

**Toma de
Decisiones**

**Desarrollo del
Juego Interior**

**Entrenando
la Defensa**

**Trabajo por
Posiciones
SEAF**

Manolo Aller:

“Lo conseguido este verano es fruto de la dedicación, el trabajo y el esfuerzo de muchas personas e instituciones”



Si te gusta el baloncesto...

hazte socio de la AEEB...

no te quedes en el banquillo



y disfruta de las ventajas



SEMANA DE ENTRENAMIENTO



SEMINARIOS Y CLINICS



VIAJE A USA



ASESORIA JURIDICA



ACCESO A PARTIDOS DE ÉLITE



MUJER ENTRENADORA



Y MAS...



ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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

CONTENIDOS

raeeeb

EDITORIAL

4

Juan María
Gavaldá



TOMA DE
DECISIONES

5

Madelen
Urieta



DESARROLLO
DEL JUEGO
INTERIOR

10

Anna
Montañana



ENTRENANDO
LA DEFENSA

14

Alex
Pérez



AEEB
LEYENDAS

20

Bobby
Knight



ACTIVIDADES

24

AEEB

a

DEFENSA
BSR

31

Víctor
Carnero



TRABAJO POR
POSICIONES

36

Marc
Serra



PREDECIR EL
RENDIMIENTO

40

ASEPREB



ENTREVISTA
MANOLO
ALLER

44

Jordi
Román





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

EL PORQUÉ DE LAS COSAS

A veces los entrenadores pensamos que las cosas que pasan alrededor de nosotros son causa de nuestras acciones. Pero no siempre es así. A veces sí, a veces no.

Las que si deberían ser por nuestras acciones son aquellas que nos retornan con consecuencias relevantes. La buena programación para que un equipo crezca colectivamente; las decisiones para el particular crecimiento de nuestras jugadoras/es; el encaje con los colectivos que nos rodean (club, familias, comunidad social, ...). Esas sí. Y además valen la pena.

El buen hacer no es sectorial. No se puede estar acertado en determinadas áreas y en otras ser un absoluto desastre. Igual que tampoco se puede ser cuidadoso y descuidado. Prudente y acelerado. Promover juego limpio y ensuciarlo.

La suma de nuestras acciones positivas será la que nos lleve al reconocimiento, primero como persona y luego como entrenador. Nunca al revés.

Por tanto, cuando queremos pedir hay que estar seguro que, a quién le corresponda, está con ganas de dar. Nuestro comportamiento positivo produce posicionamiento positivo hacia nosotros.

Tras superar una crisis mundial por la pandemia, el mundo se ve envuelto en una nebulosa muy extendida donde todo parece posible, aunque no probable.

Los entrenadores hemos tenido que pivotar respecto a nuestra actividad. Venimos haciéndolo desde marzo del 2020. Sin embargo parece que no ha sido suficiente. Pronto tendremos que poner en marcha sistemas de detección, reconocimiento y de soluciones para temas difíciles de explicar, de nuevo, a nuestros jóvenes jugadores y jugadoras.

El precio de las cosas ha sufrido incrementos muy grandes en escasos meses. Lo estamos viendo en todos los sectores. En algunos más que en otros. Todo el mundo quiere repercutir en el bolsillo de los demás aquello que les ha repercutido en su bolsillo. Pero no todos somos iguales ni vivimos bajo las mismas condiciones. Geografías distintas; sociedades distintas; economías distintas; posibilidades distintas. Pero con emociones idénticas.

Hace unos años la AEEB desarrolló un programa de formación de entrenadores de baloncesto en Ucrania. Concretamente en Donetsk y Mariupol. Concretamente tres años de aportación a distancia y presencial. Gran promoción para su mejora y crecimiento. Ahora, cuando puedo, hablo con personas que residían o residen allí y es evidente que su sufrimiento debe tener mejores respuestas actuales, pero sobre todo, transmitiéndoles esperanza (no confundir con optimismo), plantearles que estamos dispuesto a volver a su reconstrucción baloncestística y lo de lo que haga falta.

Pero hay situaciones que tienen efectos colaterales en otros países. Esta semana pude tener una conversación telefónica con un dirigente deportivo de club en Hungría, amigo y colaborador desde su país con la AEEB, y me transmitía la profunda preocupación que había respecto al soporte energético para el clima necesario en sus instalaciones indoor, fundamentalmente aquellas en que niños y niñas practican deportes a cubierto, puesto que no veían soluciones efectivas para resolver ese gran problema. De nuevo nuestros niños y niñas tendrán que verse afectados por situaciones que provocan los mayores. ¡Vaya tela!

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Madelén Urieta, Anna Montañana, Alex Pérez, Bobby Knight, Víctor Carnero, Marc Serra, ASEPREG y Manolo Aller.

Fotos

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

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.



SUMARIO

- 05 **Toma de Decisiones**
por Madelén Urieta
- 10 **Desarrollo del Juego Interior**
por Anna Montañana
- 14 **Dossier Entrenando la Defensa**
por Alex Pérez
- 20 **AEEB Leyendas: Defender al Mejor Anotador** por Bobby Knight
- 24 **Actividades AEEB**
- 31 **Baloncesto de Silla de Ruedas, Baloncesto en Mayúsculas**
por Víctor Carnero
- 36 **Trabajo Específico por posiciones Sem. Entren. SEAF** por Marc Serra
- 40 **El Empleo de la Condición Física como Predictor del Rendimiento**
por ASEPREG
- 44 **Entrevista a Manuel Aller**
por Jordi Román





**Madelén
Urieta**

Siete temporadas entrenadora de Liga Femenina en el Kutxabank Araski. Distinguida por la AEEB en cuatro ocasiones -2016, 2019, 2020 y 2021- con el premio "Memorial Antonio Díaz Miguel" a la mejor entrenadora de baloncesto. Mejor entrenadora de la Liga Femenina 2019/20. Entrenadora habitual de selecciones FEB, actualmente es ayudante de Miguel Méndez en la selección española femenina absoluta (oro en el Eurobasket de 2019) y formó parte del staff en los JJ.OO de Tokyo 2020.

TOMA DE DECISIONES

Cuando yo acudo a un clinic, lo que busco encontrar son algunas ideas. En este clinic me he centrado en proponer ejercicios y situaciones con las que yo trabajo en mis equipos la toma de decisiones.

Soy una obsesa absoluta del trabajo de toma de decisiones. En todos los entrenamientos de la temporada trabajo sobre esto. Es un tema fundamental. Existen datos subjetivos sobre la cantidad de decisiones que toman las jugadoras durante un partido y otros datos objetivos, como los siguientes: en un partido, cada entrenador pide 2,5 tiempos muertos de media y hace entre

16 y 20 cambios. A nivel objetivo, las decisiones que tomamos son esas 22,5, aunque en realidad son muchas más. Si hacemos la transferencia al número de decisiones por partido que tiene que tomar una jugadora, esta cifra se multiplica una barbaridad porque en cada acción tienen que tomar muchas decisiones, y de que tomen buenas decisiones depende el éxito de la acción que están jugando (tanto a nivel ofensivo, como a nivel defensivo).

La toma de decisión va de la mano del éxito: cuanto más acertamos en la toma de decisiones, mejores resultados obtendremos.

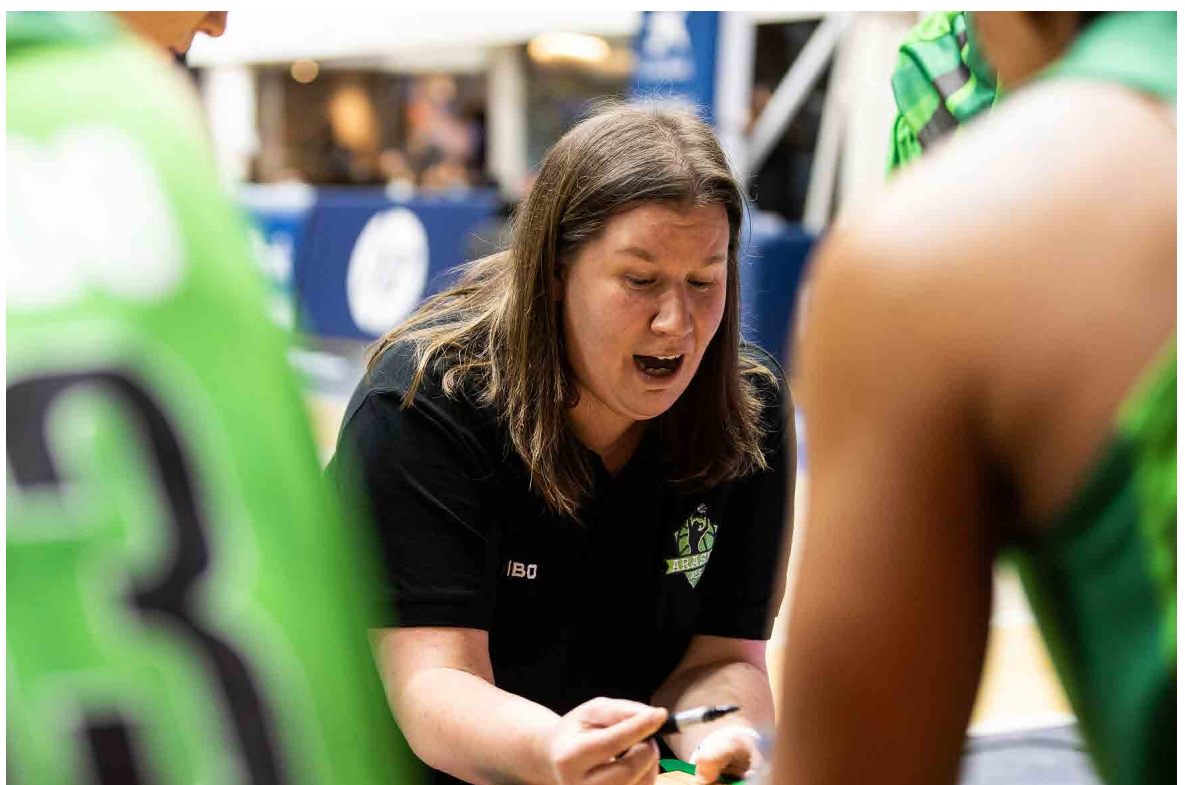
CONOCIMIENTO DE LAS JUGADORAS

Debemos conocer el perfil de las jugadoras, el tipo de jugadoras que estamos entrenando. Debemos tomarnos nuestro tiempo para analizarlo. También hacemos ejercicios para analizar un poco más sus cualidades. Para mí, la concentración es uno de los requisitos fundamentales en una jugadora. La capacidad de las jugadoras de estar el mayor tiempo posible concentradas en los entrenamientos y partidos es un factor diferencial.

JUEGO 1

Establecemos una tabla numerada y repartimos entre las jugadoras unos números al azar que sean visibles y que se corresponden con los de la tabla. Situamos a las jugadoras dentro del cuadrante de forma aleatoria. El ejercicio consiste en que cada jugadora se desplace hasta el

FORMACION



cuadrante que se corresponde con su número. No se puede hablar, los desplazamientos en diagonal están prohibidos y solo nos podemos mover a una casilla que esté desocupada (**Gráfico 01**).

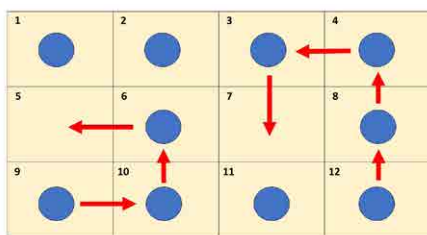


Gráfico 01

Durante el ejercicio podemos ver los roles de dirección y liderazgo que van adoptando las jugadoras. Hay distintos tipos de líderes: dentro de la cancha, fuera, espirituales (que transmiten energía y buen rollo) y debemos tener identificados a todos para que estén de nuestro lado.

Hago este tipo de juegos cognitivo (que fomentan la creatividad) en pretemporada y lo repito en Navidades, ya que con el tiempo esos liderazgos pueden cambiar.

Los dos momentos reales para identificar cómo reaccionan a los estímulos tus jugadoras son: los juegos, porque las jugadoras se evaden, y los momentos complicados de un partido o de una temporada.

JUEGO 2

Colocamos a las jugadoras formando un círculo. La entrenadora pasa el balón a una de ellas, que tiene que decir el nombre de una película (o una canción, etc.) y pasar el balón a una compañera. El ejercicio acaba cuando una de las jugadoras repita, se equivoque, o dude en contestar. Entonces, corren todas.



EJERCICIO 1 (toma de decisiones)

Salimos por parejas desde las posiciones marcadas. En cada cono hacemos un cambio de dirección para finalizar con una entrada a canasta. Sin hablar (más adelante se permitirá), en la 1ª marca deben hacer el mismo cambio, en el 2º un cambio diferente, en el 3º el mismo cambio y acabar con una finalización diferente (**Gráfico 02**).



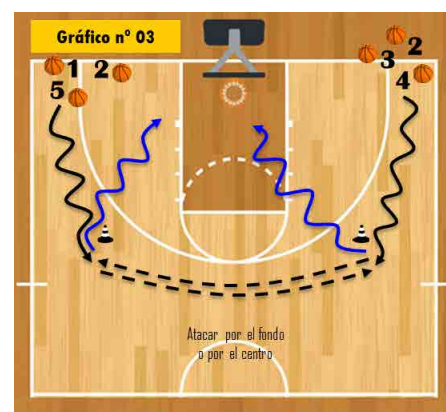
Las jugadoras pueden esperar a ver qué cambio realiza su compañera. Otras se anticipan y deciden por sí mismas para que

las compañeras las sigan. Normalmente queremos fomentar la valentía en nuestras jugadoras. Si llego primera, yo decido. Esto aumenta la velocidad del ejercicio y la concentración de las jugadoras. Se toman mejores decisiones.

En la siguiente fase les dejamos hablar y este factor incide en la visualización de las líderes y su forma de liderar.

EJERCICIO 2 (toma de decisiones)

Las jugadoras (con balón) salen botando en velocidad hacia los conos. Allí intercambian los balones. Quien ataque antes el aro puede elegir si va por el centro o por el fondo. La compañera ataca por el lado contrario (**Gráfico 03**).



Si se producen "stops" es porque les cuesta decidir. Debemos ayudar ofreciendo soluciones.

Completamos el ejercicio añadiendo finalizaciones diferentes (entrar a canasta o parar y tirar, por ejemplo). El objetivo es tomar decisiones acordes con la compañera y de forma rápida.

Además de estudiar a las jugadoras, debemos hacer un estudio propio de qué tipo de entrenador somos: ¿damos mucha libertad a las jugadoras o les adjudicamos roles claros e inamovibles?

Según como seamos como entrenadores será más o menos importante el trabajo que hagamos de toma de decisiones y de cómo dirigir las a esa toma de decisiones.

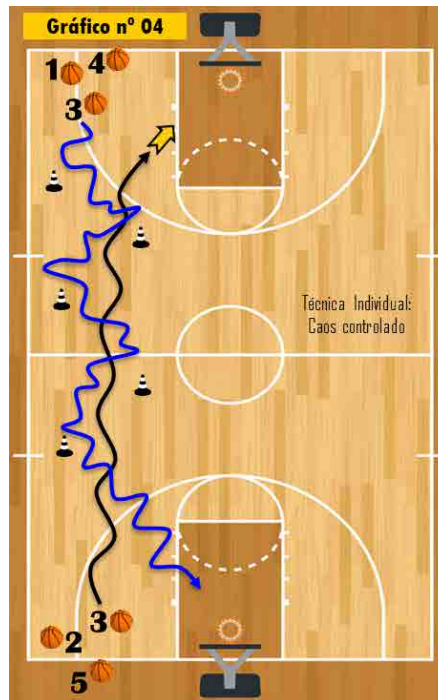
Pasamos a una serie de ejercicios más específicos. Me gusta mucho trabajar la técnica individual desde la toma de decisiones.

TECNICA INDIVIDUAL

En los ejercicios, trabajamos a máxima velocidad la toma de decisiones, que es lo que necesitamos en los partidos.

EJERCICIO 3 (caos controlado)

En una dirección, las jugadoras van realizando cambios de dirección entre los conos y entrada a canasta. De la otra dirección (por en medio), bote de velocidad, parada y tiro (**Gráfico 04**).



Las jugadoras toman decisiones sobre adelantar o retrasar el bote, levantarlo, tomar otra dirección y así evitar chocar con las compañeras que vienen de frente. También reaccionan a los balones que se escapan, etc.

EJERCICIO 4

Es un ejercicio que genera a la vez estrés y diversión en las jugadoras. Una fila de jugadoras con balón frente a la entrenadora. Le pasamos el balón y vamos corriendo a cogerlo. Mientras, la entrenadora nos hará una pregunta. La jugadora coge el balón, ataca el aro y hace un "stop" (retrocede) hasta que conozca la respuesta a la pregunta. Cuando la sepa, la dice y ataca definitivamente la canasta para finalizar (**Gráfico 05**).



Simulamos situaciones de partido en las que hay que retener el balón, ver el reloj y el marcador y atacar en el momento adecuado.

Con estas preguntas intentamos generar una situación de estrés controlado para que las jugadoras estén concentradas.

El baloncesto es un deporte en el que pasan muchas cosas en muy poco tiempo y por ello la concentración es fundamental.

Con el tiempo he aprendido que cuanto mayor libertad concedas a tus jugadoras, su toma de decisiones será mejor. Tenemos que educarlas con la toma de decisiones que queremos que tomen y enseñar a las jugadoras a que tengan este tipo de hábitos.





por el centro, subimos a tirar. La última pasadora se desplaza al eje central para tirar también.

Adaptamos nuestra estructura de juego a este tipo de ruedas. Podemos ver otro ejemplo en los (Gráficos 09 y 10).

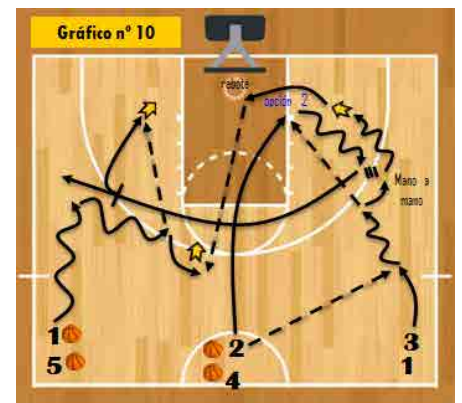
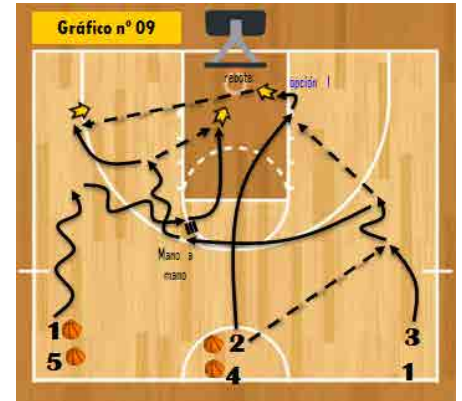
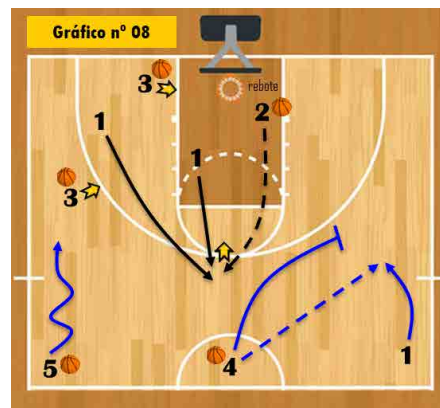
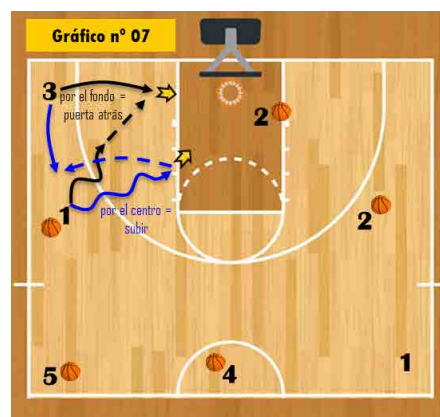
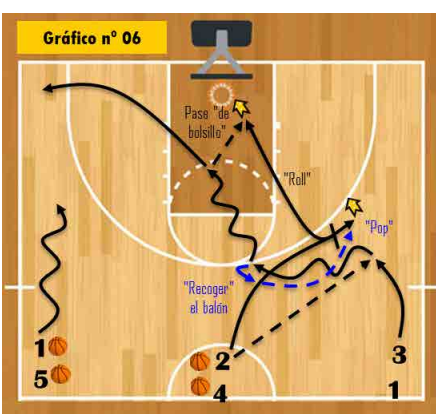
TACTICA INDIVIDUAL

Dentro de la toma de decisiones es importante trabajar con los jugadores cuáles son las decisiones buenas. Hay que trabajar en cada entrenamiento las decisiones que tienen que tomar en los partidos. Guiamos a las jugadoras sobre cuáles son las decisiones buenas en función de lo que esté pasando en el campo.

Trabajamos ruedas de táctica individual y de juego colectivo.

EJERCICIO 5

Trabajamos sobre situaciones de bloqueos directos en llegada. Tres filas en medio campo, una de ellas (en la banda) sin balón. Jugamos en 3c0 la situación de los (Gráficos 06 a 08).



(Apuntes editados por la AEEB sobre la conferencia de Madelén Urieta en el II Clinic de Formación 75 Aniversario FNB).

En un lado jugamos un bloqueo directo (BD) y en el lado contrario, penetrar y doblar. En el BD, para pasar al "pop" (imaginamos que la defensa hace un "show" en el bloqueo directo), recogemos el balón y pasamos en reverso. Si hay "roll" (imaginamos un defensa "flat" del poste) doy un pase "de bolsillo" picado.

En la penetración, si el balón va por el fondo, jugamos una puerta atrás y si la penetración se hace



HOY TU ENERGÍA PUEDE INSPIRAR UN MAÑANA MEJOR.

Nos hace trabajar más duro y aumentar nuestra inversión en 31.000 millones para conseguir el 100% de descarbonización en 2040; así, el 92% de nuestra producción peninsular estará libre de emisiones de CO₂ en 2024. Nos hace apoyar la economía local con planes de transición energética justa, para que todos podamos tener un futuro mejor y más sostenible. Con Endesa puedes elegir un mañana mejor.

**OPEN POWER
FOR A BRIGHTER FUTURE.**

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

endesa



Anna Montañana

129 veces internacional con la selección, jugó en España, República Checa, Turquía, Francia y USA (WNBA). Primera mujer entrenadora en un equipo técnico de la Liga ACB con Montakit Fuenlabrada (2018-2020). En 2021-2022 entrena al Sabios de Manizales (Colombia) y asiste en el Club Atlético Obras Sanitarias (Argentina). En abril de 2022 se incorpora al cuerpo técnico del Lointek Gernika Bizkaia como ayudante y esta temporada dirige el equipo.

ENTRENAMIENTO

DESARROLLO DEL JUEGO INTERIOR

Además del juego exterior, también tenemos que trabajar todo lo que es el juego cercano al aro.

En formación y con las selecciones siempre percibo los mismos problemas, que repercuten en que ya no haya jugadores interiores, en sus % de tiro y en cómo este jugador interior lee los espacios. La concentración y la capacidad de absorber detalles son clave.

Nos estamos saltando esa fase de aprendizaje. Es importante no limitar a los jugadores y que puedan jugar de 1, 2, 3, 4 y 5 desde pequeños para que desarrollen su talento.

Primero enseñamos los “conceptos básicos” y una vez los dominemos, vamos a seguir creciendo.

Quiero exprimir todo el tiempo disponible. Aprovecho el calentamiento de los partidos como si fueran parte del entrenamiento, a nivel de gestos, a nivel de detalles y a nivel de “meter” (que define el rendimiento al equipo).

El primer proceso de aprendizaje en el juego interior son las finalizaciones y la coordinación de “mano, ojo y pié”.

FINALIZACIONES

Me gusta que los jugadores entiendan dónde están colocados res-

pecto al tablero y al aro y de dónde vienen. Creo que no hay conciencia en los jugadores de cómo y dónde reciben el balón.

RUEDA 1

Dos filas. Todos con balón menos el 1º. Corte a canasta, recepción y entrada sin bote. El pasador es el siguiente jugador en cortar. Nos fijamos en los apoyos (**Gráfico 01**).



Empezamos finalizando a tablero; luego lo haremos al aro. En la competición es difícil que se den



finalizaciones sin oposición. Por eso, imaginamos al defensor, nos fijamos en la posición de los hombros y en la extensión del cuerpo, factores que determinan que podamos proteger el balón.

Tendemos a reducir la extensión con la mano izquierda o finalizar desde más cerca del aro (perdiendo el mejor ángulo) para tener más control de balón. Hay que corregir estos detalles. Trabajamos el “tacto” en las finalizaciones a canasta.

No abrimos la posición de los hombros para que el defensor nos pueda taponar con facilidad. Protegernos con los hombros lateralmente. Debemos finalizar a 45 grados y no meternos demasiado bajo el aro (en un ángulo más complicado).

RUEDA 2

Ejercicio básico que nos permite finalizar con altos porcentajes en situaciones de espacios pequeños, poco tiempo y estrés por el contacto. Son ejercicios que me gusta hacer también con los jugadores exteriores para que ellos entiendan lo que significa el trabajo de los pívot.

Disponemos a los jugadores en dos filas. Parada en dos tiempos sobre la recepción y tiro en gancho (**Gráfico 02**).



Queremos finalizar con los pies paralelos a la línea de fondo, para que la línea de los hombros quede perpendicular a la misma. Así podemos proteger el lanzamiento del intento de interceptación del defensor.

En la recepción, atacamos el balón cuando éste sale de las manos del pasador; no lo esperamos.

En la parada debemos controlar el cuerpo y no perder el equilibrio. El jugador interior tiene que ser consciente de que deberá “hacer una acción para mejorar la siguiente acción”. También es importante ser consciente de dónde ha recibido el balón. Una recepción cerca de la línea de fondo limita las posibilidades.

Progresamos en el ejercicio haciendo -tras la recepción- una finta de tiro (controlando las piernas) y finalizando con un pivote y una extensión al aro. La cintura debe estar baja, para desde esa posición poder ser explosivo después. “Me hago pequeño para finalizar grande”.

El entrenador puede ayudar con su defensa a tomar la decisión de tirar o fintar, paso y extensión.

Situaciones de línea de fondo. Es una zona muy eficaz para conseguir puntos si conseguimos validarla (también enseñando a los pasadores a meter el balón ahí). El pívot debe “escondarse para aparecer” después.

RUEDA 3

Pasamos al pívot fuera del cuerpo. Al recibir, arrastramos el balón a la vez que pivotamos y damos un bote duro y una salida explosiva para finalizar a canasta pasada a 45°, protegiendo el balón con los hombros y la cadera (**Gráfico 03**).

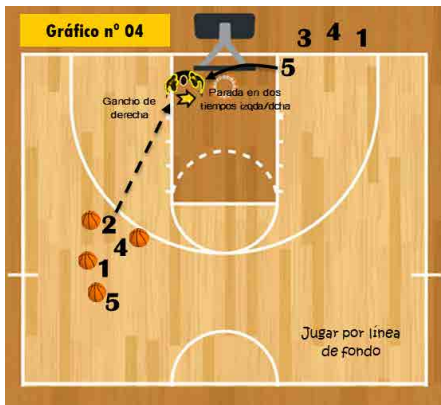


Controlamos el cuerpo. Tras la finalización, no nos hemos alejado del aro.

Queremos finalizar con un único apoyo. Durante el movimiento no bajamos la cabeza.

RUEDA 4

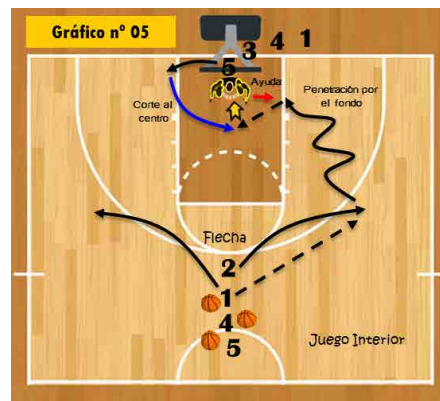
En movimiento. Corte por línea de fondo. Estoy escondido y aparezco para recibir. "Conexión" entre el pasador y el receptor. Tensión en el pase. Finalizar con el mismo tiro en gancho de la rueda 2 pero desde una posición lateral al aro (Gráfico 04).



cicios, es muy importante y nos hace mejorar -también- los porcentajes de tiro.

RUEDA 5

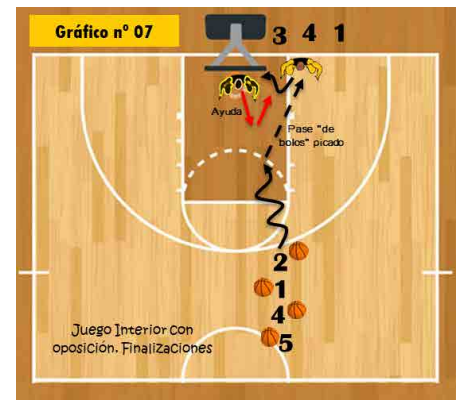
Progresamos en estos ejercicios introduciendo una defensora que obstaculice los movimientos (Gráficos 05 y 06).



poste aguanta la posición para recibir e ir al aro. Los pases interiores deberán ser tensos y picados o por arriba (buscando las ventanas de pase).

Cuando el balón sale del pasador, el poste ataca la posición. Sobre la recepción, el pívot se protege con el cuerpo (cadera) de la recuperación de su defensor o de una 2ª ayuda. Rotaciones ataque - defensa - pasador.

También podemos trabajar con el poste en el lado fuerte del ataque, buscando un pase de botes picado y tenso. Incluimos las finalizaciones ya entrenadas y jugamos 1c1 sobre la recuperación defensiva (Gráfico 07).



Otras finalizaciones:

- Recibir en línea de fondo en el borde de la zona y ganar el centro con bote.
- Parada abierta, fintar el tiro y atacar el centro con bote.

Hemos trabajado situaciones de línea de fondo, de corte de abajo a arriba y de arriba a abajo.

Importancia del pase: la velocidad y precisión del pase, que se puede trabajar con diversos ejer-

Si el balón penetra por el fondo, el poste corta al centro. Si el balón penetra por el centro, el

Debemos enseñar a los postes con pausas. "Escondarse y aparecer". Jugamos con los cambios de ritmo. Estoy parado, acelero, vuelvo a pararme, etc.

Me gusta también trabajar diferentes finalizaciones en todos los ángulos. A tablero y al aro; por un lado y por otro.

Con la mano izquierda y con la mano derecha. Con contacto y sin contacto. Buscando con los hombros y con las manos ángulos de tiro de 45º. Tras bote y tras recepción. Recepción y extensión a canasta sin saltar. En diferentes ángulos, al aro y al tablero y cambiando de mano.





Alex Pérez

Entrenador de LEB Oro con Palmer Palma (2020-2022). Ha sido entrenador de la Summer League Gran Canaria (2019) y entrenador ayudante en la ACB Academy by AEBB (2018). Atesora también múltiples colaboraciones con la FEB (2009-2020) y con la FBJB como profesor de los cursos de entrenador 2 y 3 (2004-2016). Entre 2010 y 2013 dirigió al Basquet Pla (Liga EBA).

FORMACION

DOSIER ENTRENANDO LA DEFENSA

Os presento este dossier sobre el trabajo defensivo que realizamos.

FASE BALANCE DEFENSIVO y TRANSICIÓN DEFENSIVA

Partiendo de nuestros tres objetivos básicos en defensa construimos todo.

1. No permitir bandejas en contra-ataque (proteger pintura y altura balón).
2. Tiros contestados, nadie tira sólo (close-out).
3. No dar segundas opciones de ataque (rebote defensivo, pequeños

rebote largo, zona tiro libre).

Para conseguirlo debemos cumplir los siguientes objetivos:

- Selección Tiro (ningún mal tiro) + rebote ofensivo (dependiendo del equipo rival cargamos con 4 ó 3 jugadores, incidir en ello en las tareas de 4x4-5x5 OBSERVAR Y CORREGIR).
- Balance Defensivo (pequeños no hacia atrás, paso adelante hacia el rebote largo. Principio de altura, jugador cercano= parar balón, scouting del rival= ¿cómo salen?).
- Transición Defensiva: defender miss-match.

- Defensa 1c1 en carrera.
- Defensa por detrás de línea balón – Ir a tocar balón y delante colapsar (embudo).

FASE DEFENSA

Conceptos Defensivos Básicos (nuestros tres objetivos)

- Presión al balón: ajustarse al nivel del balón, nunca por debajo de éste y determinar la presión a la posición en el campo del balón.
- Consistencia en el 1c1, basada en la responsabilidad individual y el sacrificio. No dar opción de ir hacia el aro –mínimo que den dos botes antes de penetrar-, y orientar a banda o fondo.
- Máxima importancia a la zona: no bandejas fáciles. Guardamos la zona.
- Todos los tiros defendidos, aunque se llegue tarde, nunca dudar de ir.
- Trabajo de cierre de rebote, no



permitir segundas opciones. Importancia del cierre de rebote en situaciones de tiros libres –denota falta de concentración.

- No dar tiros adicionales.
- No cometer faltas tontas (por falta de intensidad, por falta de concentración). Controlar las personales individuales con relación al tiempo-tanteo.
- Dureza en el juego, CONTACTOS, manos activas, antebrazo. Ello nos lleva a cometer la 4ª personal de equipo lo más tarde posible.

Posición Defensiva

Actividad constante, sobre todo en el lado de ayudas, no estoy en ayudas, voy a la ayuda.

Defensa Línea de Pase

- Presión a las líneas de pase –negándolo, EN LÍNEA DE PASE, cambiamos los triángulos defensivo por concepto UP LINE/IN LINE-. Importancia de la negación de la línea de inversión de balón, ya sea en bote o pase. Ver balón siempre y mi par.
 - » Tener las emociones controladas –situaciones que venimos de un fallo, no cometer otro más. En cada defensa pensar en defender. Dedicación en cada defensa.
 - » Comunicación constante: En la transición defensiva, en las ayudas, los bloqueos. Siempre.
 - » Defensa Bloqueos Indirectos a Exteriores.
 - » Defensa Bloqueos Indirectos a Interiores.
 - » Defensa con Cambios.



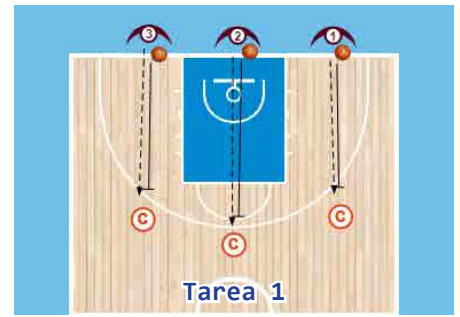
NORMALIZAR LAS ACCIONES DEFENSIVAS

- P&R Defense: pasar por encima, y grande mano a balón.
 - » Defensa P&R Central – Alto: lejano al aro, pasar por detrás.
 - » Defensa P&R Lateral: Show, 2x1 Negar, Weak, Flat.
 - » Defensa P&R Final Posición: cambio, 2x1.
- 4c4 Defense (box out) –rebotes, cerrar zona para ayudas: todos al rebote.
- Defensa Post Tiro Libre: parar pase 1º de contraataque, presión subida balón.
- 5c5 Defensa Sistemas.
- Defensa Interior – Poste Bajo.
 - » Negar recepción: delante o 3/4, lucha de grande, importancia de exterior.
 - » Anticipar recepción – 1c1 lejos de zona.
 - » Recepción y orientar línea de fondo (2c1 por línea de fondo), niega el centro.
- Defensa de Aclarados: responsabilidad individual, colapso de zona.
- Defensa últimos 5” – 9” segundos. Actividad de fintas defensivas, actividad de manos.
- Defensa 2c1: orientación, manos, colapsar, atentos a vuelo de balón (Rudy).
- Defensa 1c1 JCB Exterior.
- Defensa 1c1 JCB Interior.
- Defensa 1c1 JSB LF.
- Defensa 1c1 JSB LD.
- Defensa Close Out.
- Defensa de Fondos y Bandas: Presión a sacador, 5”. Abandono.
- Secuencias de Transición Defensiva: línea de aro, línea de balón, colapso, tiradores.
- Secuencias de Pressure Defense: queremos el balón en el pase.
- Secuencias de defensa individual: queremos 3-4 defensas seguidas.

Un buen resumen sería: DEFENDEMOS EL BALÓN, así que OJOS AL BALÓN.

¿CÓMO REALIZAR EL TRABAJO?

Estos serán los conceptos generales, para llevarlos a cabo debemos a diario trabajar varios aspectos:



Tarea 2 (defensa 1x1 al JSB + 1X1 JCB)

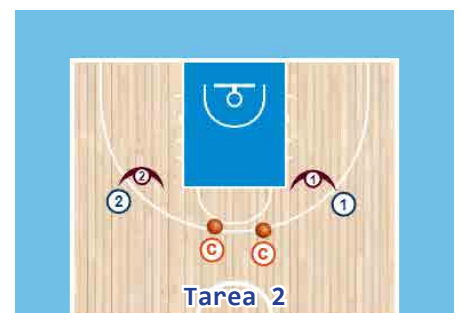
Objetivo:

1. Defender la línea de pase, In Line, Up Line. Uso contactos.
2. Ayudas/fintas al JCB no-par-defensivo. Pasaba por allí.
3. Cuando recibe (mismas que en tarea 1).

Usar como pasadores a los entrenadores del equipo.

Premisas:

1. La distancia cambia en función de donde esté el balón.
2. Balón encima de cabeza (manos a balón y menor distancia).
3. Balón debajo de rodillas (más espacio y manos abajo).



Tarea 3 (defensa 1x1 al JSB + 1X1 JCB con dos atacantes y dos defensores)

Objetivo:

1. Mismos objetivos que en las tareas 1 y 2 unidos.

- 1c1 JCB: en todos los sitios, desde la línea de tres, esquina, central y lateral.
 - Defensa de postes.
 - 1c1 JSB: Trabajar en los mismos sitios pero desde atacante sin balón.
 - 2c2 JCB: Idem, más incluir el pase mano.
 - 2c2 JSB: Incluimos un tercer pasador.
 - 3c3 JCB/JSB: además incluimos el Bloqueo Indirecto.
 - 4c4 JCB/JSB: incluir el Bloqueo Directo y los 2c1, rotaciones.
 - 5c5: Defensa de Ayudas y rotación total.
4. Posición: cabeza a balón (pecho), en línea balón-aro.
 5. Contactos:
 - * Mano-cadera: equilibrio en impacto, desplazamientos laterales.
 - * Pecho: absorber impactos.
 - * Antebrazo: amortiguar impactos.

Tarea 1 (pasar balón al entrenador y defenderlo)

Objetivo:

1. Close-out.
2. Mantener la distancia.
3. Estar siempre colocado delante de balón.

Usar como atacantes entrenadores: ser colaborativos (velocidad ejecución).

Premisas:

1. Close out, pasos cortos, flexionado. Pies.
2. Balón arriba (manos a balón).
3. Balón abajo (espacio y manos, balón-pase).

TAREAS DE HABITOS DEFENSIVOS

Detalles de técnica individual defensiva. En qué debemos fijarnos en las correcciones:

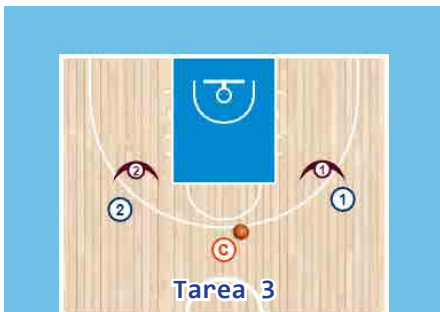
1. Colocación pies: un pie adelantado.
2. Desplazamientos: deslizar, recuperaciones cross-step. Sprint y recuperar posición.
3. Uso manos: 1 a balón, la otra a pase. No siempre movimiento, sorprender.

2. Colapso/ayudas sobre el bote y la posición en campo según balón.
3. NO SER DESBORDADO. Responsabilidad individual.

Usar entrenadores pasadores:
Ser colaborativos (velocidad ejecución).

Premisas:

1. Close out, pasos cortos, flexionado=equilibrio. Pies.
2. La distancia de presión cambia en función de donde esté el balón.
3. Balón encima de cabeza (manos a balón y menor distancia).
4. Balón debajo de rodillas (más espacio y manos abajo).

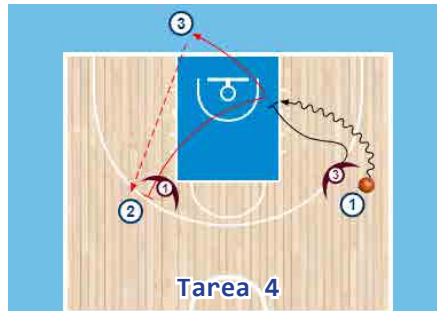


Tarea 4 (Maldonado): cambio de chip. 1x1 continuos en recuperación defensiva

3. NO SER DESBORDADO. Responsabilidad individual.

Premisas:

1. Close out, pasos cortos, flexionado=equilibrio. Pies.
2. Balón no puede ir en línea recta al aro.
3. Cambio de chip.

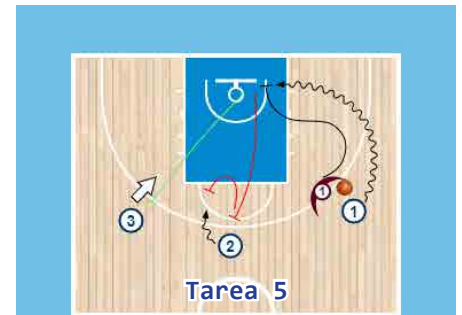


Tarea 5. (defensa de 1x1 - tres esfuerzos)

Tres atacantes, un defensor. Un sólo balón. El defensor tendrá que defender 3 veces seguidas. Mismas normas que Maldonado.

Opciones de atacantes (no dos opciones seguidas iguales):

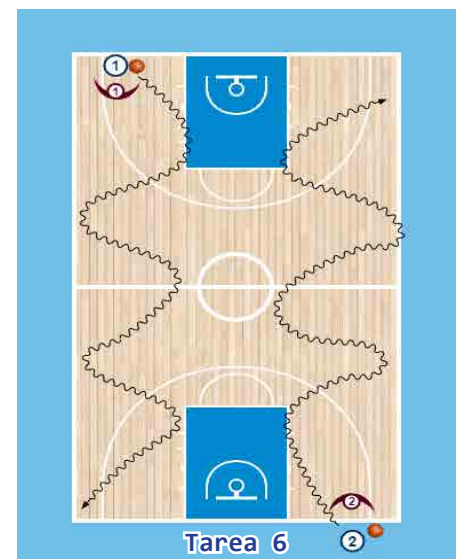
1. Penetrar directamente.
2. Tirar.
3. Bote, parada y tiro.



Tarea 6. Desplazamientos defensivos

Realizamos 1x1 en desplazamientos defensivos. Tres formas:

1. Zig-zag. Paso caída. Cross-step.
2. Recuperar en sprint y zig-zag.
3. Correr con balón y ponerme delante + zig-zag.



FORMACION

Se juega el 1x1 hasta el EXITO:

- * Éxito defensivo = robo o rebote, pase rápido a compañero abierto.
- * Éxito ofensivo = canasta. Defensor saque rápido de fondo a compañero abierto.

Objetivo:

1. 1x1 JCB en recuperación defensiva.
2. Cambio de chip (defensa-ataque).



Objetivo: mantener distancia idónea para ganar tiempo, retrasar al JCB.

Premisas:

1. Si atacante deja de botar: pegarnos y manos a balón.
2. Si atacante lejos de su rango de tiro: alejarse + ¿a quién mira? Espacios.

Tarea 7. Desplazamientos + línea de balón + 1x1

Usamos entrenadores en campo ofensivo como pasadores.

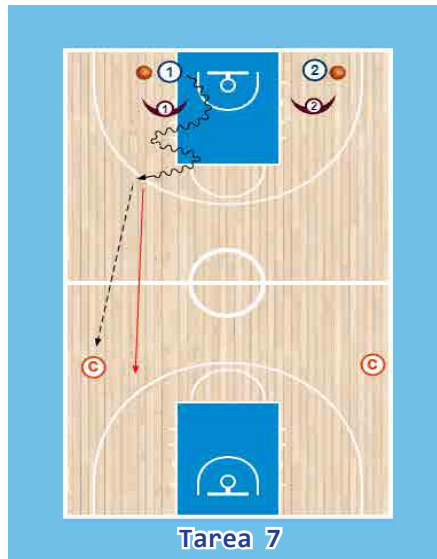
- » La tarea comienza en campo defensivo: desplazamientos + botó + correr a línea balón.
- » Recuperar a par en línea balón, defensa a JSB + 1x1 posterior.

Objetivo:

- Reaccionar a línea de balón.

Premisas:

- Sprint a altura balón.
- Unimos con la técnica y táctica de JSB, y JCB.



TAREAS DE TACTICA DEFENSIVA FASE DEFENSA

Una vez adquiridos los hábitos defensivos, comenzamos con tareas donde la toma de decisiones sobre el JCB y JSB se unen, además de nuestro par debemos atender a lo atacantes que definden mis compañeros.

Tarea 8. 2x2 en medio campo

Colocados en caja, pasamos el balón por fuera para ir a defender.

Objetivo: defender distintos tipos de situaciones ofensivas del contrario.

Premisas:

1. Colapsar/pasaba por allí/fin-tas.
2. Defensa JSB y JCB.
3. Ir a la ayuda, no estar. Relevos = cambio de chip, no me paro nunca.

Variantes:

1. Atacantes sólo 1x1 y pasar moverse, ocupación espacios.
2. Atacante pases mano a mano:
 - » Defensa JCB negar ese mano a mano.
 - » Defensa JSB entre balón y mi hombre.
3. Atacantes PnR.
 - » Defensa JCB no puede ir a lado no PnR.
 - » Defensa JSB elige, show, o 2x1 (podemos ir creciendo en defensas para trabajar las rivales: interior flota, lateral, negar).

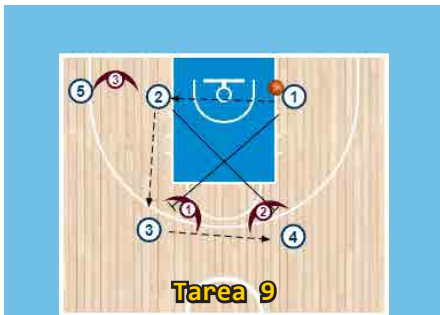


Tarea 9. 3x3 para PnR

Mismas tareas que en el 2x2, pero tenemos un defensor más preparado y un atacante.

Opciones:

1. Esquina del lado del balón ocupada.
2. Esquina contraria ocupada.



Tarea 9

Tarea 10. 4x4 Bloqueo indirecto + directos

A la tarea 3, le ponemos un Bloqueo indirecto previo.

Opciones:

1. BI diamante (carretón).
2. BI vertical (arriba-abajo = L / abajo-arriba = UCLA).
3. BI Horizontal (Cross-pick).
4. BI Diagonal (Argentina).



Tarea 10

Tarea 11. 4x4 Shell Drill

Objetivo: aprender a desplazarse, orientarse y colocarse.

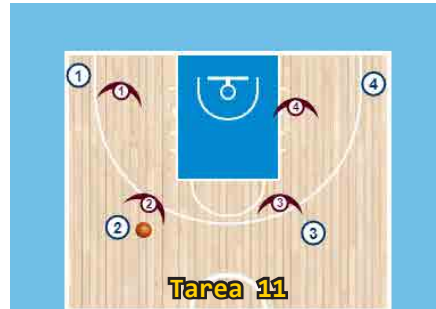
Normas:

1. No cortar balón (ataque no bota ni cambia posiciones).
2. Ataque bota y cambia posiciones (podemos robar).

Variantes:

1. Tras pase entre bases, BI entre lado contrario a balón.
2. Cortes tras pasar a las esquinas (defender corte + reemplazos).

3. Hacer el Shell Drill comenzando a defender balón bajo aro (close out).
4. Idem 3 marcando quién sale a defenderlo. Para crear mismatch y obligar a comunicación para deshacerlos.
5. Shell Drill haciendo 2x1 en esquinas/postes.



Tarea 11

TAREAS DE TACTICA DEFENSIVA FASE TRANSICIÓN DEFENSIVA

En estas tareas realizaremos el énfasis en la rápida reacción: rebote ofensivo, posicionamiento, y cambio de chip: ataque-defensa. Unido a todo lo anterior.

Tarea 12. 3x3 línea de balón

Desde lanzar balón a tabla comenzamos a defender una situación de 3x3 en todo campo.

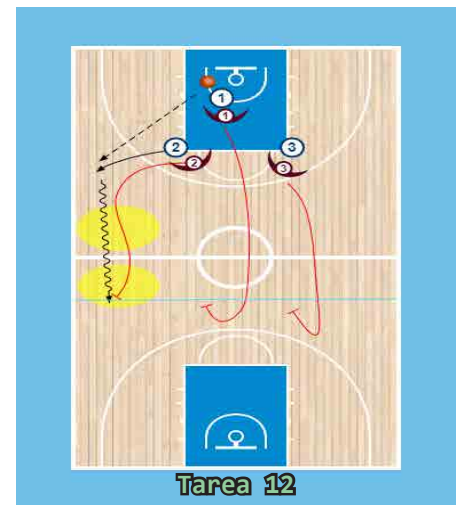
Objetivo:

1. Estar siempre bien posicionado en defensa.
2. Cumplir la norma de línea de balón.

Premisas:

1. Presión a JCB.
2. Pase de salida defendido.
3. Marcar zonas de trap (mi atacante descansa = ayuda (somos uno más en defensa).
 - » Trap pista delantera = 8"
 - » Trap pista trasera = forzar campo atrás.

Variantes: obligar a los atacantes a hacer pases mano a mano. Defensa: 1. JCB negarlo. 2. JSB entre balón y hombre.



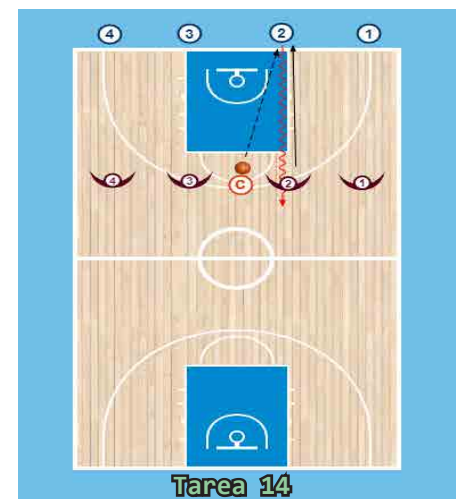
Tarea 12

Tarea 13. Idem en 4x4

Variante: 1. Enriquecer defensa: Saltar y cambiar. 2. Enriquecer defensa: 2x1.

Tarea 14. 4x4 DEAN SMITH

Defensores frente a atacantes, defensor de JCB debe tocar línea de fondo. Objetivo: Comunicación para solventar inferioridad.



Tarea 14

Tarea 15. 4x4 CAOS

Jugamos un 4x4 a todo campo, a silbato, balón suelo y ataca el otro equipo. Objetivo: Comunicación para solventar inferioridad.

FORMACION

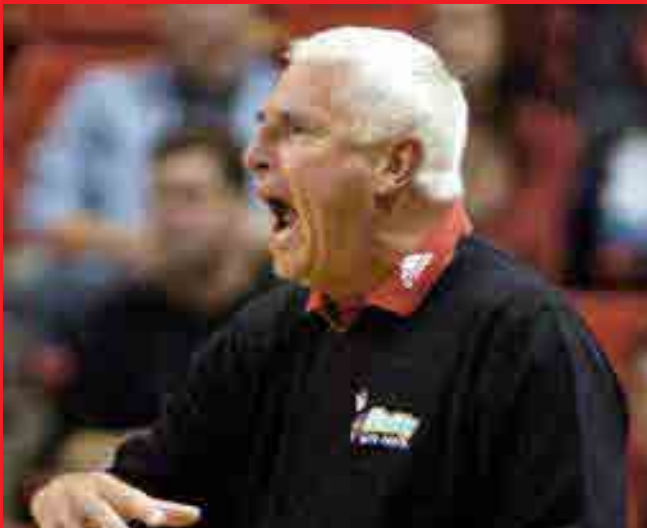
AEEB / *Leyendas* - Bobby Knight - 1983

BOBBY KNIGHT

Nacido en Massillon (Ohio) el 25 de octubre de 1940. Conocido como "El General", es un mito de los banquillos universitarios, impulsor del "Motion Offense" y miembro del Hall of Fame.

Como entrenador, destaca su paso por la Academia Militar de West Point (1965-1971) que forjó su fuerte carácter. En 1971, fue contratado como entrenador en jefe de Indiana, equipo que dirigió durante cerca de 30 años y posteriormente (2001-2007) entrenó a Texas Tech.

Destacan los 3 Campeonatos de la NCAA obtenidos como entrenador de Indiana (1976, 1981, 1987), aunque jugó con su equipo otras 5 Final Four (1973, 1976, 1981, 1987, 1992). También consiguió la Medalla de Oro en los JJOO de Los Ángeles '84 con la Selección de EEUU, formada por jugadores de la talla de Michael Jordan, Patrick Ewing o Chris Mullin.



COMO DEFENDER AL MEJOR ANOTADOR CONTRARIO

Contra un equipo que posee un jugador sobresaliente, nosotros no hacemos nada que no hagamos normalmente en nuestra defensa de equipo. Yo nunca he utilizado "Caja y uno" o "Diamante y uno" o alguna otra combinación de defensas. Siempre nos basamos en nuestra defensa, pero con ciertas reglas. Las diferencias defensivas de partido en partido o de año en año se basan en el lugar del campo donde iniciamos la defensa.

Yo no creo en la presión. Pienso que usted puede presionar a los equipos pobres o regulares, pero no a los buenos. La primera cosa que deseo saber acerca del otro equipo, es si tiene o no jugadores difíciles de defender. No creo que haya muchos equipos con 3 ó 4 jugadores exteriores difíciles de marcar. También quiero saber cómo debemos emparejarnos en el partido.

¿Podemos hacer cambios de marca? Nosotros solemos cambiar tanto sobre, como lejos del balón. Si tenemos dos bases de igual habilidad defensiva y están jugando contra un ataque que utiliza dos bases, cambiaremos en cada cruce. Si el otro equipo tiene dos atacantes de la misma habilidad, haremos lo mismo.



REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO

SEPARATA TECNICA

n° 01. DICIEMBRE 1983



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

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

BALONCESTO

DEFENDER AL MEJOR JUGADOR
BOBBY KNIGHT

AEEB / Leyendas - Bobby Knight - 1983



En los movimientos alejados del balón es más fácil cambiar si de alguna manera fuera conveniente hacerlo. Una de las cosas que debemos decir al defensor que va a marcar al jugador destacado es que esa noche no tendrá que cambiar ni ayudar a nadie. Sólo tendrá que ocuparse del hombre que está marcando. Para detener una ofensiva se debe ir al corazón de la misma. Si es un movimiento especial, una pantalla, el contra ataque, cualquier cosa que fuere y con la cual ellos cuentan, usted debe prever en sus planes mantenerlos totalmente, o todo lo que fuera posible, alejados de ellos. Esto mismo nos sirve contra el jugador sobresaliente.

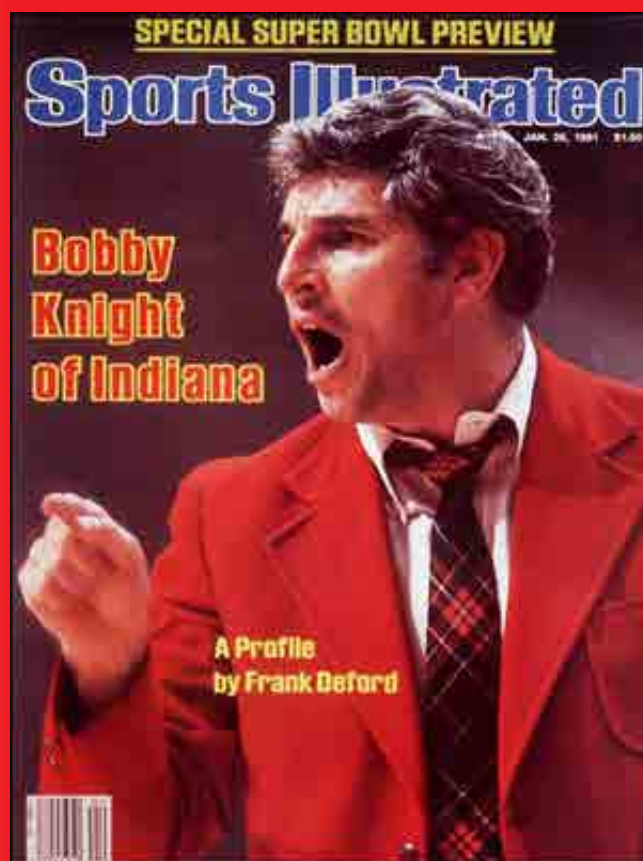
Nosotros le decimos a nuestro defensor que tiene que trabajar sólo sobre su hombre y que el resto del equipo no tiene que esperar ayudas de él. Si se trata de defender a un base o escolta, necesitamos que bote tanto como sea posible.

La 1ª vez que atravesase el campo botando, enviaremos a alguien directo hacia él para tratar de hacerle un 2c1. La siguiente oportunidad, hacemos lo mismo. De esta forma, en las dos primeras veces que tiene el balón estamos sobre él,

tratando de “doblarlo” y haciéndole saber que vamos tras él. No lo volvemos a hacer hasta que transcurra un tiempo. Se hace para mantenerlo desequilibrado, con su mente preocupada. Si estamos jugando contra un muy buen base que tiene algún compañero más fácil de defender, colocamos al defensor de éste en la cabeza de la «bombilla» (en la parte más próxima al centro del campo del círculo de zona), una buena posición para ayudar y “doblar” (Gráfico 01).

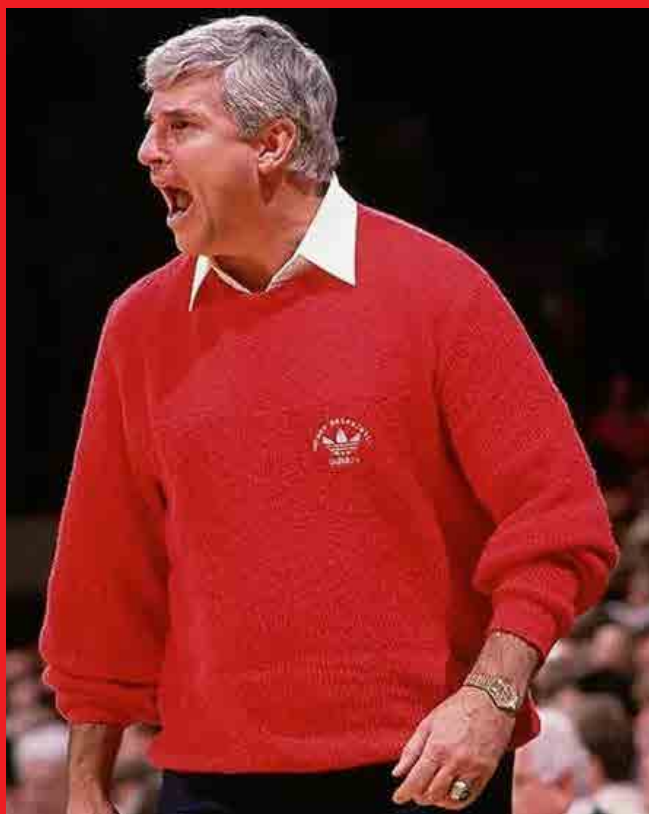


Nosotros procedemos igual cuando se trata de un alero. Decimos a nuestros jugadores que traten de conseguir que el alero difícil de marcar corte para recibir.



AEEB / *Leyendas* - Bobby Knight - 1983

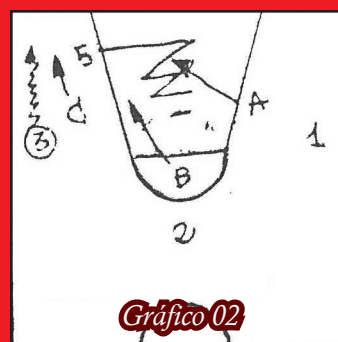
Esto lo coloca en áreas de mucha congestión y en posiciones donde tenemos gente para ayudar. La segunda cosa que hacemos es permitir que la pelota vaya directamente hacia él. Creemos que esto es mejor que tener a nuestros defensores bloqueados mientras él se dirige a la pelota. Queremos esto tanto para bases como para aleros, que tengan la pelota antes que estén sin ella. La zona de la pista donde comenzamos a defender depende de la rapidez de nuestro defensor en relación al base que debe marcar. Si nuestro defensor es rápido o más rápido que el atacante, comenzamos bien arriba. Si es un poco más lento, comenzamos más atrás.



Si el base a marcar es realmente rápido tendremos a nuestro segundo mejor defensor preparado para marcarlo con la idea de que cuando supere a su defensor, él esté "allí" listo para defenderle. Por tanto, nuestro segundo debe echarse bien atrás para ayudar en defensa a nuestro mejor defensor. Otro método para demorar al base anotador es hacerle jugar en posiciones en las que no está acostumbrado a jugar, tanto en defensa como en ataque.

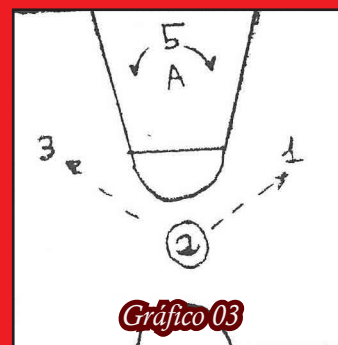
Si tenemos que defender a un pívot sobresaliente, le decimos al equipo que controlarlo no es sólo tarea del defensor que le hemos asignado. Es responsabilidad de los jugadores exteriores impedir que la pelota llegue a su poder.

Para entrenarlo usamos este ejercicio: tres jugadores exteriores (1, 2 y 3) con sus defensores (A, B y C) y permitimos a 5, sin defensor, moverse libremente hasta la línea punteada del semicírculo y jugamos (**Gráfico 02**).



Los defensores deben trabajar duro para que el balón no llegue a 5. Esta es nuestra forma, poner mucha presión en el perímetro.

Otro ejercicio para mantener el balón lejos del poste es colocar tres exteriores sin defensores y un defensor sobre el poste. Los exteriores deben mover el balón y cada 3 pases intentar pasarle el balón al poste. Es tarea del defensor mantener el balón lejos del poste, el peso recae ahora sobre éste (**Gráfico 03**).

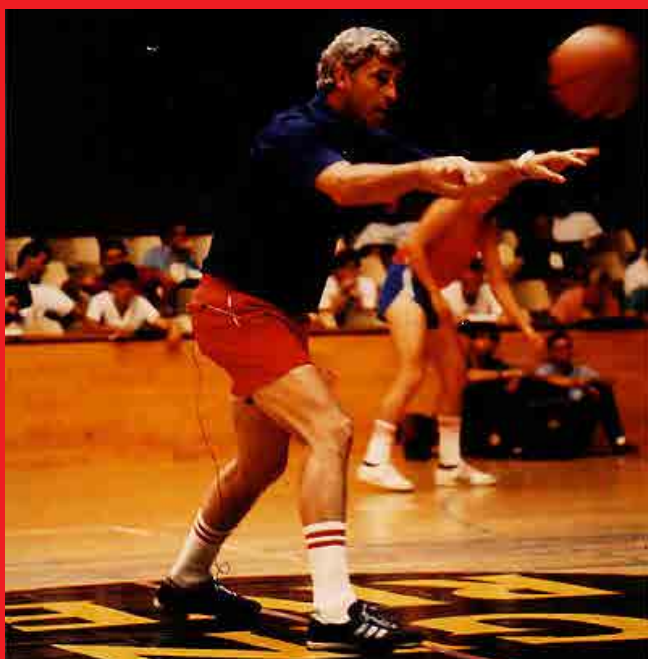


Si conseguimos una buena presión exterior e interior podemos controlar a un pívot encestador. No creo que un pívot pueda derrotarnos.

AEEB / Leyendas - Bobby Knight - 1983

Si nosotros tenemos dos buenos defensores, los alternaremos en la marca del ala o del base sobresaliente. Yo prefiero tener a un defensor rápido antes que uno fuerte, en la custodia del gran encestador de posiciones exteriores. Es muy difícil para un buen jugador exterior encestar, si el ataque tiene que realizar frecuentemente maniobras para liberarlo. En un partido tranquilo, normal, el si va a encestar.

En defensa tratamos de forzar el balón hacia la línea de fondo. Cuando nos ponemos a pensar acerca de cómo marcar a un buen alero, nuestro primer pensamiento debe estar dirigido hacia cómo defenderemos el balón en la zona. Qué camino utilizaremos para forzar el balón, determinar cómo defenderemos sobre el alero de altos porcentajes. Para cuidar a un poste alto encestador, la primera cosa que hacemos es tratar de impedir sus movimientos hacia el aro o hacia la zona del poste bajo. No impedimos totalmente que reciba la pelota. Pienso que es imposible tratar de impedirle todo. Si podemos tenerlo alejado del poste bajo, lo habremos alejado del origen de sus anotaciones, LOS TABLETOS. Nosotros jugamos detrás del poste alto y no queremos darle ángulo hacia el aro defendiéndolo por un costado. Por el contrario, si su equipo lo utiliza como pasador en su sistema ofensivo, le jugamos por delante.



Una de las claves para defender a un buen pivot, es detectar quién de sus compañeros no requiere mayormente un buen defensor. Este será entonces, quien retrocederá para ayudar en la defensa por delante del poste. Cuando nos enfrentamos a equipos que juegan con 2 postes, con el más flojo bloqueando al bueno, usted debe tener a sus 2 mejores defensores allí. Al establecerse el bloqueo, el defensor del bloqueador defiende por arriba y alrededor de 1 metro alejado de él. El defensor del pivot destacado lo hace por debajo (**Gráfico 04**).



Si éste va por abajo, su mismo marcador lo coge y si va por arriba lo hace el otro defensor. Mientras tanto el defensor de atrás debe reaccionar rápidamente defendiendo al bloqueador para impedir su pivote atrás y hacia el balón. Tan pronto como el balón es pasado al poste, el defensor debe colocarse detrás de él y el defensor del pasador debe saltar hacia el balón poniendo una presión extra sobre el poste. Esta ayuda hace extremadamente difícil al poste girar y hacer algún movimiento. Nos gustaría que botara el balón.

LA SELECCION ESPAÑOLA ABSOLUTA MASCULINA, CAMPEONA DE EUROPA



La Selección Española Absoluta Masculina se ha proclamado en Berlín campeona de Europa 2022, al ganar en la final a Francia (88-76). Esta es la cuarta vez en su historia que logra esta hazaña y la novena medalla en los 10 últimos campeonatos, un registro histórico que consolida a España como la gran potencia europea del siglo XXI.

Bajo la batuta de Sergio Scariolo, La Roja, con hasta siete debutantes en la plantilla, puso el broche de oro a un campeonato memorable, con unos jugadores que, pese a la juventud de muchos de ellos, no les ha temblado el pulso en ninguno de los partidos a cara o cruz del Eurobasket.

RESULTADOS:

- * España 114 - Bulgaria 87.
- * Georgia 64 - España 90.
- * España 73 - Bélgica 83.

- * Montenegro 65 - España 82.
- * Turquía 69 - España 72.
- * España 102 - Lituania 94 (octavos de final).
- * España 100 - Finlandia 90 (cuartos de final).
- * Alemania 91 - España 96 (semifinales).
- * España 88 - Francia 76 (final).

WILLY HERNANGÓMEZ, MVP DEL EUROBASKET 2022

Espectacular el torneo de Willy Hernangómez, que ha conseguido el título de MVP del EuroBasket sucediendo a Goran Dragic (2017). En las otras tres ediciones ganadas por España el título ha ido a las manos de Pau Gasol (2009 y 2015) y Juan Carlos Navarro (2011).

Willy Hernangómez ha promediado 17.2 puntos por partido, superando en todos los encuentros los dos dígitos. Anotó 27 puntos ante Finlandia en el partido de cuartos de final, y capturó 13 rebotes el día de Montenegro de la primera fase.



FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

VERANO DE ENSUEÑO PARA LAS SELECCIONES DE FORMACION FEB

Tres medallas de oro (U20M, U20F y U18M) y cinco medallas de plata (U18F, U17M, U17F, U16M y U16F) para un total de ocho finales en ocho campeonatos disputados, colocan a las selecciones españolas de formación en lo más alto del ranking europeo:

- * España: 3 medallas de oro + 5 medallas de plata.
- * Lituania: 2 medallas de oro + 1 medalla de plata.
- * Francia: 1 medalla de oro + 4 medallas de bronce.



U17F - Plata Mundial



U17M - Plata Mundial



U16F - Plata Europeo



U18F - Plata Europeo



U20F - Oro Europeo



U16M - Plata Europeo



U18M - Oro Europeo



U20M - Oro Europeo

Este nivel de rendimiento ha traído consigo una avalancha de MVP españoles en estas competiciones: Iyana Martín (U16F), Mario Saint-Supery (U16M), Izan Almansa (U17M y U18M), Claudia Contell (U20F) y Juan Núñez (U20M).

Enhorabuena por su trabajo a la FEB, a los miembros de su cuerpo técnico y a los jugadores y jugadoras de las diferentes selecciones.

FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

SEMANA ENTRENAMIENTOS SELECCION ESPAÑOLA ABSOLUTA MASCULINA

Como es tradicional, tuvimos la oportunidad de asistir de forma gratuita a las sesiones de la Selección Absoluta Masculina que dirige Sergio Scariolo, que preparaba el Eurobasket 2022.

La actividad tuvo lugar en la ciudad de Pamplona entre el 21 y el 24 de agosto, 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 y técnico de la selección.



El grupo AEEB reunido en Pamplona escucha las explicaciones del seleccionador, Sergio Scariolo

- "Han vuelto al trabajo con balón para realizar 3c3 en distintas situaciones de BD o BI, con el objetivo de finalizar en tiro en posiciones exteriores..." - Sonia Arostegui (CD Navarro Villoslada).

- "Los jugadores, tras recibir una pequeña sesión de video, han participado en un "Walkthrough" previamente al comienzo del entrenamiento, en el cual se han explicado diferentes situaciones en 5x0 a partir de un bloqueo directo..." - Pablo Vera (CD Multibasket).

- "En términos ofensivos, ha recalcado la importancia de disminuir las pérdidas, por medio de un uso eficiente del bote y de una buena circulación de balón..." - Alex Fercho (Club Larraona Claret).

- "Por la noche, tuvimos la oportunidad de asistir al partido que disputó España contra Islandia, de la fase de clasificación para la Copa del Mundo 2023, y poder ver todo lo trabajado en los entrenamientos durante estos 4 días..." - Damian Blanco (Navasket).

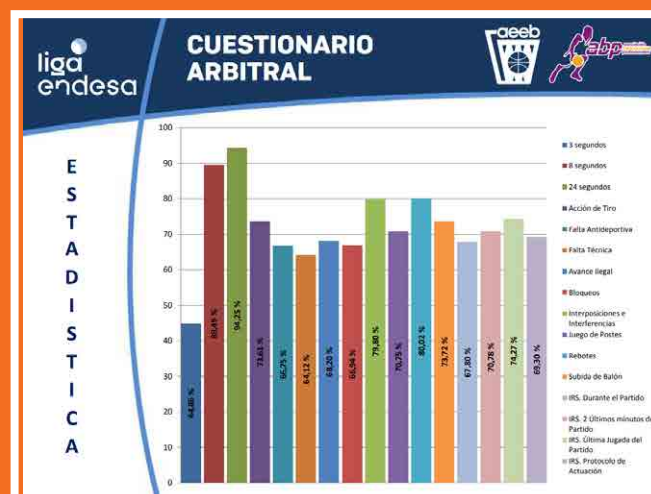


Foto oficial con Sergio Scariolo, su staff y el Presidente AEEB

CUESTIONARIO ARBITRAL LIGA ENDESA. TEMPORADA 2021 - 2022

La AEEB, junto con la ABP (Asociación de Baloncestistas Profesionales), buscan ofrecer otro punto de vista a la difícil tarea del arbitraje, y con ello aportar ideas para la mejora del juego.

El resultado indica una valoración alta del nivel arbitral, aunque con propuestas de mejora en varios apartados. El apartado que más bajo porcentaje ofrece es el de la regla de los “tres segundos”. También se aportan comentarios/ideas en las quince preguntas formuladas, aunque quizás uno de los que más se repite es sobre el “paso cero”.



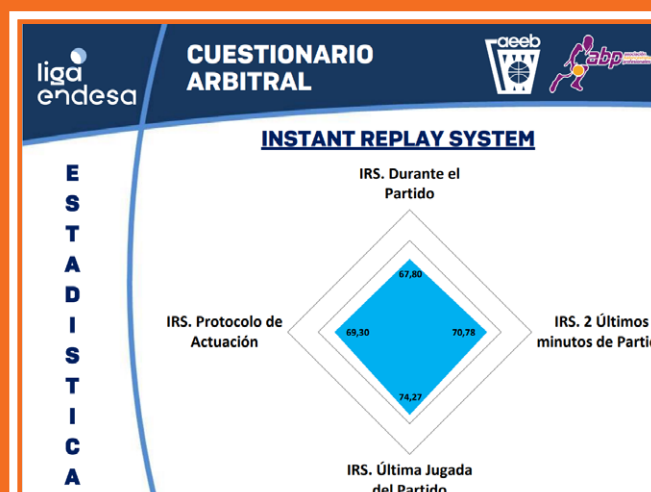
Así mismo, se habla de facilitar la labor de los árbitros no dejando a su interpretación ciertas normas. Otra de las propuestas más interesantes es la creación de “estudios específicos” y trabajo conjunto sobre algunos aspectos técnicos entre los entrenadores, jugadores y árbitros.

La estadística presentada valora de manera individual todos los aspectos estudiados por el cuestionario (3, 8 y 24 segundos, acción de tiro, falta antideportiva y técnica, avance ilegal, bloqueos, interposiciones e interferencias, juego interior, rebotes, subida de balón e Instant Replay -tanto el protocolo de actuación como su uso en diferentes situaciones-) y agrupa por bloques estos temas:

- Violaciones.
- Faltas.
- General.
- Instant Replay.

Queremos agradecer la participación de todos los entrenadores, ayudantes, jugadores y demás participantes en la Liga Endesa.

Puedes consultar el cuestionario arbitral completo en nuestra página web: www.aeeb.es



CELEBRADA EN GRAN CANARIA LA III GALA DEL BALONCESTO ESPAÑOL



Más de un centenar de invitados, la Selección Masculina y representantes de instituciones y patrocinadores y medios de comunicación vivieron el 14 de agosto en Las Palmas de Gran Canaria una espectacular III Gala del Baloncesto Español, el proyecto conjunto de la FEB y el diario Marca, que premia a los más destacados de la temporada, además de otorgar los Premios Leyenda y Especial que reconocen toda una trayectoria.

A la Gala asistieron -entre otros- el presidente de la AEEB, Juan María Gavaldá, el presidente de la FEB, Jorge Garbajosa y el director del diario Marca, Juan Ignacio Gallardo.

PRESENTACION LIGA ENDESA

Arrancó la temporada 2022-23 el 22 de septiembre con la presentación de la Liga Endesa. Una emocionante fiesta de inicio del nuevo curso en la sede de Endesa en Madrid con magia, coctelería, hipnosis y música. No faltó de nada.

Se pudo contar con la presencia de José Manuel Franco, Secretario de Estado para el Deporte, José Bogas, consejero delegado de Endesa, Antonio Martín, Presidente de la ACB y Jorge Garbajosa, Presidente de la FEB.



XIV CLINIC FUNDACION CESARE SCARIOLO

Celebrado el 17 y 18 de septiembre en Marbella (Málaga), con la participación de:

- Sergio Scariolo (Seleccionador Nacional de Baloncesto; Entrenador Virtus Bologna).
- Joan Plaza (Ex-Entrenador en diversos Clubes ACB, Zalgiris y Zenit).
- Porfirio Fisac (Ex-Entrenador en diversos Clubes ACB).
- Joaquín Prado (Seleccionador FEB U20).

XIV CLINIC INTERNACIONAL DE BALONCESTO FUNDACION CESARE SCARIOLO

17 y 18 de Septiembre
Pabellón Carlos Cabezas
Marbella (Málaga)



PRESENTACION LIGA FEMENINA ENDESA



El 27 de septiembre se celebró el acto de presentación de la LF Endesa 22/23. Un acto que reunió en la sede de Endesa a cuatro leyendas de nuestro baloncesto (María Planas, Wonny Geuer, Anna Montañana y Laia Palau) y en el que participaron jugadoras en representación de los 16 equipos que componen la competición. También estuvieron presentes el Presidente de la FEB, Jorge Garbajosa, y el CEO de Endesa, José Bogas.

SEMANA ENTRENAMIENTOS AEEB CHUS MATEO / R. MADRID



Nos alegra poder anunciar la oportunidad de asistir a las sesiones del R. Madrid que dirige Chus Mateo, que prepara la nueva temporada tras la exitosa consecución de la

Supercopa de España 2022. Un equipo renovado, pero que sigue compitiendo al máximo nivel. Infórmate en nuestra web (www.aeeb.es).

AZU MUGURUZA Y CARLES DURÁN, MEJORES ENTRENADORES DEL AÑO “MEMORIAL ANTONIO DÍAZ-MIGUEL”

Tras finalizar el plazo de votación, Azu Muguruza (IDK Euskotren) y Carles Durán (Joventut Badalona) han sido elegidos, por los socios de la AEEB, como Mejor Entrenadora y Entrenador del año “Memorial Antonio Díaz Miguel”, de la temporada 2021/22.



AMIAB ALBACETE, CAMPEÓN DE LA SUPERCOPA DE ESPAÑA DE BSR

Amiab Albacete -dirigido por Abraham Carrión- se proclamó campeón de la 1ª ed. de la Supercopa de España de BSR, al vencer (68-57) a Ilunion en la final disputada en el Pabellón Lepanto de Albacete. En el partido por el tercer y cuarto puesto se reeditó la última final de la Copa del Rey entre Bidaideak Bilbao y Ekony Gran Canaria (77-68).



SELECCIÓN FEMENINA 3X3

España queda cuarta en el Europeo de Graz tras caer derrotada ante Polonia (13-16). Un resultado meritorio de Sandra Ygueravide, Marta Canella, Vega Gimeno y Aitana Cuevas.



REAL MADRID CAMPEÓN DE LA SUPERCOPA DE ESPAÑA 2022

El Real Madrid se ha proclamado campeón de la Supercopa de España, al vencer al Barcelona (89-83) en la final, que se ha decidido en la prórroga. Esta Supercopa es la quinta consecutiva conquistada por el conjunto blanco.

Tavares, MVP de la Supercopa con 40 de valoración (nuevo récord absoluto de la Supercopa), ha liderado la reacción madridista apoyado por Musa y un decisivo Llull.



FALLECE PEDRO FERRÁNDIZ, LEYENDA DE LOS BANQUILLOS

Se ha ido un pionero. Solo se puede decir gracias Pedro. Por todo y para siempre. DEP.





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.





**Víctor
Carnero**

**Vitoria (1975).
Entrenador
Superior de
Baloncesto.
Entrenador de
Baloncesto
en Sillas de
Ruedas por
la Federación
Madrileña
de Deportes
Adaptados.
Árbitro de
Baloncesto a
Pie y BSR desde
1989 a 2015 (10
temporadas
en División de
Honor de BSR).
Designado como
árbitro en 2
Copas del Rey
de BSR.
Coordinador de
BSR en el CB
L'Horta Godella
desde la
creación de la
sección en 2021.**

BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS, BALONCESTO EN MAYUSCULAS

Cuando me comentaron la oportunidad de poder desarrollar este trabajo para su publicación en esta revista, la cual es una referencia desde hace muchísimos años para todos los amantes del baloncesto, pensé sobre qué cuestión a escribir y rápidamente me vino a la cabeza las veces que debo matizar o corregir a muchos colegas entrenadores o aficionados en general al baloncesto cuando hablan del BSR como una especie de baloncesto y el baloncesto "a pie" como baloncesto normal.

Desde luego, el BSR es BALONCESTO, y con MAYUSCULAS, ya que

su riqueza táctica es enorme, la técnica individual de los jugadores para jugarlo se desarrolla después de muchísimas horas, días y años de trabajo, y porque los equipos que compiten en nuestra división de honor o las diferentes selecciones cuentan con staff técnicos de primerísimo nivel con unas planificaciones de temporada o campeonatos, preparaciones de partido, etc... completamente profesionales.

Por ello, trataré de mezclar cuestiones "más filosóficas" con otras de mayor calado técnico.

Desde hace muchísimos años que convivo con el BSR, contactan-

do con el tiempo debido a mi actividad pasada como árbitro, y como siempre, si no entiendes el juego difícilmente podrás juzgarlo por mucho que sepas el reglamento como nadie, debes poder aplicarlo, y por eso, solicité poder entrenar con el club de mi ciudad de origen (Vitoria), el Zuzenak, y desde el primer día que compartí pista y me senté en una silla con ellos, entendí una cosa, son auténticos deportistas que trabajan para mejorar a nivel individual y colectivo.

Por aquel entonces, también entrenaba yo en categorías escolares, y no solo entendí lo que he trasladado anteriormente en relación a su trabajo, sino que también pude aprender cuestiones exportables al baloncesto a pie relacionadas con la planificación o con las cargas físicas.

Observar el trabajo de Lander Lozano, o Aitor Iturricastillo, junto con dos históricos del BSR como

TACTICA



Iñaki Ibarreta y Ana Rosa Aguiriano en la formación de jugadores jóvenes te hace darte cuenta de cómo tanto en el BSR como en el baloncesto a pie, el trabajo metódico, progresivo y sobre todo, con pasión, es fundamental a la hora de sacar jugadores.

Cuando estás cerca del BSR de élite, te das cuenta de cómo es muy similar, por no decir igual, al del baloncesto a pie, desde la planificación de partidos, o de viajes en base a los recursos de cada club, los descansos, la planificación, el scouting, etc...

Y como, en gran medida ese salto en España creo que es en buena parte culpable Oscar Trigo, seleccionador de España en el Europeo de Israel de 2011 donde España logro la medalla de Bronce dando un paso adelante a pesar de empezar perdiendo el primer partido, y en buena parte, gracias a profesionalizar un staff donde pasamos de ser un grupo de jugadores talentosos españoles a un equipo, y entre ellos estaba Clara Vaquero, Psicóloga.

O cómo en una concentración previa a este campeonato nuestro árbitro de BSR con mayor recorrido, Juanma Uruñuela, participó activamente en la convivencia y en que los jugadores pudiesen entender el papel del árbitro y las relaciones con estos.

Hoy en día cualquier equipo de baloncesto profesional trabaja estos campos como algo fundamental, da igual que sea de pie o bsr. Sería injusto no nombrar a otros entrenadores como Abrahan Carrión, Miguel Vaquero, etc... y afortunadamente la lista cada vez se amplía más en el bsr.

Dentro de la espectacularidad del BSR, en el programa de los



Juegos Paralímpicos desde el año 1960, quiero nombrar cómo en Londres 2012 nuestra selección compitió a un buen nivel, logrando diploma, marcando el camino que nos llevaría a la Plata de Rio 2016.

En Londres, como espectador, tuve la oportunidad de vivir in situ varios partidos, entre ellos un Canadá vs Polonia, estando en Canadá el que, sin lugar a dudas a sido el mejor jugador en la historia del BSR, Patrick Anderson. Espectacular como este jugador es capaz de rebotear, correr la pista, llegar y tirar de 3 con aciertos muy elevados, postear quedándose con la silla a una rueda evitando que el defensa le pueda puntear (Tilting).

O cómo poder disfrutar de un O2 lleno de público vibrando con su selección, lo que me lleva a la reflexión que quiero trasladar en este trabajo, el BSR es un espectáculo al igual que el baloncesto a pie, y como ello debemos tratarlo y cuidarlo.

Esto hace que el club al cual pertenezco ya desde hace unas temporadas, el CB l'Horta Gode-

lla (Valencia) se plantease hace poco más de un año el generar un proyecto inclusivo de Baloncesto en Silla de Ruedas en Valencia, partiendo de la formación de jugadores hasta llegar, en un futuro próximo a tener equipos compitiendo en las ligas de BSR existentes.

Si en algo sí hay diferencia entre el BSR y el baloncesto a pie, es en el tema de la captación de jugadores, ya que estos deben tener algún tipo de diversidad funcional, y en muchos casos nos encontramos con situaciones de sobre protección del entorno de los más jóvenes.

Es cierto, y nuestro proyecto es así, que la inclusión cada vez tiene un mayor peso y ya existe el debate (en algunos países ya esta instaurado del punto 5 que más adelante explicaré en qué consiste). Parte de nuestro objetivo, el fundamental, es que todos aquellos que quieran realizar baloncesto puedan hacerlo, además, de acercar este deporte al público en general y animar a todas aquellas personas que quieran hacerlo puedan practicarlos.

Cuando empezamos este proyecto, muchos entrenadores o personas relacionadas con el baloncesto, tenían la creencia de que solo las personas que van en silla de ruedas en su día a día puedan practicar este deporte, y esto no es así, cualquiera puede disfrutar del BSR.

Hace poco, llevamos a nuestro Pabellón en Godella (la casa del mítico Dorna Godella campeón de Europa femenino) un partido entre CD Ilunion y Ucam Murcia, dos grandes equipos, y el público en general que fue abundante (en la mayoría jugadores del club o padres) nos trasladaron casi de manera unánime lo mismo, la riqueza táctica que tenía (bloqueos, defensas, etc...), el alto nivel de contacto existente, y sobre todo, la espectacularidad del mismo.

Dentro de la riqueza táctica del BSR, empezamos, por la clasificación funcional de cada jugador en base al tipo de lesión que tiene y su movilidad o rango de actividad en la silla. Para ello existen los Clasificadores, personas cualificadas

y reconocidas por la federación, que son los encargados de dar la puntuación o clasificación funcional a cada jugador. Que van desde el 1 al 4,5. Y el debate existente, que -en aras a la inclusión real y desarrollo de nuestras competiciones- se debería implementar, en mi opinión, también en España los jugadores de Clase 5, es decir, jugadores sin ningún tipo de diversidad funcional. Los jugadores de BSR debido a que las exigencias físicas son otras en relación al baloncesto a pie pueden alargar en unos años más sus carreras deportivas.

La liga española de clubes, como la europea, es una competición mixta (hombres y mujeres), y no puede exceder de 14,5 la suma de todos los jugadores en pista. Las mujeres, tienen una reducción de 1,5 puntos (es decir, una jugadora de clase 2, sumaría 0,5). Esto hace que el componente táctico en el BSR sea apasionante, a la hora de confeccionar los quintetos en pista. En competiciones internacionales de selecciones, no es mixto, y la puntuación no puede exceder de 14 puntos.

La clasificación tiene en cuenta la capacidad que tiene cada jugador para realizar acciones específicas del BSR, como son empujar, frenar, girar la silla, botar, driblar o coger el balón.

Jugadores de Clase 1, son incapaces de mover su tronco activamente en cualquiera de los planos del movimiento. Por ejemplo, son incapaces de girar su tronco para recibir un pase que viene desde atrás.

Jugadores de Clase 2, son capaces de girar la parte superior de su tronco sin necesitar la ayuda de sus brazos, esto hace que mejoren su capacidad de visión para recibir, pasar o incluso tirar.

Los jugadores de Clase 2, al igual que los 1, no tienen capacidad o control sobre su tronco inferior, la mayoría requieren el apoyo de sus extremidades superiores para recuperar la posición erguida después de incorporarse hacia delante por una acción del juego.

Los jugadores clase 3 y 4, tienen control sobre su tronco.

Jugadores de Clase 3, pueden girar su tronco, así como inclinarse hacia delante y volver a una posición erguida sin dificultad. Por ejemplo, pueden botar el balón delante de la silla. Sin embargo, no pueden inclinarse hacia un lado y necesitan ayuda de sus brazos para ponerse en posición vertical. Los jugadores de clase 3, carecen de suficiente potencia en las piernas para llevar a cabo esta acción.

Jugadores de Clase 4, pueden mover su tronco en todos los planos de movimiento, pueden girar





su tronco, inclinarse hacia adelante y al menos hacia un lado, lo que les permite poder taponar o puntear tiros, proteger el balón, coger un rebote con ambas manos, etc... Sin embargo, los jugadores de clase 4, no pueden inclinarse completamente hacia un lado debido a la función limitada de una pierna.

Jugadores de Clase 4,5. Estos no tienen limitaciones y pueden inclinarse en cualquier plano, regresando a la posición vertical sin dificultad.

A veces los jugadores pueden presentar características de dos clases, en estos casos se les puede asignar una clase 1'5, 2'5 ó 3'5.

Como norma, los roles están muy definidos, siendo los jugadores de puntos bajos los encargados de generar bloqueos, espacios para que los puntos altos sean los que lleven el peso anotador.

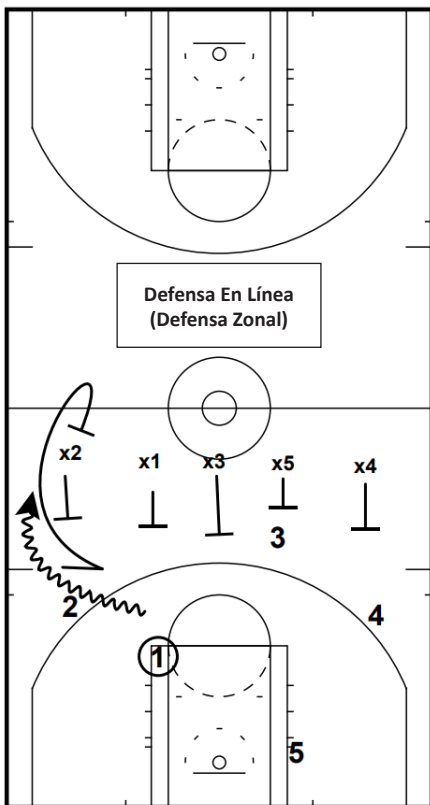
Contar con puntos bajos muy activos y rápidos te dan una versatilidad muy alta a la hora de hacer tus quintetos, ya que vas a poder jugar con más jugadores de puntuación alta y en definitiva más resolutivos a la hora de anotar. En el BSR, el papel sacrificado de los puntos bajos es importantísimo de cara al correcto funcionamiento ofensivo y defensivo del equipo.

También, el papel de las mujeres en una liga mixta es muy importante (y es otro argumento de la espectacularidad de nuestra liga), ya que al contar con la reducción de puntos de 1,5 hace que esto también incida tácticamente. Junto a esto, el crecimiento de la selección española femenina en los últimos años y el papel cada vez más activo de las mujeres en nuestra liga y en los principales equipos de la misma hace que su papel sea muy importante en las rotaciones tácticas.

Mujeres como Bea Zudaire, Lourdes Ortega, Vicki Vilariño y Sonia Ruiz en UCAM, o Sara Revuelta en Ilunion, Almudena Montiel en Amiab, son un claro ejemplo de lo que comento, y me dejo otros muchos nombres.

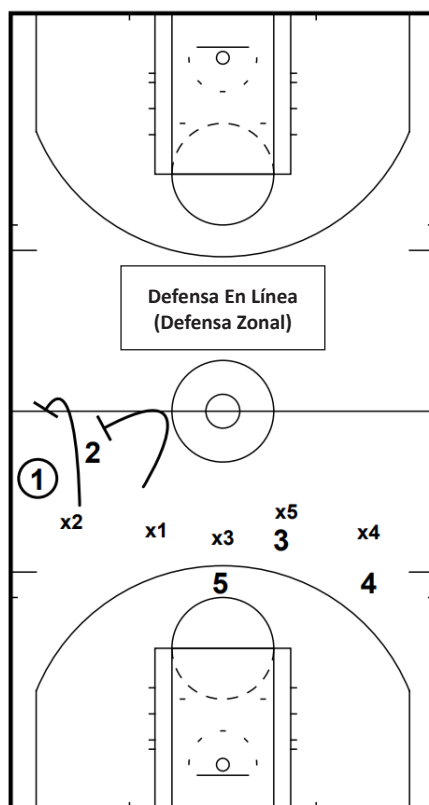
Dentro de la riqueza táctica defensiva y ofensiva que es muy amplia, voy a comentar aquí, una defensa zonal, que en el baloncesto a pie no se practica, y no es otra que la defensa en línea. Esta defensa requiere de un compromiso y rigor colectivo muy grande, ya que se van a generar situaciones de mismatch que hay que deshacer o mantener en base al criterio del entrenador (jugadores puntos bajos con altos) y cuyo objetivo es hacer que el equipo atacante tenga pocos segundos para atacar.

Esta defensa como su nombre indica, consiste en que el equipo defensivo espere (normalmente por encima de la línea de medio campo) e impida el avance del equipo ofensivo. Esto de cara al espectador es muy atractivo ya que el control o manejo de las sillas tiene que ser muy intenso y se generan un alto número de contacto entre sillas (carrazos).



El equipo ofensivo, normalmente hará que uno de sus puntos bajo pase esta línea para bloquear a sus compañeros que suben el balón o puedan desmarcarse para generar líneas de pases claras.

El papel del punto bajo defensor, que se convierte en last o último consiste en evitar este bloqueo y estas líneas de pase. Esta defensa es necesario hacerla con jugadores con mucha movilidad.



En este momento se genera una línea de 4, que debe evitar que progresen los atacantes y así conseguir que el equipo ofensivo apenas tenga segundos de ataque (las posesiones son de 24; son iguales que en baloncesto a pie).

Una vez que el equipo ofensivo avance y esté cerca ya de la canasta se ajustara a hombre siguiendo los criterios del entrenador, a la hora de realizar ajustes, romper o no el mismatch generado (pueden ser varios), etc...

TACTICA

Espero haber conseguido mi objetivo con este trabajo, que no es otro que reivindicar el BSR como Baloncesto, como un baloncesto espectacular y muy rico en variantes táctica y técnicas, cada vez más profesionalizado en España, y con jugadores y entrenadores más preparados en todos los aspectos, y veamos a los jugadores de BSR como deportistas, y en algunos casos como deportistas de élite y en otros muchos, al igual que en el baloncesto a pie, como amantes de nuestro deporte que lo practican de una manera más lúdica.

Además de que todas aquellas personas que quieran jugar al baloncesto puedan hacerlo.





Marc Serra

Entrenador superior y Master en Coaching Directivo - Deportivo y Psicología del Alto Rendimiento. Entrenador del Bàsquet Girona B en liga EBA (2021-àoy). 1ª Nacional Ceb Girona (2020-2021). Spar Citylift Girona Assistant Basketball Coach (2016-2017). Entrenador en GEJEG desde 2009 hasta 2016).

ENTRENAMIENTO

TRABAJO ESPECIFICO POR POSICIONES. SEMANA ENTRENAMIENTOS SEAF

Esta ha sido un verano atípico para la selección absoluta femenina (SEAF), el hecho de no tener competición oficial y la mirada puesta en las eliminatorias de noviembre ha llevado al staff de Miguel Méndez a planificar un verano distinto. Podríamos añadir, además, un cambio de entrenador, jugadoras insignia que se retiran, varias lesiones y, como consecuencia, una serie de jugadoras jóvenes que entran en la selección absoluta.

Estos motivos han llevado a hacer un trabajo más individual de lo habitual, pudiendo dedicar tiempo a la técnica y táctica individual específica, en los casos que vamos a ver a continuación, por posiciones.

En Guadalajara eran Isaac Fernández y “Made” Urieta quien se ocupaban de esta parte del trabajo, dividían el grupo por posiciones (interiores – exteriores) y trabajaban para mejorar la técnica y la táctica individual a partir de situaciones que después se les exigiría en el 5 contra 5.

La transferencia en el juego es total, ya que se trabaja a partir de situaciones aisladas de los sistemas ofensivos del equipo. Un trabajo muy interesante y que las jugadoras pueden aplicar al juego con facilidad.

SESION 1 (13 junio 2022)

Trabajo con las jugadoras interiores (ISAAC).
Objetivos buscados:

1. Timing en recepción de pases.
2. Coordinación espacio / tiempo + finalizaciones.
3. Finalizaciones en corte y “Short Roll”.

Grafico 01: finalizar con dos pasos + “Baby hook”. Pasar arriba y fuerte.

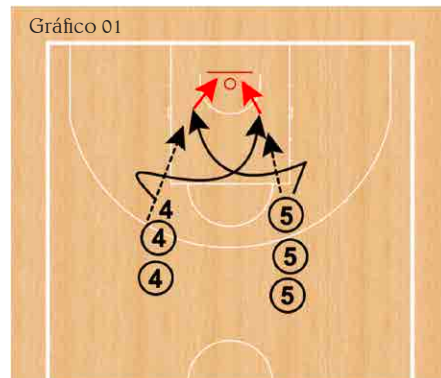


Grafico 02: recepción con salto + finalizar con dos pasos. Pasar bombeado. Variante= finalizar de espaldas + pivotar (“Ostep”).

Graficos 03 y 04: bloqueo directo central. Preparar primero el bloqueo. Roll corto y abierto siempre al balón. Opciones de finalizar con tiro o finta + “spin move”.



Gráfico 02

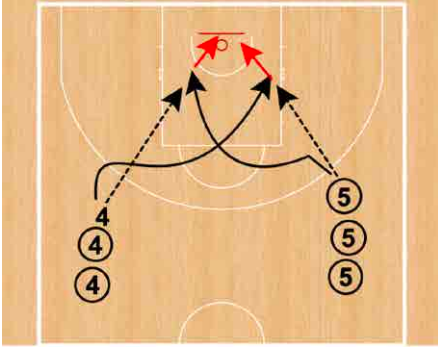


Gráfico 03

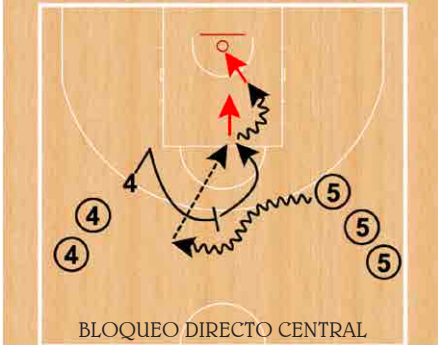


Gráfico 04

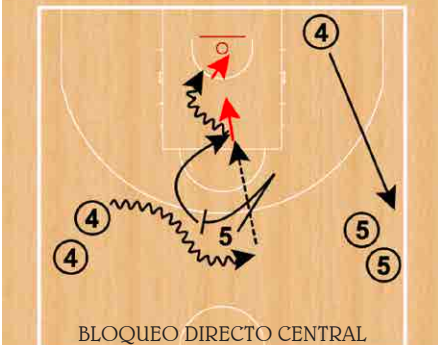
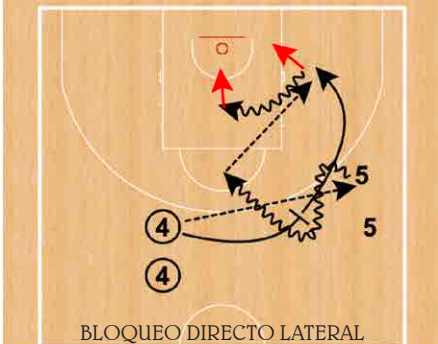


Gráfico 05: bloqueo directo lateral. Roll / "slip the pick" para tiro de "short corner". Variante= finalizar con bote + movimiento de espaldas/ baby hook. Jugar por los dos lados.

Gráfico 05



Trabajo con las jugadoras exteriores (MADELEN). Objetivos buscados:



4. Trabajo de salidas de bloqueo indirecto.
5. Dominio de balón (bote).
6. Pase en situaciones de bloqueo indirecto.

Gráficos 08 y 09: salida de "pin down" + DHO, reverso + pase para el tiro de 1. 2 recoge su rebote para el tiro de 3. 2 lados.

Gráfico 08

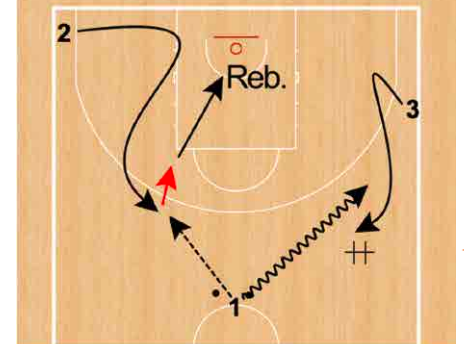


Gráfico 06: salida de "floppy" y spacing/hammer. Pases sobre bote a dos manos. Dos lados.

Gráfico 06

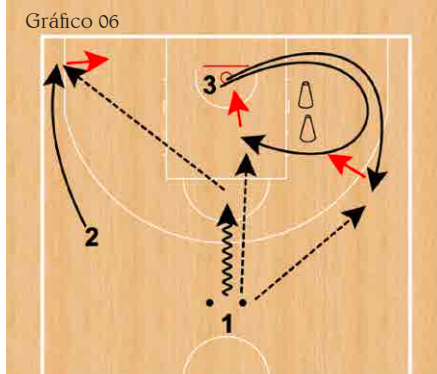


Gráfico 07: "Mal pase" en lado de "floppy" + cambio de mano + tiro tras bote en "hammer". 2 lados.

Gráfico 07

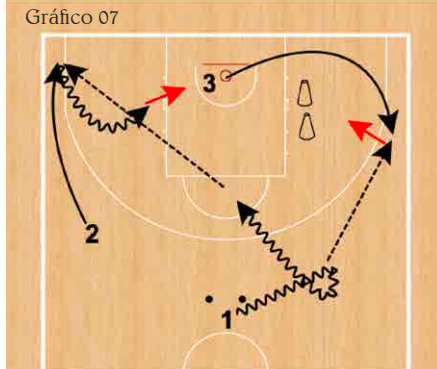
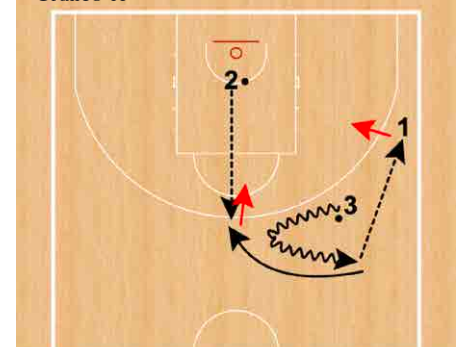


Gráfico 09



SESION 2
(14 junio 2022)

Trabajo con las jugadoras interiores (ISAAC). Objetivos:

1. Movimiento sin balón.
2. Desdoblar bloqueos.

Trabajo de situaciones específicas que servirán para aplicar en

la parte de oposición del entrenamiento y en la táctica colectiva del equipo.

Gráfico 10: finalizar con un apoyo / abrirse para tiro en corner corto. Dos lados.

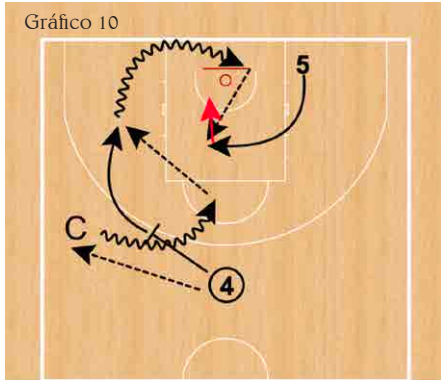


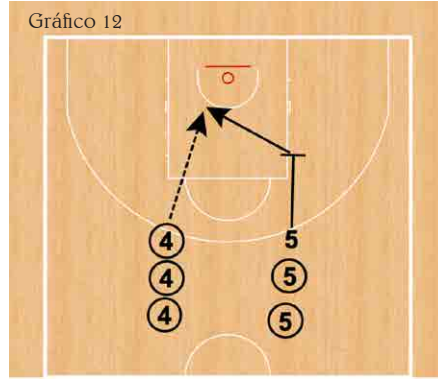
Gráfico 11: finalizar con un apoyo / dos apoyos / movimiento con finta. Dos lados.



Gráfico 12:

- Desbloqueo y finalizar alto.
- Desbloqueo con reverso.

Finalizar con un apoyo / movimiento con finta.



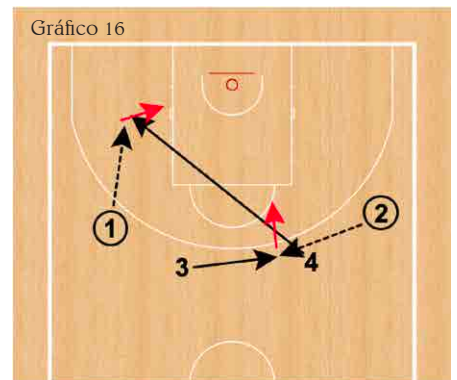
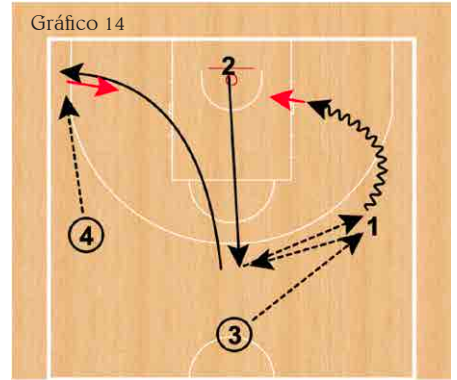
Trabajo con las jugadoras exteriores (MADELEN). Objetivos buscados:

- Tiro en situaciones de spacing / reemplazo.
- Conexión de jugadora en movimiento sin balón.

Graficos 13 y 14: la jugadora del fondo escoge si sale a la esquina o al centro y a partir de ahí se genera un movimiento u otro (dos lados).

Graficos 15 y 16: trabajar el pase detrás de bloqueo + tiro en movimiento. Las tiradoras se conectan para ir una arriba y la otra abajo.

Graficos 17 a 19: situación parecida a la anterior. Trabajar pase detrás del bloqueo y el tiro de esquina en movimiento. Variante.



SESION 3

(15 de junio de 2022)

Trabajo con las jugadoras exteriores (ISAAC). Objetivos:

- Trabajo de bote de retroceso + bote agresivo.
- Técnica ind. de los bloqueos indirectos (situaciones de 2).



Gráfico 17

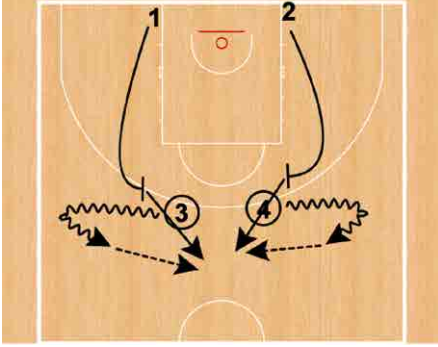


Gráfico 18

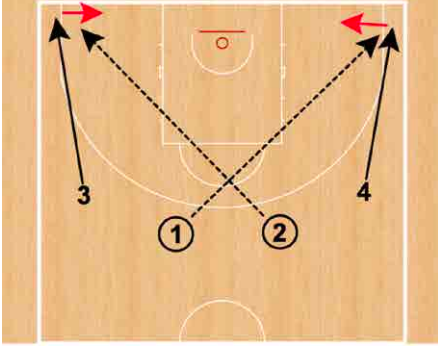
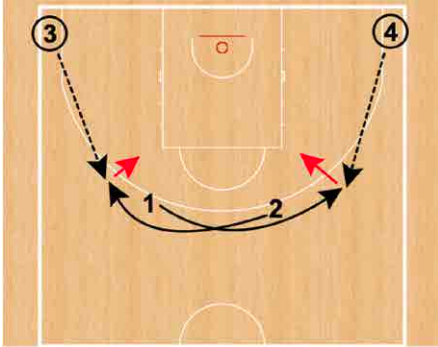


Gráfico 19



Trabajamos situaciones de técnica individual adaptadas a nuestros sistemas, en este caso a un set de la selección.

Gráfico 20: bote con dos balones, la defensa ataca un balón, trabajamos bote de retroceso con esta mano y atacamos para tiro tras bote. Una acción cada jugadora.

Gráfico 20

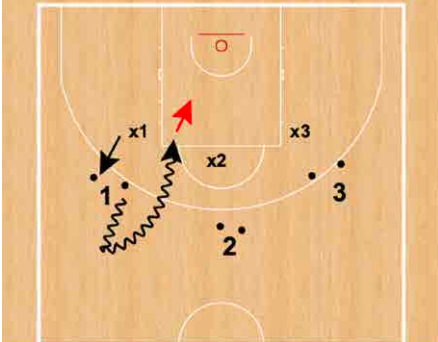


Gráfico 21: situaciones de “floppy” (“2”). Atacar reject + retroceso, finalizar con tiro de 2 o entrada. Variante: bote de flash y bote simulando que persiguen en bloqueo directo.

Gráfico 21 3 3 4 4

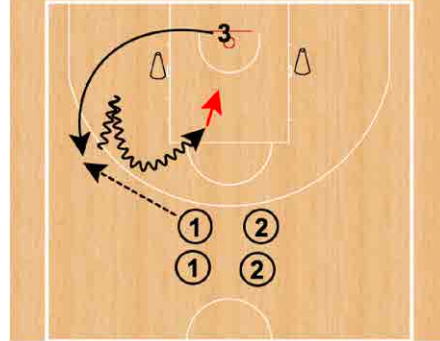


Gráfico 22: jugadora con dos balones, buscar ángulo de pase. Variante: jugar “curl” en el bloqueo indirecto.

Gráfico 22

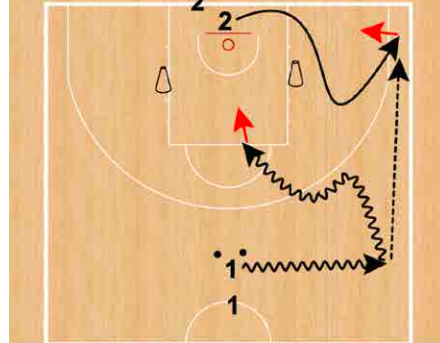
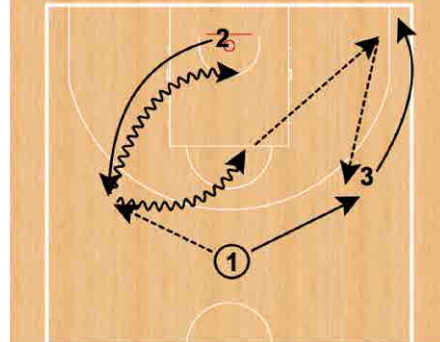


Gráfico 23: Trabajo de spacing en salida de “floppy”, moverse con balón y evitar dos penetraciones seguidas.

Gráfico 23



Trabajo con las jugadoras interiores (MADELEN). Objetivos buscados:

- a. Tiros en movimiento en situaciones de spacing.
- b. Finalizaciones con distintos apoyos.

Gráficos 24 y 25: fila 1 finaliza con tiro o aro pasado, con 2 apoyos. Fila 2 con parada a dos tiempos. Variante: Continuación de bloqueo directo. Por los dos lados.

Gráfico 24 2

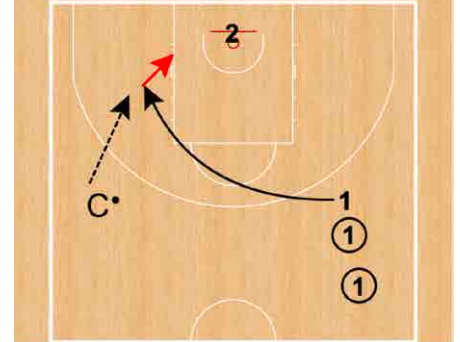


Gráfico 25 2

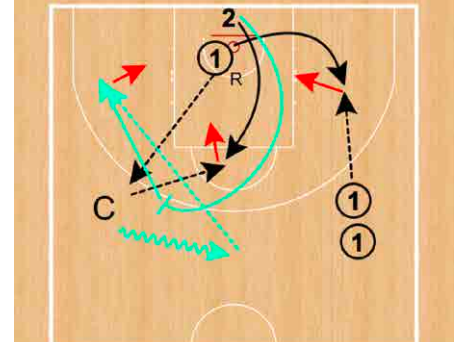
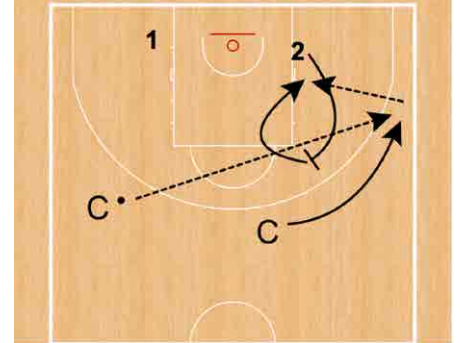


Gráfico 26: situación de desbloqueo en “flare” + juego por parejas. Por los dos lados.

Gráfico 26



(Extracto del trabajo de Marc Serra sobre la Semana de Entrenamientos de la Selección Española Absoluta Femenina celebrada en Guadalajara).

EL EMPLEO DE LA CONDICIÓN FÍSICA COMO “PREDICTOR” DE RENDIMIENTO



ASEPREG

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

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

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

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

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

La condición física (CF) es uno de los pilares junto a los aspectos técnico-tácticos y psicológicos sobre los que se sustenta el jugador de baloncesto (Ziv y Lindor, 2009) y en los cuales debe trabajar continuamente para tratar de alcanzar el éxito deportivo (Aoki et al., 2017).

El entrenamiento de la CF ha sufrido un auge en los últimos años, donde la calidad del trabajo físico y la preparación de los deportistas ha mejorado sustancialmente. La mejora de este pilar junto con otros factores ha provocado que el baloncesto actual sea más rápido, más intenso produciéndose acciones más explosivas, donde la capacidad anaeróbica es la responsable de la mayoría de las acciones o gestos que fomentan. Además, el espectáculo

genera un mayor interés en el público (Chaouachi et al., 2009).

En cuanto a los Indicadores de Rendimiento (IdR), también llamados coloquialmente estadísticas, se puede observar que existen multitud de investigaciones sobre este tópico y su influencia en el baloncesto (Ibáñez et al., 2008; Sampaio et al., 2009). Así como, análisis y evaluación atendiendo a diferentes variables contextuales (sexo, local/visitante, titulares/suplentes, ganar/perder, etc.). Sin embargo, son pocas las investigaciones que relacionan este tópico con la CF.

Mancha-Triguero et al., (2021) determinaron la influencia de la CF en el rendimiento en competición y cómo diferentes niveles de CF (en función de la posición específica de juego) repercutía también en el rendimiento final de

una competición. Así, en función del nivel en algunas de las capacidades/habilidades evaluadas, la aportación al equipo era diferente. A su vez, Ibáñez et al., (2008) determinaron que para ganar un partido a nivel profesional, el equipo ganador tenía que anotar más lanzamientos de 2 puntos y obtener más rebotes que el equipo rival.

A continuación, incluimos un ejemplo para demostrar la relación entre la CF y los IdR. Para ello, se muestra un análisis de las estadísticas de un equipo femenino, formado por 12 jugadoras profesional de categoría LF2 Challenge durante toda la competición. Cada jugadora fue equipada con un dispositivo inercial (GPS) y se empleó un sistema de antenas para que la calidad de los datos obtenidos fuese de gran calidad (Figura 1).

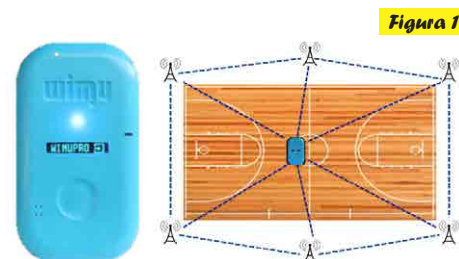


Figura 1. Dispositivo GPS y colocación de las antenas.



Además, se tuvo en cuenta los minutos jugados, porcentajes de tiro de 2 y 3 puntos, tiros libres, faltas recibidas y cometidas, tapones, pérdidas, rebotes, recuperaciones, valoración final. Además, se incluye una batería de pruebas de CF diseñada por Mancha-Triguero et al., (2019) que llevó a cabo cada jugador. Las pruebas realizadas evaluaron la capacidad aeróbica, la capacidad anaeróbica láctica, la capacidad de repetir esprines, test de agilidad, test de salto, test de multisaltos y la fuerza centrípeta, que se describen a continuación:

Capacidad Aeróbica (Test Aeróbico SIG/AER): es una prueba de campo en la que el deportista durante doce minutos realiza diferentes acciones técnico-tácticas del deporte. El orden que estructura la secuencia de las diferentes acciones técnico-tácticas están diseñadas teniendo en cuenta el orden secuencial similar al que podría encontrárselo el deportista durante un partido y sobre el terreno de juego (carrera con balón, carrera sin balón, lanzamientos a canasta, rebotes, carrera de espalda). La duración del test son 12 minutos y debe intentar realizar el mayor número de vueltas al circuito (**Figura 2**).

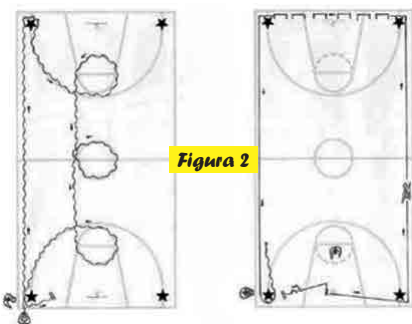


Figura 2

Figura 2. Representación gráfica del test aeróbico.

Capacidad Anaeróbica Láctica (Test Aeróbico SIG/ANA): el jugador comienza la prueba desde debajo del aro de la canasta. A la señal de salida, comienza a desplazarse frontalmente hacia la línea de tres puntos situado en un lateral. En ese momento, realiza un cambio de dirección, recoge una pelota y comienza a desplazarse



frontalmente hacia canasta mientras bota la pelota para finalizar haciendo una entrada a canasta. Después del lanzamiento, el deportista se desplaza hacia el otro lateral realizando carrera de espalda simulando el balance defensivo. Llegado al lateral, realiza un cambio de dirección y comienza a realizar tres movimientos defensivos hasta la canasta (desplazamientos laterales). Finalmente, cuando esté próximo a la canasta, el jugador realiza un salto vertical (simulando la acción de rebote). Intentará repetir ese circuito tantas veces como pueda durante 1 minuto. El tiempo del test es 1 minuto de trabajo, un minuto de descanso y se repite 5 veces (**Figura 3**).

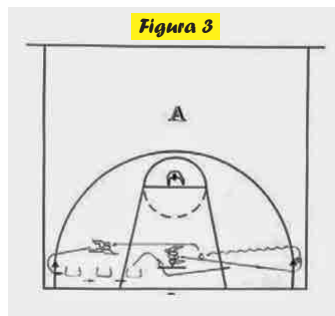


Figura 3

Figura 3. Representación gráfica del test anaeróbico.

Test de Salto (Test de Abalakov): el deportista realiza de manera individual un salto máximo con el objetivo de conocer la potencia máxima

de salto. El salto será con contramovimiento y se ayudará de los brazos en el momento del impulso.

Test de Multisaltos (Test de Multisaltos): el deportista comienza desde un cajón (colocado a una altura de 40-50cm de altura, en función de masculino o femenino). Posteriormente, el deportista realiza una caída libre y encadena 5 saltos máximos consecutivos (a máxima velocidad y ayudándose de los brazos).

Test de Sprint (Test de Repeat Sprint Ability 5x14): el deportista realiza 5 sprint de 14 metros (distancia existente entre la línea de fondo y el medio campo). La elección de esta distancia se debe a que es fácilmente reproducible en cualquier terreno de juego. Además, puede ser la distancia de referencia para correr un contraataque. La recuperación entre repeticiones de sprint será una recuperación activa de 30 segundos (Heredia et al., 2009) (**Figura 4**).

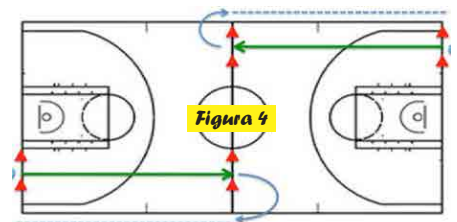


Figura 4

Figura 4. Representación gráfica del test de repetición de sprint (RSA).

Test de Agilidad (T Test): el deportista realiza un recorrido en forma de "T". En total, debe recorrer 40 metros (Figura 5).

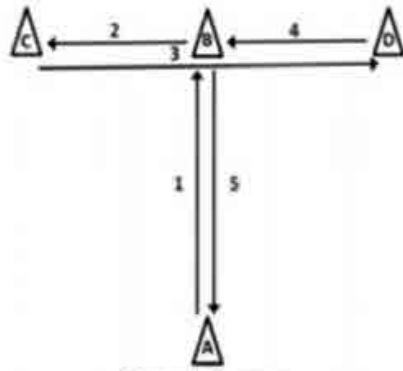


Figura 5

Figura 5. Representación gráfica del T test.

Test de Fuerza Centrípeta (Test del Arco): el test consiste en que el deportista realiza una carrera a máxima velocidad sobre la línea de tres puntos del campo (Figura 6).

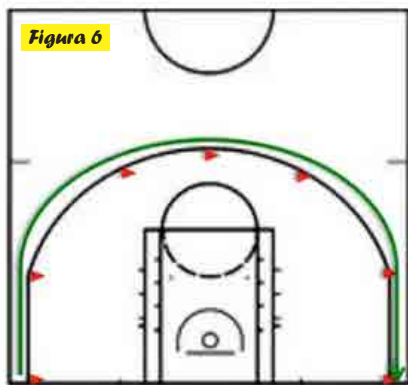


Figura 6



Figura 6. Representación gráfica del test de Fuerza Centrípeta.

RESULTADOS

Los resultados del análisis de la CF muestran que existen diferencias entre las posiciones de juego (Bases-Aleros-Pívot). Se observa que la posición de juego (que conlleva unas determinadas características antropométricas concretas) y las demandas propias del juego, repercuten en el desarrollo de determinadas características físicas-fisiológicas (Figuras 7 y 8).

Figura 7. Representación gráfica de los test físicos realizados agrupados por posición.

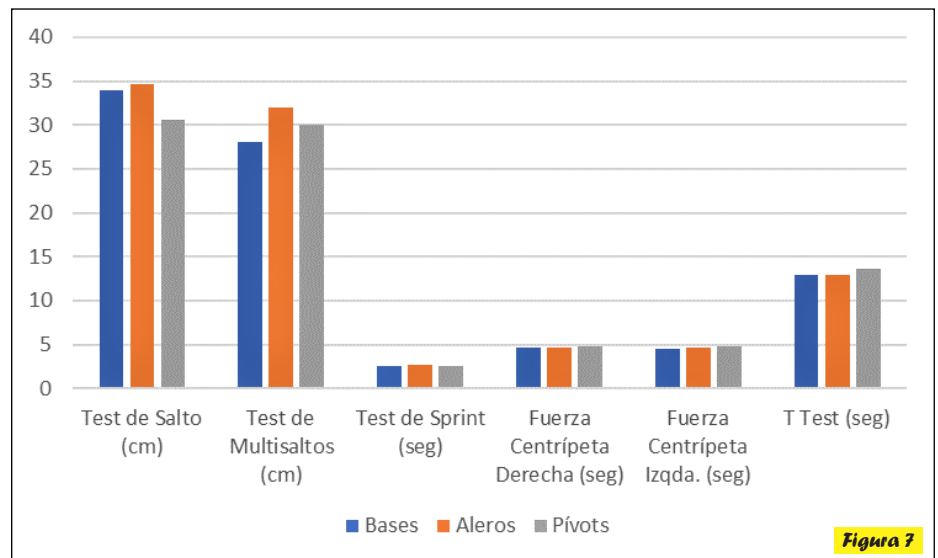


Figura 7

Figura 8. Representación gráfica de los test físicos realizados agrupados por posición.

Los resultados obtenidos en el análisis de las relaciones entre la CF y las estadísticas de juego muestran que:

- Las jugadoras que más minutos juegan, son las que más saltan (altura) y más agilidad y capacidad aeróbica presentan.
- Las jugadoras que más puntos anotan son las jugadoras que más saltan (altura), las más veloces pero las que poseen peor capacidad aeróbica.
- Las jugadoras que mayor número de faltas reciben son las jugadoras

que más saltan (altura), son más rápidas en los sprint y son más ágiles (más rápidas en el circuito de agilidad).

- Las jugadoras que obtienen mayor cantidad de rebotes obtenidos en la competición, presentan mayor altura de salto, aunque tienen los peores resultados en los test de capacidad aeróbica y anaeróbica.

- Las jugadoras más valoradas de la competición presentaron mejores resultados en los test de salto, sprint y agilidad.

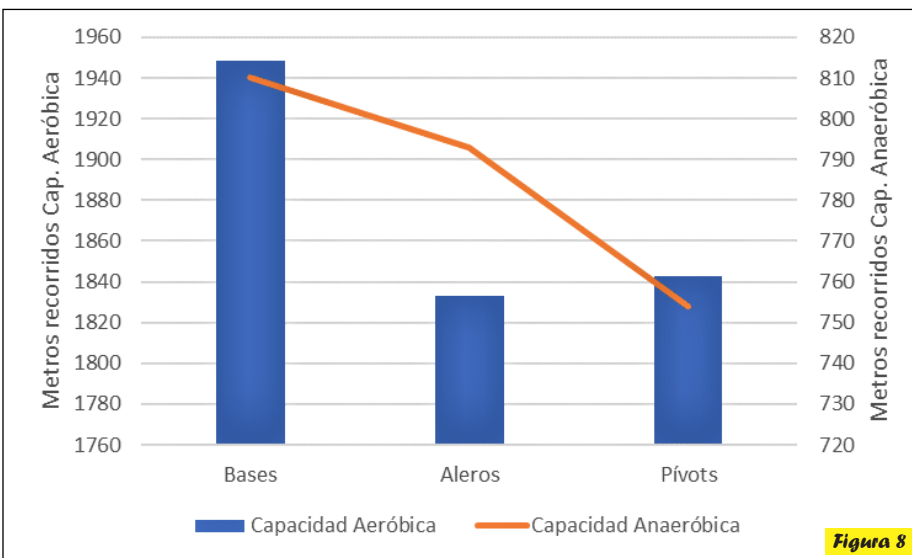


está influenciada, en cierta medida, por el nivel de CF en alguna determinada habilidad o capacidad. Sin embargo, y dado que el rendimiento deportivo es multifactorial, se deberían valorar estos resultados y las conclusiones desde un enfoque holístico que incluya otros parámetros.

APLICACIONES PRÁCTICAS AL ENTRENAMIENTO

Las aplicaciones prácticas indican la posible influencia de la CF en el rendimiento evaluado mediante las estadísticas de partido. Así, se confirma la importancia de las estadísticas en la CF, y se recomienda individualizar el entrenamiento por parte del entrenador o cuerpo técnico en función de la posición de juego. Además, se aporta un conocimiento sobre la CF específica con el objetivo de mejorar determinados perfiles individuales en función de las características de cada jugadora y su aportación al juego.

El análisis de los IdR de la competición puede ser tenido en cuenta como medida subjetiva de la CF siempre que las características contextuales (jugador, nivel de oposición, nivel de equipo, etc.) sean similares.



ENTRENAMIENTO

CONCLUSIONES

Estos resultados corroboran la importancia de la CF en el baloncesto para la optimizar el rendimiento deportivo.

Los resultados obtenidos dan a conocer que existen diferentes niveles de CF en las jugadoras de baloncesto. Estas diferencias están fuertemente relacionadas con la posición específica de juego. Además, existe relación entre los IdR (estadísticas) de la competición y la CF, de manera que los resultados muestran relaciones positivas entre ambas variables, pudiendo afirmar que la consecución de determinados IdR en competición



“Todo lo conseguido este verano por las Selecciones es fruto de la dedicación, el trabajo y el esfuerzo de muchas personas e instituciones”. - Manolo Aller



Jordi Román

Ex redactor jefe y director de la histórica revista Nuevo Basket, ejerció como periodista especializado en baloncesto desde 1978 a 2008, en 22 de esos años en las páginas de Mundo Deportivo, de las que fue jefe de sección. Fue corresponsal del diario Marca y Basket 16, redactor de El Periódico y dirigió un programa semanal en Radio Popular de Barcelona. También ha escrito varios libros-reportaje. Desde 2008 forma parte, con distintas responsabilidades, del equipo de Comunicación de la FEB.



Manolo Aller

Manuel Aller Carballo (1963, Ponferrada, León) fue jugador internacional absoluto, emblema de la gran época del histórico OAR de Ferrol, y desde 2006 forma parte del Equipo Técnico de la FEB en distintos puestos y responsabilidades. Es coordinador técnico de las Selecciones de Formación y ayudante de Sergio Scariolo en la Absoluta Masculina.

Un verano para la historia, y para ti además intenso, has estado en todo... Imagino que al final cansado pero más que satisfecho.

La verdad que ha sido un verano para enmarcar y recordar porque lo que hemos conseguido ha sido tremendo. Jugar 9 finales en 9 competiciones internacionales femeninas y masculinas es una barbaridad. Cansado sí, pero tremendamente satisfecho y super orgulloso de cómo hemos competido todas las Selecciones y de haber podido participar y poner mi pequeño granito de arena a este fantástico verano.

¿Cómo crees que se debería valorar este éxito sin precedentes?

Creo que lo debemos valorar con toda la humildad y respeto del mundo, con la tranquilidad que dan los buenos resultados pero sin dejarnos llevar por la euforia y pensar que por haber estado en tantas finales está todo hecho o conseguido: debemos analizar todo y ver en qué debemos y podemos mejorar para continuar creciendo. Si no lo hiciéramos así, podríamos caer en el error de conformarnos y dejarnos llevar, y no sería bueno para nada ni para nadie. Todo lo conseguido este verano es fruto de la dedicación, trabajo y esfuerzo de muchas personas e instituciones. Primero del esfuerzo que hacen los propios



chicos y chicas, de la dedicación de sus entrenadores y clubs durante todo el año, de las competiciones, concentraciones, etc., de las Federaciones Autonómicas, de todas las personas que trabajan en la FEB para que podamos desarrollar todo el trabajo en las concentraciones de la forma más satisfactoria posible, de los Equipos de Trabajo de todas las Selecciones por el nivel personal y profesional que atesoran y ponen al servicio de las distintas selecciones.

Si tuvieras que resumirlo en tres fundamentos básicos, ¿cuáles serían en tu opinión?

Compromiso, actitud y generosidad. Compromiso con tus compañeros, con la camiseta, con el equipo. Actitud para afrontar los retos, para competir al máximo, para estar preparado contra las adversidades.

Y generosidad con los compañeros dentro y fuera del campo, en el esfuerzo, en el sacrificio, en el trabajo diario...

¿Cuál ha sido en concreto tu función en cada una de las Selecciones?

Además de coordinar el seguimiento durante todo el año, en general es la de ayudar y ser un apoyo para los equipos de trabajo, manteniendo las líneas que se marcan desde la FEB, nuestra filosofía de juego, de funcionamiento. Cuando en un equipo en un determinado campeonato puede pasar por problemas, ayudar y empujar en base a todo eso, y cuando van normal, ser una parte más del equipo de trabajo. Lo principal es mantener la línea de trabajo, la filosofía con la que queremos jugar, ser fieles a nuestro arsenal táctico,

“Si tuviera que resumir este éxito sin precedentes en tres conceptos, serían: compromiso, actitud y generosidad”

a nuestro playbook, todo lo que desde la casa se marca. Y siempre en contacto con todos los equipos técnicos, por supuesto, en una función exclusivamente de apoyo y ayuda.

Lo que más destaca la FEB, lo que siempre exige al margen de los resultados, es la competitividad. ¿Cómo se consigue que la tengan absolutamente todas las Selecciones?, ¿cuál es el secreto, si es que lo hay?

Para nosotros lo más importante e innegociable es ser competitivos en todo momento, dando casi igual el nivel o talento que haya en cada Selección. Es algo que intentamos enseñar, transmitir desde que inician su camino en las Selecciones de Formación. Por el motivo que sea, no siempre se puede disponer de talento, y es entonces cuando ese gen competitivo nos hace poder salir a

una cancha a competir desde el inicio. Es más sencillo conseguirlo cuando hay un trabajo que viene desde atrás que es global y unificado. Así, cuando en verano los jugadores y jugadoras se incorporan a las distintas selecciones, no hay que empezar de nuevo.

¿Qué es lo más importante en esta pirámide de formación?

Importante es todo, pero creo que si hay algo un poquito más importante y que nos diferencia del resto de países son los Campeonatos de España de todas las categorías, ya que nos dan la posibilidad de que nuestras chicas y chicos estén compitiendo desde muy jovencitos y ya desde esas tempranas edades pueden desarrollar y mejorar todo su talento. La

“Creo que si hay algo un poquito más importante y que nos diferencia del resto de países son los Campeonatos de España de todas las categorías”.

combinación de FEB, Federaciones Autonómicas y Clubs me parece fundamental para poner en marcha todo el trabajo de forma unificada, y creo que es capital para el desarrollo de todo el baloncesto en nuestro país, no sólo de jugadores y jugadoras sino también a los entrenadores, que son otra parte muy importante de la pirámide de formación porque al final son quienes trabajan día a día con nuestros jóvenes.

El seguimiento de la evolución de los jugadores y jugadoras es desde luego imprescindible. ¿Cómo se realiza a grandes rasgos desde la FEB?

Una parte fundamental de los objetivos que nos marcamos es tener un conocimiento muy alto de nuestros jugadores, y eso intentamos conseguirlo viéndolos competir el máximo de veces posible en sus entornos, ya sea con sus Clubs o con sus Selecciones Autonómicas. Por eso para nosotros son tan importantes los Campeonatos de España porque es en ellos donde vamos observando la evolución que van teniendo a lo largo de la temporada y de las temporadas. Otro aspecto muy importante para el seguimiento es que, además de verlos competir en los





distintos Campeonatos y Torneos, está la comunicación con sus clubs, ya sea con sus entrenadores o los directores de canteras, y de la misma manera con las Federaciones Autonómicas. Todo este proceso de visualización y comunicación es muy importante para nosotros con el objetivo de poder confeccionar el mejor grupo, no solo a nivel de baloncesto, y ver cómo pueden encajar en nuestro proyecto de Selección para intentar competir al máximo nivel.

¿Cómo se planifica el trabajo de los diferentes equipos técnicos de la FEB durante la temporada, entre verano y verano?

Desde hace ya tiempo que contamos con una estructura técnico-táctica común para todas las selecciones, tanto defensiva como ofensivamente, teniendo en cuenta las distintas edades y características de cada Selección. Así,

la planificación es constante y relativamente sencilla de desarrollar, además al tener continuidad en los equipos de trabajo, en los que sólo hay que poner en común los aspectos que vamos a utilizar de nuestra estructura técnico-táctica para cada grupo.

¿Qué es lo primero que transmiten los entrenadores a jugadores y jugadoras el primer día de una concentración?

En la mayoría de los casos no es lo primero que transmiten, sino que es continuar transmitiendo todos esos aspectos y valores que venimos hablando: ser competitivos desde el inicio hasta el final, tener compromiso, actitud, etc... Los entrenadores son los principales transmisores de todo, no sólo de los aspectos técnico-tácticos sino de todos esos valores tan importantes para la FEB

La continuidad de los equipos técnicos es otro factor importantísimo, ¿no?

Todo el trabajo estructurado de que disponemos para todas las selecciones de arriba abajo sería tremendamente difícil de llevar a cabo si cambiamos constantemente los equipos técnicos, por eso sí, es una parte fundamental el dar esa continuidad a los cuerpos técnicos.

El crecimiento de las Selecciones Femeninas en la última década es extraordinario...

Sí, sí, pero no sólo en la última década, son ya más años siempre en la elite, siempre compitiendo. El mérito de las jugadoras y de sus entrenadores es tremendo, pero buena parte del éxito se debe también a que en la FEB no se trabaja en dos líneas, baloncesto masculino y baloncesto femenino, sino en una sola: baloncesto. La pirámide de competiciones de formación, de las Ligas, la estructura general es exactamente la misma. Y como ha sucedido con la Selección Absoluta Masculina, la Femenina ha sido y sigue siendo un espejo impagable para las que vienen detrás.

¿Cómo ayuda a todo ello el desarrollo del baloncesto 3x3?

“Los entrenadores son los principales transmisores de todo, no sólo de los aspectos técnico-tácticos sino de todos esos valores”.

“El ejemplo de cada verano que dan las Selecciones Absolutas es primordial en todo ese proceso de competitividad y respeto”.

Todo lo que sea gente jugando en un espacio, el que sea, ya está ayudando al baloncesto, así que el crecimiento y desarrollo y el 3x3 no puede ser diferente. Da igual que las reglas, el espacio, etc., sean algo distintas, hay que tomar decisiones, rápidas y correctas, hay enfrente un rival, hay que tener buenos fundamentos... Es decir, estamos hablando de baloncesto, da igual 3x3 o 5x5, lo importantes es que los chicos y chicas jueguen al baloncesto.

Y aunque ya has apuntado algo, ¿cuál es el papel de las Selecciones Absolutas, su ejemplo, para las de jóvenes, incluidos los equipos técnicos?

Sin esos jugadores referentes sería imposible transmitir la mayoría de los valores. El ejemplo de cada verano que dan las Selecciones Absolutas es primordial en todo ese proceso de competitividad y respeto que queremos de nuestras selecciones de formación. Un campeonato como el que hemos vivido este verano, donde nuestro capitán Rudy nos ha demostrado con cada acción el compromiso, la actitud, la generosidad, etc... es algo impagable y hace mucho más sencillo el poder transmitir todo a las

Selecciones de Formación. Sólo hay que ponerles unos

pocos segundos algunas de esas acciones para que entiendan lo que les estamos pidiendo.

Siguiendo con las Absolutas, la disputa de Ventanas desde 2017, tanto la masculina como la femenina, ¿ha ayudado al crecimiento de jugadores y jugadoras?

Por supuesto. En cuanto te enfrentas a jugadores, jugadoras y equipos de nivel, ya estás ayudando a su crecimiento. Y si además eres capaz de competir a tu máximo nivel, sigues sumando experiencias, y todo eso es un plus para el crecimiento individual y colectivo.

Una de las cuestiones quizás más llamativas de la Selección Masculina en el Eurobasket

ha sido la utilización de diferentes defensas zonales, ya no sólo como recurso sino como una parte importante del arsenal táctico, algo que pocos equipos dominan. ¿Crees que va a ‘crear escuela’?

La verdad es que las defensas en zona forman parte del arsenal táctico de la Selección desde hace tiempo. De hecho, sin ir más lejos, el pasado verano en los Juegos Olímpicos, las defensas a Eslovenia por ejemplo y en otros partidos...

Son recursos que tenemos y que se utilizan. Sí que es verdad que en este Eurobasket se han utilizado más y en más partidos. Y eso de crear escuela, al final, cuando los equipos ganan siempre se suele tener en cuenta las cosas que les han funcionado, como los ‘spanish pick and roll’, la ‘transición de Argentina’, etc. Es posible que los demás equipos hagan más defensas en zona, pero no lo sé, ya lo iremos viendo. Nosotros



“La AEEB es el lugar ideal donde poder compartir y adquirir esos conocimientos”.

es parte de lo que tenemos y que nos va dando resultados. Es como todo, casa situación de ataque y de defensa, en función también de los jugadores que tienes, de tu propia filosofía. Pero seguro que en el futuro se seguirán utilizando las zonas.

¿Cómo se va a gestionar el futuro desde el staff técnico para que la progresión sea permanente?

Sin pararnos en ver lo que hemos conseguido, sino continuar queriendo mejorar, crecer día a día, poniéndonos nuevos retos. En resumidas cuentas, no conformarnos con lo que tenemos y seguir siendo ambiciosos, pero teniendo los pies en suelo y sabiendo que el camino es largo y muy duro, y que en ocasiones no acaba como uno quiere o se merece.

Una vez cerrado este gran verano, ¿cuáles son ahora los objetivos que se plantea la estructura técnica de la FEB?

Tras analizar todo lo que hemos hecho en cada Campeonato, intentaremos corregir aquello en lo que no hemos estado acertados y potenciar todo lo que creemos que ha sido bueno y válido para mantener al máximo nuestro nivel en Selecciones. Trataremos de volver a empezar con

el objetivo principal de ser lo máximo de competitivos.

¿Cómo valoras el trabajo que realiza la AEEB?

En cualquier colectivo de la sociedad es importante tener una Asociación donde acudir para compartir

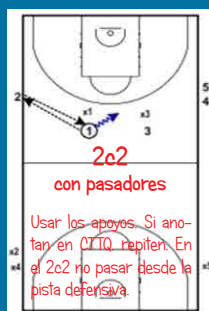
conocimientos o experiencias y para el colectivo de entrenadores no podía ser menos y la AEEB es el lugar ideal donde poder compartir y adquirir esos conocimientos a través de sus charlas técnicas, clinics, pero sobre todo en la oportunidad de interrelacionarse con entrenadores de otros países y poder intercambiar esas experiencias con diferentes balcestos.

EJERCICIOS FAVORITOS -MANOLO ALLER-

EJERCICIOS OFENSIVOS CON TOMA DE DECISIONES

Definición de toma de decisiones: "proceso mediante el cual se realiza una elección entre las opciones o formas para resolver diferentes situaciones utilizando el razonamiento y el pensamiento para ello". Si hay ejercicios que me gusta plantear e intento hacer a menudo son todos aquellos en los que haya que tomar decisiones, en función de tu defensor, de las ayudas, de tus propios compañeros, etc. El baloncesto es una constante toma de decisiones.

Cuando un jugador con balón utiliza el bloqueo de su compañero, tendrá que empezar a tomar decisiones, primero en función de lo que haga su defensor directo, después del defensor del bloqueador, si el defensor pasa el BD por detrás, si tengo espacio para tirar, para penetrar, pasar, etc. Todo son toma de decisiones en función de distintas variables.



5c5 leer los "mismatch": el entrenador ordena cambios de conos negro/blanco. El entrenador pasa el balón a un jugador y el equipo ataca.

El ejercicio se puede empezar también en 3c3.

2c2 con pasadores:

Llevar puntuaciones. Pasadores defienden a defensores en todo el campo. Si la defensa recupera en su campo, ataca contra los mismos defensores. Si la defensa recupera en campo def, pasa a la banda y estos atacan.

Directrices 2c2:

1- No bloqueos. 2- Ordenar espacios y usar los pasadores cambiando posición. 3- Usar Bloqueos Indirectos. 4- BD con pase al roll con pase a exterior con bote.

Normas 3c3:

- 1- Jugador con balón sale botando y el resto sale de línea de fondo a la vez.
- 2- El entrenador pide el balón cuando quiera y lo pasa a quien quiera.
- 3- El equipo del jugador que recibe, ataca y el otro defiende.
- 4- El jugador que recibe solo puede dar un bote y pasar.





ESCUELA DE ENTRENADORES

