

**Uso y Abuso
del Bote**

**Ejercicios
Defensivos**

**Defensa
en la NBA**

**Scouting
BCH League**

María Planas:

**“Lo sigo viendo así: no hay
baloncesto masculino y baloncesto
femenino sino un solo baloncesto”**



Si te gusta el baloncesto...

hazte socio de la AEEB...

no te quedes en el banquillo



y disfruta de las ventajas



SEMANA DE ENTRENAMIENTO



SEMINARIOS Y CLINICS



ASESORIA JURIDICA

ACCESO A PARTIDOS DE ÉLITE



MUJER ENTRENADORA



Y MAS...



ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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

CONTENIDOS

raeeeb

EDITORIAL

4

Juan María
Gavaldá



DEFENSIVE
DRILLS

5

Sasa
Obradovic



POSICIONES
DEFENSIVAS

08

Lloyd
Pierce



USO Y ABUSO
DEL BOTE

12

Pepu
Hernández



AEEB
LEYENDAS

16

Manel
Comas



ACTIVIDADES

20

AEEB

a

JUEGO
RAPIDO BSR

29

Franck
Belen



SCOUTING
BCH LEAGUE

36

Francisco
López Vera



SPACING
DEFENSA BD

40

J. Antonio
Sendón



ENTREVISTA
MARIA
PLANAS

44

Jordi
Román





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Sasa Obradovic, Lloyd Pierce, Pepu Hernández, Manel Comas, Franck Belen, Fco. López Vera, José Antonio Sendón y María Planas.

Fotos

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

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) 2023 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



ESTUDIANTES QUE PRACTICAN DEPORTE

Cuando históricamente tienes conocimiento sobre cualquier cosa y sus aplicaciones, no le pones toda la atención que quizás se debería. El paso del tiempo hace que día a día, paso a paso, decisión tras decisión, algo que consideras importante se va eclipsando sin darte cuenta. Todo involuntariamente y sin conciencia de ello. Sin embargo, basta una simple apreciación externa a tí para que se produzca toda una reacción en cadena de tu propia apreciación sobre algo que se había quedado descuidado.

En nuestro reciente Congreso AEEB en USA, actores principales de los centros que formaron parte de nuestro programa formativo (institutos de secundaria y universidades) realizaban, con gran insistencia, que ellos se dedicaban a trabajar con ESTUDIANTES que jugaban a BALONCESTO. Definido claramente en este orden. Por tanto sus estudios, pruebas y resultados académicos estaban totalmente por encima de cualquier necesidad deportiva, ya sean entrenamientos, partidos u otros compromisos

En Estados Unidos, la formación de la persona, al menos académicamente, no puede verse perjudicada por nada. Por tanto a sus jugadoras y jugadores están dispuestos, permanentemente, a ofrecerles apoyo, seguimiento y ayudas con expertos para que el objetivo que se propusieron al haber ido a ese centro se consiga al final de su ciclo estudiantil con total éxito. Tanto en secundaria como en la universidad.

Es cierto que ellos todo su deporte no profesional lo canalizan desde centros educativos. Las instituciones públicas y privadas van en esa línea y son muy potentes en todos los sentidos. Instalaciones, recursos, oportunidades y gestión humana. Es más fácil seguir y apoyar académicamente a tus deportistas desde la misma institución que los está formando y que les tiene incluidos en su propio programa deportivo. La conexión entre tutores, profesores y entrenadores es permanente, próxima y en la misma dirección. Por tanto sus alumnos están bajo una misma estructura sólida y tremendamente eficaz. Cuando acaban sus estudios sienten una gran sensación de haber participado, generando en todos ellos y ellas sentimiento de pertenencia y por tanto con una fundamental sintonía de comunidad. Se habrán titulado y habrán practicado el deporte que les gusta.

Cuando estuvimos allí en noviembre, era justo el momento en el que la Federación Española de Baloncesto había conseguido encaramarse al primer puesto del ranking FIBA. Logro merecido y que los americanos nos reconocieron sobradamente. Sin embargo, el concepto que son ESTUDIANTES que juegan a BALONCESTO, causó serio impacto en todos los participantes en el congreso.

Por supuesto que los entrenadores que recibimos, de parte de sus familias, a nuestras jugadoras y jugadores, mayoritariamente lo hacemos en una estructura reconocible y muy potente: el club. No siempre el colegio donde estudian es el club donde juegan.

La distancia física y la humana hace que alejemos tremendamente nuestro apoyo académico a nuestros deportistas. Como si no fuera responsabilidad nuestra, que no lo es enteramente, pero deberíamos ser más exigentes con nosotros mismos y participar de la formación de ellos. Hay fórmulas y acciones sencillas y prácticas que han funcionado toda la vida y que ayudan a esa participación. Ellos y sus familias nos lo agradecerán. Si sumamos en esta dirección, con las buenas entrenadoras y entrenadores que tenemos en nuestro país, se podrá seguir siendo nº 1 en todos los rankings habidos y por haber.

SUMARIO

- 05 **Ruedas Defensivas**
por Sasa Obradovic
- 08 **Posicionamientos Defensivos en la NBA** por Lloyd Pierce
- 12 **Uso y Abuso del Bote**
por Pepu Hernández
- 16 **AEEB Leyendas: Ataque contra Individual** por Manel Comas
- 20 **Actividades AEEB**
- 29 **Juego Rápido en BSR**
por Franck Belen
- 36 **Scouting Equipo Basketball Champions League**
por Francisco López Vera
- 40 **Spacing en la Defensa del Bloqueo Directo**
por José Antonio Sendón
- 44 **Entrevista a María Planas**
por Jordi Román





Sasa Obradovic

Ex jugador internacional serbio que dio el salto a los banquillos en el año 2005. Entre los equipos dirigidos destacan el BC Donetsk (2010-2012), Alba Berlin (2012-2016), Lokomotiv Kuban (2016-2018), AS Mónaco Basket (2019-2020) y el Estrella Roja (2020-2021). Desde finales de 2021 ha vuelto a Mónaco. Entrenador del Año de la Basketball Bundesliga en el 2015.

MY BEST DEFENSIVE DRILLS

Quisiera empezar la charla diciendo que verdaderamente no es fácil discernir y elegir los mejores ejercicios defensivos porque hay muchos donde poder elegir, pero que voy a intentar plasmar aquellos que más me gustan.

Este tipo de ejercicios se realizan preferentemente en pretemporada, porque durante la misma -jugando dos partidos por semana- casi siempre se dedican a preparar el partido siguiente y no tenemos tiempo para ellos.

INTRODUCCIÓN TEÓRICA

Antes de comenzar con la explicación y puesta en práctica de

los ejercicios, quiero exponer una breve introducción teórica al respecto del tema en cuestión:

- * Trabajamos los sistemas que habitualmente hacen la mayoría de los equipos, en situaciones de 4c4 y 5c5.
- * Especial énfasis a la defensa del Pick and Roll.
- * Scouting y defensa de sistemas de cada rival.
- * En función de las características de los atacantes, que nombramos con colores, fijamos sus respectivos defensores y la forma de defender. 1) RED... si el atacante es muy buen tirador, 2) YELLOW... Ni buenos ni malos

tiradores y 3) GREEN... malos tiradores, suelen penetrar casi exclusivamente. Sin embargo, somos conscientes que esto durante un partido puede cambiar, es decir si un GREEN tiene su mejor día se puede cambiar la defensa y defenderlo como a un RED.

- * Doy máxima importancia a la coordinación defensiva. LA COMUNICACIÓN es primordial. La comunicación ayuda a dirigir la defensa y mejorarla. Cuando se habla se mejora la energía de todos y la defensa suele ser más agresiva.
- * Hay que utilizar mucho el cuerpo en defensa, todo lo que permita el reglamento y las circunstancias de cada partido.
- * Es básico y esencial evitar que los atacantes entren en la pintura y metan canastas fáciles.
- * Otro objetivo fundamental de nuestra defensa será eliminar al máximo los contraataques y transiciones rápidas del rival, utilizando las faltas de forma inteligente.

FORMACION



- * Hay que imponer en nuestra defensa las responsabilidades individuales, cómo queremos hacerlo, los detalles y establecer un nivel de exigencia alto.

EJERCICIOS DEFENSIVOS A TODA CANCHA

- 1c1 en todo el campo

Trabajamos 1c1 por banda. En la primera mitad del campo el atacante va avanzando en zig-zag y el defensor le tiene que defender con pasos laterales, incluso exagerando el último paso antes de que el atacante cambie de dirección.

Una vez que el atacante llega a medio campo, acelera por banda y el defensor tiene que correr paralelo a su lado con la obligación de ir siempre un metro por delante, al llegar a la línea de tres tiene que ponerse delante y proteger el aro (**Gráfico 01**).

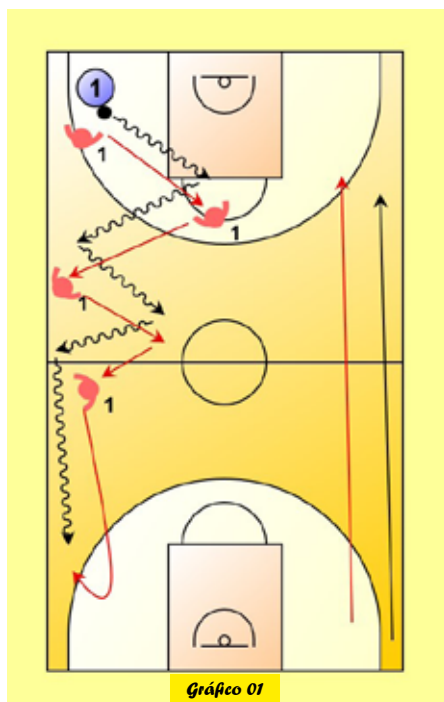


Gráfico 01

- 5c5, balance

El segundo ejercicio a toda la cancha es un ejercicio de balance y reacción defensiva creando una



desventaja previa. Coloco a una fila de jugadores en línea de fondo (los atacantes) y otra línea de jugadores en frente dentro de la línea de los tiros libres (los defensores).

Cuando el coach ayudante pasa el balón a uno de los atacantes situado en línea de fondo, su defensor tiene que ir a dar tres saltos a tablero y recuperar en defensa intentando llegar para ayudar en el balance defensivo de sus compañeros (**Gráfico 02**).

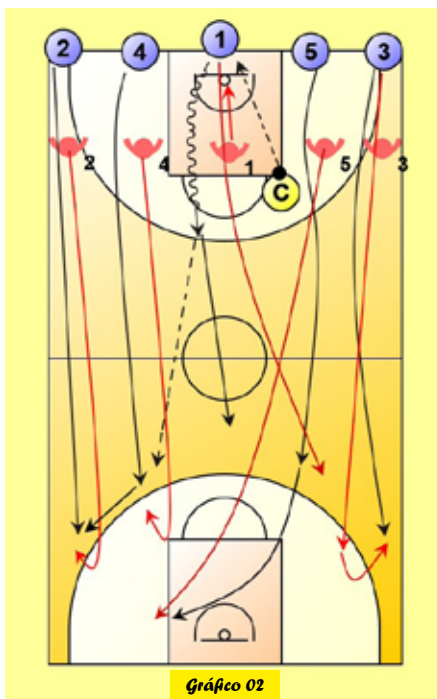


Gráfico 02

El jugador que queda en desventaja debe hacer el balance defensivo yendo a defender al lado contrario donde estaba el balón (lado débil).

Todos los jugadores deben correr al balance por el centro y no molestarse en el rebote ofensivo, un jugador para el primer pase o al driblador y todos en línea con el balón.

EJERCICIOS DEFENSIVOS A MEDIA CANCHA

En la mayoría de estos ejercicios partimos con tres jugadores haciendo una trenza hasta el medio campo, a partir de ahí un jugador deja el balón en el suelo y otro lo tiene que coger, luego juegan las instrucciones que decida el entrenador.

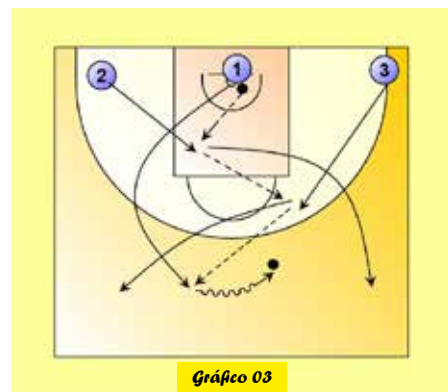
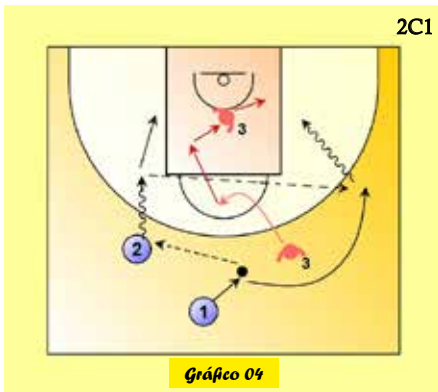


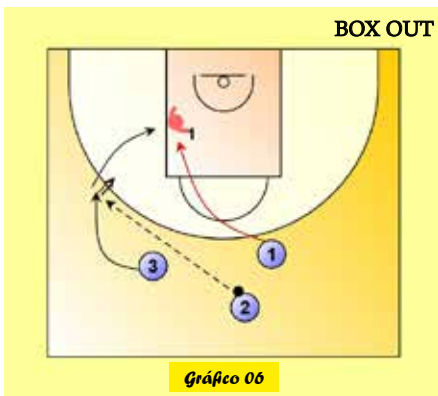
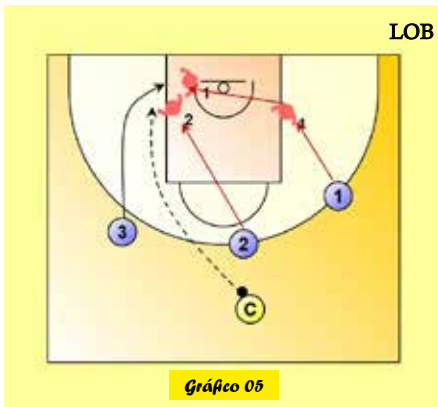
Gráfico 03

- En medio campo. Trenza y continuación dos contra uno (Gráficos 03 y 04).



Los jugadores giran y atacan en la misma canasta de la que habían partido, realizando un dos contra uno en ataque: los jugadores nº 2 y nº 1 atacan y el jugador nº 3 defiende.

- Medio campo. Trenza + Lob, trap y Trenza + Box Out al tirador (Gráficos 05 y 06).

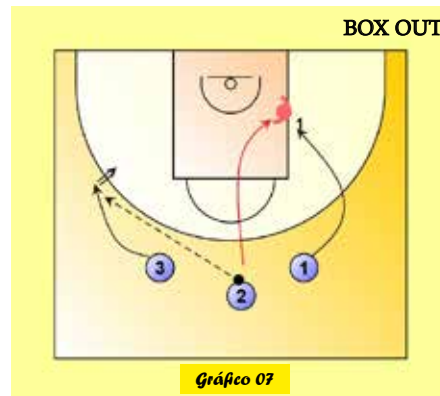


Siguiendo en la misma dinámica y partiendo de la clásica trenza hasta medio campo, introducimos

una variación para defender un pase de "LOB" a la altura del poste bajo, los dos defensores tienen que intentar llegar para hacerle un trap (2c1). La defensa debe pararlo con el pecho (muro-pared) y bloquear el pie de pivote.

En el siguiente gráfico, a partir de la trenza se jugaba una situación de BOX OUT con tres jugadores, de manera que uno lanzaba a canasta y los otros dos peleaban por el rebote, en este caso se realizaba el bloqueo del rebote al tirador.

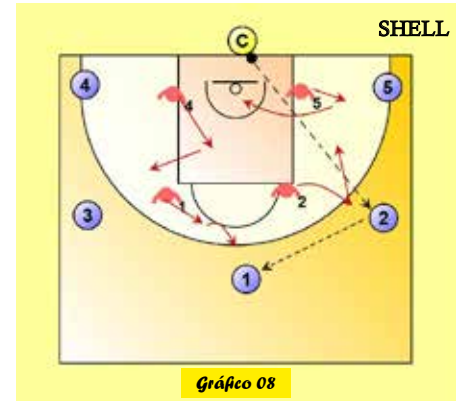
- Trenza + Box Out al no tirador y Shell con cuatro defensores (Gráficos 07 y 08).



Se realizaba el mismo ejercicio anterior de BOX OUT, pero en este caso se bloqueaba el rebote al no tirador. En este y en el anterior ejercicio podemos explicar diferentes formas de abordar el rebote defensivo además de las más usuales. Damos mucha importancia a pedir al jugador que bloquee el rebote con eficacia al alero que viene desde el otro lado.

Un detalle interesante es incidir en si en el rebote defensivo me quedo por detrás del atacante, "el defensor debe empujar de forma legal" al jugador ofensivo intentando meterlo debajo del aro por línea de fondo.

El último de los ejercicios que vamos a analizar es el que observamos en el siguiente diagrama. Se trata del típico SHELL de cuatro jugadores en defensa con cinco jugadores en ataque. Este ejercicio se puede hacer con los cuatro defensores en CAJA o en ROMBO.



El jugador con balón siempre tiene un defensor delante y los otros defensores en situación de estar cogiendo a la vez a dos atacantes (situados entre dos jugadores). También creo que en los close outs, si no llegas a tiempo, debes tratar de hacer de portero (GOALKEEPER), mandando el balón al centro.

Hay que saber cuándo, cómo y a quién hacer más presión defensiva, buscando una palabra que sirva de comunicación y que solo conozca el equipo.

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





Lloyd Pierce

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

ENTRENAMIENTO

EJERCICIOS DE POSICIONAMIENTOS DEFENSIVOS EN LA NBA

Quisiera comenzar la conferencia comentando los tres grandes objetivos que me marco en la defensa a media pista:

1. Parar las penetraciones con balón.
2. No permitir tiros de tres puntos.
3. No hacer faltas.

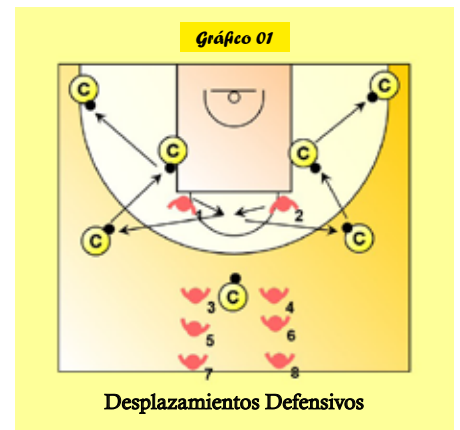
En posiciones cercanas al aro, no debemos dejar que nos realicen penetraciones fáciles y hay que intentar que los tiros y pases extra siempre estén punteados. Pongo especial énfasis en intentar hacer difíciles los tiros de los últimos segundos del ataque.

Antes de comenzar a explicar la serie de ejercicios que voy

a llevar a cabo, quiero hacer patente la necesidad imperiosa de calentar al jugador para que esté preparado para defender, y si es sin faltas mucho mejor. En este sentido propongo un ejercicio de desplazamientos defensivos que podemos ver en el (Gráfico 01).

Colocamos a seis ayudantes en las posiciones que se observan en el gráfico (cada uno con un balón).

A una señal del entrenador principal (botar fuerte en el suelo), los defensores por parejas hacen desplazamientos defensivos laterales para tocar el balón en las trayectorias en zigzag (uno por cada lado), luego volvían a la posición inicial de arranque.



Insisto al máximo en que los jugadores durante los partidos, tanto en ataque como en defensa estén siempre agachados y flexionados, eso les va a permitir posteriormente reaccionar mejor y sacar una ligera ventaja de décimas de segundo en sus acciones de juego.

En primer lugar, hacemos el ejercicio realizando desplazamientos defensivos laterales. Creo además que moviendo los brazos al desplazarse el jugador coge más impulso.

La segunda opción que trabajo con este formato es la de realizar movimientos de recuperación de-



fensiva (CLOSE OUTS), haciendo referencia a diferentes formas de realizarlos según las características del atacante (es tirador, penetrador, etc.).

En este aspecto los brazos también tienen que hacer su trabajo (GOALKEEPER, portero). Las trayectorias defensivas pueden variarse en otro orden distinto.

Colocamos a dos defensores en el perímetro entre los tiros libres y la línea de tres. Un entrenador penetra a canasta por el centro (división) y pasa a otro ayudante en el alero, el defensor más cercano tiene que salir a defenderlo y el otro ayudar desplazándose hacia el centro. Cerramos y si mi compañero ya tiene controlado a su atacante, nos vamos con el nuestro (Gráfico 02).



Luego en función de los movimientos del primer y segundo defensor, se pueden hacer close outs (corriendo y llegando con pasos cortos). También trabajo el mismo ejercicio, pero con ambos defensores cruzándose y haciendo relevos defensivos entre ellos (Gráfico 03).



La siguiente tarea a realizar es muy parecida al ejercicio explicado en el diagrama nº2, pero bajando la posición de los dos defensores (a la altura del poste bajo).

El jugador nº1 iba pasando el balón a dos entrenadores ayudantes colocados en los aleros, éstos realizan pases de vuelta al centro y se cambiaba el balón de lado.

Cuando uno de los entrenadores ayudantes entraba por línea de fondo, se hacía el trap defensivo que se ve en el diagrama, cuando el balón se pasaba de nuevo al base y éste invertía al otro entrenador de la esquina contraria la recuperación defensiva sería la que en el diagrama se ha señalado en color verde. Los defensores debían hacer desplazamientos defensivos con traps, recuperaciones y relevos o reemplazos (Gráfico 04).



En el siguiente ejercicio (Shell con cuatro defensores), entrenamos preferentemente situaciones de penetraciones de un alero por el centro superando a su defensor, con un objetivo claro y contundente, que el balón no entrase en la zona.

Insisto en la importancia de estar agachados y flexionados, hay que tener claramente fijado y estudiado quién debe saltar a la ayuda y cómo serán las rotaciones en caso de que el alero nº1 como en el gráfico supere al defensor que sale a hacer el close out.

En defensa, salta a la ayuda el nº4 (supuestamente el last), el jugador nº2 le releva cogiendo al nº3 situado en la esquina, el nº4 está pendiente por si hay pase al jugador nº4 en la otra esquina y el jugador nº3 que ha saltado a





la ayuda, nada más que ve que el defensor nº1 recupera salta al close out para defender al jugador nº2 (Gráfico 05).



También realizamos este ejercicio con una posible penetración de un jugador entre los dos defensores de perímetro (por el tiro libre), fijando quién salta a la ayuda y las rotaciones pertinentes.

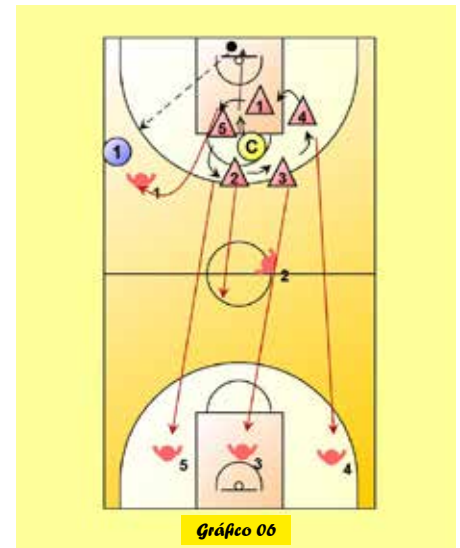
Quiero dedicar atención a los posicionamientos defensivos a toda la cancha en situaciones de balance o transición defensiva.

A tal efecto explicaré una estructura defensiva que siempre hacemos, un jugador será el encargado de parar el balón, otro se situaba en posición escalonada en posición de ayuda (línea-aro) y por debajo del jugador con ba-

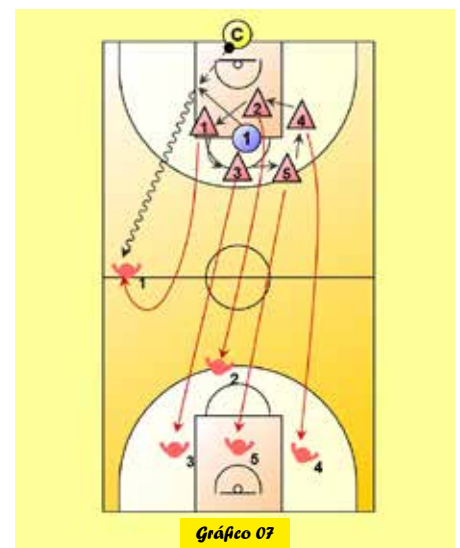
lón, los otros tres jugadores bajan rápidos a defender a la zona, uno en cada carril (establecemos tres carriles tanto para la transición ofensiva como defensiva).

La norma general es correr hasta medio campo y luego asumir responsabilidades, no perdemos tiempo en querer robar el balón en la primera mitad del campo porque en la NBA es prácticamente imposible, si queremos parar el balón, pero sabemos que con la habilidad y dominio de balón que tienen los jugadores aquí, para un balón que se robe habrá muchas más ocasiones que nos dejen en desventaja.

En el siguiente diagrama (tras pase), observamos la situación de balance tras un tiro de un coach ayudante que recoge el rebote y pasa al atacante nº1, los cinco defensores que están dando vueltas en el círculo de la botella tienen que reaccionar según los roles y pautas establecidas. Defensor nº1 para el balón, defensor nº2 (escalona la ayuda) y los defensores nº3, nº4 y nº5 ocupan cada uno un carril defensivo, bajando lo más rápido posible a campo contrario (Gráfico 06).



En el diagrama nº7, la situación es casi idéntica con la variación de que el jugador que recibe el primer pase de contrataque (nº1) sale botando y parte del interior del círculo, los demás posicionamientos defensivos vuelven a ser los mismos. La idea siempre es la misma, colapsar los primeros segundos y llegar a los posibles pases largos (Gráfico 07).



El ejercicio al que llaman "Comprobar tus piernas", es simplemente jugar en ataque con cinco jugadores abiertos y rotar el balón con pases por fuera de la zona, objetivo clásico de que los jugadores en buena posición básica, salten al balón y ocupen

los ángulos y líneas de pase adecuadas para estar en posición de ayuda y recuperar.

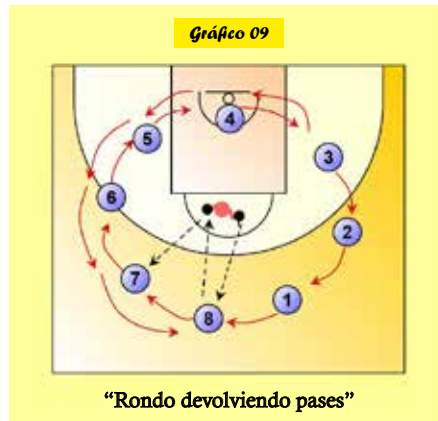
Primero lo realizamos sólo moviendo el balón por fuera y luego realizando cortes y rotaciones (**Gráfico 08**).



El siguiente ejercicio está pensado para trabajar los desplazamientos defensivos de forma divertida, los jugadores se colocan formando un rondo y en el centro un jugador con un balón en cada mano que debe ir pasando a uno o a otro de los jugadores que dan vueltas en el rondo, los jugadores le devuelven los balones teniendo que estar rotando, a una señal establecida podían cambiar el sentido de la rotación. El jugador que se coloca en el centro se puede ir cambiando o colocarse el mismo entrenador.

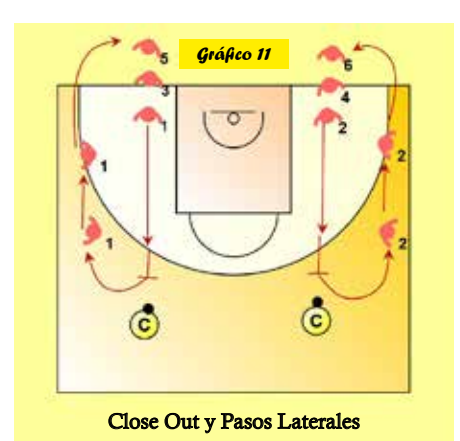
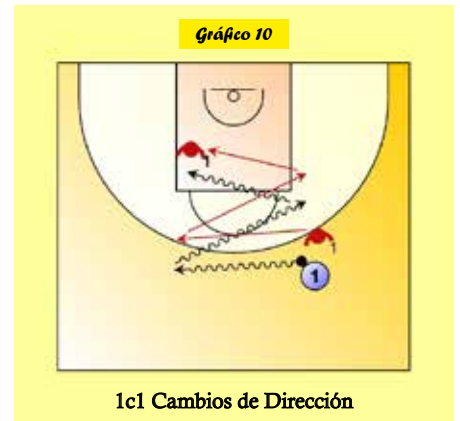
Con este ejercicio se pueden trabajar, pateos, giros y desplazamientos defensivos, pudiendo colocar un jugador en el centro o dos jugadores (más complicado y divertido). Se puede hacer con bote también, los cambios de giro en el ejercicio lo cantaban uno de los jugadores del rondo. Favorece e incide bastante en la COMUNICACIÓN (**Gráfico 09**).

Quiero terminar esta conferencia con dos ejercicios básicos pero que nosotros trabajamos en la



NBA. Con el primero de ellos (diagrama nº10), se trabajan situaciones de 1c1 desde el centro con cambios de dirección consecutivos, cada tres cambios de dirección se cambian y entra otra pareja. Lógicamente se irá también alternando el rol de ser atacante y defensor (**Gráfico 10**).

El último, es un ejercicio que se puede usar también de calentamiento y con el que entrenamos los close outs y los desplazamientos defensivos laterales. Salen a la vez dos filas de jugadores, una por cada banda y tocan el balón que está en poder del coach ayudante (**Gráfico 11**).



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





José Vicente Hernández

Formado en el Colegio Ramiro de Maeztu. Seleccionador Nacional de España entre 2006 y 2008, con quien se proclamó Campeón Mundial en Japón '06 y Subcampeón Europeo en Madrid '07. En su trayectoria ACB dirigió 498 partidos, vinculado gran parte de su carrera al Estudiantes (1994-2005 y 2011-2012). También entrenó en el Joventut de Badalona (2010-2011). Elegido en 2004 Mejor Entrenador del Año "Memorial Antonio Díaz-Miguel".

FORMACION

USO Y ABUSO DEL BOTE

Me gustaría empezar la conferencia adaptando dos frases que se oyen mucho en los medios de comunicación:

- * Frente a la frase "El fútbol es así", quiero reivindicar que "El baloncesto es como nosotros queremos que sea". En el pasado, los entrenadores tuvimos un gran peso para determinar cómo se desarrollaba el juego. Actualmente, parece que estamos restando fundamentos al juego. Puede que

tenga algunos prejuicios, sobre todo respecto al baloncesto de formación, que aún consiguiendo resultados extraordinarios, presenta algunos déficits técnicos. Hoy en día estamos olvidando la técnica individual.

- * Frente a la campaña publicitaria "El fútbol es descomplicado", quiero reivindicar que "El baloncesto tiene que ser descomplicado". Tenemos que ir a la esencia del baloncesto y no complicarlo.

Quiero jugadores de baloncesto que entrenen en todas las posiciones, con mucho trabajo de técnica individual, acompañada de la táctica individual (ya la descubran ellos mismos o los entrenadores les ayudemos a descubrirla).

Hoy, el bote es el fundamento más utilizado, sin embargo para mí, los tres fundamentos de ataque más importantes son:

- El Pase.
- El Tiro.
- El Bote.

Siendo el bote únicamente un recurso. Yo quiero que los jugadores pasen perfectamente y de todas las formas posibles. Me gustan los ejercicios en los que se limita el bote, ya que para mí, en la iniciación se abusa del bote.



Quiero que cada bote sirva para algo decisivo: penetrar, finalizar, etc.

INCONVENIENTES - Algunos inconvenientes del abuso del bote pueden ser:

- * Provoca una menor participación de los jugadores.
- * Se limita el importante concepto de juego sin balón.
- * Los conceptos de táctica individual mal aprendidos son muy difíciles de corregir. Debemos ayudar a los jugadores a que descubran y desarrollen sus capacidades trabajando técnica individual.
- * Botar porque sí y sin mirar a la canasta.
- * El jugador que bota mucho, en realidad pierde el bote.
- * La menor velocidad de circulación del balón, facilita el robo del mismo.
- * Es más fácil hacer una ayuda defensivo sobre un bote que sobre varios pases.

La primera opción siempre es tirar a canasta. Debo botar si no puedo tirar, ni pasar el balón. Insisto en que botar solo debe ser un recurso.

El jugador con balón debe adoptar la posición de TRIPLE AMENAZA (tiro, pase, bote). Buscamos una posición equilibrada del cuerpo en ataque (posición básica), no solo en defensa. Desde esta posición también podemos fintar, cortar, pivotar, etc. Engañar a la defensa es fundamental. Hay un lenguaje corporal.

Creo que no debemos recurrir al baloncesto que vemos en la élite (NBA, ACB, etc.).

No perdamos ninguna etapa de la formación. Parece que en la base buscamos jugar 5c5. La base



es el momento perfecto para tomar riesgos en el juego, de correr el campo para llegar con ventaja. No rechazemos una canasta o un tiro rápidos. No seamos “amarrateguis”, juguemos rápido también después de canasta. Se pierde mucho tiempo para empezar el ataque.

Yo he llegado a restringir el bote en la selección española. Me sobra el tercer bote, nos hace lentos. El abuso del bote nos trae poco éxito y muchas pérdidas de balón.

BUEN USO DEL BOTE

- * Cuando utilizamos el dribbling para desplazarnos si no tenemos oposición.
- * Cuando obtenemos ventajas tras una circulación del balón.
- * En las divisiones.
- * Tras una buena y real amenaza de tiro. Tirar si la defensa no reacciona a la finta de tiro, pero hay que dar tiempo suficiente a la defensa a reaccionar a la misma.

¿Cómo pasar más y mejor? Limitando el bote a los jugadores:

- De manera parcial.
- De forma total.
- De manera selectiva: los exteriores no y los interiores sí, éste o aquel jugador no puede botar, etc.

CUESTIONES BASICAS

1. Ofrecerse para recibir. Movimientos previos: fintas, cortes, etc.
2. Pasar, cortar y reemplazar sin botes.
3. Esconderse de la defensa, jugar a su espalda dificultando su triángulo defensivo (balón - defensa - atacante).
4. Usando bloqueos indirectos y ciegos en una segunda etapa.
5. Usando bloqueos directos, pero buscando también buenas opciones para el jugador que bloquea.

No me cansaré de insistir en la importancia de la posición de triple amenaza, limitar el bote a los jugadores y reducir el bote en las situaciones de 1c1 (se pueden premiar las canastas sin bote).

PROPUESTA
PARA PASAR MEJOR

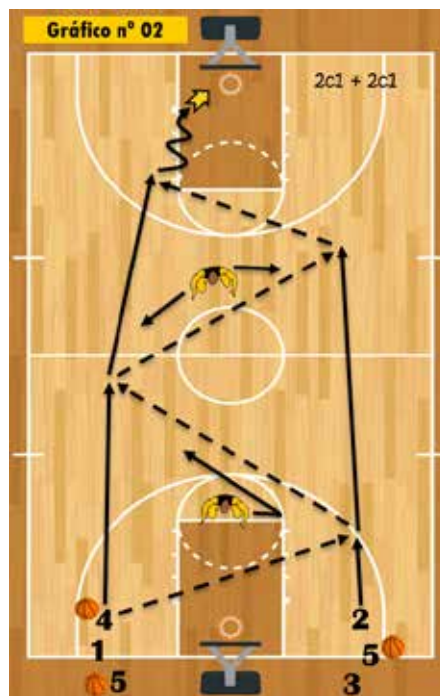
- * No perseguir la asistencia. Ésta llegará por sí sola.
- * Todos los jugadores deben ser especialistas en el pase y en todos los tipos de pase.
- * El jugador debe “ver el siguiente pase”. Levantar la cabeza y ver el juego.
- * Fintar y engañar una sola vez. No retener el balón.
- * Un buen pase es medio tiro. Si no anotamos un buen tiro, no importa. No premiar los malos tiros (aunque entren).
- * No dar pases flácidos.
- * Tener complicidad con los receptores.
- * Ofrecer posibilidades al pasador (fintas recepción, puerta atrás, etc.).
- * Ofrecer la mano como blanco para el pasador.
- * Dar importancia al pase de apertura (tras rebote) para correr el contraataque.
- * Poner el balón en juego lo más rápido posible. La velocidad no está solo en los pies.
- * No levantar el balón (pases bombeados).
- * En formación, no pasar el balón en el aire.
- * Para los ejercicios, usar otros tipos de balón (tenis, rugby).

EJERCICIO 1
PASAR A TRAVÉS (Gráfico 01).



Dos filas enfrentadas. Pasamos el balón y vamos a defender. El atacante espera al defensor. Luego, solo puede utilizar una finta y dar el pase (no pases bombeados). Utilizar los pivotes (abriendo el pié o cruzándolo) y buscar los “canales de pase”. Engañar y pasar el balón. No se puede botar.

EJERCICIO 2
2c1 + 2c1 (Gráfico 02).



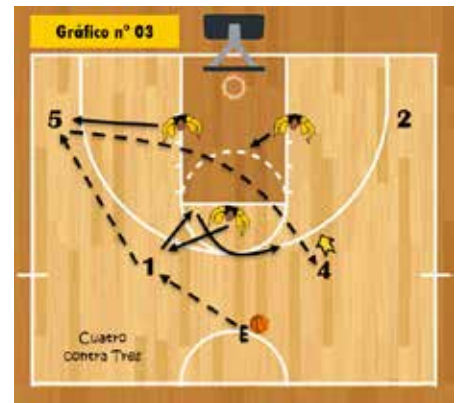
Jugamos en velocidad 2c1. Si la defensa toca el balón, deja de defender. Trabajar cambios de rit-

mo y ofrecernos para recibir. Con todos los atacantes en un fondo, cambiamos de aro la orientación del ejercicio.

La defensa debe atacar las líneas de pase. Solo se puede botar si no hay ningún defensor por delante del balón.

Si no tenemos pase, buscarlo con una finta, una puerta atrás, etc. Los dos atacantes corren hasta el final: para buscar un pase más o cargar el rebote ofensivo.

EJERCICIO 3
4c3 (Gráfico 03).



Cuatro atacantes y tres defensores. Los atacantes están estáticos en sus posiciones. El objetivo es encontrar al tirador libre con un número de pases limitado.



AEEB / Leyendas - Manel Comas - 1985

MANEL COMAS

Nacido en Barcelona el 29 de noviembre de 1945 y fallecido el 17 de junio de 2013. Conocido como "El Sheriff" por su fuerte carácter, es un mito de los banquillos españoles, con una cifra de partidos jugados en la Liga ACB (745) y un promedio de victorias del 52,9%, que le colocan por derecho propio en el cuadro de honor de esta competición.

Dirigió en muchos clubes, pero donde más éxito obtuvo fue en el Taogrés de Vitoria (1993-1997), donde logró una Recopa de Europa en 1996 y una Copa del Rey de Baloncesto en 1995, y en el Joventut de Badalona (1980-1981 y 2000-2003), con quien conquistó la Copa Korac de 1981.

También entrenó al Licor 43 (1983-1985), CAI Zaragoza (1985-1987 y 1990-1992), Cacaolat Granollers (1987-1990), FC Barcelona (1997), CB Murcia (2006) y al Cajasol de Sevilla (2006-2008), entre otros clubes.



FILOSOFÍA Y METODOLOGÍA DEL ATAQUE CONTRA INDIVIDUAL

Para empezar a atacar, quiero que mi equipo empiece a defender, para ello pretendo sacar a los contrarios de sus sitios habituales en ataque mediante una defensa ordenada.

Quiero llegar al ataque con ventaja después de no haberla tenido en el contraataque.

Montamos nuestro sistema de ataque pensando en el equipo que tenemos y en función de lo que sepan defender mis jugadores. Para ello debemos valorar: la calidad humana del equipo, es decir, lo que saben hacer los jugadores en ataque.

- ¿Los pivots son rápidos, fuertes, tiradores?
- ¿Los aleros tiran a media distancia, corren el contraataque?
- ¿Los bases son buenos dribladores, pasadores, tiradores de larga distancia?

En base a esta calidad humana, empezamos a analizar lo que queremos hacer con el equipo.

¿Cómo quiero llegar colocado al ataque para empezar a jugar?

REGLAS:

- Alternancia en los movimientos: quiero que mi equipo ataque teniendo una situación fuera de la zona y la siguiente dentro, o viceversa (defensa acordeón). Nunca dos situaciones seguidas dentro o fuera.
- Nunca pases cortos a menos de dos metros.
- Dinámica de juego: no quiero a ningún jugador parado en el ataque, para ello monto una situación de 3x3 en el lado fuerte del balón y un movimiento de los otros dos jugadores en el lado débil. Todos los defensores están en movimiento.
- Eficacia: cada situación con balón tiene que generar una nueva situación para meter una canasta fácil. En cada movimiento que hace



REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO

SEPARATA TÉCNICA

nº 18. DICIEMBRE 1985



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!

DEFENDER AL MEJOR JUGADOR
BOBBY KNIGHT

BALONCESTO

AEEB / Leyendas - Manel Comas - 1985

el equipo, siempre hay un jugador que tiene la opción de meter canasta.

- **Respuesta:** en función de cada movimiento defensivo, el equipo hará uno u otro movimiento de ataque.
- **Timing:** coordinación tiempo/espacio entre los jugadores. Para que sea buena esa coordinación, el entrenador deberá marcar las normas en el ataque.
- Los sistemas contra individual los entreno a base de ejercicios desglosados del sistema: 2x2, 3x3, 3x2, 2x1...
- En los entrenamientos repito los movimientos a ritmo de partido y con cambios explosivos de dirección y velocidad.

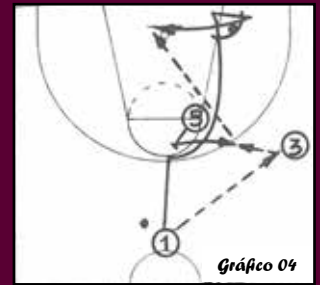
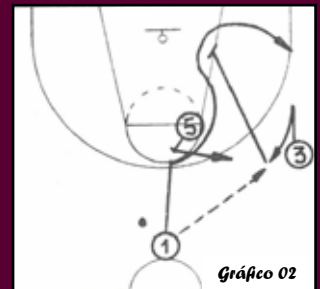
MOVIMIENTOS 3x3 EN EL LADO FUERTE

Empieza el ataque con pase del base al alero y corte de éste con la ayuda del bloqueo del pívot de ese lado, para que el base pueda recibir en la posición de poste bajo (**Gráfico 01**).

Si no hay pase del alero al base, el pívot continúa después del bloqueo y recibe del alero, quien irá a bloquear al base (**Gráfico 02**).

Obligamos a los jugadores a fintar y salir en cada opción contra individual.

Si el base recibe después del movimiento anterior, el alero gana la posición después del bloqueo, y si no puede recibir, se va al otro lado ocupando su puesto el pívot (**Gráfico 03**).

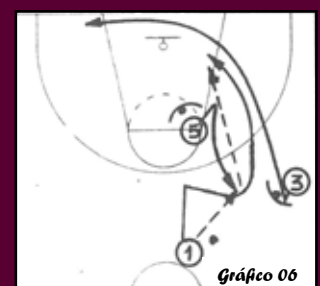
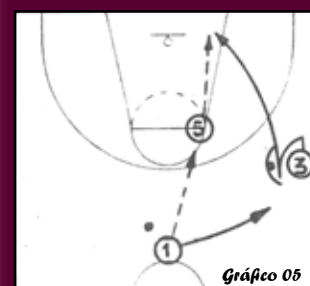


VARIANTES DE ESTE MOVIMIENTO EN FUNCION DE LA DEFENSA

Cuando sobremarcan al base abajo y su defensor se anticipa para que no reciba en la esquina del pívot, entonces hará finta de irse a la esquina y luego una puerta atrás hacia canasta (**Gráfico 04**).

Si presionan el pase al alero, el base pasa al pívot directamente y el alero tratará de hacer una puerta atrás hacia canasta para recibir cerca del aro. Nada más coger el balón el pívot, el alero sale corriendo, protegiéndose con el codo de su defensor (**Gráfico 05**).

Si no hay pase al alero en el movimiento anterior, éste una vez lo ha finalizado se va al otro lado y aclara el balón. Entonces hay un 2x2 entre el base y el pívot (que habrá ganado la posición para recibir del base) que puede ser un bloqueo y continuación (**Gráfico 06**).





Si el defensor del pívot es bueno y no le deja recibir del alero, entonces cuenta “un, dos, tres” y se va a bloquear al otro pívot, ocupando éste su posición si puede recibir del alero, con lo que se puede seguir el movimiento, pues el alero irá a bloquear al base (**Gráfico 07**).

Se debe trabajar poniendo a todos los jugadores en todos los lugares del ataque, para que así cada uno sepa lo que van a hacer sus compañeros en cada momento.

Después del bloqueo de 3 a 1 con balón en 5, 3 puede fintar que se va al otro lado y subir a bloquear a 5 (variante blanco), que habrá pasado a 1. Después del bloqueo, 3 se abre y recibe de 1 y 5 gana posición delante de su defensor para poder recibir cerca del aro (**Gráfico 08**).

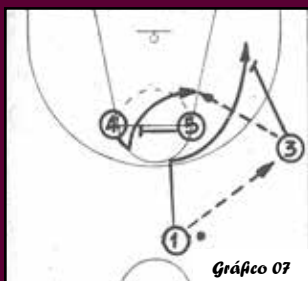


Gráfico 07

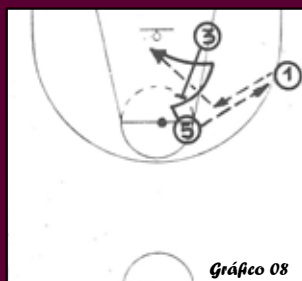


Gráfico 08

En el ataque contra individual debe haber simetrías, es decir, que los mismos movimientos se desarrollan exactamente igual por el otro lado. Un equipo que ataca el 80% de las veces

por un lado y un 20% por el otro es más fácil de defender que el que lo hace el 50% de las veces por cada lado. Por tanto, se empezará a jugar en función de la confianza que tenga el base en el 4 o el 5.

TRABAJO DE LOS JUGADORES EN EL LADO DEBIL

A la orden de “balón en el aire” que es la orden para empezar a jugar con pases de 1 a 3 y 3 a 5, con balón en 5, 4 gana posición y si no recibe se baja al poste bajo, 2 ocupa el puesto dejado por 1 (**Gráfico 09**).

Después del bloqueo de 3 a 1, 3 se va hacia el otro lado y aprovecha un bloqueo de 4. 1 sale a pedir el balón de 5 y éste baja al poste bajo (**Gráfico 10**).

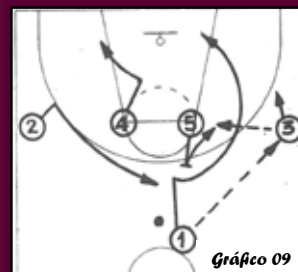


Gráfico 09



Gráfico 10



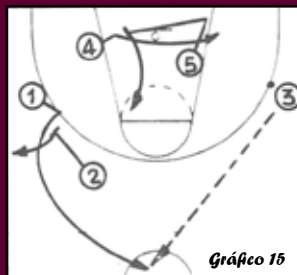
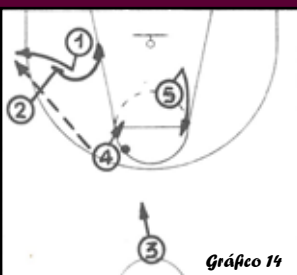
Gráfico 11

1 pasa a 2 y éste a 3, produciéndose entonces un bloqueo de 4 a 5. El pase de 1 a 3 también puede producirse, sin tener que pasar el balón por 2, pero luego 1 irá a bloquear a 2, ganando luego la posición en el centro del ataque de su equipo (**Gráfico 11**).

AEEB / Leyendas - Manel Comas - 1985



VARIANTE "BLANCO" DEL SISTEMA (Gráficos 12 a 15)

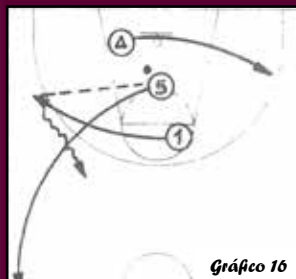


SALIDA DE CONTRAATAQUE DEL LICOR 43

Si 5 coge el rebote, 1 se abrirá al lado del balón y 4 al lado débil, pero siempre irá un metro más atrás de 1, para un posible pase de ayuda si el base es presionado (Gráfico 16).

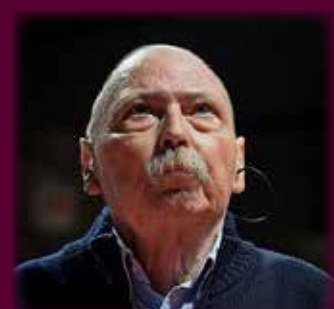
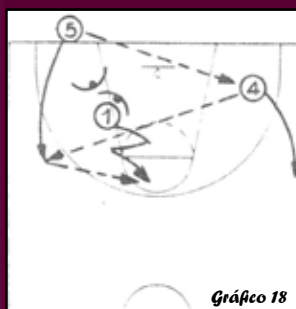
2 y 3 corren por sus calles de aleros. 4 corre de primer trailer y 5 de segundo. Si se saca de canasta es el mismo movimiento.

Final del contraataque: cruce de los aleros (con bloqueo del pequeño al grande) y llegada de los pivots ganando la posición (Gráfico 17).



El que coge el rebote, no bota hasta dar el primer pase. Si el rebote lo coge 4, 4 hace de 5 y 5 de 4. Si el rebote lo coge 3, 3 hace de 5, 5 de 4 y 4 de 3, etc.

Si 1 no pudiera recibir el primer pase, habrá pases de lado a lado de los pivots, teniendo en cuenta que el que no tiene el balón irá un metro más adelantado al balón y 1 hará fintas de desmarque hasta que pueda recibir (Gráfico 18).



FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

XXVI CLINIC RAIMUNDO SAPORTA

1/2

¿Cuándo entrenas, cueces o enriqueces?

Si sabe moverse en cualquier posición, si es capaz de leer los espacios, si es agresivo/a en la defensa del bloqueo directo, si pasa antes que bota y tiene buenos hábitos, estaréis entre él, ella y tú construyendo una base para su futuro.

Esta es la idea fusión de todo lo que han compartido tres grandes entrenadores y divulgadores con los más de 100 entrenadores que han asistido al XXVI Clínic Raimundo Saporta.

Chema Buceta, Pepu Hernández y Jota Cuspina han desarrollado tres propuestas sobre tres aspectos del juego que te pueden ser muy útiles: la defensa del bloqueo directo, el buen uso del bote y el juego en transición.

Ejercicios, tips, recursos, mensajes, invitación al debate... el Clínic ha sido un encuentro dinámico con una combinación inspiradora entre la vuelta a la esencia y la ruptura de viejas costumbres que repetimos sin pararnos a pensar si siguen funcionando.

Todo con la colaboración de 12 jugadoras y jugadores del Club Distrito Olímpico de Madrid que ha sido el anfitrión del Clínic.



Chema Buceta ha comenzado hablando de la "Defensa del Bloqueo Directo con Cambio". Nos ha dejado algunas ideas y ejercicios para trabajar en nuestro día a día con nuestros jóvenes jugadores. "Todos los jugadores tienen que saber hacer de todo" ha explicado durante la charla y ha insistido constantemente en que todos los jugadores y jugadoras pasaran por todas las posiciones.



A continuación, **Pepu Hernández** nos ha expuesto sus ideas sobre el "Uso y Abuso del Bote". Ha empezado con una breve explicación sobre lo que es el bote, "un recurso más cuando no ten-



XXVI CLINIC RAIMUNDO SAPORTA
23 DICIEMBRE 2022
GRATUITO
CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL DE SAN BLAS
CALLE ARCOS DE JALÓN, 59 - MADRID

PEPU HERNÁNDEZ | **CHEMA BUCETA** | **JOTA CUSPINERA**

PARA MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES ENVIAR UN EMAIL A INFO@AEEB.ES

ORGANIZADO POR   COLABORADORES  

FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

XXVI CLINIC RAIMUNDO SAPORTA

2/2

go pase o tiro". "El orden de prioridad debería ser pase-tiro-bote", ha insistido Pepu. El trabajo de la triple amenaza es fundamental para poder dar más opciones al jugador/a, ya que desde esta posición se puede: saltar, arrancar, fintar, pasar, pivotar,...



Por último, **Jota Cuspintera** ha tenido unas palabras de cariño hacia el desaparecido Miguel A. Martín, una de las primeras personas que le dio la oportunidad de crecer como entrenador. "Es imprescindible crear hábitos, pero cuidado con los hábitos que creamos", ha empezado la charla Jota. También nos ha comentado que "el spacing lo inunda todo", es prioritario enseñar a los jugadores a ocupar los espacios y hacer una buena lectura de estos.



Para finalizar la jornada se ha hecho un homenaje a dos miembros de la AEEB, **D. Antonio Gómez Carra** y **D. Juan Tamames**, que llevan en la asociación desde sus inicios, nada menos que 50 años.



Y como cada año se ha entregado el **Premio Raimundo Saporta 2022**, que este año ha sido concedido a **D. Santos Moraga**, presidente de la Federación de Baloncesto de Madrid, por su trabajo y dedicación en la promoción y desarrollo del deporte de la canasta.



Viaje AEEB a USA 2022 - (California)



El viaje comenzó en Sacramento, capital del estado de California, donde este grupo de entrenadores fue recibido por todo el cuerpo técnico de los Sacramento Kings de la NBA y pudieron asistir a la sesión de entrenamiento previa al partido contra Detroit Pistons. Al final de la sesión todo el staff, incluido el Head Coach Mike Brown y el Associate Coach Jordi Fernández les dedicaron su tiempo y pudieron compartir sus inquietudes y conocimientos con todos ellos.



Durante su estancia en Sacramento el grupo presenció un emocionante partido de la División I Femenina de la NCAA entre la CSU SACRAMENTO y la UC SANTA BARBARA con victoria local en el tiempo extra y también tuvieron la ocasión de disfrutar de una reunión técnica con el Head Coach Mark Campbell y el Assistant Coach Xavi López.

Una vez en San Francisco visitaron la Universidad de Santa Clara donde el equipo masculino de la División I de la NCAA abrió las puertas de su entrenamiento a este grupo de entrenadores y preparadores. Además, al final de la sesión, el Head Coach Herb Sendek y su asistente Jason Ludwig respondieron a las preguntas de sus invitados en un nuevo coloquio en el que se trataron temas muy interesantes de funcionamiento interno, coordinación entre deporte y estudios y otros aspectos característicos del baloncesto universitario norteamericano.



En el calentamiento de los Golden State Warriors a pie de pista, Chris Mullin, uno de los mejores tiradores de la historia de la NBA y ex-jugador de los Warriors acudió a saludar al grupo. Fueron recibidos por dos miembros destacados del staff Jama Mahalela, Assistant Coach, y Ron Adams, Special Assistant del equipo, que dedicaron parte de su tiempo, previo al partido contra Los Ángeles Clippers, para responder a las preguntas que les hicieron sus invitados, en las que se profundizó en temas tan interesantes como el rol de cada uno de ellos en el equipo, la gestión de egos o la adaptación de los jugadores más jóvenes.

Para cerrar el círculo necesitábamos el punto de vista de un instituto y el elegido fue el Archbishop Mitty High School de San José. Al final de la sesión de entrenamiento el entrenador Tim Kenedy, ex-jugador del CB Valls en la liga LEB, y su grupo de ayudantes respondieron al plan de trabajo presentado por nuestro grupo de entrenadores y entrenadoras.

III CONGRESO AEEB EN ESTADOS UNIDOS

UNA EXPERIENCIA IMPRESCINDIBLE
- por Pedro Argachal (Dtor. IBC Academy)



Para un amante del baloncesto ir a Estados Unidos y ver partidos de la NBA en directo siempre es un espectáculo que hay que vivir en primera persona, pero si además tienes la oportunidad de asistir a entrenamientos y partidos de equipos de la NCAA Div. I, tanto masculinos como femeninos, High School y dos franquicias de la NBA y además tener reuniones de trabajo con los respectivos cuerpos técnicos, esto se convierte en un lujo totalmente enriquecedor a nivel personal y profesional.

Esta es la experiencia que un grupo de 18 entrenadores y entrenadoras han podido disfrutar durante 9 días de la mano de la AEEB que lleva 28 años organizando un viaje anual de estas características y que en esta ocasión coincide con el 50 aniversario de la misma. Los destinos fueron Sacramento y San Francisco.



Durante el viaje ha tenido lugar el **III Congreso Internacional de Entrenadores** que ha reunido a entrenadores de diferentes países del mundo que han compartido experiencias y conocimientos.

Con toda esta información, los asistentes a este III Congreso de la AEEB en USA realizaron un coloquio de conclusiones en el que se dibujó la visión completa y global de todo el proceso que sigue un jugador desde el instituto hasta la universidad y, en el caso de los elegidos, hasta la NBA. Un sistema especialmente interesante en cuanto a la combinación de estudios y deporte y a todos los medios que las diferentes organizaciones ponen a disposición de los jóvenes que quieren potenciar la práctica deportiva combinada con su formación académica.

Entre otras conclusiones, extraídas de las reuniones técnicas con los diferentes staffs de los equipos, destaca señalar el buen nivel del baloncesto de formación en España y a su vez se planteó la necesidad de estrechar la vinculación entre la práctica del baloncesto en etapas de formación y la formación académica de estos y estas jóvenes para facilitarles la compatibilidad de ambas actividades.



FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

II SEMANA ENTRENAMIENTOS SELECCION ESPAÑOLA ABSOLUTA FEMENINA

Tras el éxito de la primera edición, tuvimos la oportunidad de asistir de forma gratuita a las sesiones y partidos de la Selección Absoluta Femenina que dirige Miguel Méndez, que preparaba sus compromisos dentro de la ventana de clasificación para el Eurobasket de 2023, que finalmente logró.

La actividad tuvo lugar en la ciudad de Huelva entre el 21 y el 24 de noviembre, estuvo organizada por la AEEB y la FEB -con la colaboración de la Federación Andaluza de Baloncesto- y fue fruto de la generosidad de Miguel Méndez y todo su cuerpo técnico. Un evento que permitió a un amplio grupo de entrenadores asistentes conocer de primera mano el trabajo organizativo y técnico de la selección.



Miguel Méndez y su cuerpo técnico reunidos con los asistentes

Durante la celebración de la Semana, el numeroso grupo de participantes pudo participar en una reunión de trabajo con el seleccionador, Miguel Méndez, y con su cuerpo técnico, que se produjo en el mismo hotel de concentración del equipo.

Una oportunidad única para conocer el trabajo que se realiza en la selección, de la mano de sus propios protagonistas.

A lo largo de este encuentro, tuvimos también ocasión de escuchar atentamente las explicaciones de la Team Manager del equipo (Laia Palau) y contamos así mismo con la participación de Madelén Urieta, Nacho Martínez e Isaac Fernández, componentes del staff técnico de la selección. Un lujo para todos.



Foto oficial del grupo con Miguel Méndez y su staff

FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

SEMANA ENTRENAMIENTOS con CHUS MATEO / R. MADRID

Entre el 24 y el 30 de octubre de 2022 se desarrollaron de forma paralela las semanas de entrenamiento del primer equipo del R. Madrid y de la cantera del club. Presencia de los técnicos a las diversas sesiones de trabajo del primer equipo y una interesantísima reunión con el staff, en la que los participantes en la semana pudieron plantear dudas y preguntas sobre el método de trabajo del equipo contemplado durante los entrenamientos. Como es tradición, no pudo faltar la asistencia a los partidos que el equipo afrontó durante la semana.



Chus Mateo - R. Madrid

Simultáneamente se celebró la **Semana de Cantera del R. Madrid**, en la que el Director Deportivo del club (Alberto Angulo) y los entrenadores del staff del cadete y junior compartieron experiencias con nuestros socios, explicando que "el trabajo que se busca es de mejora de los jugadores; de todos, no de algunos solo, y que todo lo que hace el Real Madrid es pensando en sus jóvenes jugadores". También nos explicaron las líneas básicas de trabajo, respondiendo a las preguntas sobre organización de los entrenamientos, la planificación, los jugadores en la residencia, estudios, etc.

Muchas gracias a Chus Mateo y a todo el cuerpo técnico del club por esta nueva oportunidad.



SEMANA ENTRENAMIENTOS con SITO ALONSO / UCAM MURCIA

Entre el 21 y el 27 de noviembre de 2022, un afortunado grupo de entrenadores seleccionados por la AEEB de entre las solicitudes recibidas, participó en la Semana de Entrenamientos con Sito Alonso y el UCAM Murcia. Un programa fantástico, fruto de la generosidad del propio Sito Alonso y de su club.

Durante estas jornadas, el colectivo de técnicos asistió a las sesiones de entrenamiento del grupo y mantuvo una reunión con el staff del equipo. Una oportunidad única de conocer de manera directa el trabajo organizativo y técnico de primer orden de Sito Alonso y su equipo de entrenadores ayudantes.

Nunca dejamos de progresar como entrenadores. Conoce desde dentro este programa.

SEMANA DE ENTRENAMIENTOS AEEB Temporada 2022-2023



Sito Alonso - UCAM Murcia



EXITO DEL VII CLINIC JOSE LUIS ABOS

Se celebró el 3 de diciembre de 2022, en el pabellón del colegio Liceo Europa de Zaragoza, con la organización de la Federación Aragonesa de Baloncesto y la AEEB.



La actividad de formación contó con la presencia de Juan María Gavaldá, presidente de la AEEB, y Pedro Meléndez, Director Deportivo de la FAB. Los asistentes pudieron disfrutar y aprender de José Luis Ereña, que habló sobre los fundamentos de la técnica individual, y Elena Lahoz, que explicó el trabajo de la captación y mejora en categorías de formación.

TRABAJOS TECNICOS CESA INFANTIL Y CADETE

Con motivo de la celebración de los CCEE de Selecciones Autonómicas Infantil y Cadete -y como es tradicional en los últimos años- hemos recopilado una serie de trabajos de mano de los seleccionadores de las diferentes federaciones, que nos muestran el trabajo con sus equipos.

Puedes encontrar estas y otras colaboraciones en nuestra página web (www.aeeb.es). Muchas gracias a todos por vuestra colaboración.



LA OTRA LIGA. CLASIFICACION POR CUARTOS

ACB					ACB		
CLASIFICACION POR CUARTOS J-12					JORNADA 12 - CUARTOS GANADOS		
Equipos	PT	OG	PG	PP	Equipos	OG	Result.
1 REAL MADRID	12	32	10	2	REAL BETIS BALONCESTO	1	84
2 LENOVO TENERIFE	12	32	9	3	RIO BREOGAN	3	89
3 BARÇA	12	31	9	3	MONBUS OBRADOIRO	1	74
4 CAZOO BASKONIA	12	28	9	3	JOVENTUD BADALONA	2	91
5 UNICAJA	12	27	8	4	UCAM MURCIA	3	99
6 GRAN CANARIA	12	27	7	5	GRAN CANARIA	1	85
7 VALENCIA BASKET	12	27	6	6	BAKI MANRESA	1	76
8 SURNE BILBAO BASKET	12	26	7	5	SURNE BILBAO BASKET	3	86
9 JOVENTUD BADALONA	12	24	8	4	BASQUET GIRONA	2	78
10 RIO BREOGAN	12	23	6	6	CASADEMONT ZARAGOZA	2	69
11 COVIRAN GRANADA	12	22	5	7	LENOVO TENERIFE	1	67
12 UCAM MURCIA	12	21	6	6	REAL MADRID	3	87
13 CASADEMONT ZARAGOZA	12	20	3	9	COVIRAN GRANADA	0	81
14 MONBUS OBRADOIRO	12	18	5	7	VALENCIA BASKET	4	110
15 BASQUET GIRONA	12	17	3	9	CAZOO BASKONIA	2	103
16 BAKI MANRESA	12	16	2	10	CARPLUS FUENLABRADA	3	88
17 REAL BETIS BALONCESTO	12	16	2	10	BARÇA	3	75
18 CARPLUS FUENLABRADA	12	14	3	9	UNICAJA	1	60

Una vez transcurridas las 12 primeras jornadas, casi un tercio de la Liga, presentamos una clasificación por cuartos ganados, que puede servir de aliciente para competir a aquellos equipos que por presupuesto, plantilla, lesiones, etc. no pueden llegar al objetivo final, pero si a objetivos parciales como puede ser cada uno de los periodos de cada partido.

ENTRENADORES DEL MES - TROFEO AEEB

Por los resultados obtenidos con sus equipos durante el periodo de cómputo, estas son las últimas designaciones en las distintas competiciones:



AZU MUGURUZA RECIBE EL PREMIO
A LA MEJOR ENTRENADORA DEL AÑO



Durante la celebración en Vitoria-Gasteiz) de la Supercopa Femenina de Baloncesto, Azu Muguruza - entrenadora del IDK Euskotren- recibió el premio como Mejor Entrenadora del Año “Memorial Antonio Díaz Miguel”, otorgado por votación directa de los socios entrenadores de la AEEB.

Azu Muguruza toma el relevo de Madelén Urieta (Mejor Entrenadora 2021) y se hace acreedora de este premio por tercera vez, tras su nominación en los años 2017 y 2015.

ABIERTO PLAZO HOMOLOGACION

Tras la apertura del plazo de homologación para las titulaciones anteriores a 1999, se ha publicado en el BOE la Orden por la que se abre el periodo transitorio para homologar las titulaciones federativas entre los periodos 15/07/1999 y 08/11/2007.

La AEEB ha impulsado con las federaciones que esto sea posible con la intención del siguiente paso que es dar esas mismas oportunidades a las titulaciones del 2007 a la actualidad.

CAMPEONES CESA INFANTIL Y CADETE 2023

En categoría cadete, Madrid y Cataluña conquistaron los títulos en chicos y chicas respectivamente. En Infantil Cataluña hizo doblete, dominando con puño de hierro.



CARLES DURÁN RECIBE EL PREMIO
AL MEJOR ENTRENADOR DEL AÑO

En los prolegómenos del partido de la 5ª jornada de la Liga Endesa, celebrado en el Palau Olímpic de Badalona (Barcelona), Carles Durán - entrenador del Joventut Badalona - recibió el premio como Mejor Entrenador del Año - “Memorial Antonio Díaz Miguel”, otorgado por votación directa de los socios entrenadores de la AEEB.

Durán toma el relevo de Pablo Laso, Mejor Entrenador los últimos 4 años, y se hace acreedor de este premio por 1ª vez.



INGRESO DE LA 2ª PROMOCIÓN DEL HALL OF FAME
DEL BALONCESTO ESPAÑOL

La Ceremonia de Ingreso de la Segunda Promoción del Hall of Fame del Baloncesto Español se ha celebrado este jueves, 20 de octubre, en las instalaciones del Estadio La Cartuja de Sevilla. Ha sido de nuevo una velada emocionante y espectacular, protagonizada por grandes leyendas de la historia de nuestro baloncesto, jugadores, jugadoras, entrenadores, directivos, periodistas...





CUANDO TIENES UN TOYOTA...

RELAX



Descubre el programa Toyota Relax y disfruta de hasta 10 años de garantía al realizar el mantenimiento de tu Toyota en un taller oficial de la marca.

HASTA

10

AÑOS DE
GARANTÍA*
TOYOTA RELAX

*Consulte condiciones en www.toyota.es



Franck Belen

Se inicia en el BSR después de los Campeonatos del Mundo de Ámsterdam en 2006 en el staff de la selección femenina de Francia. Luego trabaja con la selección nacional masculina de Francia (2007-2012), con la selección nacional de Sudáfrica (2012-2016), con la selección masculina de España (2018-2021) y con la selección nacional femenina de España desde el final de los JJ. PP. Tokio '20. Actualmente es entrenador del club UCAM MURCIA BSR y responsable de la formación federal en baloncesto en silla de ruedas.

JUEGO RAPIDO

Desde que tengo uso de razón, recuerdo mi deseo de jugar rápido. Mi paso por el baloncesto en silla de ruedas no ha alterado este deseo de llevar el peligro al campo contrario lo más rápido posible.

Para ilustrar este deseo de “baloncesto total”, voy a exponer los conceptos que enmarcan el juego que nos gusta establecer con las diferentes plantillas con las que he tenido el placer de trabajar.

Para empezar, jugar rápido no significa jugar mal. Nuestro objetivo es enseñar a los jugadores a elevar su nivel técnico lo

suficiente como para que puedan tomar decisiones a un ritmo muy alto. La idea fundamental que promovemos es que toda decisión debe seguir este proceso: OBSERVAR - ANALIZAR - RESPONDER y luego EVALUAR la respuesta.

El entrenamiento debe permitir a los jugadores:

- Conocer el juego lo suficientemente bien como para reducir su tiempo de observación (no queremos jugadores que se limiten a repetir) y ser capaces de identificar las diferentes situaciones que se les presentan.
- Comprender la lógica interna del de-

porte para reducir el tiempo necesario para analizar las situaciones identificadas.

- Tener un bagaje técnico lo suficientemente importante como para responder eficazmente (y sobre todo muy rápidamente) a las situaciones identificadas.

Cuanto más corto sea el tiempo entre la observación y la respuesta, más probable será que el jugador alcance el nivel superior. Queremos formar jugadores capaces de responder rápidamente y bien a las situaciones que se les proponen en el juego.

El juego rápido no debe estar ligado únicamente a la superioridad ofensiva. Preferimos hablar de desequilibrio defensivo. Todas las situaciones propuestas deberían llevar a nuestro equipo a tener una situación de tiro vinculada a una ventaja:

TACTICA



- Tiro abierto (solo) en la propia canasta.
- Tiro abierto (solo) fuera de la canasta, pero en una zona de confort.
- Tiro disputado en la zona, pero en una situación de mismatch (ventaja de altura sobre el adversario).

Es la voluntad de jugar rápido lo que creará el desequilibrio defensivo que buscamos.

Jugar rápido no debe reducirse a simplemente correr.

Jugar rápido se asocia a menudo con una sensación de facilidad. Para nosotros es lo contrario, es mucho más difícil establecer un juego efectivo a toda velocidad que jugar 5 contra 5 en medio campo. El juego rápido se convierte en “fácil” cuando se domina y se consigue un desequilibrio defensivo (más adelante se hablará de este tema).

Para ponerlo en marcha, debemos identificar todos los aspectos del juego rápido deseado, evaluando toda la posesión. Los criterios obtenidos nos permitirán evaluar la calidad de nuestro juego rápido de forma muy detallada y, con ello, perfeccionar el contenido técnico y físico necesario para su realización a través del entrenamiento.

Para ello, debemos establecer las situaciones de aprendizaje que mejor reflejen la realidad del juego, utilizando criterios que no son en absoluto exhaustivos. Son simplemente los que hemos identificado para evaluar la calidad de nuestra capacidad de:

- Cambiar el estatus (defensa-ataque).



- Encontrar espacios abiertos para proyectarnos/avanzar rápidamente hacia adelante.
- Tomar las decisiones correctas (uso del bote o del pase).
- Utilizar los carriles de juego (apartarse o cruzar para obligar a la defensa a tomar decisiones). Las líneas de pase deben estar abiertas (ángulo de recepción) y no cerradas (pasador y receptor en la misma línea). El problema de la recepción puede verse acentuado por la falta de movilidad del tronco de algunos de los jugadores.
- Cooperar (pasar, recibir y cruzar para abrir el camino del portador del balón o del receptor de un pase).
- Detener o ralentizar a un adversario para crear una superioridad.
- Elegir la zona de tiro adecuada según la defensa propuesta.
- Elegir el tipo de tiro adecuado según la defensa propuesta.

Nuestro deseo de implicar a todos los jugadores en la ofensiva es muy fuerte, como ocurre con

el equipo masculino del Gran Bretaña, donde todos los jugadores son una amenaza, independientemente de su clasificación. Todos los jugadores del equipo deben estar preparados para meter (no nos referimos únicamente a que sepan tirar, lo que nos interesa es marcar). Físicamente, todos deben estar preparados para correr rápido y repetir los esfuerzos.

He aquí algunas situaciones de aprendizaje que ilustran nuestro trabajo sobre el juego rápido:

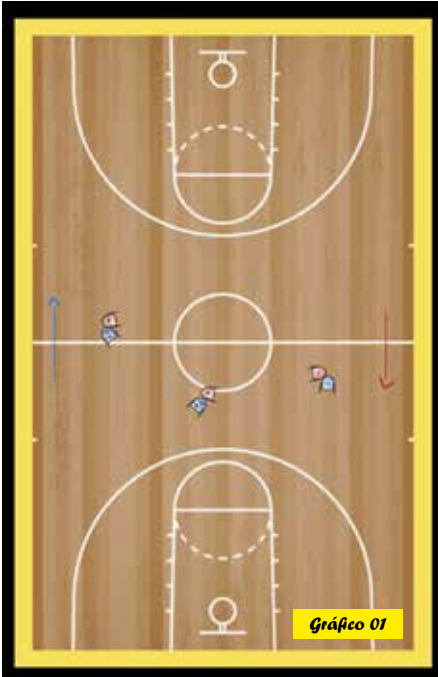
SITUACION 1

Objetivo: cambio de estatus de defensa a ataque o de ataque a defensa.

- ◊ Avanzar rápidamente / ofrecer soluciones (pases o bloqueos) al jugador con balón.
- ◊ Reducir la distancia con el atacante para detener el ataque inmediatamente.

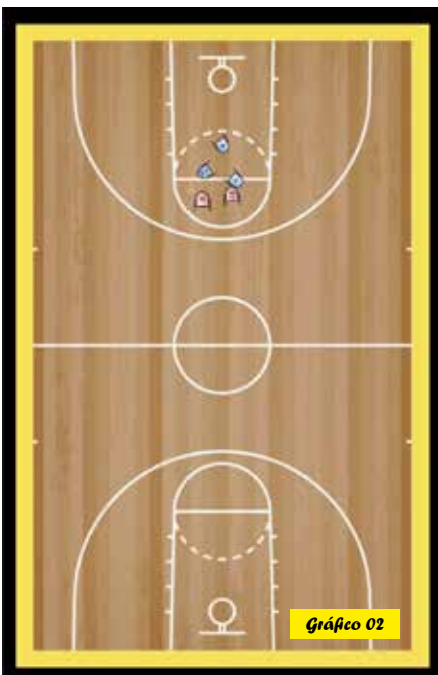
Procedimiento: a la señal, los atacantes sueltan el balón y los

defensores lo cogen para atacar. Podemos cambiar el estatus varias veces para que los jugadores se acostumbren a esta transición entre el ataque y la defensa (**Gráfico 01**).



SITUACIÓN 2

Objetivo: avanzar en una situación de superioridad ofensiva (**Gráfico 02**).

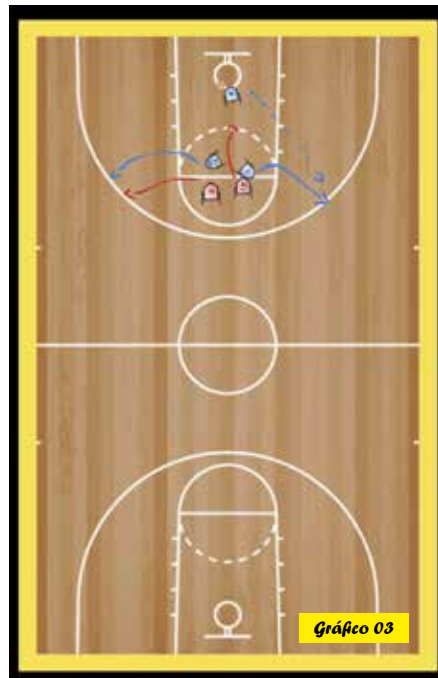


Procedimiento: tras el tiro, el reboteador tiene dos opciones en

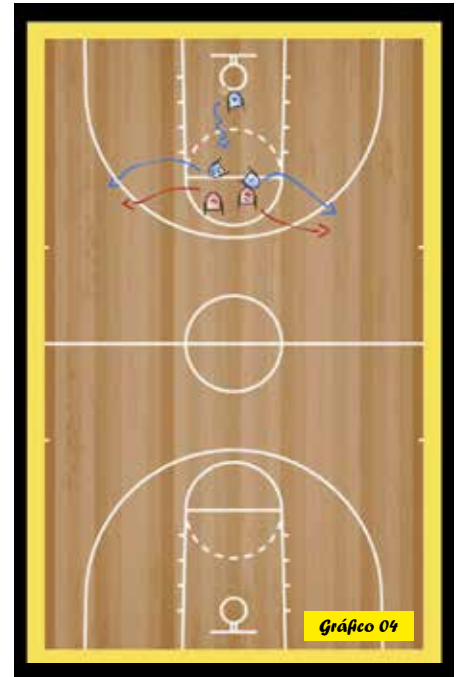
función de la posición y opciones de la defensa:

1. Uno de los defensores salta sobre El jugador con balón y el otro sobre uno de los atacantes.
2. Ambos defensores vuelven a defender su zona.

El reboteador pasa a uno de los jugadores libres de delante (**Gráfico 03**).



Los dos defensores saltan sobre los dos atacantes libres.



El reboteador empuja el balón lo más rápido posible (**Gráfico 04**).

Esta situación es interesante porque es la forma fundamental de juego para enseñar a un jugador cuándo debe driblar o no. La calidad de su lectura del juego que está observando determina la respuesta técnica que dará.

Sea cual sea la situación de superioridad, enseñamos a nuestros jugadores a leer el juego para tomar las decisiones correctas con la ayuda de tres reglas que consideramos fundamentales:

TACTICA

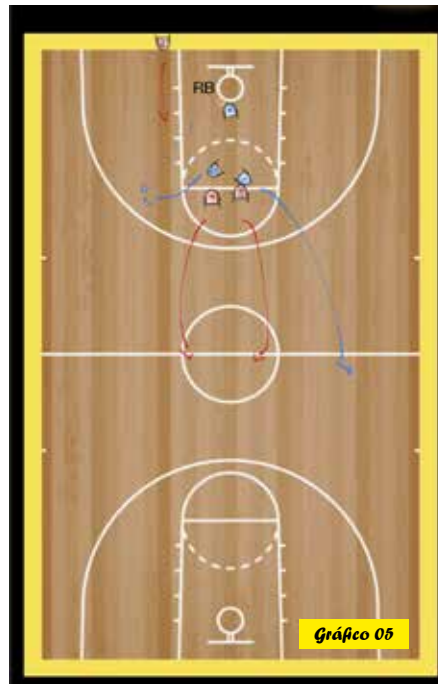


1. Si no hay ningún defensor en el carril directo (carril entre el jugador y la canasta) y ningún atacante libre delante: regateo para atacar la canasta.
2. Si hay un defensor en el carril directo, paso el balón a un jugador libre delante de mí antes del contacto con el defensor.
3. Si hay un atacante libre delante de mí, siempre paso el balón.

Y en general, nunca debemos dejar de correr y mantener el balón vivo. ¡Esto es fundamental!

Independientemente del ejercicio de juego rápido que se proponga, hay que añadir la noción de tiempo muy pronto. Cada situación propuesta está vinculada al deseo de encontrar una solución de tiro entre 3 segundos (pase largo) y 7 segundos (pase o regate). El cronómetro nos ayuda y da la escala de tiempo a los jugadores. Decir que hay que jugar rápido no significa nada si no se añade una noción de tiempo cuantificable.

También podemos añadir un defensor extra (tardío), para obligar al ataque a jugar rápido, ya que de lo contrario pierde la ventaja de la superioridad numérica (Gráfico 05).



El defensor extra se va cuando el balón sale del área de 3 puntos.

SITUACIÓN 3

Objetivo: cambio de rol de los jugadores y deseo de ir rápido.

Procedimiento: la situación comienza con un 3c3 y luego enlazamos dos cambios de estatus sucesivos para cada uno de los equipos (Gráfico 06).



La igualdad numérica elimina la ventaja inicial del 3-2. La velocidad y los cruces de los atacantes para desbloquear (a su compañero) y bloquear (a su oponente), permitirán de nuevo una situación de desequilibrio defensivo.

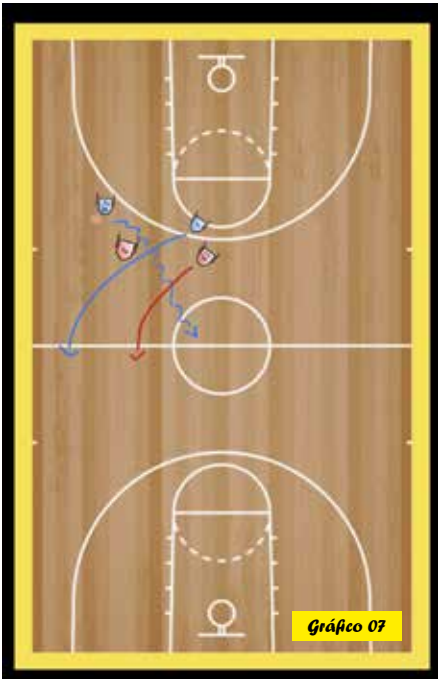
En el baloncesto en silla de ruedas, pedimos a los atacantes que crucen (bloqueo móvil sin contacto) por detrás del defensor del jugador con balón, con el fin de frenarlo y ofrecer una situación de superioridad numérica en 2c1. Es muy importante mantenerse en movimiento para ofrecer una solución de pase hacia delante al portador del balón (Gráfico 07).

SITUACIÓN 4

Objetivo: superioridad ofensiva gracias al "man out".

Procedimiento: 5c5 en medio campo. Cuando un jugador está en la zona o muy cerca de ella,





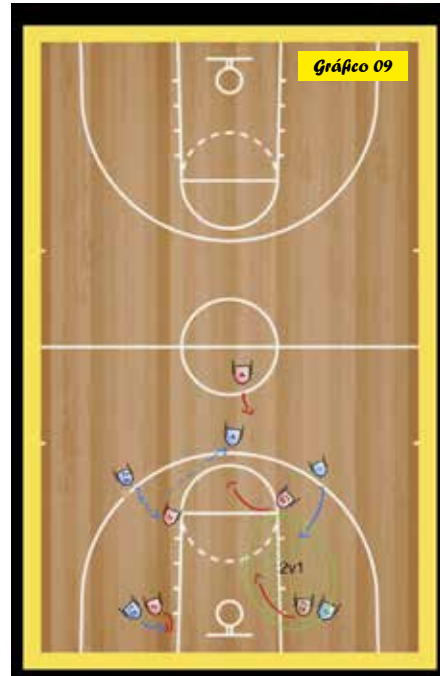
uno o dos jugadores lo bloquean por un momento, para estar en situación de 5c4 (Gráfico 08).



Es importante que la posesión no se pare. El juego debe ser fluido y debemos aprovechar el momento de repliegue defensivo para ganar ventaja, ya que una defensa asentada siempre es más difícil de mover después.

Solución con un jugador de bloqueo: el portador del balón debe ser siempre peligroso.

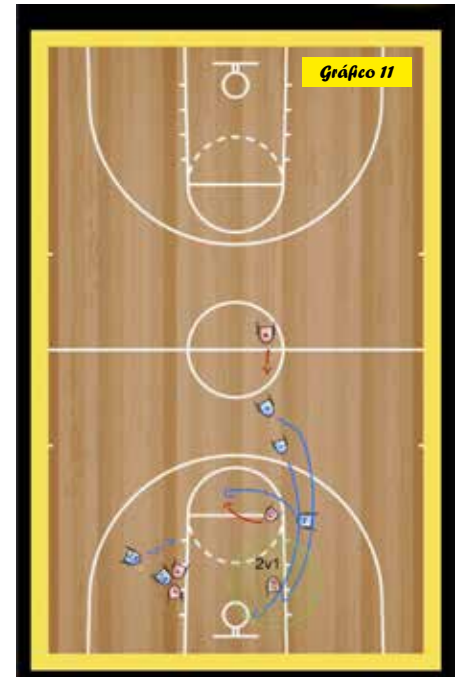
Si sólo está esperando para pasar, uno de los dos defensores de su lado se colará en el hueco central para disputar la llegada del jugador extra. Por lo tanto, debe atacar a su oponente para fijarlo (Gráfico 09).



O si espera detrás de una pantalla de su compañero, el resultado será el mismo. Debe ser agresivo para fijar a los defensores y favorecer la zona de extensión de la línea de LF para atacar -fijando al jugador más cercano a la ayuda en el centro- (Gráfico 10).



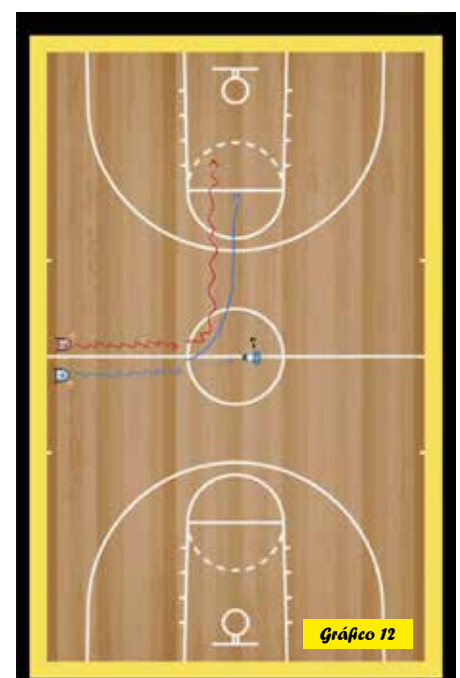
Solución con dos jugadores de bloqueo (Gráfico 11).



El jugador del lado opuesto viene a ocupar el hueco central para fijar la defensa y abrir el lado débil para un 2c1 con la llegada de los 2 jugadores extra.

SITUACIÓN 5

Objetivo: trabajar el tiro en movimiento con presión defensiva (Gráfico 12).



Procedimiento: el entrenador indica una canasta con el brazo. El jugador que se encuentra en el carril más cercano a la canasta cambia de dirección al recibir la señal y se va para tirar lo más rápido posible. El segundo jugador pasa al entrenador y defiende.

La acción del pase da tiempo al atacante a atacar solo en 1c0 si no frena su avance:

- ◊ Utilizando un dribbleo inapropiado.
- ◊ Observando la posición del defensor.
- ◊ Alejándose de la trayectoria de la canasta para encontrar un ángulo de tiro diferente.

SITUACIÓN 6

Objetivo: secuencia de situaciones de superioridad e igualdad numérica (**Gráfico 13**).



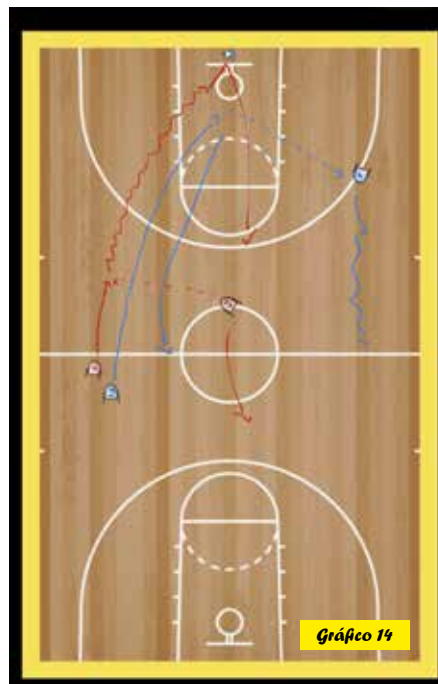
Procedimiento: la idea es alternar situaciones rápidas de superioridad e igualdad numérica mientras se cambia de estatus.

Después de cada cambio de posesión, un jugador entra en el juego desde la línea de fondo para cambiar el equilibrio de fuerzas.

El deseo de jugar rápido sigue siendo la prioridad (máximo 7 segundos desde el momento de la toma de posesión).

SITUACIÓN 7

Objetivo: sucesión de diferentes situaciones (**Gráfico 14**).



Procedimiento: también podemos combinar las situaciones de la siguiente manera:

- ◊ Recepción de un pase en movimiento.
- ◊ Tirar en movimiento con presión defensiva.
- ◊ Liberación rápida de la bola.
- ◊ Atacar con superioridad numérica y con la presencia de un defensor detrás.

La combinación de situaciones de juego permite a los jugadores comprender mejor el juego y contextualizar los ejercicios que se trabajan en el entrenamiento. El

juego debe estar en el centro de todo el aprendizaje. Nuestro trabajo como entrenadores es ayudar a los jugadores a leer y comprender mejor el juego en el que tienen que participar.

En resumen:

Jugar rápido requiere un entrenamiento que permita a los jugadores tomar decisiones a gran velocidad.

Estas situaciones de juego proporcionarán al entrenador ideas sobre cómo afrontar los problemas encontrados. Se repetirá el trabajo de progresión individual con o sin balón (regate y trabajo en silla), la cooperación entre jugadores (pases y recepciones) así como la finalización de la posesión (tiros) para desarrollar las habilidades de cada jugador.

Este deseo de llevar el peligro hacia delante se combinará con la agresividad defensiva en media o toda la pista, para provocar balones perdidos, robar balones, controlar nuestro rebote defensivo y no dejar ningún tiro fácil a nuestro adversario. Para correr, necesitamos el balón en buenas condiciones. Los saques de banda después de una canasta concedida no son algo bueno.

Gracias por su atención y les deseo buenos entrenamientos.



✚ Salud Especialistas

La mejor salud por muy poco

Desde

9€
mes*
con copagos



Infórmate en divinaseguros.com

* Tarifas 2022-2023. Impuestos legalmente repercutibles no incluidos. Precio desde 9 €/mes por persona (de 0 a 24 años) para la tarifa de Especialistas B) con copagos. El precio puede variar en función del tramo de edad y de la zona geográfica. Consulte los periodos de fraccionamiento de la prima del seguro establecidos por la entidad aseguradora. Contratación del seguro sujeta a las normas de suscripción y criterios de valoración del riesgo declarado de la entidad aseguradora. Seguro sujeto a los límites y condiciones establecidos en las condiciones generales y particulares de la póliza.

Contratación del seguro sujeta a las normas de suscripción y criterios de valoración del riesgo declarado de la entidad aseguradora. Seguro sujeto a los límites y condiciones establecidos en las condiciones generales y particulares de la póliza. Seguro comercializado por Divina Pastora Seguros, Mutua de Seguros, inscrita en el Registro de la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones con la clave M0381, e inscrita en el Registro Mercantil de Valencia, Tomo 6.310, Libro 3.615, Folio 224, Hoja V-13.700, y CIF V46055810. Para más información, consulte las condiciones generales de la póliza en www.divinaseguros.com

acb | divina
seguros

ASEGURADORA OFICIAL ACB



Francisco López Vera

Entrenador del 2ª Autonómica Masculina del CB Jesuitinas Murcia (2021-2023) y asistente a la Semana de Entrenamientos AEEB con Sito Alonso / UCAM Murcia (noviembre 2022). También ha trabajado con diferentes categorías del A.D. Infante (2007-2014) y anteriormente en el CB Aljucer (1999-2000).

DIRECCION

SCOUTING DE UN EQUIPO DE LA BASKETBALL CHAMPIONS LEAGUE

Con motivo de la celebración entre el 21 y el 27 de noviembre de 2022 de la Semana de Entrenamientos AEEB con Sito Alonso y el UCAM Murcia, nuestro compañero y asistente a la semana, Francisco López Vera, ha preparado el siguiente artículo sobre el rival del equipo murciano en su grupo de la Basketball Champions League, el Club Baloncesto - Falko-Vulcano Szombathely.

El miércoles, 23 de noviembre, asistimos a la victoria del UCAM sobre el CB Falco Vulcano por 81 a 74, que mantiene al equipo en lo más alto de la clasificación del Grupo A de la Basketball Champions League (BCL).

El UCAM Murcia Club Baloncesto, a base de defensa y amparado en

ataque en el triángulo formado por James Anderson, Artem Pustovyi y Urban Klavzar, se hizo con un trabajado triunfo sobre el Falco Vulcano Szombathely húngaro.

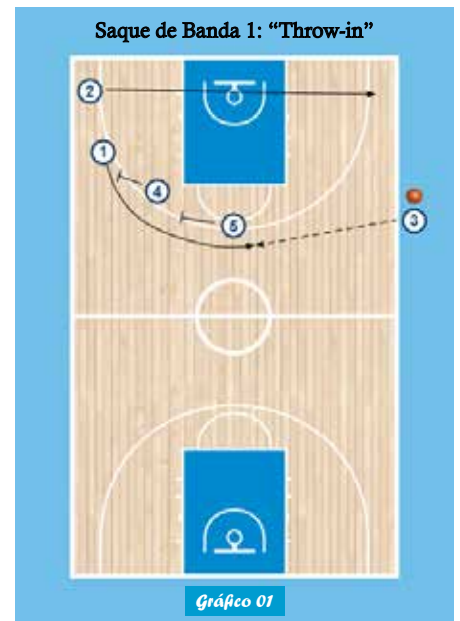
En la primera vuelta en Hungría, el resultado fue un 104-94 adverso.

SITUACIONES TÁCTICAS DEL PARTIDO

Saque de banda 1 (Throw-in)

Descripción: comienza el ataque con 1 recibiendo un doble stagger de 4 y 5.

- 2 en la esquina contraria al balón corta a la otra esquina.
- 3 pasa a 1 después del doble stagger (**Gráfico 01**).



- 1 y 3 hacen un mano a mano y 1 se abre a 45º.
- 4 se hunde a la esquina.
- 3 y 5 hacen pick and pop.
- Opciones de finalización:
 - a. 3 pasa a 1 que hace un tiro de tres puntos.
 - b. 3 pasa a una de las esquinas, que tanto 2 y 4 pueden hacer un tiro de tres puntos o una entrada a canasta (**Gráfico 02**).



Saque de Banda 1: "Throw-in"



Gráfico 02



Saque de banda 2 (Throw-in)

Descripción: es una variante del saque de banda anterior.

- 4 y 5 bloquean a 3 para que salga a la esquina.
- 4 continua a la esquina contraria y 5 se abre a recibir (**Gráfico 03**).

Saque de Banda 2: "Throw-in"

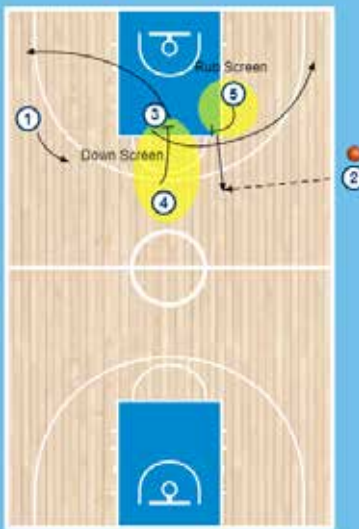


Gráfico 03

- El jugador que ha sacado de banda (2) busca recibir en una puerta atrás.
- Si la defensa ayuda desde el lado débil, 2 busca un pase a 4 en la esquina para un tiro liberado (**Gráfico 04**).

Saque de Banda 2: "Throw-in"



Gráfico 04

Ataque 1 (Poste Bajo)

Descripción: buscan una situación de juego interior con un jugador exterior. En este caso, el base (1).

- 2 pasa a 1 que postea en el poste bajo y 2 se hunde a esquina.
- 3 sale a recibir recibiendo doble stack a cabecera.
- 4 hace bloqueo y continuación abriéndose a 45° (**Gráfico 05**).
- 1 hace 1c1 en poste bajo.
- Si 1 no finaliza él mismo, tiene 3 posibles pases:
 - a. Pase a 2 en esquina.
 - b. Pase a 3 en cabecera.
 - c. Pase a 4 en 45°.

Ataque 1: "Poste Bajo"



Gráfico 05

- 5 va a rebote.
- Se puede ver en el (**Gráfico 06**).

Ataque 1: "Poste Bajo"

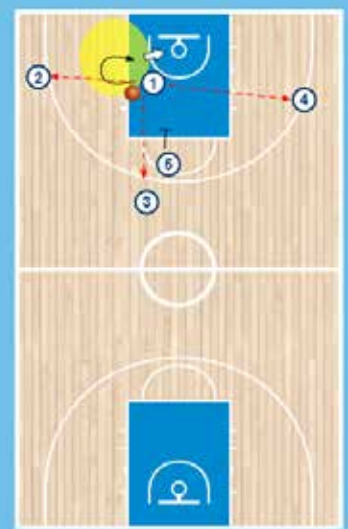
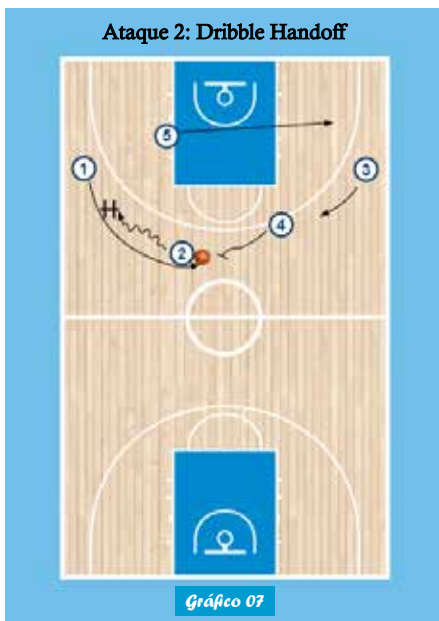


Gráfico 06

Ataque 2 (Dribble Handoff + Reverse Dribble + extrapass)

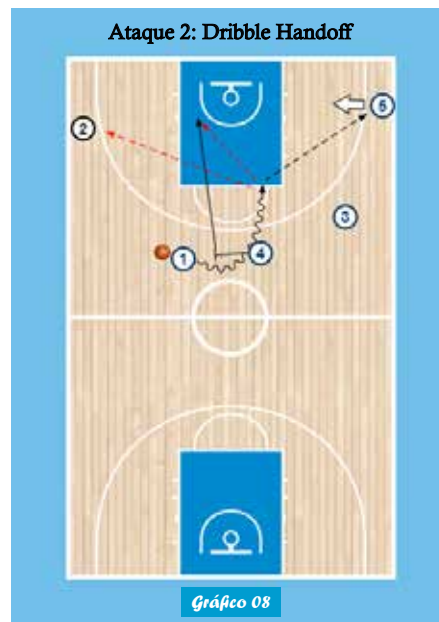
Descripción: buscan un pick and roll central entre 1 y 4, con 5 abierto a la esquina.

- 2 dribla hacia 1 y hacen un mano a mano.
- 5 corta del poste bajo a esquina.
- 4 va hacia 1 para hacer bloqueo directo.
- 3 va a posición de 4 (Gráfico 07).



- 1 y 4 hacen pick and roll en cabecera. Opciones:
 - a. 1 pasa a 5 en esquina para que tire de 3 puntos.
 - b. 1 finaliza con tiro o entrada.

- c. 1 pasa a 4 debajo de canasta.
- d. 1 pasa a 2 en esquina o 45º (Gráfico 08).



Contraataque Falco-Vulcano Ideas Generales

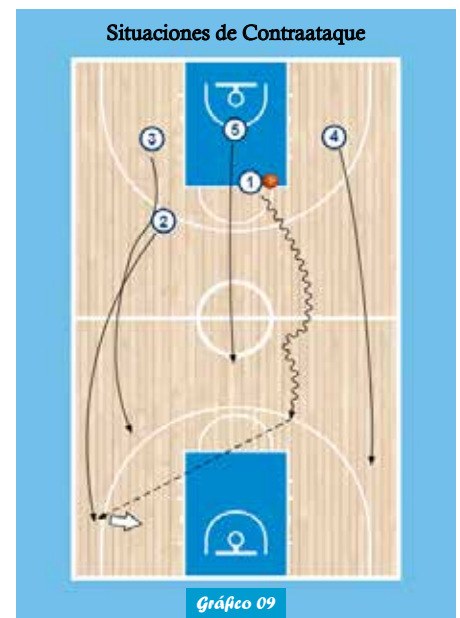
- * Que los cinco hombres corran. "Pasar y Correr".
- * El que tiene menos prisa es el que posee el balón. Debe pasar bien.
- * Intentar no botar, favorece el juego de equipo y la velocidad del contraataque. Pasar.
- * Importancia de los fundamentos técnicos y el juego sin balón (outlet pass, pases, reemplazos, ocupación de calles, dominio de balón, finalizaciones, etc).

Objetivos

- * Conseguir ventaja numérica.
- * Hacer una buena transición al ataque.
- * El que coge el rebote pasará el balón a la banda y se incorporará de tráiler.
- * Los dos defensores más adelantados ocupan las bandas para ser los posibles finalizadores del contraataque (sean los que sean).
- * El jugador más cercano en la parte alta del perímetro al reboteador se abre a la banda para recibir el primer pase.
- * El otro defensor cogerá el centro para recibir un segundo pase y conducirá el contraataque (sea el que sea). Al llegar a la zona si pasa el balón a alguien se mete dentro de la botella como si fuera un pivot.
- * El receptor del primer pase de contraataque correrá por el interior (entre banda y centro) para incorporarse al ataque y al llegar a la zona puede pedir el balón y ejercer de base, o incorporarse de tráiler.

Situaciones de Contraataque (Gráfico 09)

1. Tras rebote defensivo.
2. Tras robo o interceptación de un pase del rival.
3. Tras canasta recibida.



Fases del Contraataque

- Primer pase (outlet pass)... Apertura tras rebote defensivo.
- Segundo pase... Buscamos centro (se puede obviar si hay ventaja clara).
- Finalizaciones... Culminación en bandejas, pases al traíler, tiros en suspensión, etc.

Importancia de los Trailers (Gráfico 10)

- * Siguen la acción del contraataque, pueden recibir pase a la altura del tiro libre y “ejercer de base” en un momento dado, son importantísimos para el rebote ofensivo (segundos tiros).
- * Siempre serán el receptor del primer pase y el que coja el rebote (sea el que sea).

Contraataque: Importancia de los Trailers

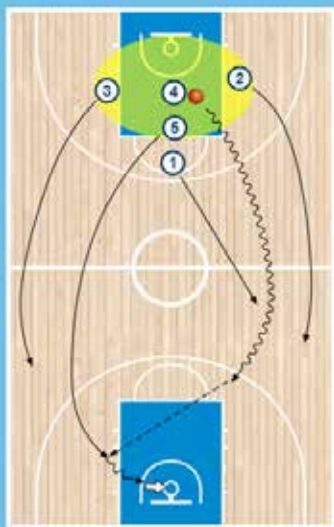


Gráfico 10

Ataque 3 (Horns)

Descripción: colocamos a los dos poste (5 y 4) arriba en la línea de tres puntos. Jugamos “Cuernos”.

- 4 bloquea a 1, 4 se abre a recibir pase de 1 y 5 corta a canasta.
- 4 hace pase rápido a 5 en la pintura e intenta finalizar.
- Si no puede hace extrapass a 2 o 3 que se encuentran en esquinas o pase a 1 en 45º (Gráfico 11).

Ataque 3: “Horns”



Gráfico 11

Defensa Press 2-2-1 a toda pista (Gráficos 12 a 15)

Gráfico 12



Defensa Press 2-2-1 a todo campo

Gráfico 14



Defensa Press 2-2-1 a todo campo

Gráfico 13



Defensa Press 2-2-1 a todo campo

Gráfico 15



Defensa Press 2-2-1 a todo campo





José Antonio Sendón

Entrenador superior y socio AEEB. Desde 2020 Entrenador 1ª Autonómica Oro Masculino del C.B. Daganzo, club en el que también trabajó entre 2013-2017 (junior masculino). Entre estos periodos dirigió en Valcude Alcobendas al equipo Sub 22 Oro y fue ayudante del 1ª Autonómica Oro Masculino (2018-2020).

TACTICA

SPACING EN LA DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO

Vamos a intentar desarrollar este tema en base a mi experiencia personal en partidos y también en las ideas captadas de los “grandes” de los banquillos. He elegido como ejemplos capturas de videos de partidos del Valencia Basket porque a mi entender ver es uno de los equipos que durante los últimos años ha defendido de forma más agresiva estas situaciones.

Partiendo de la base de que el baloncesto es un juego que consiste en buscar ventajas, reconocerlas y saber disfrutar de ellas como diría el gran Jota Cuspinera, yo opino que la forma más rápida de ganar una ventaja es a través de un Bloqueo Directo.

En el baloncesto actual muchos entrenadores, entre los cuales me incluyo, se aseguran de que su base o “manejador” llegue cuanto antes a zona de bloqueo en pista contraria.

En definitiva, si estamos hablando de un spacing de ataque muy habitual, parece obvio que en la misma medida su defensa es motivo de mucho trabajo y estudio por parte de los entrenadores.

1. SOBRE LA DEFENSA DEL JUGADOR CON BALÓN

- Crear el TUNEL para pasar. Meter el pie, normalmente el más cercano a jugador con balón.

- NADAR para pasar. Es decir, bracear, meter el puño para pasar detrás de él. Es una lucha física contra el jugador con balón, no contra el bloqueador.
- CORRER al ESPACIO para destruir la ventaja conseguida en el bloqueo por el jugador con balón. Ponerse en su camino.

2. SOBRE EL DEFENSOR DEL BLOQUEADOR

- Subir con el bloqueador para realizar FLASH (más corto) o SHOW.
- Subir en paralelo a la línea de banda que es de la forma que realmente le quito el espacio al jugador balón.
- No perder el control visual con mi jugador para recuperarlo cuando acabe el show.
- Enseñar las manos al árbitro para mostrar que no pretendo hacer falta, “MURO INOCENTE”.
- Antes de irse, aprovechando la bajada de los brazos, MANOTAZO por si puedo robar balón.



3. SOBRE EL CLOSE OUT

- Ser creativos, no trasladar siempre la misma información al jugador: a veces posición de tapar pase, en otras ocasiones ir a por el lanzamiento, ...
- Con el cambio de la mecánica de tiro, muchos jugadores ahora la sacan desde abajo, con lo cual muchas veces lo mejor para tapar el tiro es poner el brazo en horizontal impidiendo la subida del balón.

FACILITAR: facilitamos información y activamos normas de cómo actuar en cada caso.

REGULARIZAR: definimos como actuar ante cada tipo de SPACING.

RENTABILIZAR: uso de esa forma de defender contra todos los equipos que usen mismo SPACING.

1. PICK AND ROLL CENTRAL hacia lado de 1 jugador. TOP LAST

Aquí la clave es el SHOW del grande y la ayuda de LAST.



El tercer actor es el XOUT que casi forma un tándem en horizontal con LAST, ayudándole y a su vez defendiendo el pase al exterior.

Después si la bola va esquina, el grande recupera a su hombre y bien LAST o XOUT van al balón -y el otro a 45º-, dependiendo de las distancias y si el jugador de la esquina es un buen tirador o no.



2. PICK & ROLL central hacia lado de 2 jugadores. TOP NEXT



En este caso al ir hacia el lado de dos jugadores y ser distancias muy cortas, la idea es que el grande no haga el SHOW, simplemente hacer ver que se implica en el bloqueo, pero se ocupa de su hombre. El jugador clave es el SIGUIENTE al del jugador bloqueado, NEXT, que irá a la ayuda, bien con finta, STUNT, para darle tiempo al defensor del jugador del balón a llegar, o bien con cambio, NEXT.

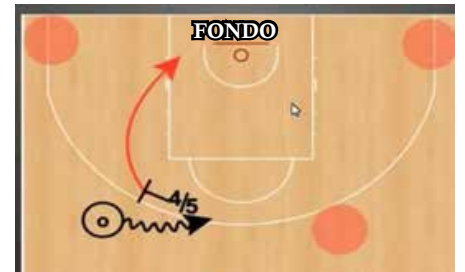


En el caso de NEXT de la fotografía de abajo, el jugador directamente hace el cambio porque el jugador con balón se va hacia el aro.

Si nuestro grande no es capaz de identificar que el BD es hacia el lado de 2 y hace SHOW igualmente, el jugador de NEXT se encarga de cerrar líneas de pase como un portero de fútbol, GOALKEEPER, y la ayuda llega del LAST.



3. "21" / FONDO



Spacing muy utilizado, es un bloqueo directo lateral, partiendo de fuera del elbow, y va hacia lado de 2.

Es conocido por SPREAD aunque nosotros lo llamamos y cantamos como 21, pues nos gusta defenderlo muy agresivo y se convierte a la poste en un 2c1 casi tan agresivo como en el caso de LATERAL, aunque en LATERAL, al tratarse de esquina libre e ir al lado de 3 te permite ser todavía más agresivo.

Otra opción en base a lectura o scouting es cantar FONDO y defenderlo negando el bloqueo llevándolo hacia fuera.



Permitimos el pase al 4 si bien con el SHOW del grande forzamos a que sea un pase lento para que GOALKEEPER pueda recuperar. Nos preocupa más el pase a la esquina que irá el LAST o GOALKEEPER dependiendo de la distancia.

El jugador 2 debe intentar estar más alto que su jugador con la idea de colapsar e incluso si el roll pasa cerca suyo hacer BUMP, aunque no es la idea principal, porque quien coge el roll es LAST.

Sin embargo, cuando hay pase y el balón se invierte, aparece el segundo LAST, que es el jugador que antes estaba en lado de 1.



Bien por scouting, o simplemente porque el defensor del bloqueador no ha podido llegar, podemos defender en NEXT esta situación.



4. LATERAL



Aquí aparece la figura del jugador V OUT, algunos le llaman así porque es el vértice de fuera de una V. Ayuda a quien ayuda.



Cuando al LAST le pedimos algo más que ayudar para frenar al roll, sino que tiene que dejar de ser LAST y venirse al lado fuerte y queremos que cierre está línea de pase, le llamamos 21.

Básicamente desde la formación de ese triángulo defensivo, el LAST le grita 21 al defensor del bloqueador para juegue descaradamente un 2c1 contra el balón antes de recuperar, o incluso, que el grande sólo haga FLASH y sea el siguiente jugador de arriba, que haga la ayuda con un FLASH (STUNT).





Se trata de un BD hacia esquina libre. Siempre lo queremos defender agresivo. 21.

7. HIGH LAST

Este ataque intenta forzar mucho las ayudas y utiliza cortes agresivos a canasta. LAST tiene que ir muy arriba a buscar el short roll incluso con contacto.

Otra opción es defender este bloqueo en TANDEM VERTICAL, con el defensor del bloqueador haciendo FLAT.

5. LOW

Se trata de una situación de BD que sucede por debajo de la prolongación de la línea de tiros libres. De nuevo el LAST tiene que ir a cerrar pasa al roll y V-OUT atento a los dos pases largos. En este caso, el 21 puede ser agresivo hasta el extremo porque nos ayudan las líneas y la distancia a los compañeros del lado débil.



TACTICA



6. CORNER



**“Lo sigo viendo así: no hay baloncesto masculino y baloncesto femenino sino un solo baloncesto”.
- María Planas**



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 ellos en las páginas de Mundo Deportivo, de las que fue jefe de sección. Fue asimismo 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 y las Selecciones Absolutas.



María Planas

María Planas (1936, Barcelona) es una de las grandes entrenadoras pioneras del baloncesto español. La única mujer seleccionadora de nuestra historia, campeona en numerosas ocasiones de Liga y Copa y una indiscutible referencia histórica. Figura en los Hall of Fame del Baloncesto Español (desde 2021) y de la FIBA (desde 2022).

¿Cómo se ve el baloncesto femenino de hoy desde la distancia y la perspectiva de la experiencia?

Como un gran baloncesto femenino. Acabo de ver uno de los partidos de la última Ventana de la Selección, y cada partido que ves, notas que el nivel es más elevado. Tiene una proyección extraordinaria.

Además, para mí, nuestras chicas son las mejores del mundo, han progresado tanto... Y yo me siento tan satisfecha cuando veo un partido, que casi disfruto más que cuando veo uno masculino. Sus estrategias, su estilo de juego, sus maneras, están a un nivel altísimo, y creo que están creciendo tanto que llegará un momento en que habrá jugadoras, físico aparte, que serán como los chicos.

Las Selecciones también han crecido mucho gracias al trabajo, recursos y esfuerzos que la FEB ha puesto en ellas. De unos años a esta parte, este apoyo se nota mucho y ha sido fundamental para que llegaran hasta donde han llegado.

Ya dijiste hace muchos años, y lo repites ahora, que no hay baloncesto masculino y baloncesto femenino sino sólo baloncesto...



Lo sigo viendo así: baloncesto sólo hay uno. Y la práctica, la inteligencia de jugadores y jugadoras una vez en la cancha es lo mismo. Tienen que desarrollar las mismas ideas, leer el partido, las defensas, los sistemas, a las compañeras y las rivales... No hay ninguna diferencia.

En tus inicios como entrenadora no había videos, no había 'scouting', no había casi ni información. ¿Era muy diferente, preparar un partido, un equipo, o los valores y los conceptos no hay cambiado tanto?

Era diferente, claro, aunque ya en mis últimos

años sí se empezaba a trabajar con videos, y los estudiaba de "pé a pa". Pero cuando no existía tenías que ir a ver los partidos y anotar todo lo importante: las características de las jugadoras, los sistemas, el estilo... Así podía preparar los partidos.

De los valores con que tú trabajabas, ¿crees que los hay que son exactamente los mismos hoy en día? O, cuanto menos, ¿cuáles crees que deberían ser los mismos?

Hay valores que no se pueden olvidar, y los entiendo

"Cada partido que ves de la Selección Femenina, notas que el nivel es más elevado. Tiene una proyección extraordinaria"

como el compañerismo dentro y fuera de la pista, saber estar en la cancha, trabajar para tus compañeras porque siempre tienes que estar atenta a cuál es el momento más oportuno -por ejemplo- para realizar un tiro... Hay unos valores que hoy destacamos y que hace muchos años, en mi época, ya se practicaban.

Personalmente, mi ideal fue entrenar siempre a chicas y promocionar lo máximo al baloncesto femenino. Quería rectitud, seriedad y valores.

Aunque en mis primeros equipos eran niñas, les enseñaba cómo comportarnos

con el rival y los árbitros, una educación deportiva general, no sólo baloncesto.

¿Fuiste muy autodidacta o tuviste maestros, referencias?

Mi primera referencia fue mi marido, claro, me ayudó mucho porque cuando me hice cargo de mi primer equipo, en el PEM de Barcelona, para mí fue muy difícil.

Al mismo tiempo empecé a hacer todos los cursos para entrenadores, con Eduardo fuimos a todos los clinics técnicos que se celebraban

“Hay valores que no se pueden olvidar, como el compañerismo dentro y fuera de la pista, saber estar en la cancha, trabajar para tus compañeras...”.

en España, también a Italia, a Francia, y lógicamente todo me ayudó muchísimo, fue muy importante para ir progresando.

Después, también aprendes de las jugadoras, y es muy importante. Hay jugadoras inteligentes que te enseñan mucho. Y aproveché todas las oportunidades que tuve para tener contacto con entrenadores de gran nivel como Antonio Díaz Miguel, Nino Buscató, Aíto, Jaume Berenguer -en paz descansen-, Ranko Zeravica... Las tertulias que manteníamos si nos juntábamos a comer o cenar, también con entrenadores extranjeros, todo me ayudó.

Yo siempre estaba atenta a todo lo que decían, a sus ideas de cómo enseñar baloncesto, procuraba pillar todos los detalles que ellos aportaban para aplicarlos en mi equipo. Y ya también cuando llegaron los videos, etc., enseguida traté de aprovecharlo.

Y de todo lo que aprendiste y ejecutaste en tus equipos, ¿cuál sería el principal consejo que le darías a una joven entrenadora que ahora quiera empezar a serlo?





Primero de todo, que tiene que estar enamorada del baloncesto, esto es muy importante. Porque no es fácil. Es un equipo, hay una dinámica, tiene que tener, en la medida de sus posibilidades, psicología. Yo en aquel momento no tuve a nadie que me pudiera enseñar en esto último, pero traté de formarme a mí misma. Y además, el trato con las jugadoras: creo que tiene que ser un buen trato, conversación, tienes que ayudarlas...

Ahora aún lo veo más claro que en aquellos momentos. Aún ahora a veces le doy vueltas, 'con aquella jugadora podría haber hecho...' Todo es una experiencia, creo que si ahora volviera a entrenar muchas cosas serían distintas. Y por último, a los jóvenes, que necesitan mucho sacrificio, y algo que dije hace un mes en una reunión de entrenadoras catalanas a las que di una charla:

siempre mirar hacia delante, no dejarte influenciar por las críticas negativas o destructivas que puedas escuchar. Yo esto lo aprendí tarde, y es muy importante.

Varias de las que fueron tus jugadoras, algunas incluso muy destacadas, dieron el salto a entrenadora. ¿Fuiste tú un poco la madrina de todas ellas, como por ejemplo Neus Bartran?

Bueno, primero, Neus fue una gran jugadora, en el Picadero y en la Selección. Me gustó que cuando yo dejé el equipo para dedicarme exclusivamente a la Selección —porque llegó un momento en que vi que era demasiado compaginar club y Selección—, puse mi granito de arena para que Neus se hiciera cargo del equipo. Y fue muy bien. Incluso

me supo mal que no siguiera entrenando, porque tenía madera. Y hay otras, Anna Junyer también dio el salto y aún sigue con la Selección, y cómo está ahora el 3x3... Y yo me siento orgullosa. Silvia Font, ahora trabajando con la Federació Catalana. Y otras que con el tiempo he sabido que han continuado entrenando. Me satisface, claro, muchísimo.

Ser aún la única mujer que ha sido seleccionadora española es desde luego un orgullo, pero ¿queda también un poco de sabor agridulce precisamente por eso, por seguir siendo la única?

Me gustaría ver pronto a otra mujer como seleccionadora. Mucho, me gustaría muchísimo. Creo que cada vez más están trabajando entrenadoras, hay muchísimas que empiezan y las que ya llevan años, entre ellas jugadoras que han seguido el camino de entrenadora. Y estoy convencida de que con el tiempo pueden llegar. Tengo la esperanza de llegar a verlo.

Hace dos años, la FEB creó una nueva competición femenina para equiparar la pirámide deportiva a la de las

“Los jóvenes siempre deben mirar hacia delante, no dejarte influenciar por las críticas negativas o destructivas que puedas escuchar.”

“Las entrenadoras son fundamentales para hacer ver a quienes han practicado un deporte, que ha sido importante en su formación”.

competiciones masculinas. ¿Crees que esta nueva estructura, más completa, es importante para mantener el ritmo de crecimiento del baloncesto femenino español?

Por supuesto, muy importante. Ya en la LF2 empiezas a ver jugadoras, sus características, y sus posibilidades de llegar más arriba.

Competiendo, formándose y creciendo individual y colectivamente. Y también es muy importante para las

Selecciones, ya estamos viendo su enorme progresión en todos estos últimos años.

Y progresar, mejorar, ganar, no es por casualidad sino siempre el resultado de un trabajo enorme por parte todos: jugadoras, entrenadores y entrenadoras, clubs, federaciones.

Igual que lo que hemos comentado de las Selecciones, también en las competiciones está siendo muy importante el compromiso, el esfuerzo y los recursos de la

FEB para que crezcan y sean cada día mejores y más competitivas.

¿Crees que las entrenadoras actuales tienen también la responsabilidad de explicar a las jóvenes que esto es muy bonito y que tienen que seguir?

Sí, son muy importantes, pero no es fácil, a veces al terminar una carrera universitaria y enfocarse hacia una vida laboral y profesional diferente, es complicado seguir en el baloncesto. Pero verdaderamente la que ha disfrutado en el baloncesto, lo ha pasado bien, tiene que seguir como mínimo en el



“Creo que la labor de la AEEB es muy importante y espero que la siga realizando a este mismo nivel de calidad y servicio”.

baloncesto. Las entrenadoras son fundamentales para hacerles ver que han practicado un deporte, que les ha sido importante en su formación.

Y si no es de entrenadora, en cualquier otro puesto, hay muchos puestos posibles en un equipo, desde los que también se puede enseñar y transmitir todo lo que se ha aprendido durante los años como jugadora. Hay muchas formas de seguir colaborando y empujando el baloncesto femenino.

Por cierto, antes de finalizar, nuestra enhorabuena por tu doble elección en los Hall of Fame del Baloncesto Español y de la FIBA...

Muchas gracias. Estoy realmente muy agradecida porque tanto en el evento que vivimos en Sevilla como el que se celebró en Ginebra estuve verdaderamente emocionada. No sólo por mi elección, porque pensarán en mí, sino también por el cariño que me han demostrado todos.

Fue emocionante y la verdad es que también sorprende, que se acuerden de una persona que hace muchos

años puso su modesto granito de arena. Lo tengo que agradecer

a mucha gente, pero especialmente a la Federación Española y a la FIBA por hacerme sentir representante de la historia del baloncesto femenino.

Y por último: ¿cómo valoras la labor que realiza la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto?

Como muy buena. Tanto cuando organizan clinics y charlas, como cuando editan publicaciones técnicas como la Revista Clinic, todo esto ayuda a formarse y aprender.

Todo suma para la mejora de los entrenadores y entrenadoras.

Creo que es una labor muy importante y espero que la siga realizando a este mismo nivel de calidad y servicio.

EJERCICIOS FAVORITOS -MARÍA PLANAS-

FILOSOFÍA DEL CONTRAATAQUE “COMPLETO” (1.982)

El contraataque es la forma más rápida de llegar al aro contrario. Para que un contraataque se pueda llamar de esta forma, tiene que hacerse de una manera ordenada y rápida.

Un contraataque puede organizarse después:

- ◇ De una canasta.
- ◇ De un tiro libre.
- ◇ De un pase cortado.
- ◇ De un salto entre dos.
- ◇ De un saque de banda.



Es fundamental que corran los cinco jugadores, pero cada uno por su calle, de modo que no se crucen unos jugadores con otros.

CLAVES:

- ◇ Mentalidad.
- ◇ Preparación Física.
- ◇ Fundamentos.
- ◇ Rapidez.
- ◇ Transición o segundo contraataque.

EJERCICIO: Utilizamos un ejercicio con tres jugadores (1, 2 Y 3) y el entrenador (E), que pone el balón en juego. Trabajamos las tres diferentes salidas de los siguientes gráficos (Gráficos 01, 02 y 03).





ESCUELA DE ENTRENADORES

