

**Gestión
de un Equipo
de Minibasket**

**Talento
Joven**

**Sesión
Analítica
de Tiro**

Chema Buceta:

**“Los entrenadores tenemos que
escuchar más a los jugadores”**



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



TOMA DE
DECISIONES

5

Carles
Durán



ATAQUE
CONTRA ZONA
(y II)

8

Gustavo
Aranzana



GESTION
GRUPO MNBKT

12

Toni
Carrillo



SESION
DE TIRO

15

Claudio C.
Prieto



ZONA 1-3-1
U. KENTUCKY

20

Moncho
Monsalve



ACTIVIDADES

24

AEEB

a

EJERCICIOS
TIRO BSR

31

Xavi
Carvajal



ANALISIS
TACTICO U18

36

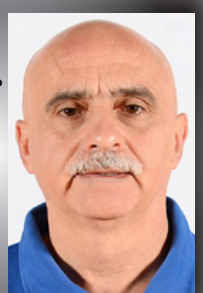
Pablo
Bernabé



ENTREVISTA
CHEMA BUCETA

42

Paco
Torres





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Carles Durán, Gustavo Aranzana, Toni Carrillo, Claudio César Prieto, Moncho Monsalve, Xavi Carvajal, Pablo Bernabé, Paco Torres y Chema Buceta

Fotos

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

A.E.E.B.

Redacción y Publicidad:

Fernán González, 18 - bajo dcha - 28009 MADRID

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

FAX 91 577 50 73

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

Facebook: Asociación Española de

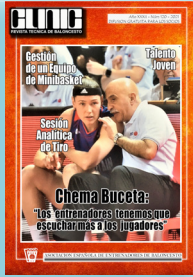
Entrenadores de Baloncesto-AEEB

Twitter: @aeebtweets

Depósito Legal: M-26999-1988

ISSN: 0214-2635

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



SIN NOSOTROS NO HUBIESE SIDO POSIBLE

Estamos viendo como en la diferentes categorías, tanto profesionales como de formación, se van acabando las competiciones. De una forma u otra, pero van culminando esta temporada tan complicada. ¡Se han conseguido sacar adelante!

Para ello ha habido una cadena de esfuerzos de todos los actores intervinientes a cual mas exigente: practicantes, clubes, familias, instituciones, sanitarios y por supuesto entrenadoras/es. Nadie ha tenido el manual de usuario para casos de pandemia, pero todo el sector ha puesto su máxima voluntad para sumar y llevarlo todo en la dirección mas correcta posible.

Si me refiero a la parte que a los entrenadores/as nos ha tocado liderar, hay que dejar claro que desde las planificaciones, entrenamientos, dirección de partidos y el manejo de las situaciones emocionales de los equipos y de las personas, ha sido desarrollado desde la novedad, la adecuación a cada momento, la capacidad creativa y sobre todo desde la responsabilidad solidaria que hemos incrementado enormemente.

Desde siempre, el compromiso que los entrenadores/as hemos manifestado ejerciendo nuestra actividad para el desarrollo personal, educativo y deportivo de nuestros jugadores/as ha sido una referencia en el entorno donde actuamos. En esta temporada mucho más. Educar, formar personas y enseñarles a jugar forma parte del ADN de los entrenadores/as. Sus familias nos otorgan la confianza y nosotros asumimos las responsabilidades. Siempre ha sido así, pero la situación que vivimos nos ha hecho ser mas importantes para con todo.

Nunca hemos dejado de invertir ni un minuto en apoyar a nuestros practicantes en cada una de las necesidades que han planteado. Hemos tenido que redoblar los esfuerzos con muchas inseguridades sanitarias, logísticas y emocionales, pero hemos estado allí donde se nos esperaba para liderar un entrenamiento, organizar un partido, acompañar en los momentos difíciles de nuestros jugadores/as, de sus familias, de los clubes, llevando a la realidad todo aquello que otros actores iban planteando: competiciones, normas deportivas, sanitarias, de movilidad, de grupos, etc. Con dudas, pero con continuidad, esfuerzo y generosidad.

Todo lo que hemos dado no puede quedar en el olvido. Es el momento que las cuestiones históricas pendientes se resuelvan y no es posible que, con lo que hemos liderado, volvamos a ser anónimos en todos los sentidos. Ha llegado el momento que nuestras exigencias de estos últimos años se conviertan en realidad. El sector debe entender que a los entrenadores/as se nos debe aquello que en los otros sectores educativos y formativos equivalentes ya tienen. Merecemos la cobertura laboral que sea, sin pedir más que lo que se ajuste a la actividad que desarrollamos. Cubrir las responsabilidades da sentido a que las niñas y niños que ponen a nuestro cuidado, estén bien entrenados por alguien regulado, con su titulación efectiva y con su encaje en el sistema laboral, sea de voluntariado o por cuenta ajena. Y eso no va contra nadie. Va a favor de todos.

Recientemente el presidente del CSD, José Manuel Franco, exponía en una presentación el valor e interés que el deporte puede aportar a lo que se llama Empleo Joven. Que nuestros entrenadores/as puedan iniciar su historial laboral a través de haber sido correctamente contratados es generar prosperidad para su vida y las de sus futuras familias.

Ha llegado el momento de responder a los esfuerzos de todos. De los nuestros también.

SUMARIO

- 05 Trabajo de la Toma de Decisiones con el Talento Joven por Carles Durán
- 08 Ejercicios de Ataque contra Zona (II) por Gustavo Aranzana
- 12 Gestión de un Grupo de Minibasket por Toni Carrillo
- 15 Progresión de una Sesión Analítica de Tiro por Claudio C. Prieto
- 20 Zona 1-3-1 de la Universidad de Kentucky por Moncho Monsalve
- 24 Actividades AEEB
- 31 Clasificación de los Ejercicios de Tiro de la Selección Española de BSR por Xavi Carvajal
- 36 Análisis Táctico de un Partido de Selecciones U18 por Pablo Bernabé
- 42 Entrevista a Chema Buceta por Paco Torres





Carles Durán

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

TRABAJO DE LA TOMA DE DECISIONES CON EL TALENTO JOVEN

Me gusta trabajar con gente joven. Supongo que porque, en mi curriculum, la mayor parte de mi carrera se ha desarrollado en la formación. También estoy en un club donde me proponen jugar con jóvenes y trabajar con jóvenes.

Lógicamente la mejor cualidad que buscamos es el talento. Hay diferentes tipos de talento. Hay talentos físicos y hay talentos mucho más del balón. En general buscamos el mejor jugador posible, pero con sacrificio. Es una cosa que, en todo el tiempo que llevo tratando con jóvenes ha ido cambiando, también el jugador joven.

Cuando yo era mucho más joven, estaba preparado para darte todo lo que tú necesitabas como entrenador. Creo que la sociedad ha ido cambiando y ahora el joven también te reclama a ti.

TALENTO

En general, en el jugador joven lo que buscamos es el mejor talento posible con las mejores cualidades posibles, pero también personalmente.

Tienen que ser jugadores con una educación importante, porque si no se hace muy difícil que pueda jugar a un nivel con una exigencia grande.

Con respecto al jugador joven, es una experiencia que tuve la suerte de tener en el Prat y creo que fue ideal, no solo por la cantidad de jugadores que han llegado al máximo nivel, sino por lo competitivo que fue el Prat. Eso es lo que estamos intentando conseguir también estos años en el Joventut. Mezclar un poco el jugador joven con talento con un jugador veterano que nos dé una experiencia, una tranquilidad. Que sea un ejemplo para ese jugador joven.

Recuerdo que en mi primer año en el Prat donde estaba Henk Norel o Pau Ribas, teníamos también a Chus Benito, a Diego Araque o a David Martínez, que eran jugadores de mucho nivel en esa categoría. Hace dos temporadas teníamos a Nico Laprovittola que siendo aún joven en ese momento, tenía una experiencia que para nosotros era vital. Creo que eso es muy bueno para un jugador en formación.

DIRECCION



Un jugador de un cierto nivel les pone el límite y el listón muy alto a los demás. A partir de ahí lógicamente nosotros hemos tenido que adaptarnos cada año, pero no hemos cambiado mucho a la hora de planificar el juego. Yo soy un entrenador que hablo mucho del “joystick”. No me gusta tener mucho el “joystick”. Al final el jugador es el que juega, no el entrenador. Estoy más para ayudarles, para aconsejar. Dentro de una idea de juego donde queremos bastante libertad, intentamos explotar mucho el talento ofensivo de nuestros jugadores.



ESPACIOS OFENSIVOS

Cuanto más talento es más fácil. Lógicamente no hace falta hablar mucho de Nico (MVP de la competición). Ya nos mostró todo su talento. Marko Todorovic también jugó muy bien esa temporada.

Respecto a cómo trabajamos en el primer equipo el talento ofensivo, la toma de decisiones y la lectura de juego, debo decir que escuché en una entrevista al entrenador del Lenovo Tenerife, Txus Vidorreta, que comentaba que él buscaba potenciar a sus jugadores en los espacios donde ellos podían sentirse más a gusto.

Soy un entrenador al que le gusta que sus equipos jueguen bastante rápido, que tiremos lo más rápido posible, para que las defensas no se puedan preparar; sobre todo en la liga ACB, que defensivamente tiene un nivel altísimo. Cuanto más tiempo tardas en atacar, más preparada está la defensa. Para armar esa idea, bastantes cosas básicas y a partir de esas cosas básicas vamos construyendo nuestro juego.

Posteriormente, no hemos tenido tanta suerte por diferentes motivos. Klemen Prepelic venía de jugar muy poco en un equipo de máximo nivel y demostró que es un jugador con muchas capacidades. La idea es no tanto el sistema de juego sino generar los espacios y una filosofía donde ese jugador se sienta con confianza para explotar su talento.

En mi caso, más que colocar a los jugadores en los espacios donde se sienten más cómodos, me gusta buscar unos espacios bastante amplios.

Por ejemplo, algo que yo hago mucho es en cada entrenamiento es que siempre tenemos unos 20-25' de mucho juego de 2c0, 3c0, 4c0 donde vamos generando pequeños hábitos, pequeñas rutinas con diferentes inicios para que el jugador encuentre distintas opciones para jugar en ataque. Sí que es verdad que tenemos unos inicios diferentes con estructuras diferentes.



Siguiendo con el ejemplo, a partir de un “doble high”, o a partir de un “rombo” o a partir de un inicio de un pase a un hombre grande, vamos generando pequeñas opciones ofensivas. Tanto opciones que son nuestras -porque

DIRECCION



el equipo lleva un tiempo trabajándolas- como -a veces- opciones que los mismos jugadores generan o nos proponen. Creo que esa es la clave. Incluso también copiando o aprendiendo de los demás.

Recuerdo que hubo una época que cuando yo era ayudante de Aíto teníamos nombre de los sistemas de los equipos con los que íbamos a jugar. Por ejemplo, teníamos un sistema que llamábamos "Gran Canaria" y habíamos trabajado un concepto ofensivo de Gran Canaria y a Aíto le había gustado y nos lo quedamos.

No es esa la idea, pero creo que sobre todo a partir del talento ofensivo y de las cosas que podemos generar a través de nuestros jugadores, vamos creando diferentes opciones; pero sobre todo me gusta trabajar mucho al inicio del entrenamiento con -como ya he comentado- mucho juego reducido de 3c0 o 4c0.

LIBERTAD OFENSIVA

Me preguntan a menudo cuánta de la libertad ofensiva que concedo a un equipo depende de mi

filosofía y estilo de juego o simplemente de la calidad individual de los jugadores. Quieren saber si utilizo a menudo en mis equipos sistemas "cerrados". La respuesta es que sí los utilizo. Esos sistemas cerrados se emplean para situaciones mucho más concretas, buscando -por ejemplo- un tiro de un jugador especialista. Esta es la línea que hemos seguido en anteriores temporadas para buscar situaciones para jugadores determinados, como Klemen Prepelic.

También recuerdo el año anterior que buscábamos situaciones para Nicolás Laprovittola (mejor jugador de la liga en la temporada

que estuvo con nosotros) o para Marko Todorovic. Está claro que cuando necesitamos algo muy especial, me gusta que el jugador dentro de una filosofía tenga ese espacio, porque si no en un grupo tan joven me parece más difícil crecer.

Si tengo a Xabi López-Aróstegui, a Nenad Dimitrijevic o a Arturs Zagars -por ejemplo- dentro de un cajón creo que es mucho más difícil potenciar su talento.

Dentro de una estructura y sobre todo en un juego libre, el Joventut es un equipo que por filosofía siempre ha intentado jugar muy rápido, meter la canasta lo más rápido posible. Adoptar un juego muy cerrado nos impediría jugar esto.

También es cierto que tenemos una crítica. El jugar tan rápido a veces genera malos tiros, pero creo que al tener un grupo tan joven la manera también de mejorar es equivocándose y eso tiene un pequeño riesgo que yo acepto. Para mí, nos ayuda a ser mejores y también, por mi manera de ser, a lo largo de la temporada el equipo siempre va creciendo y mejorando porque permitimos esta manera de jugar.

DIRECCION





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 (Y II)

Continuamos desarrollando nuestro ataque contra zona sumando un nuevo jugador para jugar con tres exteriores y un jugador interior. Para simular la zona, colocamos cuatro sillas en "box" como referencia.

Trabajamos los mismos conceptos que en el artículo anterior.

Situación 1

4c0 + CTTQ 4c0

Tomamos un lado con bote. El alero sube sobre un bloqueo del poste. Inversión del balón. El poste sube y bloquea a 2 para que vaya a la esquina. Nueva inversión de balón y pick and roll (Gráficos 17 a 19).

Finalizamos con un tiro o con pase, penetración y extra pass. Después corremos el contraataque al aro contrario para jugar el mismo movimiento.

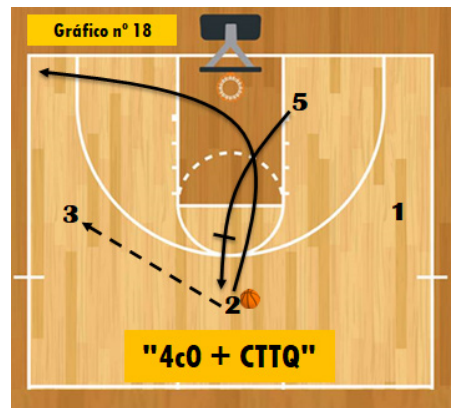
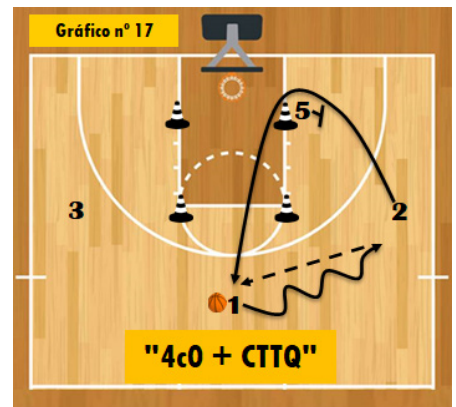
Debemos estar concentrados: detectar los errores, corregirlos, realizar muchas repeticiones. Cuidar los detalles.

Situación 2

4c0 + CTTQ 4c0

Ponemos un bloqueo indirecto para jugar un repick en cabecera. El poste, continúa (Gráficos 20 y 21).

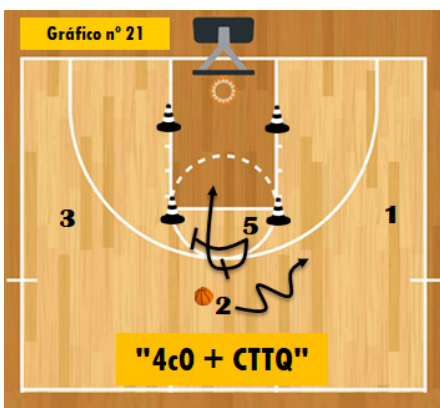
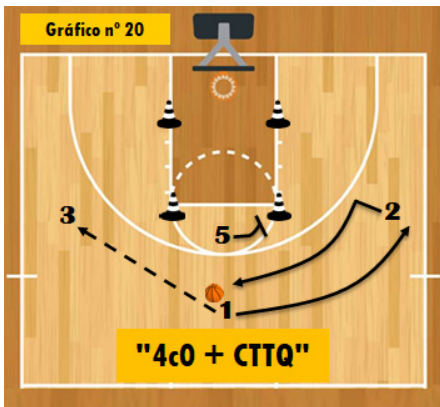
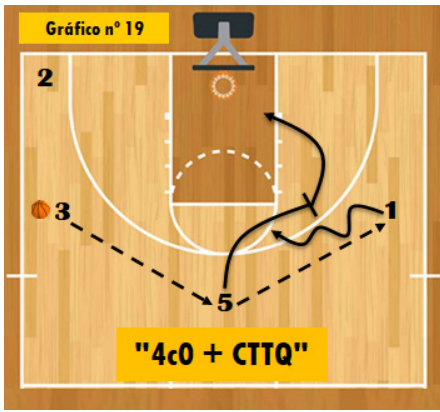
La para poder jugar posteriormente estas situaciones sin generar dudas, a esta segunda



opción la llamamos "DOS", en tanto que para jugar la primera situación, el base marcará "UNO".

Intentamos generar ventajas y no finalizar únicamente con tiros ex-





teriores de tres puntos. También buscamos balones interiores. No nos paramos, en el contraataque llegamos jugando.

Para completar el ejercicio, disponemos la defensa en un rombo, simulando una zona impar.

Los jugadores deben leer el juego y jugar por conceptos: respetamos los espacios, siempre dividimos entre dos defensores y jugamos sin balón. Atacamos en posiciones intermedias para generar dudas a la defensa. Nunca nos situamos en la misma línea del defensor. Buscar puertas atrás, aclarados, etc.



En el contrataque, el poste debe "invadir" la pintura, pisarla, para después volver a subir.

No siempre ocupamos las esquinas. En ocasiones, las "vaciamos". Debemos hacer un uso del bote útil. No botar por botar.

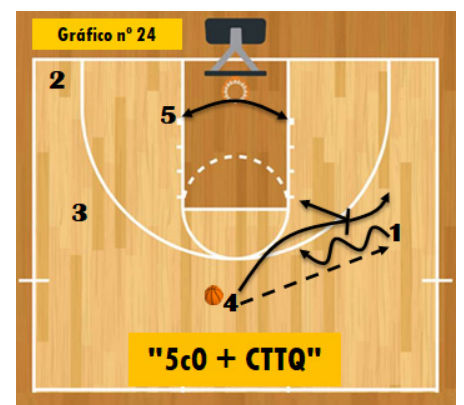
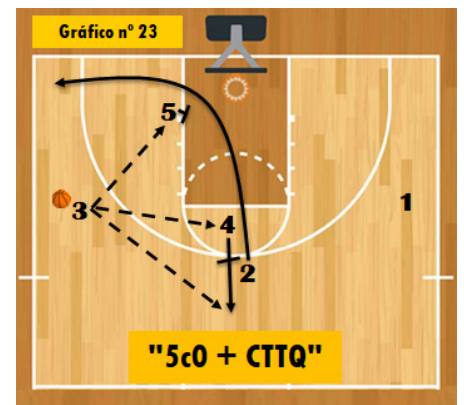
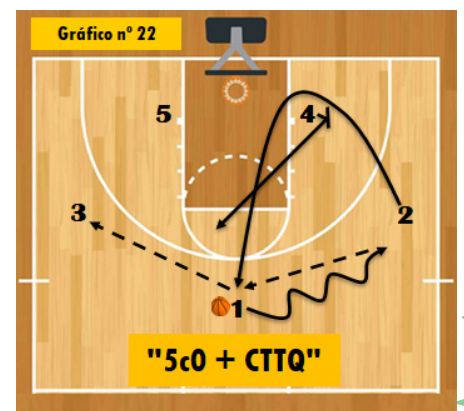
Todos los jugadores deben estar preparados para recibir y tirar. Manos preparadas. Nadie se relaja. Posiciones en tensión, flexionadas, etc. para poder armar el tiro rápidamente.

Situación 1

5c0 + CTTQ 5c0

Incluimos al segundo poste, que también se sitúa en la línea de fondo. El movimiento es análogo a la situación de 4c0. Al subir 4, 3 tiene dos posibilidades de jugar interior. Se forma una sobre carga en un lado, con 1 en el lado contrario.

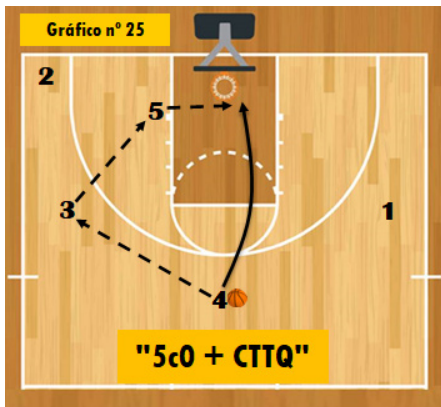
Si no hay ventaja, invertimos el balón (desde 4 o desde 5) y jugamos un bloqueo directo entre 1 y 4. 5 juega en función de las decisiones de 4, que juega pop, show corto o incluso un roll. 5 juega en la línea de fondo o coge una posición interior (Gráficos 22 a 24).





Queremos llegar al bloqueo directo con el balón en las manos de nuestro jugador más decisivo. En este caso, el 1.

También podemos jugar un balón interior en la sobrecarga. Si el balón llega al poste bajo, el otro pivóy corta. Juego entre pivóts (Gráfico 25).

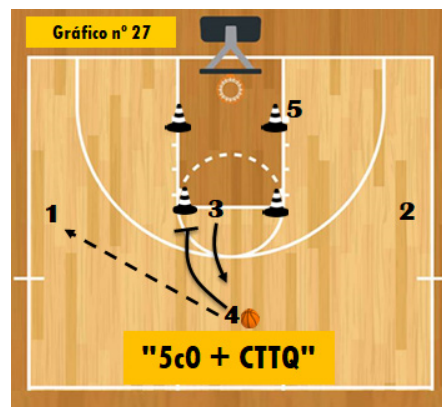
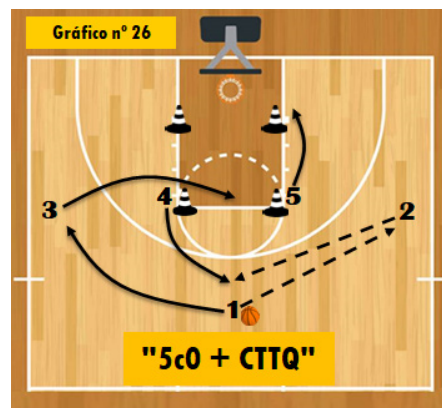


Leemos si la defensa es par o impar para ajustar las posiciones de los bloqueos y cambiar los ángulos.

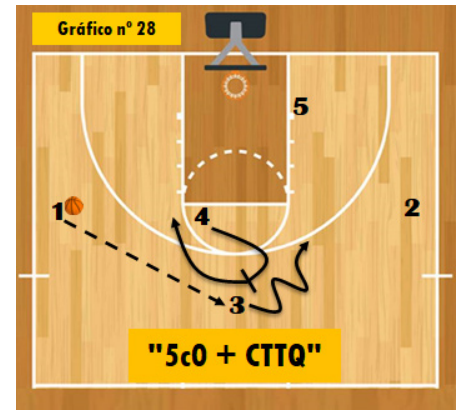
Situación 2
5c0 + CTTQ 5c0

Nos colocamos en "T", con los dos postea arriba. Pasamos a un lado. 5 siempre cae al poste bajo

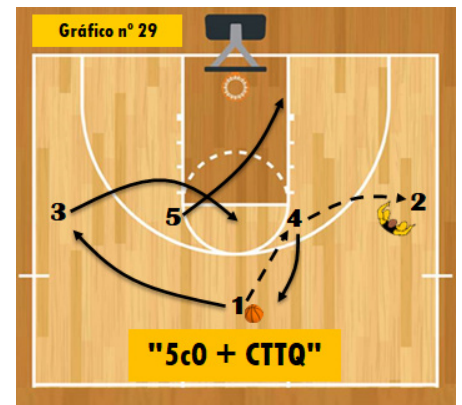
(invade la zona), 4 sube, 3 va al tiro libre y 1 le sustituye. Invertimos el balón a través del poste alto y ponemos un bloqueo indirecto al 3 para que suba al eje. Jugamos un repick con roll, pop, short roll, etc. (Gráficos 26 a 28).



Debemos utilizar el bote de manera inteligente, abrir el campo y tener a todos en movimiento.



Si la defensa sobremarca la línea de pase al alero, no nos paramos. El base busca al poste y se mueve al lado contrario. El poste con balón jugará con el alero de su lado (Gráfico 29).



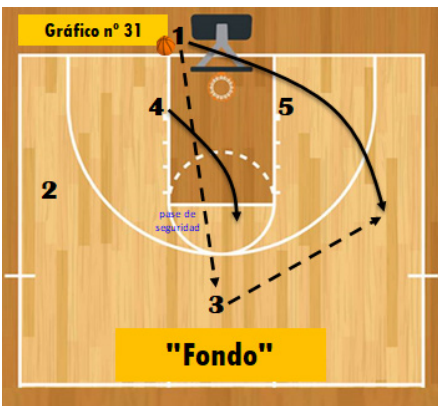
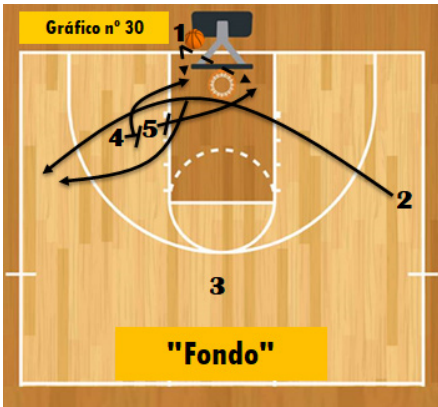
Si el 3 recibe en el tiro libre, podría tirar a canasta desde allí. Hay que generar amenazas y dividir a la defensa siempre. No sabemos cómo se va a ajustar la defensa.

A partir de este punto vamos a jugar un FONDO para enlazar en el aro contrario con las situaciones de 1 y 2.

Saca 1. 5 y 4 se preparan para hacer un doble bloqueo al mejor tirador, que se encuentra abierto en el lado contrario. 2 pasa los bloqueos por arriba o por abajo, leyendo la defensa.

Tras los bloqueos, automáticamente arrastramos a 5 y a 4 (uno detrás del otro) al semicírculo, donde intentan recibir. Si no hay

nada, damos a 3 nuestro pase de seguridad, 1 se abre al lado contrario, donde recibe de 3 y 4 sube al tiro libre. Desde estas posiciones, jugamos con los mismos conceptos (**Gráficos 30 y 31**).



Vamos cambiando de lado el saque de fondo y también la continuación en la canasta contraria por un lado o por otro en la situación 1 o 2.



No queremos penetrar constantemente porque se ajustaría la defensa al ataque.

Buscamos:

- * Penetrar, pase y extra pass.
- * Penetrar, penetrar y extra pass.
- * Alimentar de balones a los pivots.
- * Jugar entre postes.
- * Amenazar desde la línea de tres puntos.

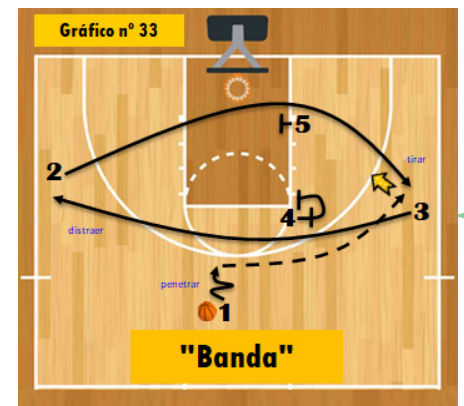
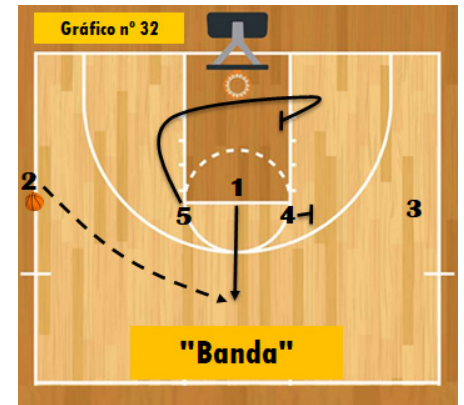
En el fondo, el alero lee la defensa cuando pasa los bloqueos y engaña a su defensor (go, stop, go). Primero arrastra el 5 y luego el 4. A menudo, el pase interior entra al jugador 4 y no al 5.

Movimiento desde la BANDA que también nos sirve como situación especial de ataque contra zona.

Saca el tirador. Formación en T con los postes arriba. 1 recibe en el eje y 5 cae al lado balón. 3 corta por arriba sobre bloqueo de 4 a la vez que 2 corta por el fondo sobre bloqueo de 5.

Ajustamos las posiciones de bloqueo en función de si es una zona par o impar.

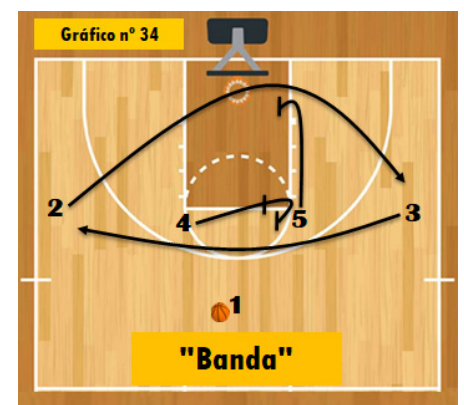
El corte de 3 es para engañar, para distraer a la defensa. 2 sale a tirar sobre bloqueo de 5 y 4 la pide en el poste alto, mientras 1 penetra (**Gráficos 32 y 33**).



ENTRENAMIENTO

4 cupa el poste alto. No queremos juntar a los postes y que pongan un bloqueo tipo "guillotina".

Si los postes están cambiados, no nos complicamos la vida y jugamos el movimiento como en el (**Gráfico 34**).





Toni Carrillo

Entrenador superior y experto en las primeras etapas formativas del jugador, con gran experiencia como ponente, articulista y escritor de manuales relacionados con la formación. Ha sido Director Técnico del CB Cornellá, CB Viladecans - UE Sant Gabriel y miembro del cuerpo técnico de selecciones de la Federación Catalana (FCBB). Colabora habitualmente con la AEEB.

FORMACION

GESTIÓN DE UN GRUPO DE MINIBASKET

En el mundo del baloncesto de formación, se vienen planteando una serie de cuestiones sobre la gestión de grupos de minibasket que voy a intentar responder.

ETIQUETAR JUGADORES

De manera prematura, ¿etiquetamos a los jugadores como buenos y malos jugadores? ¿Cómo podemos superar esa situación?

En la gestión de grupo y dirección de equipo, etiquetar prematuramente solo por probabilidad, cuanto más jovencitos pensemos que van a llegar a la élite, más probabilidad de equivocarnos tenemos.

Hay estudios realizados que ha presentado el Dr. Alberto Lorenzo de la Universidad Politécnica de Madrid que nos dan datos, en este caso de fútbol, que de la iniciación a la élite solo llegan el 0,4% del conjunto de los jugadores.

Entonces, lo que debiéramos cambiar -y aquí también me arriesgo y me atrevo-, no es preocuparnos en detectar ese talento tan pequeños -si es que sabemos hacerlo porque mucho es cuestión de suerte-, sino en preocuparnos de los que no llegaron porque no se haya entrenado bien.

El concepto cambia para mí y lo planteo a la inversa. ¿Por qué no

nos preocupamos del 96% restante? ¿Todos serán malos? ¿Nadie tenía cualidades? ¿O nosotros no hemos hecho algo bien?

MODELOS PROFESIONALES

Me preguntan si estoy de acuerdo con que los modelos profesionales que nuestros chicos y chicas imitan (Stephen Curry, James Harden o Lebron James) sean jugadores muy aglutinadores que destacan -sobre todo- por su capacidad de anotación, en contra de un sentido del juego más colectivo.

Los tiempos han cambiado. Los chicos de hoy en día ven los "highlights" al momento. Nosotros para ver un partido teníamos que madrugar y cuando podíamos. En esos highlights, ¿quién sale? Pues salen los mejores jugadores, Stephen, James, Lebron, los mejores atacantes, con una capacidad anotadora enorme.



Y ¿en quién se fijan ellos? Pues en las imágenes que les están mandando, en este caso la NBA. Y ¿qué acciones salen? Pues salen acciones básicamente de triples, mates, tapones... las más espectaculares. Quizás acciones de finalización de una jugada. Entonces, creo que fue Ana Montaña, quien sugirió que fuéramos y rebobináramos algo un poquito más atrás y viéramos en ese triple qué otro jugador también colabora, cómo hemos corrido, cómo hemos ganado los espacios, quién ha dado ese buen pase que le ha permitido a Stephen no perder ni un segundo para levantar su triple, porque él se atreve.

Él es el solista que ha acabado esa acción, pero es que hemos corrido todos y le hemos dado un pase para que él se la juegue y encima la mete.

Y en el mate hay una coordinación motora espectacular. Vamos a ver qué trabajo previo ha hecho ese chico para no perder la carrera con el salto y no perder velocidad y hacer una acción magistral. Pues igual también ha conseguido que el resto del equipo deje espacio para que ese jugador, con unas capacidades atléticas impresionantes, finalice.

Vamos a rebobinar la jugada, no nos centremos solo en ese triple o en ese mate o en el tapón. Pues volvamos a la idea de una buena ubicación defensiva que lanzaba antes.

¿Es igual que vaya al tapón con la mano correcta o la incorrecta?

Con la mano correcta, timing de tiempo, le engancha y le pone el tapón. Con la incorrecta es falta y dos tiros. Es un trabajo previo. Pero rebobinemos, cómo estaba



ubicado, esa coordinación, cómo le han dejado todos espacio y cómo le ha llegado ese pase para que se la juegue. Es decir, veamos la jugada, no la finalización concreta solamente.

MEJORA COLECTIVA

Se plantea la cuestión de si se debe priorizar la mejora individual del jugador como medio para alcanzar la mejora del equipo, poniendo en cuestión si —en la competición— lo mejor para el equipo coincide siempre con la suma de lo mejor para cada individuo. El balón es sólo uno y los minutos de juego están limitados... ¿Cómo gestionarlo?

Me voy a basar en Jaume Plensa, que no tiene nada que ver con el baloncesto, es un escultor. Él dice que su obsesión es ¿cómo mejorar al individuo para que mejore la comunidad? Y, ¿cómo mejora la comunidad? Individuo por individuo.

Porque es lo que les une, el equipo mejorará individuo por individuo. Cuanto más individuo sea el individuo, más tiene que aportar a la comunidad.

Si esto lo vemos en una orquesta, hay momentos que el primer violinista tiene su momento y lo aprovecha y el grupo le deja a él. Pero hay momentos en que el primer violinista se aparta y deja al grupo que actúe. Esto es difícil, pero lo tenemos que ir enseñando a los niños y niñas.

INDIVIDUO POR INDIVIDUO

La única manera de mejorar el grupo es mejorarlo individuo por individuo y que cada uno aporte todo lo que pueda.

Creo que ningún entrenador regala ningún minuto. Los minutos hay que ganárselos trabajando cada día, en cualquier acción, con un buen comportamiento, dentro y fuera de la pista.

Pero dentro de la pista hay que ganárselos y, según las generaciones que tengamos, si son de 15, 12, 8 o de 10, pues los minutos habrá que repartirlos de la mejor manera posible.

Lo que no puedo hacer es darte pocos minutos de juego y exigirte. Eso es lo que no puedo hacer. Ya



no te digo que al jugador número uno le doy partes y minutos de otro niño que está en otro estadio evolutivo y que no me aporta y juega los dos periodos que me obliga el reglamento o juega lo mínimo posible que me obligan.

FORMACION

No, al entrenador no le obliga nadie. Si el niño se lo merece, tiene que jugar.

Pero yo lo que no puedo hacer a ese niño que le doy menos minutos es, además de darle menos minutos, no protegerlo y exigirle en esos minutos. No, en esa situación tengo que darle toda mi confianza como entrenador para que él vaya siendo eficaz y se vaya ganando más minutos.

EXPONER Y PROTEGER

Esta idea, que me la transmitió un compañero nuestro -Héctor Sánchez, entrenador del DKV Joventut-, es exponer y proteger siempre. No expongo al jugador y lo abandono. Lo protejo, tanto si se va como si no llega, es decir, para darle un toque y ponerlo por la senda correcta o para apoyarle, porque yo le he pedido eso en esos minutos de juego.

ROLES OFENSIVOS Y DEFENSIVOS

Y después, ¿conceder el mismo rol a todos los jugadores? Pues es imposible, cada uno tiene el suyo. Hay jugadores más avanzados que por generación coinciden con niños con menos físico, con una maduración más tardía y que en ese momento están en desventaja respecto a los primeros.

Lo importante es que cada uno tenga un rol en ataque y en defensa. Es una idea que también lanzo por si le gusta a algún compañero. En mi caso, yo ponía en el partido a los jugadores una tarea en ataque y una tarea en defensa, y esas

tareas no eran las mismas durante todo el partido, sino que iban cambiando.

Por ejemplo, un jugador determinado tenía que correr en ataque en el primer cuarto y defender al mejor jugador contrario.

Me gusta clasificar las tareas que se plantean a cada jugador, las dos que les doy:

- * Una tarea difícil de ataque y otra fácil de defensa.
- * Una tarea fácil de ataque y difícil de defensa.
- * Nunca darle a un jugador una tarea fácil en ataque y otra fácil en defensa.

¿Por qué? Porque “me lo cargo”, porque los niños son listos, y al día siguiente no vendría a entrenar porque pensaría que estoy jugando con él.

Le tengo que exponer y proteger. Evitemos que el niño se sienta un obstáculo más allí. Démosle responsabilidades. Y, ¿esto es siempre igual? No, cambian las tareas durante los periodos o los minutos de juego, en cuanto a formación e información.

Es un concepto arriesgado.





Claudio César Prieto

Socio AEEB, Entrenador Superior de Baloncesto y Entrenador con Licencia FIBA. Ha dirigido en el Club Bàsquet Cantaires Tortosa (2014-2019) y en el Club Bàsquet Benicarló. Entrenador táctico en JBC Academy - Showcase Miami Florida (USA - 2018). Staff técnico del Michael Jordan Brand Classic (Barcelona - 2013) y Scouter de la Selección Brasileña de Baloncesto en las Olimpiadas de Río 2016.

PROGRESIÓN DE UNA SESIÓN ANALÍTICA DE TIRO

La selección adecuada de ejercicios para nuestros jugadores es algo sumamente importante ya que en parte de ello depende que los fundamentos y las ideas de los entrenadores puedan tener una relación cercana a la realidad. Hablamos de la transferencia a la misma competición.

El tiro sin lugar a dudas es la joya de la corona del baloncesto. Es un gesto técnico que requiere de entrenamiento ya sea para las propuestas ofensivas de cada entrenador, así como saber reaccionar a las ideas defensivas del equipo rival.

Está claro que no siempre podemos sumar puntos desde una entrada en bandeja o un mate (hablando de canastas fáciles) por ende su trabajo previo en pista para la puesta a punto es muy importante, la repetición, la automatización, el volumen, los objetivos, la competición serán clave y en gran manera la selección de tiro para subir el nivel de este.

Partimos de la base de que esta propuesta está destinada a diferentes categorías, ya que entiendo que desde cadetes se puede utilizar con cierta firmeza los bloqueos indirectos y los bloqueos directos,

aunque en esta ocasión serán ejercicios analíticos sin oposición.

Os quiero compartir una sesión integral de tiro, exclusivamente dedicada al tiro que tiene una progresión clara. Comenzando por un apartado biomecánico en donde nos centraremos en los apoyos, el equilibrio, el peso del cuerpo, la coordinación; está claro que partiremos con un ritmo bajo, lento en este calentamiento para luego ir subiendo la velocidad.

No tendremos que ir más allá de los 20' para poder afianzar el trabajo de nuestro cuerpo a los gestos requeridos y así estar preparados para una exigencia mayor en ritmo, en tensión y una concentración alta.

Me agrada pensar en el trabajo por objetivos y visualizar diferentes situaciones que suelen pasar en un partido.

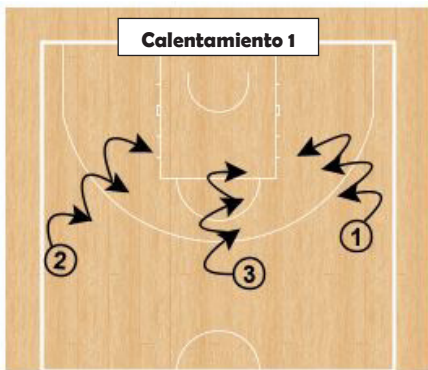
ENTRENAMIENTO



CALENTAMIENTO

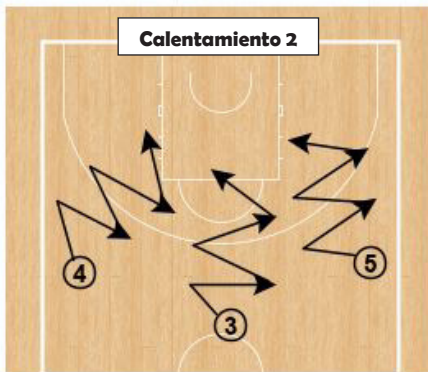
En los multisaltos prefrentemente que sean suaves y sin prisa. Además de tratar de evitar apoyar con los talones.

1. Voy hacia canasta saltando con 2 apoyos , en total 3 saltos y luego tiramos al aro.



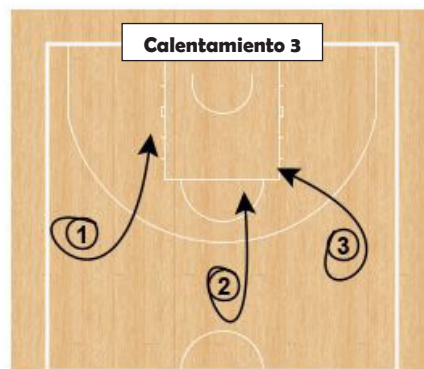
APOYOS - EQUILIBRIO I

2. En este caso voy saltando a una pierna, izquierda, derecha...y así hasta llegar cerca y en la pintura realizar un tiro de corta distancia.

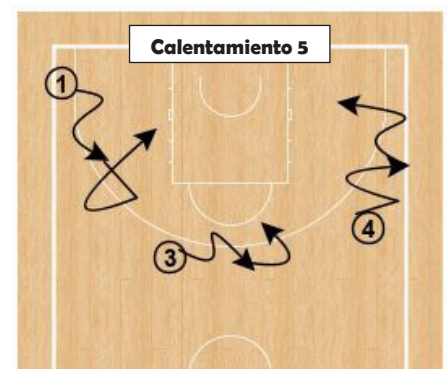


APOYOS - EQUILIBRIO II

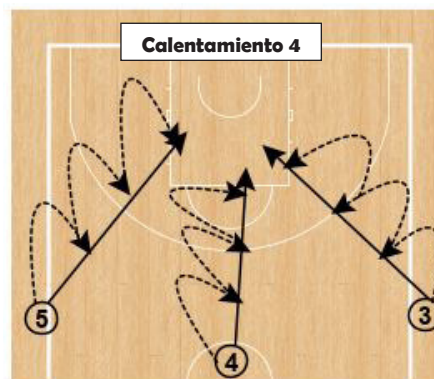
3. Salgo hacia el aro sin botar, trotando suave girándome el balón por la cintura todas las veces que sea posible y al estar cerca tiro de 2 puntos.
4. Lanzaré el balón cerca al aire y lo recogeré, realizando un agarre, flexión y gesto de tiro, así unas 3 veces para luego tirar cerca del aro.



APOYOS - EQUILIBRIO III



APOYOS - EQUILIBRIOS V



APOYOS - EQUILIBRIO IV



APOYOS - EQUILIBRIOS VI

5. Aquí trabajaré los pies como si de una escalera se tratara e iré dentro - fuera de la línea de 3 puntos, no necesitamos que sea explosivo, luego deberé atacar la canasta en T2.
6. Atacar la canasta con pasos cortos suaves, trotando y luego tras parar saltaré a 2 apoyos hacia el lado contrario de la canasta y volveré a saltar para quedar enfrente de la canasta y ahora sí tirar de cerca.

Debemos hacer hincapié en:

- ◇ Agarre.
- ◇ Flexión.
- ◇ Parábola.
- ◇ Extensión de brazo.
- ◇ Golpe de muñeca.

PARTE PRINCIPAL

En esta parte de la programación, comenzaremos por el siguiente trabajo:

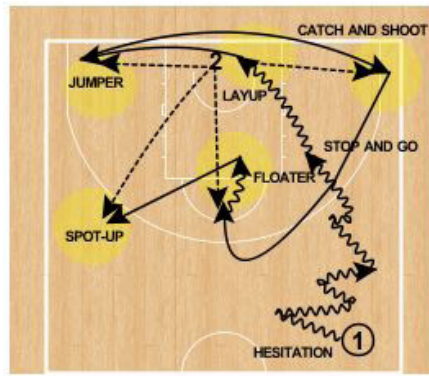
Uno - Técnica Individual

Técnica Individual más propiamente enfocada a sitios, lugares, rangos de tiro en donde no lanzaré de la misma manera de cada sitio especificado, en donde agregaremos la rapidez de moverme de un lado a otro y la velocidad de ejecución.

Sin dejar de hacer énfasis, en atacar la recepción, el agarre, la flexión, los apoyos, la parábola el gesto final de la muñeca y las yemas de los dedos.

Este ejercicio se realizará entre dos jugadores y un balón, comienza con bote, haciendo diferentes cambios, yendo a canasta y haciendo un stop and go y finalizando en entrada.

Luego corre al "short corner" izquierdo para recibir un pase y lanzar de 2, después correrá al corner contrario para realizar un tiro rápido, encadenando la subida al top y cortando a canasta para recibir y finalizar en una bomba, ya para finalizar tras recepción realizará un tiro de 3 puntos.



TÉCNICA INDIVIDUAL

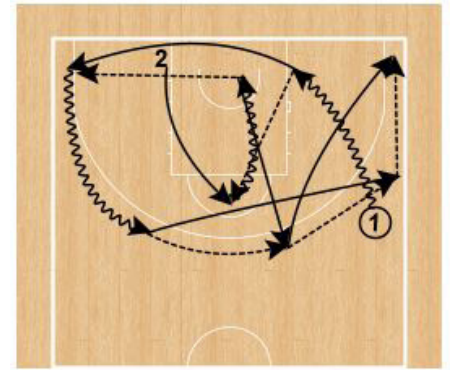
Duración 6' - 2 filas en cada canasta. Con balón en 1/2 campo y sin balón al rebote y pasador.

Dos - Juego sin Balón

Recolocarme. Es clave para cualquier jugador poder trabajar con balón y sin él, por ello también podemos sumar a esta idea el trabajo de los espacios. Se suelen dar en espacios más reducidos de 2c2, 3c3... en donde suelen existir conexiones mediante el bote, el pase, la recepción.

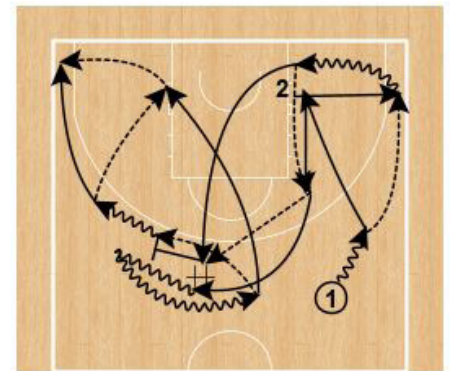
Podemos destacar de manera especial los cambios de ritmos y un buen spacing, así como la co-

municación visual. Sin lugar a dudas podemos decir que hay un componente claro de táctica individual y colectiva.



RECOLOCARME - JUEGO SIN BALÓN

Duración 6' - 2 filas en cada canasta. Con balón en en 45 grados y sin balón en poste bajo de lado contrario/fondo.



RECOLOCARME - JUEGO SIN BALÓN II

ENTRENAMIENTO

Duración 6' - 2 filas en cada canasta. Con balón fuera de 6,75 en la zona de 45 grados y sin balón en PB de lado de balón.

Tres - Táctica BD

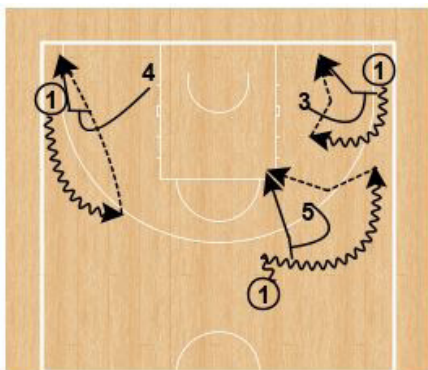
Bloqueos Directos (BD). Quizás el detalle técnico-táctico más utilizado en todas las ligas alrededor del mundo pero que muchas veces requiere de un trabajo analítico para poder plasmar los detalles de los espacios reducidos, el bloqueo en sí, los pases, el juego sin balón, el timing correspondiente. Cuando tomamos una decisión táctica



nos encontramos con respuestas defensivas que debemos tratar de sortear y así mismo poder llevarla al juego en pareja más adecuado.

BLOQUEO DIRECTO I:

- ◊ En la parte izquierda comenzamos bloqueando desde PB; el bloc dará la espalda a 1/2 campo, tras bloqueo se abrirá al corner para recibir el pase y tirar.
- ◊ La situación 2 del centro se bloqueará dando la espalda a la banda para luego recibir en la zona del codo tras pase picado + T2.
- ◊ En la parte superior de la derecha es el mismo tipo de bloqueo, pero cayendo hacia la zona cercana de PB y short corner en donde -tras recibir- jugará un tiro a 2 apoyos y a una mano.



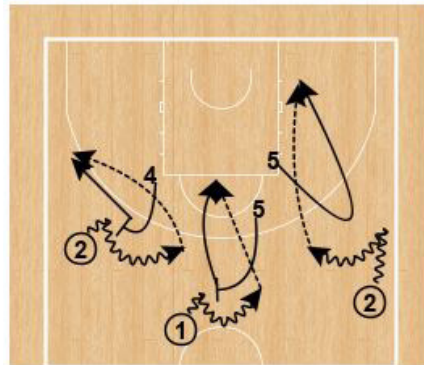
TÁCTICA BLOQUEO DIRECTO I

Duración 6' - Rotando hacia la derecha cada 2' pasando por los 3 ejercicios.

BLOQUEO DIRECTO II:

- ◊ Vamos con la primera en la parte izquierda, BD lateral para abrirme y jugar un pop hacer hincapié en el pase a mano abierta con izquierda o por arriba de la cabeza.

- ◊ En la propuesta del centro es un BDC para caída en el short roll y jugando un "floater".
- ◊ En la última jugaremos un "sflip de pick" para recibir el pase y finalizar a placer.



TÁCTICA BLOQUEO DIRECTO II

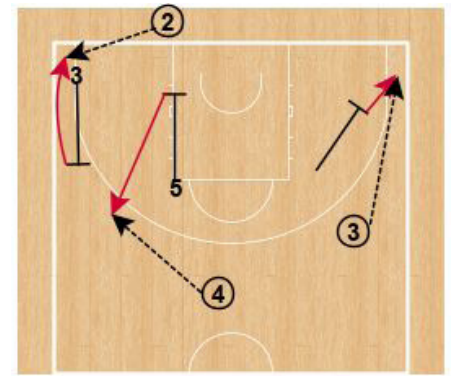
Duración 6' - Rotando hacia la derecha cada 2' pasando por los 3 ejercicios.

Cuatro - Táctica BI

Bloqueos Indirectos (BI). Se asocia este aspecto técnico - táctico a salida de tiradores o a buscar una situación de ventaja cuando se produce un bloqueo de un pequeño a un grande que evidentemente queremos buscar una situación de desajuste.

Aunque aquí nos centraremos en situaciones en donde el jugador que bloquea para la salida del tirador, será también el jugador que saldrá a tirar. Evidenciando la importancia de las 2 cosas para poder ejecutar un tiro adecuado y optimizando jugadores.

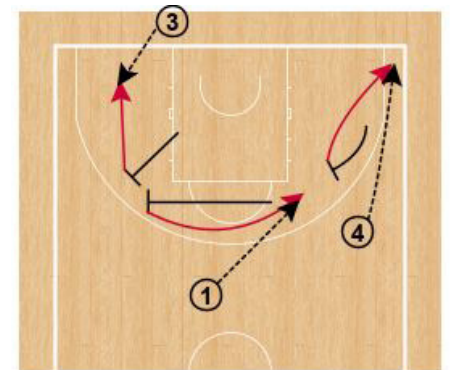
- ◊ La primera es una situación de "Hammer" para luego salir a esquina, recibir el pase y T3.
- ◊ En la otra opción jugamos un Pin down, saliendo a tirar a 45 grados un T3.
- ◊ En la última jugaremos un "Stagger" para ir a esquina recibiendo el pase para T3.



TÁCTICA BLOQUEO INDIRECTO I

Duración 6' - Rotando hacia la derecha cada 2' pasando por los 3 ejercicios.

- ◊ La 1ª opción es jugar un "Shuffle" mientras caemos al "short corner" para realizar un tiro corto, en esta opción utilizamos un "Iverson cut" y tras bloqueo saldré a recibir para realizar un "jumper".
- ◊ En la última parte jugamos un "Flare" para salir nuevamente a esquina y realizar un T3.



TÁCTICA BLOQUEO INDIRECTO II

Cinco - Volviendo a la calma

Sin dejar de tener la concentración alta, bajaremos el ritmo y nos centraremos en una sesión de tiro libre, cada 2 encestados iré cambiando con mi compañero. En esta parte propongo objetivos a cumplir y sumar la mitad de los tiros encestados en cada aro.

Variantes: con oposición a 50%, en 2c1, en oposición real, por objetivos de canastas, etc.

✚ Salud Especialistas

**CUIDAR DE TI
ES CUIDAR DE
TU FAMILIA**



Los
cuatro

36€
mes
con copagos*



Infórmate en divinaseguros.com

*Tarifas 2020-2021. Impuestos legalmente repercutibles no incluidos. Precio desde 36€ al mes para cuatro personas (dos personas de 0 a 29 años con tarifa de 8€/mes, y dos personas de 30 a 49 años con tarifa 10€/mes, para la tarifa de Especialistas B) con copagos. El precio puede variar en función de la zona geográfica. Consulte los periodos de fraccionamiento de la prima del seguro establecidos por la entidad aseguradora. Contratación del seguro sujeta a las normas de suscripción y criterios de valoración del riesgo declarado de la entidad aseguradora. Seguro sujeto a los límites y condiciones establecidos en las condiciones generales y particulares de la póliza.

Para más información, consulte las condiciones generales de la póliza en www.divinaseguros.com.

AEEB / Leyendas - Moncho Monsalve - 1978

MONCHO MOLSALVE

José Manuel Monsalve Fernández, nacido en 1945 en Medina del Campo (Valladolid), fue jugador del R. Madrid y de la Selección Española, aunque en esta sección queremos destacar su trayectoria como entrenador:

Entre otros clubes, dirigió al FC Barcelona, CB Zaragoza, CB Murcia y CB Málaga, y como seleccionador tuvo ocasión de trabajar con las Selecciones de Túnez, Suiza, Brasil, República Dominicana o Marruecos, lo que le convierten en uno de los entrenadores españoles pioneros en el fenómeno -más extendido actualmente- de la "globalización" del técnico español, muy apreciado fuera de nuestras fronteras.

Moncho Monsalve fue también uno de los precursores de los viajes a Estados Unidos en busca de conocimiento, y fue allí donde conoció a grandes entrenadores universitarios, de la talla de Pete Carril, Lou Carnesecca o Bobby Knight.

Un auténtico enamorado del baloncesto que trasmite en todas las ocasiones pasión por este deporte.

En 2010 recibió de la AEEB el Premio Raimundo Saporta, en honor a su trayectoria.



ZONA 1-3-1 UNIVERSIDAD DE KENTUCKY DE JOE HALL

En julio de 1977, los que estuvimos en el I Congreso Mundial de Entrenadores, en Tenerife, tuvimos la suerte de ver y escuchar a JOE HALL, pero me atrevería a decir que muy pocos supimos valorar a este hombre. Todos estuvimos pendientes de "Mr. Basketball" Dean Smith, del gran maestro Lou Carnesecca, del siempre sonriente y gran entrenador Mirko Novosel, de Antonio Díaz Miguel, reconocido a nivel mundial, y con nosotros estuvo un hombre un tanto frío en su conferencia, pero no así en el pequeño "clinic-entrenamiento", donde dió una lección magistral de cómo debe ser un entrenamiento: intenso, serio, motivado en todo momento, con disciplina y a su vez llevado con gran alegría y diversión para los jugadores.

Un hombre que jamás se perdió una conferencia en el Congreso, fuera del tema que fuera, todo humildad, educado, increíblemente amable con todos y un enamorado de España.

Joe Hall fue el Head Coach de Kentucky entre 1972 y 1985, universidad con cuyo equipo de baloncesto tuve la oportunidad de convivir durante unos días en los que pensé escribir este pequeño trabajo, corroborado si cabe cuando el equipo se proclamó Campeón de la Liga Universitaria en la temporada 1977/1978.



REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO

SEPARATA TÉCNICA

nº 19. AGOSTO - SEPT 1978



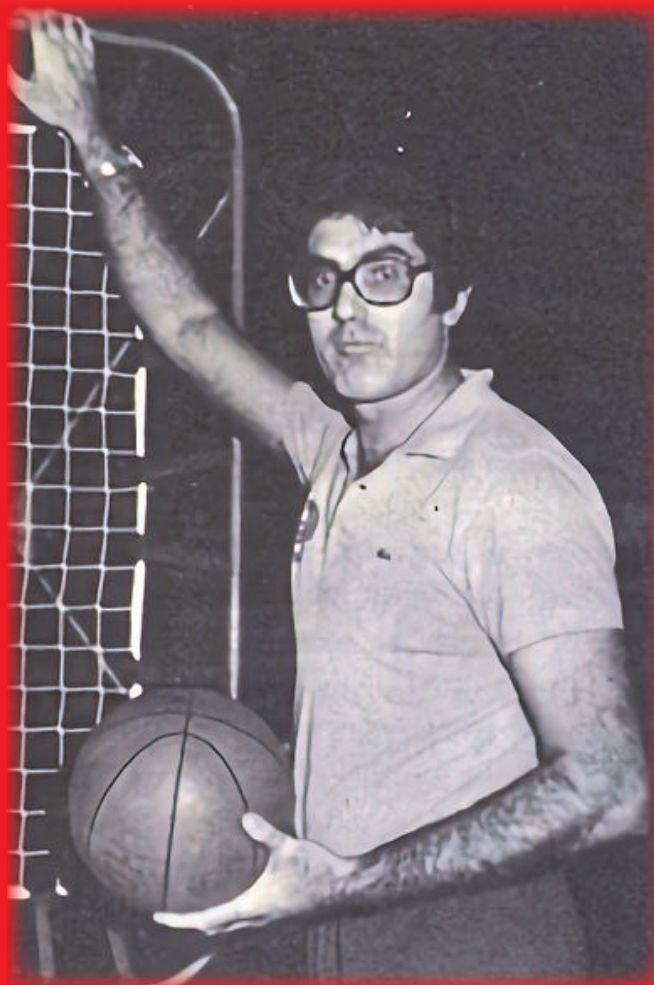
La AEEB nació en 1973 bajo el nombre de Asociación Nacional de Preparadores de Baloncesto y desde el primer momento se convirtió en el altavoz de los mejores entrenadores del momento a través de la edición de las "Separatas Técnicas" que rescatamos para vosotros.

¡Disfrutad de las enseñanzas de algunos de estos míticos técnicos a quien tanto debemos!

BALONCESTO

ZONA 1-3-1 U. KENTUCKY
MONCHO MONSALVE

AEEB / *Leyendas* - Moncho Monsalve - 1978



Esta es la exposición de su famosa defensa 1-3-1 en medio campo:

En Kentucky, el equipo juega un baloncesto muy agresivo, pensando en que el entrenamiento de los jóvenes de hoy, es positivo en el nuevo estilo de vida; es creativo en el método y agresivo.

A sus jugadores les gusta el contraataque y por eso prefieren una defensa que a su vez ataque al adversario. QUIEREN SER AGRESIVOS TANTO EN DEFENSA COMO EN ATAQUE. Por esa razón, la defensa principal de Kentucky es una defensa hombre a hombre.

En algunos partidos o parte de ellos, no se adapta esta filosofía de defender agresivamente, sino que tienen la responsabilidad bien definida por cada jugador individual.

Ellos encuentran que la zona 1-3-1 les permite atacar al adversario, con lo cual pueden utilizar

una de sus reglas de defensa, dar a cada jugador la responsabilidad de cada jugador en toda situación.

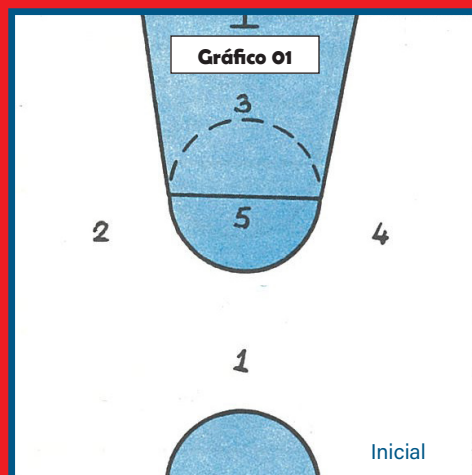
Han usado la defensa hombre a hombre junto a la zona 1-3-1, los últimos 12 años. Jugando con esta defensa 1-3-1, la han mejorado para encontrar en ella su filosofía de defensa anteriormente expuesta.

SE PLANTEA LA ZONA 1-3-1 DE TRES FORMAS:

- Con trap fuera y dentro en los cuatro ángulos del campo defensivo.
- Con trap solo en la zona externa.
- Sin trap, anticipándonos en la línea de pase.

A los jugadores los numeramos en sentido de las agujas del reloj.

Disposición inicial (Gráfico 01).



RESPONSABILIDADES DEL HOMBRE PUNTO

A.- Cualidades.

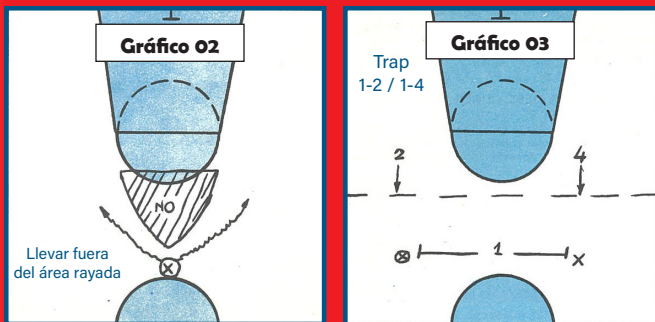
HOMBRE PUNTO: este jugador debe ser inteligente, con buenas manos, con buena movilidad lateral y preferiblemente un base alto. Debe conocer bien la responsabilidad pero a la vez tener libertad de crear y de ajustarse a un estilo propio de su posición y a la vez ajustarse a las reglas básicas de defensa.

AEEB / Leyendas - Moncho Monsalve - 1978

La personal habilidad en la forma de hacer el trap, mandando al hombre balón a irse lateralmente presionándolo, puede favorecer a la defensa impidiendo que el movimiento de la zona sea previsible.

B.- Reglas.

- * Impedir que el balón vaya a la zona central, forzando al atacante a iniciar su ataque lateralmente (**Gráfico 02**).
- * Hacer el trap con el alero fuera de la zona y aproximadamente a 3 metros de la intersección (**Gráfico 03**).



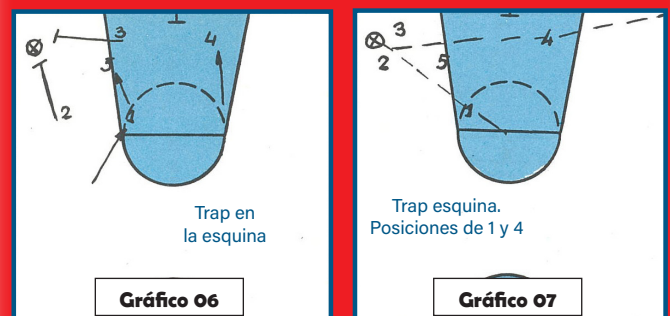
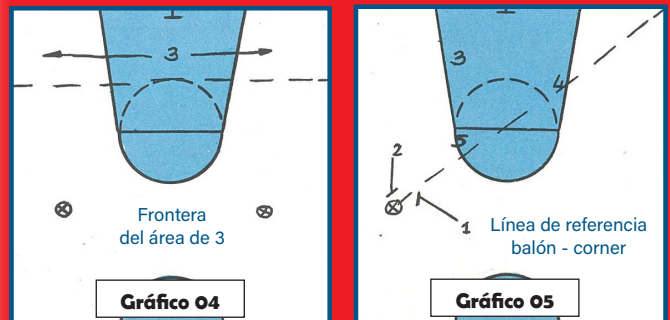
- * Cuando el balón está dentro de la zona (y usamos el trap en los cuatro ángulos) su posición es entre el balón y el centro de la zona (en la línea imaginaria).
- * Cuando el balón está dentro de la zona y usamos solo el trap, externo o ninguno, el hombre punto debe prevenir el pase diagonal o tomar una buena posición para interceptar el balón.
- * Debe hacer el trap, con el jugador nº 5, cuando el balón está en el tiro libre.

RESPONSABILIDADES DE LOS ALEROS (2 Y 4)

- * Cuando el balón está fuera sobre el lado fuerte, debe jugar entre el balón y su más próximo atacante (**Gráfico 11**).
- * Juega lo más bajo que pueda, pero previniendo de coger el driblador al inicio de la llave e impidiendo el tiro en esa posición.
- * Hacer el trap con el jugador nº 1 en los lados exteriores y con el nº 3 en el ángulo (corner).
- * Llevar el driblador hacia el exterior.

- * Fuerza que el atacante de un pase bombeado encima de su cabeza (**Gráfico 12**).
- * Cuando jugamos sin hacer el trap, o el trap en el corner, juega entre el balón y la línea media del tiro libre y cerca de la canasta (línea imaginaria).
- * Cuando se defiende el lado débil, su posición está en el balón y el ángulo bajo de su mismo lado y ajustándose a cualquier atacante que esté en ese área.

Pon a tu mejor alero defensivo o tu segundo base en el lado que el equipo atacante prefiere empezar su sistema. Haz jugar a tu segundo mejor reboteador en el otro puesto de alero. Fuerza a tu atacante a empezar el sistema donde tienes a tu mejor alero defendiendo.



RESPONSABILIDADES DEL JUGADOR 3

(normalmente tu alero más bajo y veloz)

- * Debe ser capaz de ir de un ángulo (esquina) a otro (**Gráfico 04**).
- * Juega en la mitad de la línea imaginaria de las dos letras y su prolongación. Debe estar en el lado del balón, con los pies uno dentro y otro fuera del área, marcando a cualquier jugador de este área.
- * Debe presionar al balón cada vez que lo pase y viene botando, siempre que el balón esté

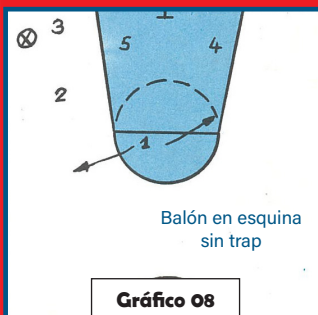
AEEB / Leyendas - Moncho Monsalve - 1978

entre la línea de fondo y las letras (de esquina a esquina y de lado a lado).

- * Cuando el balón está en la línea de fondo, él no debe abandonar su área hasta que el balón salga de las manos del jugador que pasa.
- * Cuando el balón entra botando por la línea de fondo, debe interceptarlo.
- * Debe hacer el trap en las esquinas con los jugadores 2 y 4, protegiendo la línea de fondo y obligando al driblador a irse al centro.
- * Cuando no hacemos trap en las esquinas o en ningún lado, presiona al hombre que tira o intenta penetrar.

RESPONSABILIDADES DEL JUGADOR 5 (normalmente el pívot, reboteador y activo)

- * Juega entre el balón y la canasta ajustándose a cualquier jugador que esté en su área.
- * Juega enfrente de cualquier jugador entre el balón y la canasta en la línea de tiros libres o debajo de esta línea (**Gráfico 09**).
- * Para todas las penetraciones de fuera.
- * Debe permanecer agresivo.



RESPONSABILIDADES EN EL REBOTE

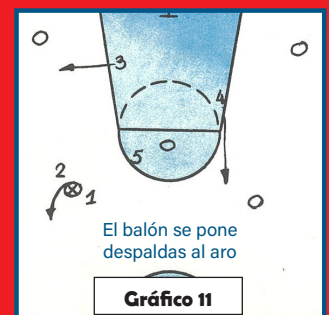
Lógicamente, la zona 1-3-1 es una zona de poco rebote. Todos los jugadores deben hacer un esfuerzo para bloquear en forma de triángulo con cada tiro que se efectúe. El hombre-punta deberá bloquear en el lado débil de la línea de los tiros libres cuando haya un tiro exterior.

Cuando el 5 está jugando por delante y dentro, y hay un tiro desde la esquina, él y el alero en el lado débil quizás tengan que cruzar de nuevo.

La defensa debe coger el rebote siguiendo el balón con la vista. La zona 1-3-1 es una defensa orientada hacia el balón, por lo que los 5 defensores deben seguir el balón con la vista y aprender a anticiparse al pasador.

Moverse rápidamente a una posición tan pronto como salga el balón de la mano del que pasa, pero no moverse antes.

Pases bombeados: forzar a los contrarios a bajar el ritmo de los pases por fuera, con presión y ocupando las líneas de pase.



Creo firmemente en esta defensa, especialmente después de haberla visto hacer en persona a Kentucky.



FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

VIDEOS PARTICIPATIVOS



La AEEB propone preguntas para vuestra reflexión. Las competiciones profesionales más importantes del calendario han sido analizadas: Copa del Rey, Copa de la Reina, Final Four de la Euroliga Masculina y de la Femenina, Final de la Liga Femenina Endesa y Final de la Liga ACB.

Recogemos vuestras aportaciones y preparamos un vídeo resumen que incluye todas vuestras ideas.

Puedes consultar los trabajos en nuestra página web: www.aeeb.es



ZOOM TECNICO

Una mirada diferente del baloncesto de formación en un formato audiovisual muy atractivo.

Nuestra propuesta inicial sobre los fundamentos del baloncesto de cantera, se matiza con vuestro punto de vista, que completa el primer planteamiento.



Los detalles lo son todo en la etapa de formación y vosotros nos proporcionáis la experiencia de los entrenadores que trabajan con los jugadores del futuro.



FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

INFOGRAFÍAS MUJER ENTRENADORA

RAQUEL ROMO
08/11/1986 - SALAMANCA
ENTRENADORA SUPERIOR
"Ser mejor entrenadora cada día"

TRAYECTORIA

- 2006-13 SAN ESTANISLAO DE KOTSKA
- 2007-12 C.S. AVENIDA (CANTERA)
- 2012-14 C.S. AVENIDA (LIGA FEMENINA)
- 2014-18 C.S. AVENIDA (CANTERA)
- 2019-... C.S. AVENIDA (LIGA FEMENINA)

PALMARÉS

- SUPERCOPA DE ESPAÑA 2012, 2013, 2018, 2020
- COPAS DE LA REINA 2014, 2019, 2020
- LIGA FEMENINA 2012-13, 2020-21
- EUROLIGA FEMENINA 2021 - SUBCAMPEONAS
- CC.EE CLUBES JUNIOR FEMENINO 2017-18 / 18ª
- CADETE FEMENINO 2009-10 / 1ª, 2010-11 / 2ª
- CC.EE SELECCIONES MINI FEMENINA 2015-17 / 8ª, 2017-18 / 10ª
- INFANTIL FEMENINA 2008-09 / 8ª, 2009-10 / 3ª
- CADETE FEMENINA 2010-11 / 2ª
- CADETE FEMENINA 2011-12 / 1ª

LAURA LAGO
28/09/1977 - MATARÓ
ENTRENADORA SUPERIOR
"El baloncesto ha sido, es y será un estilo de vida. Me hace feliz."

TRAYECTORIA

- 1994-2008 UE MATARÓ
- 2002-04 FC BARCELONA
- 2007-09 JE TERRASA
- 2012-16 BF SAN BLAS
- 2016-17 FUNDACIÓN LUCENTUM
- 2017-... VALENCIA BASKET

PALMARÉS

- EUROLIGA FEMENINA 2009-06 / 3ª
- CADETE FEMENINO 2012-13 / 12ª
- 2013-14 / 14ª
- 2014-15 / 10ª
- 2015-16 / 10ª
- JUNIOR FEMENINO 2016-17 / 21ª
- 2017-18 / 17ª
- JUNIOR FEMENINO 2003-04 / 1ª
- SUPERCOPA FEMENINA 2020-21 / 1ª

Estamos de enhorabuena. Dentro de la veterana sección de "Mujer Entrenadora" y como una iniciativa más para la promoción y difusión de las entrenadoras de mayor nivel de nuestro baloncesto, pero que no son tan conocidas como sus colegas del baloncesto masculino, os proponemos una pequeña pausa para poner en valor su trabajo, dedicación y proyección: presente y futuro de nuestro baloncesto.

¿QUÉ TRANSFERES DE UN LADO A OTRO?

No creo que sea algo determinante para ser entrenadora, pero sí que considero que **es muy útil** haber estado en el otro lado y haber experimentado el ser jugadora antes.

Se dan muchas situaciones del juego, tanto en entrenamiento como en partidos, por las que yo ya he pasado y puedo "ponerme en la piel" de las jugadoras y ser más cercana con ellas y sus emociones. Para mí **donde más influye es en el aspecto emocional**.

Durante todos los años que jugué, se dieron muchas situaciones complicadas que mis entrenadores tuvieron que gestionar, algunas con más éxito y otras con menos. Todas ellas me enseñaron formas de actuar que quiero o no tener con mis jugadoras cuando entreno o dirijo.




Conoce mejor a estas talentosas entrenadoras, que abren el camino a todas las que vienen detrás.


PROMOCION CCEE SSAA MINIBASKET

Queremos dar visibilidad al trabajo de las diferentes Federaciones Autonómicas, informando de todos los aspectos que conforman la preparación del Campeonato de España de Selecciones Autonómicas de Minibasket: planificación previa, objetivos, metodología, etc. Todo aquello que nos permita poner el foco en la importancia del trabajo de las Federaciones con la cantera, donde la educación en los valores deportivos tiene un papel tan importante como la propia competición.


Así mismo se han abierto al público una serie de vídeos de Fundamentos Técnicos aportados por los mismos seleccionadores y seleccionadoras de estos equipos.




ANA MÓNICA RODRÍGUEZ
Impresiones de Cara al Campeonato de la Selección Mini Masculina de la FMB por Ana Mónica Rodríguez




BELÉN GÓMEZ
Filosofía Defensiva de la Selección Mini Femenina de la FBCV por Belén Gómez




JUAN FCO. ARIAS
Selección de Deportistas en la FBPA por Juan Francisco Arias




PAULA DOMÍNGUEZ
Proceso de Selección de Jugadoras por Paula Domínguez




FRANCISCO ZAFRA
Proceso de Selección de los Jugadores/as de la FAB por Francisco Zafra



CARLOS E. DÍAZ
Planificación Previa de las Selecciones de la FBPA por Carlos Díaz



TRINI BOTELLO
Preparación de un Campeonato de España de SS.AA. de Minibasket por Trini Botello (FMB)



FERNANDO SENDINO
Gestión de Grupo y Emociones por Fernando Sendino (FBM)

Y muchas aportaciones más...¡Gracias por vuestra colaboración!

XABIER AÑUA RECIBE LA MAKILA DE HONOR 2021

Xabier Añua, fundador de la AEEB en el año 1973, formando parte desde el inicio de su Junta Directiva, de la que sigue siendo miembro como Vocal de Relaciones Institucionales, recibió la Makila de Honor 2021, otorgada por la Asociación Cultural Jazzargia, por su labor en los años 50, cuando creó un programa de radio junto a Luis Abaitua, compromiso y trabajo por la divulgación del jazz.



LA AEEB NOMBRA A PABLO LASO MEJOR ENTRENADOR DE LA FASE REGULAR 2020-21

La AEEB ha designado a Pablo Laso como el Mejor Entrenador de la fase regular 2020-21, tras los resultados obtenidos con su equipo, el Real Madrid. Es la quinta vez en su carrera que el técnico vitoriano gana este galardón.

Laso ha dirigido al Real Madrid a un balance final de 34 victorias y dos derrotas. Además el conjunto blanco ha conquistado la Supercopa de España por tercer año consecutivo.



ÉXITO DEL XIII CLÍNICA INTERNACIONAL FUNDACIÓN CESARE SCARIOLO



El fin de semana del 19 y 20 de Junio se llevó a cabo la XIII Edición del Clínic Internacional de Baloncesto Fundación Cesare Scariolo, con éxito de participación, con presencia de entrenadores de Ligas LEB, EBA, LF2 y equipos de cantera, que pudieron disfrutar de un evento único.

- ◇ Lloyd Pierce: “NBA Spacing Offensive”, “Drills and Development” y “NBA Defensive Positioning”.
- ◇ Jota Cuspintera: “Conceptos en la Defensa 1c1”.
- ◇ Dani Miret: “Detalles en la mejora del jugador joven para llegar a la élite”.
- ◇ Sasa Obradovic: “Secondary break to the half court system” y “Shooting-passing drills attacking different P&R coverages”.

LA FEB Y LA AEEB FIRMAN LA RENOVACIÓN DEL CONVENIO DE COLABORACIÓN

El presidente de la FEB, Jorge Garbajosa, y el presidente de la AEEB, Juan María Gavaldá, han firmado la renovación del acuerdo de colaboración para el periodo 2021-2024.

La FEB y la AEEB refuerzan su colaboración por la que las dos instituciones seguirán trabajando en proyectos conjuntos con el fin de mejorar la formación de nuestros técnicos.



NUEVO ÁREA EN LA AEEB. PSICOLOGÍA Y DEPORTE

El Área de Psicología y Deporte nace tras el convenio de colaboración firmado entre el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid y la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto. Uno de sus objetivos es destacar la importancia de la Psicología en el Deporte para ayudar a los entrenadores, jugadores, etc. a mejorar sus emociones, acciones y rendimientos a nivel colectivo e individual, tanto deportiva como educacionalmente.

Encontrareis información actualizada de las noticias del sector, eventos presenciales y virtuales, así como recursos, herramientas, bibliografía especializada y todo lo que pueda servir para desarrollar y mejorar nuestro trabajo, en el ámbito de la psicología, en las canchas y fuera de ellas.



ÁREA DE PSICOLOGÍA Y DEPORTE

ETTORE MESSINA: SALÓN DE LA FAMA FIBA, CLASE DEL 2021



Ettore Messina, considerado como uno de los mejores entrenadores de Europa, entrará a formar parte del Salón de la Fama de la FIBA, Clase del 2021.

Messina compartirá este honor con otros dos grandes entrenadores Tom Maher (Australia) y Chuck Daly (EE. UU., póstumamente). Junto con ellos, también lo harán los jugadores Mathieu Faye (Senegal), Hana Horakova (República Checa), Stanislav Kropilak (Eslovaquia), Oscar Moglia (Uruguay - póstumamente), Detlef Schrempf (Alemania), Penka Stoyanova (Bulgaria - póstumamente), Sergey Tarakanov (Rusia) y Haixia Zheng (China).

REUNIÓN ENTRE EL CSD Y LA AEEB

Jornada de trabajo conjunta entre el Director General del Consejo Superior de Deportes, D. Albert Soler, y el presidente de la AEEB, D. Juan María Gavaldá, en la propia sede del CSD.

Se trataron varios temas de interés común para el desarrollo del baloncesto y se definió el plan de acción para la colaboración entre entidades.



X CURSO INTERNACIONAL DE ALTO RENDIMIENTO EN BALONCESTO



Los próximos 2, 3 y 4 de julio tendrá lugar en San Javier (Murcia) la 10ª edición del Curso Internacional de Alto Rendimiento en Baloncesto que organiza la Universidad de Murcia dentro de sus cursos de verano, con el objetivo de acercar al gran público los métodos de trabajo de los profesionales de alto nivel en baloncesto de una forma amena y didáctica pero con pleno rigor.

Los ponentes anunciados para esta décima edición -que se desarrollará de forma presencial y también on-line- serán: Toni Carrillo, Roberto Iñiguez, Fabián Telléz García, David Barrio, Enrique Ortega Toro, David Cárdenas Pérez, Gonzalo Rodríguez Palmeiro y Jaume Ponsarnau.

¡Disfruta de sus contenidos!

CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE SS.AA. DE MINIBASKET



Las selecciones catalanas de minibasket femenina y masculina se han proclamado Campeonas de España de Selecciones Autonómicas de Minibasket 2021.

Los chicos han recuperado el título de campeón de España, al vencer a Andalucía por 53-103. La Comunidad de Madrid se hizo con el bronce, al derrotar a Aragón (58-86).

La mini femenina ha roto la racha de dos ediciones seguidas con el título para Andalucía venciendo en la final a un gran equipo de Aragón (98-83). Andalucía se ha colgado la medalla de bronce, al vencer a Canarias por 63-41.

LA AEEB PRESENTE EN LA PRESENTACION DE LA SELECCIÓN MASCULINA 2021

La sede central de Endesa en Madrid ha sido el escenario de la espectacular presentación de la Selección Masculina 2021, que ya está preparando los Juegos Olímpicos de este verano. Un acto que ha incluido la intervención de varios jugadores y del seleccionador, el presidente de la FEB, el consejero delegado de Endesa, la vicealcaldesa de Madrid y el presidente del CSD.



SELECCIONES DE FORMACION FEB

Las distintas selecciones FEB de formación afrontan un verano pleno de concentraciones y competiciones. Europeos, Mundiales, Pre-europeos, Challenger y -las selecciones U15 masculina y femenina- el tradicional Torneo de la Amistad.

Mucha suerte a todos ellos.

SELECCIÓN	SELECCIONADOR/A	CAMPEONATO	FECHAS	LUGAR
3x3 FEMENINA	ANA JUNYER	PRE-EUROPEO	26 junio 2021	TEL AVIV (ISRAEL)
3x3 MASCULINA	JAUME COMAS	PRE-EUROPEO	26 junio 2021	TEL AVIV (ISRAEL)
U20F	RUBEN BURGOS	FIBA U20F CHALLENGER 2021	12 - 18 julio 2021	SOPRON (HUNGRIA)
U20M	JOAQUIN PRADO	FIBA U20M CHALLENGER 2021	20 - 25 julio 2021	BRNO (R. CHECA)
U19F	MARIO LOPEZ	COPA DEL MUNDO	7 - 15 agosto 2021	DEBRECEN (HUNGRIA)
U19M	JAVIER ZAMORA	MUNDIAL U19M	3 - 11 julio 2021	RICA (LETONIA)
U18F	LINO LOPEZ	EUROPEO U18F	24 julio - 1 agosto 2021	HERAKLION (GRECIA)
U18M	JAVIER ZAMORA	EUROPEO U18M	31 julio - 8 agosto 2021	KONYA (TURQUIA)
U17F	MIGUEL A. ORTEGA	MUNDIAL U17	21 - 29 julio 2021	MINSK (BIELORUSIA)
U16F	ROBERTO HERNANDEZ	EUROPEO U16F	6 - 14 agosto 2021	MATOSINHOS (PORTUGAL)
U16M	ANGEL G. JAREÑO	EUROPEO U16M	13 - 21 agosto 2021	SKOPIE (MACEDONIA)

LA SELECCION FEMENINA 2021 YA PREPARA LOS JJ.OO. DE TOKIO 2021



El combinado español, tras el Eurobasket de Valencia celebrado recientemente y en el que alcanzó la 7ª posición, prepara ya los próximos JJ.OO de Tokio 2020, la mayor cita deportiva del calendario.

Toca tomar impulso de nuevo y aprovechar la experiencia adquirida por las más jóvenes de cara a volver a soñar con este equipo, que "tiene muchísimas cosas que dar y será grande." - Laia Palau.

El reto empieza el 26 de julio frente a Corea.

¡ESTRENAMOS INSTAGRAM!



VALENCIA BASKET, CAMPEONAS EUROCUP WOMEN

El Valencia Basket se ha proclamado campeón de la EuroCup Women, la 2ª competición continental, al vencer al Reyer Venezia por 82-81. Este es el primer título para el equipo taronja con apenas tres temporadas en la élite.

Las chicas de Rubén Burgos se llevaron un partido que se decidió en los últimos segundos con 2 tiros libres.



BARÇA, CAMPEON DE LA LIGA ENDESA

El Barça, se proclamó campeón de la Liga Endesa 2020-2021 tras derrotar al Real Madrid (92-73) en el segundo partido de la final.



BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS: CAMPEONES DE LIGA Y COPA

Amiab Albacete se alzó con la primera Copa del Rey de baloncesto en silla de ruedas de su historia al imponerse (76-85) al vigente campeón de Liga, Bidaideak Bilbao.

Por otro lado, el Bidaideak Bilbao, dirigido por Adrián Yañez, se proclamó campeón de Liga de baloncesto en silla de ruedas -el primer título liguero de su historia,- pone el broche de oro a una gran temporada en la que consiguió un 4º puesto en la Copa de Campeones de Europa.

Destacamos también el bronce obtenido por el Ilunion en la Copa de Campeones celebrada en Wetzlar (Alemania).



ROBERTO IÑIGUEZ, MEJOR ENTRENADOR DEL AÑO DE LA EUROLIGA FEMENINA



Roberto Iñiguez, entrenador del Perfumeras Avenida, ha sido elegido Mejor Entrenador del Año de la Euroliga Femenina. Su balance ha sido de 9 victorias y 1 derrota. Además es todo un experto en la máxima competición europea, con su séptima Final Four y su quinto club diferente.

Miguel Méndez se proclamó campeón de esta competición con el Ekaterimburgo.

Kia EV6.

Inspirando cada viaje.



Movement that inspires



En Kia estamos deseando que acabe el verano para empezar un viaje realmente inspirador. El nuevo EV6, el primer Kia diseñado y desarrollado para ser 100% eléctrico, llega a la Red de Concesionarios Kia. Si quieres ser el primero en comenzar este viaje, conduciendo este vanguardista cross-over eléctrico, haz ya tu reserva en kia.com.

Consumo combinado WLTP estimado (kWh/100km): 16,6-17,9. Emisiones CO₂ combinadas WLTP estimado (g/km): 0.
*Consultar manual de garantía Kia.





Xavi Carvajal

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Entrenador Superior de Baloncesto. En la actualidad, Preparador Físico CB L'Hospitalet IEB Plata. (2017-2021), Entrenador Ayudante y PF Selección Española BSR (2018-2021) y Profesor de Educación Física en secundaria (2007-2021).

CLASIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS DE TIRO EN LA SELECCIÓN ESPAÑOLA DE BSR

Cuadro 01



Para el baloncesto en silla de ruedas, el tiro de media distancia liberado, se erige en uno de los fundamentos más determinantes en la fase ofensiva de nuestro juego.

A continuación, realizaré una propuesta de ejercicios de tiro, que hemos realizado en las diferentes concentraciones con la selección española; me gustaría destacar, que estos ejercicios los hemos consensuado con el staff y, por lo tanto, no es un trabajo únicamente mío.

Por las características de nuestras concentraciones, debemos optimizar al

máximo el tiempo de práctica en nuestras sesiones de tiro, así que la mayoría de ejercicios los planificamos con carácter dirigido a los fundamentos de juego colectivo, que desarrollaremos en nuestros sistemas de juego ofensivo.

Diferenciamos los ejercicios en tres niveles de ejecución, según el microciclo y momento del entrenamiento, en el que nos encontremos.

Los clasificamos en ejercicios de carácter general, dirigido y especial (Cuadro 01).

EJERCICIOS DE TIRO CON CARÁCTER GENERAL

Ejercicios donde el principal objetivo será el fundamento (mecánica de tiro), con mucho volumen de repetición y con poca exigencia de toma de decisión.

¿Cuándo utilizamos estos ejercicios? Utilizamos este tipo de ejercicios, cuando estamos lejos de la competición, en los calentamientos.

ENTRENAMIENTO



tos, después de un partido con una carga física y mental excesiva para no estresar cognitivamente al jugador.

Tipos de ejercicios utilizados:

- Ejercicios o ruedas de 1c0.
- Ejercicios con diferentes grados de fatiga, mediante tareas motrices intermedias.
- Tiro bajo presión condicionada por objetivo a conseguir (meter tres tiros seguidos desde posición A, antes que el compañero, ...)



Ejercicios prácticos

RUEDA 1c0 - (Gráfico 01)

- Rueda de tiro Dinámica BSR: Recepción y tiro
- Jugador 1: Pasador
- Jugador 2: Bloquea en Pantalla
- Jugador 3: Tirador
- Jugador de fondo sale aprovechando bloqueo en pantalla para recibir y tirar.
- Foco trabajo: Tirador recibe abierto con silla orientada hacia canasta, preparado para lanzamiento.
- Jugador que bloquea orienta la defensa de la silla hacia adentro y fija el bloqueo en estático.
- Rotación: 1 pasa a 2, 2 a posición 3, 3 a 1.

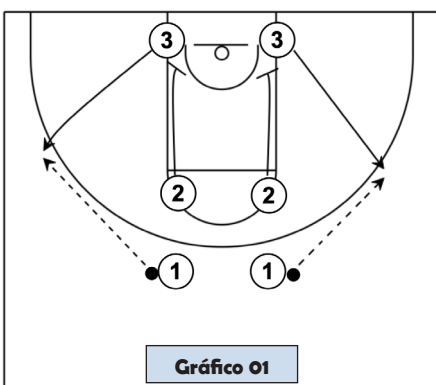


Gráfico 01

Tiro bajo presión por Objetivo - (Gráfico 02)

- Colocamos a los jugadores por parejas, y a cada pareja le asignamos dos conos que colocaremos en medio de la pista uno delante del otro. Todos los conos empiezan en la misma línea y marcamos una línea final.
- Competirán todos contra todos, con el objetivo de meter x canastas (por ejemplo: "1 tiro de 2 y un tiro de 3" o "1 tiro de 3 y seguidamente 1 tiro libre"; ...).
- Cuando la pareja consiga el objetivo, avanzará el cono de atrás hacia adelante, con el objetivo de avanzar. Y vuelven a intentar cumplir el mismo objetivo, hasta que consigan llegar a la línea marcada.
- Variante: una vez consigan el objetivo pueden avanzar 1 cono suyo para ganar o retroceder uno de uno de sus compañeros para que no ganen.

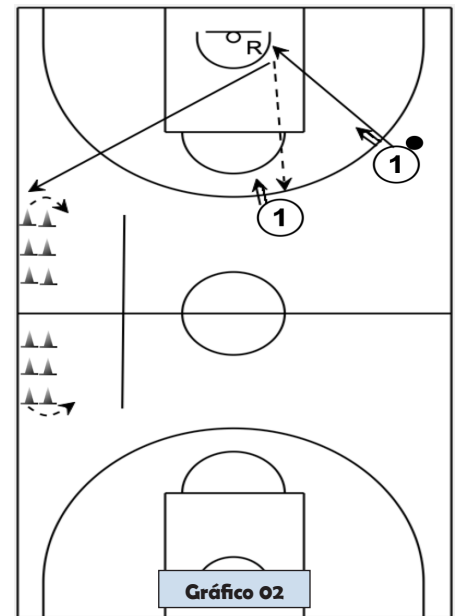


Gráfico 02

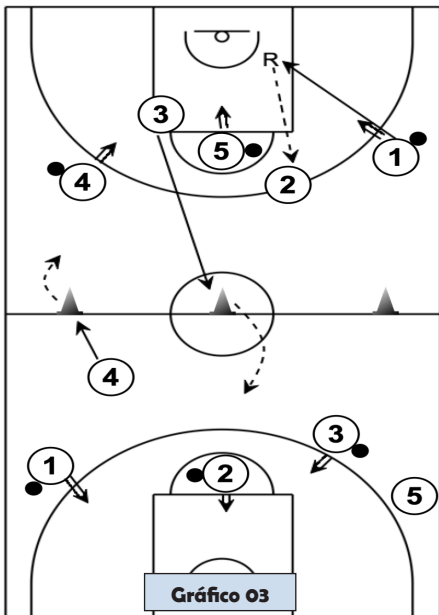
cada grupo trabajará en un aro y encima de la línea de medio campo, colocaremos 3 conos separados unos 3 metros entre ellos.

- Decidimos un objetivo de tiro, por ejemplo: (meter 1 triple y el mismo jugador que mete el triple debe meter 1 tiro libre) x 3 veces.
- Una vez que han conseguido meter 3 veces el triple validado con un tiro libre, tienen derecho a mover un cono, el objetivo es pasar los 3 conos al campo contrario.
- Tener en cuenta que la posición inicial encima de la línea de 1/2 campo es neutra y sólo sirve para empezar el juego.

Tiro bajo presión por Objetivo colectivo

- (Gráfico 03)

- Dividiremos el equipo en dos grupos. De tal manera que



EJERCICIOS DE TIRO CON CARÁCTER DIRIGIDO

- Ejercicios donde se aumenta el grado de toma de decisión. En este nivel, diferenciamos dos niveles de resolución.

a) Condicionamos la toma de decisión, a partir, de una acción motriz ofensiva, realizada por un compañero, partiendo de los movimientos reales de su posición.

b) Condicionamos la toma de decisión, a partir, de una acción motriz defensiva de

un adversario, partiendo de movimientos reales de su posición.

¿Cuándo utilizamos estos ejercicios? Utilizamos este tipo de ejercicios, en periodos preparatorios donde nos interesa automatizar movimientos y conseguir que el jugador interprete el juego, controlando el nivel de incertidumbre.

Tipos de ejercicios:

- Ejercicios de $nx0$ (máximo tres jugadores) con toma de decisión a partir del movimiento de mi compañero.
- Ejercicios $(1c0) +1$ condicionados, donde una leve ventaja ofensiva sobre el defensor, debe ser el estímulo de la toma de decisión del jugador atacante.

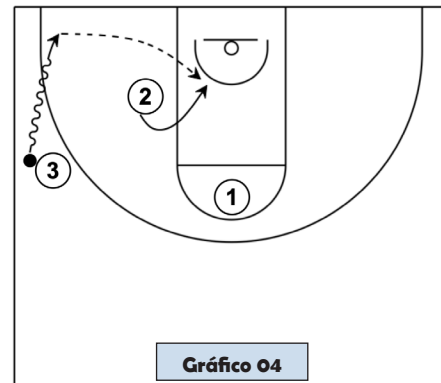
Ejercicios prácticos

- Ejercicio práctico $nx0$ con toma de decisión a partir del movimiento de mi compañero:

Opción A (Gráfico 04)

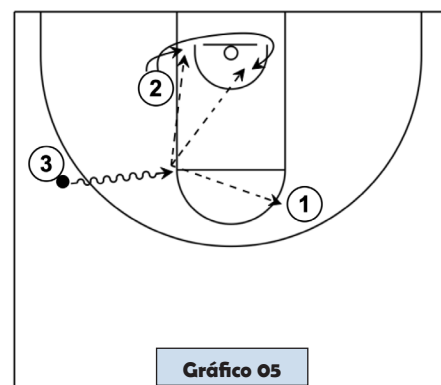
- Jugador 3 Tirador, recibe y bota hacia línea de fondo.

- Jugador 2 Pantalla, continúa por lado contrario hacia canasta.
- Jugador 1 Pasador, actitud de espera para tiro.
- Rotación: 1 pasa a 2, 2 a 3, 3 a 1.



Opción B (Gráficos 05)

- 3 Tirador recibe y bota hacia codo, para lanzar, o pasar a 2-1.
- 2 Pantalla, continúa hacia línea de fondo, para jugar Miss, en mismo fondo, o arrastrar defensa al lado contrario.
- 1 Pasador, actitud de espera para tiro, se abre a codo contrario.
- Rotación: 1 pasa a 2, 2 pasa a 3, 3 pasa a 1.



- Ejercicio práctico condicionado de $(nx0)+1$. Donde una leve ventaja ofensiva sobre el defensor, debe ser el estímulo de la toma de decisión del atacante.





EJERCICIOS DE TIRO CON CARÁCTER ESPECIAL

- Ejercicios donde el dibujo táctico y el rol del jugador se acercan a la realidad de nuestros sistemas ofensivos.

¿Cuándo utilizamos estos ejercicios? Utilizamos este tipo de ejercicios, en periodos competitivos y en fases muy cercanas a la competición. También cuando interesa aumentar el nivel de carga cognitiva y la toma de decisión.

Utilizamos estos ejercicios como parte introductoria a los sistemas complejos que trabajamos en la fase específica.

Ejercicios prácticos

- Ejercicios de inferioridad defensiva 2c1+1, 3c2+1, 4c0+2. Se juega a partir de una situación 4(+C) x 2.

Opción A (Gráfico 06)

- Tiro abierto a 45°.
- Jugador 2, espera recibir un pase abierto a 45° entremedio de 2 conos.
- Defensor 1: Pasa el balón a un entrenador (o jugador) pasador y va a defender a 2, pasando por el cono de arriba o el cono de abajo.
- Coach o jugador pasador: pasará el balón al jugador 2.
- El jugador 2 que recibe el balón estará obligado a dar un bote para buscará la lectura correcta y así evitar la llegada del defensor.
- Rotación: Ataque, defensa, pasador o ataque, defensa.

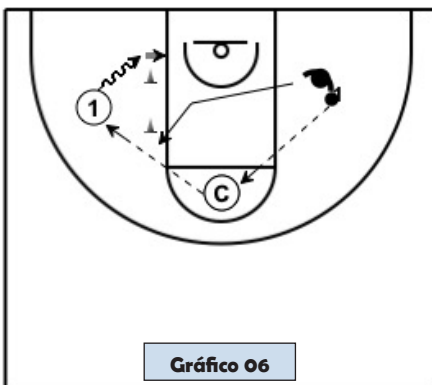


Gráfico 06

- Ejercicio práctico condicionado, tiro abierto línea tiros libres (Gráfico 07).

- El defensor de 2 está punteando el tiro de 2. En el momento que el jugador 2 pasa a 1.
- El defensor de 2 corre a puntear el tiro de 1.
- Se rota ataque/defensa/pase.

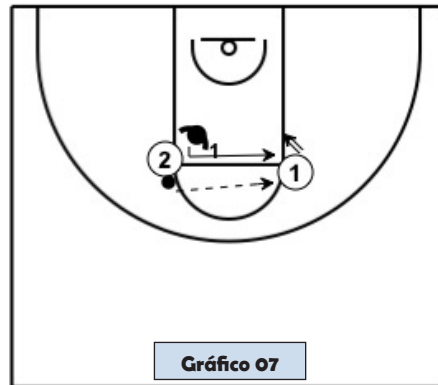


Gráfico 07

- Variante: En el momento en que el jugador 2 da el pase a 1, busca un corte hacia canasta. El jugador 1 intenta tirar en primera opción y si no puede tirar, busca un pase directo a 2 (Gráfico 08).



Gráfico 08

- Colocamos dos tiradores en las esquinas, y dos jugadores en los codos del tiro libre que harán la pantalla.

- Los defensores deben comunicarse entre ellos para llegar a tapar el tiro de la esquina, pero será el jugador central o entrenador quien decidirá donde pasará el balón, mientras los jugadores 3 y 4 intentaran colocar una pantalla para el tirador (Gráfico 09).

- Una vez recibe un jugador en la esquina, si no puede tirar busca un pick para generar una situación de miss match.

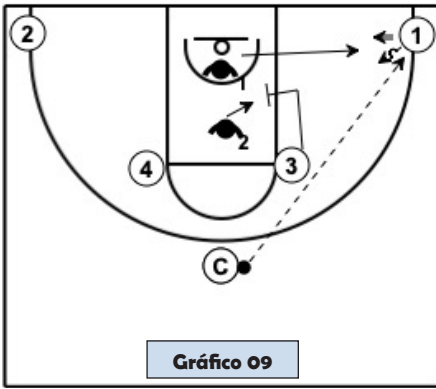


Gráfico 09

- O la posibilidad de invertir el balón para jugar lo mismo por el otro lado.
- Rotación del ejercicio: el jugador que tira y da el último pase, defiende. Los jugadores defensores, atacan (Gráfico 10).

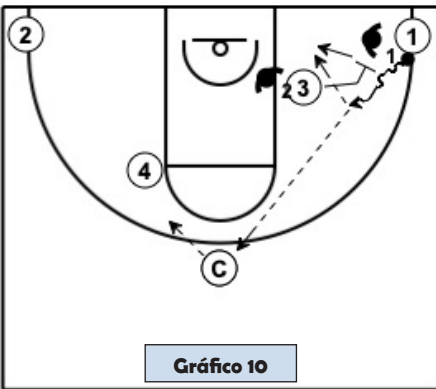


Gráfico 10

- Ejercicios con inferioridad defensiva 3c2+1.

- Objetivo: trabajar el triple switch.
- Colocamos un tirador (T) abierto a 45 grados y otro tirador central (T), en la zona colocamos otro atacante cuya función será realizar una pantalla (P).
- Tendremos dos defensores detrás de la pantalla preparado, el jugador más cercano a balón, para saltar al balón.
- En el momento del pase, el jugador que estaba defendiendo al tirador central deberá cerrar la zona (Gráfico 11).

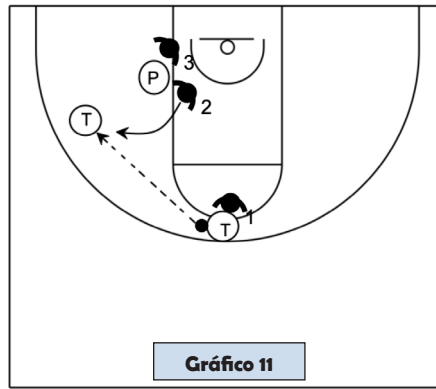


Gráfico 11

- Con el balón en el tirador (T) a 45 grados, busca el tiro, si no puede lanzar, devuelve el pase al jugador central para buscar un tiro. La recuperación defensiva la haremos desde el defensor que había salido a 45 grados (Gráfico 12).

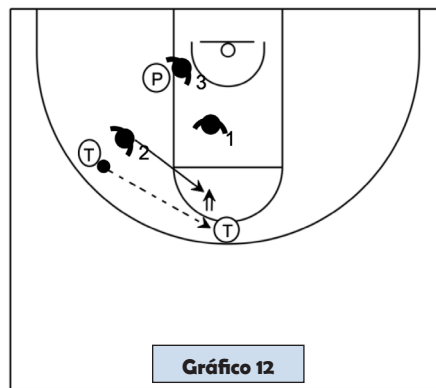


Gráfico 12

- Ejercicios con inferioridad defensiva 4c3+1.

- Objetivo: trabajar el fourth switch.
- Colocamos dos tiradores (T) abiertos a 45 grados, un tirador central (T), en el área de la zona colocamos otro atacante para realizar una pantalla (P).
- Los jugadores en el recuadro, no participan, pero en el gráfico nuestro cual sería su colocación en el campo.
- Tendremos dos defensores detrás de la pantalla preparados, para saltar

- al balón por arriba, el jugador más cercano.
- En el momento del pase, el defensor del tirador central debe cerrar la zona.
- El lado débil cierra el centro (Gráfico 13).

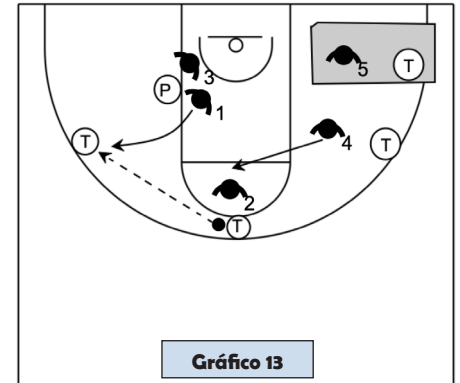


Gráfico 13

- Con el balón en el tirador (T) a 45°, busca el tiro; si no puede, devuelve el pase al jugador central para buscar un tiro o inversión rápida, aunque la mejor opción es un pase skip al lado contrario para un tiro (Gráfico 14).

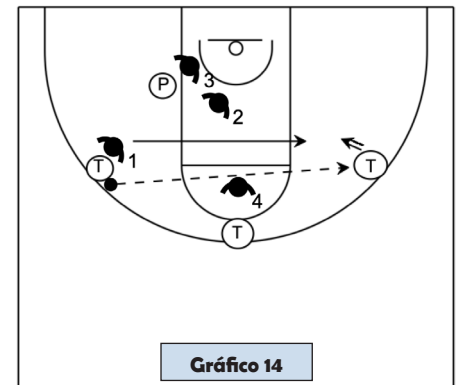


Gráfico 14





Pablo Bernabé

Entrenador Superior de Baloncesto. Actual Entrenador CAB Estepona Liga EBA. Profesor en los Cursos de Entrenador FAB (Federación Andaluza Baloncesto). Profesor Cursos de Entrenador JAD (Instituto Andaluz del Deporte). Director Clínic Internacional Fundación Cesare Scariolo desde 2008 hasta la actualidad. Master en Psicología Deportiva y Coaching Deportivo y colaborador habitual de la AEEB.

TACTICA

ANÁLISIS TÁCTICO DE UN PARTIDO DE SELECCIONES U18

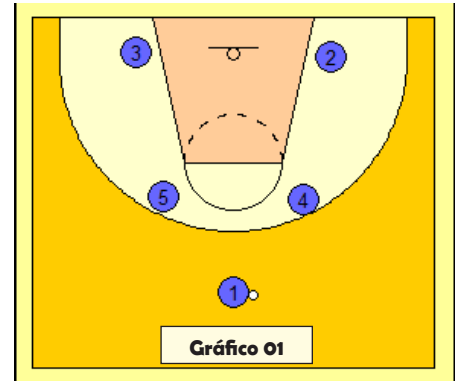
Hace unos años, en colaboración con un estudio de deportes de una Universidad Italiana, me encargué de llevar a cabo un análisis táctico de un partido U18 entre las Selecciones de Italia y España.

Extraje varios ejemplos de movimientos de ataque de cada uno de los equipos, que se repiten a lo largo del encuentro.

En el plano defensivo, ambos equipos plantearon defensa individual casi todo el partido, exceptuando una par de alternativas que dejo reflejadas.

Expongo la secuencia de jugadas en orden cronológico, presentando los ataques utilizados por uno y otro rival.

Para entender los diagramas, los jugadores que vienen en azul son los atacantes, y los números corresponden a su posición de juego:



PRIMER CUARTO

- Ataque de Italia 1 contra Defensa Individual

Formación inicial 1-2-2. Base con balón. Los 2 Pívots (4 y 5) en la parte alta de la zona. Los dos exteriores (2 y 3) en la zona inferior, paralelos a línea de fondo (Gráfico 01).

5 baja a bloquear la salida de 3 para recibir balón de 1. Hacen pase de ida y vuelta y 3 se desplaza de nuevo en horizontal pasando por el bloqueo de 4 (Gráfico 02).

Mientras tanto 2 realiza un bloqueo horizontal por línea de fondo a 5 para que tenga opción de recibir el balón dentro de la zona. Al ver que no recibe, vuelve a su posición. El Base dribla por el exterior para pasar a 3 que inicia penetración sobre aclarado con su mano derecha (Gráfico 03).



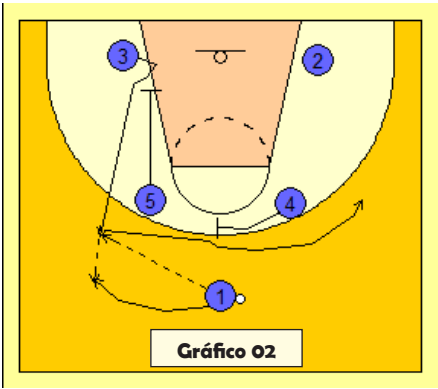


Gráfico 02

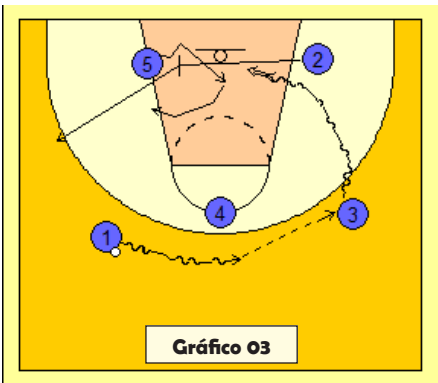


Gráfico 03

• Jugada de Fondo de España

Ejemplos de la jugada de fondo empleada, pero que finalmente no acabaron en canasta:

Formación inicial (**Gráfico 04**).

- 1 Saca de fondo.
- 3 abierto en la esquina.
- 2 bajo aro.
- 4 en poste bajo de lado balón.
- 5 en línea de tiro libre.

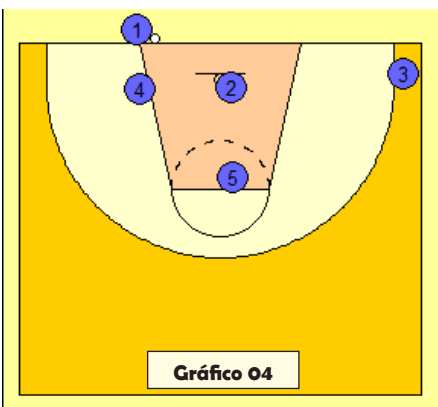


Gráfico 04

4 se abre para recibir de 1 mientras 5 baja para hacer bloqueo vertical para la salida de 2 y tener tiro liberado (**Gráfico 05**).

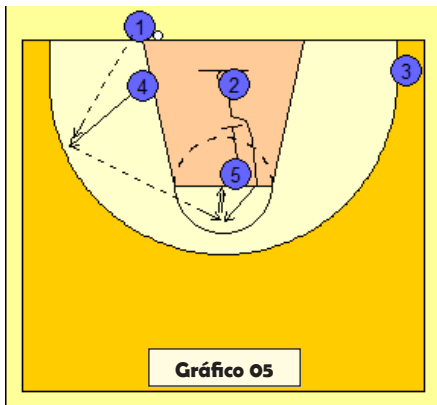


Gráfico 05

Otra opción utilizada con mucho acierto es invirtiendo el bloqueo, es decir, 2 bloquea a 5 para que éste pueda recibir bajo aro (**Gráfico 06**).

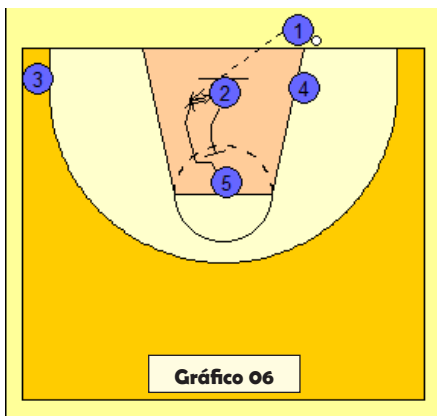


Gráfico 06

En situaciones de juego posteriores, realizan la misma jugada de los diagramas 4 y 5 pero añadiendo un segundo bloqueo de 4

para que 2 salga a recibir y pueda tirar a canasta liberado de cualquier presión.

• Ataque de Italia 2 contra Defensa Individual

Formación inicial 1-4 en línea.
1 con balón.
2 y 3 abiertos.
4 y 5 por encima de tiro libre (**Gráfico 07**).

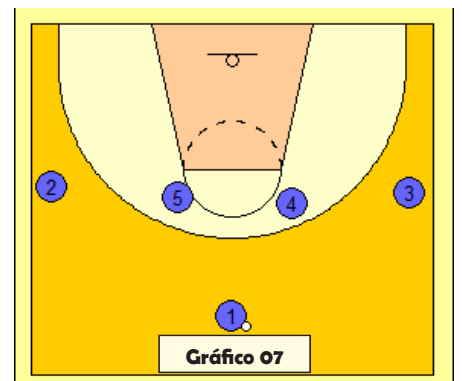


Gráfico 07

3 corta por la zona para subir sobre bloqueo de 5 y recibir de 1 para hacer pase de ida y vuelta. Mientras 4 se abre hacia el lateral para despejar la zona (**Gráfico 08**).

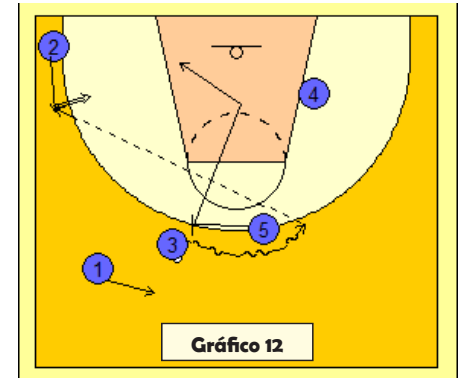
3, después de devolver el balón a 1 vuelve a cortar sobre el bloqueo de 5 en la cabecera de la zona y corta en dirección a canas-



ta para recibir un pase de 1 cercano al aro y anotar sin oposición (Gráfico 09).

3 y 4 abiertos en diagonal.
5 en cabeza, por encima de la línea de tiro libre (Gráfico 10).

3 tras recibir bloqueo puede pasar cruzado a la diagonal contraria donde 2 ha subido para mejorar línea de pase y recibir para lanzar triple (Gráfico 12).

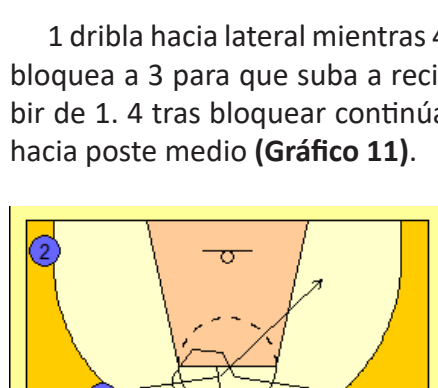
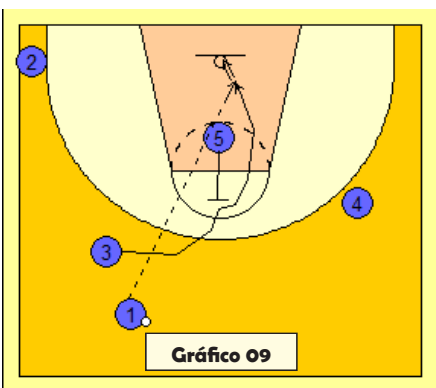
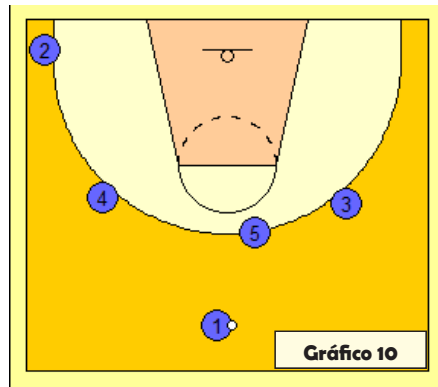
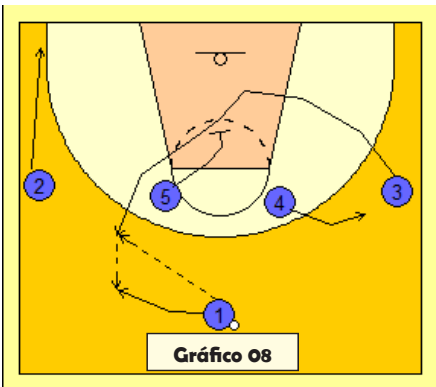


SEGUNDO CUARTO

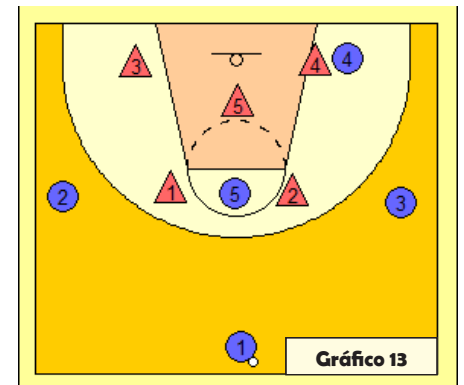
- Ataque de Italia contra Defensa Zonal Par 2-3

España sale en Zona Par 2-3.
Italia se sitúa en 1-3-1.
1 con balón.
2 y 3 abiertos.
5 en cabeza de zona.
4 en poste bajo (Gráfico 13).

TACTICA



1 dribla hacia lateral mientras 4 bloquea a 3 para que suba a recibir de 1. 4 tras bloquear continúa hacia poste medio (Gráfico 11).



1 pasa balón a 2 en el lateral y se desplaza hacia esa banda para recibir pase de vuelta, mientras 2 tras devolver el balón corta por la zona hacia la esquina contraria.

- Ataque de Italia 3 contra Defensa Individual

Formación inicial en 1-3-1:
1 con balón.
2 abierto a la esquina.

3 una vez que ha recibido balón, juega P&R con 5 que continúa hacia el centro de la zona.

5 bloquea para que 1 pueda penetrar y pasar a 3 que sube un poco (Gráfico 14).

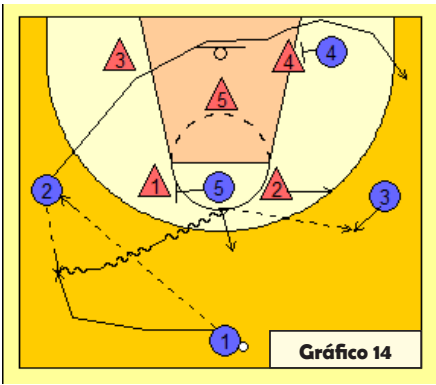


Gráfico 14

3 y 1 se hace pases de ida y vuelta para que 3 penetre por el centro y haga una parada para un tiro frente a canasta (Gráfico 15).

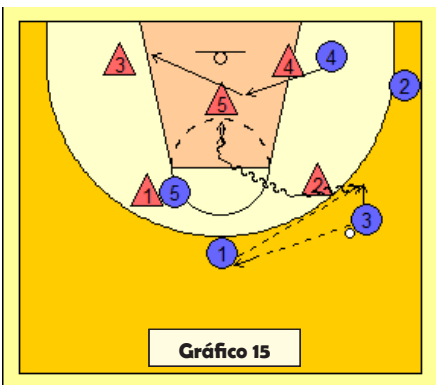


Gráfico 15

- Ataque de España 1 contra Defensa Individual

Formación inicial 1-2-2.
Base con balón.

4 y 5 en la parte alta de la zona.
2 y 3 en la zona inferior,
abiertos en las esquinas
(Gráfico 16).

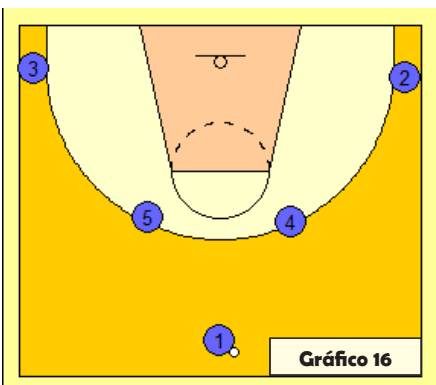


Gráfico 16

1 dribla hacia un lateral mientras 5 le hace un bloqueo hacia el centro y a continuación baja para

bloquear la subida de 3 desde la esquina, que recibe balón de 1 (Gráfico 17).

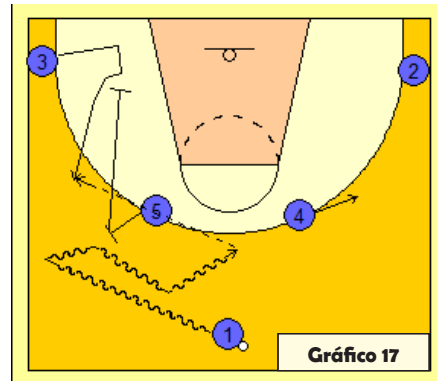


Gráfico 17

3 penetra hacia el centro de la zona para provocar las ayudas defensivas de otros jugadores y poder pasar a 5, que ha ganado una posición cercana al aro desde el poste bajo, y anotar fácil bajo canasta (Gráfico 18).

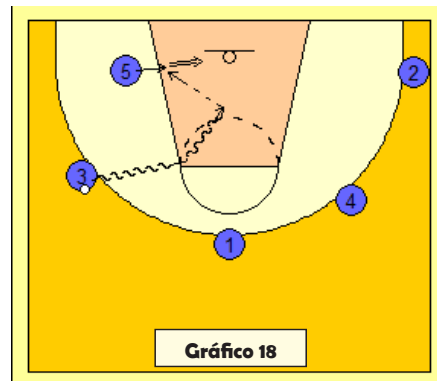


Gráfico 18

- Ataque de Italia 4 contra Defensa Individual

1 con balón.
2 abierto en una esquina.
4 abierto en una diagonal.
5 y 3 situados en el centro
(Gráfico 19).

3 se abre hacia una lateral para recibir de 1, mientras 5 bloquea a 1 que corta hacia aro (Gráfico 20).

3 recibe bloqueo de 5 y penetra a canasta por el centro para tirar desde mitad de la zona (Gráfico 21).

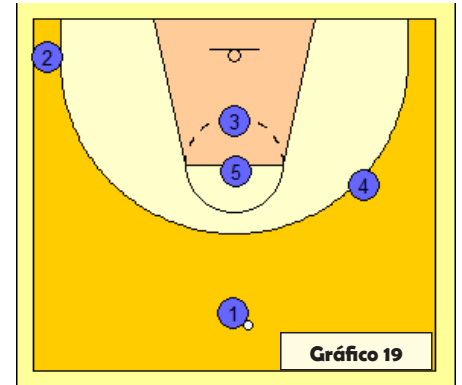


Gráfico 19

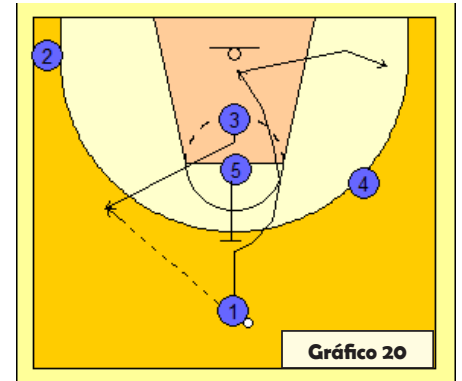


Gráfico 20

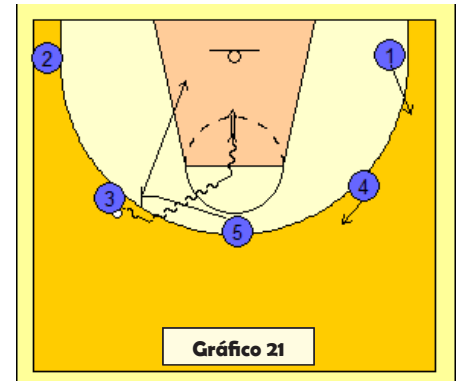


Gráfico 21



TERCER CUARTO

- Jugada de Fondo de Italia

Formación inicial:

5 saca de fondo.

4 en poste medio del lado balón.

1 en poste alto del lado balón.

3 en esquina contraria.

2 en poste alto lado

contrario (**Gráfico 22**).

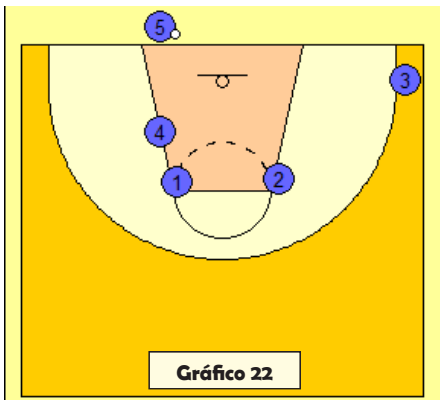


Gráfico 22

TACTICA

1 se abre y bloquea a 4 para que salga a recibir. 4 después de recibir balón desde la línea de fondo, pasa a 1 que se ha abierto hacia la zona superior en la línea de tres puntos (**Gráfico 23**).

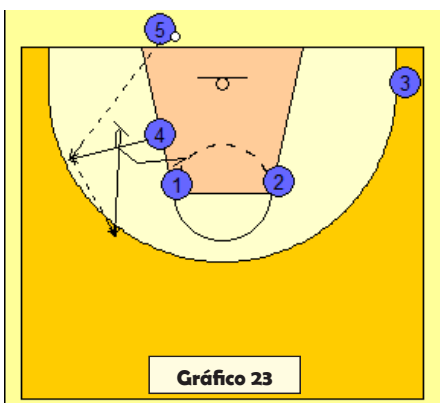


Gráfico 23

2 baja a bloquear a 5 debajo de la canasta. Tras ese bloqueo, 2 pasa por el bloqueo de 4 y se abre hacia la diagonal en la línea de tres puntos.

5 tras ser bloqueado por 2 sube y bloquea para que 1 penetre hacia centro y tenga un tiro liberado (**Gráfico 24**).

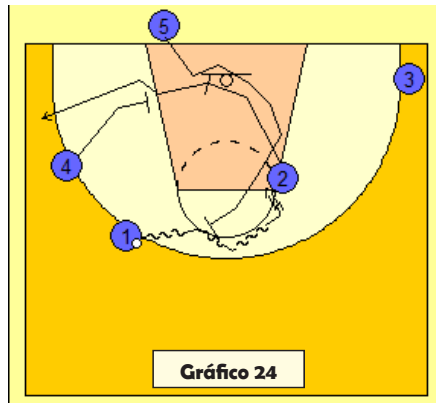


Gráfico 24

- Ataque de España 2 contra Defensa Individual

Formación inicial 1-3-1.

1 con balón.

5 en cabeza de zona.

2 y 3 abiertos.

4 en poste bajo (**Gráfico 25**).

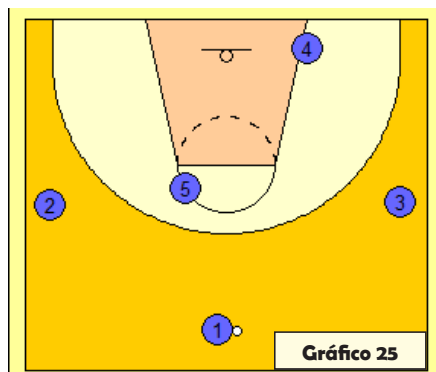


Gráfico 25

1 pasa a 2 que recibe un bloqueo de 5 y dribla al centro para pasar de nuevo a 1 que se ha

abierto hacia el lateral mientras 3 se hunde hacia la esquina en la banda contraria (**Gráfico 26**).

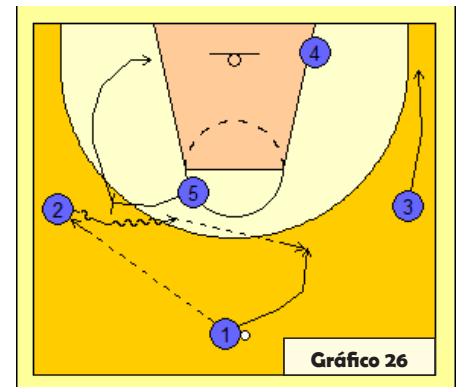


Gráfico 26

Ahora es 4 quien sube a bloquear a 1 que dribla hacia la banda, pasa a 4 en la continuación del bloqueo y tiene un tiro liberado de 3 puntos (**Gráfico 27**).

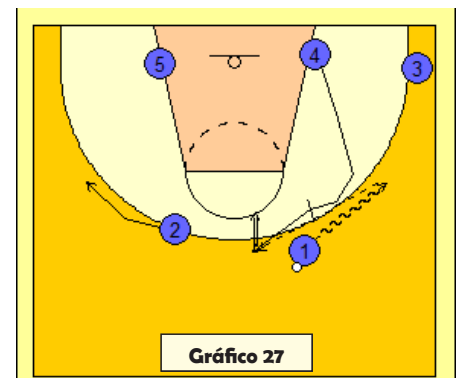
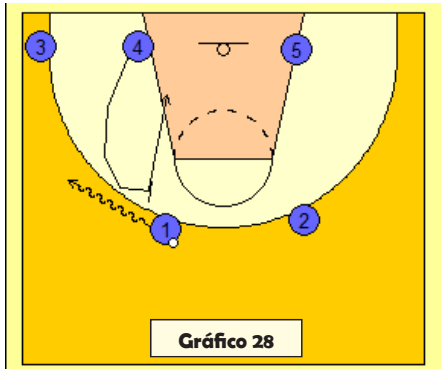


Gráfico 27

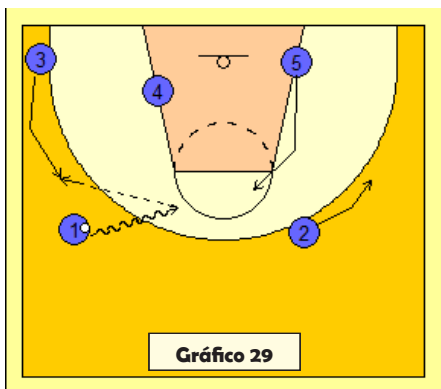
Variante del final del ataque anterior, pero iniciado por el lado contrario:



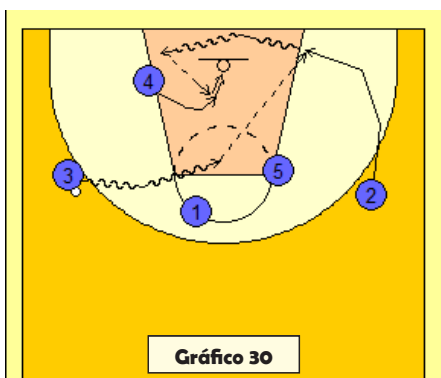
Idéntico al anterior, pero iniciado de forma simétrica por el lado contrario. 4 en lugar de continuar abriéndose para un tiro, lo hace hacia canasta intentando ganar una posición cercana (**Gráfico 28**).



1 inicia penetración hacia centro mientras 3 sube para recibir de 1. En el otro lado 5 ha subido a poste alto y 2 se abre hacia diagonal (**Gráfico 29**).



3 inicia penetración hacia centro mientras 2 corta hacia aro por banda contraria y recibe de 3 para driblar por línea de fondo, atraer a la defensa y pasar a 4 que ha ganado el centro de la zona y tiene tiro fácil bajo aro (**Gráfico 30**).

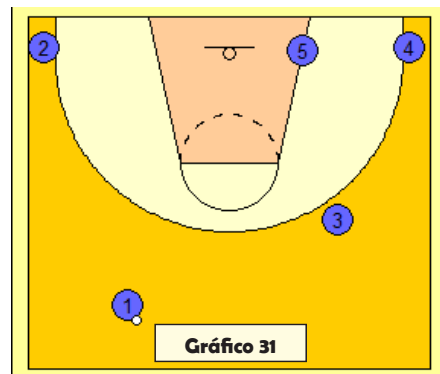


ULTIMO CUARTO

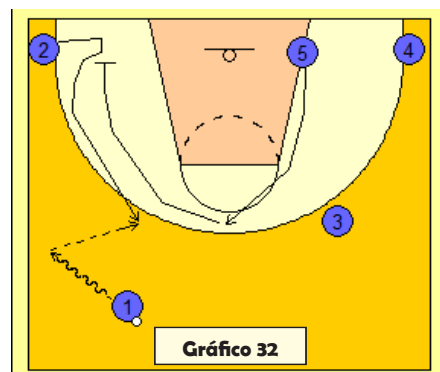
Italia realiza un cambio defensivo a Defensa Zonal Par 2-3 en un saque de fondo de España que provoca incertidumbre en el ataque rival y pierden el balón.

- Ataque de España 3 contra Defensa Individual

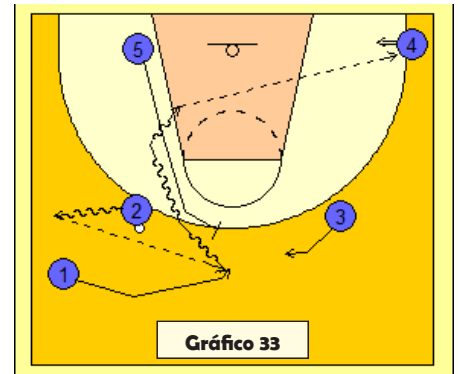
Formación inicial:
1 con balón.
3 abierto en diagonal.
2 en esquina del lado balón.
5 en poste bajo contrario.
4 en la esquina contraria (**Gráfico 31**).



1 dribla hacia banda lateral mientras 5 sube a cabeza y corta rápido hacia abajo para bloquear la subida de 2 (**Gráfico 32**).



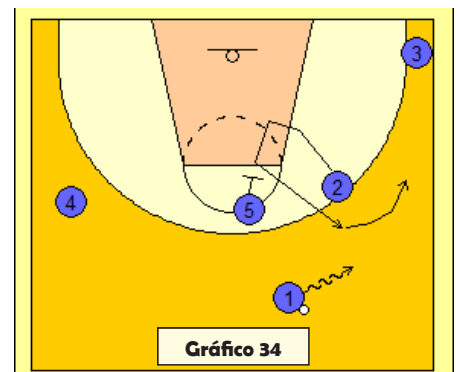
2 al ver que no tiene opciones claras, vuelve botando hacia banda para volver a pasar a 1 que ahora recibe bloqueo de 5 y penetra a canasta para pasar a la esquina contraria para un triple de 4 liberado (**Gráfico 33**).



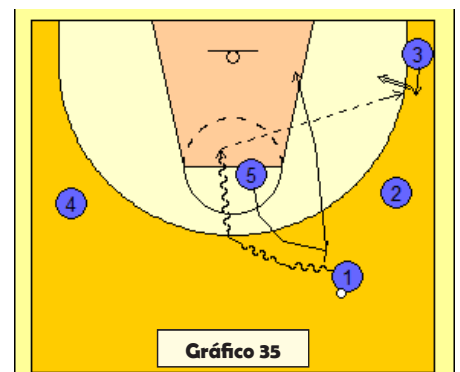
- Ataque de Italia 4 contra Defensa Individual

Formación inicial 1-3-1:
1 con balón. 2 y 4 abiertos.
5 en cabeza de zona.
3 en una esquina.

1 dribla hacia la banda mientras 2 baja hacia el centro para subir por el bloqueo de 5 y abrirse para intentar recibir. Al no tener pase claro, 2 se vuelve a abrir a banda (**Gráfico 34**).



5 bloquea ahora a 1 y continúa hacia canasta. 1 tras recibir el bloqueo inicia penetración hacia el centro para traer las ayudas y pasar a 3 que tiene un tiro liberado de 3 puntos (**Gráfico 35**).



“Los entrenadores tenemos que escuchar más a los jugadores”. - Chema Buceta.



Paco Torres



Paco Torres es entrenador y periodista, por orden de aparición de estas vocaciones en su vida. Entrenador Superior desde 1978, entrena en la actualidad en el CB Las Rozas y entre los años 2007 y 2014 formó parte de la Academia de Formación de la FEB. Como periodista trabajó 28 en Gigantes del Basket, desde su fundación en 1985 hasta 2013, siendo su director durante 26 años. Galardonado con el Premio Raimundo Saporta en 2006, también posee la Insignia de Oro de la ACB y el Quijote de Plata de la Fundación Ferrándiz.

Chema Buceta

Toda una vida dedicada al baloncesto. Casi en su totalidad al baloncesto femenino. Y también a la Psicología aplicada al deporte. Fue el entrenador que trazó y ayudó a crear la gran base sobre la que hoy se sienta el exitoso y deslumbrante baloncesto femenino español. Tras una etapa en la selección de Bulgaria, en la actualidad, y desde hace cinco años, dirige a la selección de Gran Bretaña. Los que le sigan se acordarán mucho, y para bien, de él.

¿Qué surgió antes en ti, el entrenador o el psicólogo?

Primero el entrenador, porque llevo entrenado desde los 14 años. Jugaba en el equipo infantil y ya entrenaba en minibasket. Me gustaba dirigir en todo. Era el delegado de clase, el que hablaba con el profesor, el que organizaba la fiestas. Siempre he sido una persona a la que me gustaba dirigir.

En aquel momento no tenía ni idea de que iba a estudiar Psicología. Y cuando empecé a estudiar la carrera tampoco sabía que la podría aplicar al deporte; en aquellos momentos pensaba en la Psicología Clínica. Tardé en encontrar la relación.

Siempre se te ha relacionado con el baloncesto femenino. Al menos, yo desde que te recuerdo, siempre te vi entrenado a jugadoras. ¿Tus primeros pasos fueron también con ellas?

Mi primer equipo fue en minibasket masculino, pero enseguida uno de los entrenadores que teníamos se fue a un colegio femenino, el Vedruna de Carabanchel, en Madrid, y me preguntó si quería ayudarlo, y allí que me fui y ya empecé a entrenar a chicas. Y con el baloncesto femenino seguí porque luego entrené al CREFF junior; el CREFF era uno de los clubes más importantes de la época. De ahí pasé al primer equipo y luego a la Federación, primero con la selección femenina Juvenil y luego con la Junior.

Una carrera meteórica.

Sí, pero después del Campeonato de Europa Junior de Toledo del año 1984, en el que España consiguió el mejor puesto de la historia, el 4º, decidí dar el paso



hacia el baloncesto masculino y fiché por el Canoe juvenil, pero en ese mismo año, hubo un cambio en la Federación Española y entró como presidente Pere Sust y como vicepresidente Ramón Bravo; y como habíamos quedado tan bien con la selección Junior, me ofreció ser seleccionador de la absoluta.

A un ofrecimiento así no se puede decir que no.

Claro; yo estaba muy contento en el baloncesto masculino, me encantó esa temporada, pero no podía decir que no a ser Seleccionador Nacional y Director del Baloncesto Femenino en la Federación.

Aquel ofrecimiento coincidió después con la concesión a Barcelona de los Juegos Olímpicos de 1992. Entonces la selección se convirtió en una especie de club que competía para llegar muy afianzada a los Juegos.

En el año 88 se planteó el modo en cómo se iban a preparar los JJ.OO. del 92. Surgió

el programa ADO, que se pensó más para deportistas individuales, pero nosotros presentamos un plan para que el baloncesto femenino pudiera competir dignamente.

Hasta ese momento la trayectoria de la selección no invitaba a hacerse muchas ilusiones.

Hasta ese momento el mejor puesto había sido el 6º en el Eurobasket anterior, que era muy superior al 11º que se había conquistado años atrás. Pero fuimos al Preolímpico de Seúl en el 88 y ganamos solo dos partidos, por lo que se planteó hacer una preparación diferente a la habitual.

Surgió una curiosa batalla.

Surgió hasta dentro de la propia Federación. Había una partida de dinero que se dedicaba a este proyecto y había federativos que no entendían que ese dinero no se pudiera gastar en otras cosas; pero el caso es que el proyecto salió adelante.

“Lo importante era el plan de entrenamiento, donde la prioridad era el progreso individual y colectivo por encima de los resultados”.

¿Cómo se desarrolló ese proyecto concretamente?

Reunimos a jugadoras que pudieran estar en los Juegos de Barcelona. En aquel momento había otras que lideraban el basket femenino, pero pensamos en aquellas que pudieran llegar a competir cuatro años más tarde en un nivel muy alto. Se trataba de desarrollar un trabajo muy especial que nos permitiera dar un salto de calidad significativo.

El patrocinador era el Banco Exterior (BEX), que enseguida se entusiasmó con el proyecto. Se produjo un lanzamiento global del baloncesto femenino, con clubes como el Dorna en Valencia, Tintoretto en Madrid, el Masnou... Gracias al impacto de nuestro proyecto TVE transmitió muchos partidos de la Liga Femenina, algo impensable antes y eso atrajo a los patrocinadores, que apoyaron a los clubes. El impulso fue en varios frentes.

Ese equipo del BEX competía, pero no optaba al título.

Eso es, jugaba la primera fase, pero no disputaba los playoffs ni la Copa de la Reina. En Europa también competíamos y un año llegamos a la fase final de la Copa de Europa. Pero lo importante, no obstante, era el plan de entrenamiento, donde la prioridad era el progreso individual y colectivo por encima de los resultados de los partidos. Gracias a esto pudimos progresar mucho en todos los aspectos. Además, creamos el Siglo XXI para las jugadoras más jóvenes, que aún sigue aportando buenísimas jugadoras al baloncesto español.

¿El resultado obtenido en los JJ.OO. de Barcelona 92 fue el esperado por todos?

Quedamos quintas, perdiendo con China por 3 puntos, un partido que pudo llevarnos hasta las semifinales. Algunos pensaron que no había sido un buen resultado, teniendo en cuenta la inversión que se había realizado. Pero en mi opinión, y la de otros muchos, lo cierto es que fue un éxito, considerando que nunca habíamos participado en un evento de esta envergadura y que partíamos de un nivel, cuatro años antes, muy bajo.

Además hasta los Juegos Olímpicos de Río en 2016, 24 años más tarde, no se pudo mejorar aquel 5º puesto.

Lo cierto es que la herencia fue magnífica, porque un año después, España se proclama campeona de Europa.

Sí, ya con Manolo Coloma de seleccionador. Es que lo mejor del proyecto, además de ese 5º puesto y de este oro europeo, fue que las chicas que empezaban a jugar tenían ya un referente en el que mirarse, es decir, modelos a los que podían observar e imitar.

“He aprendido a tener más calma, a escuchar más a las jugadoras, a intentar dirigir al equipo sin controlarlo todo”.

El gran avance fue que surgieran modelos como Ana Belén Álvaro, Blanca Ares, Carolina Mújica, Mónica Messa, Elisabeth Cebrián, Wonny Geuer, Marina Ferragut, chicas que incluso -algunas de ellas- llegaron a la WNBA. Las “Amayas Valdemoro” y “Elisas Aguilar” que venían detrás ya tenían un referente; y a su vez estas lo fueron de las siguientes generaciones, hasta llegar a las jugadoras actuales. Esa ha sido una de las claves de los continuos éxitos del baloncesto femenino español en este siglo. En casi todos los campeonatos conseguimos una medalla; y en las categorías de base, también.

También hubo un salto en cuanto a entrenadores.

A raíz de aquello, los entrenadores ya empezaron a mirar al baloncesto femenino con mejores ojos. Antes, entre comillas, entrenábamos los “peores”, pero en todos estos años ha surgido un gran número de entrenadores





de alto nivel en la base y en la élite. Sin duda, los éxitos del baloncesto femenino español se deben en gran parte a la gran aportación -más o menos conocida- de todos estos entrenadores.

¿Te pasó factura aquel esfuerzo de tantos años?

Fue un desgaste muy grande. Me tuve que posicionar frente a personas que querían acabar con el programa y hubo algunos momentos críticos en los que debido a las presiones externas existió el riesgo de que este desapareciera. Muchos no entendían, o no querían entender, que se llevara a cabo un proyecto de estas características y eso, evidentemente, implicó una lucha constante por defenderlo. Pero, sin duda, valió la pena y ahí están los resultados a largo plazo.

Yo tengo la teoría de que las chicas tienen mejores fundamentos y una técnica individual más depurada que los chicos, quizá porque no pueden utilizar tanto la potencia o la fortaleza física, aunque en esa faceta el salto ha sido también enorme. ¿Tienes esa sensación?

En eso coincides con Aíto, que también lo dice y estoy totalmente de acuerdo.

Mira, el ejemplo más claro es el del bloqueo directo. En el baloncesto masculino ves al jugador que sale del bloqueo botando, que para pasar el balón al que continúa hacia el aro -en muchos casos- le pone la pelota casi de cualquier manera y este la coge y hace un mate estratosférico.

En el baloncesto femenino, si la jugadora que sale del bloqueo no da un pase bueno a la que continúa, lo más probable es que el balón se pierda o esta lo reciba en una mala posición. Por tanto, es importante leer bien a la defensa rival y ejecutar el pase con mucha precisión.

¿Qué ha ayudado el Chema Buceta psicólogo al Chema Buceta entrenador?

Creo que mucho. En mi primera etapa no tanto porque no tenía tanta experiencia en psicología deportiva. En esta última, bastante más.

En los 15 años que he estado sin entrenar he trabajado con muchos entrenadores como psicólogo, tanto en fútbol como en baloncesto, y mi reto cuando he vuelto a los banquillos ha sido ver si soy capaz de aplicarme a mí mismo lo que predicaba y asesoraba como psicólogo. Y lo cierto es que he aprendido a tener más calma, a escuchar más a las jugadoras, a intentar dirigir al equipo sin controlarlo todo, delegando más y, sobre todo, a leer mejor los partidos a la hora de dirigirlos.

En ese terreno de la psicología, ¿cambia mucho el ser seleccionador o entrenador de club?

Claro, fíjate que con la selección diriges muchos menos partidos. Ahora en cada "ventana" diriges un solo partido, o dos como mucho. Y por tanto tienes que afinar mucho en todo, sobre todo en la psicológico.

Llevo cinco años llevando a la selección de Gran Bretaña y solo he dirigido 33 partidos, por lo que no tengo el hábito de estar en un banquillo que tendría si entrenara en un club. Eso me obliga a estar muy tranquilo, preparando y dirigiendo los partidos para poder leerlos bien y paliar ese déficit. La emoción de los partidos muchas veces nos puede a los entrenadores y, no sé si estás de acuerdo, pero los mayores errores son los que cometemos cuando estamos enfadados, nerviosos o eufóricos. La Psicología me ayuda mucho a mejorar la capacidad de autocontrol emocional.

"Los mensajes han de calar y -por tanto- no es bueno abusar de ellos".

“La AEEB ha dignificado mucho el trabajo y la figura del entrenador”.

¿Cómo es posible que haya entrenadores que, desde el minuto uno, estén o aparenten estar fuera de sí?

Hay varios factores. En la élite la tensión es tremenda y se juegan muchísimos partidos. Termina uno y ya están pensando en el siguiente que tiene lugar dos o tres días después. El entrenador sufre mucho y envejece rápido por el estrés al que se ve sometido. También puede suceder que se agote su discurso; ¿qué se les dice a los mismos jugadores después de tantos entrenamientos y partidos juntos en una temporada? Me refiero a la élite, pero esto también puede afectar a los entrenadores de base.

Hay que dosificarse.

Sí, porque los mensajes han de calar y por tanto no es bueno abusar de ellos. Una de las asignaturas pendientes de muchos entrenadores es saber dosificar el desgaste que provoca la relación con los jugadores. Si desde el salto inicial de un partido, o incluso antes, estamos dando continuamente consejos, cuando los necesitamos de verdad, quizá ya no calen.

¿Piensas que damos demasiadas órdenes?

Los entrenadores, en lo posible, debemos tener las ideas claras, pero también tenemos que escuchar más a los jugadores. Que nos digan en qué posición quieren jugar; saber qué esperan de sus compañeros y también qué creen que pueden aportar al equipo. Estas conversaciones son

clave porque enriquecen al equipo y el jugador detecta que no le imponen las cosas porque sí. También tengo muy claro que si introduces un concepto nuevo y el equipo no lo asimila en un plazo razonable, mejor no insistas, quítalo.

¿Qué te resulta menos llevadero del baloncesto actual?

El abuso de las estadísticas. Creo que se hace un mal uso de ellas. A veces el entrenador recibe montones de estadísticas que no le da tiempo de asimilar y cuyo valor es mínimo. Y lo mismo sucede con los jugadores: muchas veces se les da infinidad de datos que no pueden asimilar. Así mismo, el abuso de los vídeos. Cortar, pegar... Hay que dejar espacio para que los jugadores lean el partido. Está bien que tengan una información inicial, pero después deben ser ellos los que, interpretando las directrices del entrenador, tomen las decisiones en el campo, y eso supone que no pueden ser robots.

Relacionamos a Chema Buceta con la figura del seleccionador: de España, de Bulgaria, de Gran Bretaña..., ¿no echas de menos el entrenar a un club, el día a día?

No lo echo de menos porque para disfrutar del baloncesto necesito hacer también otras cosas, como son mis actividades docentes y de aplicación de la psicología, y también escribir, que es una actividad a la que dedico mucho tiempo. Me desgastaría mucho entrenar a un club, aunque si lo hiciera seguro que disfrutaría.

Veo partidos, trabajo para Gran Bretaña dedicándole bastante tiempo planificando y

estando en contacto con las jugadoras cuando el equipo no está reunido, pero puedo simultanearlo con otras actividades que mentalmente lo compensan.

Además de que entrenar a una selección me gusta mucho porque es algo muy intenso que se desarrolla en muy pocos días, donde tienes que afinar para seleccionar a las jugadoras que mejor se puedan adaptar a los diferentes roles y ser capaz de convencerlas de la importancia que tienen, cualquiera que sea su rol. Y tienes que ser capaz de construir un equipo que haga un baloncesto sencillo, que se pueda asimilar en poco tiempo y empoderando mucho a las jugadoras.

¿Cuál es tu relación con la AEEB?, ¿cómo ves su papel?

En una etapa ya lejana fui miembro de la Directiva, y creo que fue una gran idea montar esta Asociación porque ha ayudado a muchas generaciones de entrenadores a estar al día, organizando Clínicas en muchos lugares, y también con esta revista y otras actividades, cuando no teníamos el acceso que tenemos ahora a las redes sociales y a la información.

Ahora estoy más desvinculado del baloncesto en España, aunque lo sigo mucho, pero he hecho muchas actividades a través de la AEEB tanto aquí como en países donde no tenían tanto nivel de baloncesto y me he sentido muy feliz haciéndolas.

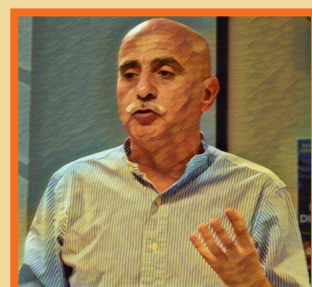
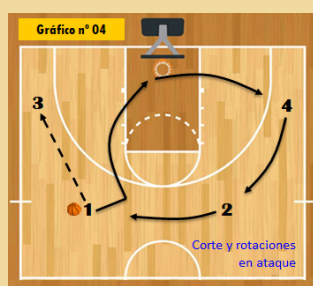
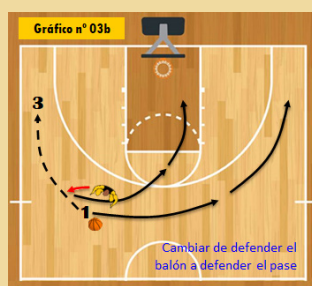
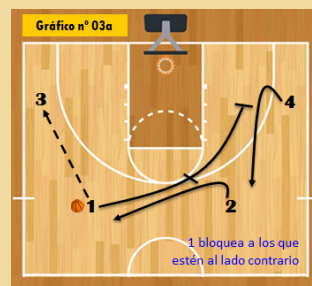
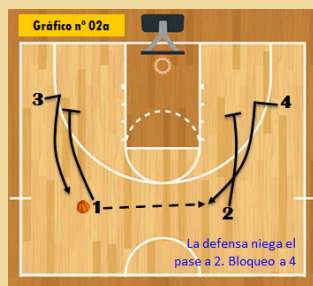
La AEEB, sin duda, ha dignificado mucho el trabajo y la figura del entrenador. Me alegra ver que la Asociación sigue haciendo cosas.

EJERCICIOS FAVORITOS -CHEMA BUCETA-

EJERCICIO DE 3c3 o 4c4 EN UNA CANASTA: he utilizado mucho este ejercicio para trabajar tanto la defensa como el ataque. Las reglas son las siguientes.

1. No se puede botar.
2. Si un jugador a un pase del balón no puede recibir por estar su defensor muy encima, tiene que alejarse del balón buscando la puerta atrás o bloqueando a un compañero.
3. Lo mismo, cuando un jugador pasa el balón. Se aleja del mismo y busca un corte hacia la canasta, la puerta atrás o bloquear a un compañero.
4. El jugador que recibe el balón, si no puede tirar en el momento de recibir, debe situar su cuerpo frente a la canasta para poder tener una buena perspectiva que abarque todo el campo. No se puede quedar de lado, dando la espalda a alguna zona del campo, y preferiblemente debe situar el balón sobre su cabeza para tener una mejor visión y una buena línea de pase.
5. Los defensores no pueden cambiar de atacante. Deben procurar ver siempre a su atacante y al balón, y cambiar de posición según estén a un pase del balón o a dos; es decir de estar en posición de ayuda a negar el pase y viceversa.
6. El defensor que pasa de negar al pase a estar en posición de ayuda, debe abrirse hacia el centro de la zona para dejar pasar al compañero que viene de ayudar a negar.
7. El defensor del balón debe utilizar sus brazos para entorpecer la visión y la línea de pase de su atacante.
8. Se pueden hacer series sin botar el balón, o tras unos pases, permitiendo que se pueda botar solo para penetrar. En este caso, conviene que un entrenador se sitúe bajo la canasta, sin que los defensores puedan verlo, y levante un brazo para indicar que los atacantes ya pueden botar.
9. El ejercicio se puede completar con rebote ofensivo y bloqueo de rebote.

- **Figura 1:** posible posición inicial con 4 jugadores abiertos. Se debe decidir si el defensor X2 niega el pase o, al estar en el lado de ayuda, flota. En general prefiero que niegue el pase.
- **Figura 2a:** como el atacante 2 no puede recibir el balón, se aleja de éste y va a bloquear a 4.
- **Figura 2b:** el defensor de 2 (X2) debe pasar ahora a defender en ayuda dentro de la zona, abriéndose para dejar pasar a su compañero X4.
- **Figura 3a:** cuando un jugador en la zona del base pasa a un compañero en la zona del alero, va a bloquear a todos los que están en el lado contrario.
- **Figura 3b:** en ese caso, el defensor pasa, en primer lugar, de defender el balón a negar el pase, y después, a situarse en posición de ayuda.
- **Figura 4:** como alternativa al movimiento de la figura 3, el atacante que pasa el balón puede cortar hacia la canasta, en cuyo caso los otros compañeros deben rotar.
- **Figura 5:** cuando el jugador que está en la posición de alero (3) pasa el balón, puede intentar una puerta atrás o un corte por delante del defensor, y si no recibe el balón, debe regresar a su posición.





baloncesto
ESPAÑA



Entrenadores FEB

entrenadores@feb.es