

Conceptos
Clave
en el 1c1

Desarrollo de
una Selección

Ejercicios
Defensa BD

Defensa
Presionante
en Minibasket

Oscar Quintana:

"He aprendido de muchos, pero mi referente es Zeljko Obradovic"



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 - mail: aeeb@aeeb.es

CONTENIDOS

raeeeb

EDITORIAL

4

Juan María Gavaldá



EJERCICIOS
DEFENSA BD

5

Carles Durán



SELECCION
FEMENINA
MALI

11

Joaquín Brizuela



CONCEPTOS
1C1

16

Jota Cuspinera



AEEB
LEYENDAS

20

Mirko Novosel



ACTIVIDADES

24

AEEB

a

DEFENSA
BSR

31

Ademola Orogbemi



PRESION EN
MINIBASKET

34

Paula Domínguez



DISEÑO
RECUPERACION

37

Escribano / Lambercht



ENTREVISTA
OSCAR
QUINTANA

41

AEEB





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Carles Durán, Joaquín Brizuela, Jota Cuspinera, Mirko Novosel, Ademola Orogbemi, Paula Domínguez, Ignacio Escribano, Cristian Lambercht y Oscar Quintana.

Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/FIBA.basketball/Archivo FEDDF/ Euroleague Basketball, CD Promete, CD AMIVEL BSR.

A.E.E.B.

Redacción y Publicidad:

Gran Vía, 69 - 6º despacho 16 - 28013 MADRID

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

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.



SE HA IDO UN PIONERO. GRACIAS POR TODO PEDRO FERRÁNDIZ

Cuando en 1971 me hice entrenador, con 17 años, ya era seguidor de las acciones y fórmulas que Pedro Ferrándiz aplicaba como entrenador en el Real Madrid, en su tercera y más larga etapa (1966-1975).

Los pioneros son aquellas personas que con sus conocimientos, liderazgo, valentía, dedicación y perseverancia, introducen conceptos que no existían y no se esperaban. Casi siempre en soledad y contra todas las corrientes, las del momento y las que se preveían en el futuro. Ese legado que nos dejan es duradero en tiempo y memoria. Abarcan mucho recorrido, personas, avances encadenados y sobre todo marcan el camino a seguir.

Desde luego Pedro Ferrándiz fue un pionero que extendió sus visiones más allá del momento, ¡tan temprano!, en que decidió abandonar los banquillos.

Muchos de nosotros bebimos en las fuentes que él dejó abiertas, sin necesidad de alimentar intenciones ni obligarnos ir a ellas. El que lo veía claro, iba. El que no, pues a otra cosa. Le daba igual.

Su talante le hacía estar cerca de la actualidad permanentemente. Eso le hacía ser un interlocutor fantástico para aquellos que teníamos oportunidad de escucharle. Yo mismo he mantenido conversaciones con él, donde su clarividencia y determinación te hacían estar bien atento a lo que planteaba y cómo hacerlo.

No soy quién para hacer un historial de Pedro Ferrándiz, pero si sé que fue un valedor claro de mi persona y sobre todo de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, de la que fue el más tenaz de los fundadores. Ahora vamos a iniciar el año de nuestro 50º aniversario. Provocó que la AEEB liderara una segunda oportunidad europea y pusiésemos los cimientos de la Unión Europea de Asociaciones de Entrenadores de Baloncesto (EUABC) y que nos integráramos como potencia del sector en la Asociación Mundial de Entrenadores de Baloncesto de FIBA (WABC).

Pero en estos momentos me gustaría destacar un hecho determinante que explica claramente a aquellos que no le siguieron como entrenador por las diferencias de épocas, lo pionero que llegó a ser. Me estoy refiriendo al legado intelectual con material bibliográfico, con muchos manuscritos de entrenadores nacionales y mundiales, con libros de gran valor que organizó en Alcobendas: Centro Internacional de Documentación e Investigación del Baloncesto (Fundación Pedro Ferrándiz) 1991. En dicho Centro encontrabas sabiduría concentrada dispuesta a ayudarte como entrenador, mejorando tus capacidades y fomentando tu crecimiento. Fue tal su impacto que luego FIBA se incorporó a ese Centro y en estos momentos se mantiene en espíritu y forma liderado por nuestra Federación Española de Baloncesto (FEB), añadiendo la posibilidad histórica como museo de nuestro baloncesto. Animo más que nunca a visitarlo.



Como en todos los grandes centros del conocimiento, cada vez que lo visitas encuentras una cosa interesante para tu aplicación como entrenador o aficionado al baloncesto. ¡Pasen y vean!. Pero vayan, de verdad que no se arrepentirán. Ahora más que nunca.

Solo se puede decir gracias Pedro. Por todo y para siempre. DEP.

SUMARIO

- 05 **Progresión Ejercicios Defensa BD**
por Carles Durán
- 11 **Desarrollo Conceptos Defensivos de una Selección**
por Joaquín Brizuela
- 16 **Conceptos Clave en el 1c1**
por Jota Cuspinera
- 20 **AEEB Leyendas: Normas/Sistemas Ofensivos**
por Mirko Novosel
- 24 **Actividades AEEB**
- 31 **El Acto de la Defensa en Baloncesto de Silla de Ruedas**
por Ademola Orogbemi
- 34 **Presión Individual a toda pista en Minibasket**
por Paula Domínguez
- 37 **Unidades de Recuperación en Baloncesto**
por Ignacio Escribano y Cristian Lambercht
- 41 **Entrevista a Oscar Quintana**
por AEEB





Carles Durán

Debuta en la cantera del Joventut de Badalona en 1998. Entre 2003 y 2010 entrena con el primer equipo como ayudante de Aïto García Reneses, Sito Alonzo y Pepu Hernández. En 2014 ficha por Valencia Basket como ayudante de Velimir Perasovic, después primer entrenador y ayudante de Pedro Martínez. Entre 2016 y 2018 dirigió al Retabet Bilbao Basket y desde 2018 ha vuelto al Joventut, completando esta temporada (2021-2022) un espectacular tercer puesto en la Liga Endesa.

PROGRESION DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO

Sin entrar en profundidad en la técnica y en la táctica, voy a explicar los ejercicios que trabajo con el primer equipo del Joventut para mejorar nuestra defensa del bloqueo directo y que también pueden ser muy válidos en el baloncesto de formación. Dejaré a menudo que los jugadores definan el tipo de defensa que quieren hacer. Iremos construyendo desde el 2c2 hasta el 5c5 estos ejercicios básicos.

Más allá del debate de cuál es el momento idóneo para introducir el bloqueo directo (BD), la realidad es que es casi imposible encontrar un equipo en la élite que no lo juegue.

Cada vez hay mejores defensas y más variadas.

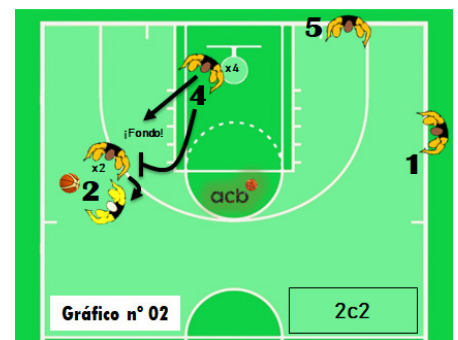
No voy a darle mucha importancia a ordenar a los jugadores en grandes y pequeños ya que hoy en día también se juegan BD entre pequeños.

SITUACIONES DE 2c2

Les pedimos dos cosas a los defensores:

- Intentar negar el BD. El defensor del balón (x2) subirá un poco su posición cuando vea por qué lado quieren bloquearlo. El defensor del bloqueador (x4) se situará entre el balón y la canasta, más cerca del ba-

lón que de la canasta. Llamaré a esta defensa "Fondo". Los pies del defensor del balón (x2) pasan de estar entre el balón y el aro a cambiar la posición para -con contacto- empujar al atacante con balón hacia el fondo (Gráficos 01 y 02).

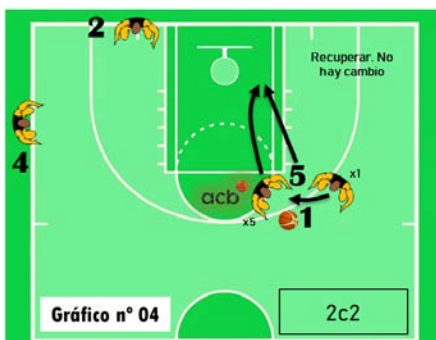
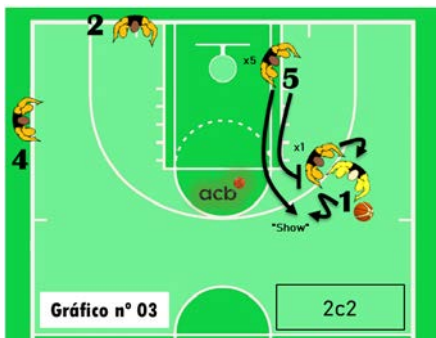


ENTRENAMIENTO



- En el lado contrario vamos a hacer otro tipo de defensa, protegiéndonos del lado libre mientras el defensor del bloqueador para al balón. A esta defensa yo la llamo **“Show”**. El defensor del balón (x1) contacta con su hombre y cambia el ángulo de sus pies para que el atacante no pueda jugarle por su lado.

El defensor del bloqueador (x5) intenta parar al balón sin perder el contacto con su par. Cuando x1 pasa el bloqueo, x5 recupera a su atacante (**Gráficos 03 y 04**).



El ejercicio empieza metiendo un balón interior para jugar ahí 1c1 (con la limitación de utilizar un máximo de 1 bote) para que el ejercicio sea más real.

Si no se puede anotar, se saca el balón fuera y se juega un BD por el lado que quiera el bloqueador.

Alternamos el 2c2 primero en un lado del campo y luego en el otro y vamos rotando posiciones.



Para mejorar la defensa nos apoyamos en una buena comunicación entre defensores. Cuando el atacante sube a bloquear, su defensor se mueve con él y avisa a su compañero: **“¡Pau, fondo!”** o **“¡Guillem, show!”**.

Seguimos jugando por parejas, pero vamos a hacer equipos. El equipo que anota canasta, sigue atacando.

Jugamos pases y nos movemos en diagonal, para poner un bloqueo directo (BD). El defensor del bloqueador se comunica con su compañero y decide si defienden **“fondo”** o si cambian tras hacer un **“show”** agresivo (**Gráfico 05**).



Cuando 5 pasa a 1, x5 salta hacia el balón, no puede ir por detrás de él. x1 no está pendiente del BD, tiene que defender al balón y confiar en su compañero.

En ataque, se puede atacar el lado libre o poner un 2º bloqueo si no hay ventaja después del 1º. Si x5 no defiende a 5, éste puede atacar antes de pasar el balón a 1.

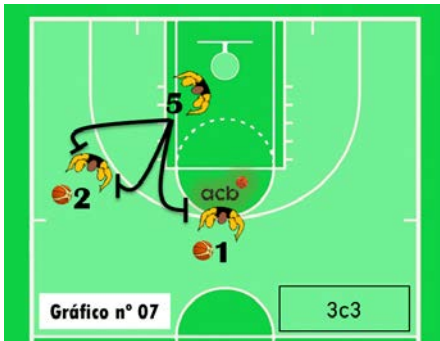
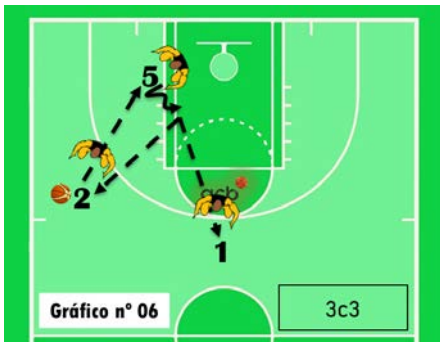
Con estos ejercicios sencillos podemos trabajar todo tipo de defensas: show, flat, fondo, cambio, etc.

SITUACIONES DE 3c3

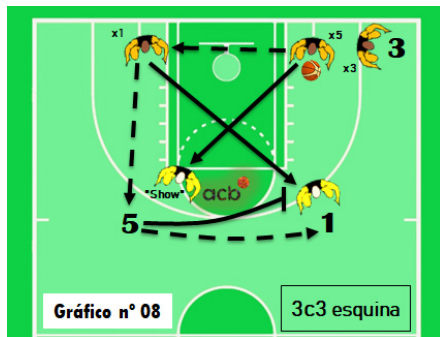
La idea es que los jugadores vayan mejorando la táctica a través del juego. No que la táctica esté por encima del juego. Así -dentro del juego- ellos son capaces de ir mejorando.

Introducimos un nuevo jugador en el eje central del campo. Buscamos el balón interior a 5 (la defensa será más agresiva ahora) para que intente jugar 1c1 (con 1 solo bote, como anteriormente). Con el balón interior, los exteriores no pueden cortar. Jugamos en un cuarto de campo.

Si 5 no puede anotar, saca el balón fuera (tiene dos opciones, 1 y 2). En el caso de que 2 no pueda pasar dentro, pasa a 1 en el centro y 5 sube a bloquear (BD). Si el balón sale fuera a 2, el poste bloquea por el lado que quiera (**Gráficos 06 y 07**).



Recuperamos el ejercicio ya utilizado del (Gráfico 05) y añadimos una pareja de atacante y defensor en la esquina. En este caso, pedimos a la defensa que haga "Show" en la defensa del bloqueo directo (Gráficos 08 y 09).



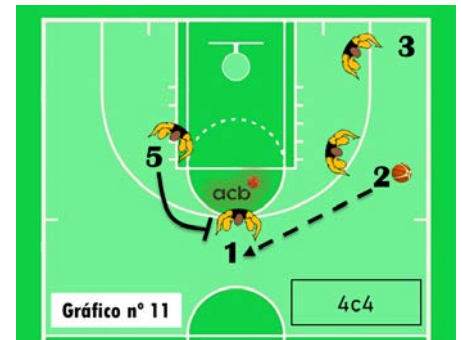
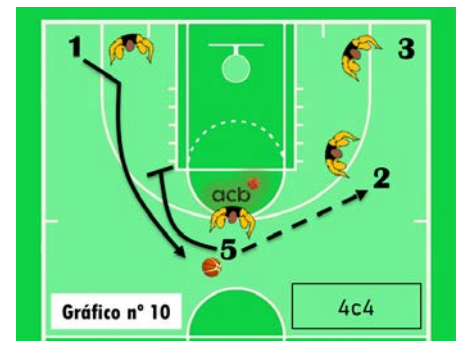
El triángulo defensivo de x3 debe ser muy agresivo para que el 2c2 del bloqueo directo sea "casi" un 2c3. De esta manera, los jugadores implicados en el BD no tendrán tantos espacios.

Queremos que los hombres grandes tengan que defender con movimiento porque es a lo que están menos acostumbrados y empezamos a introducir jugadores donde tienen que defender los espacios. Así, x3 tendrá que colocarse en un triángulo más agresivo para que el ataque no juegue con tantos espacios.

SITUACIONES DE 4c4

La progresión de ejercicios 2c2, 3c3, 4c4, 5c5, es un tipo de trabajo que me gusta hacer mucho en pretemporada, variando los ajustes defensivos en el bloqueo directo que queremos entrenar: cambio, show, fondo...

Ponemos en cabeza a un poste con balón. 5 pasa a un lado. Si juega hacia el lado de 2 jugadores (2 y 3), pone un bloqueo indirecto en el lado contrario para que 1 reciba en la zona central (+ bloqueo directo). Si jugamos hacia el lado de 1, ponemos el bloqueo directo. A partir de ahí, seguimos jugando (Gráficos 10 a 12).



Si 1 sube a recibir y la defensa es agresiva, tiene espacio para jugar puerta atrás. 2 y 3 pueden cambiar posiciones para recibir.

En el aspecto defensivo, queremos combinar dos defensas: si el BD se produce en la zona central del campo, defendemos con un "Show" agresivo o "Cambio". Si el bloqueo directo es lateral, defendemos "Fondo". El equipo que anota, sigue atacando.

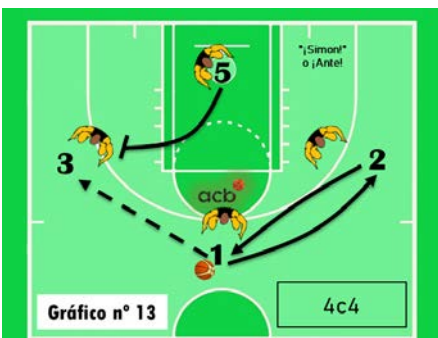




A través del juego, tenemos que estar preparados para interpretar y defender una situación u otra. No queremos que la defensa sepa lo que va a ocurrir, porque esa situación no se da en la realidad. Utilizamos un juego básico para que la defensa aprenda a comunicarse mejor y moverse antes.

Otro ejercicio de 4c4: el poste se sitúa en la línea de fondo y los exteriores se pasan el balón. No se puede cortar, pero sí intercambiar posiciones.

Cuando el entrenador da la señal, el poste sube a jugar un BD con el jugador que tenga el balón. Puede bloquear por el lado que quiera (Gráfico 13).



La defensa siempre hace "Show" y el defensor del jugador con balón protege el lado libre. La defensa intentará que el ata-

que no juegue donde quiere y puede robar. El defensor del balón no sabe por qué lado le van a bloquear. Por eso -cuando están cerca de la banda- dará prioridad a evitar que le ataquen por el fondo. Si el bloqueo es en el eje central, es más difícil. Intentará evitar que el jugador con balón le ataque sobre su mano dominante.

Para mejorar la defensa, es importante que los defensores no incluidos en el 2c2 estén bien colocados y también se involucren en la defensa.

DEFENSA DEL BD EN TRANSICION

Los equipos cada vez juegan más rápido y buscan anotar en los primeros segundos de la posesión, lo que provoca el aumento de los BD y es muy importante defenderlo bien. Lo vamos a intentar de dos maneras.

Ponemos un jugador en línea de fondo que puede moverse como quiera. También puede subir a poner un bloqueo. En el campo contrario tenemos a dos exteriores en las bandas y un poste en el carril central. El entrenador pasa el balón a uno de los jugadores exteriores, que intentan meter canasta. 5 juega BD cuando

él quiera, arriba en medio campo o cuando el jugador con balón se acerque a la línea de tres puntos.

La defensa quiere pasar por detrás el primer bloqueo (en el último momento) y si hay un rebloqueo, cambiamos (Gráfico 14).

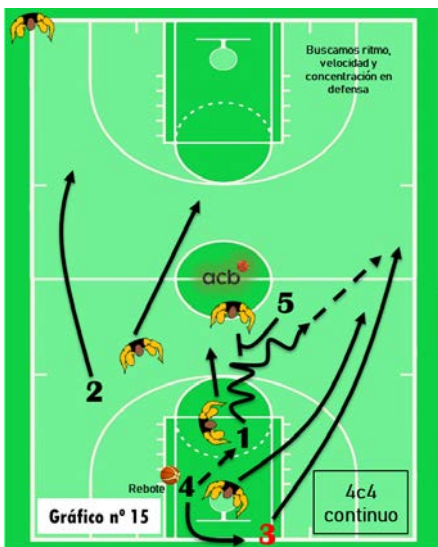


En el caso de que haya bloqueos por la línea de fondo, saltamos en 2c1.

Mantenemos la buena comunicación entre los defensores e intentamos parar el balón lo más arriba posible, no reculamos. Los defensores de jugadores sin balón, están en línea con éste si su hombre está por detrás del balón.

También trabajamos 4c4 continuo (que necesita más tiempo y trabajo). Numeramos a los jugadores para organizar las rotaciones en los cambios de posesión: cuando entra el 5, sale el 1; si entra el 1, sale el 2, etc. Es obligatorio poner un bloqueo directo antes de tirar a canasta (Gráfico 15).

Proponemos distintas defensas al bloqueo directo y tratamos de corregir la tendencia natural de la defensa a irse muy atrás después de un tiro o una canasta. Quiero subir la defensa todo lo posible.

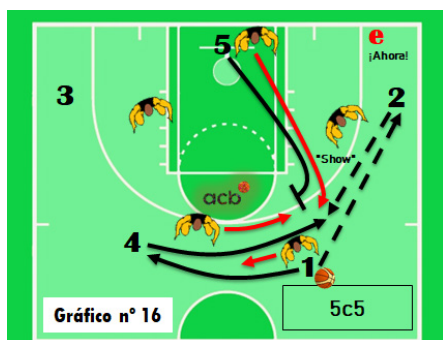


La tendencia es que los equipos cada vez bloquean más lejos del aro. Queremos poner esos bloqueos y que la defensa reaccione.

Podemos convertir este ejercicio en 5c5 -después de un par de transiciones-, introduciendo a un quinto jugador y a su defensor.

SITUACIONES DE 5c5

Cuatro jugadores exteriores se pasan el balón y se mueven por el campo con libertad (cortes, reemplazos, etc.). El 5º jugador se sitúa bajo el aro en línea de fondo. A la señal del entrenador, 5 sube a poner un BD por el lado que quiera. x5 hace siempre "Show" en defensa (Gráfico 16).



Los atacantes no implicados en el BD deben seguir jugando (no se paran) para dificultar las ayudas de la defensa.

Generando hábitos en los ejercicios de 2c2, 3c3 y 4c4, conseguimos que esos gestos sean más automáticos en el 5c5 y nos permite mejorar pequeños detalles.

Vemos ahora el caso -muy común en la Liga ACB- de jugar el BD utilizando los espacios de la línea de fondo.

Nos colocamos con 3 jugadores exteriores y dos más en la línea de fondo. Los exteriores mueven el balón y a la señal del entrenador, uno de los jugadores del fondo, sube a jugar BD, mientras que el otro trabaja por el fondo buscando la espalda a la defensa sin abrirse a la esquina. Planteamos -por ejemplo- una defensa "Fondo" del BD (Gráfico 17).



Lo normal en una defensa "Fondo" del BD, en un equipo de jugadores diestros, es llevar al balón hacia el lado izquierdo.

Para acabar, planteamos un ejercicio de 5c5 en todo el campo que combina las dos situaciones anteriores. Limitamos el tiempo del ataque a 14, 10 u 8 segundos. Jugamos las situaciones que hemos visto anteriormente, con 1 o 2 jugadores interiores y es obligatorio poner un BD (con pocos segundos de tiempo para reaccionar defensivamente).

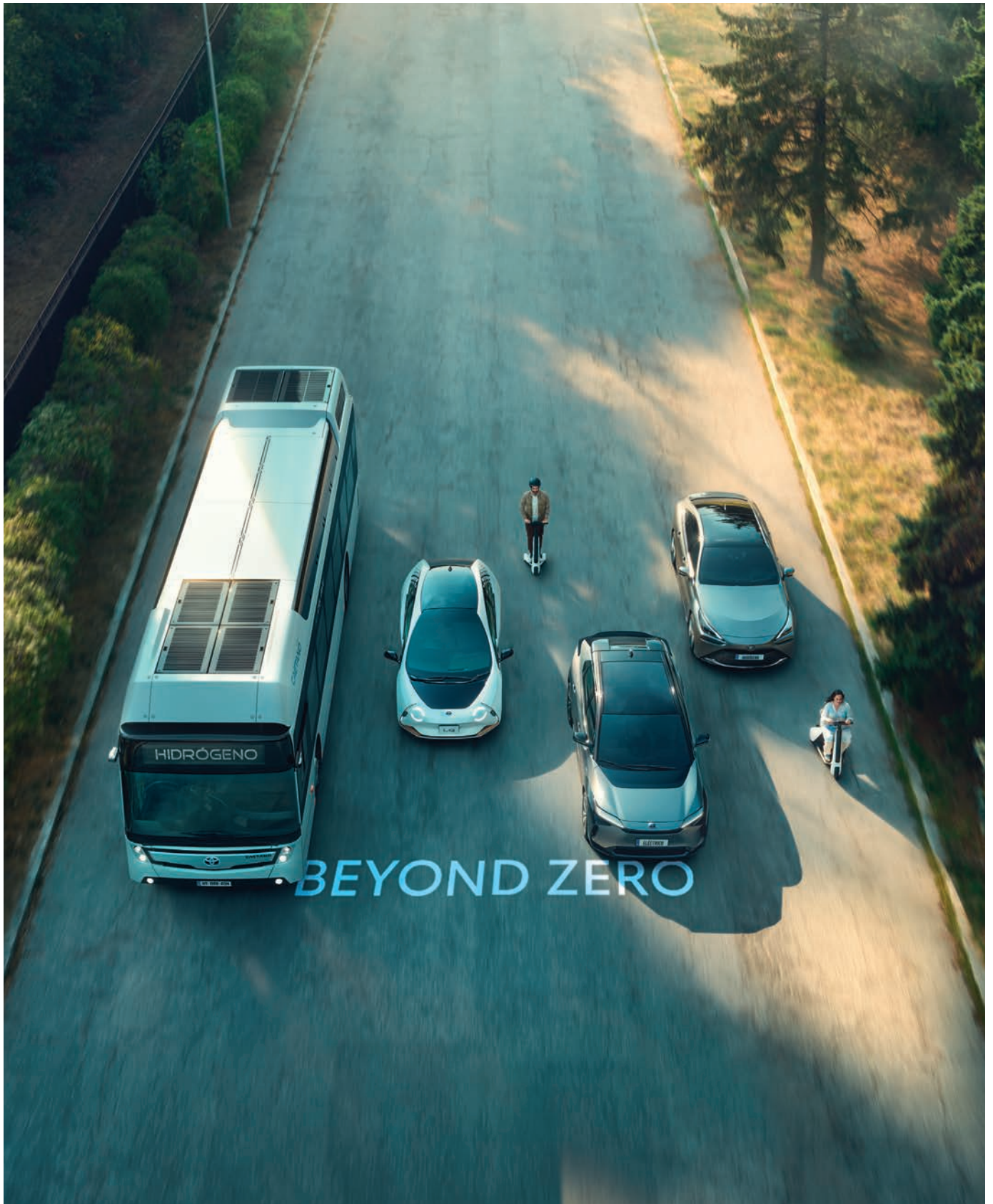
Se producirá una transición al aro contrario (se corre haya canasta o no) en la que trataremos de introducir uno o varios BD en los primeros segundos de posesión. En esos primeros segundos, la defensa tiene prohibido cambiar de hombre en el BD.

En el juego cada vez se introducen más las situaciones de mano a mano que -con matices- son muy similares a los bloqueos directos. Por ello, todos los ejercicios que hemos trabajado los utilizamos también con manos a mano en diferentes ángulos.

Queremos saltar a la línea de pase para dificultar la entrega y dejar espacio a mi compañero para que recorte por detrás.

(Apuntes recopilados por la AEEB durante la celebración del V Memorial Raúl Jiménez Martín).





BEYOND ZERO

IMAGINA UN MUNDO MEJOR

Un mundo donde los coches solo emiten agua. ¿Te imaginas? Un mundo donde los vehículos piensan en nuestra seguridad. Donde las emisiones desaparecen gracias a energías más limpias como el hidrógeno. Un mundo pensado para vivir en una sociedad mejor para todos. Y donde Toyota no deja de avanzar para ir siempre más allá.

TOYOTA, LETS GO BEYOND ZERO





Joaquín Brizuela

Reciente Medalla de Plata con la Selección Femenina de Mali en el Afrobasket 2021. Asesor y consultor de varias federaciones nacionales, profesor del Curso de Entrenador Superior (CES) y entrenador en categorías de formación de la Federación Española de Baloncesto.

DESARROLLO DE CONCEPTOS DEFENSIVOS DE UNA SELECCIÓN

Vamos a desarrollar este tema en base a mi trabajo con la Selección Femenina de Mali.

Para mí el baloncesto es un juego muy simple (no digo fácil). No hay excusas para defender mal. Para defender bien necesitamos, ganas, condición física y concentración. En ataque, sí que hacen falta más cosas que tenemos que mejorar. A menudo, esa mejora dependerá del talento de las jugadoras que tenemos.

Vamos a trabajar cosas muy sencillas que creo que son las que nos permiten jugar buen baloncesto.

La clave está en los fundamentos. Cada vez más, el baloncesto es un deporte de equipo que se entrena de manera individual. Nuestra obligación como entrenadores es mejorar cada día a nuestros jugadores a través de la técnica individual (en defensa y en ataque) para mejorar al equipo.

Dos detalles muy sencillos pero importantes son:

- **MANEJO DE BALÓN.** Debemos manejar el balón tan bien como para que las habilidades ofensivas resulten fáciles. El baloncesto consiste en meter el balón por el aro. En esta idea

hemos centrado nuestro trabajo: en defender y en meter el balón por el aro (con diferentes tipos de finalizaciones).

- La situación que más se da en ataque es el 1c1, por eso debemos trabajarlo. Que cada una de las jugadoras sea capaz de crearse sus opciones de lanzamiento.
- Jugamos 1c1 para anotar o generar una ventaja para otra compañera. El pase es también fundamental. Para poder pasar el balón, las otras cuatro jugadoras tienen que jugar sin balón, para recibir en una buena situación para tirar o jugar 1c1.

A partir de estas ideas podemos construir lo que queramos.

- **MOTRICIDAD DE LOS PIES.** La fuerza de los pies, la capacidad de mover con velocidad el cuerpo para hacer cosas (correr, paradas, recepciones, etc.). Fundamental en ataque y defensa.

TACTICA



DEFENSA

En principio, parece claro que es más importante la defensa al jugador con balón (JCB) que la defensa al jugador sin balón (JSB). Pero pensemos que si cuando el (JSB) recibe, la defensa no está bien colocada, le resultará fácil tirar o botar o pasar. Por tanto, es fundamental estar siempre bien colocado en defensa. Por ese motivo el ataque circula el balón.

Los principios defensivos son los mismos para cualquier tipo de defensa: individual, zona, presionante...

Posición del defensor del JSB (Gráfico 01):



- Suficientemente cerca de la línea de pase para defender la puerta atrás y el corte, a la vez que veo a mi jugador y al balón.
- Suficientemente cerca de mi hombre como para que en el mismo momento que reciba el balón, estar bien colocado delante de él.

La idea al defender la línea de pase es “hacer la defensa, antes de la defensa”. Intentar que los rivales no reciban en las posiciones en las que tienen más habilidades o más posibilidades de éxito.

Lo más difícil es mantener la concentración durante toda la de-



fensa para no cometer errores. El ataque puede cortar a canasta sin cambiar de lado.

Sumamos recibir y penetrar al aro (de momento, no hay ayudas).

Defensa del JCB (Gráfico 02):

- No puede penetrar a canasta, incluso a costa de conceder el tiro por separarme un poco.
- Por encima del tiro libre, los pies paralelos a la línea de banda.
- Por debajo del tiro libre, los pies paralelos a la línea de fondo (norma general).
- Con el balón en el centro, defender el pasillo de los tiros libres. Con el balón a un lado, defender el pasillo de la línea de fondo al tiro libre.



Desde el punto de vista del ataque, el JSB tiene que moverse para estar en condiciones de recibir el balón.

En cuanto a los desplazamientos defensivos, el primer pie que se mueve es el de la dirección que llevamos, por la reducción de espacios y temas de motricidad (que vinculamos a la preparación física en la Selección de Mali. Trabajo “bipodal” de motricidad, escaleras y potencia). Posición flexionada, piernas separadas y pasos cortos y rápidos.

Añadimos el trabajo de brazos y manos. Debe ser constante, sobre todo en el hombre con balón, para ayudar a defender el tiro, el pase y el bote (creando problemas y dudas en el JCB). No descansamos en defensa nunca. Mantener la concentración los 24”.

Nos ayudamos a defender comunicándonos en defensa, siendo “agresivos” verbalmente. Queremos transmitir que defendemos fuerte.

Mismo ejercicio en 4c4. Solo intento robar el balón en la línea de pase si estoy seguro de conseguirlo. No quiero cometer errores (Gráfico 03).



Evolucionamos ahora el ejercicio permitiendo cortes y cambios de posición (Gráfico 04).



De momento, sin bloqueos. Intentamos defender bien sin necesitar ayudas. Cuanto más las necesitemos, más se complicarán las rotaciones. Buscamos la responsabilidad individual.

Introducimos al 5º jugador. Ocupa la zona del poste alto y del

poste bajo. Si un exterior corta dentro, 5 puede abrirse. Defendemos por delante a cualquier jugador que esté dentro o cerca de la pintura (Gráfico 05).



Son conceptos muy básicos pero fundamentales para planificar una buena defensa.

Otro concepto que buscamos después de hacer scouting: hay jugadores muy hábiles con las dos manos, pero son minoría. Es más habitual encontrar atacantes diestros o zurdos. Corregimos nuestra posición defensiva con estos jugadores, desplazando ligeramente el cuerpo hacia el lado de su mano dominante.

Si imaginamos una línea que vaya del balón al aro, podemos dar por bueno (como norma ge-

neral) que el atacante progrese (no que nos supere) en un ángulo de 45º. Si nos supera en un ángulo menor de 45º, estamos perdidos (Gráfico 06).



Si la posición de los defensores de los JSB es buena, no será necesario ayudar.

Cada tiro del ataque debe ser punteado (es un hábito) para bajar los porcentajes de acierto del equipo rival.

Si trabajamos bien estos detalles, nuestra defensa será buena y el rival tendrá que hacer cosas muy tácticas para crearnos dificultades en defensa.

La defensa acaba cuando cogemos el rebote defensivo. Si no, el trabajo no tiene ningún valor. Para cerrar bien el rebote, la defensa al JSB también es clave.

Cuando se produce un tiro, voy a buscar a mi hombre. Tomamos contacto con el atacante exterior lo más lejos del aro con un reverso. Lo mismo con un jugador interior. No quiero coger el rebote, sino que ningún atacante lo capture y que el balón bote en el suelo. Luego iremos a por él.

Al bloquear, abro bien los brazos (con los codos flexionados) para obtener el mayor espacio posible de bloqueo de rebote. Tam-





bien puedo empujar ligeramente con el cuerpo (no demasiado, evitando faltas personales).

DEFENSA DEL CONTRAATAQUE

Dos o tres jugadores hacen el balance defensivo, dependiendo del contraataque del equipo contrario y de nuestra fortaleza en el rebote ofensivo (que es una buena defensa contra el contraataque del contrario).

De la misma manera, dos o tres jugadores deben ir al rebote de ataque. Si trabajamos el rebote defensivo, mejoramos el rebote ofensivo y viceversa, por la misma razón que si mejoramos la defensa, mejoramos el ataque.

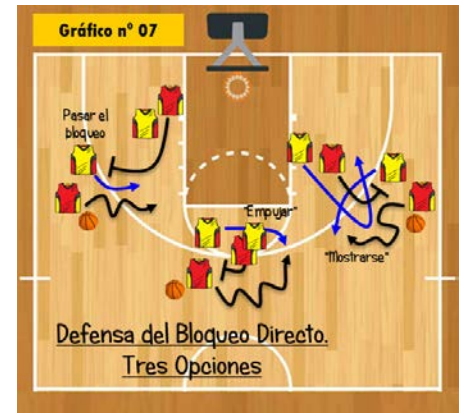
Incluimos la atención al rebote defensivo y ofensivo en el ejercicio de 5c5.

DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO

Tenemos que decidir cómo queremos defender el BD (hay muchas maneras). Nosotros en la selección buscábamos solo tres opciones:

1. Pasar por encima el bloqueo aprovechando que hay muchos BD que no llegan a colocarse bien.
2. Empujar el bloqueo (con contacto) para que el BD se juegue más lejos y permitir al defensor del balón pasar por detrás. La defensa se anticipa.
3. "Show" del poste, que se muestra y recuperar a su par (**Gráfico 07**).

El resto de los defensores tenían que estar pendientes de congestionar la pintura por si había una buena continuación del BD. Deben estar atentos a esa continuación. Con un buen trabajo de



los brazos, dificultamos cualquier pase a la continuación o a los jugadores abiertos.

En ocasiones utilizamos el cambio defensivo en los bloqueos directos: si había mucha diferencia de altura entre el base rival y el defensor del bloqueador, le damos más espacio al balón para que no penetre y nos separamos con los brazos bien arriba para dificultar los pases y el tiro.

Del mismo modo, utilizamos mucho la situación de cambio en los bloqueos indirectos. También empleamos otras defensas: 1-3-1 (zona impar), 2-1-2 (zona par), presión saltar y cambiar, 1-3-1 en todo el campo...

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





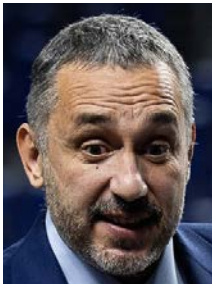
Disfruta del mejor baloncesto acb a tu manera.

Personaliza miMovistar

Una nueva forma de contratar Movistar, donde tú eliges sólo aquello que necesitas. ¿Quieres el mejor baloncesto acb? Pues lo tienes.

Movistar es para ti.





Jota Cuspinera

En 2003 entra en el equipo ACB de Estudiantes como ayudante de Pepu Hernández y Luis Casimiro. Se incorpora al R. Madrid (09-14) como ayte de Ettore Messina, Lele Molin y Pablo Laso, sucesivamente. En 2014 asiste a Jón Navarro en Baskonia y en la 15-16 a Zan Tabak en Fuenlabrada, tomando el mando del equipo en nov. de 2015 hasta el final de la temp. 16/17. Tras un breve paso por el Tecnicon Zaragoza (17/18) dirige al Fuenlabrada en la 18/19 y la 19/20 y desde la 20/21 hasta abril de 2022 ha trabajado con Estudiantes.

CONCEPTOS CLAVE EN EL 1C1

Jota Cuspinera fue uno de los grandes ponentes del XIII Clinic Internacional de Baloncesto Fundación Césare Scariolo que se celebró el pasado año en Marbella, el título de su charla en principio era el de “Conceptos clave en el 1c1”.

Hay que decir que, aunque el eje principal de la charla versó sobre ello, Jota nos bombardeó con sus ideas sobre ése y otros muchos conceptos del basket que a él le hacen pensar y reflexionar.

A través de diferentes disociaciones muy interesantes nos sumergió en un mun-

do de dudas constantes sobre lo que en el baloncesto puede ser acertado o no en mayor o menor medida.

La primera disonancia que se me presentaba relacionada con el baloncesto, es que todos entendemos que existe el ataque libre, pero ¿por qué no hablamos de defensa libre?

A los entrenadores nos gusta mucho decir que hay que dar libertad de acción al jugador en ataque y que tome decisiones según la reacción de la defensa, sin embargo ¿dejamos tomar la iniciativa a los jugadores en defensa o

todas las normas están regladas? ¿Dónde fijamos nuestro árbol decisonal?

Cuando se habla de defensa y ataque todo son hábitos y esto se basa en un principio fundamental que no es otro que “cuando el jugador está cansado, termina descansando en el hábito”.

Voy a poner un ejemplo, de lo que me pasó con uno de mis equipos: sabíamos que el rival presionaba defensivamente a todo el campo durante los cuarenta minutos y por ello organizamos una forma de salvar la presión a partir de contraataques.

Con esta idea salimos de la presión perfectamente las cuatro o cinco primeras veces, incluso anotando canasta, pero con el paso de los minutos el equipo terminó jugando por inercia con los hábitos que tenía antes y dejó de buscar la efectividad



de lo planificado, simplemente pasa porque las novedades nos sacan de nuestro estilo.

Algo que a veces -aunque no lo creamos- pasa en ACB, cuando alguien se saca de la chistera por ejemplo una defensa 1-3-1, ya que todo el mundo hace individual y si acaso algo de zonas 2-3, no es lo usual y por eso se presentan sorpresas que nos sacan de nuestro estilo de juego.

Quiero lanzaros una pregunta a todos: ¿además de recuperar o robar el balón, qué objetivos os marcáis en defensa y qué queréis conseguir?

Las respuestas más repetidas al respecto son:

1. Que las decisiones atacantes sean de los menos hábiles.
2. Sacarlos de su habitual estilo o forma de juego.
3. Que los sorprendamos y que el rival cometa el máximo de errores posible, etc.

Mi reflexión sobre las respuestas recibidas, es que como entrenador en defensa debemos tener claro que el equipo no puede abarcar todo, “tú eliges tu propio veneno”.

Nosotros debemos elegir lo que queremos proteger. Lo podemos llamar la “teoría de la manta corta”, ¿me protejo por arriba si no me cubre?, ¿me protejo por abajo? ¿mitad y mitad?

Otra discordancia que me gusta plantear tiene que ver con esta frase tan “manida”:

“Dominar la defensa es un 10% de técnica y un 90% de ganas o motivación”.



No estoy nada de acuerdo con esta frase, ya que por muchas ganas que le pongas, sin dominar los conceptos técnicos y tácticos no lo harás bien.

Eso sí, estoy de acuerdo con que con un nivel mínimo de ganas puedes disfrazar tus carencias.

La siguiente dicotomía que planteo tiene que ver con la frase: “Es más fácil destruir que construir”. Lo primero que me viene a la cabeza es:

1. ¿Quiere decir que la defensa destruye el ataque?
2. ¿El ataque destruye a la defensa? En este sentido tengo mis dudas, eso sí soy consciente de que el volumen o número de fundamentos de ataque es bastante mayor que el de defensa.

Nueva disonancia respecto a la frase típica: “Se defiende con las piernas”.

No estoy de acuerdo, aunque en mis inicios como entrenador, la usé y practiqué.

Observando el baloncesto actual y especialmente de los más grandes, la realidad es que se defiende con las piernas y con las manos, las piernas nos trasladan de un sitio a otro y también son piezas fundamentales de nuestra defensa.

Pero también lo son las manos usadas adecuadamente, sabiendo elegir el cómo emplearlas, el cuándo y el dónde.

Otra las dudas que me hacen reflexionar son los pasos laterales en defensa.

He observado a los teóricamente mejores (por ejemplo, a Kobe Bryant), que dan saltos en defensa o que saltaban y corrían, sin hacer uso de los pasos de esgrima o boxeador.

Posiblemente no hay una posición mágica y sea posible combinar ambas. Para mí lo verdaderamente importante es que los pasos, saltos, carreras o lo que usemos consiga:

1. Romper el espacio.
2. Romper el tiempo del ataque.
3. Romper ambos sería lo ideal.



Intento hacerlos reflexionar sobre algunos conceptos que todos damos por hecho o nos han dicho desde que dimos nuestros primeros pasos como entrenadores.

Seguro que estaríamos de acuerdo en que el atacante debería fijar su objetivo en atacar sobre “el pie adelantado del defensor”.

No creo tampoco que eso sea una ciencia exacta; es más, creo que el atacante debe buscar el espacio libre independientemente de que pie tenga adelantado el defensor.

En esta búsqueda de la verdad, el siguiente concepto defensivo sobre el que quiero que reflexionéis es darle vueltas a la hora de buscar la mejor solución a las “diferentes formas de dar un lado al atacante”.

¿Cómo lo hacemos? ¿Interponemos el cuerpo totalmente, dejando espacio para pasar? Creo que, simplemente adelantando un pie en defensa, ya estamos dando un lado. También creo que

si provocamos que el atacante esconda el balón en el lado del cuerpo que nos interesa, lo estamos consiguiendo. Es un poco el juego del perro y el gato.

Quiero hablar también de un concepto interesante que se produce muchas veces cuando no tenemos scouting del otro equipo (quizás más propio del baloncesto de formación).

Considero necesario en ese caso que el entrenador haga el scouting durante el partido, preguntando a sus jugadores aspectos

que le interese llevar a cabo: ¿por qué lado crees que siempre se va el atacante?, etc.

Otro aspecto muy interesante, concretado en dos conceptos defensivos muy importantes y que considero que pueden ayudar a la defensa:

1. Cuantas menos normas en defensa demos, mejor.
2. Dar normas sencillas para el máximo número de casos posibles (los que más aparecen en el juego).

Quiero insistir en que -generalmente- los ataques de los equipos en primera instancia no buscan directamente la canasta, primero intentan “Cebiar / Distraer” a la defensa y luego van a buscar sus verdaderos objetivos.

Si sabemos reconocer esa parte y se lo transmitimos a nuestros jugadores, está claro que no debemos defenderlas igual, la experiencia en ver el juego de los jugadores tendrá mucha influencia en ello.



Cuanto más situaciones parecidas a las que se dan en el juego entrenemos, más fácilmente nuestros jugadores reconocerán estas situaciones y mejores respuestas defensivas estarán preparados para dar.

Por otro lado, estoy convencido de que no debemos corregir a un jugador si no es consciente de lo que ha hecho mal; si no percibe cuál es el error que ha cometido, no servirá de nada la corrección.

También me gusta mucho fomentar la proactividad de la defensa: que el equipo asuma riesgos -con éxito y sin éxito- es la única manera que de crecer defensivamente.

En referencia a los “Close Out”, quiero diferenciar que no se debe hacer lo mismo si defendemos a un buen tirador, a un penetrador o simplemente recuperamos tras una ayuda.

Lo de esprintar y pasos cortos al final con un tirador no vale, si acaso es válido con un penetra-



dor. Si se trata de un tirador, sprint + salto + 2º esfuerzo, yendo a pisar la línea de tres en el hombro de tiro (lateral y no frontal).

Si defendemos por banda, acompañar esprintando un metro por delante del atacante, molestando con cualquier mano, si vamos a la misma altura o por detrás, además de que nos superarán posiblemente nos saquen faltas antideportivas con el reglamento actual al intentar robar el balón por detrás.

El objetivo fundamental será llegar a ponerse por delante del atacante y proteger el aro.

Por último, me gustaría añadir para terminar que en mi leguaje con los jugadores no uso la expresión “prohibir”. Prefiero hablar de “dar preferencia” a una opción sobre otra alternativa.

Para mí, en el baloncesto no todo es evidente. Por ese motivo os he planteado toda esta serie de ideas para que reflexionéis sobre ellas.

- “*Creo que con este resumen está plasmado lo más importante de la charla de este magnífico entrenador y transmisor de conocimientos que es Jota Cuspinera.*”

Es tan rápido, didáctico y da tantas ideas seguidas que no es fácil tomarle apuntes, a mí me gustó muchísimo su ponencia, espero que a ustedes os guste este resumen.”

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



AEEB / Leyendas - Mirko Novosel - 1981

MIRKO NOVOSEL

Nacido en Zagreb (Croacia) el 30 de enero de 1938. Es considerado como uno de los más grandes entrenadores del baloncesto yugoslavo.

Fue entrenador de la Cibona de Zagreb a lo largo de 20 años (en diferentes etapas) ganando con ella 2 veces la liga, 7 veces la Copa Yugoslava, 2 veces la Euroliga y en 2 ocasiones la Copa FIBA Saporta.

Como seleccionador de su país, acumula los tres metales olímpicos con Yugoslavia (Oro en Moscú '80, Plata en Montreal '76 y Bronce en Los Ángeles '84). También fue Oro en los Eurobasket de España '73 y Yugoslavia '75. Suma además un Bronce en el Campeonato de Europa de Alemania '93 con la selección de Croacia.

Ingresó en el Salón de la Fama de Springfield en 2007 y en Salón de la Fama FIBA en 2010. Designado Mejor Entrenador del Baloncesto Europeo en 1985.



NORMAS Y SISTEMAS OFENSIVOS

Antes de entrar en las normas ofensivas que aplicamos en el equipo quiero estudiar las distintas zonas del campo en función de los diferentes porcentajes de acierto en los lanzamientos a canasta desde esas zonas (**Gráfico 01**).

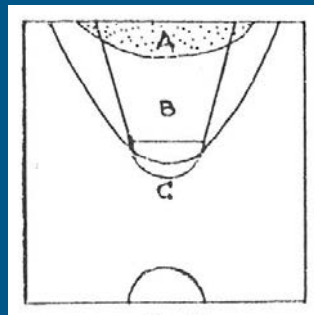


Gráfico 01

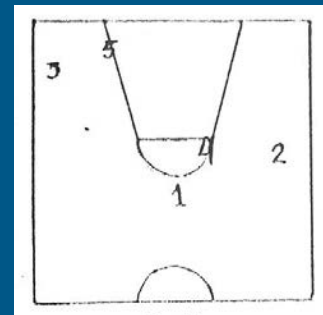


Gráfico 02

En la zona A, el acierto está entre el 80% y el 100%. En la zona B, entre el 50% y el 80% y en la zona C, sobre el 50%.

Cuando fijamos una regla, tenemos que saber primero desde dónde queremos convertir la canasta. Lógicamente, la zona A es la más interesante.

De todas formas debemos tener en cuenta que la primera jugada de ataque debe ser el contraataque, empleando el juego libre cuando el contraataque no tiene éxito.

Las reglas dependen también de los jugadores con que se cuente y yo juego -normalmente- con dos pívots, un ala y dos bases que parten de la posición inicial del (**Gráfico 02**).

Características individuales: el 5 es el pívot más alto y fuerte y con buena recepción; se mueve por la zona A. El 4 es el 2º pívot, es un buen reboteador, buen tirador desde la línea de tiros libres, buen pasador y es rápido; se mueve por las zonas A y B. El 3 es alero, con buena penetración con y sin balón, gran tirador y reboteador; se mueve por las zonas A, B y algo de la C. El 2 es el mejor tirador de fuera y buen pasador.



REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO

SEPARATA TÉCNICA

nº 01. OCTUBRE 1981



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!

ATAQUE
MIRKO NOVOSEL

BALONCESTO

AEEB / *Leyendas* - Mirko Novosel - 1981

El 1 es el base, el mejor pasador y organizador del equipo y tira bien desde el exterior. 1 y 2 se mueven libremente por las zona C.

REGLAS JUEGO LIBRE

Teniendo en cuenta estas características y las zonas en las que los porcentajes de tiro de cada uno son mejores, propongo estas reglas:

1. Cada jugador tiene sus zonas para hacer sus movimientos.
2. El jugador tiene que estar en continuo movimiento con y sin balón. El dribling solo se utiliza para mejorar la posición o para penetrar a canasta.
3. Los jugadores deben buscar posiciones libres, desde las cuales tienen obligación de tirar en caso de que no encuentran oposición. Normalmente esto no se consigue en el primer movimiento, pero se debe de tirar, ya sea en el tercer segundo o al final de la posesión.

4. Cuando un jugador tira, 3 hombres deben ir al rebote. Los responsables del rebote ofensivo son 3, 4 y 5. Sin embargo, en defensa los responsables son TODOS LOS JUGADORES.

Partiendo de la posición del (Gráfico 01) y teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, 5 trata de recibir por medio de pequeños movimientos a derecha e izquierda, y en caso de conseguirlo, debe tirar rápidamente y luego ir al rebote. Si el que recibe es 4, debe mirar la posibilidad de tirar y si no puede, pasar.

1, 2 y 3 siempre están en movimiento. 1 y 2 mediante bloqueos y 3 metiendo a su defensor sobre 5, para coger una buena posición en la zona A. En caso de que 3 no reciba en esta zona, saldrá a la otra esquina.

Estos movimientos crean multitud de posibilidades, como 1 pasar a 3 y éste tratar de pasar a 5, y 1 y 2 se bloquean o hacen un corte sobre 4; otra posibilidad: 4 baja a bloquear a 5.



Algunas de estas posibilidades están reflejadas en los (Gráficos 03 a 05).

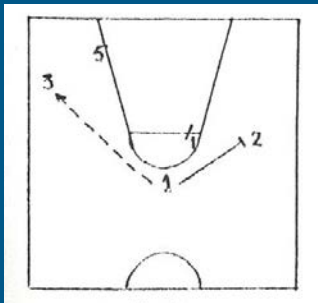


Gráfico 03

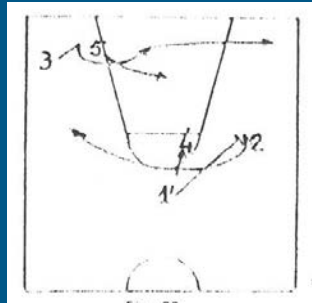


Gráfico 04

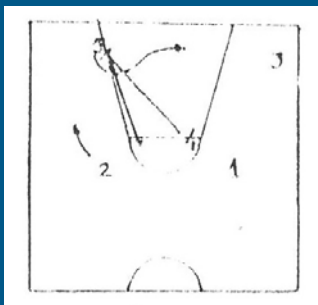


Gráfico 05

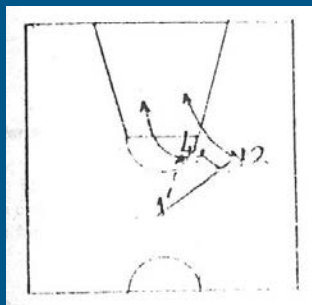


Gráfico 06

Si juego con un solo pívot, utilizo los mismos conceptos, con la salvedad de que si el pívot es un jugador alto y fuerte tipo 5, jugaría solamente por la zona A, mientras que si fuera del tipo 4 jugaría en las zonas A y B.

Insisto en que los jugadores deben estar en movimiento, a ser posible sin botar. Para tener una buena defensa se necesitan 3 meses de preparación, ya que la defensa depende de la voluntad y la preparación física. En cambio, para un buen ataque se necesitan al menos 3 años de trabajo.

AMPLIACION REGLAS JUEGO LIBRE

Podemos ampliar esta idea de juego con el pase al poste alto. Tras el pase se produce un bloqueo indirecto entre 1 y 2, con corte del jugador bloqueado (Gráfico 06).

ATAQUE CONTRA ZONA

Para atacar cualquier tipo de defensa en zona aplicamos tres reglas:

1. Posición: los jugadores ocuparán los puntos débiles de la zona a atacar.
2. Mover el balón rápidamente.
3. Tras mover el balón, los jugadores buscarán nuevas posiciones de tiro.

En el caso de la zona 2-1-2, sus puntos débiles vienen marcados en el (Gráfico 07).

Los jugadores 1, 2 y 3 ocuparían esas zonas y moverían rápido el balón; además, los movimientos de 3 y 4 sobrecargarían la parte izquierda del ataque, donde tendrían buenas posiciones de tiro (Gráfico 08).

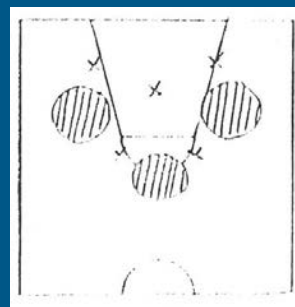


Gráfico 07

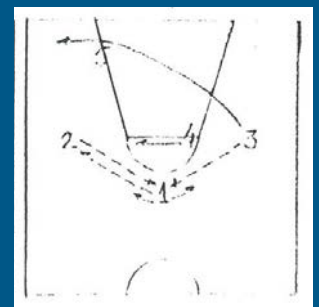


Gráfico 08

En el caso de que la defensa se ajustara (Match-up") como en el (Gráfico 09), haríamos los movimientos indicados para volver a buscar buenas posiciones de tiro (Gráfico 10).

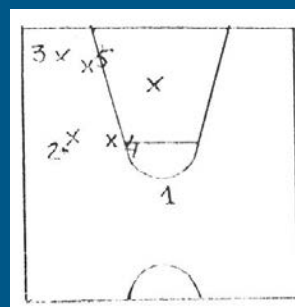


Gráfico 09

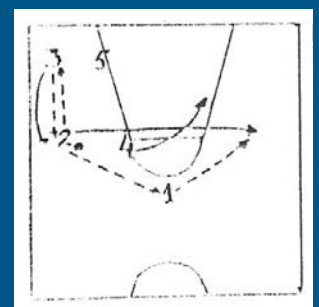


Gráfico 10

Si la defensa en zona se recupera rápido al lado derecho, siempre habrá un pase de 2 a 3,

AEEB / *Leyendas* - Mirko Novosel - 1981



que normalmente estará solo. Me gusta hacer hincapié siempre en la gran importancia de que los jugadores, al recibir el balón, tengan ya la posición de los pies mirando a canasta, amenazando el aro.

Este tipo de ataque sirve también para la zona 1-2-2 y no para la 1-3-1.

Para el caso de ataque contra una zona 1-3-1, los jugadores ocuparían las posiciones indicadas en el diagrama, donde la movilidad del jugador número 3, logra sobrecargar la zona a un lado o al otro (**Gráfico 11**).



Gráfico 11

ATAQUE CONTRA DEFENSAS MIXTAS 1 EN HOMBRE + 4 EN ZONA

Básicamente sigue las normas ya explicadas de ataque a zona y solamente el jugador que hace defensa hombre a hombre puede driblar para cambiar de posición o penetrar.

En el caso de que sea al base a quien defienden en defensa individual hombre a hombre, cambia el puesto con el escolta, y si es el alero, corta a la esquina y puede ser bloqueado por el jugador nº 2 (**Gráfico 12**).

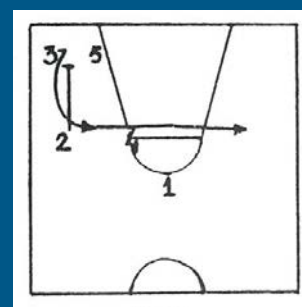


Gráfico 12

FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

PROMOCION SELECCIONES DE FORMACION FEB
- COMPETICIONES VERANO 2022 -

PROGRAMA AEEB

PROMOCION SELECCIONES FEB DE FORMACION

ENTREVISTAS SELECCIONADORES

Proyecto desarrollado gracias a la colaboración de la FEB y sus seleccionadores de formación

Opiniones aportadas por los entrenadores y entrenadoras colaboradores, como representantes de las selecciones FEB



U15F

Elena Lahoz

U17F

Cristina Cantero

U18F

Bernat Canut

U23F

Eric Surís

U15M

David Soria



baloncesto
ESPAÑA

U20F

Rubén Burgos

3x3F

Anna Junyer

U16F

Carlos Cantero

**PROMOCION
SELECCIONES FEB
DE FORMACION**

U20F

Javier Torralba
(2º)

3x3M

Pedro Meléndez

U16M

Angel G. Jareño



U17M

Javier Zamora

U20M

Joaquín Prado

Un verano
lleno de
emociones

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

FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

SEMANA ENTRENAMIENTOS SELECCION ESPAÑOLA ABSOLUTA MASCULINA

Como ya es tradicional, tuvimos la oportunidad de asistir de forma gratuita a las sesiones de la Selección Absoluta Masculina que dirige Sergio Scariolo, que prepara sus próximos compromisos en su camino para la clasificación a la Copa del Mundo 2023.

La actividad tuvo lugar en la ciudad de Zaragoza del 28 de junio al 1 de julio, estuvo organizada por la AEEB y la FEB y fue fruto de la generosidad de Sergio Scariolo y todo su cuerpo técnico.

Una actividad que permitió al grupo de entrenadores asistentes conocer de primera mano el trabajo organizativo, técnico y táctico de la selección española masculina.



El grupo AEEB escucha las explicaciones del cuerpo técnico de la selección

- "Sesión doble de Entrenamientos, donde hemos podido ver a la Selección Española a pleno rendimiento, con un trabajo muy completo, como siempre todo muy bien estructurado por el staff de Sergio Scariolo..." - Oscar Gracia (CB Zaragoza).

- "La última parte del entreno consistió en un trabajo a 1/2 pista de ataque y defensa en zona, trabajando de manera estática sistemas tanto propios, como los del próximo rival. Para finalizar la sesión, los jugadores de nuevo vuelven a realizar tiro con ejercicios propuestos..." - Ricardo Monreal (CB Bajo Gállego).

- "Después de la sesión de entrenamiento, el seleccionador ha tenido una charla con los entrenadores asistentes, donde le han ido realizando preguntas sobre el trabajo que realizan y de situaciones tácticas de partido..." - Miguel Angel Alfranca (CB Ejea).

- "En el partido se dejan ver algunos aspectos trabajados durante estas jornadas. La defensa del bloqueo directo, por ejemplo. También podemos apreciar alguna serie de sistemas ofensivos, pero el ritmo de partido no es calmado especialmente..." - Iván Sala (Doctor Azúa).



Foto oficial con Sergio Scariolo y su staff

VIAJE AEEB A LA NBA 2022. San Francisco - Sacramento

Los Golden State Warriors, flamantes campeones de la NBA, será la próxima visita de la AEEB, dentro de su tradicional viaje baloncestístico a tierras norteamericanas, después de dos años de parón, por las circunstancias sanitarias. En este 2022 tendrá lugar, **del 27 de octubre al 4 de noviembre** (fechas previstas), en San Francisco-Sacramento.

Conjuntamente se celebrará el **Tercer Congreso de Entrenadores Iberoamericanos de Baloncesto AEEB en U.S.A.** Se trabajará sobre tres temas concretos donde se desarrollarán conferencias, coloquios, debates, visitas a entrenamientos, análisis de partidos, conclusiones generales, diplomas y distinciones especiales. Próximamente se presentará el programa definitivo con los temas del congreso.

Te ofrecemos la oportunidad única de vivir 9 días y compartir conocimientos y experiencias en reuniones de trabajo con los diversos staff técnicos de to-

dos ellos (NBA, Liga de Desarrollo, Universidad y High School) y establecer contactos directos para canalizar tus expectativas como entrenador en Norteamérica.

Además de todo ello, podrás visitar sus sitios turísticos, ir de compras y disfrutar de la espectacular ciudad de San Francisco. No te quedes sin vivir esta experiencia única para compartir estos días de trabajo con la élite del baloncesto norteamericano en un marco incomparable.

PREINSCRIPCIÓN GRATUITA del 20 de junio al 31 de julio de 2022.

Solicita la PREINSCRIPCIÓN y MÁS INFORMACIÓN enviando un email a aeeb@aeeb.es

Apúntate ya y disfruta con nosotros de esta experiencia inolvidable. ¡Te esperamos!



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE
ENTRENADORES DE
BALONCESTO



High
School

XXVIII Viaje Anual de la AEEB a Estados Unidos Tercer Congreso de Entrenadores Iberoamericanos de Baloncesto AEEB en U.S.A.

San Francisco - Sacramento, California

FECHAS PREVISTAS:

27 de octubre al 4 de noviembre de 2022

Coincidente con el descanso de las competiciones autonómicas

PREINSCRIPCIÓN GRATUITA:

Del 20 de junio al 31 de julio de 2022

PLAZAS:

Número limitado; 30 plazas, máximo

Se someterá a riguroso orden de preinscripción

PRECIO:

A confirmar tras la publicación del calendario de la NBA en agosto

PARA PREINSCRIPCIÓN Y MÁS INFORMACIÓN:

john.vazquez@aeeb.es



I SEMANA ENTRENAMIENTOS SELECCION ESPAÑOLA ABSOLUTA FEMENINA

Entre el 13 y el 16 de junio 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 Miguel Méndez, que iniciaba la gira “Camino al Futuro”, que le llevó primero a Melilla, luego a **Guadalajara**, donde trabajó en diferentes sesiones que pudimos observar y compartir, para finalmente partir a Italia y preparar sus próximos compromisos en su camino para la clasificación a la Copa del Mundo 2023.

La actividad tuvo lugar en la ciudad de Guadalajara y estaba organizada por la AEEB y la FEB, siendo fruto de la generosidad de Miguel Méndez y todo su cuerpo técnico.



El seleccionador, Miguel Méndez

CRONICA 1: Irene Concepción Trujillo (asistente).

“...Enfocados en la aclaración de conceptos, el entrenamiento sigue con el trabajo específico de las jugadoras separadas entre grandes y pequeñas. A pesar de ser ejercicios a media pista que requieren menor carga, la dificultad y la intensidad de los mismos va aumentando progresivamente. El trabajo conjunto del grupo se desarrolla a través de situaciones de juego libre destacando el juego entre postes y la lectura de juego...”



La selección, haciendo “equipo”

CRONICA 2: Esther Plans (asistente).

“...Resaltar la nueva figura de Team Manager asignada a Laia Palau. ¿Qué hace? Pues es esa pieza clave que ayuda a que todo vaya mejor. Ha mostrado que, con su buen talante para la gestión de personas, su amplia experiencia y su indiscutible calidad y conocimiento del juego suma siempre, tanto en la mejora del juego de equipo, como en el de las jugadoras y del buen saber hacer.



Visita a la concentración UI7F

CRONICA 3: Juan Manuel Salgado (asistente).

“...Finalmente, y ya bajo la dirección del Seleccionador Nacional, se continuó con ejercicios de 5c5, dividido en dos partes: una primera donde Miguel Méndez ajustó situaciones de juego ofensivo en situaciones especiales; y otra donde permitió que las jugadoras, divididas en dos equipos, compitiesen eligiendo ellas mismas su estrategia de partido”.



Grupo AEEB con el cuerpo técnico SEAF

CRONICA 4: Alfredo Fernández (asistente).

“...El objetivo que se persigue en esta concentración es ir generando dinámicas, hábitos en la cancha, que ayuden a seguir creciendo en una estructura general de juego tanto ofensiva como defensiva”.

III GALA DEL BALONCESTO ESPAÑOL

La III Gala del Baloncesto Español, proyecto de la FEB y el diario Marca, gozará este año de un extraordinario palmarés de premiados, elegidos en Madrid por los miembros del jurado.

Entre los galardonados están Sergio Llull, Willy Hernangómez, Silvia Domínguez o María Conde, y a leyendas como Amaya Valdemoro o los jugadores con cinco Juegos Olímpicos disputados (Pau Gasol, Rudy Fernández y Juan Carlos Navarro).

La gala se celebrará el próximo 14 de agosto en Gran Canaria.



ELEGIDOS LOS MIEMBROS DE LA 2ª PROMOCIÓN DEL HALL OF FAME DEL BALONCESTO ESPAÑOL



El Hall of Fame del Baloncesto Español, promovido por la FEB y el Diario As, sigue creciendo. Los miembros del Comité de Elección, reunidos en Madrid, eligieron a los 19 miembros de la Segunda Promoción, entre los que destacan José Manuel Calderón, Clifford Luyk, Blanca Ares, Elisa Aguilar, Lolo Sainz, Javier Imbroda, la Selección Absoluta Masculina de 1984...

Con el Hall of Fame, la FEB pretende tributar reconocimiento y recuerdo, de forma individual o colectiva, a los más destacados protagonistas de nuestra historia.

SARUNAS JASIKVICIUS MEJOR ENTRENADOR DE LA FASE REGULAR 2021-22

La AEEB ha designado a Sarunas Jasikevicius como el Mejor Entrenador de la fase regular 2021-22, tras los resultados obtenidos con su equipo, el Barça. Consiguió ser el Mejor Entrenador de los meses de septiembre y octubre.

Jasikevicius ha dirigido al Barça a un balance final de 27 victorias y siete derrotas. Además el conjunto blaugrana ha conquistado la Copa del Rey por segundo año consecutivo.



LA AEEB EN EL NACIMIENTO DE SPORTNET4WOMEN



La AEEB, representada por su presidente D. Juan María Gavaldá, estuvo en el acto de presentación de la red SportNet4Women, impulsada por la Asociación del Deporte Español (ADESP), en colaboración con LaLiga y el Consejo Superior de Deportes (CSD). Nace como un “espacio de acompañamiento, de conocimiento y de empoderamiento de la mujer en el deporte” que tiene la vocación de englobar a “todo el deporte español” y crear una “interconexión” entre mujeres.

TXUS VIDORRETA MEJOR ENTRENADOR DEL MES DE ABRIL - TROFEO AEEB LIGA ENDESA

Por los resultados obtenidos con su equipo (4 victorias y 1 derrota) Txus Vidorreta (Lenovo Tenerife) ha sido designado como Mejor Entrenador del Mes de Abril.



Txus Vidorreta
Mejor Entrenador Abril

liga endesa

✦ REAL MADRID	72-59
✦ BREOGAN	96-78
✦ FUENLABRADA	87-74
✦ UNICAJA	64-97
✦ BARÇA	69-65

LENOVO TENERIFE, CAMPEÓN DE LA BCL

El Lenovo Tenerife de Txus Vidorreta se proclamó en Bilbao, campeón de su 2ª Basketball Champions League, un triunfo ante el BAXI Manresa por 87-98 que lideró el base brasileño Marcelinho Huertas.

CARLOS CANTERO MEJOR ENTRENADOR DE LA LF ENDESA DEL MES DE ABRIL - TROFEO AEEB

Por los resultados obtenidos con su equipo (4 victorias y ninguna derrota), Carlos Cantero (Casademont Zaragoza) ha sido designado como Mejor Entrenador del Mes de Abril.

Carlos Cantero

Mejor Entrenador Abril



✦ ARASKI	69-79
✦ GIRONA	72-64
✦ BEMBIBRE	61-75
✦ PROMETE	81-64

AMIAB ALBACETE, CAMPEON DE EUROPA Y DE LA LIGA BSR

El Amiab Albacete de Esther Jiménez se proclamó campeón de Liga BSR de División de Honor, tras imponerse a Amivel (53-68) y de Europa al ganar a Ilunion (64-78) en la final española continental. Completa el cuadro de campeones el Bidaideak Bilbao que se proclamó campeón de la Copa del Rey de BSR.

R.MADRID Y PERFUMERIAS AVENIDA CAMPEONES DE LA LIGA ENDESA Y LA LIGA FEMENINA ENDESA

El Real Madrid -dirigido por Chus Mateo- se proclamó campeón de la temporada 2021/22 de la Liga Endesa al sentenciar (3-1) el 'Playoff' final contra el Barça en el cuarto partido (81-74), un triunfo en el WiZink Center para destronar al cuadro azulgrana.

Por su parte, el Perfumerías Avenida se alzó con el título de campeonas de la Liga Femenina Endesa al imponerse al Valencia Basket por 62-67, en el segundo partido de la final disputado en la Fonteta.

SERGIO GARCÍA MEJOR ENTRENADOR DEL MES DE ABRIL - TROFEO AEEB LEB ORO

Por los resultados obtenidos con su equipo (5 victorias y 0 derrotas), Sergio García (Leyma Coruña) ha sido designado como Mejor Entrenador del Mes de Abril.

Sergio García

Mejor Entrenador Abril



✦ LLEIDA	88-63
✦ MELILLA	72-80
✦ ESTUDIANTES	87-68
✦ ALICANTE	66-79
✦ JUARISTI	95-87



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.



- 7 abril -
Día Internacional de la Salud



- 21 abril - Día Mundial de la Creatividad y la Innovación



- 12 mayo -
Día Internacional de la Enfermera



- 15 mayo -
Día Internacional de las Familias



- 5 junio -
Día Mundial del Medio Ambiente



- 30 junio -
Día Internacional de las Redes Sociales



**Ademola
Orogbemi**

Actual entrenador y jugador del AMJVEL Reyes Gutiérrez de la División de Honor de BSR. Como internacional por su país (Gran Bretaña) atesora dos medallas de plata (en los Campeonatos de Europa de 2013 y 2015), un 4º puesto en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012, una medalla de oro en el Campeonato de Europa de 2011 y un bronce en los Juegos Paralímpicos de Pekín 2008.

EL ACTO DE LA DEFENSA EN EL BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

Me gustaría comenzar agradeciendo a la Federación Española de Baloncesto en Silla de Ruedas por darme esta oportunidad de compartir mis conocimientos en esta plataforma con todos los buenos entrenadores que han contribuido en el pasado compartiendo su conocimiento del juego.

Me gustaría seguir en la línea de defensa como han hecho algunos de los anteriores entrenadores.

Mi atención se centra más en la defensa individual (1c1), que también puede relacionarse con 2c2

en media cancha o en toda la cancha. Antes de entrar en detalles, comencemos con la forma básica de defensa. La forma básica de defender es mantener a tu oponente frente a ti ("oponente" - "yo" - "canasta").

Hay 2 tipos de defensa individual (1c1):

1. SHADOW.

Este tipo de defensa se usa para hacer que el rival trabaje duro. Estando siempre frente al atacante, se crea una sombra y obliga al atacante a jugar más 1c1, tratando de superarte.

Es muy importante mantenerse frente al rival y no ser superado.

Manos sobre las ruedas en todo momento y estar atento a los bloqueos.

2. LOCK DOWN.

Este tipo de defensa es una defensa agresiva, que persigue al rival con el propósito de detener su silla y detener su avance hacia el ataque. Se necesita contacto legal con el atacante para "congelar" su movimiento y avanzar por la cancha. Si se producen bloqueos durante esta defensa, se necesita una buena comunicación y cambios para mantener el control de la defensa.

CARACTERISTICAS DE UN BUEN DEFENSOR

Para que un jugador sea efectivo en defensa, necesita un mínimo de tres de las seis habilidades enumeradas a continuación:

TACTICA





TACTICA

- COMUNICACIÓN
- EXPLOSIVIDAD
- "STOP AND GO"
- AGILIDAD
- VELOCIDAD EN LÍNEA RECTA
- AGRESIVIDAD

Un defensor completo necesitará todas estas seis habilidades para poder ser un defensor completo y efectivo.

EL RITMO DE LA DEFENSA

Hay dos tipos de "beat" o ritmo que un defensor puede aplicar dependiendo del tipo de defensa que esté utilizando y el tipo de oposición.

1. OFF BEAT

Este ritmo se puede usar en una defensa "Shadow" donde el defensor contrarresta el ritmo del impulso de la rueda del rival. Por cada uno o dos impulsos de rueda del rival, el defensor impulsará sus ruedas dos o tres veces.

Al hacer esto, el defensor siempre tendrá una buena visión del rival y siempre mantendrá el control.

2. ON BEAT

Este ritmo se puede usar en una defensa "Lock Down", el defensor va empujando para buscar un contacto legal y detener al atacante.

También medio segundo o un segundo de retraso en el impulso de la rueda puede ser efectivo para el defensor si marca a un jugador muy rápido.

DEFENDIENDO 2c2

Defender el 2c2 es uno de los aspectos del baloncesto de silla de ruedas que es muy importante, desafiante pero no imposible. La capacidad de saltar sobre el tirador y detener el tiro y no permitir una bandeja del bloqueador.

Hay diferentes alternativas que un equipo puede elegir sobre cómo defender el 2c2 según el tirador, el tipo de tiro y el bloqueador.

La mayoría de los equipos que pueden defender el 2c2 el mayor tiempo posible hasta que necesitan ayuda o rotación, son los más efectivos en defensa.

TIRADOR

Es muy importante conocer su plantilla antes de configurar tu esquema para el rival.

La forma en que saltes al tirador dependerá del tipo de tiros que esté buscando el tirador, por ejemplo, si el tirador es un buen tirador desde el lateral, puedes saltar desde la línea de fondo. Al hacer esto, impides el tiro lateral y obligas al tirador a driblar el balón hacia el centro de la defensa del equipo.

Otro ejemplo, si tienes un jugador capaz de tirar muy rápido según recibe ("Catch and Shoot"), puedes preparar una defensa en la que saltemos a este jugador antes de que reciba el balón. Ha-

cer esto le quitará la capacidad de anotar y forzará al jugador a dar una asistencia.

Saltar al tirador requiere una buena comunicación, contacto con el bloqueador, confianza y sincronización.

BLOQUEADOR

Al igual que el tirador, conocer la habilidad física del bloqueador y lo que este jugador puede hacer con el balón, te ayudará a configurar tu esquema sobre cómo defender la situación.

Negar o impedir que el bloqueador llegue al bloqueo siempre le da a la defensa la oportunidad de evitar tiros fáciles; el ataque tendrá dificultades para iniciar porque están gastando demasiados segundos tratando de obtener una buena posición para comenzar la ofensiva. Quedarán menos segundos en el reloj para el ataque y la posesión puede convertirse en una rotación o un mal ataque.

Sin el bloqueador obteniendo una buena posición, el tirador no tiene un buen tiro y el bloqueador



necesita más tiempo para trabajar, llegar a una buena posición y poner una buena pantalla para el tirador.

DEFENSA DE EQUIPO

Este tipo de defensa requiere de los 5 jugadores en la cancha y es más efectiva en cualquier tipo de defensa en zona. Requiere:

- COMUNICACIÓN
- ROTACIÓN
- BOX OUT

La defensa en zona puede ser utilizada por un equipo que tiene una gran ventaja de altura o una combinación de altura y velocidad.

Para que cualquier defensa sea exitosa, requiere trabajo duro y sacrificio físico. También es muy importante saber el tipo de jugadores que tienes.

El esquema de una buena defensa siempre se basa en quitarle al otro equipo lo que hace bien en ataque.

También es importante explicar a tu plantilla que el otro equipo anotará a veces incluso si consiguieron una muy buena defensa. Pero si eres disciplinado con el esquema y el plan de juego defensivo, obligar al otro equipo a realizar tiros difíciles durante la duración del juego le dará a tu equipo la oportunidad de tener éxito al final del partido.

Es posible que pierdas algunas batallas en la cancha, pero eventualmente te pondrás en una excelente posición para ganar el juego.





Paula Domínguez

Recientemente Campeona de España de Minibasket con la Selección Femenina de la Comunidad de Madrid, federación con la que colabora desde 2017. Actualmente dirige el Junior Femenino de Baloncesto Torrelodones, habiendo trabajado también en Olímpico 64, Recuerdo, CREF ¡Hola! y Maristas Chamberí.

FORMACION

DEFENSA INDIVIDUAL PRESIONANTE A TODA PISTA EN MINIBASKET

El nivel defensivo de un equipo es un elemento diferencial en un Campeonato de España. Talento ofensivo tienen todos los equipos, por lo que será la capacidad defensiva del grupo lo que le permita destacar entre los demás.

Los objetivos que perseguimos al realizar una defensa presionante son:

- Provocar incomodidad en el rival. Buscamos que cometan errores.
- Retrasar la subida de balón y conseguir recuperar la posesión con violaciones de 8".

- Robar balones en los pases.
- Recuperar las desventajas en el marcador.
- Formativamente es una defensa que obliga a las jugadoras a tener mucha actividad y aprender conceptos defensivos importantes en cualquier defensa.

El pilar fundamental de la defensa es el 1x1, no dejando nunca de hacer esfuerzos para que el equipo no reciba una canasta. Este apunte es importante y hacemos mucho hincapié en ello. Si nos anotan, nos anotan a todo el equipo, por lo que será clave la responsabilidad individual de cada una de

las jugadoras y generar un esfuerzo colectivo para no recibir canasta.

Si nos centramos en la defensa de la JUGADORA CON BALÓN ponemos el foco en:

- Actividad de pies y manos. Incomodar constantemente a jugadora con balón. Si deja de botar, hemos conseguido el objetivo.
- Controlar las distancias para evitar ser superada con facilidad por el balón.
- Estar siempre colocada delante del balón.
- Si soy superada, me separo de mi atacante para correr más y volver a ponerme delante.
- Evitar que nos cojan la calle central, tratando de mantener el balón en las bandas.

Hablando de la defensa sobre la JUGADORA SIN BALÓN trabajamos:

- "Balón-jugadora". Debo ver y poder controlar ambos.



- Ajustar mi posición defensiva en función de si el balón está más lejos o más cerca de mí.
- Usar las manos para apretar líneas de pase o meter manos a balón si pasa por mi lado.
- Rotaciones defensivas.

Me gusta utilizar palabras clave que ayuden a las jugadoras a comprender el concepto y a saber lo que se les pide en cada momento, sin necesidad de utilizar un lenguaje demasiado complejo para ellas. Defensivamente algunas de esas palabras son:

- Casa: balance defensivo.
- Grandes: ayudas defensivas usando brazos para modificar tiros.
- Líneas: apretar líneas de pase.

Una vez tenemos construidos nuestros pilares defensivos desde el 1x1 a toda pista, podemos crecer hasta el 5x5, estableciendo pequeños objetivos de cada una de ellas en función del lugar que ocupan en ese momento en la cancha.

Al empezar a crecer, trabajamos con inferioridades y situaciones reducidas, que obligan a la defensa a realizar más esfuerzos puesto que tiene que recorrer más espacio. De esa forma generamos hábitos de actividad y “no descanso”.

Una vez estamos en el 5x5 diferenciaremos tres situaciones de presión a toda pista:

1- TRAS PÉRDIDA.

En esta situación, el objetivo es proteger el aro y parar el balón lo antes posible. Las jugadoras más cercanas a balón, tratarán de ponerse delante y frenar el avance,



mientras que las más alejadas bajan a proteger el aro y evitar canastas fáciles en x0.

2- TRAS FALLO.

La defensa empieza desde el rebote de ataque donde las jugadoras que lo atacan deben molestar y retrasar el primer pase de contraataque, usando su envergadura y con mucha actividad de manos. De esta forma podremos darle tiempo al resto de jugadoras a realizar un buen balance defensivo.

El objetivo será no permitir que el equipo contrario consiga atacar en superioridad (alto % de las canastas que se producen en Minibasket) y que tenga que atacar en 5x5.

3- TRAS CANASTA O TL.

En esta ocasión tendremos tiempo para empezar a trabajar antes de que el balón se ponga en juego. El primero de los objetivos es conseguir que el equipo contrario no saque en los 5" de los que dispone. Teniendo en cuenta todos los aspectos antes mencionados de la defensa de jugadora

con y sin balón, una vez ponen el balón en pista, los detalles que trabajamos son los siguientes:

- ◊ Recepción del balón: las defensoras de las receptoras deben enviar a sus jugadoras a recibir cerca de línea de fondo y una vez han recibido orientar a que echen el balón al suelo hacia las bandas.
- ◊ Uso de los contactos: es muy importante que la jugadora con balón no esté cómoda, que esté más pendiente de no perder el balón que de pasar a jugadoras que puedan generar más ventajas que ella. Evitaremos que nos corten por delante.
- ◊ Uso de las manos: una gran actividad de manos va a obligar a que los pases nos sean limpios y nos dará muchas más opciones de poder robar en el pase. No dejamos pasar un balón por nuestro lado sin tratar de tocarlo.
- ◊ Rotaciones defensivas: si somos superadas, la jugadora más cercana deberá liberar a su par y parar el balón cuanto antes para evitar su avance. La última jugadora no puede abandonar su posición y dejar el aro liberado.

- ◊ Línea de balón: trabajamos el “no descanso” con este concepto. Si mi atacante está por detrás del balón debo meterme en la línea de balón para ser defensivamente útil. Concedemos pases hacia atrás usando la cuenta de 8” a nuestro favor.
- ◊ 2x1: dejamos a la intuición de la jugadora saltar al 2x1 con la premisa de que sea cuando la jugadora con balón te esté dando la espalda y no te vea.

A continuación, describo algunos de los ejercicios que más usamos para trabajar estos conceptos en nuestros entrenamientos con la selección.

2x2 desde línea de fondo con sacadora (**Gráficos 01 y 02**).

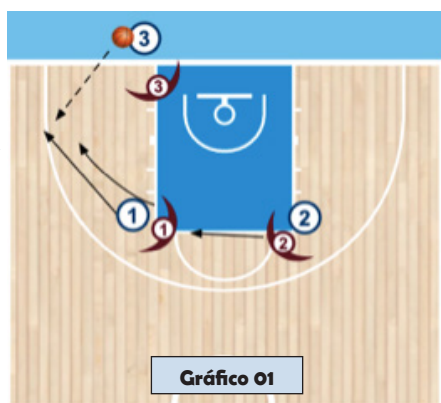


Gráfico 01

Trabajo de 2x2 a toda pista con presión sobre la sacadora. Las normas favorecen a la defensa.



Gráfico 02

Normas:

- El balón solo puede avanzar en bote.
- Pases sólo válidos hacia atrás.
- Si robo el balón, anoto y vuelvo a defender.

Objetivos:

- Generar zonas de recepción cercanas a línea de fondo.
- Presionar sobre balón usando contactos y manos.
- Trabajar el concepto de “no descanso”. Línea de balón.
- Desarrollar la intuición del 2x1 cuando jugadora con balón me da la espalda.

Ejercicio 3x3/4x4 continuo por equipos (**Gráfico 03**).

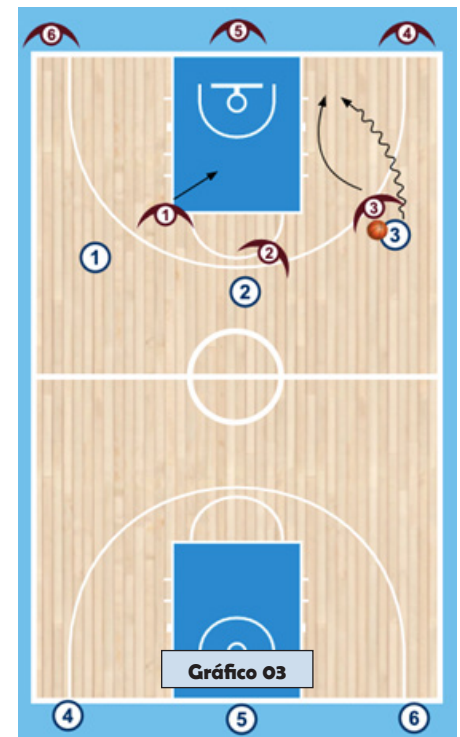


Gráfico 03

Trabajo del cambio ataque-defensa. El equipo que ataca defiende a las que salen de la línea de fondo. Defensa en función de si ha habido canasta, pérdida o fallo.

Normas:

- Competimos a 15 puntos de partido.
- Contraataque repite. Las canastas fáciles me obligan a volver a defender.
- Sacamos de fondo si hay canasta. Parece obvio, pero hay que darle realismo al ejercicio además de velocidad.

Objetivos:

- Apretar el balón hasta conseguir que deje de botar.
- Parar el balón cuanto antes.
- Ajustar los pares defensivos en el menor tiempo posible.
- Trabajar las rotaciones defensivas si soy superada.
- Fomentar la comunicación defensiva.

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UNIDADES DE RECUPERACIÓN EN BALONCESTO



Ignacio Escribano Ott

Graduado en nutrición humana y dietética, Máster en Alto Rendimiento Deportivo y máster en investigación en ciencias de la actividad física y del deporte. Es nutricionista e investigador en ciencias de la nutrición y del deporte. Entrenador superior de baloncesto.

Campeonato de España de Clubes en categoría Cadete-Junior.

El baloncesto es un deporte muy atractivo tanto para sus practicantes como para las personas que asisten a ver un juego rápido, cooperativo y en el que se suceden numerosas acciones espectaculares. Además, se trata de un deporte vinculado a múltiples beneficios que contribuyen positivamente al desarrollo individual y social de las personas.

Es por eso, que el baloncesto se sitúa como uno de los deportes más populares en España ofreciendo a sus practicantes diferentes modalidades de entrenamiento, competición, así como numerosos

eventos que desarrollan a lo largo de la temporada.

Uno de los eventos más representativos es el campeonato de España de categoría Junior y Cadete (15 a 18 años) en el que los mejores equipos de cada comunidad autónoma se concentran durante 7 días para competir al máximo nivel.

En esta competición, los jugadores y jugadoras desarrollan todo el potencial que han ido adquiriendo durante su periodo

formativo en etapas anteriores, haciendo brillar su talento.

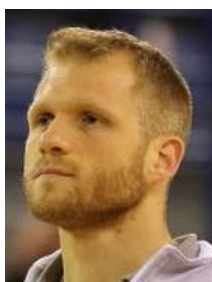
La capacidad para estar disponible en las mejores condiciones posibles va a ser determinante en una competición de estas características.

A pesar de que toda la competición se desarrolla en un territorio que no suele implicar largos desplazamientos (estos suelen ser inferiores a 1h) y por tanto la fatiga inducida por el viaje es reducida, las elevadas exigencias físicas, fisiológicas y psicológicas del propio juego y la competición se une el escaso tiempo de recuperación entre partidos (Tabla 1).

Tabla 1: Ratio de partidos para un Mundial, Europeo, Campeonato de España

CATEGORÍA	TIPO	DURACIÓN (días)			PARTIDOS			RATIO (Partidos: Días)		
		Gr	Cr	Tt	Gr	Cr	Tt	Gr	Cr*	Pt*
SM	Mundial	5	11	16	3	1-4	3-7	3:5	4:11	1:2
SF	Mundial	4	5	9	3	1-5	3-8	3:4	5:5	1:1,13
JF	Europeo	4	5	9	3	1-4	3-8	3:4	4:5	1:1,3
JM	Mundial	4	5	9	3	1-3	3-7	3:4	3:5	1:1,5
CF	Mundial	4	5	9	3	1-4	3-7	3:4	4:5	1:1,3
CM	Mundial	4	5	9	3	1-4	3-7	3:4	4:5	1:1,28
JM-JF-/CM-CF	Cto. España	3	4	7	3	1-4	3-7	3:3	4:4	1:1

Legenda: Senior Masculino (SM), Senior Femenino (SF), Junior Masculino (JM), Junior Femenino (JF), Cadete Masculino (CM), Cadete Femenino (CF), Fase de grupos (Gr), Fase de cruces (Cr), Partidos Totales (Tt), Partidos totales (Pt).



Cristian Lambercht

Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo. Profesor de Educación física. Entrenador NSCA. Preparador físico de jugadores Olímpicos de la Selección Argentina. Experiencia con las selecciones masculinas de Venezuela (Mundial China 2019) y Argentina U19.



ENTRENAMIENTO

De esta manera, los equipos técnicos están obligados a incorporar en su metodología de trabajo unidades de recuperación que aceleren y optimicen la disponibilidad de las jugadoras y jugadores para el siguiente partido.

A pesar de los retos que los equipos de trabajo puedan encontrar, como la intensidad de los días, la cantidad de tareas diarias o las responsabilidades que deben asumirse durante esta competición, estas unidades de recuperación son esenciales para los jugadores y jugadoras, por lo que, no pueden olvidarse o dejar de implementarse.

Para facilitar el desarrollo e implementación de estas unidades de recuperación, ofrecemos el modelo de trabajo llevado a cabo por el equipo técnico de CD. Promete, quienes llevaron a la práctica estas estrategias basadas en la evidencia científica actual, adaptando el modelo propuesto por Bird y colaboradores.

Estas deben desarrollarse en un entorno socioafectivo muy cuidado, ajustándolas individualmente a cada jugador/a, situándoles como la unidad más importante, personalizando lo máximo posible y realizando “trajes a medida”.



GESTIÓN DEL PROCESO:

1. Educación para el rendimiento como palanca de implementación:

Antes de abordar la competición, es necesario que, desde el inicio de la temporada, se aprovechen al máximo las oportunidades que se generan en diferentes escenarios (gimnasio, traslados, pista, convivencias) para realizar formación en entrenamiento, nutrición, descanso, gestión del tiempo de ocio y desarrollo académico.

De esta manera, durante la preparación, se favorece una mejor comprensión del qué, cómo y porqué estas esferas deben integrarse en sus

vidas, encontrándoles sentido posteriormente, en la competición, dotándoles de autonomía.

2. Sistematización del proceso para un desarrollo ágil:

Para una gestión eficiente, proponemos implementar un plan de acción basado en la metodología lean que de forma ordenada recoja cómo están gestionadas estas unidades de recuperación.

- Persona responsable de llevarlos a cabo.
- Coordinación de todos los recursos materiales, humanos y logísticos.
- Acciones a desarrollar.
- Temporalización.

3. Desarrollo de las unidades de recuperación:

Las estrategias de recuperación que deben incluirse en estas unidades se empaquetan dando respuesta al tipo de fatiga que debe recuperarse (**Tabla 2**). De esta manera los sistemas de recuperación se distribuyen en:

- Recuperación del sistema locomotor.
- Recuperación energética.
- Recuperación neuromuscular.
- Recuperación psicológica y del bienestar emocional.



Figura 1: Puntos de análisis de las unidades de recuperación:



Tabla 2: Sistema de recuperación CD. Promete*

SISTEMA DE RECUPERACIÓN	STAFF RESPONSABLE	ACCIÓN DE RECUPERACIÓN	MOMENTO DE ACCIÓN
LOCOMOTOR	Preparador/a físico	<ul style="list-style-type: none"> Movilidad articular y estiramientos: movilidad activa y pasiva de caderas, torax, tobillo, columna vertebral. Activación cardiovascular: bicicleta o desplazamientos en piscina. Hidroterapia 	Pre/Post Post
ENERGÉTICO	Nutricionista deportivo	<ul style="list-style-type: none"> Nutrición 	Pre/Post
NEUROMUSCULAR	Fisioterapeuta y preparador físico	<ul style="list-style-type: none"> Tejidos blandos: masaje miofacial, automasaje y sacudidas. Posturas de relajación. 	Post
PSICOLÓGICO	Psicólogo/a deportivo	<ul style="list-style-type: none"> Relajación muscular y técnicas de respiración (mindfulness, yoga). Actividades socioafectivas y de ocio Higiene del sueño 	Post

Leyenda: Pre-competición (Pre), Post-competición (Post)

*Junto a estas, recomendamos realizar de forma adicional, trabajos complementarios con jugadoras

4. Análisis y mejora continua de la gestión:

Además, la implementación exitosa de estas acciones requiere de un análisis continuo, en el que participan todas las personas que componen el equipo técnico.

En nuestra propuesta (Tabla 3) destacamos el análisis y mejora continua de los siguientes puntos (Figura 1), ofreciendo una orientación de cómo continuar una vez finalizado el campeonato.

Tabla 3: Ejemplo real Junior CD. Promete. Partido de fase de grupos de cuartos de final (Uni Girona)

SISTEMA	SP	P	SR	SRP
LUGAR	Hotel	Pabellón	Pabellón	Hotel
MOMENTO	Inicio de la jornada	Calentamiento	Vuelta a la calma	Recuperación ergonutricional
DESCRIPCIÓN	Desayuno	- 45' trabajos correctivos y estiramientos dinámicos	Hidratación	Reposición de los depósitos de glucógeno hepático y muscular.
	Tiempo libre y aseo	- 30' charla técnica	Tiempo libre y aseo	Reparación del tejido muscular dañado.
	Activación: Scouting detallado	- 20' activación final		
			Tiempo libre	Estudio
				Descanso
			Vida familiar y social	Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación
				Tiempo libre
				Vida familiar y social
				Hobbies
				Tiempo individual
				Recuperación



Actividad-Relajación



Recuperación Sistema Locomotor



Cristian Lambrecht



Explicación Recuperación Ergonutricional



Actividad Conjunta- Paseo en la Playa

ENTRENAMIENTO

“He aprendido de muchos, pero mi referente es Zeljko Obradovic”. - Oscar Quintana



AeeB

*Departamento de
Comunicación.*



Oscar Quintana

Óscar Quintana Viar, 06/03/1967 en Torrelavega, Cantabria. Entrenador profesional desde 1998. Ha ocupado el banquillo en Fuenlabrada, Zaragoza, Manresa, Alicante, Murcia, Sevilla y recientemente en las filas de Morabanc Andorra. Durante esta temporada, Quintana ha vuelto a colaborar como analista de la Liga Endesa en Movistar, retomando otra de sus facetas más conocidas como comentarista y divulgador de este deporte.

ENTREVISTA

Te acabamos de ver finalizando la temporada en Morabanc Andorra, donde llegaste a falta de cinco partidos para acabar la Liga Endesa y con el equipo en octavos de final de la Eurocup ¿Cómo ha sido la experiencia en Andorra, y qué sabor te queda tras rozar casi el milagro de la salvación?

La experiencia muy positiva, tanto allí en el país, como con la afición como con el club. Era como una misión imposible a contrarreloj, pero en líneas generales muy contento. Además era la primera vez que llegaba con un entrenador ayudante como Alberto Codeso, y la verdad que estuvimos muy contentos, la pena fue que se nos escapara el sueño de consumir algo que parecía un mes atrás poco más que un imposible en los últimos 3 segundos.

¿Tienes la sensación de haber podido conseguir ese objetivo de la salvación de haber aterrizado antes?

Sí, si que la tengo, Sobre todo porque como te digo, es una experiencia que nunca habíamos vivido con muy pocos partidos por jugar y con una competición tan exigente como la Eurocup por en medio. Todos nosotros y creo que todo el mundo quiere pensar que con más tiempo hubiésemos tenido más opciones aunque todo esto es eso, una hipótesis.



¿Qué hace un entrenador profesional cuando no entrena, cuando espera su oportunidad?

Bueno pues muchas cosas que dependen mucho de la situación de cada uno. Sobre todo ver mucho baloncesto. Yo he tenido la oportunidad estos meses de viajar mucho por Europa y ver como se está trabajando por ejemplo en la liga francesa, o también presenciando la Copa de Italia, la liga alemana, y en verano la Summer League de Las Vegas. Tengo la suerte de vivir en Getafe y es una suerte porque puedes ver mucho baloncesto de cualquier categoría sin tener que desplazarte. Por supuesto, también está todo el baloncesto que ofrece Movistar o una plataforma como DAZN.

¿Qué echas de menos del baloncesto que conociste cuando

empezabas y que hay ahora que no tenían antes los entrenadores cuando empezaban en aquel momento?

Se echa de menos que antes había más profesionalidad en el trabajo y la conexión que había entre el staff técnico y el club. Con respecto a hoy en día, por suerte ha aumentado la cantidad de gente que trabaja en torno a un equipo profesional. Antes era un ayudante, un preparador físico y poco más, y por suerte esos grupos de trabajo se han ido incrementando y haciendo más profesionales.

¿Qué es más importante para un entrenador; adaptarse a lo que viene, o mantener la identidad?

Bueno, yo creo que es una mezcla. Hay que saber

“Hoy en día, por suerte ha aumentado la cantidad de gente que trabaja en torno a un equipo. Los grupos de trabajo se han profesionalizado”.

adaptarse a las nuevas circunstancias, el juego y los jugadores, pero siendo consciente de cuál es tu esencia y qué es lo que te ha llevado hasta aquí. Hay que conocer cómo los cambios y la cultura de formación afectan a los jugadores.

Hoy en día los jugadores no se forman para nada igual que lo hacían hace 20 años, tanto a nivel de baloncesto como en su formación personal. Hay que saber entender el momento de cada uno. Saber valorar ese contexto y no intentar mantener algunos dogmas que no te van a servir para trabajar con los jugadores actuales de este deporte.

Tú sabes lo que es tener éxito siendo muy joven y poco experimentado, con Fuenlabrada, tras ascender a ACB lo graste clasificar para la Copa y jugar el Playoff, algo que nadie hasta la fecha ha logrado repetir a nivel profesional. ¿Qué

es lo más difícil cuando se vive el éxito tan pronto? ¿ilusiona o presiona?

Bueno en mi caso lo vivimos con mucha naturalidad, sin excesos. Lo más importante es aprovechar esa inercia que traes de la liga LEB. Lo más duro es la segunda o tercera temporada, sobre todo si el grupo piensa que ya pertenece a la élite o que todo va a ser más fácil.

Y la realidad demuestra que no es así. La máxima categoría no perdona, nadie te va a conceder una estatus porque una vez lo hiciste bien, eso no te sirve para seguir. Y a veces esa perspectiva se puede llegar a perder.

Yo creo que eso lo que te tiene es que ilusionar. La presión ya te llega por otros muchos lugares. De hecho es

“Los jugadores no se forman para nada igual que lo hacían hace 20 años. Hay que saber entender el momento de cada uno”.

algo que los entrenadores en la élite hemos tenido que experimentar antes incluso de llegar.

¿Qué entrenador te ha marcado o te ha servido de referencia?

No soy nada mitómano, he aprendido de mucha gente. He tenido la suerte de ver trabajar a muchos y grandes entrenadores y aprender de ellos, pero sin duda alguna me quedo con Zeljko Obradovic. He tenido la posibilidad de conocerle dentro y fuera del campo, y para mí es el mejor entrenador que hay y no sólo en Europa.

¿Un jugador que le haya marcado?

Velimir Perasovic. Un carácter fuerte, sí, pero un jugador con el que aprendí muchas cosas en el banquillo.

A partir de ahí, he tenido la suerte de entrenar a muchos y grandes jugadores como Sergio Llull, José Manuel Calderón, Richard Scott, no quiero dejarme otros, pero son jugadores que ahí está su hoja de servicio y a los que tienes la suerte además de conocer fuera de la pista. Jugadores de los que tienes un imborrable recuerdo.



Pero obviamente si tengo que elegir uno es Peras, porque con él conocí de primera mano cómo es de verdad este negocio por dentro y cómo lo entiende un profesional que lo ha vivido décadas como una estrella del juego. Con Peras y con el entonces director deportivo de Baloncesto Fuenlabrada, Ramón Fernández, aprendí de verdad cómo funcionan los entresijos del juego y del negocio del baloncesto profesional.

¿Se puede ser amigo de los jugadores?

En contra de lo que muchos piensan, sí que se puede, aunque según las circunstancias entiendo que puede ser complicado sobre todo si no se saben separar ambas parcelas. Al fin y al cabo es como en la vida personal y profesional. Depende mucho de la mentalidad del entrenador y también del jugador. Pero con esos matices claros mi respuesta es sí, de hecho yo he tenido jugadores que son amigos y creo que ellos me consideran también como un amigo.

¿Qué es lo más surrealista que te sucedido en un partido?

Tengo varias, pero creo que esta es la más sencilla. En la final de la Copa Príncipe con Fuenlabrada a Nacho Yáñez, que ahora es ayundante de Txus Vidorreta en Tenerife, porque no estaba trabajando



bien el rebote, y de pronto el árbitro se giró y me señaló una técnica porque pensaba que todas esas barbaridades se las estaba diciendo a él. Se lo expliqué varias veces, pero no me quitó la técnica y estuve advertido todo el partido.

¿Qué opinión le merece la labor que desarrolla la AEEB tras su experiencia de más de dos décadas como entrenador profesional?

Bueno, creo que fue una asociación pionera que ha hecho mucho por y para el entrenador. Sobre todo con la herramienta más clara que son los clinics. También introdujo otra herramineta como son los viajes a EEUU para poder conocer de primera mano, por fuente directa cómo trabajan en EEUU, tanto con los profesionales, como High School o Universidades. Y luego a nivel profesional nadie puede negar que la

AEEB creó un convenio que es único en su género en Europa, porque por primera vez se creó una figura que protegía a la figura del entrenador. Y después fue creciendo y aumentando esa protección con un salario mínimo y una protección de dicho salario. En definitiva, fue generando “palancas” para que el entrenador estuviese protegido porque es la figura, y más si hablamos de hoy en día, más débil de este negocio.

¿Dónde te gustaría verte en los próximos años?

Entrenando (risas) entrenando, con poco más que añadir. Entrenando en un proyecto donde me quieran y quiera estar. Siempre he entendido este negocio como el amor, un sitio donde te quieran y tu también quieras estar en

“La AEEB creó un convenio que es único en su género en Europa, porque por primera vez se creó una figura que protegía a la figura del entrenador”.

KILLER

Una fila de jugadores con balón en la línea de fondo. En la esquina contraria, una fila de defensores. A la señal, el atacante bota el balón hasta medio campo con su mano menos dominante. Pasado 1/2 campo puede botar con la mano que quiera (Gráfico 01).

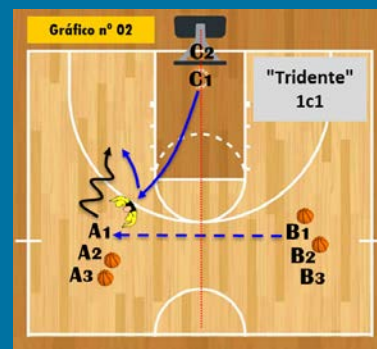


El defensor pasa por el círculo central e intenta que el balón no progrese hacia el aro. En la 1ª vuelta, rotamos. A partir de la 2ª, quien anota, sigue atacando.

TRIDENTE 1c1

Es un ejercicio de 1c1. Tres filas y cuatro balones. Rotamos a derechas (A-B-C-A).

Al trabaja para recibir el balón de B1 y C1 intenta robar el pase -primero- y luego defender. El 1c1 se acaba tras canasta, pérdida, falta o rebote defensivo. En ese momento, A1 va con el balón a la fila de B1 y C1 vuelve a defender (2ª defensa) esta vez a B1. Al finalizar, rotan (Gráficos 02 y 03).



ese sitio. Un “amor” mutuo y correspondido. Que es lo más importante siempre (risas).

¿Un sueño profesional sería por ejemplo poder entrenar en tu tierra, en Cantabria?

(Sonríe) Todavía hay mucha gente que piensa que soy de Madrid, pero no, soy de Torrelavega, Cantabria. Soy 100% cántabro, amamantado, criado y formado allí hasta el año 1993, que me fui de allí con 26 años y siempre

que puedo volver a mi tierra y bueno, me gustaría, me haría ilusión que pudiese surgir algún proyecto en mi tierra y que ese proyecto tuviese la posibilidad de volver a la Liga Endesa a la máxima categoría del baloncesto nacional.

¿Y en lo personal?

Nada, ser feliz (casi nada eh). Ser feliz y hacer feliz a mi gente que es lo más importante.

Muchas gracias por su tiempo y que vaya bien.

A vosotros igualmente.





baloncesto
ESPAÑA



Entrenadores FEB

entrenadores@feb.es