque en mover el balón (estamos entre los primeros equipos de la liga en la estadística de número de pases por partido), entendiendo que en EEUU se juega a más posesiones y -al margen de que los minutos de juego sean 48 y no 40- el ritmo de juego es mucho más alto. Algo que también determinan las

reglas del juego. Los espacios, la línea de tres puntos y los tres segundos defensivos también influyen en que las posesiones sean más cortas.

Lo importante es que los jugadores entiendan lo que es un buen tiro. Para nosotros eso es muy importante. En los últimos años venimos siendo de los mejores equipos en cuanto a eficacia ofensiva, en los puntos por posesión y la efectividad.

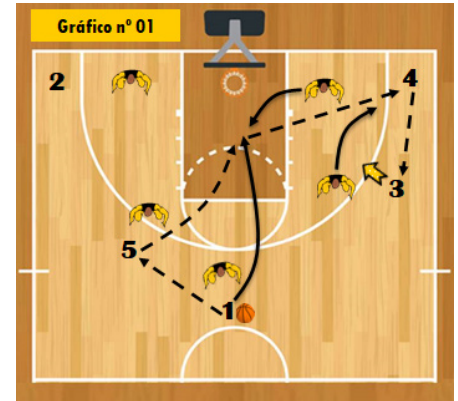
Como ya sabeis jugamos mucho a través de nuestro "5", de nuestro mejor jugador y esos cambios de lado de balón y el número de pases y manos a mano son muy importantes para el juego del equipo.

SPACING

Respecto a la ocupación de espacios de juego característica de nuestro equipo, es importante destacar que si bien clasificaríamos a Nikola Jokic como "cinco", para nosotros es nuestro creador de juego. El balón pasa por sus manos y es él el que hace mejor a sus compañeros, pero esto no sería posible sin nuestras normas de espacios. Incidimos mucho en po-

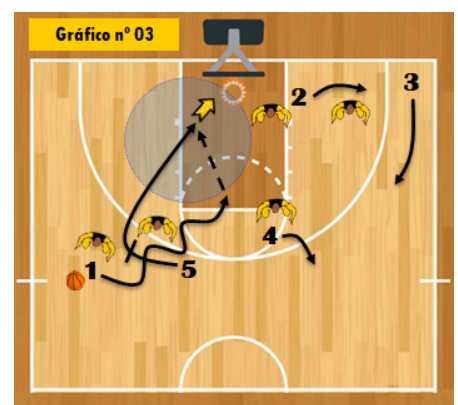
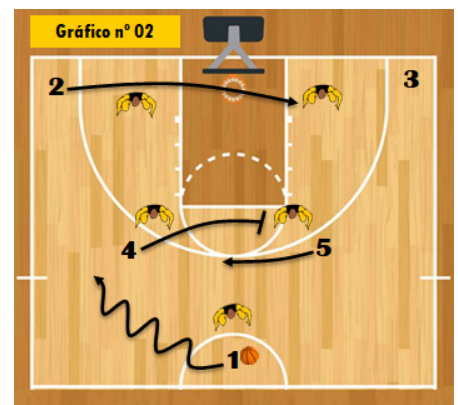
ner presión a la pintura (a través de divisiones, cortes, continuaciones, etc.) y a partir de ahí seguir moviendo el balón y que todos los jugadores involucrados se "relocalicen" sobre la cancha.

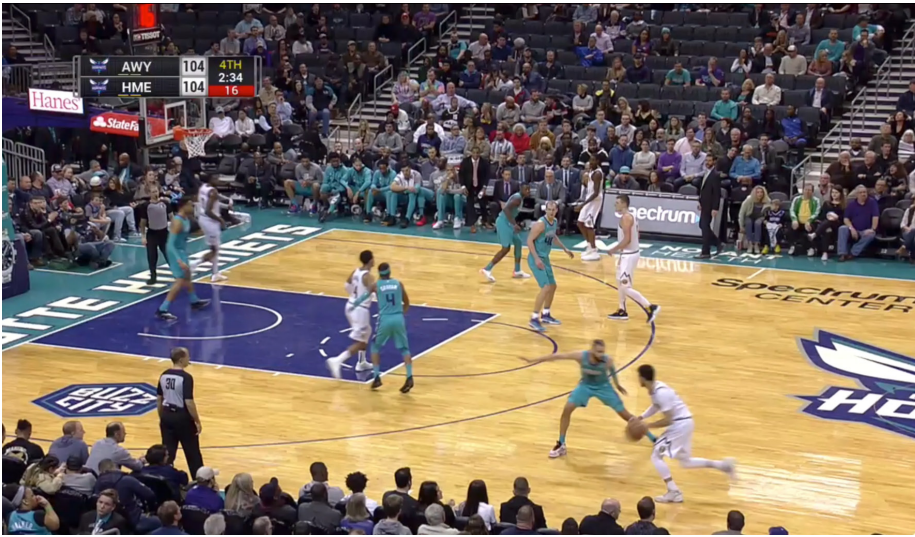
Podemos ver un buen ejemplo de poner presión en la pintura con un corte, para después mover el balón hasta encontrar la ventaja en el **(Gráfico 01)**.



Otro buen ejemplo de esa búsqueda de poner presión en la pintura podemos visualizarlo en los **(Gráficos 02 y 03)**.

TACTICA





En este caso, encontramos esa situación en la continuación de 5 tras un bloqueo directo. 2 aclara un lado del campo. Aquí 5 se juega el tiro, pero si llegan las ayudas, continuaríamos moviendo el balón hasta encontrar la ventaja.

Hay sistemas de juego rígidos y también otros aleatorios, por conceptos, etc. y nosotros empleamos mucho estos últimos porque tenemos este tipo de jugador (incluso nuestro 5 suplente tiene unas cualidades parecidas como creador de juego). Este tipo de juego nos identifica.

TACTICA

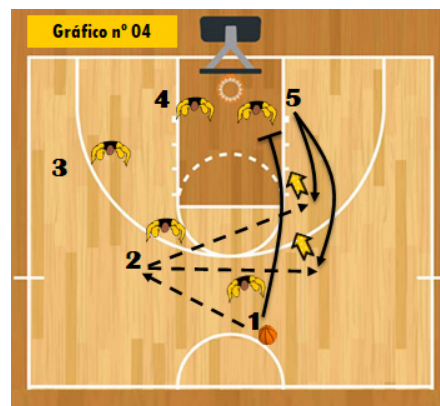
TIRO DE TRES PUNTOS

Creo que es muy importante entender las estadísticas avanzadas, ya que estas te pueden hacer ganar muchos partidos. Hay que entenderlas y saber traducirlas a los jugadores.

Sin entrar en muchos detalles, podemos afirmar que un tiro de tres puntos lanzado con una efectividad del 33% equivale a un porcentaje del 50% de un tiro de dos puntos. Entendiendo esto, cualquier tiro a media distancia debe hacerse con una efectividad superior del 50% para que sea más efectivo que un triple lanzado al 33%. Si lanzas 30 o 40 triples

por partido con un porcentaje de efectividad del 35%, esto te beneficiará. Lo importante es cómo se los explicas a los jugadores, cómo lo trabajas y cómo ellos entienden lo que es un buen tiro, porque llegar a estos números de acierto no es nada sencillo y requiere de mucho trabajo y talento.

Dadas las características técnicas de nuestro jugador franquicia, Nikola Jokic, tenemos la opción de buscarle también fuera de la zona para que tire de dos o de tres puntos indistintamente (**Gráfico 04**).



PLAYOFFS

Respecto al estilo de juego durante el periodo de los playoff de la liga, es evidente que el número de posesiones jugadas baja en los partidos de playoff.

¿Cuáles son las razones?

- Pasas de jugar 4/5 partidos por semana contra equipos distintos, a jugar 7 partidos en dos semanas contra el mismo equipo.
- Eso aumenta el estudio del rival.
- Aumenta la “fiscalidad” del juego.
- Las rotaciones de jugadores se acortan.
- Los emparejamientos individuales son muy importantes en un playoff (como un equipo se puede adaptar a un rival) independientemente del número de partidos que hayas ganado durante la liga regular.
- Los mejores jugadores jugarán también más minutos y será complicado que lo hagan a un ritmo frenético.

Por todo ello, las posesiones disminuyen, pero hay que entender el porqué. Es algo que creo que ocurre en todas las ligas.





Jago Castro

Ayudante de Diego Epifanio en el Leche Río Breogán (LEB Oro) desde la temporada 2019-2020 en la que llegó al club procedente del ADBA de Liga Femenina2. Entrenador superior FJBA y Técnico Deportivo Superior especializado en baloncesto, con formación como maestro y especializado en Psicología Deportiva. Anteriormente trabajó con equipos de base y sénior, en clubs como CB Sarria o Estudiantes Lugo, y en diversos combinados de la Federación Gallega de Baloncesto.

MIS FUNCIONES COMO ENTRENADOR AYUDANTE

Todos los años me he sentido muy afortunado por poder decir que mi pasión y mi hobby se han convertido en mi trabajo. Por desgracia, la situación social que nos está tocando atravesarnos está poniendo las cosas muy difíciles a todos, y el mundo del baloncesto no ha quedado exento de dicha batalla.

Y este momento no afecta solamente al deporte profesional, sino que son miles los niños que han visto como sus realidades cambiaban, y con ellos, gran cantidad de entrenadores de formación o de categorías no profesionales. Es por eso

por lo que este año me hace poner las cosas en valor todavía en mayor medida, y debo valorar todo lo que tengo y sentirme muy afortunado por poder vivir en una dinámica profesional (que ha sufrido muchos cambios también) y disfrutar del día a día con la mayor normalidad posible.

Conozco a muchísimos grandes entrenadores que han visto como sus rutinas han cambiado o en el peor de los casos, han desaparecido, así que me gustaría dedicar estas líneas a todos ellos, poniendo en un infinito valor su trabajo y deseando que este artículo les pueda ser de utilidad en algún aspecto.

¿Cómo es el trabajo diario de Jago Castro en el Leche Río Breogán?

Tengo la suerte de trabajar con dos tremendos entrenadores como son Diego Epifanio y Javi Muñoz, de los que aprendo cada día. Dentro de este staff de tres entrenadores que hemos formado, cada uno tiene su parcela de responsabilidad individual en la preparación del equipo.

En mi caso, mi día a día fuera de la pista se basa en realizar labores de scouting táctico colectivo del equipo rival, analizando al equipo contra el que nos enfrentaremos el fin de semana desde diversos aspectos y perspectivas con el fin de llevar a cabo un plan de juego general para competir en cada partido.

Tratamos de prepararnos táctica y técnicamente para cada jornada desde el punto de vista defensivo, ofensivo, de emparejamientos, quintetos y rotaciones, sistemas

ENTRENAMIENTO





ATO (“After Time Out”) que pueden darnos canastas de alto porcentaje, y un largo etcétera que podríamos estar comentando durante páginas y páginas.

Realmente es un trabajo que conlleva muchas horas y concentración para conseguir tener el primer día de entrenamiento un plan general del equipo rival y trazar las líneas a seguir durante la semana de entrenamientos. Es como una partida de ajedrez, en la que cada movimiento cuenta.

Una vez terminado el partido de cada jornada y finalizado el posterior visionado del mismo, siempre guardo algunas acciones de técnica individual (sobre todo) de cada jugador en vídeo para poder repasarlas con ellos posteriormente en post-partidos individuales.

¿Cuáles son mis parcelas de responsabilidad en la preparación del equipo en pista?

En cuanto al trabajo realizado en la pista fuera del entrenamiento táctico colectivo del equipo, mi parcela de responsabilidad se trata del trabajo individual y tecnificaciones con los jugadores exteriores (Mo Soluade, Erik Quintela, Mateo Díaz, Roope Ahonen, Sergi

Quintela, Adam Sollazzo, Alejandro Rivas y Salva Arco).

Me gusta orientar estos trabajos específicos en cuatro vías diferentes:

POTENCIAR Y MEJORAR: una vez que hemos contratado a los jugadores en verano, procedemos a realizar unos informes individuales sobre ellos. Tras ver varios de sus partidos, sumados a las referencias que tenemos de otros entrenadores y al conocimiento que tenemos sobre ellos de temporadas pasadas (no siempre se da esta situación), queremos que desde el primer día que el jugador llega a nuestro club, tenga claro el mensaje de que le conocemos, de que sabemos en qué situaciones está cómodo y qué aspectos del juego domina.

Los **INFORMES INDIVIDUALES** constan de una primera parte en la que anotamos las características personales (muy importantes para nosotros) y las características físicas del jugador (apoyándonos en el trabajo de los servicios médicos del club).

La segunda parte consta de los aspectos técnico-tácticos que el jugador domina y aquellos en los que tiene más margen de mejora,

es decir, puntos fuertes y menos fuertes ofensiva y defensivamente.

A partir de aquí, realizamos una segunda parte del informe en la que plasmamos la trayectoria del jugador, su historial de lesiones (que nos envían los servicios médicos del club de nuevo) y adjuntamos dos links; uno con un vídeo de highlights de la última temporada jugada y otro con las estadísticas de la misma.

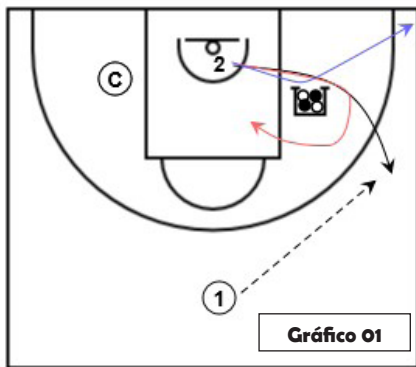
Después de elaborar estos informes y tras una reunión individual con cada jugador, encaminamos las sesiones de tecnificación no solamente para mejorar aquellos aspectos en los que el jugador necesita seguir mejorando, sino que tratamos de potenciar todas las características positivas de los mismos para encajarlas en nuestro contexto táctico y así poder dotar de un sentido global a dichas sesiones.

Tratamos de entrenar detalles técnico-tácticos sin defensa en los que repetimos acciones que posteriormente el jugador realizará en el juego colectivo de 5c5. Por ejemplo, si un tirador tiene un % más alto saliendo de bloqueos indirectos tipo “stagers” en el lado derecho de la pista que en el lado izquierdo, trataremos de jugar nuestros sistemas de tiradores hacia dicho lado. Con esta premisa, entrenaremos para mejorar el % de jugador hacia su lado menos hábil, pero sin dejar de entrenar y potenciar sus virtudes para conseguir subir sus % en su lado bueno.

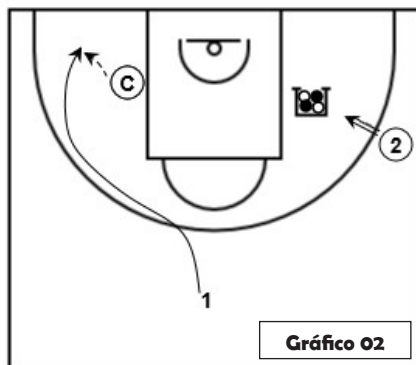
EJEMPLO PRÁCTICO: este podría ser una situación tipo en la que trabajamos una salida baja de tiradores tipo “floppy” con dos jugadores y un entrenador con balón. Me gusta siempre trabajar

con dos objetivos y tratar de enlazarlos para conseguir un trabajo más completo y con mayor transferencia al juego dentro de nuestro bagaje táctico.

Vemos que podríamos trabajar cualquier situación (rizo corto, salida para T3, apertura al corner, etc), enlazándola con trabajo técnico de pase y con los detalles pertinentes, de los que podríamos hablar largo y tendido (**Gráfico 01**).



Después de pasar 1 realiza otro esfuerzo y cambia de ritmo tras salir de un bloqueo horizontal tipo Split (concepto usado tras balón interior) y va a tirar de dos puntos tras un mano a mano con el hombre grande que tiene el balón en el poste bajo. Un entrenador, en este caso (**Gráfico 02**).



Seguramente el proceso de enseñanza-aprendizaje de la potenciación de las virtudes nos otorgue progresos visibles más lentamente que el proceso a la in-

versa, buscando mejorar situaciones en las que todavía el jugador no ha adquirido la maestría o no está cerca de la excelencia. Para ello es muy importante trabajar con herramientas como el vídeo o la estadística avanzada para convencer y reforzar al jugador en sus progresos, además de ir valorando al jugador en los entrenamientos colectivos cuando realiza una acción positiva y así poder tener una transferencia no más rápida, sino más significativa.

MEJORA INDIVIDUAL DEL JUGADOR A TRIPLE PLAZO: una vez que hemos realizado estos informes y que las reuniones individuales han tenido lugar, también realizamos un trabajo paralelo más individualizado en el que el jugador tiene también una parcela de participación.

Nos gusta, como staff, dejar un tiempo a la semana en el que los jugadores nos puedan pedir sesiones individuales de mejora para trabajar aspectos en los que ellos

no se sienten cómodos o que necesitan mejorar.

Son sesiones más analíticas en las que trabajamos detalles técnicos, pero siempre dentro de un contexto táctico igual o lo más similar posible a nuestro equipo, para que el jugador pueda tener los estímulos necesarios con el fin de realizar este trabajo lo mejor posible en el juego real, no necesariamente con la mayor brevedad, sino que buscamos tener la máxima calidad que podamos en estos trabajos.

EJEMPLO PRÁCTICO: vamos a trabajar situaciones de nuestro juego (sistemas del equipo) en las que el jugador con balón va a tratar de buscar un balón interior, pero queremos trabajarlo desde el bote, es decir, que podamos trabajar para meter un balón interior manteniendo la triple amenaza desde el bote, ya que consideramos que es el pase más rápido que podemos dar, además de mantener la amenaza del tiro y de la penetración desde el bote.



Este detalle es un incrementador del timing de juego, y además así dificultamos posibles defensas de flotación, relajación defensiva, etc.

La situación consistiría, para empezar a calentar, en una fase inicial con situaciones analíticas en las que el jugador tenga, por ejemplo, dos balones en bote y se sitúe delante del entrenador. Cuando el entrenador pida un balón, el jugador tendrá que pasárselo desde el bote y salir a finalizar (podemos añadir las normas que queramos al ejercicio sobre el tipo de pase, sobre diferentes estímulos visuales, sobre el bote previo al pase, etc).

Más tarde, ya introducimos la situación dentro de un spacing real en el que el jugador está en 45 grados o en la cabecera y quiere meter un balón interior. A partir de aquí, podemos empezar trabajando situaciones de procesamiento de información en el que digamos: "Si digo 1, pasas balón interior sobre el bote y cortas. Si digo 2, penetras por el fondo para doblar balón al hombre grande tras ayudas. Si digo rojo, cambias de mano y pasas sobre el bote al poste alto buscando situación de high-low. Si digo balón, fintas el pase en bote y tiras de 3."

Una misma situación o un mismo ejercicio nos ofrece infinitas variables para trabajar un detalle técnico-táctico. Estas sesiones suelen ser sin vendarse, por lo tanto, en 1c0.

MEJORAR ASPECTOS TÁCTICOS DEL EQUIPO A PRIORI Y A POSTERIORI: dentro de la estructura de un equipo profesional, es muy importante realizar trabajos parciales en los que entrenar situaciones tácticas colectivas por



partes, con el fin de ir al detalle lo máximo posible y mejorar la calidad global de los sistemas o de nuestro juego por conceptos, hablando del aspecto ofensivo.

Para ello, realizamos trabajos, al menos una vez por semana, divididos entre jugadores exteriores e interiores (llevado a cabo por Javi Muñoz) en los que intentamos mejorar ciertos detalles de nuestro bagaje táctico, por ejemplo, en sistemas o juegos por conceptos que queremos jugar con mayor calidad. Más tarde, juntamos estos trabajos en una sesión colectiva con todo el equipo, llevada a cabo por Diego Epifanio.

Dentro de este apartado trabajamos en dos vías diferentes, una primera comentada con anterioridad en la que buscamos mejorar detalles en nuestro juego de cara a la competición (a priori) y otra vía en la que trabajamos estos detalles en base a lo visto y realizado en la competición (a posteriori).

EJEMPLO PRÁCTICO: queremos mejorar un detalle del spacing en uno de nuestros sistemas porque

hemos visto en el último partido que no lo hemos jugado en nuestro máximo nivel.

Trabajamos en situaciones tácticas los sistemas de manera parcial, yo solamente hago el recorrido que realizan los jugadores exteriores, poniendo énfasis en los detalles que queremos mejorar, y Javi hará lo mismo con los jugadores interiores para posteriormente, ponerlo en práctica en situaciones de 5c0 y de 5c5.

Es muy importante que mientras trabajamos estos detalles el jugador siga teniendo el feedback de sus trabajos a nivel técnico, como por ejemplo situaciones en las que insistimos siempre en el pase desde el bote, en ofrecer siempre líneas de pase para mejorar el spacing, en jugar con fintas de pase, cambiar ángulos de bloqueos, etc.

Trabajamos dentro de un contexto táctico colectivo siempre teniendo en cuenta los detalles de técnica individual que nos harán crecer.

TRABAJO DE TÉCNICA INDIVIDUAL DE PARTIDO: la mayor parte del trabajo individual la enfocamos a situaciones propias y centradas en el desarrollo individual del jugador en un contexto individual y colectivo.

Pero además de esto, en el baloncesto profesional, muchos equipos dedican gran parte de su tiempo a entrenar en la preparación del partido siguiente, teniendo en cuenta muchos aspectos del equipo rival.

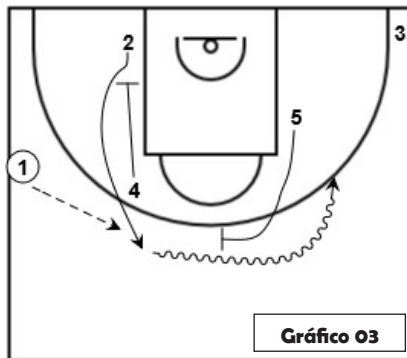
Siguiendo esta línea, me gusta mucho enlazar mi trabajo fuera de la pista en el scouting táctico colectivo rival con ciertos trabajos de técnica individual con los que podemos ayudar a los jugadores a obtener ventajas de manera más fácil y con la mayor calidad posible, en base a sus posibles defensas, posibles emparejamientos con nuestros jugadores, o con el fin de castigar a un jugador en concreto, por scouting individual (Javi Muñoz) o por una situación táctica específica.

EJEMPLO PRÁCTICO: queremos jugar una situación de pick & roll central hacia el lado de un jugador, teniendo a dos jugadores en la espalda del bloqueo. Por scouting, sabemos que el equipo rival siempre defiende esta situación hundiéndose al último jugador (last), es decir, al hombre de la esquina en la espalda del bloqueo, para parar el roll de nuestro jugador grande.

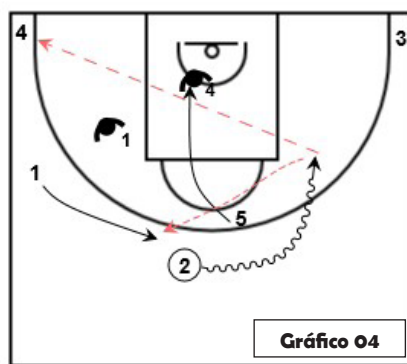
Para ello, trabajamos con nuestros jugadores exteriores ciertos detalles que nos facilitarán atacar mejor su defensa.

Queremos que 2 salga con la mayor ventaja del bloqueo indirecto vertical tipo “zipper” y co-

mience a jugar el p&r en velocidad para que su defensor vaya con la mayor desventaja posible con respecto al balón (**Gráfico 03**).



Trabajamos un pase desde el bote en gancho, por encima de la cabeza de 2 hacia la esquina para buscar un tiro liberado de 4. Es muy importante que 1 suba por encima de la línea de tiros libres hacia la prolongación vertical del codo, para alargar las ayudas del hombre que se queda entre dos jugadores (**Gráfico 04**).



El baloncesto es un deporte de detalles que generan ventajas. Hoy en día, si quieres llegar al punto F con una ventaja determinante, tienes que empezar a trabajar en el punto A. El trabajo de los jugadores ya no consiste solamente en leer e interpretar situaciones, sino en anticiparse a ellas y estar lo más y mejor preparados posibles para reaccionar a las mismas.

El trabajo previo ofensivo y defensivo se ha convertido en un bá-

sico fundamental para cualquier equipo y cualquier jugador, y el mejor aliado para hacerlo bien, son los detalles técnicos.

Estos detalles son los mayores incrementadores de ventajas con los que podemos contar, y son los que pueden hacer que la táctica y la estrategia sean inevitables para los equipos rivales, además de dotar al jugador de armas que no poseía o de mejorar aquellas que ya tenía.

Para mí, el baloncesto actual se sostiene en tres pilares:

- Crear e incrementar una ventaja. Que todo el equipo trabaje para llegar a una ventaja determinante desde una pequeña ventaja inicial.
- Detalles técnicos para crear ventajas. Tratarlos dentro de un contexto táctico global marca la diferencia.
- Dominar lo invisible:
 - * Spacing.
 - * Timing.
 - * Trabajos previos con y sin balón .
 - * Dominar la pausa dentro del ritmo (es un concepto que Javi Muñoz dice mucho y me encanta, así que con su permiso, lo comparto aquí).

Muchas gracias a la AEEB por la oportunidad que me ha dado de compartir baloncesto.

Deseo que estas líneas sirvan de ayuda para algún entrenador y nos hagan pensar, porque aquel entrenador que se para, no mejora, y si no mejora, empeora.

Salud a todos y mucho baloncesto para este 2021.



Gustavo Aranzana

Entrenador del JCG Força Lleida (LEB Oro) desde 2019. Su trayectoria de más de 40 años como profesional en la liga LEB y ACB le avala en este proyecto. 10 temporadas y 584 partidos en la ACB en clubes como Fórum Valladolid, CB León, Caja San Fernando, y Unelco Tenerife, entre otros. También ha dirigido distintos equipos en LEB Oro y ha sido Seleccionador Nacional de las categorías de formación (U20, sub-22, sub-23) y entrenador ayudante de Lolo Sainz en la Selección Absoluta.

ENTRENAMIENTO

EJERCICIOS DE ATAQUE CONTRA ZONA (I)

Cada vez se utilizan las defensas en zona con mayor frecuencia, para cambiar el ritmo de los partidos, buscar soluciones tácticas, alternativas defensivas o revolucionar los tiempos del partido. Vamos a trabajar movimientos especiales y universales para atacar tanto zonas pares como zonas impares.

Comenzaremos con una serie de conceptos para el juego de los interiores y de los exteriores.

SITUACIONES CONCEPTUALES

Dividimos a los jugadores entre interiores y exteriores para

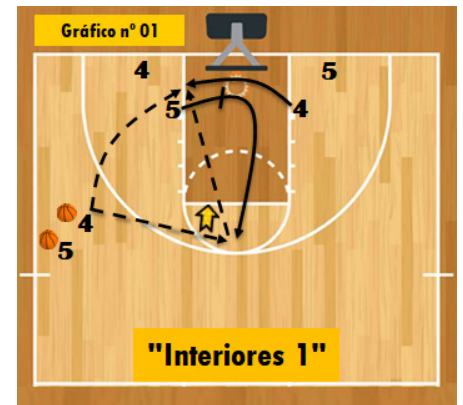
trabajar por separado cada grupo en una de las canastas.

EJERCICIO INT 1.

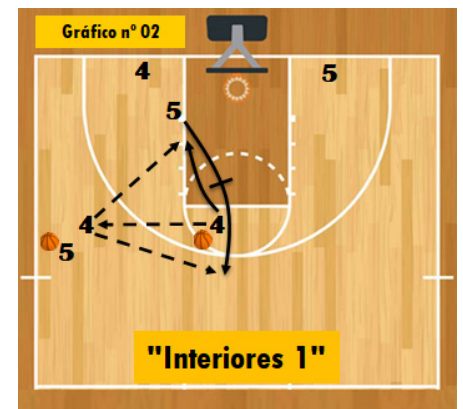
Movimientos con balón y sin balón. Movimientos entre pivots. Definimos quién es el 4 y quién es el 5, para buscar espacios en la zona y trabajar situaciones de Poste Alto / Poste Bajo. Bloqueo por el fondo.

Uno va por abajo y el otro sube al poste alto. Recibe cualquiera de los dos y jugamos entre los pivots (**Gráfico 01**).

Podemos devolver el balón al pasador original y jugar un nuevo bloqueo (**Gráfico 02**).



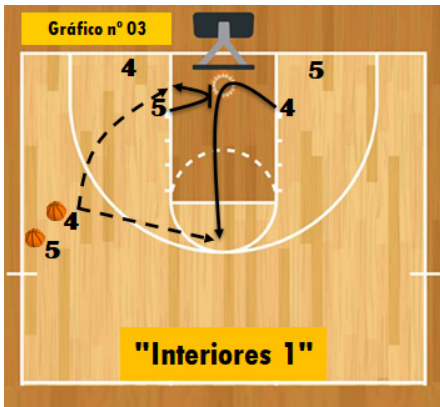
"Interiores 1"



"Interiores 1"

Si 4 quiere jugar en el poste alto, porque es más natural para él, puede subir al tiro libre y 5 volvería al poste bajo (**Gráfico 03**).

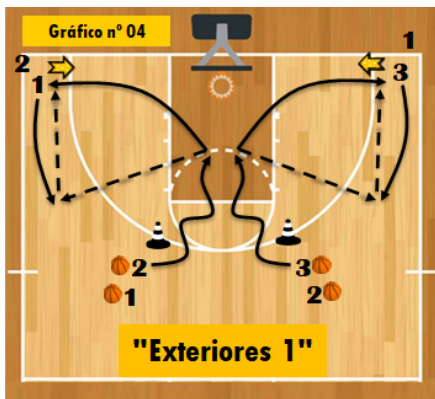




Buscamos simetrías en el trabajo realizado. Jugamos por ambos lados.

EJERCICIO EXT 1.

Penetrar y doblar. Penetramos para comprimir la defensa (“ensuciar la pintura”) y buscar espacios libres para sacar el balón. Continuamos el movimiento tras doblar y ocupamos el espacio libre (Gráfico 04).



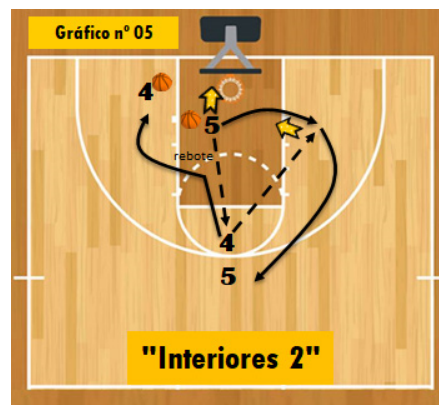
Bote rápido y vivo. Penetración vertical, divido y paso el balón. Después damos un extra-pass. No hay segunda penetración.

EJERCICIO INT 2.

Lanzar a canasta para coger el rebote, hacer un pivote interior con el balón protegido y pasar al poste alto. Me muevo al otro lado de la zona, donde recibo y hago un tiro corto.



Es un ejercicio para movernos entre las zonas ocupando los espacios, tanto de zonas pares como impares (Gráfico 05).



EJERCICIO EXT 2.

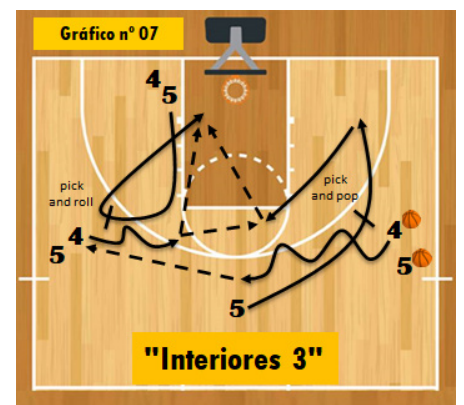
Dos filas colocadas arriba. Penetrar, doblar y ocupar el espacio libre. Ahora sí jugamos una segunda penetración. Podemos limitar el número de botes (dos botes, por ejemplo). Jugar por los dos lados. Es muy importante aprovechar cada bote, cuidar los pases, jugar sin balón y acabar las rotaciones (Gráfico 06).

EJERCICIO INT 3.

Bloqueo directo utilizado en este caso para el ataque contra



zona. En el primer bloqueo jugamos un “pick and pop”. Cambiamos el balón de lado y jugamos un nuevo bloqueo. “Pick and roll” en esta ocasión. El pivote que bloqueó en primer lugar, sube para triangular con el jugador con balón y el poste bajo (Gráfico 07).



El ejercicio lo hacen los jugadores interiores, pero a partir del 3c0 lo jugaremos con la incorporación de los exteriores.

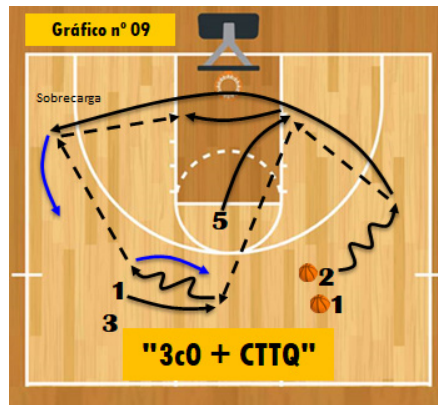
EJERCICIO EXT 3.

Máximo un bote. Dividir entre dos defensores de la zona, obligando a ésta a cerrarse. Segunda división y "flare" para lanzar (Gráfico 08).



al centro. El exterior que empezó con balón, recibe un bloqueo del poste en la línea de fondo, sobrecarga la esquina y recibe allí.

Metemos el balón interior (el poste ha cambiado de lado) y jugamos a partir de ahí (Gráfico 09).



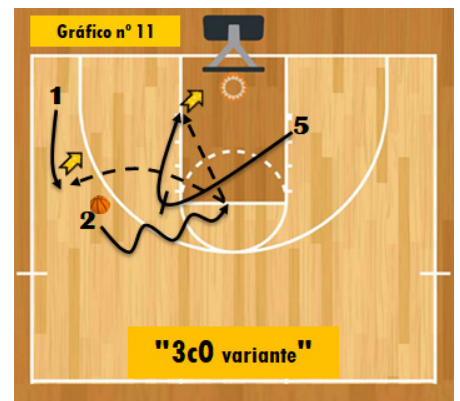
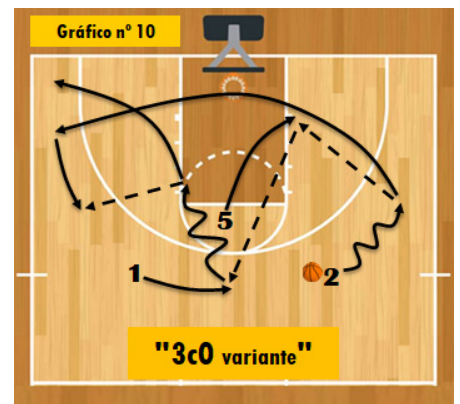
- * Generar ventajas con el pase o como máximo con un bote.
- * Meter balones interiores dentro de la zona.

EJERCICIO (I) 3c0 variante.

Sobre el mismo esquema del ejercicio anterior, hacemos una segunda penetración y acabamos jugando un Pick and Roll (P&R). No bloqueamos a un jugador, bloqueamos el espacio. A continuación, correr el contraataque para jugar lo mismo en la canasta contraria (Gráficos 10 y 11).

Damos importancia a todos los detalles y corregimos los errores: pases, ángulo de los bloqueos, permitir que el bloqueador se posicione bien para evitar faltas en ataque, buenas continuaciones, bote vivo, etc. Las manos deben estar preparadas para recibir y el cuerpo flexionado.

Después, los tres jugadores corren un contraataque al aro contrario para jugar lo mismo. Variamos el tipo de pase interior (por arriba, picado, con mano y media, tras finta, bombeado, etc.). Es importante que los jugadores se comuniquen entre sí.



EJERCICIO 3c0 + CTTQ

El pivot se sitúa en el poste alto. Desde ahí cae al poste medio y recibe. El exterior sin balón, sube

Los **conceptos de ataque** contra zona que estamos trabajando en estos ejercicios son:

- * Llevar el balón al poste alto.
- * Dividir la defensa.

Los detalles son importantes. El 50% del tiro, es el pase. Debemos hacer un uso inteligente del bote. Botar para dividir o mejorar el ángulo de pase. Penetrar agresivo, vertical. Jugar entre dos defensores para que cada uno de ellos tenga que preocuparse por dos atacantes.

Ocupar espacios libres, generar sobrecargas. Jugar a la espalda de los defensores. Buscar al poste



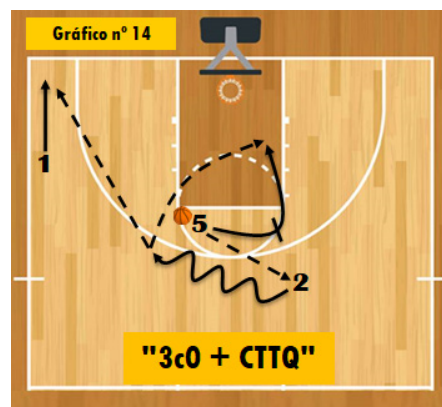
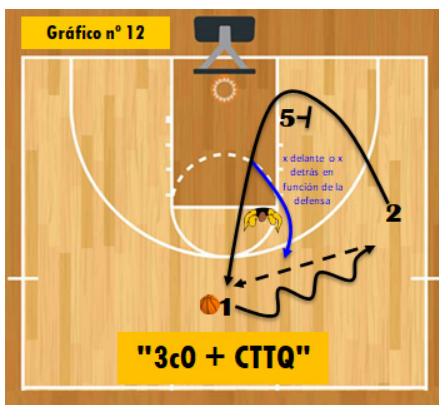


alto para abrir el campo y tener un buen ángulo de visión. Utilizar las líneas de fondo. Calidad en los pases.

El poste alto mira la canasta (podría haber tiro o juego alto/bajo), invierte el balón y bloquea directo (**Gráficos 12 a 14**).

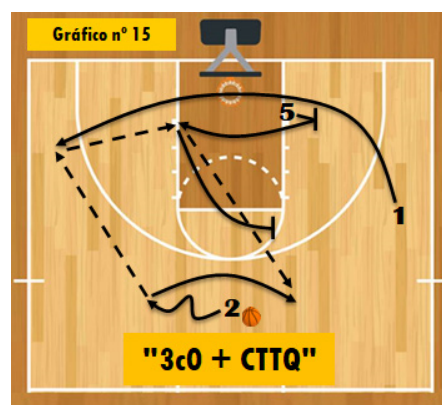
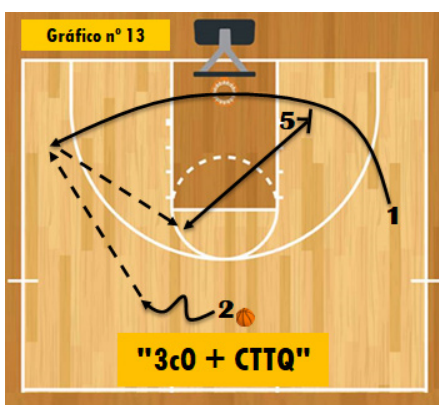
EJERCICIO (II) 3c0.

El base "empuja" al alero con bote, que sube al centro sobre un bloqueo del poste. Cambiamos el balón de lado. El jugador interior sube al poste alto (PA), "se muestra" y recibe.



EJERCICIO (II) 3c0 variante.

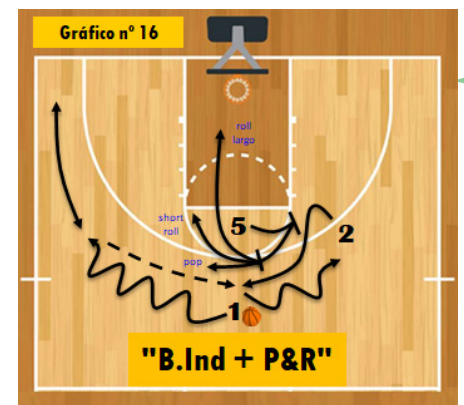
5 no sube al poste alto, sino que va al poste bajo del lado contrario, siguiendo la sobrecarga del alero. Allí recibe, invierte y sale a bloquear (**Gráfico 15**).



Hay que leer el juego. Los jugadores deben asumir responsabilidades, buscar soluciones y tomar decisiones. Por ejemplo, en los ejercicios propuestos podrían cambiar los ángulos de los bloqueos, con la misma idea de dividir la defensa entre dos. Según el tipo de zona, los ángulos serán diferentes.

EJERCICIO (III) 3c0.

Introducimos los bloqueos indirectos contra zona. 5 pone un indirecto a 2 y lo enlazamos con un bloqueo directo. En función de sus cualidades, 5 puede continuar con pop, hacer un roll corto o un roll largo. Podemos también cambiar el ángulo de bloqueo. 1 juega sin balón (**Gráfico 16**).



Enlazamos el pase con la penetración y el extra-pass. Continuamos jugando el contraataque en el aro contrario (con el mismo movimiento). Empezamos a combinar los ejercicios expuestos para jugar uno u otro en medio campo y en el contraataque.

Las continuaciones de los bloqueos no pueden ser cortas. El objetivo principal de generar dudas, obligando a dos defensores a estar pendientes de mí, es aplicable a las continuaciones de los bloqueos.

AEEB / Leyendas - Sandro Gamba - 1977

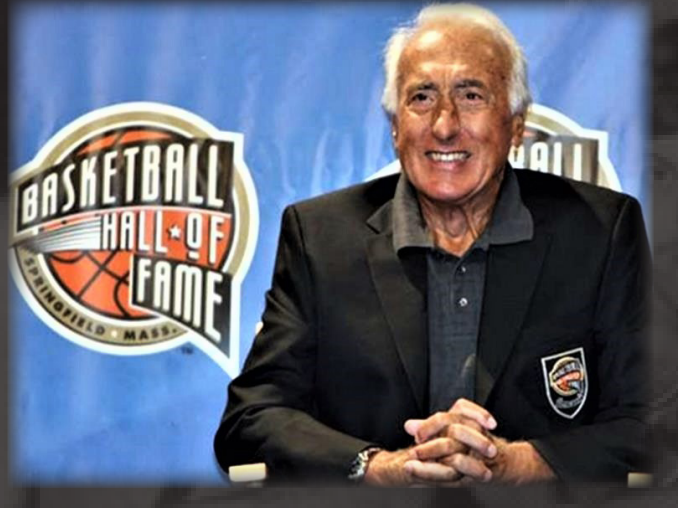
SANDRO GAMBA

Alessandro "Sandro" Gamba (Milán, 1932) fue -como tantos otros- primero jugador y después entrenador. Vistió la camiseta del histórico Simmenthal de Milán, con el que ganó nueve títulos de Liga y se convirtió en internacional indiscutible. En el banquillo milanés inició su trayectoria como técnico, como ayudante del histórico Cesare Rubini. También dirigió al equipo de Varese -con el que fue dos veces campeón de la Copa de Europa- y al Bologna.

En los años 70 y 80 fue pionero (al igual que Antonio Díaz Miguel) en viajar a Estados Unidos y conocer a los mejores técnicos de la NCAA del momento, como John Wooden y Bobby Knight.

De 1979 a 1992, con alguna pausa, Gamba fue el entrenador de la Selección Nacional de Italia, a la que llevó a una Medalla de Plata en los Juegos Olímpicos de Moscú 1980, además de su participación en los juegos de 1984, 1988 y 1992. También dirigió al combinado nacional en 7 Eurobaskets, ganando un oro en Francia 1983, un bronce en Stuttgart 1985 y una plata en Roma 1991. Dejó los banquillos en 1992.

Con todo merecimiento, en 2006 fue elegido miembro del Hall of Fame Naismith Memorial de Springfield.



AYUDANDO A LAS SUPERESTRELLAS

-Cómo ayudar a los grandes jugadores y no dejarse confundir por las defensas mixtas estudiadas a propósito para anularlas-

Tarde o temprano, todos los entrenadores de baloncesto llegan a obtener un "superstar" que podrá ser el fuera de serie del equipo por un determinado período o bien el mejor que hayan encontrado en su carrera de entrenadores. Llegada esta bendición, no quiere ello decir que el entrenador tenga que sentarse para contar sus victorias. Su "superstar" podrá resultar tan sólo un jugador disfrazado de monstruo si el entrenador no pone el equipo en condiciones para hacer frente a las defensas especiales y en particular a la "box-and-one", que muchos contrarios adoptarán seguramente contra ellos.

La "box-and-one" es una defensa con cuatro hombres en zona y el quinto pegado al mejor jugador. Si bien practicada es ciertamente una defensa muy difícil de superar, resulta más difícil todavía vencerla cuando el ataque concentra todo el juego sobre el "superstar". Este será una pieza muy importante del equipo, pero no puede ser todo el equipo. Muchos incurren en el error de obligar demasiado el juego para dar el balón al gran jugador. El resultado es muy a menudo un alto número de balones interceptados y manejos defectuosos.

Los hombres del ataque deben estar convencidos y ser conscientes de que los cuatro defensores del "box" tienen el cometido de defender un área muy amplia y, consecuentemente, dejar muchos puntos débiles en la defensa, especialmente en los flancos, en los rincones, sobre la línea de tiros libres y, muchas veces también, bajo la canasta. Estos puntos débiles tienen que ser aprovechados.

Puesto que la "box-and-one", la "diamond-and-one" y la "triangle-and-two" pueden anular los ataques normales al hombre y a la zona, es impor-

REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO
SEPARATA TÉCNICA
n° 13. JUNIO - JULIO 1977

BALONCESTO

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!

AYUDANDO A LAS SUPERESTRELLAS
SANDRO GAMBA

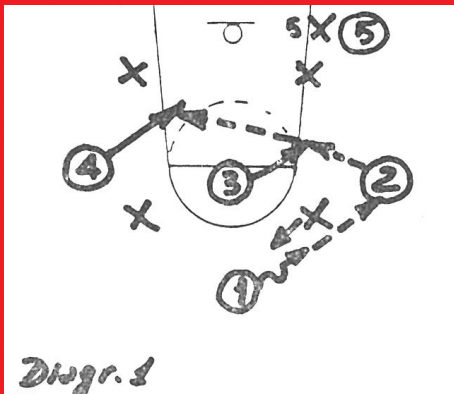
AEEB / *Leyendas* - Sandro Gamba - 1977

tante una buena preparación para atacarlas. Si no existe un plan para hacer frente a tales defensas especiales, puede ser desalentador para quien ataque el no poder jugar como de costumbre.

Existen, entre otros, dos sistemas para hacer frente a la "box-and-one". El primero consiste en la colocación 1-3-1, con el mejor encestador colocado cerca de la línea de fondo o bien sobre la de lanzamiento de tiros libres. El segundo, es una variación del ataque 1-2-2, que a menudo es empleado contra las defensas hombre contra hombre y defensas en zona.

GRAFICO 1

El "jugador estrella" 5 se coloca sobre la línea de fondo, el 1 hace un pase al 2, que simula lanzar y pasa al 3, el cual se sale un paso del área. El 3 puede lanzar o mirar en seguida al 4, que se lanza a su vez en medio de la zona para un seguro lanzamiento en suspensión.



Puesto que el 5 siempre está bien vigilado, en este caso no es tenido en cuenta por el equipo, que busca aprovechar el mayor número de hombres sobre el semicírculo de lanzamiento de tiros libres, donde la situación es de 4 contra 2.

El 5 tiene que moverse continuamente a lo largo de la línea de fondo para tener a los contrarios a la defensiva bajo la canasta. Los jugadores tienen que tener presente no forzar siempre la búsqueda del pase al 5.

Cuando el 5, el "jugador estrella", se coloca en medio del ataque 1-3-1 se presentan muchas posibilidades para la ofensiva.

GRAFICO 2

El 1 hace un pase al 3, obligando a toda la defensa a moverse hacia el balón. El 3 devuelve el balón al 1, que a su vez pasa al 2. Al mismo tiempo, el 4 y el 5 hacen un doble bloqueo. El 3 corta en torno al doble bloqueo, recibe el pase del 2 y lanza. El 1 y el 2 hacen balance defensivo.

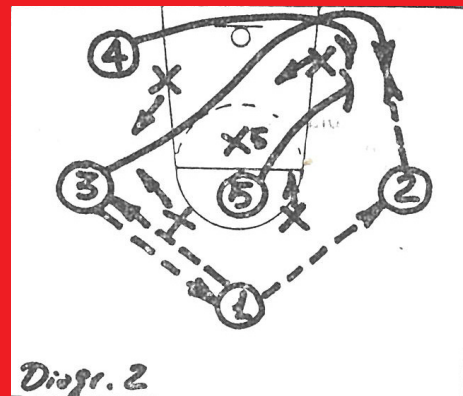
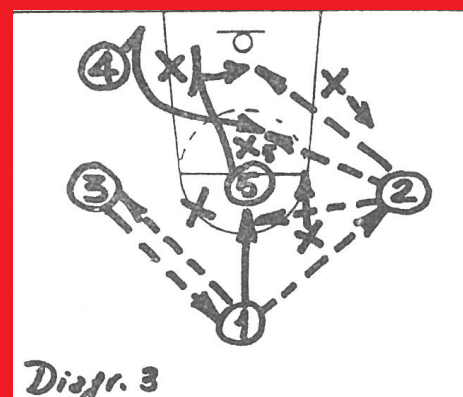
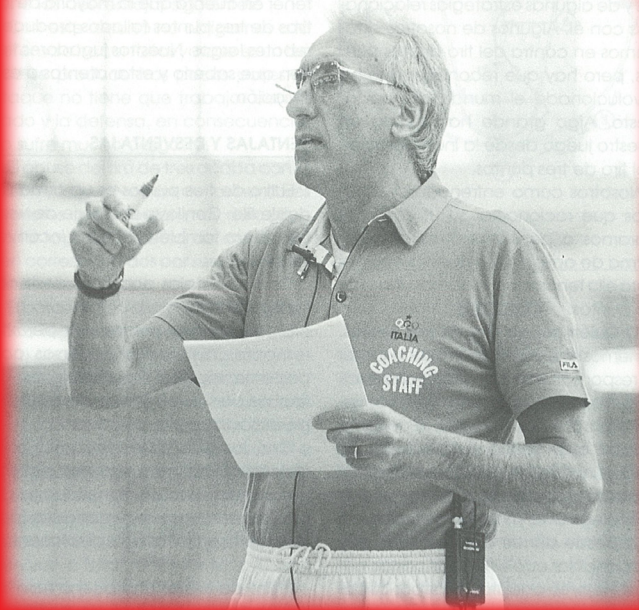


GRAFICO 3

Explicaré uno de los movimientos más comunes. El 1 hace un pase al 3 para fijar la defensa sobre el balón. Como el 3 pasa otra vez al 1, el 5 va a bloquear al defensor que está cerca del 4. El 1 pasa al 2, mientras el 4 corta en medio del área después del bloqueo del 5, el 5 toma posición bajo la canasta ("pick-and-roll").

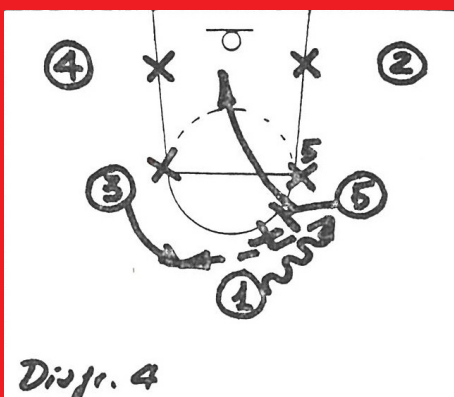




Si los defensores cambian, el 5 quedará libre; si no lo hacen, el 4 podrá disfrutar de un fácil "jump-shot" justo en el medio del "box"; el 1 se coloca en el extremo superior del semicírculo de lanzamientos de tiros libres con el fin de crear otro lugar de lanzamiento peligroso.

GRAFICO 4

Cuando se emplea la disposición en 1-2-2 contra la "box-and-one", el «jugador estrella» 5 toma la posición dentro de la zona como podemos ver en el gráfico. Nuestro pivó 5 hace un bloqueo directo al jugador con balón (1) para que éste pueda lanzar o entrar si no existe una variación defensiva.



Después de haber bloqueado a 1, nuestro 5 corta diagonalmente a través de la zona y se coloca al lado del 4, que se ha movido también cerca de la zona.

GRAFICO 5

Cuando el 3 recibe el balón del 1, el 5 se lanza fuera del stack ayudado por un bloqueo del 4: el 3 pasa al 5. Si el defensor que se opone al 5 y el "cornerman" de la zona siguen al 5, el 3 pasa al 4 muy cerca de la canasta y queda libre para un fácil lanzamiento.

Si el "mastín" sólo sigue al 5, el jugador 3 hace un pase al 5. Tras recibir, 5 pasa el balón rápidamente al 4, que juega uno contra uno con ventaja dentro de la zona.

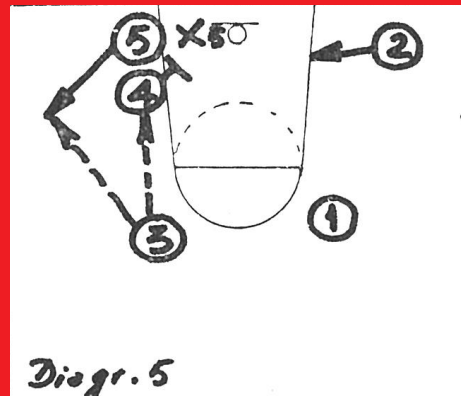


GRAFICO 6

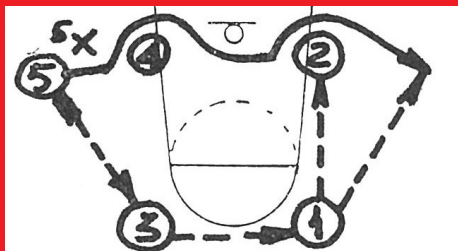
Si no se logra un lanzamiento con esta maniobra, el 5 pasa al 3 y se mueve sobre la línea de fondo, empleando al 4 y al 2 como bloqueos. Gráfico 6, donde se repiten los mismos movimientos del gráfico 5.

GRAFICO 7

Como variación, se puede colocar el 5 en punta en la formación 1-2-2 (gráfico 7). En este caso, el 5 pasa al 3 y cruza el medio del área hacia la canasta. El 2 se coloca cerca del área y allí detie-

AEEB / *Leyendas* - Sandro Gamba - 1977

ne, cara a la canasta, al contrario que está más cerca de la línea de fondo. El 3 pasa al 1, el 1 da el balón al 5, que rodea el bloqueo del 2, o bien al 2 para un lanzamiento en suspensión con un "boleo" dentro de la zona.



Diagr. 6

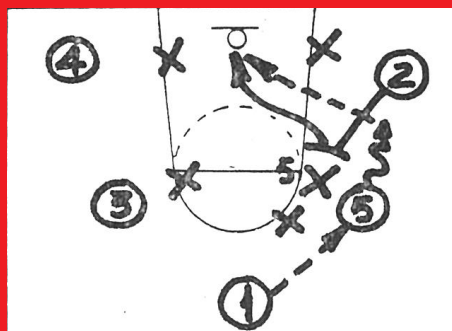


Diagr. 7

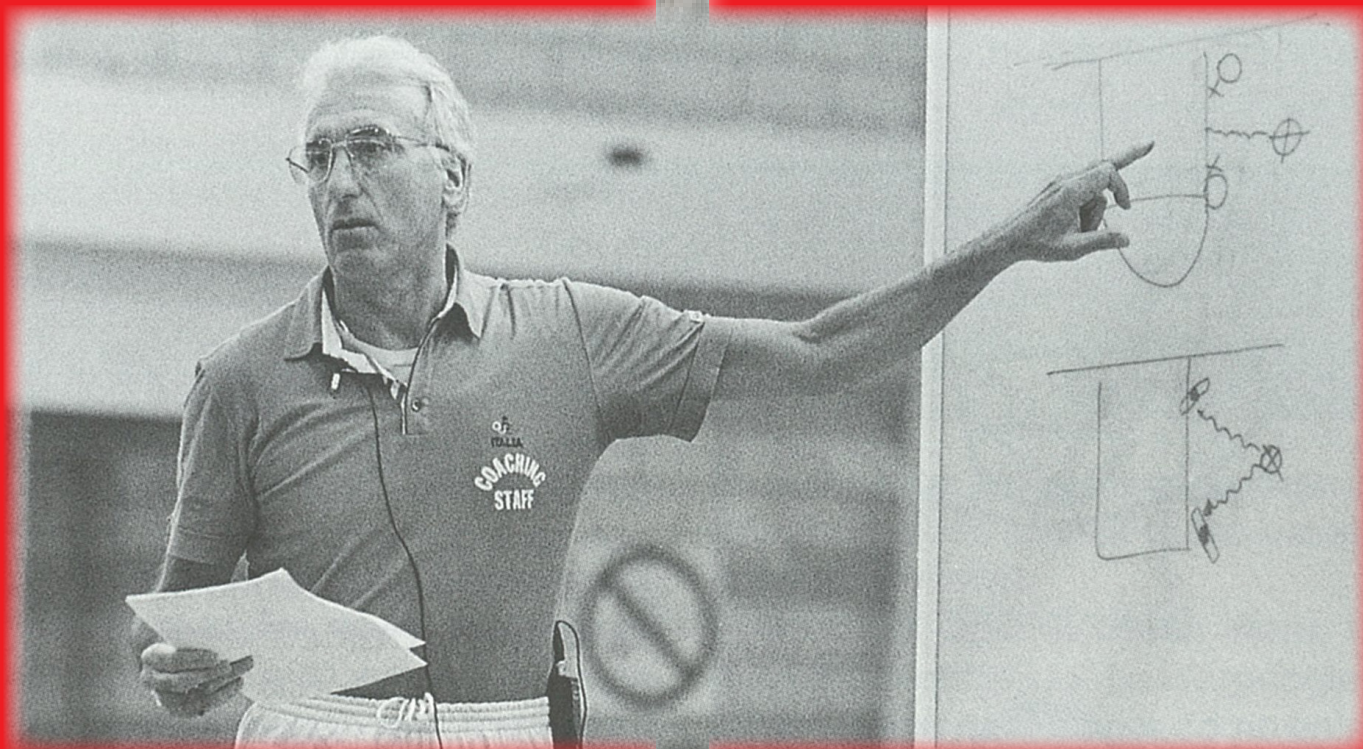
GRAFICO 8

Presentamos de nuevo el 5 en posición de ala en la formación 1-2-2. El 2 sale del rincón y coloca un bloqueo ciego para el 5. Si los defensores permutan, el 2 se lanza en medio del área para recibir el balón del 5. El ataque 1-2-2 facilita una mejor posición para los rebotes que la 1-3-1.

No siempre los equipos tienen un "superstar" que sea irresistible. Pero cuando existe, para no encontrarse desalentados ante defensas especiales, hace falta entrenar al equipo a ganarlas con sistemas determinados.



Diagr. 8



FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

ENTRENAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA

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**

SERGIO JIMENEZ

"La incertidumbre es la peor variable que pueda existir, para planificar a corto, a medio y a largo plazo. Cómo aprender a combatir con la incertidumbre a la hora de planificar, es lo que más nos ha costado...".

SARA BRETON

"La experiencia nos permitía poder encontrar ejercicios, adaptaciones y modificaciones a una velocidad que los entrenadores novatos no entendían. Pero de repente, nosotros también éramos novatos...".



DAVID CONTRERAS

"Ninguno de nosotros esperábamos que, además de lidiar contra esas adversidades, tendríamos que luchar por mantenernos arriba ante una pandemia que amenaza con cambiar nuestros hábitos ...".

JUAN JOSÉ HERNÁNDEZ LIRAS

"...perseguíamos, entre otros objetivos, ocupar el tiempo de nuestros jugadores y entrenadores, colaborar en cuidar su aspecto psicológico...".

PABLO BERNABE

"Os presento un ejercicio simple, situación de juego 3c3 limitando el área de acción a media pista de ataque, establecemos 3 tipos de movimientos...".



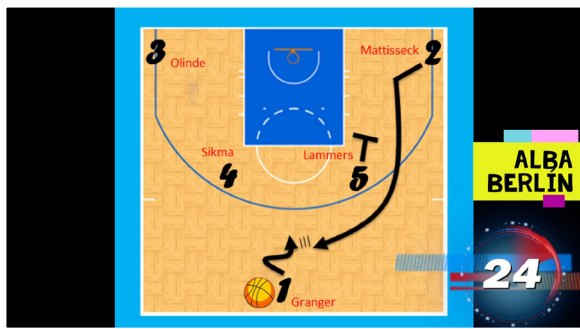
JORDI GUARDIA

"Para avanzar hacia adelante, pensamos que no queda otra que tirar de "adaptación darwiniana" si queremos sobrevivir con éxito al panorama de incertidumbre y cambiante en el que estamos...".



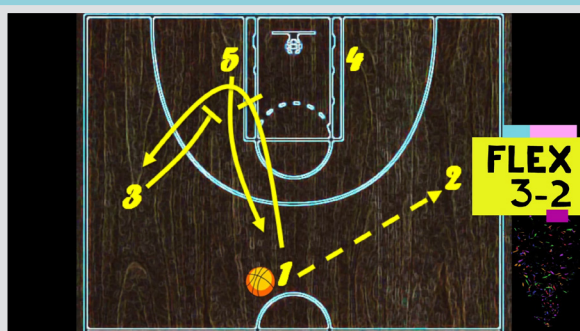
FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

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 se han publicado semanalmente.

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



Los temas que se han editado en nuestra web en las últimas semanas son:

- Movimientos Euroleague.
- Pick and Roll Plays.
- Sistemas Especiales:
 - * En disposición 1-4 y Caja.
 - * Movimientos Flex.

ANALISIS TECNICO/TACTICO

Con el objetivo de presentar a sus socios la formación más completa posible, la AEEB trabaja en el planteamiento de situaciones clave dentro de las competiciones más importantes.



Las finales de la Copa del Rey, Copa de la Reina y de la FIBA Intercontinental Cup han sido -hasta el momento- objeto de análisis por parte de todos aquellos entrenadores que han deseado participar en esta iniciativa.

Vuestras aportaciones, organizadas por bloques en un video resumen con todas las propuestas, se editan en formato de video para que podáis disponer de un archivo gráfico e interesante con todas las soluciones recogidas al problema planteado en los partidos de análisis.

¡Gracias por vuestra colaboración!



SPAR GIRONA, CAMPEONAS DE LA COPA DE LA REINA

El Spar Girona, dirigido por Alfred Julbe, se proclamó este domingo campeonas de la Copa de la Reina, por primera vez en su historia, al derrotar al Valencia Basket (72-62), rompiendo la maldición que las perseguía en esta competición en la que habían caído en las cuatro últimas finales.

Este título se suma a los títulos precedentes como campeonas de la Supercopa de España (2015 y 2019) y de la LF Endesa (2014-15 y 2018-19).



SCARIOLO 150 PARTIDOS AL FRENTE DE LA SELECCIÓN

151 partidos dirigidos hasta ahora con la Selección (62 amistosos y 89 oficiales). El balance total es de 122 victorias y 29 derrotas. 7 medallas: 4oros (Eurobasket '09, Eurobasket '11, Eurobasket '15 y Copa del Mundo '19), 1 plata (JJ. OO. '12) y 2 bronce (JJ. OO. '16 y Eurobasket '17).

Scariolo es el 2º Seleccionador que más partidos ha dirigido a España, sólo superado por Antonio Díaz Miguel (434).



CLÍNICA AEEB-ACB DE LA COPA DEL REY MADRID 2021



El 13 de febrero se celebró el Clínic Online AEEB-ACB, enmarcado dentro de las actividades de la Copa del Rey de Madrid.

El tema fue la psicología deportiva en el baloncesto profesional. Los ponentes: Joan Roca (Director Técnico y de Competiciones de la ACB), Alfonso Reyes (exjugador y Presidente de la ABP), Trifón Poch (Entrenador Profesional), Berdi Pérez (Director Deportivo) y Chema Buceta (Entrenador y Psicólogo Deportivo), moderados por Juan María Gavaldá (Presidente AEEB).

JM BUCETA, PREMIO RAIMUNDO SAPORTA 2020



La AEEB ha decidido otorgar a José Mª Buceta el Premio Raimundo Saporta 2020, a toda su trayectoria deportiva. Buceta es doctor en Psicología y profesor titular de Psicología y director del master en Psicología Deportiva de la UNED.

Ha sido seleccionador nacional de baloncesto femenino, director del Gabinete de Psicología Deportiva del R. Madrid y actualmente ocupa el cargo de seleccionador nacional de baloncesto femenino de Gran Bretaña.

MADELEN URIETA Y PABLO LASO, MEJORES ENTRENADORES DEL AÑO "MEMORIAL ANTONIO DÍAZ MIGUEL" 2020

Tras finalizar el plazo de votación, Madelen Urieta - entrenadora del RPK Araski - y Pablo Laso - entrenador del Real Madrid - han sido elegidos, por los entrenadores socios de la AEEB, como Mejor Entrenadora y Entrenador del año "Memorial Antonio Díaz Miguel" 2020.

Urieta consigue este galardón por 3ª vez en su carrera deportiva. Fundadora del RPK Araski y máxima responsable del primer equipo. Laso consigue este galardón por 6ª vez en su carrera deportiva. Su palmarés es espectacular, más de 700 partidos al frente del R. Madrid.



BARÇA, CAMPEÓN DE LA COPA DEL REY



Por 3ª vez en las últimas cuatro temporadas el Barça se proclamó campeón de la Copa del Rey, celebrada en el Wizink Center de Madrid, tras imponerse al Real Madrid (73-88). Con esta, los azulgranas suman 26 Copas.

Sarunas Jasikevicius ha conquistado su primer título como entrenador del Barça, después de quedarse a las puertas en la pasada Supercopa Endesa.

LA FEB Y LA CÁTEDRA DE BALONCESTO DE L'ALQUERIA SE UNEN PARA IMPULSAR LA FORMACIÓN

Valencia Basket y la FEB han llegado a un acuerdo por el cual la FEB acreditará, como complemento de formación de sus cursos de Entrenador, las actividades de formación organizadas por la Cátedra de Baloncesto de L'Alqueria del Basket junto a la Universitat de València. Estas actividades incluyen clínicos, seminarios de áreas transversales, congresos o jornadas.

De esta forma, todos aquellos alumnos que estén realizando el Curso Superior podrán computar la asistencia a las formaciones organizadas por el Valencia Basket como actividades válidas dentro de sus obligaciones curriculares.



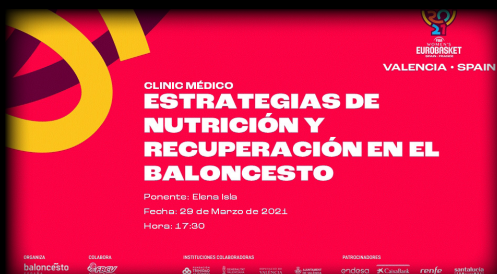
JUAN MARÍA GAVALDÁ, REELEGIDO PRESIDENTE DE LA AEEB 2020/24



Tras celebrarse las elecciones a la Presidencia de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB) el 30 de diciembre, ha resultado reelegido como Presidente de la misma D. Juan María Gavaldá Robert.

Así mismo ha sido nombrado de nuevo Secretario General D. Felipe Coello Fariña y D. Antonio Aberturas Fatjó como Vicepresidente. La voluntad general es mantener la Junta Directiva actual que se ha entregado con generosidad y compromiso al servicio de la AEEB y de los entrenadores/as de baloncesto.

ESTRATEGIAS DE NUTRICIÓN Y RECUPERACIÓN EN BALONCESTO



El 29 de marzo, la FEB y la FBCV dentro del marco de colaboración con motivo del EuroBasket Valencia 2021, organizaron esta actividad, incluida en el Programa de Formación Continua de la FBCV.

PROGRAMA:

- Elena Isla: licenciada en Medicina y Cirugía - "Importancia de los hábitos deportivos saludables para el entrenamiento, educando desde la base construyendo aprendizajes nutricionales basados en estrategias".

SERGIO SCARIOLO, SELECCIONADOR NACIONAL ABSOLUTO, EN LOS CLÍNIC E-FORMACIÓN DE LA FAB

El técnico de Brescia fue el ponente de lujo de los clínicos interactivos que se vienen celebrando desde diciembre. Entrenador del equipo nacional absoluto español y ayudante en los Toronto Raptors, Scariolo es uno de los entrenadores más laureados del panorama internacional.

El máximo responsable del banquillo español contestó a las preguntas que los inscritos realizaron en directo.



APRENDE
de los mejores.



TALLERES DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA DE ENTRENADORES



El objetivo de estos eventos consiste en moldear una seña de identidad del "entrenador asturiano" que nos haga reconocibles a nivel nacional, proporcionar una oferta de clínicos, talleres y videoconferencias para ayudar a la mejora de los nuevos entrenadores y actualización de aquellos que quieran seguir formándose, así como crear un medio de promoción de los entrenadores.

LA FEB Y ENDESA CREAN EL CIRCUITO DE ESPORTS EBALONCESTO CHALLENGE BY ENDESA

La Federación Española de Baloncesto y su socio patrocinador Endesa, también implicado en su área de eSports, han anunciado la puesta en marcha del circuito de eSports eBaloncesto Challenge by Endesa, una serie de torneos en línea para competir en el juego NBA 2K21 en la plataforma PlayStation 4.

En esta primera temporada, la iniciativa consta de cuatro torneos clasificatorios y de una gran final en Madrid que contará con los ocho mejores jugadores.



SEMINARIOS ESPECÍFICOS EN EL CAD MANUEL PELETERIO - FGB



El “CAD Manuel Peletero - FGB” continuó su marcha en esta temporada 2020- 2021 con una nueva cita para el 28 de febrero; dos nuevas actividades presenciales específicas que reforzaron la formación del total de sus alumnos de Ciclo Inicial y de Ciclo Final.

Rubén Vieira, preparador físico de Monbus Obradoiro y Román Gómez, entrenador ayudante de Leyma Basquet Coruña fueron los protagonistas de un seminario y de un taller, respectivamente.

ENTRENANDO CON...

Con el objetivo de ayudar a los entrenadores de formación, principalmente a aquellos que comienzan a entrenar grupos de escolares, recuperamos algunos de los vídeos de los entrenamientos realizados por diversos técnicos en el Campus de Formación de Entrenadores Villanua y en los Campus de Baloncesto de Villanúa, que organiza la Federación Aragonesa.



IV CLÍNICA DE NAVIDAD DEL C.B. ALHAMA – AMEBA “MEMORIAL JUANMA CLARES”



El 27 de diciembre y organizado por la AMEBA y el Club Baloncesto Alhama, tuvo lugar el IV Clínic de Navidad del C.B Alhama-AMEBA “Memorial Juanma Clares”.

PROGRAMA:

- David Cardenas. “Gestionar la Incertidumbre del Jugador”.
- Diego Ocampo. “Ganar al Jugador desde Nuestra Incertidumbre”.
- Mesa debate. “¿Es este el camino? Presente y Futuro de los Métodos de Entrenamiento en Formación”.

CLÍNICA ONLINE EX5 ENERO 2021

Los días 17, 24 y 31 de Enero EX5 Factory Basket, con la colaboración de la Fundación Jóvenes y Deporte de la Junta de Extremadura, la AEEB, la ACLEB y Pebetero, organizó el Clínic Online EX5 Enero 2021.

PROGRAMA:

- Ramón Jordana. “Construcción del Jugador”.
- Roberto Blanco. “Automatismos Defensivos en Función del Balón”.
- Pedro Argachal. “Uso de la Máquina de Tiro en Trabajo Técnico-Táctico Individual y Colectivo”.

10 euros

*Consultar descuentos

ENERO 2021

AFORO LIMITADO

Clinic Online Ex5

Organiza



Colaboran




RECONOCIDO
CON 6 HORAS DE
FORMACIÓN

HOY EL VIENTO NOS EMPUJA HACIA UN FUTURO MÁS SOSTENIBLE.

Porque hoy puedes sentir la energía del viento en tu día a día. Y en los bosques y montes alrededor de los campos eólicos donde se han realizado acciones de reforestación y amplios estudios biológicos para cuidar del medio ambiente. Porque el planeta no solo necesita una energía limpia. También necesita una más sostenible.

DESCUBRE MÁS EN ENDESA.COM

Open power for a brighter future.

endesa



**Esther
Jiménez**

Entrenadora del BSR AMJAB ALBACETE (2020/2021) y previamente asistente del mismo además de entrenadora principal del Sénior Femenino EBA Albacete (2018/2020) en 1ª Nacional CLM/EXT. También ha sido asistente de la Selección Infantil Femenina de CLM (2017-2018), y entrenadora principal del Junior Masculino Autonómico, CB OCEJ TOLEDO (2016-2018) y de las escuelas deportivas del mismo club (2012-2018)

INTRODUCCIÓN A ENTRENADORES DE BALONCESTO CONVENCIONAL AL BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

El deporte del baloncesto en silla de ruedas se considera uno de los deportes paralímpicos más emocionantes y espectaculares del mundo, pero la mayoría de los aficionados y del público en general, no llega a conocer determinados aspectos que son los que realmente hacen que este juego sea tan interesante.

Se puede decir que es el deporte de equipo con más repercusión entre las personas con discapacidad y gracias a su sistema de clasificación hace que sea capaz de igualar la importancia de los jugadores con independencia de la gravedad

de la lesión; en definitiva, el sistema de clasificación le otorga un brillo definitivo.

En este artículo expondré algunas indicaciones sobre esta disciplina deportiva que ayudará a cerrar la brecha de conocimiento entre el baloncesto convencional y el baloncesto en silla de ruedas. Asimismo, comentaré varias similitudes entre ambos deportes, diferencias y cómo algunas de estas pueden suponer desafíos únicos e integrarse en grandes y emocionantes oportunidades para los entrenadores.

El BSR (Baloncesto en Silla de Ruedas) respeta en su totalidad el

reglamento FIBA, salvo varias adaptaciones que son obligatorias por el uso de la silla.

En primer lugar, situándonos en el nivel más superficial, tanto en el baloncesto en silla de ruedas como en el baloncesto a pie, las dimensiones del campo son las mismas y la altura del aro no varía (3.05 m). La línea de 3 puntos y el área de la zona son idénticas, se mantiene el mismo tiempo de juego, los tiempos muertos por períodos y los recuentos de faltas son todos iguales.

Me gustaría aclarar un detalle muy importante antes de continuar, según el reglamento oficial, toda aquella persona que sufra una discapacidad permanente que le impida correr, saltar o pivotar, puede jugar al baloncesto en silla de ruedas. En el **(Cuadro 01)**, esta referencia queda más detallada.

Los jugadores no pueden sacar ventaja levantándose del asiento ni quitando los pies de los reposapiés,

FORMACION





ni tampoco utilizando los miembros inferiores, pies o muñones. Si esto ocurriera, se penalizaría con técnica.

La silla se considera una parte más del cuerpo de los jugadores por lo que durante el juego aquella rueda que toque o sobrepase cualquiera de las líneas que delimitan el campo cometerá violación. Solamente se permite en el tiro de la línea de 6,25 m. o tiro libre que las ruedas pequeñas puedan tocar o sobrepasar las líneas mencionadas, las ruedas grandes no pueden tocarlas.

Otra diferencia clave es que en el BSR no existe violación en la regla del “doble regate” por lo que cada jugador puede botar el balón, agarrarlo y volverlo a botar tantas veces como quiera.

Además, en el baloncesto en silla de ruedas, la regla de los “dobles” es ligeramente diferente al baloncesto convencional, ya que en este caso los jugadores solo tienen permitido realizar dos remadas de las ruedas entre cada dribbleo. Si un jugador se superpone el balón sobre las piernas o lo sujeta con una mano, solamente puede dar dos impulsos a su silla, bien hacia delante o hacia detrás.

El tercer impulso sería una violación equiparable a los pasos en el baloncesto convencional.

Así, a primera vista, parece que ambas disciplinas hablan el mismo lenguaje deportivo y, aunque en líneas generales se puede considerar así, estas similitudes aparentes ocultan una amplia gama de diferencias en los juegos, que se hacen más evidentes a medida que se indaga en la técnica del baloncesto en silla de ruedas.

Comencemos con la diferencia más obvia, la silla de ruedas: estar en una silla obviamente cambia los grados de movimiento disponibles para el atleta que practica el deporte. Por ejemplo, un jugador que va en silla de ruedas no puede moverse lateralmente, lo que significa que las pantallas y bloqueos realizados pueden ser el doble de efectivas para crear

una ventaja ofensiva (**FOTO 1**). De manera similar, un defensor puede detener legítimamente el movimiento de un jugador atacante, por lo que esto crea oportunidades y desafíos tanto técnicos como tácticos para los entrenadores de baloncesto en silla de ruedas que no existen en el baloncesto convencional. Por tanto, cualquier esquema de juego que vayamos a diseñar para un equipo, debe tener esto en cuenta ya que la libertad de movimiento es limitada.

Además de la silla, la capa adicional de complejidad de este juego viene designada por el Sistema de Clasificación Funcional, lo que significa que todos los equipos deben de contar con una amplia gama de jugadores con diferentes grados de discapacidad. Una explicación muy básica de la clasificación, (una revisión más profunda a este tema tomaría más que el artículo completo), es que hay una asignación de puntos otorgada a un jugador entre 1 a 4.5 puntos, siendo el más afectado 1 punto y el mínimo 4.5 puntos.

Entonces, por ejemplo, un atleta parapléjico puede ser clasificado como jugador de 1 punto y un jugador con un miembro inferior amputado como jugador de 4 puntos. Para permitir la igualdad de oportunidades, el número total de puntos de clasificación permitidos en la cancha en cualquier momento es 14 o 14.5 depen-

“Wheelchair basketball classification is based on the players’ functional capacity to complete the skills necessary to play – pushing, pivoting, shooting, rebounding, dribbling, passing and catching. It is not an assessment of a player’s level of skill, merely their functional capacity to complete the task. In particular, the trunk movement and stability observed during these actual basketball situations form the basis for the assignment of a player to a particular class.”

International Wheelchair Basketball Federation. (December 2018). Official Player Classification Manual

Cuadro 01

CLASIFICACION FUNCIONAL					TABLA 01
Clase 1.0: Menor volumen de acción de todas las clases.	Clase 2.0: Volumen de acción parcial en planos vertical y frontal.	Clase 3.0: Volumen de acción completo en planos vertical y frontal. No volumen de acción en plano lateral.	Clase 4.0: volumen de acción completo en planos vertical y frontal. Completo volumen de acción hacia un lado.	Clase 4.5: Volumen de acción completo en todos los planos	

Tabla 1. International Wheelchair Basketball Federation. (December 2018). Official Player Classification Manual

diendo de la competición. En los juegos Paralímpicos se juegan a 14 puntos y en la Liga Nacional, en concreto División de Honor que es la que actualmente competimos, es 14.5 puntos.

Esto tiene un impacto profundo en el baloncesto en silla de ruedas como deporte, ya que agrega una capa de complejidad al papel de los entrenadores dentro del deporte, porque no solo debemos pensar en los cambios tácticos que hay que hacer dentro del juego, sino que también tenemos que tener en cuenta la clasificación total permitida pensando en la victoria que se quiere lograr en la cancha, mientras se comprenden las limitaciones de los deportistas debido a sus discapacidades y también a sus habilidades como jugadores de baloncesto.

Todas estas variables hacen que la tarea de entrenar a un equipo de baloncesto en silla de ruedas sea más apasionante y, casi diría que más parecida a jugar al ajedrez que a las tareas propias que corresponden con el baloncesto a pie.

El sistema de clasificación también tiene algunas desventajas a la hora de gestionar los equipos. Nunca puedes jugar con tus 5 mejores jugadores juntos al mismo tiempo, lo que tiene un impacto en el estilo de juego que quieres tener en cancha.

Por ejemplo, Un jugador con clasificación 2.5 en bastantes ocasiones tiene que realizar el trabajo que sería más adecuado para un jugador de 4 puntos o viceversa, lo que agrega grandes desafíos en los entrenamientos y preparaciones de los partidos para esos jugadores.



Otra de las diferencias fundamentales entre el baloncesto convencional y el baloncesto en silla es la diferencia física entre correr y estar en una silla de ruedas. Esto se manifiesta en que el baloncesto en silla de ruedas es principalmente un deporte 2c2 en la media cancha y las pantallas y posicionamientos de las sillas son fundamentales para obtener ventajas ofensivas. Además, la opción de mantener a los jugadores en toda la pista significa que la presión puede ser mucho más efectiva, así como la idea de realizar la opción ofensiva de “man-out” en la que se puede crear una ventaja numérica simplemente manteniendo a un jugador en la cancha con el objetivo de crear una perspectiva táctica muy diferente a la del baloncesto convencional.

El baloncesto en silla de ruedas es un deporte dinámico, emocionante y fácil de entender en sus líneas generales. Pero esto es como una “cebolla”, tiene muchísimas capas, de forma que cuanto más te adentras en el deporte más complejidad surge, lo que proporciona a los entrenadores de esta disciplina paraolímpica un desafío y una oportunidad increíble que puede ser muy gratificante en múltiples formas diferentes.

FORMACION

UNA PROPUESTA REAL EN RELACIÓN AL CONTROL DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO



ASEPREG

Aitor Piedra González y Marc Olmos Peñarroja son Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (JNEFE Barcelona) y Máster en Rendimiento deportivo: Tecnificación y alto nivel (RETAN-JNEFE Barcelona). Aitor Piedra es Preparador físico del CB Cornellá (LEB PLATA) y Femeni Sant Adria (LF2). Marc Olmos es también Entrenador de Baloncesto y Preparador Físico del UMEÀ BSKT (SBL: Primera división Sueca).

ENTRENAMIENTO

El baloncesto es un deporte intermitente compuesto de acciones cortas e intensas, normalmente inferiores a 3 segundos que se desarrollan junto a períodos largos de actividad moderada y de recuperación variables (Piedra, Peña, & Caparrós, 2021). En este contexto, el control de todo lo que sucede en el campo, ya sea tanto en entrenamiento como en competición, pretende optimizar este proceso de trabajo facilitando la toma de decisiones del cuerpo técnico y reduciendo el riesgo de padecer una lesión.

La carga de entrenamiento (CE) se ha descrito como la varia-

ble que gestionada de forma adecuada ayuda a obtener respuesta sobre lo que ocurre en el entrenamiento diseñado (Impellizzeri, Marcora, & Coutts, 2019), elemento que puede ser definido como la suma de aspectos descriptivos del propio entrenamiento (carga externa) y de la respuesta individual fisiológica provocada en el organismo del jugador tras el sometimiento a dicho entrenamiento planificado (carga interna) (Soligard et al., 2016).

La monitorización de la carga durante la competición va a proporcionar información de lo que sucede en pista, e informará de como adaptar el proceso de

entrenamiento a las demandas de la competición. Un elemento importante dentro del proceso de entrenamiento será la reproducción de situaciones de entrenamiento que simulen la propia competición (Piedra et al., 2021), aspecto clave para conseguir un elevado rendimiento a lo largo de toda la temporada.

Para garantizar un adecuado control de la CE, debemos de atender todo este complejo proceso desde una perspectiva holística, aspecto fundamental tanto en equipos profesionales de alto nivel como en equipos no profesionales y de formación. Dos son las grandes tipologías de herramientas de análisis en relación al concepto CE, medios ecológicos y tecnológicos, debido a que la realidad dentro del baloncesto de formación es la que es, nos centraremos en elementos ecológicos para ofrecer una perspectiva real y aplicable en diferentes contextos prácticos.



¿CÓMO CONTROLAR LA CARGA DESDE UNA VERTIENTE ECOLÓGICA? LA REALIDAD DE UN BALONCESTO SIN RECURSOS

Hablar de recursos ecológicos supone hablar de metodología fiable y validada que no conlleven gasto económico alguno (Piedra et al., 2021) y que además, permita obtener información objetiva y cuantitativa sobre lo que pasa con nuestro entrenamiento diseñado. Teniendo en cuenta que el proceso de entrenamiento es una tarea que debe ser realizada por todo el cuerpo técnico de una manera conjunta, es clave para garantizar el éxito la realización de un cronograma apropiado de monitorización.

En esta tarea organizativa de recursos de control, cobra vital importancia la participación del preparador/a físico/a para determinar el cómo debe de ser el entrenamiento a nivel de carga externa y la determinación sobre qué herramientas de control utilizar para obtener información en relación a la propuesta diseñada.

Es importante destacar que todo el cuerpo técnico puede y debe ayudar en la recogida de información, ya que las herramientas propuestas deberían ser sencillas en su aplicación (Soligard et al., 2016).

UNA PROPUESTA FÁCIL, SENCILLA Y VIABLE EN CUALQUIER CONTEXTO

Fruto de nuestra tarea semanal y sobre las bases de nuestra realidad y necesidades como cuerpo técnico mostramos el planteamiento que para nosotros ha resultado eficiente en las últimas temporadas. Dividimos nuestro organigrama en 3 momentos de acción; por la mañana (cuestiona-



rio de bienestar), durante el entrenamiento (control del tiempo de exposición y del tiempo real) y tras entrenamiento (RPE y sRPE). Durante todo el proceso, la comunicación entre el cuerpo técnico y el jugador serán aspectos clave que determinarán el éxito de uso de cualquiera de todas estas herramientas.

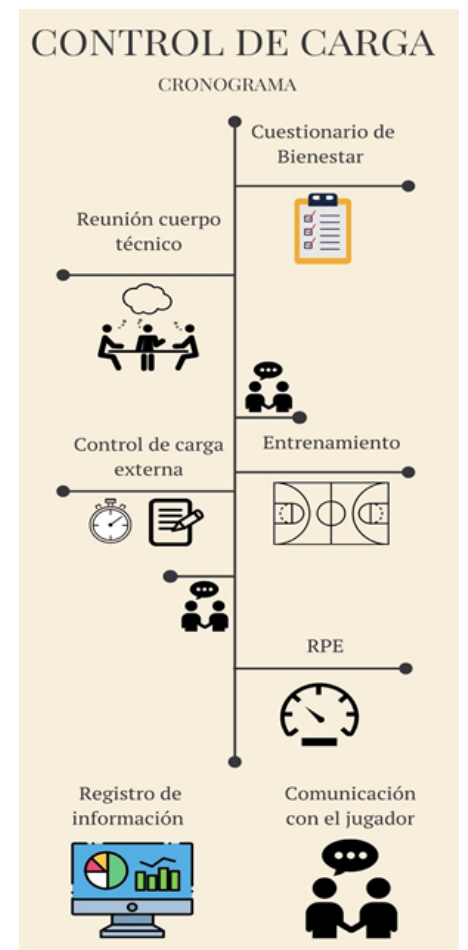
1. Cuestionario de bienestar:

Herramienta que nos permitirá obtener información sobre el estado físico y psicológico del jugador. De manera diaria y durante las primeras horas del día el jugador completará un cuestionario que nos dará información sobre en qué estado se ha levantado y cómo puede estar para afrontar la sesión de entrenamiento. (McLean et al., 2010)



2. Control de carga externa e interna durante la sesión:

Determinación de la diferencia existente entre el tiempo real de práctica y el tiempo total de la sesión; tiempo total de entrenamiento – tiempo total de acción. Este valor nos dará información relativa a su intensidad (Tim J. Gabbett & Whiteley, 2017).



ENTRENAMIENTO

3. Escala de Borg:

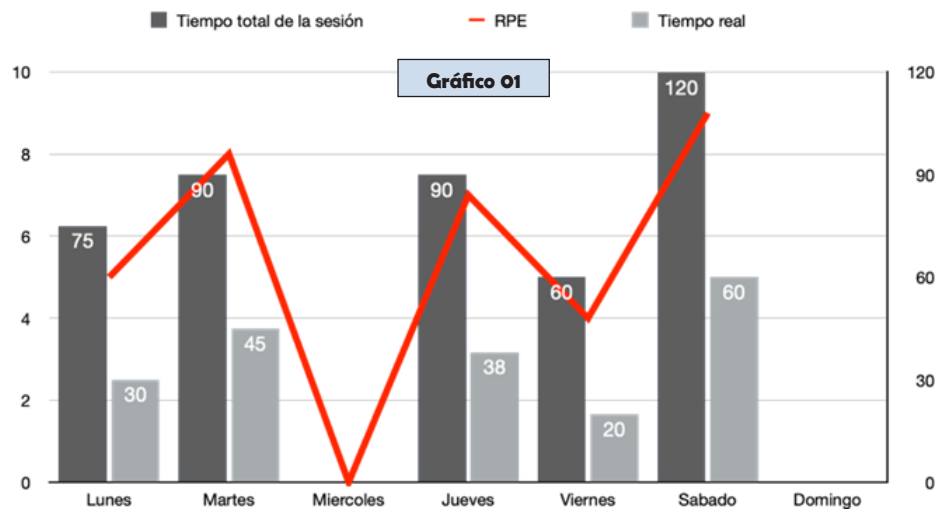
Escala de valoración que determina el grado de intensidad/dureza que percibe el jugador al acabar la sesión de entrenamiento. Lo ideal será aplicarla 30 minutos después de la finalización de la sesión de manera individualizada. Con este valor determinaremos también el ratio de esfuerzo por sesión (sRPE) que se obtiene de la multiplicación del valor del RPE por el tiempo de exposición, aspecto que nos permitirá interaccionar las variables volumen e intensidad de entrenamiento (Foster et al., 2020). Debemos de partir de la norma de que cada jugador presenta respuestas fisiológicas diferentes ante una misma carga realizada.

4. Comunicación:

La comunicación con el jugador es vital dentro del proceso de control de CE. Antes del entrenamiento nos permitirá obtener información que podría ser determinante en la posible adaptación de propio proceso antes de su inicio si se alerta un consenso entre jugadores. De igual manera, al finalizar la sesión el preparador físico deberá proponer un escenario óptimo de vuelta a la cal-

ma donde los jugadores podrán comunicarse entre ellos y con los miembros del cuerpo técnico que será clave para extraer información relativa a la sesión realizada (Calleja-González et al., 2015).

Un buen registro de toda esta información será clave para poder entenderla y utilizarla de manera adecuada. En el siguiente gráfico se muestra un ejemplo del desarrollo de un microciclo de 7 días utilizando las herramientas de control de carga mencionadas en nuestra propuesta (**Gráfico 01**).

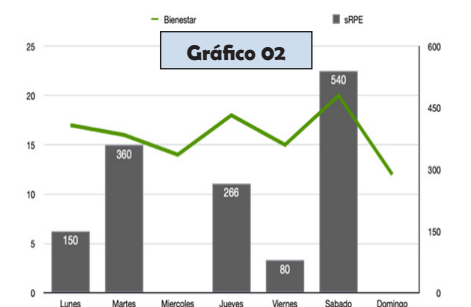


Debe ser tenido en cuenta para una mejor comprensión que el sábado es el día de competición y domingo es el día libre. Si aten-

demos a los datos del cuestionario de bienestar, nuestro objetivo será llegar al día de competición con unos valores altos (>18). Para esto, en nuestra planificación se determinan valores de sRPE con un pico de carga el martes, para disminuir de manera progresiva hasta el día de partido.

Las sesiones con volúmenes más altos las ubicaremos martes y jueves, para obtener los valores de RPE deseado. Para ello, resulta clave tener en cuenta la diferencia entre el tiempo real y el tiempo total de la sesión (**Gráfico 02**).

Aun así, no debemos olvidarnos que los datos no lo son todo y es por esto por lo que en esta propuesta cobra mucha importancia la comunicación jugador-entrenador.



Los jugadores son personas y una relación cercana nos ayudará a obtener tener un mejor feedback de su situación real.

“La capacidad de aportarles soluciones en un momento de crisis, ayuda muchísimo a que los jugadores creen en ti”. - Chus Mateo



AeeB

*Departamento de
Comunicación.*



ENTREVISTA

Chus Mateo

Jesús Mateo Díez (Madrid, 23 de enero de 1969) es desde 2014 entrenador ayudante del R. Madrid ACB. Su larga trayectoria profesional le ha llevado a dirigir al CAI Zaragoza (06/07 LEB), en dos periodos a Baloncesto Fuenlabrada (09/10 ACB y 13/14 ACB) y a Unicaja (11/12 ACB). Su currículum como asistente es igualmente amplísimo: Sergio Scariolo, Javier Imbroda, Julio Lamas, Luis Guil, Salva Maldonado y actualmente Pablo Laso, han sido algunos de los técnicos con los que ha compartido banquillo y proyecto. Sus éxitos deportivos son innumerables: 2 títulos de Euroliga, 6 Ligas ACB, 5 Copas del Rey y 4 Supercopas de España, Medalla de Oro en el Europeo 2009, Plata en los JJOO de Londres 2012... Hacemos balance con él de su exitoso recorrido.

Siempre dices que tu objetivo es ser feliz y ayudar a serlo a los que te rodean. ¿Cómo compaginas esa actitud con las exigencias del deporte profesional?

Bueno yo creo que es una idea que todo el mundo tiene en su cabeza. No es algo que sea patrimonio de Chus Mateo ni mucho menos. Este es un mensaje que he puesto en mi Twitter y entiendo que, en general, todo el mundo desea lo mismo, ser feliz en esta vida y tratar de hacer feliz a la gente más cercana. Por lo menos a los que están contigo más tiempo. El baloncesto profesional en ocasiones te hace sentir cierto estrés y no es tan fácil el hacer feliz a la gente que tienes más cerca de ti porque estás mucho tiempo como digo en tensión o de viaje fuera, etc. Pero por otra parte pienso que somos unos privilegiados los que trabajamos en este ámbito y tenemos la suerte de poder dedicarnos a lo que nos ha gustado desde pequeños.

Empezaste a entrenar en tu colegio con 16 años y desde ahí progresaste a las categorías inferiores del R. Madrid, al equipo EBA y al primer equipo con Sergio Scariolo. ¿Crees que tu trayectoria es el camino natural para llegar a la élite? ¿Qué se gana y qué se pierde siguiendo esta vía frente al camino del jugador de élite que da el salto a los banquillos, como fue el caso de Pablo Laso?

No tiene por qué ser ni una vía ni otra. Todas las vías son válidas y todas aportan cosas. Creo que tanto una como otra tienen pros y contras. En mi caso, desde muy pequeño (16 años), empecé a entrenar, me he ido formando poco a poco y he estado al lado de muy buenos entrenadores de los que



he aprendido muchísimo, y yo creo que los jugadores que den el paso a ser entrenadores desde la cancha al banquillo en un momento determinado, tiene también sus ventajas por el hecho de que conocen probablemente mejor que nadie lo que se siente con la presión de salir a la arena o de conocer el miedo escénico antes que nadie. Nosotros hemos tenido que ir aprendiéndolo a medida que nos hemos ido haciendo mayores entre comillas, y desde una base de trabajo y de roce con otros entrenadores que te van enseñando muchas cosas al dar el salto a los equipos profesionales. Ambas posibilidades son legítimas y ambas tienen ventajas e inconvenientes.

En 2015 se dio la circunstancia de que tuviste que dirigir al R. Madrid (por una doble técnica a Pablo) el mismo día en que debutaba con el primer equipo Luka Doncic, por lo que sin duda has vivido en primera línea la llegada a la élite de un jugador joven de la cantera, que hoy por hoy parece que no tiene límites. ¿Cómo es esa integración de

un jugador en formación a la primera plantilla y qué papel juega todo el cuerpo técnico en su evolución y adaptación?

Es anecdótico el hecho de que saliera un día que Pablo Laso fue expulsado por una doble técnica. Era algo que teníamos hablado y así se realizó. Luka llegó a tal momento de madurez que habíamos tomado la decisión de que cualquiera de los siguientes partidos podría salir. Se dieron las circunstancias y así fue. En cuanto a cómo va haciéndose la transición de un jugador de cantera para que pueda dar el paso al primer equipo, en el caso de Luka fue muy fácil porque enseguida maduró. Hay otros que tardan más tiempo. Todo el staff técnico de un club como el nuestro, en este caso, siempre trabaja en pos de sacar jugadores desde que llegan a una estructura tan bien organizada. Así que poco a poco y dando pasos y quemando etapas que cada jugador debe quemar, se consigue que en un momento

“Somos unos privilegiados los que trabajamos en este ámbito y tenemos la suerte de poder dedicarnos a lo que nos ha gustado desde pequeños”.

determinado un jugador pueda debutar con el primer equipo. No debutan todos y no importa, en muchas ocasiones, la edad. Cuando un jugador está maduro puede debutar independientemente de que tenga 16. Otros maduran un poco más tarde y pueden debutar a los 22. Hay que esperar a que el jugador madure suficientemente para poder integrarse en el primer equipo y luego, para saber si un jugador es realmente bueno o no, el entrenador debe atreverse a ponerlo.

Son muy escasos los clubes que pueden contar con un entrenador de tu experiencia realizando labores de entrenador ayudante. ¿Cuáles son las claves para que un cuerpo técnico del máximo nivel se convierta en un grupo que genera tantas sinergias en la dirección? ¿Cuáles son tus funciones principales en el R. Madrid?

Las sinergias las crean las personas. Detrás de cada profesional aquí hay una persona que trabaja en pos de que el rendimiento del equipo sea el mejor posible. Creo que trabajamos muy a gusto. La manera de que todo esto consiga ensamblarse de la forma correcta la encabeza, sin duda ninguna,

Pablo Laso. Pero todos los que estamos en torno a él trabajamos con una intención y es ayudarle a que el rendimiento sea el mejor posible. Cada uno en su medida. En mi caso particularmente, trato de ayudarle a conocer a los rivales, a dar opiniones sobre nuestro propio equipo para intentar obtener el mejor rendimiento posible en el corto plazo, sabiendo que en esta profesión necesitamos resultados y, en ocasiones, algo muy importante de un entrenador ayudante es decir al primer entrenador también cosas que él, en un momento determinado, pueda pensar diferente o no le guste escuchar tanto.

Nuestra labor es ser críticos en ocasiones y tratar de salirnos un poco fuera de lo que hacemos para poder ver con más claridad nuestro trabajo diario. Creo que para hacer bien nuestro trabajo no siempre debemos decir lo que al primer entrenador le gustaría escuchar. La autocrítica nos ayuda a mejorar como equipo.

A lo largo de tu trayectoria profesional, has tenido que estar

“Para hacer bien nuestro trabajo no siempre debemos decir lo que al primero le gustaría escuchar. La autocrítica nos ayuda a mejorar como equipo”.

preparado tanto para asumir la responsabilidad del entrenador principal, como para realizar funciones de entrenador ayudante, en una rápida transición de un puesto a otro. ¿Elo significa que es erróneo encasillar al entrenador en un único perfil? ¿Se puede hablar del puesto específico de entrenador ayudante como de un tipo de entrenador especializado?

Yo no me preparé para ser entrenador ayudante, me preparé para ser entrenador. Las circunstancias en ocasiones te colocan en una situación o en otra, y en este caso, estoy encantado con poder desarrollar este trabajo y esta función de entrenador ayudante. Pero cuando tú te preparas para ser entrenador no te preparas para ser entrenador ayudante, te preparas para ser entrenador principal. Sin duda ninguna las circunstancias son las que te marcan un poco el estar en uno o en otro puesto.

A veces te toca hacer las labores de director deportivo, otras veces de entrenador ayudante, otras de director de cantera. Somos afortunados en poder estar ligados al baloncesto de élite en cualquier caso y en esta ocasión como digo, uno trata de desempeñar las funciones que le tocan de la forma más leal posible al primer entrenador. Uno se equivocaría si quisiera forzar las cosas para que sucedan, forzar para ser entrenador principal. Las cosas vienen cuando menos te lo esperas, si estás preparado, pero no se fuerzan.



Es una filosofía que, en mi caso, a medida que he ido madurando también como persona, me he dado cuenta que esas cosas no vienen así, que las cosas te llegan pero no hay que forzarlas para que se produzcan.

Tu carrera profesional comienza en 1999. Desde entonces hasta la actualidad ¿cómo se ha transformado el juego?

Creo que mucho. Cuando empecé a nivel profesional al lado de Sergio Scariolo en el 99, las defensas eran algo más permisivas, era más fácil encontrar tiros sin contestar. Ahora cada vez es más difícil liberar un tiro, se estudia más pormenorizadamente al rival, hay muchas más posibilidades de estudio del equipo contrario, estadísticas que nos permiten analizar al detalle cada movimiento del equipo contrario y, muchas veces, la evolución de los entrenadores y de los compañeros que han sido capaces de innovar a lo largo de estos años, han hecho que todos adquiramos conocimientos nuevos que antiguamente no se utilizaban.

Ha evolucionado mucho y seguramente estamos viviendo un momento del baloncesto que en la actualidad parece que no hay recorrido hacia delante, pero dentro de veinte años volveremos a hablar del tema y seguramente el baloncesto haya recorrido un larguísimo camino a nivel de desarrollo.

De pequeño jugabas mucho al ajedrez. ¿Lo haces ahora en los partidos? ¿Piensas que el baloncesto es un deporte de estrategia fundamentalmente o viene más bien determinado por el talento puro de los jugadores? ¿Cómo es el juego ofensivo y defensivo que más seduce a Chus Mateo?

Me encanta el ajedrez, siempre me ha encantado y creo que el baloncesto tiene un punto altísimo de estrategia. De hecho eso es lo que más me apasiona del baloncesto profesional. La posibilidad de influir de alguna manera también en que puedas poner ciertas trabas al equipo contrario, a que no juegue como quiere y que puedas encontrar las facilidades para jugar a tu gusto en función de contra qué equipo te enfrentas.

En ese sentido, a mí el juego ofensivo que más me gusta es un juego rápido, donde no se especula a la hora de utilizar el reloj de posesión, donde cualquier tiro abierto hay que tomarlo porque para eso entrenamos a los jugadores, para tomar tiros cuando ellos están solos, intentar no tomar ningún tiro contestado. Los tiros de alto porcentaje en el baloncesto ofensivo se dan cuando uno tira abierto y, por tanto, quiero un juego rápido donde todo el mundo comparte el balón, donde todos son partícipes del juego ofensivo no solamente un jugador, donde se eliminan los botes en el mismo lugar, donde los botes sirven para crear situaciones de ventaja y donde, en definitiva, hay una cantidad de posesiones altas. Me gusta el juego rápido también en medio campo. Donde el balón va de un lado a otro, donde el balón circula.

Defensivamente, cualquier entrenador al que preguntes te dirá un poco lo mismo, conseguir que tu equipo sea capaz de asimilar conceptos y mecanismos defensivos que hagan funcionar al equipo como tal, donde todos hacen una labor de esfuerzo máximo en el que se implementa la agresividad al

balón, se defienden las líneas de pase, se ayuda activamente y se funciona como un equipo organizado en el que la canasta a un jugador es una canasta que meten a todo el equipo y no solo al jugador que defendía al hombre balón. Lo difícil es conseguirlo.

Para ti, “un líder es aquel que, sin levantar la voz, se hace escuchar. Aquel que a veces sólo con su comportamiento y su forma de actuar, arrastra a los demás”. ¿Cuál es la receta para aplicar ese liderazgo desde los banquillos sobre grandes estrellas como las que conforman una plantilla ACB o la Selección Española? ¿Es compatible el liderazgo desde el banquillo con el liderazgo en la propia cancha?

Bueno, se pusieron mucho de moda los entrenadores en categorías inferiores que parecían los mejores, seguramente reflejo de entrenadores profesionales, porque era los que más gritaban. Yo llegué a un equipo profesional donde me comentaron “ese entrenador es muy bueno, fíjate como chilla”. Entonces, ese tipo de cosas a mí me ponían muy nervioso y yo entendía que el liderazgo uno no lo lleva a efecto por el hecho de gritar más o menos, sino porque en un momento determinado es capaz de aportar soluciones a los mismos problemas que te enfrentas junto a ellos.

La capacidad de aportarles soluciones en un momento de crisis, ayuda muchísimo a que los jugadores creen en ti

“Creo que el baloncesto tiene un punto altísimo de estrategia. De hecho creo que eso es lo que más me apasiona del baloncesto profesional”.

“Cada vez que un entrenador español sale fuera de nuestras fronteras, obtiene buenos resultados o trabaja de una forma diferente que gusta fuera de España”.

independientemente de que seas un entrenador más o menos gritón. El entrenador es el primero que ha de dar ejemplo para ser un líder, el primero que debe trabajar más que nadie, el primero que debe estar a la hora para enseñar a sus jugadores que hay cierta disciplina que debe cumplir todo el mundo, el primero que se remanga, el primero que se esfuerza y creo que el ejemplo es la mejor manera de enseñar a los demás que quieres liderar o quieres ser el capitán de un barco.

Has trabajado en la Selección Absoluta con Sergio Scariolo (con quien ya habías formado tándem en el R. Madrid y en Unicaja). El resultado no pudo ser mejor: Medalla de Oro en el Europeo de Polonia 2009 y Medalla de Plata en los JJOO de Londres 2012. ¿Cómo valoras el trabajo en un entorno tan diferente a un club como es una selección? ¿Es el conocimiento mutuo entre el 1º y el 2º entrenador un factor diferencial para la consecución de éxitos deportivos?

Bueno, obviamente es diferente el trabajo entre un club y una selección. Una selección trabaja un poquito menos tiempo y los clubs conceden una importancia vital a que los jugadores lleguen preparados, lleguen en forma y trabajan fantásticamente para que luego la selección aproveche ese trabajo que han hecho los clubs. En una selección buscas que esas piezas de diferentes sitios encajen en muy poquito tiempo de la mejor manera posible para obtener un rendimiento.

En este caso, y si hablamos particularmente de la selección española, los resultados

van avalando el trabajo que hace el seleccionador sin lugar a dudas. Ha sido para mí un honor el poder estar en esos dos campeonatos de los que hablas y vivirlos en primera persona al lado de jugadores de tantísima importancia y con tanto talento que van a marcar un camino en el baloncesto nacional. El hecho de que un primer entrenador y un entrenador ayudante se conozcan puede ayudar mucho a obtener un buen rendimiento, pero no es absolutamente imprescindible.

En la temporada 2012/2013 viviste tu única experiencia en un club fuera de España, cuando dirigiste el Shanxi Zhongyu de la CBA china, una temporada exótica y diferente en un baloncesto muy influenciado por la NBA. ¿Qué aporta a un entrenador salir a trabajar lejos de nuestras fronteras?

Lo primero que tengo que decir es el halo que llevamos los entrenadores españoles de

deportes de equipo a cualquier país al que vas. Hablar de un entrenador español de un deporte de equipo, es hablar de un entrenador contrastado a priori y que va a obtener resultados, porque cada vez que un entrenador español sale fuera de nuestras fronteras los obtiene o trabaja de una forma diferente que gusta fuera de España. Me encanta ver a entrenadores jóvenes que son valientes y que quieren salir de sus clubs para crecer fuera de España.

Me encanta esa actitud y pienso que, como ya he dicho, está muy valorado el entrenador español, que tiene muchísimo que aportar en otros sitios. La formación del entrenador español es envidiada en otros países y sí me gustaría que fuéramos buenos compañeros y nos ayudáramos allá donde vayamos, para recomendar, alentar o animar a clubs extranjeros o a entrenadores españoles a que puedan, en un momento determinado, tener experiencias fuera de España.

Un entrenador que tiene una visión global del baloncesto puede entenderlo mucho mejor, pero también creo que los



EJERCICIOS FAVORITOS -CHUS MATEO-

UTILIZAR EL RELOJ DE POSESION. – EL RELOJ OBLIGA

Hay algo que me gusta especialmente en este baloncesto profesional y es utilizar el reloj de posesión. De esta manera, conseguimos colocar a los jugadores en disposición de entender mejor lo que queremos de ellos en las distintas situaciones reales de juego.

1º EJERCICIO.- En tres canchas (ida-vuelta-ida).

- 1ª ACCIÓN (1ª cancha).- Utilizar 6 segundos de posesión en media cancha, para simular una acción defensiva: una salida de bloqueo, un mismatch, un 1c1...con sólo 6 segundos para atacar, donde haya un tiro inminente, y trabajar así también el rebote defensivo.
- 2ª ACCIÓN (2ª cancha).- Reaccionar tras rebote con sólo 14 segundos de posesión, de tal modo que obligamos a atacar rápido, a salir en contraataque y a realizar una buena transición defensiva o defender un P&R de transición por ejemplo.
- 3ª ACCIÓN (3ª cancha).- Utilizar los 24 segundos de posesión en la tercera cancha para realizar, de la manera más disciplinada posible, un sistema ofensivo marcando un objetivo ofensivo-defensivo.

Es decir, llevar a la cancha situaciones reales de juego.

2º EJERCICIO.- Tres equipos de 5 jugadores (4 en su defecto). Un equipo permanece en la cancha durante 2 minutos, jugando arriba y abajo, atacando y defendiendo sin descanso. Dispone de 24 segundos para atacar y defiende sólo durante 14 segundos.

Los otros dos equipos se alternan haciendo un ataque y una defensa entrando alternativamente desde fuera en el momento de salir en contraataque, para el que disponen sólo de 14 segundos.

Mantener el marcador para los tres equipos. Cada uno de ellos debe pasar por los 2 minutos de ataque con 24 segundos y defensa de 14 segundos.



entrenadores españoles tenemos muchísimo que aportar en otros países que aún están un pasito por detrás de lo que nosotros entendemos por baloncesto de equipo.

¿Qué es, cuáles son sus objetivos y cómo funciona la Chus Mateo Academy?

Es una idea que surgió hace ya 7 años y que pretende aunar diferentes objetivos: el baloncesto de formación que siempre me ha gustado mucho, es decir, baloncesto de jóvenes, el baloncesto internacional, es decir mezclar diferentes países, la tecnificación, la capacidad de mejorar a los jugadores y, en definitiva, el

“La Asociación ha hecho un trabajo extraordinario durante muchísimos años aunando a todos los entrenadores, primero profesionales, que estamos asociados”.

poder poner en marcha un proyecto de diferentes actividades que puedan tener como objetivo juntar todos estos conceptos de los que estoy hablando.

La idea es tener una válvula de escape al baloncesto profesional, donde disfrutar sin la presión de la inmediatez del resultado, organizando actividades para los más jóvenes: torneos, campus, escuelas de baby basket, de minibasket, tecnificaciones, formación para entrenadores, etc.

¿Cómo valoras la labor de la AEEB durante todos estos años?

Creo que la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto ha hecho un trabajo extraordinario durante muchísimos años aunando a todos

los entrenadores, primero profesionales, que estamos asociados. Hizo un trabajo de formación en unos primeros años magnífico, donde abrir camino no era nada fácil.

Es algo que hay que valorar sin lugar a dudas. Creo que actualmente sigue haciendo esa labor. Cada vez está intentando abarcar un baloncesto más amateur y un baloncesto que llegue a todos los rincones.

Ese ha de ser el objetivo y, aunque ahora mismo cada vez es todo más complicado, hay que seguir trabajando en esa línea de hacer que el baloncesto y la Asociación de Entrenadores trabajen en pos de que todos los entrenadores profesionales y de todos los ámbitos puedan encontrarse incluidos y defendidos por la Asociación, que es algo que ha venido haciendo desde hace muchísimos años.

LaLiga · Supercopa · **Champions League** · Europa League
Bundesliga · Serie A · Ligue 1 · **NBA** · **ACB** · WNBA · NCAA
Wimbledon · Masters 1000 · ATP 500 · ATP 250
Davis Cup Finals · **Masters de Augusta** · Diamond League
The Open · PGA Championship · **Ryder Cup** · PGA Tour
LPGA · European Tour · Seis Naciones · Champions Cup
Rugby Championship · Super Rugby · NFL · MLB...



Premier League · Copa del Rey · **F1®** · **MotoGP™**
Moto2™ · Moto3™ · UFC · Golden Boy... en **DAZN**

★**EUROSPORT** **Roland-Garros** · US Open · AUS Open
WTA · Tour · Giro · Esquí · Dardos · Snooker...

**Bienvenido a Movistar,
el estadio más grande
del mundo.**



Mejor.



baloncesto
ESPAÑA



Entrenadores FEB

entrenadores@feb.es