

Conceptos  
Básicos  
de Defensa

Spacing  
en la NBA

Entrenamiento  
de la Articulación  
del Tobillo

Metodología  
y Desarrollo

Anna Junyer:

"El 3x3 es un deporte que engancha,  
la adrenalina sube y baja"



# 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**



**ASESORIA  
JURIDICA**

**ACCESO A  
PARTIDOS  
DE ÉLITE**



**MUJER  
ENTRENADORA**



**Y MAS...**



**ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO**

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

# CONTENIDOS

# raeeeb

EDITORIAL

4

Juan María Gavaldá



CONCEPTOS  
DEFENSA

5

Aito Garaía  
Reneses



SESION  
CANTERA

10

Manuel  
Peña



SPACING  
EN LA NBA

15

Lloyd  
Pierce



AEEB  
LEYENDAS

22

Pete  
Carril



ACTIVIDADES

26

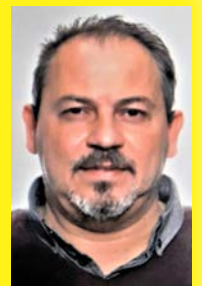
AEEB

a

ATAQUE SCS  
BSR

33

José Antonio  
de Castro



METODOLOGIA  
Y DESARROLLO

38

Claudio C.  
Prieto



ENTRENAR  
LOS TOBILLOS

41

ASEPREB



ENTREVISTA  
ANNA JUNYER

47

Luis  
Mendiola





Juan Mª Gavaldá  
Presidente AEEB

### Edición

AEEB

### Distribución

Gratuita para los socios

### Colaboración

Aíto García Reneses,  
Manuel Peña, Floyd  
Pierce, Pete Carril, José A.  
de Castro, Claudio C.  
Prieto, ASEPREB, Luis  
Mendiola y Anna Junyer.

### Fotos

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

### A.E.E.B.

Redacción y Publicidad:

Gran Vía, 69 - 6º despacho 16 - 28013  
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) 2022 A.E.E.B. Reservados todos los  
derechos. Prohibida la reproducción total o  
parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



## EL BALONCESTO BÁSICO E IMPRESCINDIBLE (NO DE BASE)

Con este título no queremos confundir. Una cosa es el baloncesto de base, por las edades de los participantes, sus competiciones y su desarrollo social, y la otra es la importancia de dicho baloncesto en la estructura general de esta disciplina deportiva como elemento básico e imprescindible para su crecimiento.

No cabe duda que sin la dedicación a los niños y jóvenes que practican es imposible que mejoren, crezcan en su desarrollo y alcancen caminos óptimos por practicar, desde el más simple como deportistas, al que les puede llevar a destacar y ser alguien relevante en este juego.

Si bien las competiciones no lo aguantan todo, es evidente que sin ellas parte del camino a recorrer es imposible, entendiéndolo por competiciones a todas aquellas que se celebran en ámbitos de proximidad, locales, municipales, autonómicas y nacionales, con muchos esfuerzos de jugadoras/es, familias, clubes, entrenadoras/es, árbitros e instituciones/federaciones organizadoras.

Para hacerlo más concreto, nos queremos referir a los recientes campeonatos autonómicos de minibasket, infantiles y cadetes celebrados en San Fernando y Huelva. Estos torneos son básicos para conocer el estado natural del momento y las posibilidades evolutivas de más de 1.500 jugadoras y jugadores de nuestro país, que siguiendo un itinerario de varios años, esperan esos momentos para mostrar todas sus capacidades. Y no sólo ellas y ellos, también los que no han podido acceder a las listas finales, pero que siguen en los programas de talento y seguimiento que realizan las federaciones autonómicas junto a los clubes potestad de esos practicantes. Y a todos los que no han llegado a esos programas.

Volvemos a remarcar esa línea estructural definida por deportistas, sus familias, los clubes donde juegan, las entrenadoras/es que están en su día a día, árbitros y jueces que ayudan a seguir las reglas del juego, las delegaciones locales, provinciales y autonómicas que tutelan las competiciones. Todos ellos configuran la calificación de baloncesto básico e imprescindible. Si alguno de estos actores no proyecta bien su actividad, el resultado y bien común no será el mismo.

Es de agradecer el tremendo esfuerzo que han hecho las federaciones autonómicas para que con tres años tan difíciles como 2020, 2021 y 2022, las distintas generaciones de niñas/os hayan podido vivir, disfrutar y crecer con esos campeonatos autonómicos. Las federaciones han superado momentos de parón absoluto, otros de parón ocasional, con todas las dudas sanitarias y logísticas, pero ha valido la pena ver en cada momento las caras de felicidad de esos deportistas cuando han ido incorporándose a relativas normalidades.

Todas las niñas/os se merecen poder vivir su oportunidad deportiva y de convivencia, en algunos casos la única de sus vidas, a pesar de una pandemia que, aun siendo mundial, los deportistas han ofrecido sus esfuerzos, sacrificios y sufrimientos para enfrentarse a ella. Estudios alterados, amistades distanciadas, recursos familiares reducidos, pero ellos han dado de sí lo que ninguna otra generación próxima vivió nunca. Gran ejemplo que merecían ese esfuerzo federativo para la organización de dichos campeonatos nacionales. Muchas gracias.

También agradecer a las entrenadoras/es por haber dado solidez y equilibrio en los momentos que ha hecho falta reinventarse. Entrenamientos invisibles, telemáticos, presenciales con todo tipo de restricciones, competiciones con gran cuidado sanitario. Gracias porque nunca estuvimos entrenados para ello y sin embargo hemos mostrado nuestra capacidad de hacer crecer a nuestras jugadoras/es. Somos fundamentales para el día a día de ese baloncesto básico e imprescindible y esperamos que nuestra actividad tenga la respuesta justa y leal que se precisa en estos momentos y se den los pasos al frente necesarios.

## SUMARIO

- 05 **Conceptos Básicos de Defensa**  
por Aíto G. Reneses
- 10 **Metología, Práctica y Situaciones de Juego** por Manuel Peña
- 15 **Spacing en la NBA**  
por Lloyd Pierce
- 22 **AEEB Leyendas: Clinic de Actualización (II)** por Pete Carril
- 26 **Actividades AEEB**
- 33 **Ataque 5c5 Desarrollado a partir de Doble Poste Alto**  
por José Antonio de Castro
- 38 **Metodología y Desarrollo**  
por Claudio César Prieto
- 41 **Entrenamiento de la Articulación del Tobillo en Baloncesto**  
por ASEPREB
- 47 **Entrevista a Anna Junyer**  
por Luis Mendiola





**Aíto García Reneses**

*Su carrera de entrenador en la máxima categoría del baloncesto español empieza en 1973 con el Círculo Católico de Badalona. Después dirigió en dos etapas diferentes al Joventut y durante 16 años al Barcelona. También fue entrenador del Unicaja, el Sevilla, el Gran Canaria y, desde 2017 hasta 2021, del Alba Berlin. En su palmarés cuenta con la Medalla de Plata con la selección española (Juegos Olímpicos de Pekín '08), además de 9 Ligas, 5 Copas del Rey, 1 Recopa, 2 Copas Korac, 1 Copa ULEB, 1 FIBA Eurocup, 2 Ligas y una Copa de Alemania. Mejor Entrenador del Año por la AEBB en las temporadas 75/76, 89/90, 05/06 y 07/08.*

## CONCEPTOS BASICOS DE DEFENSA

Hay que aprender. La forma de aprender es primero de manera individual, luego colectivamente y por último mentalmente.

### EJERCICIO DE DEFENSA SIN BALON

El entrenador realiza el papel de atacante (incluso sin balón) y el grupo de defensores le defiende. La distancia al balón del defensor debe ser la necesaria para llegar a tocar al atacante con el brazo extendido. La posición del defensor es flexionada con el tronco recto y el eje del cuerpo del defensor lo situamos delante del balón.

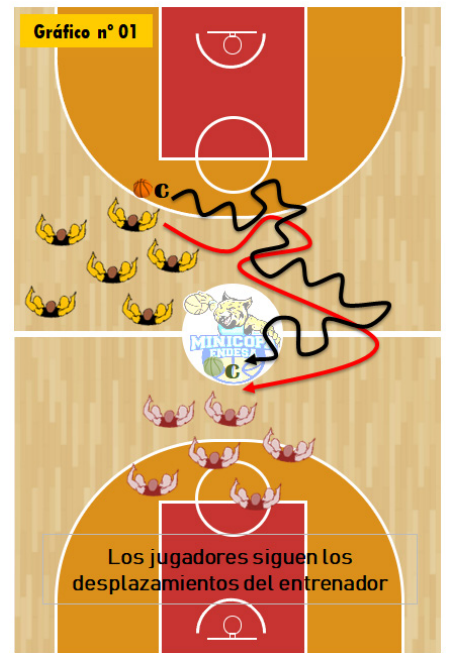
El entrenador se desplaza con bote y todos

los jugadores le siguen. La mano contraria al bote se sitúa en una posición baja, preparada para impedir o dificultar el cambio de dirección por delante del cuerpo y la otra mano está arriba para molestar el posible pase.

No correr hacia atrás. Los desplazamientos son laterales y sin saltos (ya que provocarían una reacción defensiva más lenta. Los desplazamientos defensivos son rápidos y con los pies separados (**Gráfico 01**).

### EJERCICIO 1c1

Colocamos a los jugadores con balón y por parejas: uno ataca y otro defiende. Realizamos el mismo ejercicio

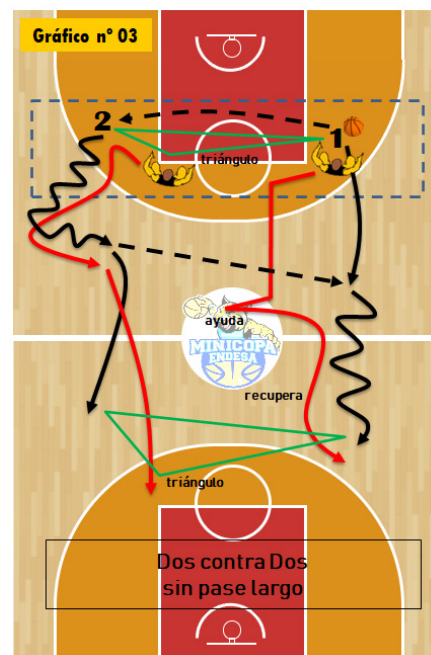
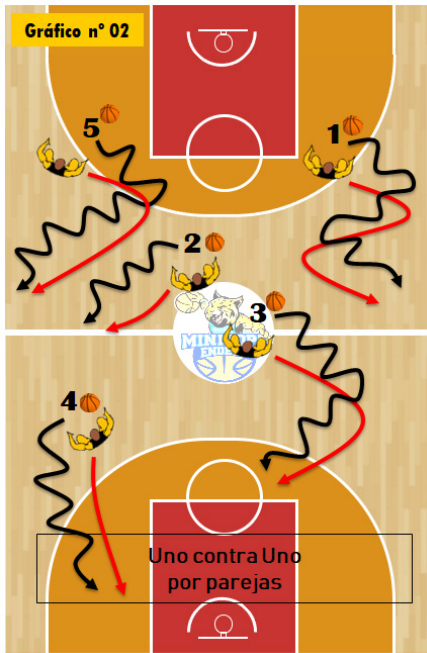


anterior pero más real. El jugador con balón (JCB) intenta ir a canasta y anotar. Si el atacante se escapa, el defensor corre al 100% (sprint) hasta ponerse delante y luego poco a poco recupera la posición. Si la defensa pierde momentáneamente el control del balón y retrocede, no descanso y voy a buscarlo para intentar robar el balón (cuando me lo

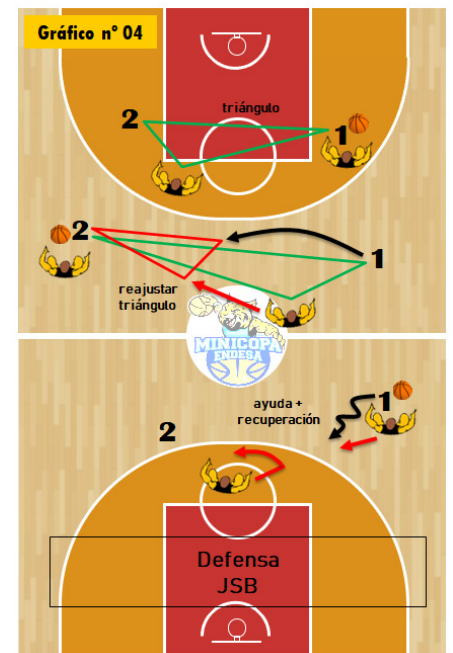
FORMACION



enseña o cuando lo pierde). Puedo atacar el balón con las manos siempre y cuando no desequilibre el cuerpo (Gráfico 02).



cambiando, haciéndose más pequeño. Si el JCB (jugador con balón) se escapa, el defensor del JSB (jugador sin balón) ayuda y recupera (Gráfico 04).



FORMACION

Intentamos que la defensa sea agresiva. Pensando en el ataque, la manera de mejorar es que su defensa sea también mejor.

Respecto al PASE, cuando los equipos abusan del bote, son más fáciles de defender. El balón está en el mismo sitio y se mueve más lento, por lo que la defensa tendrá la oportunidad de ocupar sus posiciones y estar preparada. Es importante pasar el balón para evitar esta situación.

### EJERCICIO 2c2 (a)

Jugamos 2c2 sin utilizar el pase largo. El jugador sin balón (JSB) puede adelantarse o atrasarse solo un poco con respecto a la línea del balón. Jugamos 1c1 normalmente, pero si el compañero tiene una mejor posición (su defensor ayuda demasiado), le paso el balón y éste ataca. El pasador le acompaña (Gráfico 03).

Es lo mismo que jugar 1c1 agresivo, pero siempre que haya una ayuda, paso el balón.

El JSB trabaja para recibir el balón o aclarar el espacio. El ataque no espera a la defensa, la ataca. No buscamos hacer 2c1 en defensa. Rotaciones ataque/defensa.

### Defensa al JSB

Si el balón está bien defendido, el defensor del JSB se coloca en triángulo, siendo sus vértices el balón, el jugador al que defiende y él mismo. Si el JSB acorta la distancia al balón, el triángulo va

Si el JCB pasa el balón en movimiento, el defensor del JSB (que está en triángulo) podrá robar o no, pero si el JCB agota el bote y se para, el defensor del JSB correrá a colocarse en línea de pase.

### EJERCICIO 2c2 (b)

Jugamos 2c2 con los atacantes situados inicialmente en un lado

del campo con las siguientes normas para el ataque y la defensa:

- El JCB penetra si puede. Si no puede, pasa a su compañero.
- El JSB en la esquina puede subir a recibir o realizar una puerta atrás.
- Si el alero recibe, puede jugar 1c1 o devolver el balón arriba.
- El defensor del balón no orienta al JCB, ni le cierra el centro, etc. Se coloca delante, entre el balón y la canasta.
- El defensor del JSB se coloca en triángulo. Si éste sube a recibir, sube con él. Nunca pierde de vista ni a su par ni al balón (Gráfico 05).



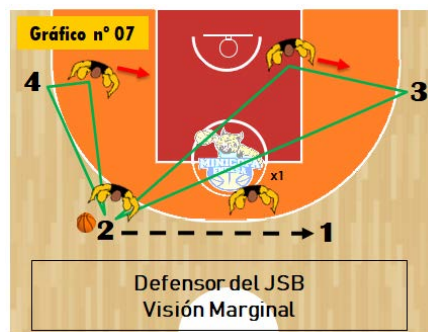
El defensor del JSB nunca le da la espalda al balón. Siempre está de cara. Antes se defendía en 3/4 por encima, lo que hacía más lentas las ayudas y recuperaciones, ya que el defensor tenía primero que girarse (Gráfico 06).



Si el atacante para de botar, el defensor del JSB presionará la línea de pase. Para el ataque es mejor pasar desde el bote. No pararse, coger el balón y pasarlo.

#### EJERCICIO 4c4

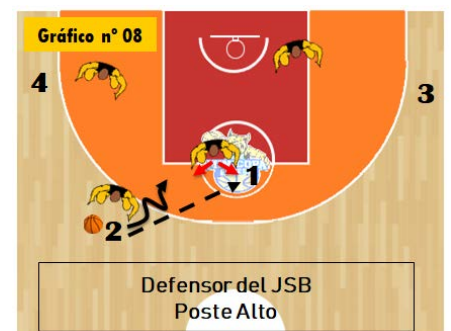
Disposición con dos bases y dos aleros (Gráfico 07).



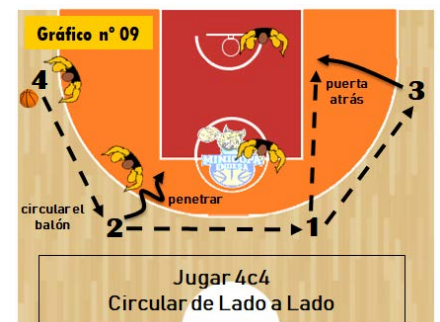
El defensor más alejado del balón también tiene que ver a la vez a su par y al balón. Es la *visión marginal o periférica*. Su triángulo le lleva a estar más alejado de su

par. Si el balón cambia de lado, corre para formar un triángulo más cercano y el defensor del alero del lado contrario, exagera su posición de ayuda. Si con el balón en 2, 1 se alejara mucho del aro, su defensor (x1) no le seguiría y priorizaría la defensa del balón.

En el caso de que el atacante estuviera colocado en una posición más cerrada, más cercana al aro (poste alto), su defensor podría colocarse a la vez en línea de pase y en ayuda (Gráfico 08).



Trabajamos 4c4 pasando el balón. Se puede penetrar directamente, hacer puerta atrás (sobre todo los aleros) y circular bien el balón de lado a lado (Gráfico 09).

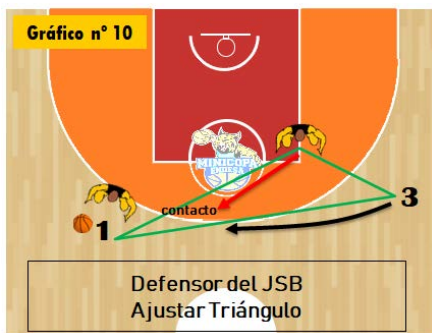


En defensa, proponemos presión al balón, defensa de la línea de pase, ayudas y recuperaciones.

Un inciso: si el JSB que está abierto (con su defensor en triángulo con el balón) se desplaza hacia el balón, el defensor de este JSB va adaptando su posición hasta llegar a tocarlo cuando éste está bastante cerca (Gráfico 10).



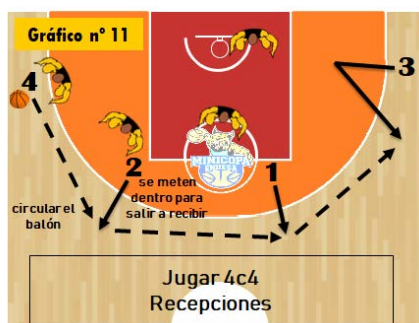
FORMACION



Intentamos circular dos veces el balón de esquina a esquina. Si no es posible porque la defensa está muy abierta y por tanto mal colocada para ayudar, penetramos directamente (atacar con bote en 1c1).

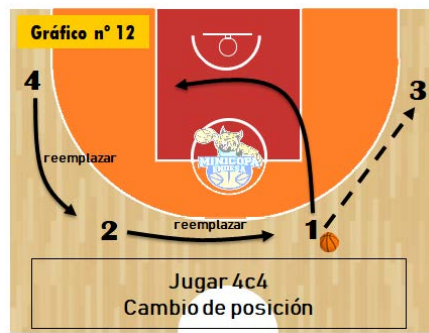
Para facilitar las recepciones cuando la defensa es agresiva, el receptor se mete un poco dentro para tener espacio y salir a recibir y encarar el aro de frente. El jugador de la esquina hace lo mismo mientras el balón está en el aire. El pasador con balón está amenazando la canasta, no mirando a quien va a pasar.

No es imprescindible fintar siempre, pero el objetivo es que el JSB dé una línea de pase inmediata (Gráfico 11).



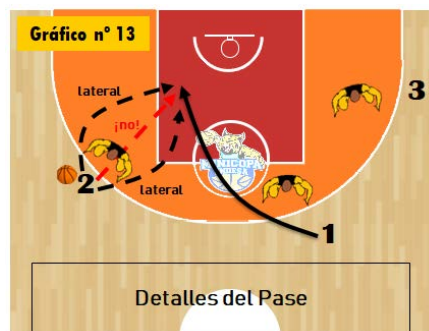
En las fintas, no debemos usar las manos para evitar faltas en ataque.

Son mejores los desplazamientos defensivos laterales. Si un atacante cambia su posición, se produce un reemplazo (Gráfico 12).



Estructuramos más el ejercicio. En lugar de fintas de recepción, hacemos puertas atrás para recibir si la defensa es agresiva.

Nos fijamos en los detalles de los pases: con el defensor bien colocado, será muy difícil que el JCB pueda pasar de pecho (el defensor está en medio). Debemos acostumbrarnos a pasar el balón por encima de la cabeza o lateralmente a una mano (Gráfico 13).



Los cortes de los atacantes pueden realizarse a la espalda del defensor, por delante del de-

fensor o en ángulo (primero gano ventaja y después busco el balón), como se puede representar en el (Gráfico 14).



MENSAJES para los jugadores, entrenadores y padres:

- Es más fácil decir las cosas que hacerlas.
- Hay que escuchar para poder aprender.
- Todos los jugadores tienen que jugar en todas las posiciones. Nos hace mejorar como jugadores y como personas.
- A todos nos gusta ganar, pero es más importante aprender.
- Los padres no deben inmiscuirse en la labor de los jugadores, entrenadores y árbitros.

(Apuntes desarrollados en base a la conferencia impartida por Aíto García Reneses para la AEEB durante la Minicopa Endesa 2022).



# HOY TU ENERGÍA PUEDE INSPIRAR UN MAÑANA MEJOR.

Nos hace trabajar más duro y aumentar nuestra inversión en 31.000 millones para conseguir el 100% de descarbonización en 2040; así, el 92% de nuestra producción peninsular estará libre de emisiones de CO<sub>2</sub> en 2024. Nos hace apoyar la economía local con planes de transición energética justa, para que todos podamos tener un futuro mejor y más sostenible. Con Endesa puedes elegir un mañana mejor.

**OPEN POWER  
FOR A BRIGHTER FUTURE.**

[endesa.com](https://www.endesa.com)

**endesa**



**Manuel Peña**

*Destaca su etapa como entrenador en Inglaterra, donde ejerció de entrenador, director técnico y fue seleccionador U15M en las temporadas 2016/2017 y 2017/2018, antes de regresar a España para unirse al cuadro técnico del Casademont Zaragoza (Liga Endesa), en el que trabajó como asistente de Porfirio Fisac, Diego Ocampo, Santos Hernández y Luis Casimiro. En la actualidad es el Director Técnico de Stadium Casablanca.*

## **METODOLOGIA, PRACTICA Y SITUACIONES DE JUEGO**

**E**mpezamos la sesión de entrenamiento para un equipo de cantera con un ejercicio de calentamiento por parejas.

Todas las jugadoras con balón. Trabajamos PASE A UNA MANO, de diferentes tipos. Empezar en estático y luego llevarlo a movimiento. Realizamos un juego: tras cada 5 pases, hay que ir a meter canasta, una jugadora de la pareja a cada canasta. Hacerlo un número de veces fijado. Las dos primeras parejas ganan y las perdedoras tienen que hacer un ida y vuelta rápido con pases del centro del campo a la esquina y volver.

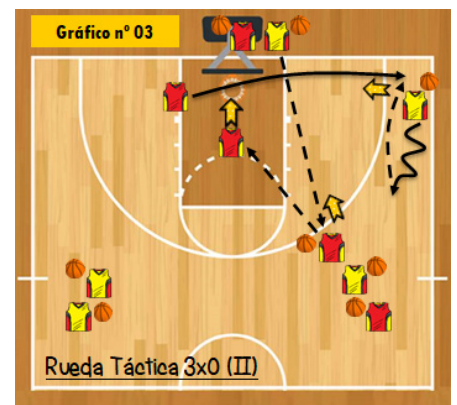
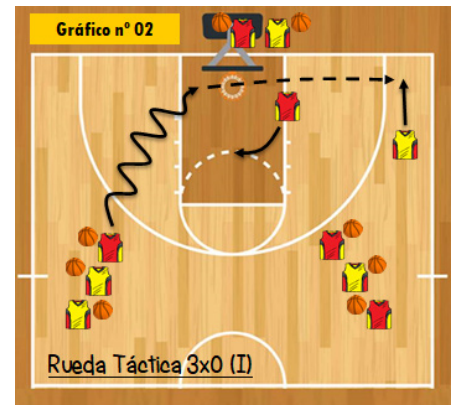
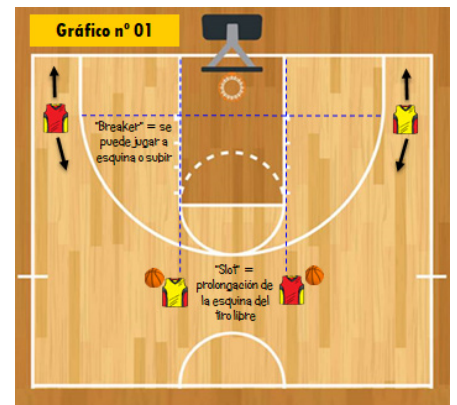
Me gustaría resaltar dos posiciones del campo que para mí

son importantes y me gusta utilizar en los ejercicios (**Gráfico 01**).

A continuación realizamos una RUEDA TÁCTICA de pase contextualizado en 3c0, utilizando el pase a una mano.

Desde una fila con balones se penetra por la línea de fondo y la jugadora sin balón del lado contrario busca el pase en la esquina. La jugadora que está colocada en el poste bajo, juega sin balón hacia el centro (**Gráfico 02**).

Recibimos en la esquina, subimos con bote y la jugadora que penetró reemplaza en la esquina y recibe allí. El poste gana la posición (sella) y recibe dentro. Desde la línea de fondo pasamos arriba a la jugadora que ha pasado dentro (**Gráfico 03**).

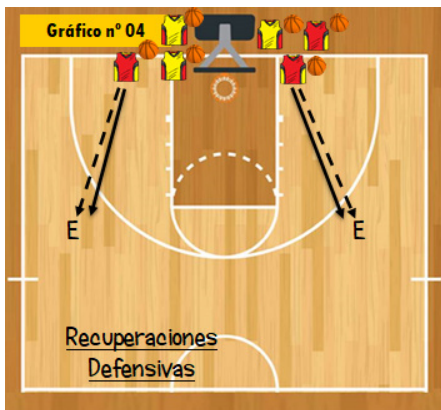


Organizamos una rotación para que todas las jugadoras pasen por todas las posiciones y trabajemos el timing de los movimientos.

Jugamos por el lado contrario y la jugadora que penetra puede decidir si pasa al "corner" o a la jugadora interior. El entrenador puede situarse en defensa para propiciar la toma de decisiones de la jugadora con balón. Si la jugadora que penetra pasa interior, desde arriba pasamos al corner.

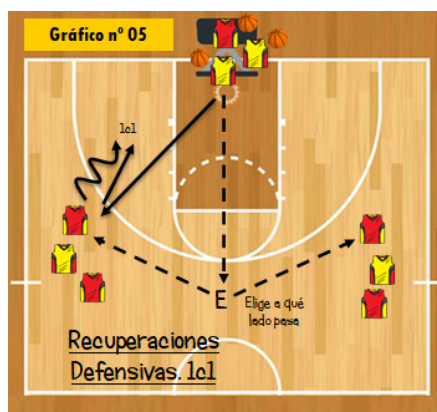
Vamos a continuar con un ejercicio de defensa específico centrado en las RECUPERACIONES o "close outs" para ampliarlo después a trabajo de rotaciones defensivas.

Todas con balón en dos filas en la línea de fondo. Dos entrenadores. Pase al tirador y salgo a defender. Trabajo de recuperación defensiva (Gráfico 04).



Pasos cortos y protegernos del tiro. Cubrir el primer bote para protegernos de la penetración (sobre todo por el centro). Trabajo de manos (¿qué mano levantar?). Las distancias son diferentes para cada jugadora.

Empezar pasando a los entrenadores y luego ponernos por parejas. La progresión es jugar 1c1 con un máximo de tres botes (Gráfico 05).

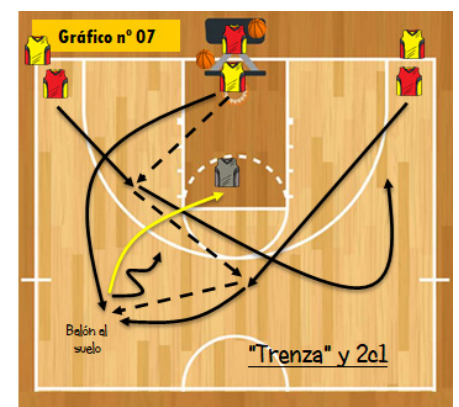


La evolución del ejercicio nos lleva a jugar 2c2 entre el alero que recibe y su compañera en la esquina contraria. Si nos rompen por el fondo, la ayuda salta y hay una rotación (Gráfico 06).

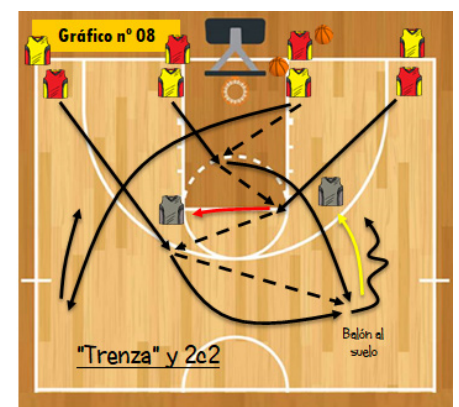


Llevamos la progresión a DOS CONTRA UNO y TRES CONTRA DOS, primero con un trabajo de media cancha y luego con un ejercicio de "11" tradicional. Empezamos con un trabajo de trenzas

desde la línea de fondo para jugar 2c1. La jugadora que sale del centro, deja el balón en el suelo y defiende (Gráfico 07).



Con la misma idea, hacemos una trenza con cuatro filas y jugamos DOS CONTRA DOS. Los cuatro pases son a una mano tras bote. Tras dejar el balón en el suelo, las jugadoras más abiertas atacan y las que quedan más cerca del centro, defienden (Gráfico 08).



FORMACION

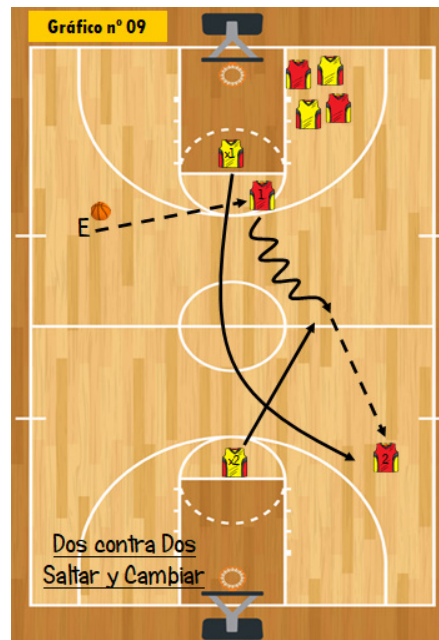


En este punto, vamos a un EJERCICIO de "11" o 3c2 continuo para empezar a rotar y cambiar. Trabajo de fintas defensivas, pivotes para recuperar y utilización de manos. Quien coge el rebote, ataca al lado contrario con las jugadoras que están en banda.

Una vez realizado este ejercicio intenso, trabajaríamos un ejercicio dinámico de TIROS LIBRES adaptado de Diego Ocampo. El objetivo es meter dos tiros libres seguidos en un aro, cambiar de canasta, meter otros dos, cambiar y otros dos. En total, sumar 6 tiros libres metidos. Ganan las tres jugadoras que metan antes tres veces dos tiros libres y vayan al centro del campo. Se pueden proponer diferentes objetivos de tiros libres metidos.

Pasamos a ejercitar SALTAR Y CAMBIAR porque nos han sobrepasado (la defensora del balón está en posición de desventaja), primero en campo entero; después lo llevaremos a media cancha (**Gráfico 09**).

Dos opciones: saltar agresivo al balón dificultando las líneas de pase para que mi compañera tenga tiempo de cambiar, o -si la

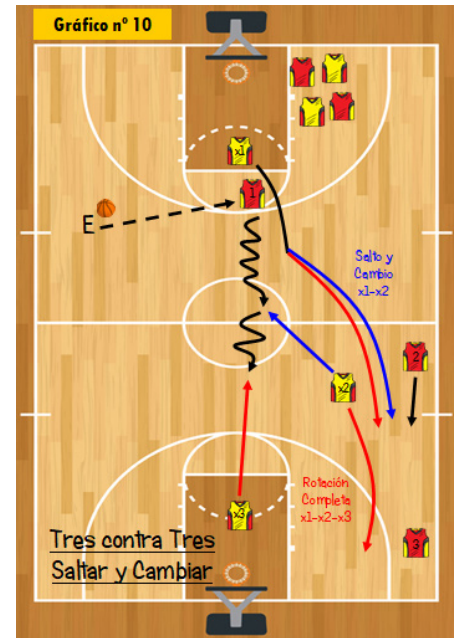


defensora del balón recupera muy rápido- ayudar a esa recuperación solo con una finta. En este último caso no habría cambio. "No es lo mismo estar detrás del balón que al lado del balón".

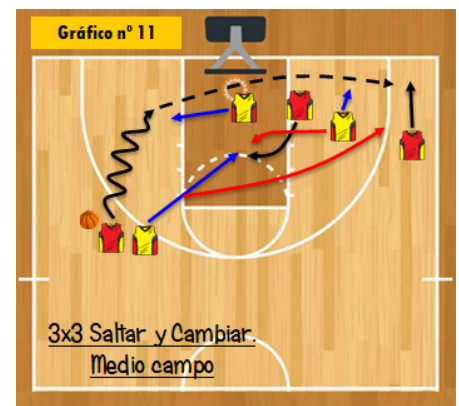
La pareja que sale del medio campo con balón, es la siguiente en el medio campo más alejado.

Si organizamos el mismo ejercicio en 3c3, las opciones defensivas se multiplican (**Gráfico 10**):

- Fintas y x1 recupera.
- Cambio entre x1 y x2.
- Rotacion x1, x2 y x3.



Análogamente a la rueda táctica del (Gráfico 02), jugamos 3c3 en esa misma disposición, le damos una pequeña ventaja al balón y trabajamos la defensa de Saltar y Cambiar (**Gráfico 11**).



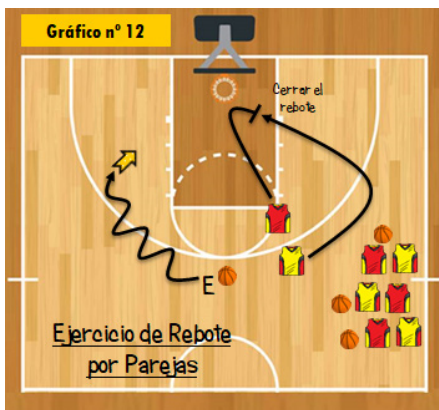
La primera ayuda debe ser capaz de parar al balón fuera de la pintura.

Pasamos en este punto a un ejercicio de REBOTE ofensivo y defensivo desde el 1c1 al 5c5. Trabajamos detalles de balance defensivo y conceptos de transición, con la misma idea de trabajar los espacios.

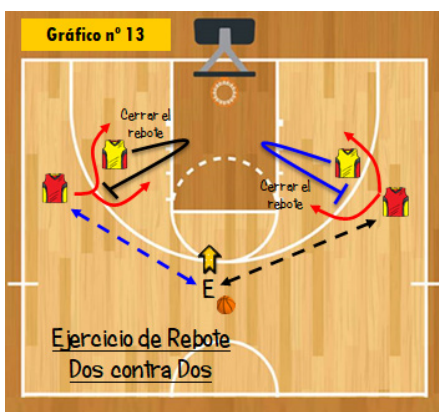
Nos preguntamos dónde hay más posibilidades de que vaya un rebote en función de la posición en el campo del lanzador. En ge-

neral, entre el 65% y el 70% de los rebotes van al lado contrario de la posición de tiro.

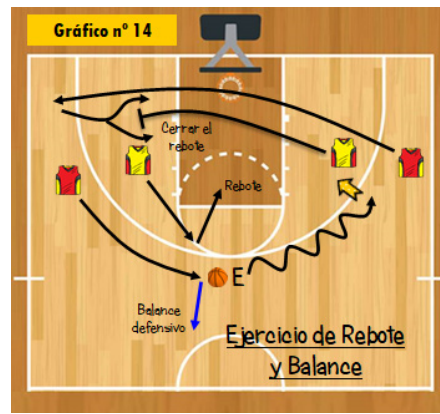
Disponemos a las jugadoras por parejas. El entrenador se mueve con balón por el campo y la atacante hace el “espejo”, colocándose en el lado contrario del balón y cargando el rebote cuando hay tiro. La defensa contacta con la atacante, mira dónde va a caer el rebote e intenta cogerlo (Gráfico 12).



Seguimos la progresión en 2c2. Llevamos el balón de lado a lado, hay un tiro y trabajamos el rebote (Gráfico 13).

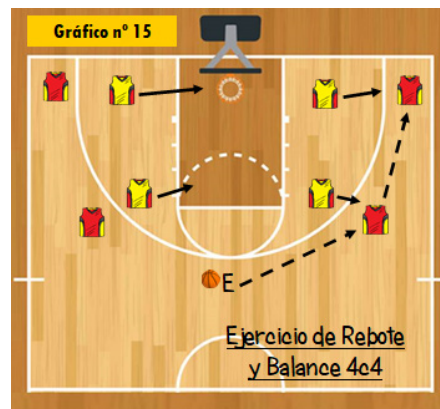


Complicamos el ejercicio: el entrenador se mueve por el campo y las atacantes reajustan su posición con cortes. El entrenador tira desde un lado y la jugadora en cabecera hace balance. La jugadora en el lado contrario, carga el rebote ofensivo (Gráfico 14).

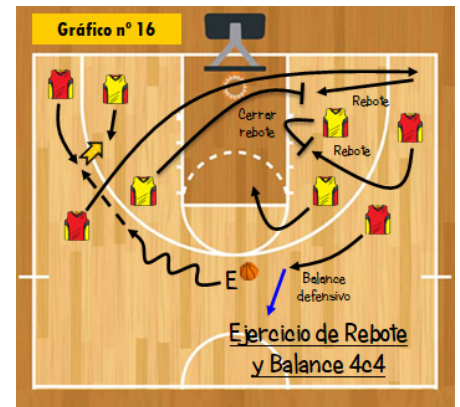


Si capturamos el rebote ofensivo, la jugadora que ha hecho balance, vuelve para atacar. Normalmente, la tiradora también haría balance defensivo.

Sumando primero una atacante y una defensora más y después otra pareja, jugamos 3c3 y 4c4 con los mismos objetivos. Aprovechamos también para trabajar las líneas de pase y posiciones de ayuda (Gráfico 15).



Si el entrenador se mueve con bote, hay un corte del alero al lado contrario (Gráfico 16).



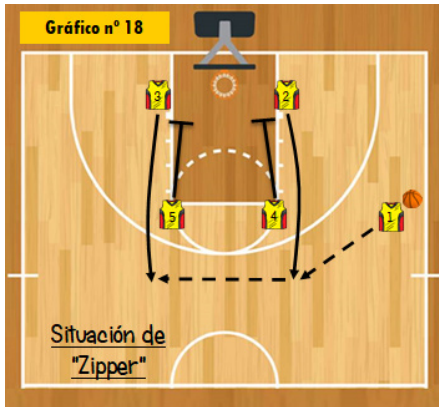
Trasladamos estas ideas al 5c5. Tras rebote, jugamos 5c0 al aro contrario (la defensa no pasa medio campo). 2 jugadoras hacen balance y 3 buscan el rebote.

Queremos llegar a la canasta contraria como en el (Gráfico 17).



Si hay una compañera por delante, le pasamos el balón. Queremos utilizar la primera penetración, por eso, 4 (si no llega con ventaja) se va al poste contrario.

Quiero finalizar con una situación ofensiva de "ZIPPER" inspirada en José Luis Abós, a la que hemos intentado actualizar el spacing (Gráficos 18 y 19).

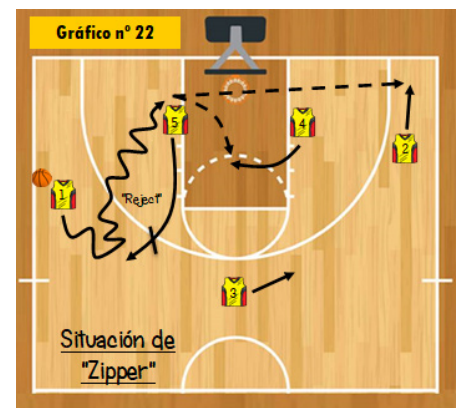
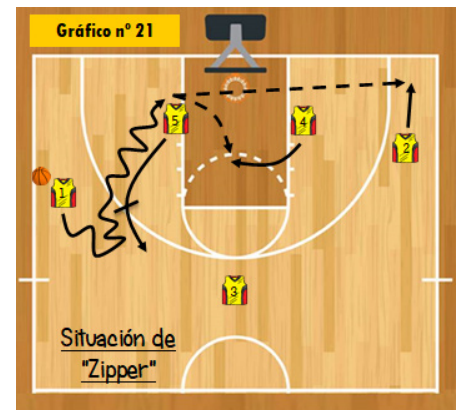


Es un movimiento que se puede adaptar perfectamente como jugada de banda.

Una vez el balón llegue a 1 tras el doble bloqueo, si nos interesa se podríamos jugar interior con 5 (Gráfico 20).

Teniendo en cuenta el trabajo de la sesión, vamos a jugar un "Step Up P&R", para penetrar por el fondo y jugar sin balón desde el "breaker" y el poste bajo del lado contrario al balón (Gráfico 21).

FORMACION



Si bloqueamos por el centro, 1 puede jugar el "Reject" o lado abierto del bloqueo (Gráfico 22).

(Apuntes recopilados por la AEEB durante la celebración del VI Clinic José Luis Abós).



**Lloyd Pierce**

*Nacido en San Jose (California) en 1976. Debutó como entrenador en la NBA como asistente de los Cleveland Cavaliers (2007-2010). También ha ejercido de asistente en Golden State Warriors (2010-2011), Memphis Grizzlies (2011-2013) y Philadelphia 76ers (2013-2018). En 2018 se hizo cargo de los Atlanta Hawks (2018-2021) y actualmente trabaja como asistente de Rick Carlisle en los Indiana Pacers.*

## SPACING EN LA NBA

Lo primero que quiero hacer constar en mi ponencia es explicar las reglas defensivas que tenemos que respetar en la NBA. Me refiero a que el jugador no puede estar más de 3 segundos en la zona en posición de ayuda, tiene que contar y salirse de nuevo para estar cerca de su atacante.

### SPACING EN MEDIO CAMPO

Podemos observar en el diagrama el "Spacing" que solemos realizar pasado medio campo (**Gráfico 01**).

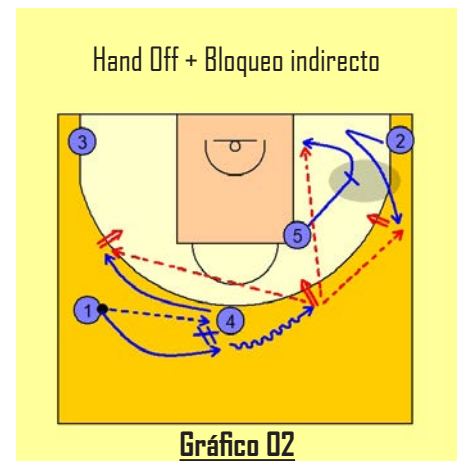
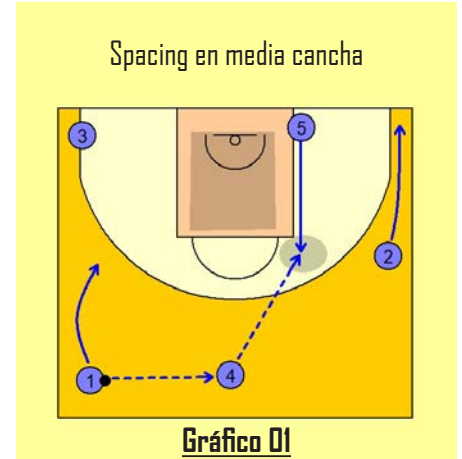
El base nº1 suele coger posición en la banda, el pívot nº4 se

incorpora de tráiler por el centro para hacer de distribuidor, el jugador nº2 ocupa posición de alero, el pívot nº5 desde la espalda de la defensa sube a lo que nosotros llamamos el codo fuerte ("Strong Elbow"), en el gráfico sombreado de forma ovalada y el alero nº3 ocupa la esquina.

Ellos lucharán porque ni el balón ni los jugadores entren en la llamada "Zona Muerta", sombreada rectangularmente en el gráfico.

A partir de este spacing construimos diferentes variaciones tácticas como la que se ve en el siguiente diagrama, en la que se realiza un pase de mano a mano ("Hand Off"), entre los jugadores nº1 y nº4 y

en el lado contrario un bloqueo indirecto vertical, del pívot nº5 al alero nº2 (**Gráfico 02**).



TACTICA

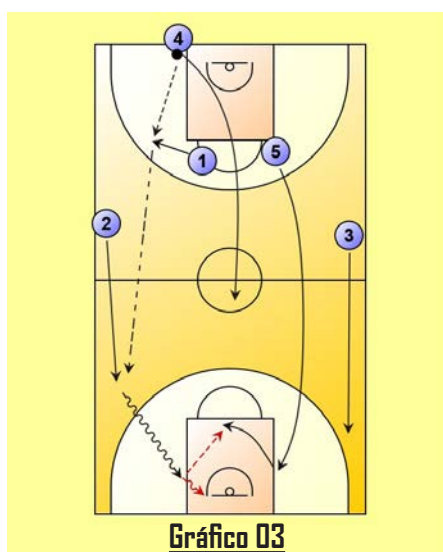


La norma en los bloqueos indirectos es que uno de los jugadores tiene que cortar obligatoriamente hacia dentro. En el gráfico es el pívot nº5 tras bloquear, subiendo a tirar el nº2. Esto podría ser perfectamente al revés, es decir que el nº2 rizará hacia el interior de la zona tras el bloqueo y que el nº5 se abiera para tirar.

### SPACING A TODO EL CAMPO

En el gráfico se puede apreciar la situación de spacing que ocupan los cinco jugadores en una situación de transición ofensiva (a toda la cancha). En este caso tras una canasta recibida, podría ser tras un rebote o robo de balón en su propia zona.

El base recibe el primer pase por su lado preferentemente, el alero nº2 corre por su banda, el pívot nº5 se incorpora por el lado contrario hasta ocupar posición de poste bajo, el alero nº3 corre por su banda y el pívot nº4 se incorpora de tráiler por el centro. Si el jugador nº2 penetra a canasta el pívot nº5 corta al centro de la zona o poste alto (**Gráfico 03**).



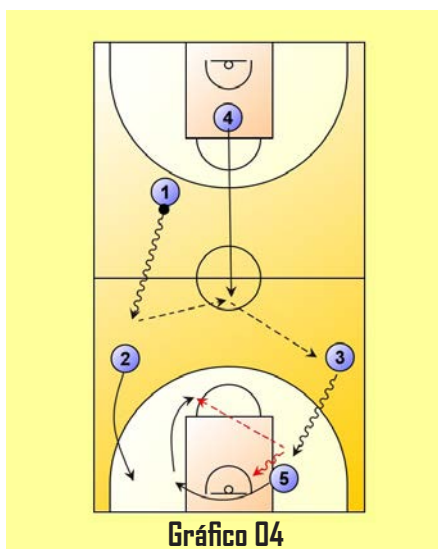
**Gráfico 03**

En el diagrama nº4, podemos apreciar la misma situación, pero en el caso de que el base pase al



medio campo contrario botando. En esta situación, se busca la situación de spacing descrita en el diagrama nº1 a media cancha, pero sin parar para nada el ataque.

Jugador nº1 se va a la banda, nº2 a la esquina de su lado, nº4 llega de tráiler por el centro, recibe pase del nº1 e invierte al alero contrario nº3 para que este intente penetrar a canasta. El pívot nº5 se desplaza al poste bajo contrario y cuando ve que el alero nº3 penetra, ocupa centro o poste alto contrario a la altura del codo fuerte (**Gráfico 04**).



**Gráfico 04**

El objetivo fundamental que perseguimos es finalizar en los primeros ocho segundos del ataque con uno o dos pases (lo llamamos ZONA ROJA), las normas son:

1. Desde el alero, atacar el aro (por su posición evita la ayuda defensiva).
2. Desde la esquina, tiro.
3. El pívot nº5, busca la espalda desde línea de fondo.

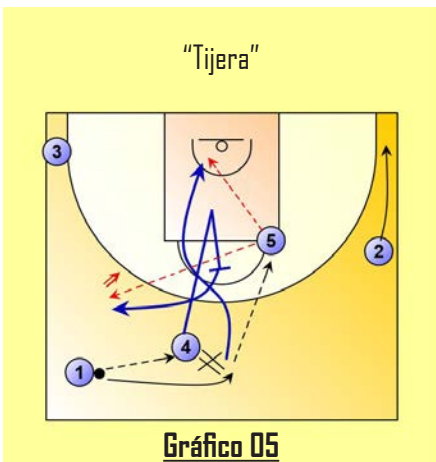
Las diferentes situaciones de spacing a toda la cancha y sus variantes la suelen hacer por series de siete contraataques consecutivos, por un lado y otro de la cancha (los grandes cambian sus posiciones).

A la situación de llegada para el spacing a medio campo contrario, podemos añadir diferentes situaciones de bloqueos indirectos que trabajábamos con una norma específica de dar cuatro pases antes de tirar. Pasar del nº1 al nº4 (pase a), del número 4 al pívot nº5 en codo (pase b), del codo al bloqueo indirecto (pase c) y así sucesivamente.

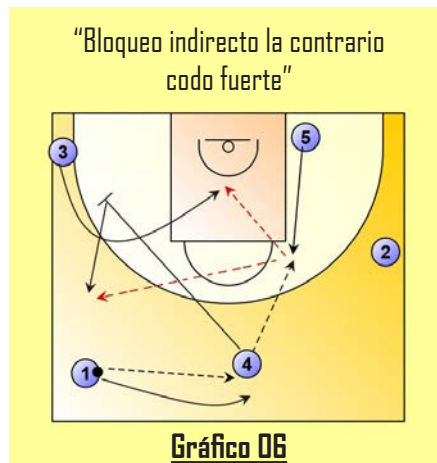
En la mayoría de los casos comenzamos con un mano a mano



("Hand Off") entre los jugadores nº4 y nº1, en el gráfico se realizaba una situación de bloqueo indirecto en "Tijera" una vez que el balón llegaba al pívot nº5 situado en el codo fuerte. Este pasaba al nº1 bajo el aro o al pop del nº4, en función de la reacción defensiva (Gráfico 05).

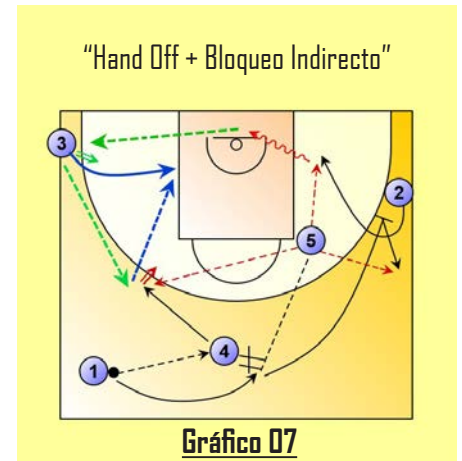


En el siguiente gráfico, se realizaba un bloqueo indirecto en la esquina contraria en el codo fuerte, en este caso entre el pívot nº4 y el alero nº3 que cortaba hacia dentro, el ala-pívot nº4 en este caso salía hacia fuera. Como ya he dicho anteriormente, esto se podía hacer también al revés (Gráfico 06).



Me gustaría explicar otra situación algo más compleja partiendo del mano a mano. Tras el "Hand Off" (pase de mano a mano), el pívot nº4 se desplaza a la izquierda a la altura del perímetro, el pase del base llega al pívot nº5 como siempre situado en el codo fuerte que puede ejercer de poste distribuidor de dos formas distintas (Gráfico 07).

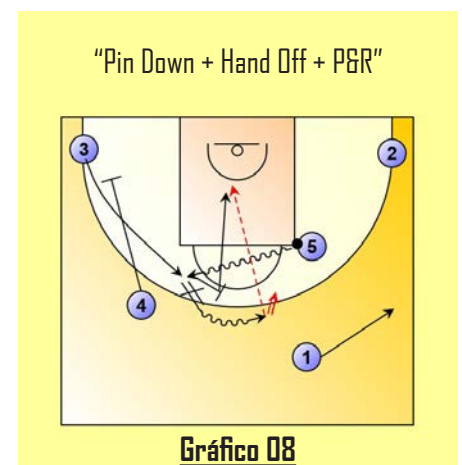
1) Pasando a una de las dos opciones que origina el bloqueo indirecto en el lado fuerte del jugador nº1 al jugador nº2, si el jugador nº2 penetra y le salta una ayuda puede pasar el balón al córner (esquina) al alero nº3 para un tiro de tres, incluso si es necesario



dar un pase de más (extra pass) al pívot nº4 para un triple (opciones señaladas en color rojo y los extra pass en verde).

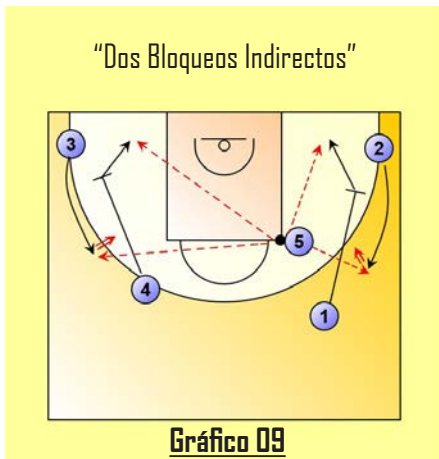
2) Pase del nº5 al nº4 que espera el corte o puerta-atrás buscando el aro (señalada de color azul).

También podemos observar una situación de Pin Down (bloqueo indirecto vertical), seguido con un mano a mano (Hand Off) y un Pick and Roll del pívot nº5 al alero nº3. Con el pick and roll se intentará conseguir que el defensor de nuestro mejor tirador, supuestamente el atacante nº3, tenga que ayudar para liberarlo (Gráfico 08).



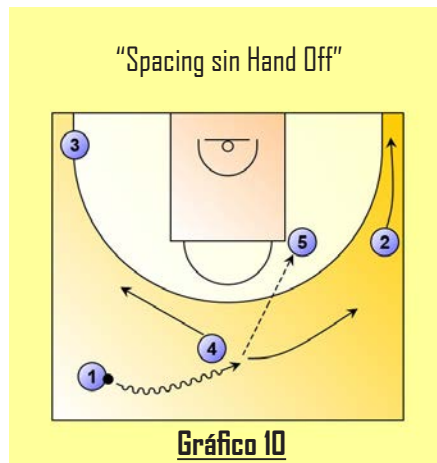
Otra situación en el que tras el mano a mano previo (que no aparece en el gráfico), se producen simultáneamente dos bloqueos indirectos verticales (Pin Down), en

un lado y otro del distribuidor de juego en el codo fuerte, el pivót nº5 (**Gráfico 09**).



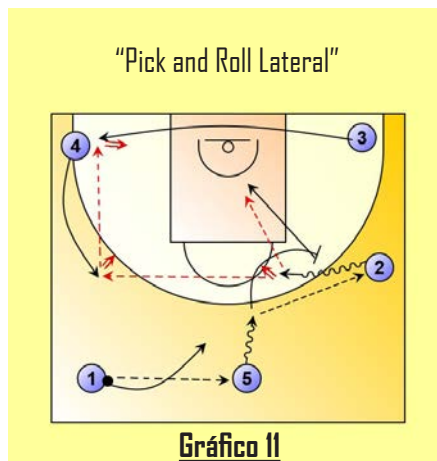
Situaciones de spacing a media cancha sin mano a mano previo: el base se va botando al centro reemplazando al pivót nº4 que se desmarca a la izquierda, lo demás sigue los mismos criterios, pase del base al pivót nº5 en el codo fuerte, alero nº2 se hunde desde su posición de llegada a la esquina y el nº3 en la esquina o "corner" contraria (**Gráfico 10**).

Todo este tipo de situaciones que suelen trabajar en los segundos ocho segundos del ataque, es decir del segundo 8 al 16, le llaman ZONA AMARILLA, en ellas el principal objetivo del ataque sin renunciar a ninguna canasta fácil,

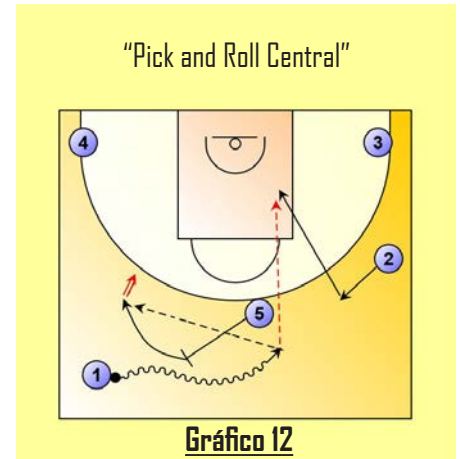


va a ser fundamentalmente trabajar para forzar errores de la defensa y actuar en consecuencia.

Analizamos una situación de Pick and Roll Lateral entre el pivót nº5 el alero nº2. El nº3 cambia de esquina por línea de fondo (se lleva la ayuda) y reemplaza al nº4, que se desmarca ocupando posición de alero (**Gráfico 11**).



Análogamente, podemos examinar una situación parecida, pero en la que se juega un Pick and Roll Central entre los jugadores nº1 y nº5, los demás jugadores se mueven y desplazan de manera que dificulten las posibles ayudas (**Gráfico 12**).

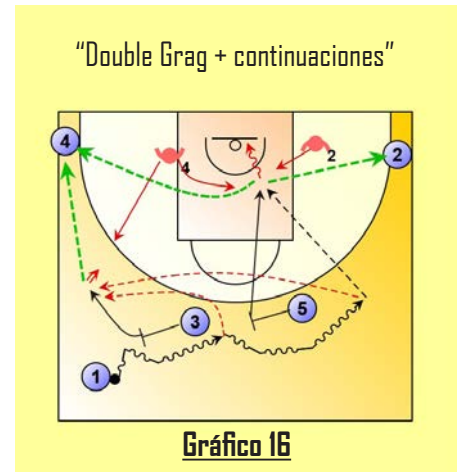


La situación del diagrama próximo, es otra variante sin mano a mano previa, en el que a partir de un pase del base nº1 al tráiler, se produce una situación de bloqueo indirecto vertical entre aleros (Pin Down), en rojo las dos opciones de finalización (**Gráfico 13**).

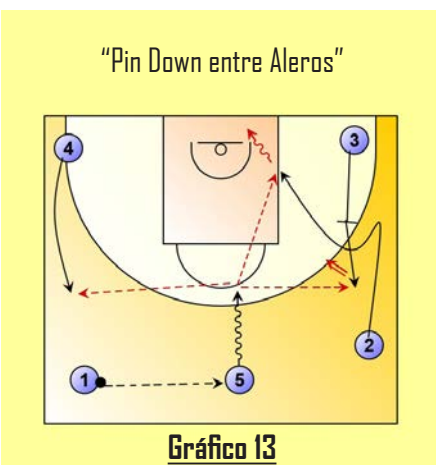
Partiendo del mismo inicio, se producirán dos bloqueos indirectos a la vez, en el lado izquierdo un bloqueo "Flare", bloqueo ciego con espaldas paralelas a la línea

TACTICA



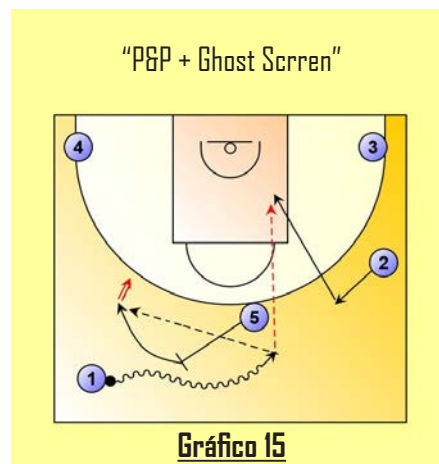


Vuelvo a insistir en que en la ZONA AMARILLA (segundos ocho segundos del ataque), el objetivo fundamental será mover a la defensa hasta aprovecharse de algún error. A continuación, se producen los ochos segundos finales del ataque (ZONA NEGRA), en la que el ataque buscará el mejor tiro posible aprovechando los errores finales de la defensa.

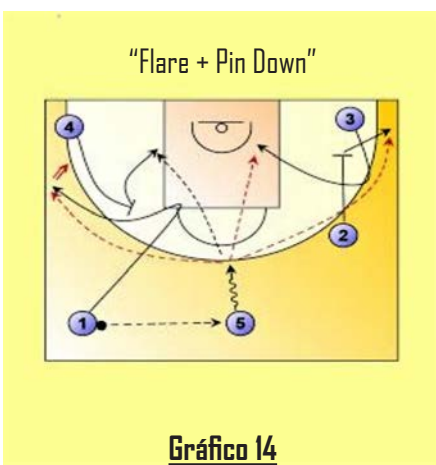


de banda del bloqueador y en el lado derecho un "Pin Down", con rizo (o "Curl") hacia dentro de la zona del jugador que es bloqueado (Gráfico 14).

partiendo de un "Pick and Pop" entre los jugadores nº1 y nº5, combinarlo con una acción de bloqueo fantasma ("Ghost Screen") del nº2 que busca el aro con una puerta atrás (Gráfico 15).



También vemos la situación en la que se realizan dos bloqueos directos consecutivos al base ("Double Drag") y a partir de ella dos opciones en cada lado, un Pick and Pop tras el primer bloqueo y un Pick and Roll tras el segundo bloqueo.



Una situación sencilla pero muy efectiva es la reflejada en el siguiente diagrama. Se trata de,

En ambos casos si el defensor de los jugadores situados en las esquinas (números 2 y 4), hacen la ayuda al posible finalizador, este doblará el balón al córner para un tiro liberado de tres (Gráfico 16).

Aunque algunos de los movimientos explicados anteriormente también son útiles para la "Zona Negra", voy a plantear un movimiento interesante para estos momentos finales del ataque.

Se basa en un "Stagger" (dos bloqueos indirectos consecutivos para un tirador), seguido de un "Pin Down" buscando el centro tras un rizo ("Curl") del primer bloqueador. En rojo las dos primeras opciones directas de finalización y en verde un extra pass a las esquinas, si el defensor de estos jugadores hace una ayuda (Gráfico 17).

El segundo movimiento se compone de un "Double Drag" combinado bien con un mano a mano ("Hand Off") y bloqueo directo o bien combinado con "Pick and Roll Lateral" (Gráfico 18).

TACTICA

### "Stagger + Curl"

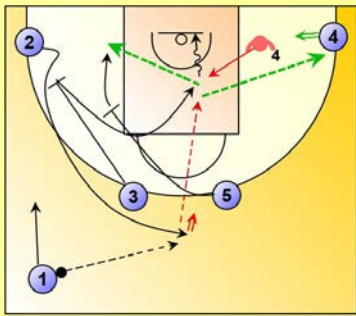


Gráfico 17

### "Double Drag"

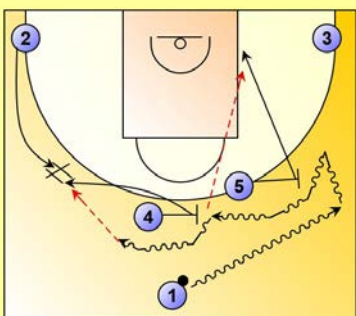


Gráfico 18

El movimiento anterior se podía dividir en dos mitades diferentes. Una primera parte en la que se produce un "Pick and Pop" + "Hand Off" + "Pick and Roll (trás el mano a mano) con bloqueo directo del nº4 al nº2. El pívot nº5



busca el poste bajo contrario y el nº3 se desplaza desde la esquina a la banda (Gráfico 19).

Una vez pasado el double drag, se busca directamente un "Pick and Roll Lateral" del nº5 al nº1, el base si no tira tras el bloqueo directo o no pasaba en la continuación al roll, buscará al jugador nº4 en la esquina, este podía tirar o penetrar por línea de fondo.

Si elegía penetrar, el pívot nº5 situado en poste bajo cortaba hacia el centro, por si su defensor hacía una ayuda por línea de fondo (Gráfico 20).

Me gusta que cuando se vaya a hacer cualquier bloqueo directo se vaya totalmente perpendicular por la espalda, porque así el defensor no sabe por dónde llega.

### "P&P + Hand Off + P&R"

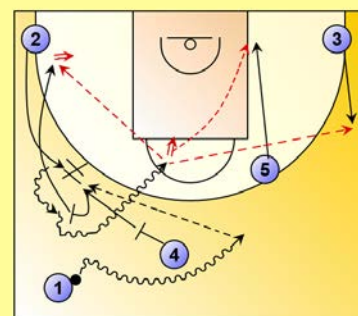


Gráfico 19

### "P&R Lateral"

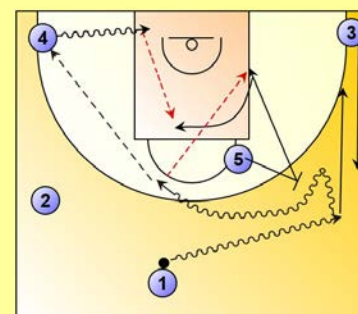


Gráfico 20



Apuntes recopilados por: Eduardo Burgos Luque (Director del Blog Viveelbasket) durante el XIII Clinic Internacional de Baloncesto Fundación Césare Scariolo.

**CON MUY  
POCO**  
*les darás  
mucho*



**CUATRO  
PERSONAS**

desde  
**39€**  
mes\*  
con copagos



**Infórmate en [divinaseguros.com](https://www.divinaseguros.com)**

\*Tarifas 2021-2022. Impuestos legalmente repercutibles no incluidos. Precio desde 39€ 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. Seguro comercializado por Divina Pastora Seguros, Mutua de Seguros, inscrita en el Registro de la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones con la clave M0381, e inscrita en el Registro Mercantil de Valencia, Tomo 6.310, Libro 3.615, Folio 224, Hoja V-13.700, y CIF V46055810. Para más información, consulte las condiciones generales de la póliza en [www.divinaseguros.com](https://www.divinaseguros.com)

# AEEB / Leyendas - Pete Carril - 1978

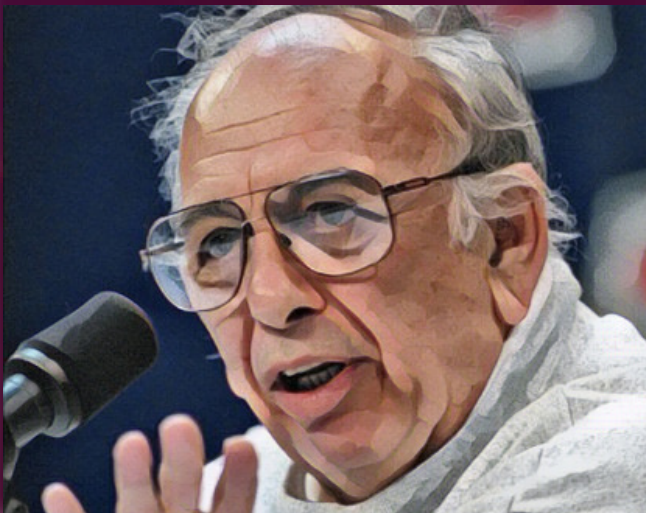
## PETE CARRIL

Nacido en Bethlehem (Pennsylvania) el 10 de julio de 1930. Atesora 29 años y más de 500 victorias en la Universidad de Princeton, en cuyo gimnasio cuelga una pancarta con sus logros como entrenador.

Fue 13 veces campeón de la temporada regular de la Ivy League (1968, 1969, 1976, 1977, 1980, 1981, 1983, 1984, 1989-1992, 1996) y Campeón NIT (1975).

Trabajó 12 años como asistente de Sacramento Kings (NBA) con Rick Adelman, entrenando grandes jugadores como Vlade Divac, Chris Webber, Peja Stojaković, Doug Christie y Mike Bibby.

Miembro del Salón de la Fama del Baloncesto Universitario Nacional y del Salón de la Fama del Baloncesto Naismith Memorial.



## **CLINIC DE ACTUALIZACION (II)**

Decálogo que marca mi filosofía de ataque:

1. Los jugadores, siempre abiertos para poder recibir el balón.
2. Si un jugador está marcado fuerte, no debe luchar contra él. Hacer una puerta atrás.
3. Después de pasar, cortar o hacer un bloqueo indirecto.
4. Cuando el pívot sube y recibe, no pivotar de cara al aro hasta que no le sobrepasen los cortadores. Si un jugador sube al poste y no recibe, no permanecer ahí.
5. Ayuda a tu compañero; de esta manera te ayudarás a tí mismo.
6. ¿Qué puedo hacer? Atacar en función de la defensa.
7. Los bases deben estar abiertos y lejos del aro para abrir a la defensa.
8. El pívot, arrinconado cerca de la línea de fondo para también abrir la defensa.
9. Si los aleros no pueden pasar a los pívots, driblan hacia los bases y entregan mano a mano el balón.
10. Este es un juego de mucho trabajo, pero con alegría. Es un juego de baloncesto, no un trabajo de baloncesto.

## **EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO**

Para iniciar la sesión, proponemos una rueda de entradas en bandeja que trabajamos durante unos 6 minutos.

### EJERCICIO 2c1.

En ese momento ya estamos preparados para ejecutar un ejercicio de contraataque en 2c1 (**Gráfico 12**).

Una pareja de jugadores se pasa el balón hasta la altura de los tiros libres e intentan anotar una bandeja. El defensor está situado en esa misma línea. El jugador que ha lanzado se sitúa en posición defensiva.



REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO

**SEPARATA TÉCNICA**

nº 17. JUNIO - JULIO 1978



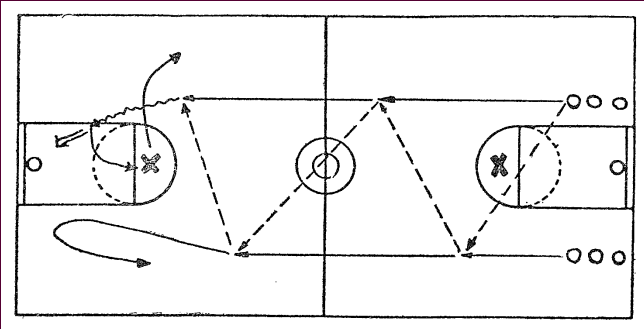
La AEEB nació en 1973 bajo el nombre de Asociación Nacional de Preparadores de Baloncesto y desde el primer momento se convirtió en el altavoz de los mejores entrenadores del momento a través de la edición de las "Separatas Técnicas" que rescatamos para vosotros.

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

FUNDAMENTOS  
PETE CARRIL

**BALONCESTO**

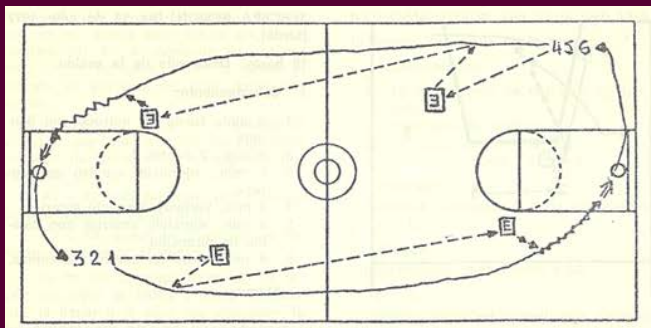
# AEEB / *Leyendas* - Pete Carril - 1978



**Gráfico 12**

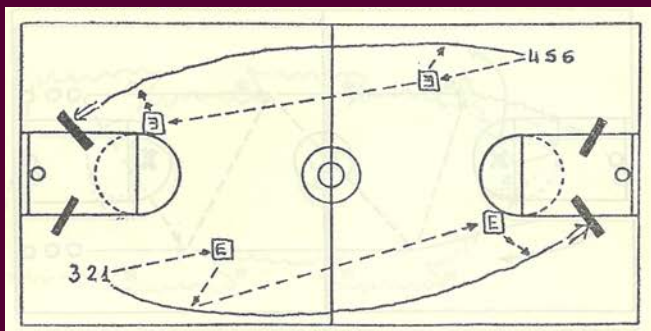
## EJERCICIO "CUATRO ASISTENTES"

Se sitúan dos hileras de jugadores en sentido opuesto. 1 pasa a A, corre y recibe de vuelta de A. 1 pasa a B, corre y recibe de nuevo para hacer una entrada. 1 coge el rebote y va la fila opuesta, ocupando la última posición de la misma para realizar la misma operación por el otro lado del campo (**Gráfico 13**).

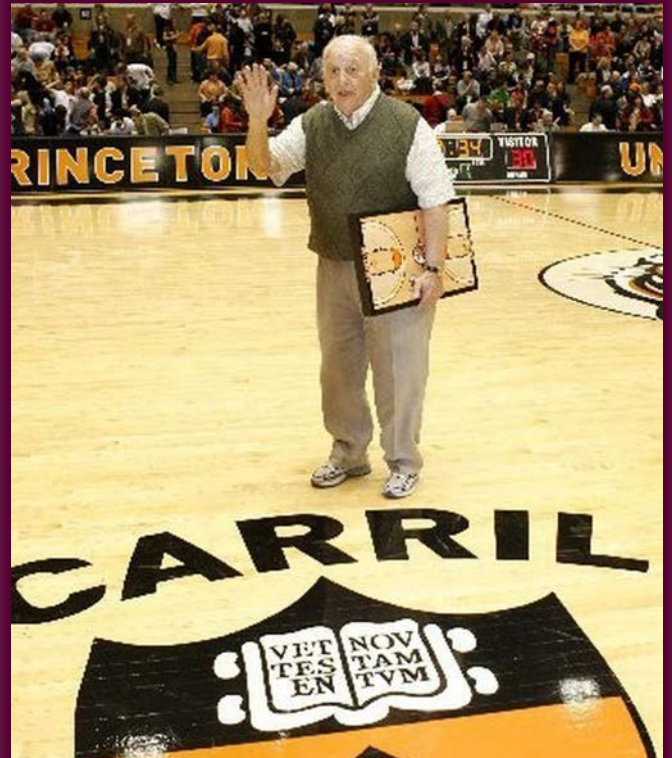


**Gráfico 13**

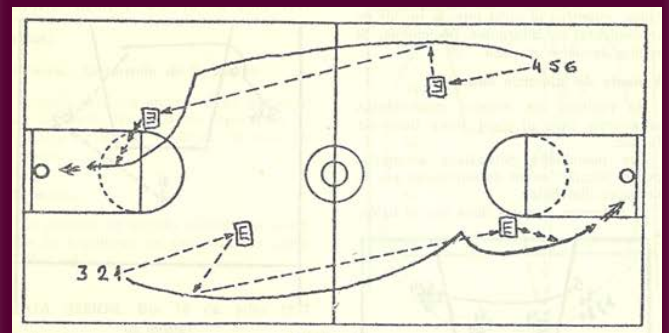
Variante 1: incluimos obstáculos que los jugadores deben saltar tras el último pase y antes de completar la bandeja, con objeto de elevarse lo máximo posible (**Gráfico 14**).



**Gráfico 14**



Variante 2: se suprimen los obstáculos anteriores y pedimos a los jugadores que hagan un cambio de dirección sin balón para después recibir y penetrar por cualquiera de los dos lados (**Gráfico 15**).



**Gráfico 15**

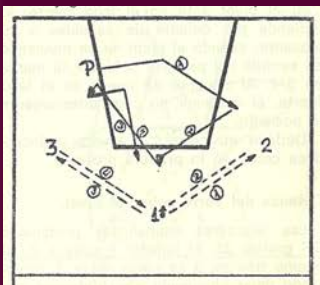
## DEFENSA DEL PIVOT

Colocamos a un jugador en posición de base y dos jugadores más en posición de aleros. Un cuarto jugador se coloca en posición de pívot. No hay defensores. Los jugadores exteriores se pasan el balón mientras el poste intenta recibir en movimiento en diferentes posiciones, tanto

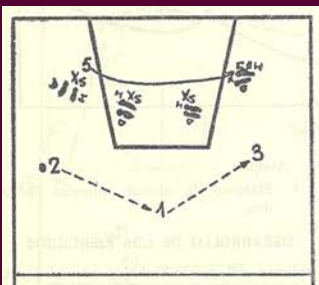
# AEEB / Leyendas - Pete Carril - 1978

en el poste bajo como en el poste alto. Cuando recibe un pase de un jugador exterior, lo devuelve fuera (**Gráfico 16**).

Como variante, se realizan los mismos movimientos, pero ahora el pívot tiene defensor. Las posiciones defensivas adoptadas por el defensor están determinadas por la posición del balón. El defensor siempre debe ver el balón (**Gráfico 17**).



**Gráfico 16**



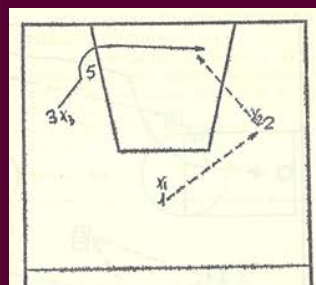
**Gráfico 17**

Si el poste está en el lado fuerte, lo defiende por delante de espaldas a su atacante. Cuando el pívot se va moviendo en el sentido del pase, el defensor lo marca en 3/4. Al situarse de nuevo en el lado fuerte, el defensor no coge directamente su posición, detiene su carrera y pivota, colocándose como al principio.

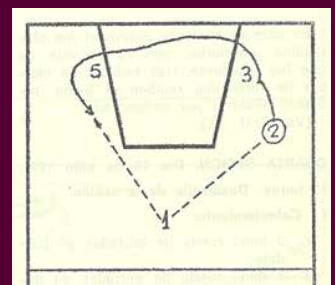
## DEFENSA DEL CORTE SOBRE EL PIVOT

Los jugadores adoptan las posiciones del diagrama. El jugador 1 pasa a 2. Al mismo tiempo, 3 corta sobre 5, intentando dejar bloqueado a su defensor. 2 pasa a 3 (**Gráfico 18**).

En el supuesto de que 2 no pueda pasar a 3, devuelve el balón a 1 e inicia el corte sobre 3 de idéntica forma al anterior (**Gráfico 19**).



**Gráfico 18**



**Gráfico 19**

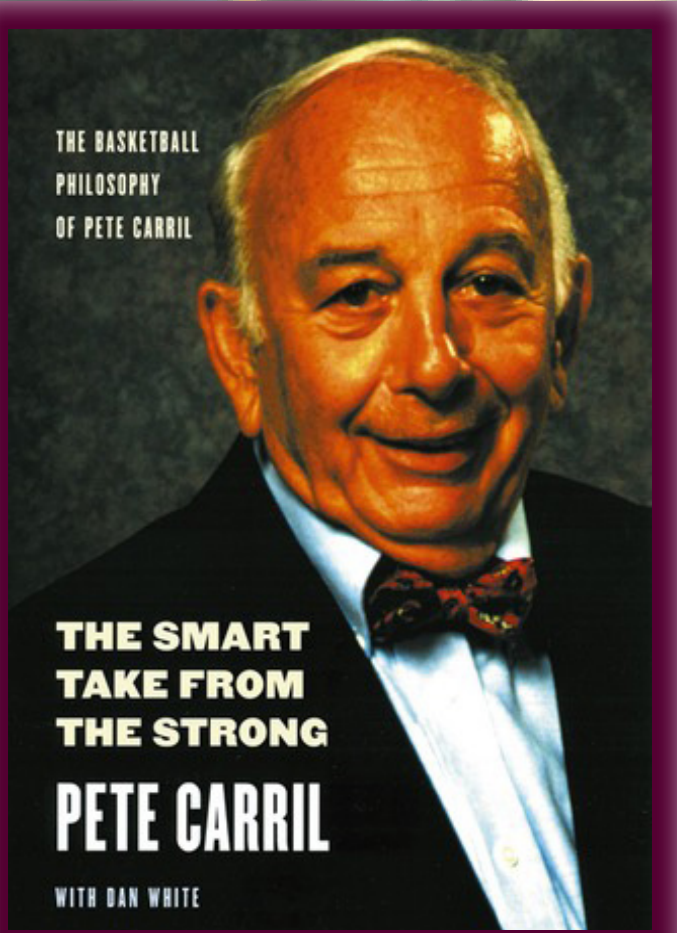
## EJERCICIOS DE PASE

### EL RELOJ

Nos colocamos en círculo como en el diagrama. 2 pasa a 7, que sale a recibir el pase. 2 corta al centro y recibe pase de entrega de 7.



# AEEB / Leyendas - Pete Carril - 1978



7 se desplaza a la posición de 2. 2, después de recibir, puede pasar a cualquier jugador. Tras realizar el pase se sitúa donde estaba 7. Con el balón en 6, corta al centro el jugador opuesto y volvemos a empezar (Gráfico 20).

Cualquier fallo es sancionado dando vueltas alrededor de los demás hasta que otro jugador cometa un nuevo fallo.

## PASES ESTRELLA

Se sitúan los jugadores en cinco filas como se puede ver en el diagrama. 1 con balón pasa a 3, cruza el campo y se sitúa en la fila de 3. 3 pasa a 5 y se coloca en la fila de 5. 5 a 2 y así sucesivamente. El pase se realiza a la fila no contigua.

Se pueden poner en juego varios balones para añadir dificultad y velocidad al ejercicio. Sumamos coordinación y timing (Gráfico 21).

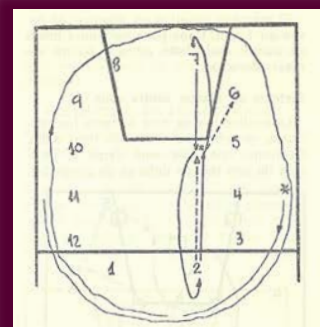


Gráfico 20

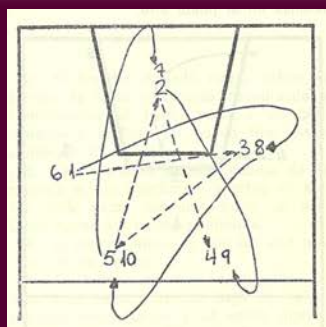


Gráfico 21

## SISTEMA DE ATAQUE

Para finalizar, propongo un movimiento con cuatro jugadores exteriores y un jugador interior construido sobre cortes y bloqueos en el poste alto (Gráficos 22 y 23).

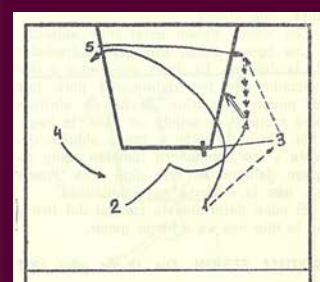


Gráfico 22

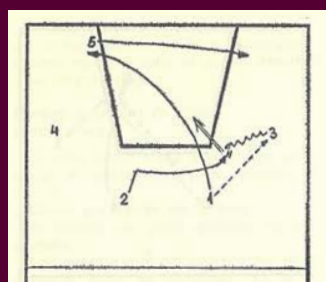


Gráfico 23

Otras posibilidades: (Gráficos 24 a 26).

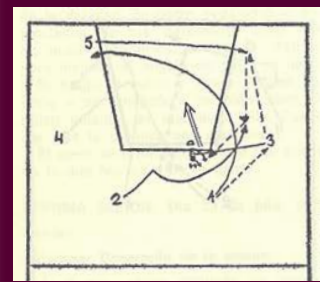


Gráfico 24

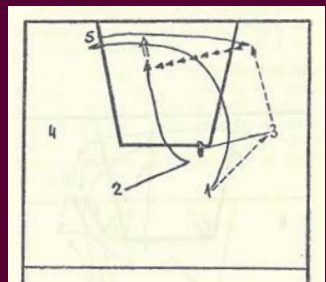


Gráfico 25

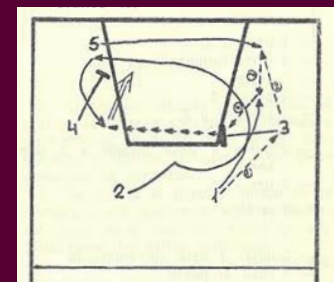


Gráfico 26

## FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

## PROMOCION CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE SELECCIONES AUTONOMICAS INFANTIL Y CADETE

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 Infantil y Cadete cuya celebración se ha fijado finalmente en Hueva entre el 9 y el 13 de abril de 2022: planificación, objetivos, metodología, etc. Todo aquello que nos permita poner el foco en la importancia del trabajo de las Federaciones con el desarrollo de los /as jugadores en edades de formación. En el último trimestre se han incorporado los trabajos y vídeos que señalamos a continuación. En este momento, seguimos actualizando los contenidos:

<b>Manuel A. Rodríguez</b> <b>Proceso Enseñanza y Aprendizaje Ofensivo</b>  	<b>Jorge Valiente</b> <b>Dirección de Equipo en un Grupo Infantil</b>  	<b>Manuel G. Álvarez</b> <b>Proceso de Selección de los Jugadores</b>  	<b>MANUEL G. ÁLVAREZ</b>  <b>Ejercicios de 1c1</b>
<b>Carles Yuste</b> <b>Preparación de un Partido</b>  	<b>Manuel González</b> <b>Filosofía Ofensiva y Defensiva</b>  	<b>JORGE VALIENTE</b>  <b>Situación de Llegada en 3c3</b>	<b>ESTELA ALEMÁN</b>  <b>Rueda de Contraataque</b>
<b>Gracia Gallego</b>  <b>Ejercicio "Laso" (4c4 + 5c4 + 5c5)</b>	<b>XAVI SASTRE</b>  <b>"Drill" 4c4 + Contraataque</b>	<b>Francisco del Pino</b> <b>Ideas Sobre Defensa</b>  	<b>Gracia Gallego</b>  <b>Principios Básicos Defensivos</b>
<b>Estela Alemán</b> <b>Objetivos Selección Infantil Femenina</b>  	<b>MANUEL A. RODRÍGUEZ</b>  <b>Trabajo Parcializado en Ruedas Técnico/Tácticas</b>	<b>Xavi Sastre</b> <b>Proceso de Selección de los Equipos</b>  	<b>Natxo Gómez</b> <b>Camino hacia el Campeonato de España</b>  
<b>JOAN MARTÍNEZ</b>  <b>Progresión Trabajo Defensivo</b>	<b>Joseba Lizarralde</b> <b>Proceso de Selección de Jugadoras</b>  	<b>Joan Martínez</b> <b>Planificación CESA 2022</b>  	<b>JOSEBA LIZARRALDE</b>  <b>Contraataque tras tiro libre + Trap al Poste Bajo</b>

A lo largo del mes de abril, nuevos trabajos de los seleccionadores convocados para este campeonato irán poniendo a disposición de todos su visión personal sobre la formación en estas categorías. ¡No te lo pierdas!



## FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

### PROMOCION MINICOPA FEMENINA ENDESA 2022

La Copa de la Reina volvió a tener en paralelo una nueva edición de la competición de la ilusión y el futuro: la Minicopa LF Endesa. Valencia acogió del 24 al 27 de marzo un torneo con las mejores promesas del baloncesto femenino nacional.

Fue la 5ª edición de la Minicopa LF Endesa, la segunda consecutiva que se celebrará en Valencia. Mann Filter (2017), Snatts Sant Adrià (2018 y 2019), Fundación Valencia Basket (2020) y Movistar Estudiantes (2022) han sido los ganadores de los cinco torneos.

Para una mayor difusión de este evento, la AEEB, con la inestimable colaboración de la FEB y de los clubes de la Liga Femenina Endesa, ha puesto a disposición de los entrenadores de los equipos infantiles participantes, una ventana a través de la cual pudieran informar sobre algunos aspectos del trabajo con sus equipos. Deseamos con todo este material resaltar el intenso trabajo que se hace desde los clubes de la Liga Femenina Endesa para trabajar la cantera. Esperamos haber despertado un creciente interés por la visión más personal y valiosa sobre el baloncesto femenino de formación de sus propios protagonistas.

**24 A 27 DE MARZO**  
**VALENCIA**




LF  **MINI COPA VALENCIA 2022**








**PROGRAMA AEEB**

**PROMOCION MINICOPA DE LA REINA 2022**

**ENSAYOS TECNICOS**

Trabajos aportados por los entrenadores y entrenadoras colaboradores, como representantes de los clubes participantes

**EJERCICIOS PARA CASTIGAR LAS SUPERIORIDADES Y APROVECHAR EL "PASE EXTRA"**

**LAURA CUCARELLA**

**RECUPERACIÓN DEFENSIVA Y CAMBIO DE ROL ATAQUE-DEFENSA**

**PEP MORA**

Proyecto desarrollado gracias a la colaboración de la FEB, los clubes de la Liga Femenina Endesa y sus entrenadores






Vuestra aportación es muy importante para la formación técnica y humana de todos y el mayor conocimiento del deporte en las categorías inferiores de nuestro baloncesto.

Puedes consultar estos trabajos en nuestra página web: [www.aeeb.es](http://www.aeeb.es)

## ÉXITO DEL CLÍNIC DE AÍTO G. RENESES EN LA COPA DEL REY GRANADA '22

La jornada del sábado por la mañana de la Copa del Rey de Baloncesto en Granada tuvo al baloncesto formativo como protagonista.

Entre las dos semifinales de la Minicopa Endesa se pudo disfrutar del Clínic de Aíto García Reneses, organizado por la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB). El mítico entrenador madrileño, uno de los referentes de nuestro baloncesto, impartió una charla sobre el “Baloncesto de Formación: Responsabilidad Compartida”, en un pabellón Universitario de Fuentenueva (Granada) lleno de aficionados, entrenadores y jugadores; y en esta ocasión también seguido en directo, a través de YouTube.



La AEEB hizo entrega a Aíto García Reneses de una placa de reconocimiento como Miembro de Honor de la Asociación, por su trabajo, generosidad y dedicación a la formación de entrenadores. Juan María Gavaldá, Presidente de la AEEB, y Felipe Coello, secretario General de la AEEB, procedieron a dicho acto de entrega.



Una charla práctica, en la que la leyenda de los banquillos españoles trabajó con los equipos infantiles de Joventut y Barcelona, sobre conceptos defensivos y en el que también quiso hacer hincapié en la importancia de la relación “Jugador - Padres - Entrenador” para la formación completa de los chicos/as. *“Hay que aprender. La forma de aprender es 1º de manera individual, luego colectivamente y por último mentalmente”* - Aíto GR

Este acontecimiento da inicio a los diferentes actos que tendrán lugar durante todo este año y parte del próximo como conmemoración del 50 aniversario de la fundación de la AEEB.



## SEMANA ENTRENAMIENTOS SELECCION ESPAÑOLA ABSOLUTA MASCULINA

Entre el 21 y el 24 de febrero de 2022 tuvimos oportunidad de ofrecer a un nutrido grupo de entrenadores la posibilidad de asistir de forma gratuita a las sesiones de la Selección Absoluta que dirige Sergio Scariolo, que preparaba sus próximos compromisos contra Ucrania en su camino para la clasificación a la Copa del Mundo 2023.

La actividad tuvo lugar en la ciudad de Córdoba y estaba organizada por la AEEB y la FEB, siendo fruto de la generosidad de Sergio Scariolo y todo su cuerpo técnico.

El nivel de esta actividad formativa fue altísimo.



CRONICA 1: Germán Royo - Coordinador del Grupo.

“Ayer la selección española masculina de baloncesto nos dio a los afortunados que compartimos pabellón con ellos un auténtico espectáculo, sin escatimar una gota de esfuerzo, de sacrificio, o de intensidad en cada balón disputado. Es esta la virtud que eleva el talento de cada jugador y de cada técnico, de este extraordinario grupo, hasta convertirlos en referentes deportivos. Viendo el trabajo se entienden los resultados: entrenar así no está al alcance de cualquiera...”



CRONICA 2: María Dolores Fuentes (asistente).

“Empezó la mañana con los chavales muy concentrados y acertados, con una intensidad envidiable por cualquier equipo. Han realizado un calentamiento seguido de trabajo de ajustes en defensa y repaso de sistemas de juego. Toque de color y energía en el entrenamiento con la visita de los escolares cordobeses...”



CRONICA 3: Félix Camacho (asistente).

“Finalizamos la mañana con una charla muy fructífera con Sergio Scariolo ayudándose de pizarra digital. Durante la tarde participamos en una mesa redonda con José Ignacio Hernández, miembro del área deportiva de la FEB, que nos presenta el bloque específico -Área de Formación: selecciones de la FEB-...”



CRONICA 4: Cristina Rodríguez (asistente).

“...Solo queda dar gracias al presidente y a la directiva de la AEEB, por esta maravillosa experiencia que todos esperamos poder repetir algún día. Un equipo, un muro que día a día se hace más fuerte, al fin y al cabo, una FAMILIA”.

## SPORT COACH ACADEMY Y LA AEEB RENUEVAN SU COLABORACIÓN

Sport Coach Academy y la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto han renovado el acuerdo de colaboración para la Formación Continua Deportiva de los entrenadores.

Ambas entidades pretenden potenciar el sector de los entrenadores de baloncesto y, de este modo, mejorar en su conjunto el baloncesto nacional e internacional. A través de la realización de actividades formativas y la participación en los cursos de Sport Coach de entrenadores afiliados a la AEEB.



## “STOP THE WAR”

Reunidos ayer en Madrid en una jornada de trabajo conjunta, las tres asociaciones ABP (Asociación de Baloncestistas Profesionales), AEBA (Árbitros Españoles de Baloncesto Asociados) y AEEB (Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto), hemos acordado unir nuestros esfuerzos y posturas contra la invasión rusa en Ucrania, apoyando al pueblo de este país en su defensa territorial y de la democracia. ¡QUE PARE LA GUERRA!

## RECONOCIMIENTO AEEB A JOSÉ ALBERTO ÁLVAREZ

La AEEB quiere reconocer la figura de D. José Alberto Álvarez, por su gran aportación al mundo del deporte y a su constante e inestimable colaboración con nuestra entidad, y ha decidido hacerle entrega de una distinción con el mayor de los agradecimientos y admiración hacia su persona.



## MADELEN URIETA RECIBE EL PREMIO A LA MEJOR ENTRENADORA DEL AÑO

La entrenadora del Kutxabank Araski, Madelen Urieta, fue reconocida antes del partido de la decimonovena jornada de la Liga Femenina Endesa con el Trofeo AEEB - “Memorial Antonio Díaz Miguel”, que le acredita como mejor entrenadora de la temporada 2020/21.

El directivo de la AEEB, D. Manu Moreno, y la presidenta del club Araski AES, D<sup>a</sup> Iratxe Rodríguez, hicieron entrega del galardón.



## PODCAST AITO GARCIA RENESES



La AEEB abre una nueva vía de comunicación con nuestros socios a través de PODCAST, audios que podrás descargar directamente en nuestra web, con entrenadores para conocer y difundir los aspectos formativos, educativos y sociales de nuestra actividad. En esta primera ocasión queremos estrenarnos con uno de nuestros grandes referentes y contaremos con la participación de Aito García Reneses, mítico entrenador y maestro con amplia experiencia en el baloncesto profesional.

¡Ya trabajamos un nuevos contenidos!

## R. MADRID Y MOVISTAR ESTUDIANTES CAMPEONES DE LA MINICOPA

El equipo infantil del R. Madrid se proclamó campeón de la Minicopa Endesa al vencer al Cajasiete Canarias por 73-66, mientras Movistar Estudiantes se imponía al IDK Euskotren por 48-60 para alzarse con la Minicopa LF Endesa 2022.



## LA AEEB EN LA PRESENTACIÓN DE LA COPA DEL MUNDO FIBA U17 MASCULINA 2022



El 27 de enero tuvo lugar, en el Salón de los Espejos del Ayuntamiento de Málaga, la presentación oficial de la Copa del Mundo FIBA U17 Masculina 2022, que se celebrará en la provincia de Málaga, en las localidades de Marbella, Alhaurín de la Torre y Málaga, del 2 al 10 de julio.



## JOAN PEÑARROYA Y TXUS VIDORRETA MEJORES ENTRENADORES DEL MES DE ENERO Y FEBRERO -TROFEO AEEB LIGA ENDESA-

Por los resultados obtenidos por sus equipos (Valencia BC y Lenovo Tenerife) durante el periodo de cómputo.

**Joan Peñarroya**  
Mejor Entrenador Enero

liga endesa

★ GRAN CANARIA	91-62
✈ UNICAJA	82-87
★ BARÇA	88-76
★ TENERIFE	92-88

**Txus Vidorreta**  
Mejor Entrenador Febrero

liga endesa

★ MURCIA	87-71
✈ JOVENTUT	58-74

## CARLOS CANTERO Y JOSÉ CARLOS RAMOS MEJORES ENTRENADORES DE LA LF ENDESA DEL MES DE ENERO Y FEBRERO-TROFEO AEEB

Por los resultados obtenidos por sus equipos (Casademont Zaragoza y Spar Gran Canaria) durante el periodo de cómputo.

**Carlos Cantero**  
Mejor Entrenador Enero

LF endesa

✈ PROMETE	53-62
✈ LEGANES	75-80
★ CADI LA SEU	71-42
✈ GRAN CANARIA	72-74
★ TENERIFE	81-65

**José Carlos Ramos**  
Mejor Entrenador Febrero

LF endesa

★ ENSINO	73-61
✈ ARASKI	60-62
★ GIRONA	71-68

## BARÇA Y PERFUMERIAS AVENIDA CAMPEONES DE LA COPA DEL REY Y DE LA REINA

El Barça se proclamó campeón de la Copa del Rey 2022 al imponerse al Real Madrid 59-64, con Nikola Mirotic como MVP Movistar. Jasikevicius ha ganado las dos Copas del Rey que ha disputado como técnico, en 2021 y 2022.

Por su parte, el Perfumerías Avenida de Roberto Iñiguez se proclamó campeón de la Copa de la Reina después de superar por 74-69 al SPAR Girona. Con la conquista del 10º título de su historia, las salmantinas se consolidan como el mejor club en la historia de esta competición copera.



# VIÑETAS GRAFICAS

Os presentamos esta nueva sección de nuestras Redes Sociales, llena de frescura y humor, de la mano de nuestro más reciente colaborador, Miguel Porres, dibujante y periodista especializado en diseño gráfico, con 45 años dedicados a distintos medios de comunicación.

Todo un lujo poder contar con él.



- 14 enero -  
Día Mundial de la Lógica



- 28 enero - Día Mundial por la Reducción de las Emisiones de CO<sub>2</sub>



- Febrero -  
Celebración de los Carnavales



- 22 Febrero -  
Día Mundial del Pensamiento Scout



- 4 marzo -  
Día Mundial contra la Obesidad



- 20 marzo -  
Día Internacional de la Felicidad



**José Antonio de Castro**

*Como jugador de BSR fue máximo anotador de triples de la Liga de 1ª División (1995), Campeón 2ª División (1999), Campeón de 1ª División (2000) e Internacional con la Selección Española. Actualmente es el entrenador del BSR Valladolid (puesto que ocupa desde 2010). Con este equipo ha sido Campeón Copa Europa Willy Brinkmann (2010), Campeón División de Honor (2011), Cuarto Clasificado Champions Cup (2011) y Subcampeón Copa del Rey (Alcoy, 2000 y Marbella, 2011). Es Profesor de la asignatura de actividad física adaptada en los cursos de Baloncesto de la Federación de Baloncesto de Castilla y León.*

## ATAQUE 5C5 DESARROLLADO A PARTIR DE DOBLE POSTE ALTO

Como ya han indicado varios de los entrenadores de baloncesto en silla de ruedas (BSR) en sus artículos, el desarrollo de este deporte requiere del aprovechamiento de los espacios en la cancha. El volumen que desplazan los jugadores, incluyendo su silla de juego, es mayor que en el baloncesto convencional. Por tanto, los bloqueos son determinantes en el desarrollo de las jugadas ofensivas tratando de crear espacios.

Así, partimos de la premisa de que el espacio de la cancha de baloncesto en silla de

ruedas es el mismo que el de una cancha de baloncesto convencional, por lo que resulta imprescindible gestionar las ventajas (dejar jugadores fuera) y crear espacios en ataque que acaben en superioridades numéricas para acabar con bandejas o tiros cercanos, preferiblemente en mismatch.

También es necesario añadir que en baloncesto en silla de ruedas los jugadores tienen una clasificación funcional o clase conforme a su discapacidad que va desde el 1 al 4.5 (de mayor a menor afectación del deportista). En competiciones de clubes, la puntuación máxima del quinteto en pista no

puede superar los 14.5 puntos (14 en campeonatos internacionales de selecciones).

Se trata de una medida “compensatoria” que permite que las diferentes afectaciones en el jugador con discapacidad física puedan componer un cinco en cancha.

Una de las disposiciones más habituales en cualquier equipo de baloncesto en silla de ruedas es el inicio con doble poste alto. Para ello, también es necesario determinar con qué jugadores cuenta ese equipo a la hora de aprovechar los espacios. También es muy importante la función del tirador y de que éste sea una amenaza importante para el rival desde la línea de 3 puntos.

Vamos a describir las situaciones que se pueden buscar dependiendo de si ese tirador/anotador es un clase alta (4/4.5) o baja-media (2/3).

**TACTICA**

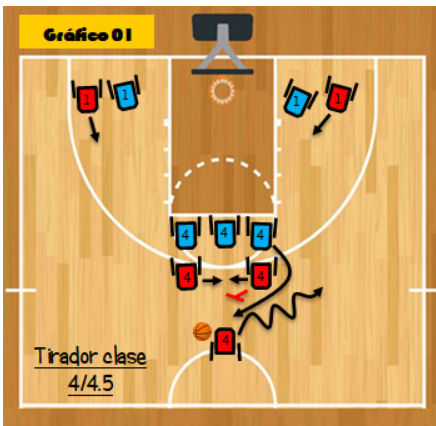




#### A.- TIRADOR CLASE 4/4.5

En este caso, también tenemos opciones según la disposición de los postes altos.

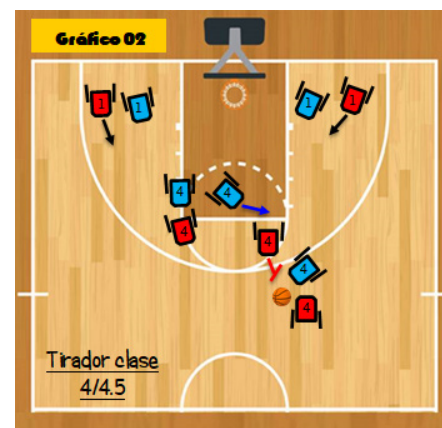
1.- Los dos postes altos son jugadores clase 4/4.5 (Gráfico 01).



Se trata de una situación generada si el quinteto en cancha es 4,4,4,1,1/4,4,3,2,1. El equipo defensor puede tener una puntuación en cancha diferente.

Si contamos con un 4 buen tirador, buen driblador, con buen manejo de silla para amenazar a la defensa desde fuera de la línea

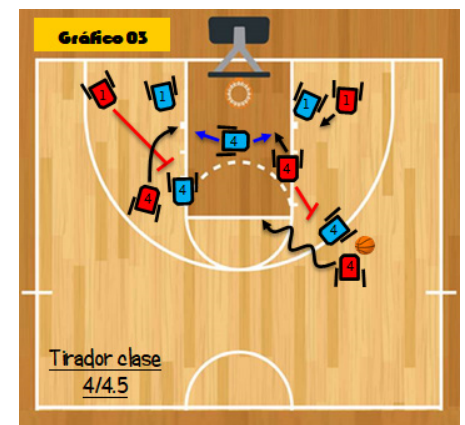
de 3, éste debe llegar con balón y esperar la disposición de la defensa. Los dos jugadores clase 4 que se colocan en el poste alto deben "ofrecer" al defensor la posibilidad de saltar a defender ese tiro exterior. El objetivo inicial de esta disposición pretende amenazar a la defensa con un lanzamiento de 3 puntos. Realmente, la situación de los dos postes altos busca que el defensor salga de la zona, pueda ser bloqueado (dejado fuera) y permitir más espacios en un ataque final de 5c4 (Gráfico 02).



Con esta colocación inicial, el equipo defensor situará en la defensa al menos a dos clase 4

defendiendo a los postes (probablemente el tercero que sale a defender el tiro exterior también sea un clase 4), con lo que permitimos abrir espacios para cortar la zona. En este caso, es importante que el equipo atacante trate de impedir que salga al tiro el jugador que defiende en el centro y, por el contrario, obligue a la salida de un jugador clase 4 por fuera de la pantalla. El manejo de la silla y la envergadura del clase 4 es, casi en todas las ocasiones, mucho mayor que el de un clase baja. Una vez que el defensor salga a defender el posible lanzamiento, nuestro 4 atacante tratará de realizar un bloqueo que lo deje fuera y le impida recuperar su defensa.

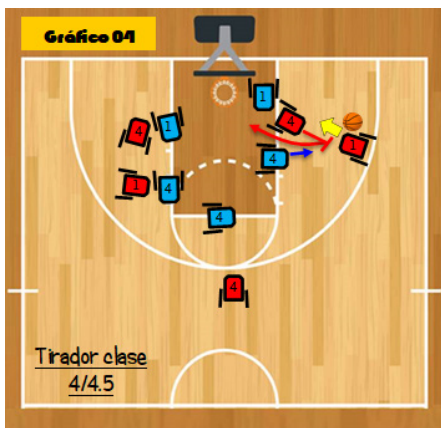
La colocación inicial de los puntos bajos es abiertos en línea de fondo (uno de ellos realiza el saque de fondo si utilizamos esta colocación como inicio del ataque). Ambos podrán realizar un bloqueo ciego para permitir el corte de al menos uno de los postes (Gráfico 03).



Pretendemos que los cambios defensivos impliquen una situación de superioridad (mismatch).

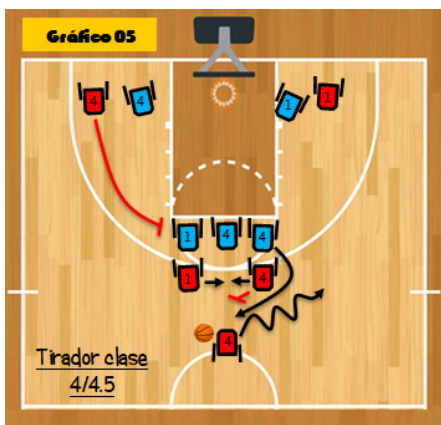
Otra posibilidad es que el 4 grande ofrezca una pantalla para el lanzamiento exterior del punto bajo y que esto pueda soportar

una continuación en el bloqueo del propio punto 4 -Pick and roll- (Gráfico 04).



En BSR es especialmente importante la ventaja “física” de los puntos altos sobre los bajos por lo que siempre buscaremos que los cambios defensivos del rival permitan una ventaja de nuestro 4 por movilidad o por diferencia de estatura (mismatch) a la hora de realizar un lanzamiento a canasta. En el 1c1 la ventaja del jugador clase alta suele ser determinante en cuanto a manejo de silla y de balón.

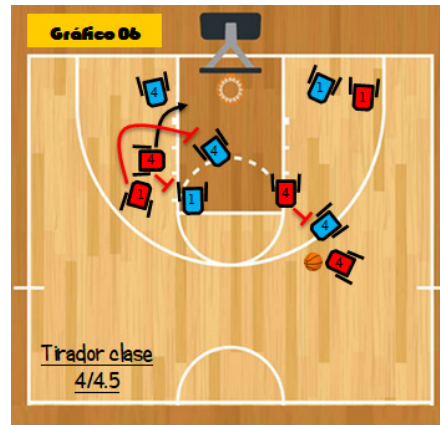
2.- Los dos postes altos son un jugador clase 4/4.5 y el otro un punto bajo (1/2) (Gráfico 05).



En este caso, el tirador tratará de atacar al defensor de nuestro 4 mientras nuestro otro poste (punto bajo) esperará el bloqueo

del 4 que queda abierto en línea de fondo para, en el siguiente bloqueo, “meterlo” en la zona con ventaja.

Además, hay varias alternativas: una de ellas es que nuestro punto bajo pueda buscar la pantalla del 4 para un lanzamiento o, entre otras posibilidades, buscar el bloqueo siguiente a nuestro 4 bloqueador (Gráfico 06).



En cuanto al desplazamiento del tirador hacia el lado del poste 4, volvemos a intentar que salga

el 4 defensor para que pueda ser bloqueado/dejado fuera y podamos aprovechar la superioridad para dividir la zona en el centro.

Hay que tener en cuenta en este caso que la colocación de los defensores también va a variar conforme a las clasificaciones funcionales de los atacantes. Así, en este caso, el equipo defensor, probablemente, defenderá el poste alto con dos jugadores clase baja/media debido a que uno de los postes atacantes también lo es. Por el contrario, deberá disponer de uno de sus puntos altos para defender al 4 abierto. Una de las ventajas que podemos obtener en ataque con esta disposición es que ofrecemos mayor espacio, puesto que concentramos a varios de los jugadores en la cabecera de la zona. Esto puede permitir, por una parte, el juego 1c1 o, en su caso, mayor espacio para el juego de 2c2 con el punto bajo que inicialmente estaba en el poste alto.

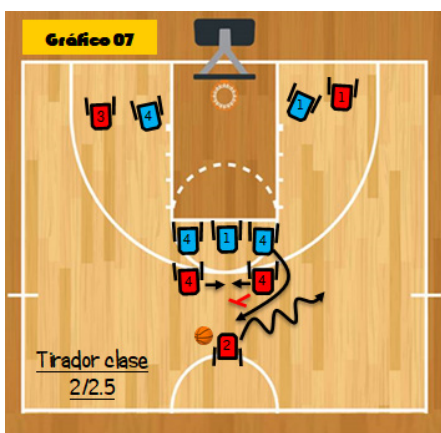
TACTICA



A partir de estos movimientos, se abre un amplio abanico de posibilidades de finalización.

### B.- TIRADOR CLASE 2/2.5.

En este caso, partimos de una desventaja de movilidad y física de nuestro tirador. Su capacidad de dribbling y movilidad será notablemente inferior habitualmente a la de un 4, pero intentaremos sacar provecho de su lanzamiento de 3 puntos. (Gráfico 07).



características de sus jugadores, “ofreceremos” la posible salida del poste de clase 4, tratando de evitar que sea un punto bajo el que salte al lanzador.

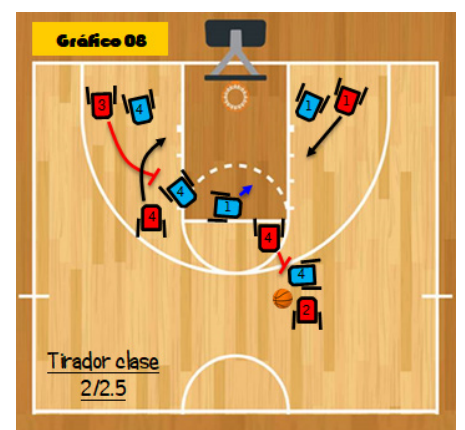
Habitualmente utilizaremos esta situación en un quinteto formado por 4,4,3,2,1 siendo nuestro 3 un jugador grande e interior fundamentalmente.

Los dos postes altos serán siempre dos jugadores grandes (4,4 ó 4,3) y deberán impedir que el jugador que salte a evitar el lanzamiento exterior sea un punto bajo. Así, intentamos que sea de nuevo un 4 el que salga y pueda ser bloqueado/dejado fuera.

Nuestro punto bajo 1 estará abierto al fondo intentando continuar su juego 2c2 con el poste alto 4 (Gráfico 08).

En este caso, partimos de una doble pantalla cerrada que, en principio, tratará de evitar la salida al tiro de ninguno de los defensores. A partir de este inicio, dependiendo del rival y de las

Una de las ventajas que obtenemos con este tirador es que podemos aprovechar para jugar con dos grandes en el poste alto y un tercer grande.



En todos los casos, pretendemos crear espacios y superioridades. El baloncesto en silla de ruedas es un deporte de contacto, aprovecho para recomendar a todos los que no lo conozcan aún que lo hagan. Estoy seguro de que llamarán la atención los bloqueos y la gestión de los espacios en una cancha de baloncesto.

# HOY TU ENERGÍA PUEDE INSPIRAR UN MAÑANA MEJOR.

Porque hacemos de la sostenibilidad un compromiso social, que impulsa la digitalización y las renovables para todos igual, con la meta de llegar a un 100% de descarbonización en 2050. Además, apoyamos a la economía local con planes de transición energética justa, dando nueva vida a las centrales térmicas que han puesto fin a su actividad. Con Endesa puedes elegir un mañana mejor.

**OPEN POWER  
FOR A BRIGHTER FUTURE.**

[endesa.com](https://www.endesa.com)

**endesa**



**Claudio César Prieto**

**Socio AEEB, Entrenador Superior de Baloncesto y Entrenador con Licencia FJBA. Director Deportivo y entrenador en A.B La Salle Tarragona. 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 Sconter de la Selección Brasileña de Baloncesto en las Olimpiadas de Río 2016.**

**ENTRENAMIENTO**

## METODOLOGÍA Y DESARROLLO

Una misión nada fácil de realizar para un director técnico o deportivo de una entidad es la Planificación anual. Sin lugar a dudas es la piedra rosetta de cada club. En ella se basarán los fundamentos necesarios para dar el desarrollo absoluto a los jugadores.

Este camino debe ser abordado con la mayor seriedad posible porque de ello depende el correcto crecimiento en tiempo y forma de nuestra gente.

Existe un ciclo de trabajo claro que sin ponerles nombre, podríamos decir que van



de pre-mini, mini, pre-infantil, infantil, cadete, juniors y seniors.

Esta propuesta estará dirigida a jugadores de categorías minis en adelante.

Sin lugar a dudas la metodología será la manera eficaz y eficiente de llevar a delante dicho proceso.

El método tiene que formar las vías necesarias por donde se debe conducir los diferentes equipos de trabajo, sin dejar de tener su propia identidad.

Puntos fuertes como norma genérica.

Los contenidos suelen ser muy genéricos y son el conjunto de conceptos en los cuales nos reflejaremos, organizaremos y que engloba en sí muchos incisos con detalles diferentes.



En cada apartado específico (Finalizaciones) existe unas distintas variables para trabajar, como:

- Bandejas.
- Agarre de balón.
- Apoyos.
- Extensión del brazo.
- Subir rodilla de la mano que finaliza.
- Tradicional.
- Aro pasado.
- A paso perdido.
- Bomba.
- A pasos separados (eurostep).
- A 2 apoyos.
- Con tablero.
- Sin oposición.
- Con oposición.
- Llegando de atrás, de lado, de frente...
- Con contacto.
- Repetición/Volumen/Objetivos/Competición en cada entreno.
- Ganchos cortos.
- Ganchos largos.
- Utilización del paso 0 para sacar ventaja.
- Con toma de decisiones.



## A.B LA SALLE TARRAGONA PROGRAMA ANUAL 2021/22



### INTRODUCCIÓN

- ENTRENADORES I
- ENTRENADORES II
- ENTRENADORES III
- LOS CICLOS DE TRABAJO
- LA ESCUELA
- APARTADO FÍSICO
- TÉCNICA INDIVIDUAL - BOTE
- TÉCNICA INDIVIDUAL - PASE
- TÉCNICA INDIVIDUAL - RECEPCIÓN
- TÉCNICA INDIVIDUAL - TIRO
- TÁCTICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA - ESPACIOS
- TÁCTICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA - JUEGO DINÁMICO
- TÁCTICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA - SUPERIORIDADES
- TÁCTICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA - 1X1
- T.T INDIVIDUAL - COLECTIVA - DEFENSA 1
- T.T INDIVIDUAL - COLECTIVA - DEFENSA 2
- T.T INDIVIDUAL - COLECTIVA - DEFENSA 3
- T.T INDIVIDUAL - COLECTIVA - P.B - ESPECIALES
- T.T INDIVIDUAL - COLECTIVA - B.B
- T.T INDIVIDUAL - COLECTIVA - PREMISAS
- ENTRENAMIENTO MÁXIMOS
- HUSTLE STATS
- PSICOLOGÍA DEPORTIVA
- APARTADO PSICOLÓGICOS DE VALORES Y HÁBITOS
- TOMAS DE DECISIONES
- METODOLOGÍA PROGRESIÓN
- OBJETIVOS QUE HAYEN DE LA SALLE
- POTENCIAR EL TALENTO DE LOS JUGADORES
- SEGUIMIENTO DEL TRABAJO REALIZADO
- CONCLUSIONES Y OBSERVACIONES



El programa anual de un club va directamente relacionado a los contenidos a utilizar en las tareas diarias de los días de entrenamiento y evidentemente distribuida en el tiempo de una temporada.

Cuando hablamos de un club amateur y no profesional de cantera o bien que su objetivo es el rendimiento, la periodización de la estructura de dichos componentes se deben adecuar a la realidad del club de los equipos.

Por ello se debe hacer un análisis previo de cómo llega cada uno, el trabajo que se ha hecho al menos en las 2 últimas temporadas.

Los jugadores son el fiel reflejo de la propuesta que se haya brindado a los deportistas de parte de sus entrenadores desde el tiempo que se está haciendo baloncesto.

Enfocarnos en la justa realidad de jugadores, entrenadores y la estructura directiva, nos permitirá evaluar más las necesidades y hacer nuestras propuestas de manera global.

Lo que sí, no debe estar reñida con el crecimiento integral de los jugadores y lo que creemos y

buscamos con la filosofía del club pero además con dotarles de nueva sangre de nuestro ADN, siendo atrevidos, creativos y ambiciosos.

Comprender la importancia que tiene llevar unas ideas justas, necesarias, que tengan un orden y un sentido en la planificación. Organizarnos claramente desde las sesiones, los micro-ciclos, meso-ciclos, hasta llegar al macro-ciclo.

Teniendo en cuenta la parte preparatoria de la pretemporada, la temporada y las pos-temporada. Y todos los momentos de descanso donde la competición se para por días festivos, por ejemplo.

A la hora de centrarnos en la planificación, nuestra puesta en escena será hacer jugadores versátiles, polivalentes, ricos física, técnica y tácticamente, así como fuertes mentalmente y con buenos valores.

Para ello el seguimiento de estos puntos fuertes, será la clave para corroborar que la faena se lleve a cabo de una manera correcta y concienzuda. Los parámetros asociativos que nos acompañan a la hora de evaluar serán respaldados por: ver entrenamientos, gra-



# ENTRENAMIENTO DE LA ARTICULACIÓN DEL TOBILLO EN BALONCESTO



**ASEPREG**

**Marc Olmos**  
(Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Máster deportivo)

**David Mancha**  
(Graduado en Ciencias de la Actividad Física y Doctor en ciencias del deporte)

**Jrene Petter**  
(Graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Máster deportivo)

**Jairo Vázquez - Guerrero**  
(Graduado en Ciencias de la Actividad Física y Doctor en ciencias del deporte)

**María Reina**  
(Graduada y doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte).

¿Por qué razón se debe prestar atención al tobillo?

El baloncesto es uno de los deportes de equipo con mayor tasa lesiva debido, entre otros factores, a acciones de alta intensidad como saltos, cambios de dirección o acciones de lucha. La lesión más recurrente en este deporte se produce en el tobillo representando un 21,9% de las lesiones (Moore et al., 2021).

El tobillo está formado por dos articulaciones que aportan gran movilidad al pie y que permiten multitud de movimientos que repercuten en la vida diaria y deportiva del jugador de baloncesto. Anatómicamente,

esta zona está formada por diferentes huesos, ligamentos y músculos. Los huesos que la conforman son el peroné, la tibia y el astrágalo. En cuanto a los ligamentos, destacan los laterales externos, deltoideo, sin-desmal y transversos.

También, es importante la función de la cápsula articular que colabora en la estabilización de la articulación. Por último, la musculatura que interviene está formada por los músculos extrínsecos (encargados de la flexión dorsal y plantar, así como de la inversión y la eversión); los músculos intrínsecos que realizan los movimientos de flexión, extensión, abducción y aducción de los dedos; los flexores plantares (sóleo y gemelos);

los flexores dorsales (tibial anterior, peroneo anterior y extensor común de los dedos); inversores, eversores y la aponeurosis plantar (Halabchi, & Hassabi, 2020).

Figura 1. Huesos y musculatura del tobillo. (Extraído de Laredo, 2011)



**ENTRENAMIENTO**



El juego impone una alta demanda mecánica en esta articulación durante las diferentes acciones técnico-tácticas, siendo el rebote, la defensa o el tiro las que mayor riesgo lesivo producen (Moore et al., 2021), puesto que el tobillo es el encargado de establecer el primer contacto con el suelo durante la carrera o el salto soportando, así, un gran impacto y altos niveles de fuerza excéntrica. Durante la fase de contacto, el deportista empleará el tobillo para amortiguar el impacto y la velocidad de su cuerpo contra el suelo, para acelerarlo nuevamente. Así, esta articulación, gracias a su movimiento de flexo-extensión actúa como un muelle aportando velocidad y potencia en la carrera o en el salto.

Una musculatura fuerte junto con un control neuromuscular adecuado reducirá el alto riesgo lesivo de esta zona anatómica y, además, facilitará el rendimiento físico. Así, un jugador de baloncesto podrá aprovechar un mayor impulso para desplazarse y cambiar de dirección más rápida y eficazmente o para saltar más alto, pudiendo repercutir positivamente en el juego.

Figura 2. Evolución del contacto del pie durante la fase de carrera. (Extraído de Alameda, 2021).



¿Qué variables influyen en el rendimiento y en el riesgo lesivo?

Esta estructura es una articulación compleja debido al número de articulaciones que le dan soporte, los grados de libertad que



ofrece y su implicación en todos los movimientos y desplazamientos del baloncesto. Por ello, son múltiples los factores de riesgo lesivo, atendiendo a las diferentes características, que conforman el óptimo rendimiento de esta articulación.

Los factores de riesgo pueden ser extrínsecos (estado de la pista, calzado, etc.) e intrínsecos, que pueden ser modificados mediante el entrenamiento, estando asociados con el propio deportista (amplitud de movimiento, desequilibrios musculares, sobrepeso, postura...) con la propia articulación del tobillo o con las estructuras adyacentes.

En este sentido, la evidencia científica propone factores que se refieren al estado de las estructuras pasivas con la capacidad de movimiento del propio tobillo. Según Pourgharib-Shahi et al. (2021), los más representativos son:

- Postura del pie.
- Laxitud articular.
- Estado de los ligamentos laterales.
- Estabilidad estática y semidinámica.
- Rango de movimiento del tobillo.
- Rango de movimiento del primer dedo.

- Fuerza muscular.
- Ratio de activación muscular.
- Propiocepción.
- Mecánicas de aterrizaje o desplazamientos.

Sin embargo, el factor de riesgo que más respaldo muestra en la literatura científica es el historial previo de esguinces o de lesiones de tobillo, que puede suponer un aumento de hasta 19 veces el riesgo de sufrir un esguince de tobillo si se suma a otros factores (Halabchi y Hassabi, 2020).

En lo que respecta al rendimiento físico, la clave parece encontrarse en el grado de stiffness que presente el tobillo y las articulaciones adyacentes, como la metatarsalángica (MTTF). De este modo, el stiffness del tobillo y del primer dedo destacan en tareas como el salto monopodal en jugadores de baloncesto (Liu et al., 2020). Esta relación podría responder a las elevadas exigencias determinadas por la altura de salto, la demanda de saltos repetidos, así como por los impactos de alta intensidad soportados en los aterrizajes en baloncesto.

Finalmente, como ya se ha mencionado, las estructuras adyacentes también son una parte fundamental en el rendimiento del tobillo, de modo que una mejora en el stiffness de la articu-



## VUELTA A LA COMPETICIÓN

El proceso de readaptación tiene con objetivo principal el regreso adecuado y seguro al entrenamiento y la competición del jugador/a lesionado. Este proceso se basa principalmente en tres puntos (Halabchi y Hassabi, 2020):

- La sensación subjetiva del jugador.
- Las pruebas manuales de estabilidad del tobillo (prueba del cajón anterior, prueba de eversión forzada).
- Las pruebas funcionales de rendimiento.

lación MTTF puede suponer un aumento de las fuerzas de flexión plantar y un aumento de la potencia pico en la fase de despegue tanto en un salto único (CMJ) como en CMJs repetidos (Jia et al., 2022).

bas pueden no ser adecuadas debido al dolor e hinchazón por lo que es recomendable repetir las después de esta primera fase (Van Dijk et al, 1993).

Las herramientas de información subjetiva pueden ayudar a evaluar los efectos de una lesión, así como la aplicación de los distintos tratamientos. Algunas de las pruebas utilizadas son: el índice de discapacidad del pie y tobillo (Hale y Hertel, 2005), la escala funcional del tren inferior (Alcock, 2002) y el sistema deportivo de evaluación del tobillo (Williams, 2003).

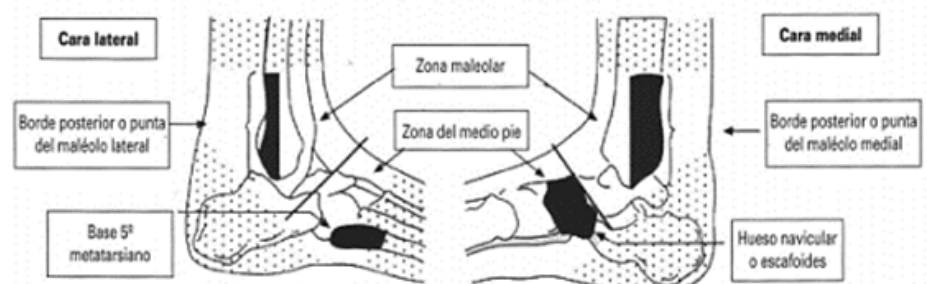
### VALORACIÓN DE UN TOBILLO LESIONADO

Las reglas de Ottawa son altamente recomendables en una lesión de tobillo aguda para determinar la necesidad o no de realizar una radiografía (Barelds et al., 2017). Estas consisten en la identificación de dolor en la palpación del borde posterior o punta del maléolo lateral y medial; y de la incapacidad para mantener el peso (dar 4 pasos sin ayuda) inmediatamente tras el traumatismo. Posteriormente, se utiliza la prueba del cajón anterior y de eversión forzada para evaluar la inestabilidad del tobillo. Estas pruebas se consideran positivas en caso de aumentar la laxitud (Polzer et al., 2012).

Los esguinces de tobillo son clasificados en diferentes grados según su severidad (Tiemstra, 2012).

Figura 3. Puntos de palpación de las reglas de Ottawa. (Extraído Parrón et al., 2006).

Tabla 1. Sistema de graduación de los esguinces de tobillo. (Adaptado de Halabchi y Hassabi, 2020)

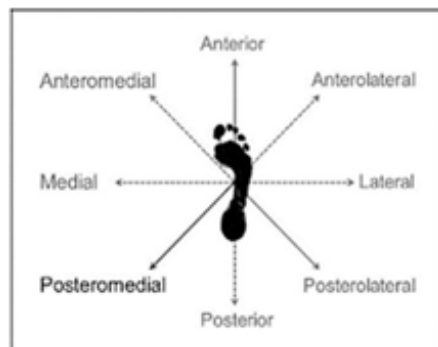
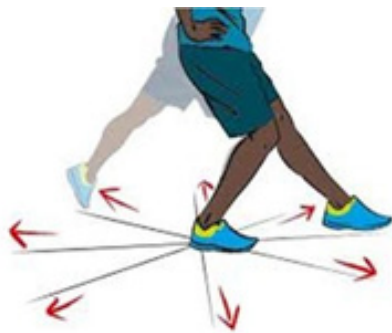


Grado	Hemorragia	Puntos de sensibilidad	Perdida de funcionalidad	Pérdida de Movilidad	Prueba del cajón anterior	Prueba de Eversión Forzada
I	No o Pequeña	No	No	=5°	-	-
II	Si	Si	Un poco	>5°	+	-
III	Si	Si	Si	=10°	+	+

Hay que tener en cuenta que, durante la fase aguda de la lesión (primeros 3-5 días), ambas prue-

una pierna horizontal, lateral y vertical. En este tipo de prueba el objetivo debe ser que el rendimiento de la extremidad lesionada sea al menos del 80% respecto de la no lesionada (Gerber, 1998). Otra de las pruebas a realizar es el Star Excursion Balance Test (SEBT), la cual evalúa el rango de movimiento, la fuerza, el control neuromuscular y la propiocepción del tobillo. Para realizar esta prueba, el jugador/a se coloca sobre un pie y realiza movimientos con la otra extremidad permitiendo comparar las diferencias entre ambas extremidades (Hertel, 2006).

Figura 4. Star Excursion Balance Test (Extraído Niyazi, 2020).



#### ESTRATEGIAS PARA SU ENTRENAMIENTO (aplicación práctica)

El ejercicio físico se convierte en el medio más eficaz en la readaptación de una lesión de tobillo frente a la inmovilización y el reposo (Halabchi & Hassabi, 2020). Este tipo de programas de



entrenamiento reducen en gran medida la prevalencia de lesiones recurrentes, así como la inestabilidad funcional de dicha articulación (Van Der Wees et al., 2006). Éstos, incluyen ejercicios orientados a recuperar o ampliar el rango de movimiento de la articulación; el fortalecimiento de sus estructuras; el control neuromuscular y la propiocepción; y, finalmente, ejercicios específicos del baloncesto. Siempre bajo la supervisión de un profesional que prescriba el entrenamiento óptimo.

Para entrenar la articulación del tobillo es de gran importancia diferenciar entre un entrenamiento orientado a la prevención o a la readaptación. En el caso de una lesión será importante valorar el estado del deportista y trabajar de forma progresiva en las estrategias planteadas. En el entrenamiento orientado a la prevención de un tobillo sano se incidirá más en los últimos bloques de ejercicios descritos. En este sentido, se plantean las siguientes estrategias de entrenamiento:

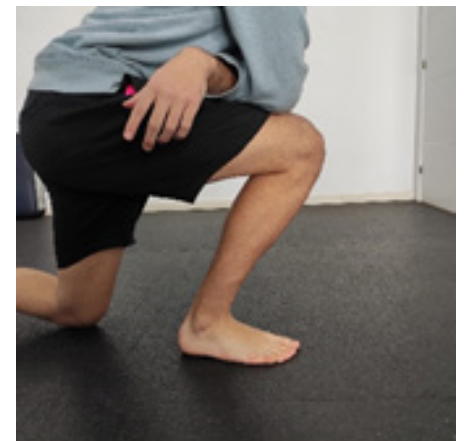
- **Ejercicios orientados a desarrollar el rango de movimiento (ROM).**

Este tipo de ejercicios suelen incluirse de forma inmediata (siempre que el dolor lo permita)

principalmente en esguinces de grado I y II. Primero, se realiza el trabajo de movilidad (flexión dorsal y plantar), para terminar, incluyendo movimientos de eversión e inversión.

Para comenzar una readaptación funcional es de vital importancia recuperar un rango de movimiento adecuado.

Figura 5. Flexión dorsal y plantar activa del tobillo



Además, pueden incluirse estiramientos a partir de movimientos del tobillo en cadena cinética abierta en todos los planos, principalmente en la dorsiflexión de tobillo y progresar con estiramientos activos de los gemelosóleo ya en cadena cerrada.

Figura 6. Estiramiento de la musculatura sustentadora del tobillo.



• **Ejercicios de Fuerza.**

El trabajo de fuerza se inicia a partir de ejercicios isométricos, principalmente en los planos frontal y sagital, junto al trabajo de movilidad. Posteriormente, el jugador progresa hacia ejercicios con resistencia usando peso, bandas elásticas o resistencia manual. Este trabajo se focaliza en la flexión dorsal y plantar en las primeras fases para no comprometer a los ligamentos, para terminar, con ejercicios de inversión y eversión según lo tolerancia. Se progresa-

rá hacia ejercicios concéntricos y excéntricos con resistencia ligera y alto volumen. Además, se prestará una mayor atención al fortalecimiento de peroneos, muy importantes en la fuerza de eversión y asociados a problemas de inestabilidad en la articulación.

Figura 7. Entrenamiento de fuerza de la musculatura sustentadora de tobillo.



Es importante destacar el crecimiento del entrenamiento de Barefoot (descalzo) en los últimos años.

Su objetivo es fortalecer la musculatura intrínseca del pie proporcionando un soporte dinámico al arco longitudinal medial del pie y controlando las fuerzas que actúan sobre él al caminar, correr o saltar.

Figura 8. Entrenamiento de fuerza de dedos.





Figura 9. Trabajo de equilibrio a un apoyo



unipodales (planificados y no planificados), así como gestos técnicos específicos y situaciones de contacto, que pueden producirse durante el entrenamiento y la competición.

Figura 10. Trabajo específico baloncesto



• **Ejercicios de control neuromuscular y propiocepción.**

El objetivo de este tipo de entrenamiento es restablecer el control neuromuscular y postural. Se ha demostrado que, tras una lesión de tobillo, los patrones de activación neuromuscular sufren ciertas alteraciones, provocando principalmente cierta inestabilidad funcional.

En las primeras fases, iniciar con ejercicios neuromusculares para desafiar el sistema sensoriomotor a través del entrenamiento de la musculatura intrínseca del pie.

Para ello, utilizar cuñas y/o plataformas inestables sentado o de pie, así como ejercicios con apoyo unipodal sobre el suelo con diferentes condicionantes o perturbaciones.

En las últimas fases, se introducen ejercicios dinámicos con movimientos planificados incluyendo saltos y aterrizajes unilaterales.



• **Ejercicios específicos .**

En la última fase de readaptación o en los programas de entrenamiento preventivo para lesiones de tobillo es de vital importancia incluir elementos específicos del juego.

En baloncesto, se debe incluir el entrenamiento pliométrico, incluyendo cambios de dirección, saltos y recepciones bipodales y

**“El 3x3 es un deporte que engancha, la adrenalina sube y baja”. - Anna Junyer**



**Luis Mendiola**



*Licenciado en Periodismo por la Universidad Autónoma de Barcelona. Redactor del diario El Periódico. Antes trabajó en El Diario de Barcelona, El Mundo Deportivo y El Noticiero Universal. Ha cubierto como enviado especial siete ediciones de los Juegos Olímpicos, ocho Mundiales y 12 Eurobasket, las tres finales de la NBA de Pau Gasol, además de otras disciplinas deportivas. Premio de Periodismo Deportivo de la Federación Catalana de Baloncesto.*

**ENTREVISTA**

## Anna Junyer

Anna Junyer (Figueras, Girona, 4/7/63) es una de las jugadoras históricas del baloncesto español, base internacional adelantada a su tiempo, con una carrera extensa (Figueras, Comansi Picadero, Tortosa, El Masnou, Dorna Godella, Reus) y un brillante palmarés que en Valencia formó parte de un equipo de leyenda, como capitana del equipo, que conquistó dos Copas de Europa. Tras retirarse pasó a ser entrenadora ayudante en el UB Barça y primera en el Celta de Vigo.

Trabaja para la Federación Española de Baloncesto, donde entre otros logros como responsable del 3x3 logró el oro absoluto en la Copa de Europa del 2021.

¿Cuáles son sus responsabilidades en la Federación?

Mi función en la Federación, donde estoy desde el 2007, es el seguimiento de jugadoras, sobre todo en las categorías de U16 a U20 para controlar a las de formación que puedan estar en las diferentes selecciones españolas.

Eso supone tanto controlar vídeos, como ir a la competición, hablar con las jugadoras, tener contacto con los directores técnicos de clubs y de autonómicas. Y además, desde que se empezó el 3x3 en la parte femenina, soy la responsable y seleccionadora de toda la categoría femenina FEB.

Y ¿cuál es su diagnóstico? ¿continúa generándose talento en el baloncesto español?

Yo creo que si algo hay en España es talento competitivo. Es un gen que ya se tiene. La cantidad de competición que hay en España ayuda mucho: en comunidades, federaciones, torneos de clubs... Después a nivel técnico-táctico, aquí hay muy buenos entrenadores. Los clubs cada día trabajan mejor y el día a día es importantísimo. Por lo tanto, el trabajo que se hace desde la base es muy bueno.

Y luego si ya nos centramos en el talento físico, eso depende mucho ya de las generaciones. Pero hemos tenido



generaciones con jugadoras grandes. Y hay solo un pero. Según mi percepción, y hablo del tema femenino, es en aspectos técnicos como el uno contra uno, como la ejecución rápida del tiro. Falta un poco en este aspecto. Hay margen para trabajar y es una de las cosas que me gustan del 3x3, que sí o sí tienes que decidir, tirar nada más recibir y tomar decisiones muy rápidas individualmente además de las decisiones colectivas.

¿Ve a las jugadoras, entonces, más preparadas tácticamente que individualmente?

Ahora claramente son mejores tanto a nivel táctico y técnicamente, aunque a este nivel aún se puede trabajar más para conseguir esa excelencia. A nivel físico ha habido un crecimiento, una evolución, sobre todo en el femenino. Cada vez hay más clubs que

están poniendo énfasis en el trabajo individual de las jugadoras.

¿Cómo valora el nivel de La Liga Femenina y también la aparición de la Liga Challenge?

Este año creo que estamos teniendo muy buena competición. La Liga femenina está teniendo una gran calidad. Si miras por la parte baja de la clasificación, por ejemplo, hay un nivel muy superior al de hace unos años.

Estos matices son importantes porque demuestran que la Liga es muy importante. Y luego la Liga Challenge se está demostrando que ha sido una buena idea. Es superior a lo que era la Liga Femenina 2 en comparación. Y es un escalón necesario. Hay equipos que han apostado

“En España hay mucho talento competitivo, es un gen que ya se tiene”.

con fuerza y que tienen equipos muy potentes. Pero está claro que se ha producido una evolución a nivel competitivo.

En ese sentido, imagino que analiza de forma positiva la implicación de clubs como el Barça, Valencia, Unicaja....

El proyecto está creciendo porque también están comprometiéndose Zaragoza, Estudiantes, Valencia, Unicaja... Son clubs de la ACB que parece que también quieren invertir en la parte femenina y quieren proyectarse y eso es bueno porque llegan también clubs con estructuras y conocimientos y potencial en el ámbito del baloncesto.

Es una gran noticia porque una vez estás dentro, la implicación será mayor y creo que los clubs como Valencia y Zaragoza lo están demostrando con la trayectoria que están teniendo. Para Zaragoza, por

ejemplo, este año ha sido el primero en entrar en la Copa...

¿Ve con envidia el impulso mediático que está viviendo el fútbol femenino al contar con Barça y Madrid? ¿Le gustaría trasladarlo al baloncesto femenino?

Al final todo lo que ayude a subir al deporte femenino nos beneficia. Para el baloncesto femenino sería muy interesante, porque si se produjera, los medios entrarían y habría una cobertura más grande. Y después hay que recordar que el baloncesto femenino es, desde hace tiempo, el deporte con más licencias femeninas en España.

Yo estuve en su momento en el Barça, en la época Comansi, que en una segunda etapa fue UB Barça y estaba dentro de la Liga Femenina.

“La Liga Femenina está teniendo una gran calidad y la Challenge es un escalón necesario”

El Barça ha logrado ahora el ascenso, pero siempre ha estado por allí y ahora habrá que ver cómo asume el equipo. Pero nosotros, al final, lo que tenemos que hacer es luchar por nuestro deporte y hacerlo crecer. Existe mucho margen de crecimiento, hay interés y lo que tenemos que conseguir también es fidelizar a la gente.

Hábleme de otra de sus ocupaciones: el 3x3. Cuando nació daba la sensación de que era un tema menor y un divertimento. Pero ha dado un salto espectacular.

A algunos les podría parecer que era una cosa de cuatro locos en su inicio. Cuando llamaba a los clubs, no lo veían y, a veces, la respuesta que tenía al comentar el tema del 3x3 es como si se tratara de un capricho mío. Pero era una competición oficial y hay que estar siempre en las competiciones oficiales.

Pero sin duda, el salto se ha producido con la apuesta firme que ha realizado la FIBA por su promoción, aunque es un proceso lento el poder ir arraigando la competición 3x3 durante toda la temporada. Se han comenzado con





circuitos de verano y, poco a poco, se van implantando estos circuitos.

¿Lo que ha cambiado la percepción ha sido entrar en el olimpismo?

El gran acierto de la FIBA es haber entrado el 3x3 en el calendario de los Juegos y darle mucha visibilidad. La pena para esta modalidad ha sido también la pandemia porque eso ha impedido que la gente pueda apreciarlo. El aficionado al deporte no ha tenido la oportunidad de ver lo que

es la competición del 3x3 de verdad. Pero se está extendiendo rápido. Hay circuitos nacionales y también los circuitos FIBA donde el juego es más duro, con más contacto y también es más rápido.

El 3x3 ha crecido desde arriba para abajo, cuando normalmente es al revés. España es un país de tradición del 3x3 y ahora se está adecuando a esta nueva modalidad, con las nuevas

normativas propuestas por FIBA. Está creciendo, verano a verano, con muchos adeptos que se van uniendo a esta modalidad.

¿Cree que es un deporte que puede enganchar al público?

Estoy convencida. A mí me ha engançado. Hay que verlo y vivirlo en directo. Cuando vives los torneos en directo, la adrenalina sube y baja. Engancha mucho al que lo ve y nadie se hace una idea del espectáculo que verá hasta que asiste a un partido. Creo que puede enganchar a mucha más gente joven. No necesitas una hora o dos horas. Son 10 minutos de juego, que viene a ser 20 reales.

Y nunca suele ser pasivo. Es acción constante y eso te engancha. Es adrenalina. En un minuto puedes revertir un partido que puedes ir perdiendo con claridad. Es un tobogán de adrenalina, de emociones. El reglamento ayuda. Y la Federación está apostando con fuerza.

¿Puede vivir el baloncesto un salto con el 3x3 como sucedió con el mini?

Creo que tiene que crecer en paralelo. Además para mí una cosa es formación y otra cosa es el sénior. En la

“El gran acierto de la FIBA ha sido entrar el 3x3 en el calendario de los Juegos”

“La formación debe ser integral e ir en paralelo del 5x5 a la vez con el 3x3”.

formación, el 5x5 es básico. Me costaría ver a niños desde 12 años jugar solo 3x3. La formación debe ser integral e ir en paralelo del 5x5 a la vez con el 3x3. Es una parte importante.

Para mí, como competición, no tiene que ser exclusiva, sino que ayude. Y después sí que creo que conforme vayan subiendo categorías, se irán especializando a esta modalidad del 3x3. Y una vez que lleguen a la categoría sénior y les atraiga esta modalidad, ya irán encontrando competiciones. Aquí en España, la Federación ha creado una estructura para impulsar

la competición. Desde el 2019 se ha hecho una apuesta firme.

Creo que con el circuito Herbalife se está enganchado mucha gente, como también lo está haciendo el circuito catalán, que este año ha subido las paradas y cada vez hay más autonómicas con su propio circuito como Catalunya, Castilla-León y Valencia.

Pero poco a poco se está creando más en todo el territorio español.

Defíneme el valor del entrenador en el 3x3 porque pueda dar la impresión de que no existe.

Aunque no se aprecie, porque está en la grada, sí que tiene un trabajo importante, aunque volvemos a diferenciar entre senior y formación.

Si tuvieras que poner a cuatro chicas de formación, juntarlas en dos días, al segundo partido estarían fuera si no existiera el trabajo de entrenador. Otra cosa es el tiempo que tienes para trabajar, que siempre es limitado, y cómo trabajas y después adecuar los conocimientos del 5x5 para poder sacar rendimiento en el 3x3 con sus normas.

Hay varios aspectos técnicos importantes, pero para mí el tema de los espacios es fundamental. Después la toma de decisiones rápidas. Y después un gran





conocimiento en el juego por parejas y trabajar las diferentes situaciones de bloqueo.

Por ejemplo a nivel defensivo yo trabajo mucho el paso adelante. Aquí no puedes montar una estructura defensiva como en el 5x4. Tiene particularidades y además el reglamento, con 12 segundos de posesión, lo hace muy dinámico...

¿Existe un perfil de jugador del 3x3?

Intentas buscar jugadoras con determinados perfiles, aunque intentas jugar con la estructura, buscar el equilibrio. Lo importante es que haya tiro de tres y gente versátil, todoterrenos. Hay selecciones que son muy físicas, pero también es importante jugar a básquet y el grupo que tenemos sabe jugar (Vega

Gimeno, Sandra Ygueravide, MVP de la Copa de Europa 2021, Aitana Cuevas y Marta Canella, campeonas de Europa en 3x3). Es competitivo. Y el carácter es importante.

Si existe un nivel alto en el baloncesto femenino, las mujeres están alcanzando la normalidad en el arbitraje, ¿Por qué cuesta tanto verlas en los banquillos? El caso de Anna Montañana, que entrena a un equipo masculino en Colombia, casi es una rareza.

No lo sé, la verdad. Es un tema que lleva escuchándolo desde hace mucho. ¿Cuál es la tecla? No sé y ojalá lo supiera porque en formación hay mujeres, pero luego no se da el paso. En otros terrenos, como el arbitraje, se está creciendo. Anna

Montañana está luchando por lo que ella cree y por sus sueños.

Hay buenas entrenadoras como en su momento Anna Caula, ahora Azu Muguruza y Madelén Urieta en Liga Femenina y en Liga Challenge hay muchas luchando para hacerse un hueco. Pero al final hay que dar el paso y también depende del responsable de poner a tal o cual entrenador en uno u otro sitio. Hay muchos condicionantes, hay un poco de miedo por si se hace mal, cuando la manera de aprender es tomar responsabilidades y si te equivocas, no pasa nada.

¿Responsabiliza a los clubs?

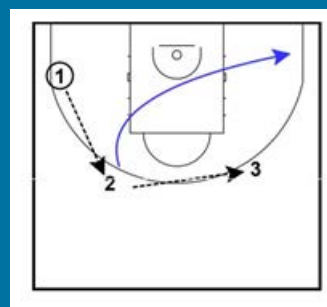
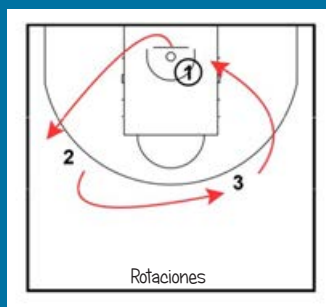
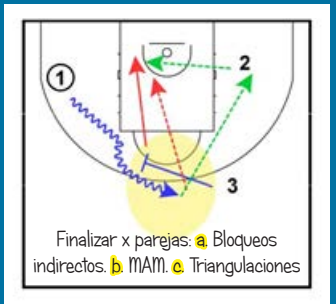
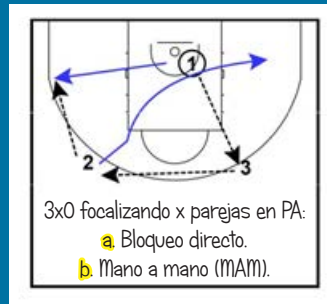
Creo que es algo conjunto, porque se está creciendo en muchos temas y en cambio en la figura de la entrenadora, no. Además, me consta que a nivel de autonómicas se está trabajando en ese sentido.

La normalidad es que pudieran entrenar en el masculino. Pero lo triste es que no estén en el femenino... y se tendría que ir normalizando. Podemos encontrar nombres, pero nos harían falta más, cuando en el curso de entrenadores, el porcentaje de mujeres que hacen el curso es sobre el 10%.

“La normalidad es que las mujeres pudieran entrenar en el masculino. Pero lo triste es que no estén en el femenino...”

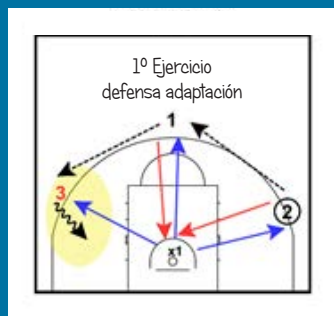
## EJERCICIOS FAVORITOS -ANNA JUNYER-

### RUEDAS ESPACIOS EN ATAQUE 3c3



### BASICOS DE DEFENSA

A - Variantes en los desplazamientos.  
B - Llegar a defender 1c1. Aguantar los primeros pasos verticales (que no rompan).



A - Aguantar el 1c1.  
B - Juego 3c3 a partir de esta situación.

¿Cómo valora el trabajo de la Asociación Española de entrenadores?

Todo lo que sea agrupar es bueno. En ese sentido, el tema de la pandemia ha

“El tema presencial es muy importante. Es el intercambio cercano cuando ves las cosas, cuando las comentas, preguntas el porqué”.

hecho mucho daño Han crecido clinics y encuentros a través del Zoom. Se ha hecho desde muchas variantes, pero el tema presencial es muy importante.

Es el intercambio cercano cuando ves las cosas,

cuando las comentas, preguntas el porqué. Al final, puedes tenerlo grabado en video.

Pero compartir es lo importante, como ahora cuando han estado los entrenadores de la AEEB con la selección. Ese aspecto es muy importante para nosotros.



**baloncesto**  
ESPAÑA



**Entrenadores FEB**

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