



**Defensa del BD
con cambio**

**Final Euroliga
Olympiacos -
R. Madrid**

**Variabilidad de la
Frecuencia Cardiaca**

**CTTQ y
Transición**

Rubén Burgos:

**"Mi ilusión es ayudar a las jugadoras
a mejorar, y que lo hagan disfrutando
en la pista en el día a día"**



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

aeeeb

EDITORIAL

4

Juan María Gavaldá



CTTQ Y
TRANSICION

5

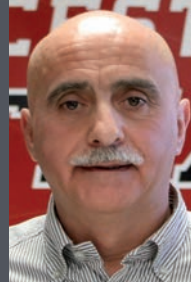
Jota Cuspinera



DEFENSA
CAMBIO
EN BD

08

Chema Buceta



EUROLEAGUE
OLYPK - RM

11

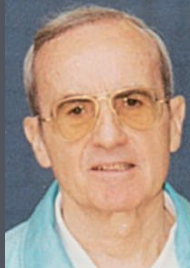
AEEB



AEEB
LEYENDAS

14

Dan Peterson



ACTIVIDADES

18

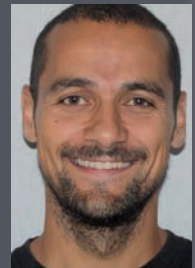
AEEB

a

JUEGO
RAPIDO BSR

25

Abraham Carrión



VARIABILIDAD
CARDIACA

32

ASEPREB



TRANSICION
CATALUÑA

35

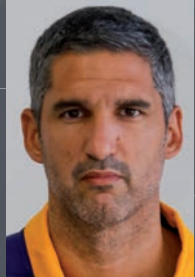
Lluís Bioscà



ENTREVISTA
RUBEN
BURGOS

39

Prensa
Valencia BC





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Jota Cuspinera, Chema Buceta, Dan Peterson, Abraham Carrión, ASEPREG, Lluís Biosca y Rubén Burgos.

Fotos

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

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.



LA TRANSICION DEL VERANO

Hemos visto esta semana como, un año mas, nuestras niñas y niños acaban su curso escolar. Final de etapa temporal de aprendizaje, esfuerzo, cooperación, preocupación y sobre todo de un ritmo rutinario de los días de la semana. Ahora a revisar dónde se puede mejorar y sobre todo a disfrutar lo que sus edades demandan para el verano.

Para aquellos que practican algún deporte también tendrán que aprovechar las vacaciones para involucrarse y participar de las actividades que se ofrecen alrededor de las diferentes disciplinas. Incluso con actividades que no sean exclusivamente alrededor del deporte.

El Minibasket es donde todo empieza en nuestro baloncesto. Son unos años donde muchas criaturas inician unos procesos de competición frente a rivales que mayoritariamente no conocen. Todos ellos con deseo, nervios, alegría y a veces preocupación. Un poco de todo. Desde la escuelas deportivas iniciales hasta las distintas categorías que les van agrupando por edades, terminando en alevines, que coinciden con sus ciclos escolares. Esta larga fase de varios años acaba con el final de su educación Primaria. Luego vendrán otras cosas y otros momentos, en muchos casos con cambios de escuela, de compañeros, de entrenadores y sobre todo de amigos. Pero eso será mas adelante. En Secundaria.

Decía que en el Minibasket es donde todo empieza y por supuesto en muchos casos también empezamos a ser entrenadores. Tal vez simultaneando también con nuestra etapa de jugadores. Allí es donde nos iniciamos en un largo camino que no conocemos dónde nos va a llevar, pero que hemos de saber, desde el primer momento, que estamos allí para colaborar con las familias en la buena educación de nuestros jovencísimos jugadores. Paciencia y acierto.

Por supuesto es donde, cada vez más a menudo, jóvenes como nosotros deciden iniciarse en la difícil labor de ser árbitros. Sí, ellos también hay un momento que empiezan y quieren la misma paciencia y trato que los otros dos actores participantes (jugadores y entrenadores) van a recibir. De parte de todos.

Pero hay otro grupo humano que también empieza: las familias. Nos traen a sus hijas e hijos cinco o más horas a la semana para que colaboremos con las voluntades educativas que quieren para ellos. Lo mismo que piden a sus profesores de escuela. Pero han de saber que los recorridos en el aprendizaje deportivo son largos y lentos. Por tanto, no hace falta que añadan exigencias a los pequeños debutantes, tanto en casa como en los partidos. Han de dejarlos caminar de la mano de sus monitores y entrenadores. No pueden llevar a ese escenario deportivo sus antiguos conocimientos como practicantes, sus voluntades competitivas encaradas solo hacia la victoria y mucho menos sus pasiones.

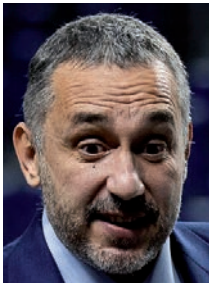
Este año la FEB ha puesto en marcha los Campeonatos de España de Minibasket. Es una ocasión emocionalmente especial para las niñas y niños clasificados con sus equipos. Incluso puede que sea única. Todos los adultos que de niños participamos en torneos nacionales sabemos que es motivo de recuerdo, reagrupación y cenas pasados muchos años. Dejemos que disfruten y lo recuerden siempre con alegría.

Luego ya vendrá el verano y sus actividades lúdicas de transición hacia la próxima temporada.

SUMARIO

- 05 **Contraataque y Transición**
por Jota Cuspinera
- 08 **Defensa del Bloqueo Directo con Cambio**
por Chema Buceta
- 11 **La Defensa en Zona del R. Madrid en la final de la Euroliga**
por AEEB
- 14 **AEEB Leyendas: Ataque a la Zona**
por Dan Peterson
- 18 **Actividades AEEB**
- 25 **Recursos Tácticos Ofensivos AMIAB BSR**
por Abraham Carrión
- 32 **Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca en Reposo**
por ASEPREG
- 35 **Opciones de Ataque en Transición - Selección Catalana Cadete Femenina 2022**
por Lluís Biosca
- 39 **Entrevista a Rubén Burgos**
por Dpto. Comunicación Valencia BC





Jota Euspiner

En 2003 entra en el equipo ACB de Estudiantes como ayudante de Pepu Hernández y Luis Casimiro. Se incorpora al R. Madrid (09-14) como ayte de Ettore Messina, Lele Molin y Pablo Laso, sucesivamente. En 2014 asiste a Jbón Navarro en Basqonia y en la 15-16 a Zan Tabak en Fuenlabrada, dirigiendo el equipo desde nov. de 2015 hasta el final de la temp. 16/17. Tras un breve paso por el Tecnyconta Zaragoza (17/18), dirige al Fuenlabrada (18/19 y 19/20) y de febrero de 2020 a abril de 2022 vuelve a Estudiantes. Destaca también su trabajo para el Gabinete Técnico de la FEB (2005-2008).

CONTRAATAQUE Y TRANSICION

Para que el equipo corra en los partidos hay que crear antes el hábito. Para conseguirlo hay que utilizar todos los ejercicios.

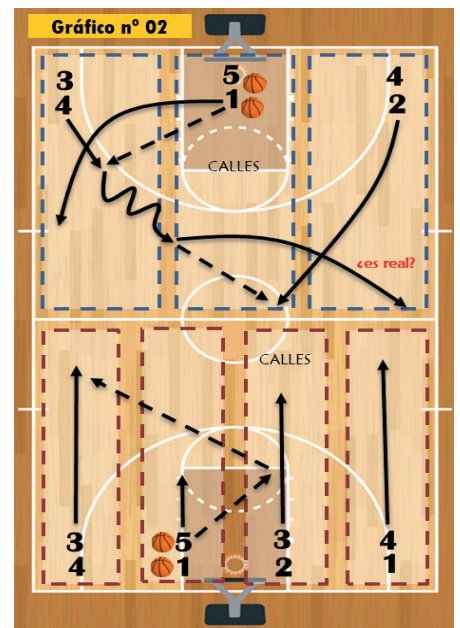
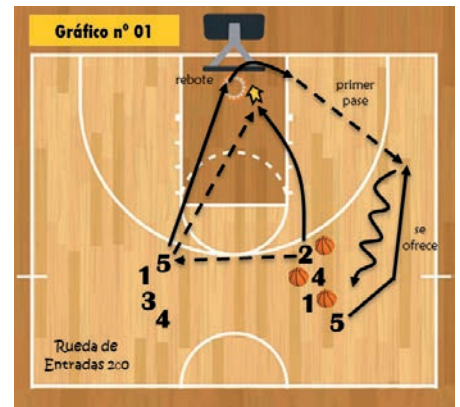
Si imaginamos una simple rueda de entradas en 2c0, para generar la chispa de cambiar rápidamente de defensa a ataque propongo ofrecerse para recibir el primer pase de contraataque y desplazarse con bote a la fila con velocidad (**Gráfico 01**).

Igual que el concepto del "spacing" lo inunda todo, si queréis que vuestro equipo corra, hay que trabajarlo siempre para no generar contra hábitos.

Pedimos a los jugadores que corran unos contrataques de 2c0, 3co y 4c0. Normalmente se corren en oleadas y las calles que utilizan cambian (**Gráfico 02**).

¿Cómo se organizan los jugadores? ¿Es una situación real? Si deciden hacer trenzas -más allá de dar el primer pase, coger el centro y correr por detrás-, ¿es una situación real?

Yo quiero quedarme con el concepto, no con el ejercicio. Debemos tener cuidado con los malos hábitos, por ejemplo, abrirse siempre al primer pase u or-



FORMACION



ganizar ejercicios de contraataque con los jugadores colocados en filas. El baloncesto es un deporte de gran variabilidad; contrario a las filas y las calles. Buscamos recursos para dar variabilidad a los ejercicios.

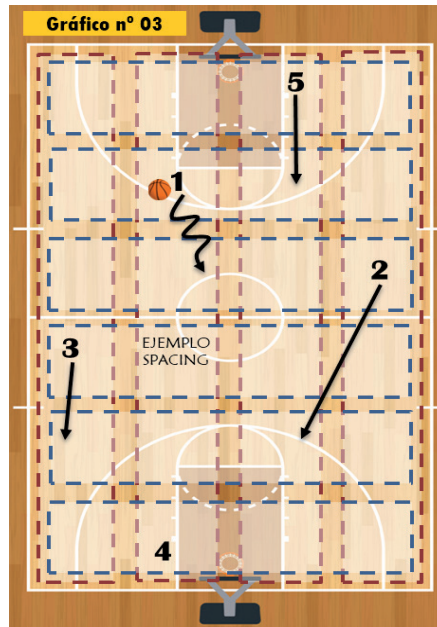
El balón debe ir al espacio libre, y este espacio libre depende de muchos factores. Debemos aprender a reconocer los espacios libres (que van cambiando). A menudo solo es cuestión de repetición, ya que lo que nos parece complicado es aquello que hemos entrenado poco.

Por otro lado, es importante aceptar que jugar rápido provocará más pérdidas de balón. Tendremos que elegir qué queremos.

Jugamos 4c0 (me gustan mucho las situaciones sin defensa) con los jugadores moviéndose por donde quieran. El entrenador pasa el balón a cualquiera de ellos y todos corren al aro contrario. Luego vamos al 4c4.

Normas:

- El pase hacia delante (si está libre), se da siempre, ya que nos permite dejar atrás a algunos defensores.
- Debemos ocupar la línea de fondo del campo de ataque en menos de 3 segundos.
- La esencia del spacing es no perjudicar con mi posición la acción del balón.
- Respetar el spacing horizontal -aprovechando la anchura del campo- y en el spacing vertical -aprovechando la longitud de la pista- (**Gráfico 03**).

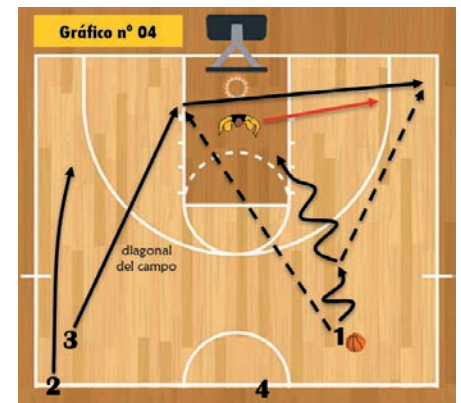


- Concepto: “imanes” de los jugadores:

- * Para los exteriores es la línea de tres puntos.
- * Para los interiores es el poste bajo.
- * Para los que corren por las calles centrales, es el tiro libre.

- Los últimos 6 metros son los más efectivos en contraataque. No queremos dejar de correr al llegar a la línea de tres puntos. No desacelerar al llegar a la línea. “Romper los imanes”.

- La ventaja es que los imanes también funcionan para la defensa.
- Si el balón está lejos de la línea de tres puntos, cortamos para evitar que mi defensor se meta en la ayuda y dejar espacio al compañero que corre por detrás.
- Si el balón está en la línea de tres puntos, buscamos un espacio que no moleste la penetración (me quedo o voy a la esquina).
- Utilizar las diagonales del campo (**Gráfico 04**).



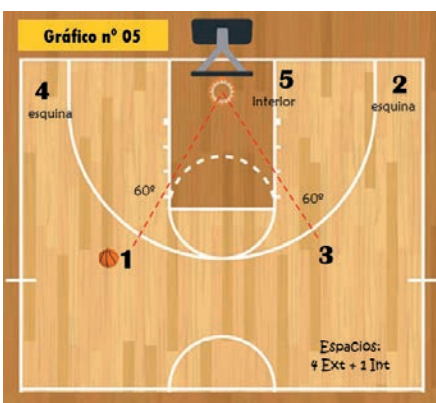
- Al correr el contraataque hay que levantar la cabeza para ver a los demás compañeros y a sus defensores.





- El objetivo es pasar en carrera o en situaciones donde tenga ventaja para tirar o jugar dentro. No pasar el balón a un jugador que se para: o se lo doy en carrera o cuando está situado completamente dentro de la zona.
- Al correr hay que llegar hasta la línea de fondo, no quedarse en la imaginaria línea paralela al fondo desde la altura del aro. De esta manera damos más espacio a los que corren por detrás.

Enlazo el juego en llegada con el juego de espacios. Me gusta jugar con **4 jugadores exteriores y 1 interior**. Es pura matemática, esta es la distribución que genera más espacios (**Gráfico 05**).

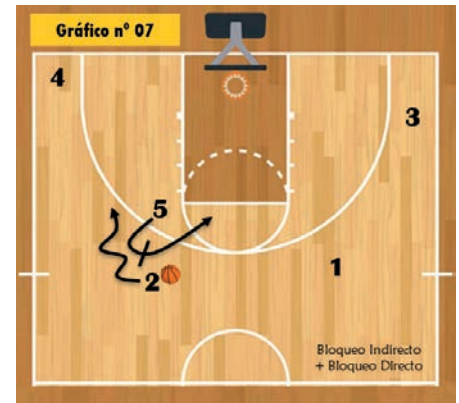
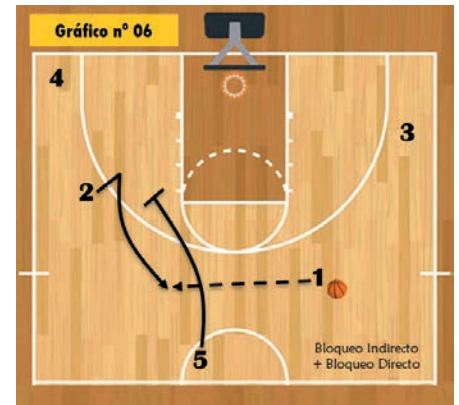


Los exteriores ocupan las esquinas y las posiciones a 60 grados. Sumamos un jugador interior.

Creo que en el juego rápido es en el que hay más posibilidades ofensivas para todos los jugadores. El 5 va por detrás y toma una decisión:

1. Bloquear directo al balón.
2. Seguir corriendo el centro.
3. Bloquear indirecto en el lado contrario.

Si no jugamos el balón tras el bloqueo indirecto, jugamos uno directo (**Gráficos 06 y 07**).



Creo que cuando damos libertad a los jugadores, éstos hacen siempre lo mismo.

El entrenador debe forzar esa variabilidad proponiendo a los jugadores distintas alternativas.

(Apuntes recopilados por la AEEB durante la celebración del XXVI Clinic Raimundo Saporta)





Chema Buceta

Actual seleccionador femenino de Gran Bretaña. Profesor de Psicología, Psicólogo del Deporte, Asesor de directivos y empresas y Entrenador de Baloncesto. Toda una vida dedicada al baloncesto femenino. Fue el entrenador que trazó y ayudó a crear la gran base sobre la que hoy se sienta el exitoso baloncesto femenino español. Seleccionador español entre 1985 y 1992, incluyendo los Juegos de Barcelona '92.

FORMACION

DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO CON CAMBIO

Existen muchas maneras de defender el bloqueo directo y en cada partido el entrenador puede elegir. Vamos a explicar la defensa de cambio en el bloqueo directo que ya fue importante en la selección española femenina de 1992 y que también es la defensa principal actual de la selección femenina de Gran Bretaña.

Las claves son:

- Cambiar en los últimos segundos.
- Cuando no haya un miss-match.
- Incluso en los casos de miss-match.

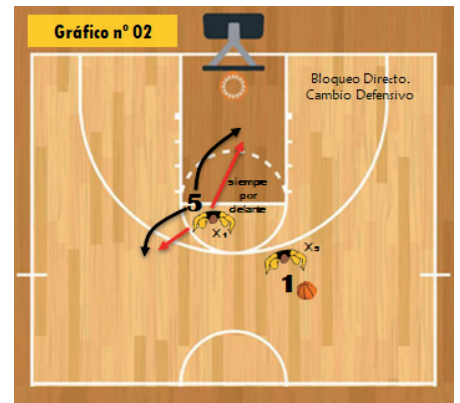
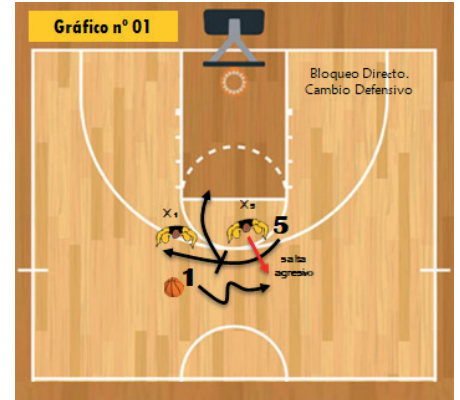
No me importa el miss-match porque siempre vas a recibir

puntos. Lo que queremos es poder elegir las canastas que vamos a recibir. Además, el rival puede obsesionarse con aprovechar la ventaja del miss-match.

La defensa de cambio en el bloqueo directo tiene que provocar un problema al ataque (Gráfico 01):

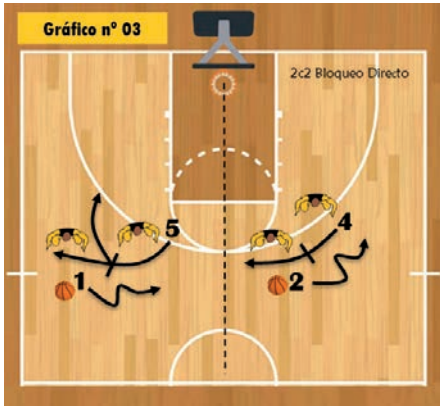
- Primero cerrar la penetración por el lado contrario del bloqueo.
- El defensor del poste salta agresivo para dificultar el pase. Actividad de manos.
- El defensor bloqueado no debe quedarse detrás del poste (ni en el roll ni en el pop). Se queda pegado a él.

X1 alarga la pierna para meterse entre el balón y el atacante. Aprovechamos el movimiento del atacante para ponernos por delante, sin empujar (Gráfico 02).

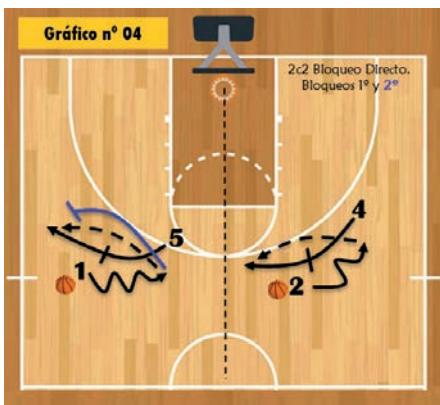


EJERCICIO 2c2

Jugamos alternativamente por cada lado. Cambiamos ataque y defensa. Todos los jugadores pasan por todas las posiciones del campo (**Gráfico 03**).

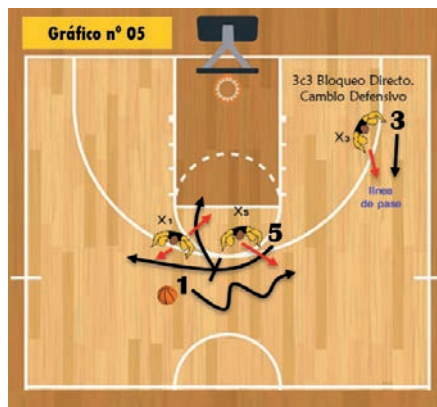


Es muy importante el movimiento de los pies. El pivote "largo" es la clave (más los desplazamientos defensivos). En los desplazamientos, las piernas siempre están separadas la misma distancia. Después del primer bloqueo directo, jugamos un segundo bloqueo (**Gráfico 04**).



EJERCICIO 3c3

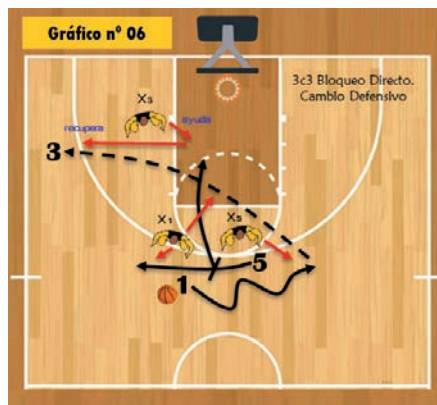
Introducimos a un tercer jugador. X3 debe entender si el bloqueo directo va a su lado -en este caso X3 negaría la línea de pase- (**Gráfico 05**) o no -en tal caso X3 estaría colocado en posición de ayuda- (**Gráfico 06**).



No importa que en el entrenamiento todos los jugadores hagan todos los papeles.

Si fallan los pivotes o los desplazamientos defensivos, paro el ejercicio y nos ponemos en línea para trabajar esos detalles.

FORMACION

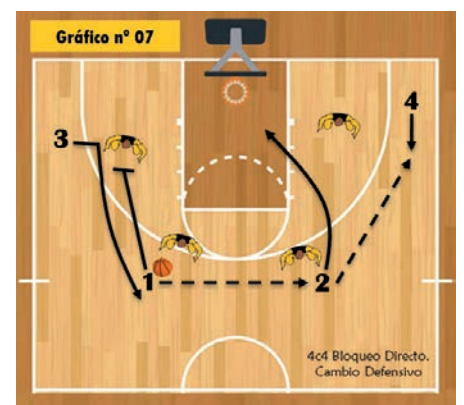


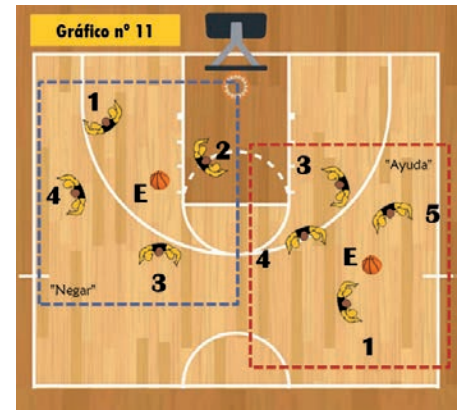
EJERCICIO 4c4

Ocupamos cuatro posiciones abiertas. No se puede botar hasta la señal del entrenador. Jugamos pases y reemplazos y vamos corrigiendo errores. El jugador con balón siempre debe mirar a la canasta, etc. (**Gráfico 07**).

En el desarrollo del ejercicio, el entrenador decide por qué lado se va a poner el bloqueo directo de inicio.

La clave está en el juego de pies. No debemos perder el equilibrio si hay una segunda jugada. También es muy importante la presión sobre el balón.

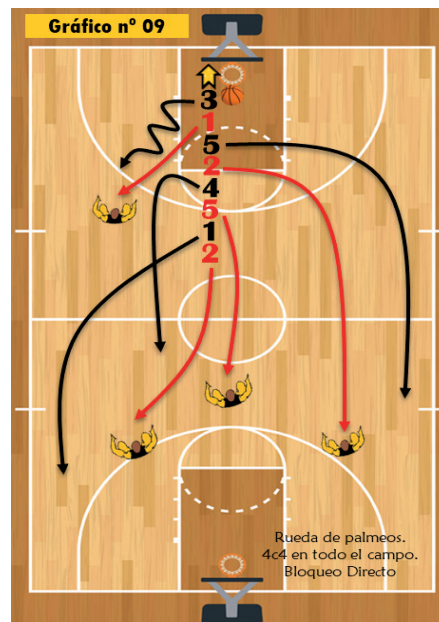




principios defensivos es hacer siempre dudar al jugador con balón, también en las recuperaciones ("close out").

El entrenador (desde la línea de fondo para que los defensores no lo vean) hace una señal y el atacante juega un bloqueo directo (Gráfico 08).

Hay que valorar el esfuerzo de la defensa. Si es necesario, damos un paso atrás en el ejercicio para trabajar la defensa del bloqueo directo con cambio, incluso a cámara lenta.



4c4 EN TODO EL CAMPO

Empezamos con una rueda de palmeos en la que vamos intercambiando a los jugadores de los dos equipos. Cuando el entrenador toca el silbato, se juega 4c4 en el aro contrario. Es obligatorio poner un bloqueo directo (Gráfico 09).

Otro ejercicio: los jugadores se desplazan por el campo de ataque. El entrenador grita "negar" o "ayuda" y los defensores tienen que adoptar esas posiciones.

Cuando suena el silbato, los atacantes van a por el balón y los defensores cierran el rebote. La defensa debe ver siempre dónde está el balón (Gráfico 10).



Lo trabajamos también sin utilizar la canasta, tomando como referencia y centro la posición del balón (Gráfico 11).

Al cambiar de aro y jugar el 4c4, poner un bloqueo directo en el aro contrario. Uno de nuestros

Al apretar la línea de pase intentamos que el atacante reciba más lejos del aro (donde es menos peligroso). Si la continuación del BD va al poste bajo, cuando el atacante coge la posición, defendiendo completamente por delante.

Trabajamos en 3c3 y 4c4 jugar con un poste bajo en el ataque. Queremos que busquen el pase interior para intentar robarlo. Encontramos problemas al cambiar el balón de lado. El poste bajo tiene la posición ganada. El defensor del balón debe retrasar el pase para que su compañero pueda colocarse bien (Gráfico 12).



Empezamos el ejercicio indicando por qué lado bloquear.

(Apuntes recopilados por la AEEB durante la celebración del XXVI Clinic Raimundo Saporta)



AEEB

Área de
Formación,
Desarrollo y
Deportiva de
la Asociación
Española de
Entrenadores de
Baloncesto.

LA DEFENSA EN ZONA DEL R. MADRID EN LA FINAL DE LA EUROLIGA 2023

El pasado 21 de mayo se disputó en el Zalgiris Arena de Kaunas la final de la Euroliga de baloncesto entre el Olympiacos y el R. Madrid. El resultado final: 78 - 79 a favor del equipo español.

PRECEDENTES

Para llegar hasta aquí, el equipo de Chus Mateo se vió obligado a tirar de épica para remontar la eliminatoria de cuartos de final ante el Partizán de Belgrado entrenado por Zeljko Obrádovic y a eliminar en semifinales al Barça de Sarunas Jasikevicius.

Fruto de la cargada temporada y de la cruenta batalla de la eliminatoria de cuartos, el R. Madrid se presentó en la final con las **importantes bajas interiores** de Vincent Poirier, Guerschon Yabusele y Gabi Deck.

Walter Tavares (a la poste **MVP de la final**) quedaba como única referencia interior -junto con un Anthony Randolph poco rodado tras su grave lesión de rodilla.

Tras perderse el segundo partido de la serie contra el Partizan por problemas también en la rodilla (y apenas aparecer en la 2ª parte del primero) "Edy" había completado tres grandes actuaciones en los partidos 3º, 4º y 5º contra el Partizán, promediando 31 minutos en la cancha, 17,6 puntos, 8,3 rebotes y dominando ambos aros.

En la semifinal contra el Barça jugó 33 minutos más, anotó 20 puntos y capturó 15 rebotes. Una pieza fundamental para su equipo.

En rueda de prensa posterior a la final, Chus Mateo declaró que uno de los objetivos que se había

planteado al equipo era la necesidad de proteger a Walter Tavares. Permitirle jugar muchos minutos, no cargarle de faltas, etc. Y por supuesto, aprovechar todo su potencial, tanto en ataque como en defensa.

EL RIVAL

Su rival en la final, Olympiacos. El equipo que había liderado la fase regular con 24 victorias y 10 derrotas y que contaba con **Sasha Vezenkov**, elegido **MVP de la fase regular**. Durante esta fase, Olympiacos había anotado 84 puntos por partido y promediaba un 76,5% de acierto en los tiros libres, el 60,9% en los tiros de 2 puntos y el 37,6% en los tiros de 3 puntos, lanzando 26,47 triples de promedio en cada encuentro (en la final, solo en la primera parte ya había lanzado 22 triples). Entre los jugadores exteriores, tres jugadores llegaban por encima de esa media de acierto en el triple: Sasha Vezenkov (37,8%), Isaiah Canaan (38,2%) y Kostas Papanikolaou (42,9%).

Entre las filas interiores de Olympiacos, los norteamericanos Joel Bolomboy y Tarik Black y -sobre todo- el pívot francés Moustapha Fall. Un jugador

DIRECCION



de características similares al propio Tavares. Las piezas estaban sobre el tablero.

LA DEFENSA EN ZONA DEL R. MADRID

Para alcanzar el objetivo de proteger a sus pivots -especialmente al MVP "Edy" Tavares- Chus Mateo optó por una **defensa en zona 2-3**, (ya utilizada en otros partidos) que con el paso de los minutos se convirtió en la defensa principal del equipo.

La característica que más nos ha llamado la atención de esta zona fue la posición de la **segunda línea**, a la altura del semicírculo interior del tiro libre. Una **posición alta**, de mucho riesgo, especialmente si rondando el poste bajo puedes encontrar a un jugador como Moustapha Fall, con sus 2,18m. Es cierto que con el balón en un lado, el último defensor (en el lado débil) se cerraba sobre el poste, pero siempre en gran inferioridad física. Esta apuesta madridista de grandes espacios en la línea de fondo fue muy poco aprovechada por el ataque de Olympiacos.

¿Cómo es posible? La respuesta -quizás- sea la influencia defensiva de **Walter Tavares, máximo tapador histórico de la Euroliga**. Un jugador que impone su intimidación cerca de la canasta y que es capaz de defender cualquier situación de balón colgado a su espalda, interponer tapones, cambiar los tiros, etc.

Por otro lado, Georgios Bartzokas (entrenador del Olympiacos) eligió atacar frecuentemente la zona 2-3



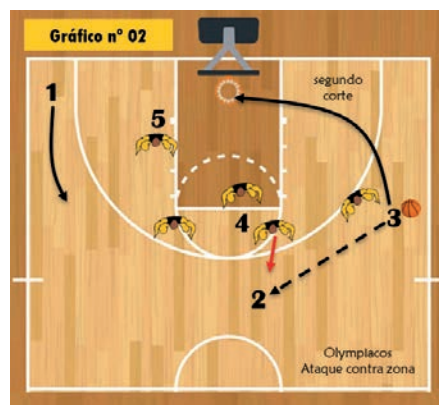
con un doble corte, al lado contrario del primer alero que recibía cuando ponían el balón en juego, buscando la superioridad ofensiva con una sobrecarga (**Gráficos 01 a 03**).

esquinas (en principio, con peores porcentajes de acierto) o a jugar con fintas y recuperaciones para intentar puntear todos los tiros desde la línea de 3 puntos.

Teniendo en cuenta que Tavares no iba a salir al perímetro, esto obligaba a la defensa del R. Madrid a elegir tirador, ser más permisivos con los triples lanzados desde las

EL FACTOR PSICOLOGICO

Todos sabemos que la gestión de la presión es uno de los factores de-

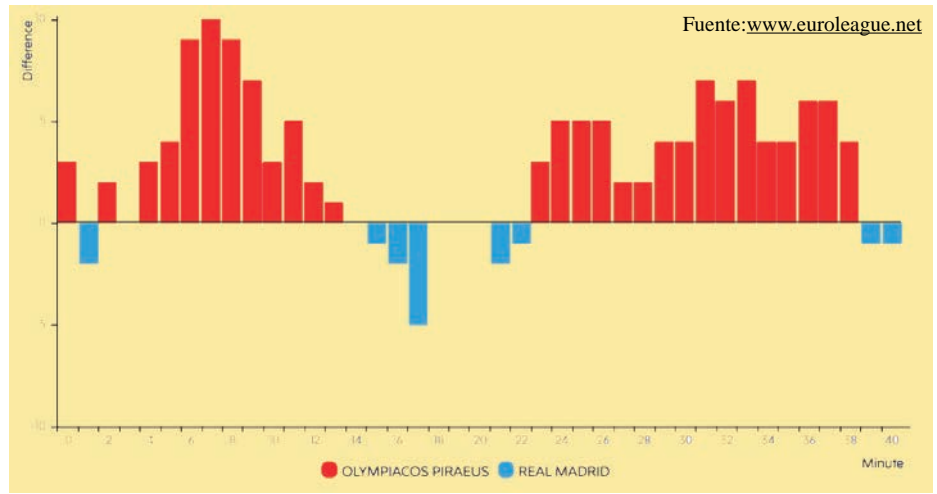


cisivos a la hora de afrontar una final. La confianza es una valiosa y delicada cualidad, que se forja a base de acciones decisivas y finales apretados.

Estos son partidos en los que la aportación estadística y anímica de los **jugadores de más talento y experiencia** se multiplica. No es lo mismo anotar un tiro liberado (o bien puntuado) cuando no te juegas nada, que “meterla” cuando luchas por conseguir una final continental.

El hecho estadístico es que la efectividad de Olympiacos desde el perímetro fue menguando en el transcurso del partido:

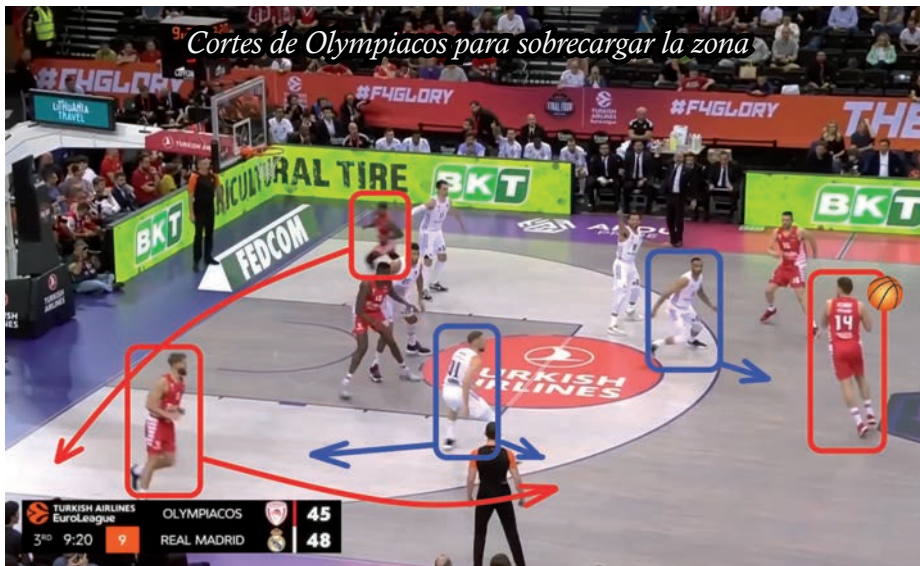
- 1º: 5/13 triples (38%).
- 2º: 3/9 triples (33%).
- 3º: 2/6 triples (33%).
- 4º: 2/8 triples (25%).



Mientras que el R. Madrid estuvo muy irregular en su porcentaje de tiro de tres puntos, destacando su acierto en el segundo periodo:

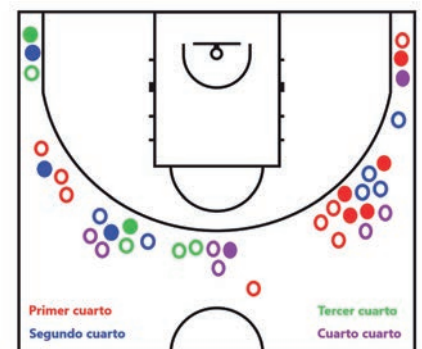
- 1º: 1/5 triples (20%).
- 2º: 6/12 triples (50%).
- 3º: 2/9 triples (22%).
- 4º: 3/7 triples (43%).

En los últimos 133 segundos de la final, Olympiacos no encontró el camino al aro. Dos veteranos tomaron el último tiro. Sergi Llull acertó; Kostas Sloukas (contra una defensa individual de 3,1 segundos, sin cambios en los bloqueos) falló, convirtiendo al R. Madrid de Chus Mateo en campeón de la Euroliga 2023.



Por tanto, la obligación de defender en zona para proteger al jugador más determinante en una situación de poca rotación interior, se convirtió en virtud, al forzar a Olympiacos a realizar más lanzamientos de lo normal desde el perímetro (casi 6 más), con un porcentaje 4 puntos inferior ($12/36 = 33\%$), sin forzar en exceso el juego interior y -por tanto- permitiendo que Walter Tavares pudiera aportar su talento en la final durante sus 35 minutos en la cancha.

Por todo ello nos preguntamos: ¿la insistente zona 2-3 del R. Madrid en el partido más importante de la temporada fue una necesidad, un recurso táctico o la solución?



DIRECCION

AEEB / Leyendas - Dan Peterson - 1985

DAN PETERSON

Nacido en Evanston (Illinois) el 9 de enero de 1936. Con 30 años, se convirtió en entrenador jefe de la Universidad de Delaware (1966-1971), pero fue fuera de su país donde adquirió mayor notoriedad: primero como entrenador de la selección nacional de Chile (1971-1973) y sobre todo en Italia, donde entrenó a la Virtus Bologna (1973-1978) y al Olimpia Milano (1978-1987).

En su palmarés podemos encontrar 1 Copa de Europa y 1 Copa Kórac (Olimpia Milano -1987- y -1985-), 1 Lega y 1 Copa de Italia con la Virtus Bologna y 4 Legas y dos Copas más con Olimpia Milano.

Recibió el premio Coach of the Year para Europa de la WABC y el Coach of the Year de Italia dos veces y fue incluido en el Salón de la Fama del Baloncesto de Illinois en 1995. Tras dejar los banquillos desarrolló también una importante labor como comentarista deportivo.



ATAQUE A LA ZONA

Para mí es importantísimo atacar bien las defensas en zona. Utilizo 10 esquemas contra defensa individual y los aprovecho también contra zona. Así ahorro tiempo en los entrenamientos.

OUT

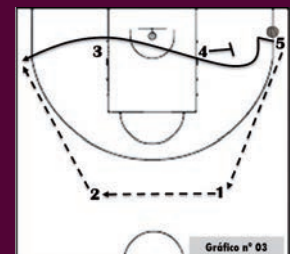
El base "1" pasa el balón al escolta "2" y va a recibir mano a mano. Cuando el base realiza este movimiento, significa que van a jugar "out" (Gráfico 01).



CONTRA DEFENSA INDIVIDUAL

1 dribla hacia la banda para crear un buen ángulo de pase. 3 y 4 ocupan posiciones en el poste medio. 5 va al ángulo bloqueándose sobre 4 (Gráfico 02).

Si 5 (el mejor tirador) no goza de una buena posición, devuelve el balón al base, es bloqueado por 4 y va al otro ángulo aprovechando la posición de 3 mientras el balón circula (Gráfico 03).



CONTRA ZONA

Contra zona 3-2, jugamos igual que contra individual. Se crea la opción de pasar al poste si el defensor sale a 3 (Gráfico 04).



REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO

SEPARATA TÉCNICA

n° 16. JULIO 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.

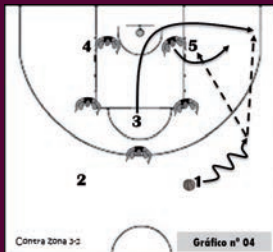
¡Disfrutad de las enseñanzas de algunos de estos míticos técnicos a quien tanto debemos!

ATAQUE A LA ZONA
DAN PETERSON

BALONCESTO

AEEB / *Leyendas* - Dan Peterson - 1985

Contra zona 1-3-1 utilizamos el mismo esquema (Gráfico 05).



Ataque contra todo tipo de defensas. Lo realicé con un equipo de élite como la Virtus de Bologna y ganamos los play off (lo que antes era la Copa de Italia).

1 pasa a 3 y va al ángulo. 5 va al poste medio en el lado fuerte. 3 puede tirar, pasar al ángulo, pasar a 5 o devolver el balón arriba. Es un buen ataque para darle el balón al poste (Gráfico 06).

Si pasa a la esquina, 1 dribla hacia arriba y 3 corta y vuelve al ángulo. Es posible que llegue el balón a 3 de nuevo y éste tire (Gráfico 07).



Si pasa al poste, 3 bloquea a 1. Este bloqueo es posible contra zona. Cuando 3 y 4 ven meter el pie para el gancho, van al rebote o a recibir un pase de gancho de 5 (Gráfico 08).

Si devuelve el balón arriba, 3 bloquea a 1. Se producen diversas opciones: dar un pase "LOB" a 3, pasar el balón a 5, pasar a 1 que es bloqueado. 4 saca el brazo para recibir, si lo hace debe acercarse rápidamente sin dribling a la canasta (Gráfico 09).



CONTINUIDAD

Si 2 no hace uso de ninguna de las opciones anteriores, podemos continuar jugando por el otro lado de igual modo (Gráfico 10).

AEEB / *Leyendas* - Dan Peterson - 1985



Ataque contra zona 3-2

El ataque debe presionar sobre uno de los dos defensores laterales de la parte superior de la zona ("fijar" a un defensor). 1 presiona sobre el defensor. 2 va a la esquina y recibe de 1. 3 sube al poste alto. 4 va a la línea de fondo, donde junto a 5, están en una buena posición para el rebote ofensivo (Gráfico 11).



CONTINUIDAD

Si no hay tiro o pase, 2 devuelve el balón a 1 y éste jugará por el otro lado. 2 sube al poste alto, 5 va a la línea de fondo y 3 va al ángulo. A veces es posible meterle el balón a 3 cuando penetra en la zona (Gráfico 12).



Ataque contra zona 2-3

Normalmente, los postes defienden por dentro para protegerse. ¡La defensa tiene miedo! (Gráfico 13).



AEEB / Leyendas - Dan Peterson - 1985



Nuestro jugador nº 2 es un buen tirador. 5 bloquea a 1, que dribla, llamando la atención del otro defensor de la parte superior de la zona, dejando solo a 2. Si a éste (2) le sale a puntear el tiro el defensor de abajo, 4 quedaría solo (Gráfico 14).

Si no hay un buen tiro, 3 corta con 4 apantallando (Gráfico 15).



Gráfico nº 14

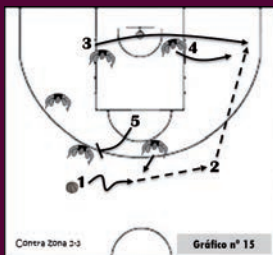


Gráfico nº 15

Si 3 tampoco encuentra una opción de tiro, 4 puede bloquear al defensor del centro para que la defensa no pueda recuperar. Esta acción permite que 5 corte por la zona en condiciones de recibir un balón interior (Gráfico 16).

CONTINUIDAD. Si ninguna de estas opciones se puede aprovechar, 5 sube a bloquear a 1 y continuaa de igual forma (Gráfico 17).



Gráfico nº 16



Gráfico nº 17



Nueva sección web: SPORTnet4Women

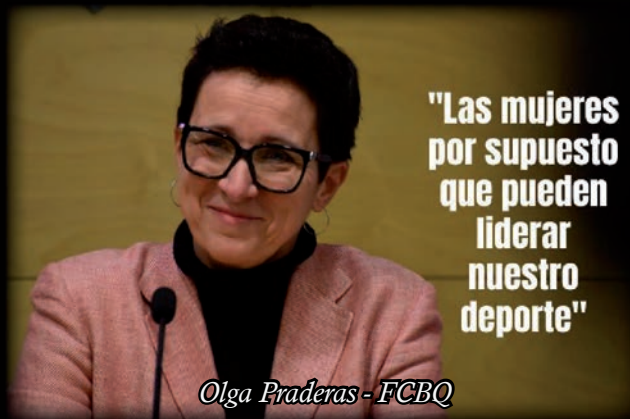
"Se necesita un proyecto de Estado"

MARÍA ANTONIA MARTÍNEZ



M^o Antonia Martínez - periodista

SPORTnet4Women es una red colaborativa de mujeres interesadas en el deporte y la actividad física, impulsada por la Asociación del Deporte Español (ADESP) y LaLiga, que en muchos casos se plantean desarrollar su carrera profesional dentro de esta industria. La Red nace con la vocación de conectar, compartir y apoyar la trayectoria de cada una de ellas, ofreciendo una comunidad esencial de encuentro e información. Es un espacio donde acoger todas las iniciativas y a todos los actores que quieran contribuir a superar los retos que el Deporte Español tiene aún pendientes en torno al deporte femenino.



"Las mujeres por supuesto que pueden liderar nuestro deporte"

Olga Praderas - FCBQ

Proyecto Itinerario Deportivo de la Mujer

Programa diseñado por la AEEB que formula el trayecto a recorrer por las mujeres en el deporte, mencionando los momentos clave, las necesidades, las dificultades, las ventajas y las soluciones a los obstáculos. Fomentar la ruta necesaria para conseguir la presencia de mujeres en puestos di-

rectivos y de toma de decisión, en el deporte, en la sociedad y en otros sectores, viniendo desde sus experiencias como deportistas y guiándolas como aspirantes a lograr esos objetivos, aportando todo su talento, apoyándose con otras que son referentes y que tienen visibilidad.



Charo Ureña - Comisión de salud y prevención de dopaje (FEB)

Programa Red de Líderes

Espacio diseñado para capacitar a mujeres relacionadas con el mundo del deporte para que sean líderes y multiplicadoras en cuestiones de deportes y género, realizando programas cuatrimestrales de capacitación, empoderamiento y liderazgo femenino en el territorio y generando una red local que se incorporará a la plataforma de SPORTnet4Women.

Dirigido a las mujeres gestoras del Deporte Federado Español con proyección en el deporte regional y local.



Puedes encontrar estos y otros contenidos en la nueva sección AEEB de nuestra página web.

Laboratorio AEEB

TRABAJO VIAJE USA 2022 (California)

-por Pedro J. Argachal

A continuación, os presentamos el informe del viaje USA 2022 realizado por nuestro socio colaborador de la AEEB, Pedro J. Argachal.



Encontraréis los puntos clave de las diferentes reuniones de trabajo con el staff de Sacramento Kings-NBA, el equipo femenino de California State University en Sacramento-NCAA div I, los Golden State Warriors-NBA, el equipo masculino de Santa Clara University-NCAA div I y el equipo varsity masculino de Archbishop Mitty High School.

El análisis realizado contiene también las conclusiones sobre los diversos focos de estudio como pueden ser el doble rol de ESTUDIANTES-DEPORTISTAS, los requisitos de contratación de los entrenadores, la incorporación de jugadores/as en los diferentes niveles de competición y las oportunidades para jugadores extranjeros, a través de becas y diferentes programas, entre otros.

Un estudio muy completo.



Puedes consultar este detallado e interesante documento al completo en nuestra página web (www.aeeb.es).

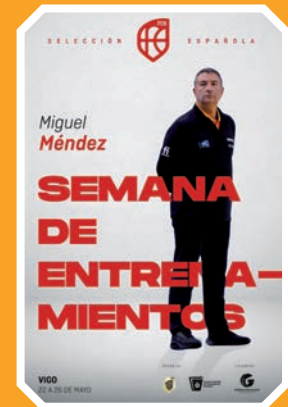


FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

III SEMANA ENTRENAMIENTOS SELECCION ESPAÑOLA ABSOLUTA FEMENINA

Tras el éxito de las dos primeras ediciones, tuvimos la oportunidad de asistir de forma gratuita a las sesiones y partidos de la Selección Absoluta Femenina que dirige Miguel Méndez, que preparaba su participación en el Eurobasket de Israel y Eslovenia 2023 (que finalmente obtuvo la Medalla de Plata).

La actividad tuvo lugar en la ciudad de Vigo entre el 22 y el 26 de mayo, estuvo organizada por la AEEB y la FEB -con la colaboración de la Federación Gallega 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.



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 (Laila 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.



Miguel Méndez y su cuerpo técnico reunidos con los asistentes a la semana

FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

III PROMOCION HALL OF FAME

La 3ª Promoción del Hall of Fame del Baloncesto Español, enmarcada este año en los actos de celebración del Centenario de la FEB, ya tiene protagonistas: cinco jugadores, dos entrenadores y un árbitro histórico, la Liga ACB y la revista Gigantes como contribuidores y cuatro figuras de referencia internacional.

Los jugadores son Pau Gasol, Laia Palau, Felipe Reyes, 'Wonny' Geuer y Fernando Romay. Los entrenadores, 'Pepu' Hernández y Bozidar Maljkovic. El árbitro, Vicente Sanchís. La ACB (que celebra su 40 aniversario) y la revista Gigantes, los dos contribuidores. Y Luis Scola, Dirk Nowitzki, Predrag Danilovic y Natalia Zassouskaya, las cuatro grandes figuras de referencia internacional. A ellos se unirán, 'in memoriam', la jugadora internacional Pilar Valero y el ex árbitro y dirigente arbitral Ángel Sancha.



El Comité de Elección lo han formado, entre otros: Jorge Garbajosa (presidente FEB), Vicente Jiménez (director As), Juan Fernández (Consejo Superior de Deportes), Óscar Graefenhain (director general FEB), Elisa Aguilar (directora de Competiciones FEB), Alfonso Reyes (Jugadores), Esther Morillas (Jugadoras), Daniel Hierrezuelo (Árbitros), Joan Maria Gavaldà (Entrenadores), Antonio Martín (Clubs Masculinos) y Carmen Muguruza (Clubs Femeninos).

LA AEEB FELICITA A JORGE GARBAJOSA POR SU NOMBRAMIENTO COMO PRESIDENTE DE FIBA EUROPA

El hasta ahora Presidente de la Federación Española de Baloncesto, Jorge Garbajosa, fue elegido en Munich (Alemania) nuevo Presidente de FIBA Europa por la Asamblea General de los países miembros, para los próximos 4 años.

Jorge Garbajosa ha estado acompañado en la Asamblea por Gabriel Rodríguez de la Paz, secretario general FEB, y por Elisa Aguilar, directora de competiciones de la FEB, quién ha sido elegida como integrante del Board de FIBA Europa.



"El nombramiento de Jorge Garbajosa como Presidente de FIBA Europa es un paso adelante tremendo en cuanto al reconocimiento a la labor que se viene desarrollando en el baloncesto español y su repercusión positiva internacionalmente". Desde el 2016, todo su equipo de trabajo de la FEB y los otros actores intervinientes han canalizado sus esfuerzos en crecer y eso se ha conseguido, tanto en baloncesto masculino como femenino. Reiteramos la felicitación y los mejores deseos, tanto para Jorge Garbajosa como para Elisa Aguilar" - Juan María Gavaldá (Presidente AEEB).



ACTIVIDADES AEEB / COLABORADORES



TRABAJOS TECNICOS MINICOPA DE LA REINA

PROGRAMA AEEB

- PROMOCIÓN MINICOPA DE LA REINA 2023
- ENSAYOS TECNICOS

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

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

Click sobre las imágenes

Con motivo de la celebración en Zaragoza de la Minicopa de la Reina 2023 (del 30 marzo al 2 de abril) hemos recopilado una serie de artículos de mano de los entrenadores de los diferentes equipos participantes, que nos muestran el trabajo en esta categoría.

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

TRABAJOS TECNICOS CESA MINIBASKET

Con motivo de la celebración de los CCEE de Selecciones Autonómicas de Minibasket (Tarragona y Salou, 1-5 abril 2023) hemos publicado un gran número de trabajos firmados por 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.

PAULA DOMINGUEZ MADRID

OSCAR RETORTILLO VALENCIA

ALBA PUENTE CANTABRIA

ANA MONICA RODRIGUEZ MELILLA

CARLA IJURKO CASTILLA Y LEÓN

FRANCISCO ZAFRA ANDALUCIA

VALORES DESDE EL BALONCESTO

ENCUESTA VALORES DESDE EL BALONCESTO

VALORES DESDE EL BALONCESTO: CREATIVIDAD

VALORES DESDE EL BALONCESTO: COMPAÑERISMO

VALORES DESDE EL BALONCESTO: DISCIPLINA

Durante este año, en el cual celebramos el 50º aniversario de la AEEB, queremos destacar la importancia que tienen los 10 valores fundamentales que toda entrenador/a debe saber promover entre sus jugadoras y jugadores, para su práctica deportiva y su formación personal.

Participa en el cuestionario de valores que podrás encontrar en nuestra web (www.aeeb.es).

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:

FELICIDADES
MEJOR ENTRENADOR MARZO

JORDI ACERO
MEJOR ENTRENADOR MARZO

JUAN A. ORENGA
MEJOR ENTRENADOR MARZO

IBON NAVARRO
MEJOR ENTRENADOR ABRIL

ISSAC FERNÁNDEZ
MEJOR ENTRENADOR ABRIL

PACO GARCÍA
MEJOR ENTRENADOR ABRIL

CHUS MATEO
MEJOR ENTRENADOR MAYO

NATXO LEZKANO
MEJOR ENTRENADOR MAYO

sin competición



Quédate colgado por el Ba-lon-ces-to

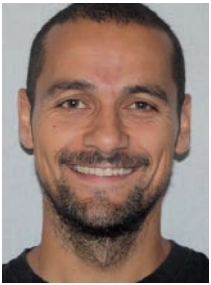


Disfruta de todas las competiciones de acb en Movistar.
To-das



Deportes |
por **M+**

#Vamos |
por **M+**



Abraham Carrión

Empezó a entrenar en el C.D. Jerez, pasando -entre otros- por C.D. Once Andalucía, C.D.Fundosa, CB Las Rozas y el actual AMJAB BSR (donde consiguió una Copa del Rey, una Súpercopa, un campeonato de Liga y la Champions League). Con la selección española masculina como ayudante logró una medalla de bronce en el europeo de Israel '11 y la clasificación para los juegos de Londres '12 (5º puesto). Con la selección española femenina logró el oro en el Europeo B de Atri (Italia), y la clasificación por 1º vez en la historia para un mundial (7º puesto). Desde sept 2021 vuelve a dirigir la selección masculina.

RECURSOS TÁCTICOS OFENSIVOS AMIAB BSR, DOBLE CAMPEÓN DE EUROPA

Antes de comenzar a desgranar lo que serían los recursos tácticos del equipo Amiab Bsr, que ha conquistado de manera consecutiva en los dos últimos años, el Campeonato de Liga de España y la Copa de Europa, creo que es muy importante conocer ciertos aspectos de esta temporada para darle más valor aún a estos éxitos y que además han marcado la ruta a seguir en el trabajo del cuerpo técnico.

Lo normal es que cuando un equipo hace la mejor temporada de su historia y gana La Liga y Champions se mantenga la

estructura tanto deportiva como técnica y como mucho se consiga algún pequeño refuerzo. Esto es justamente lo contrario de lo que ocurrió al finalizar la temporada 21/22 en el Club Amiab Bsr.

Pese a ganar esos títulos la directiva del Club tomó la decisión de cambiar de cuerpo técnico y la plantilla del equipo sufrió cambios importantes.

En cuanto a lo jugadores se refiere, dejaron el club los dos jugadores más importantes en el apartado ofensivo, tanto en anotación, minutos como creación de juego. Estos dos jugadores se sustituyeron

por otros dos de características totalmente distintas a la hora de jugar.

Ante esta situación, el nuevo cuerpo técnico se encontró con una plantilla con mucha calidad, pero con las dudas de si los cambios funcionarían, con jugadores nuevos que tenían que acoplarse muy rápido a un equipo que venía de ganar casi todo y sabiendo que ya no se podía jugar a lo que se jugó la temporada anterior y que tan buen resultado dio.

El primer objetivo que se marcó el cuerpo técnico fue el de vencer a toda la plantilla, de que el nuevo estilo de juego y la nueva filosofía de trabajo diario les permitiría seguir peleando por todos los títulos. Sabíamos que no sería fácil, la temporada anterior se había jugado a partidos de mucha anotación y con mucha más presencia de tiro exterior en el ataque que el juego interior. Eso era precisamente lo contrario de la idea sobre la que

TACTICA



Foto: Águeda Lucas (Amiab)

se quería basar el nuevo proyecto, desde el primer día se dieron dos normas inquebrantables:

1. Nosotros nacemos, crecemos y somos fuertes desde la defensa.

2. Si uno de nuestros hombres interiores está en una buena posición siempre es nuestra primera opción de pase, trabajamos para ellos y serán ellos los que generen espacios para los tiradores.

Afortunadamente, la plantilla desde el primer día aceptó el cambio con generosidad y sentimiento colectivo y es aquí donde podemos empezar a hablar de los recursos tácticos que hemos utilizado en la temporada 22/23.

FILOSOFÍA DE ATAQUE

1. Todas nuestras opciones ofensivas tienen una idea en común, queremos finalizar por el lado débil, para ello siempre montaremos nuestros ataques fijando los defensores del lado fuerte con una pareja ofensiva muy agresiva que obligue a la defensa a realizar ayudas, y será en ese momento cuando tendremos que hacer la lectura correcta de respetar los espacios y atacar por el lado débil. Nos da igual que sea una transición que un ataque de 5x5, con esta idea trabajamos y creamos nuestros ataques.

2. Si algún hombre interior consigue posición cercana al aro tiene que recibir, los porcentajes de acierto cerca del aro son siempre más altos, además de conseguir sacar muchas más faltas a los defensores.

3. No hay un tiempo marcado para un tiro, cualquier jugador (sobre todo los tiradores) puede



Foto: Águeda Lucas (Amiab)

tirar en cualquier momento del ataque, no importa que sea el segundo 5 o 21, si el tirador tiene el “feeling” de que es un buen tiro, ha de hacerlo, queremos que tengan esa confianza y libertad.

Lo único que les pedimos antes del tiro, es que tiene que saber cuál es la situación colectiva, si hay balance, si se ha ganado una posición clara interior, si hay un compañero en mejor posición para un tiro exterior... etc. Si después de esa visualización general, el jugador cree que es un buen tiro, queremos que lo haga sin importarnos el número de fallos. A lo largo de la temporada trabajaremos para la mejora en la selección de tiro.

4. Nuestros ataques se basan en conceptos o ideas de lo que queremos conseguir, en ningún momento queremos encorsetar a ningún jugador, todo lo contrario, necesitamos que los jugadores sientan la libertad de poder crear en cualquier momento.

5. El talento está por encima de los movimientos marcados o sistemas, los jugadores en pista pueden decidir en cualquier momento lo que quieran cambiar, siempre que sea buscando un

beneficio grupal, pero también tienen que asumir la responsabilidad de sus errores en la toma de decisiones, esto les hará crecer como jugadores y ganar en seguridad, algo vital para luchar por todos los títulos.

6. Todos los jugadores de la plantilla son importantes y necesarios, es cierto que algunos tienen más minutos que otros o más presencia en ataque con balón, pero a lo largo de la temporada necesitaremos de todos para ganar en algún momento.

7. Phil Pratt (una de las nuevas incorporaciones), es la extensión del entrenador en pista, se juega a lo que él diga sin dudarle y él marcará el ritmo del partido. Podríamos decir que este jugador es un recurso táctico ofensivo en sí mismo. Para los veteranos del equipo puede que sea complicado entender que un recién llegado tenga ese rol tan importante, pero para el cuerpo técnico es innegociable, es uno de los mejores generadores de juego colectivo del mundo y tiene la capacidad de hacer al resto mejores.

Estas serían las líneas básicas con las que se construye la identidad ofensiva del equipo, sabien-

do que conforme avance la temporada iremos evolucionando y mutando para conseguir nuestros objetivos, que consisten en pelear por todos los títulos.

Pasemos ahora a ver un poco más de cerca lo que serían los conceptos tácticos en pista.

CONCEPTOS TACTICOS

* Como hemos dicho anteriormente el equipo va a tratar de ejercer una defensa intensa y dura (en ocasiones con una línea alta, otras presión o defensas mixtas de ayudas).

Y desde ahí es donde empieza nuestro ataque, porque lo primero que queremos hacer cuando recuperamos el balón es correr y finalizar en transición todos los ataques que podamos.

Tenemos un equipo perfecto para correr y finalizar rápido, con jugadores muy versátiles y rápidos además de grandes, pero sobre todo con gran capacidad para leer correctamente los movimientos de la defensa y atacar sus puntos débiles. En las transiciones siempre buscamos llegar en supe-

rioridad de jugadores mediante cruces para dejar defensores por detrás del balón. Cuando llegamos a zona de peligro en ataque siempre intentamos aplicar nuestra idea, montar por el lado balón una pareja ofensiva que atraiga a la defensa para tratar de generar espacios en el lado débil defensivo y que uno de nuestros hombres grandes pueda llegar cerca del aro y definir.

Nunca montamos una pantalla para el hombre con balón en una transición, ya que eso haría que la defensa lo defendiera con un solo jugador y le concediera el tiro exterior (Gráfico 01).



A nuestro hombre balón le pedimos que sea agresivo y que busque a un defensor en el poste alto

de su lado de ataque, mientras que otro de nuestros hombres importantes atacará a otro defensor en poste bajo de ese mismo lado. De esta manera generamos dos situaciones de 1x1 en un mismo lateral y conseguimos mucho espacio y superioridad numérica en lado débil (Gráfico 02).



A partir de ahí, como hemos dicho antes depende de la lectura de los jugadores y movimientos de la defensa la finalización de la transición.

Se puede buscar un tren con la ayuda del punto bajo, el aclarado por la línea de fondo del lado débil o ganar un 1x1 con espacios llegando en velocidad. Tenemos que recordar que en este equipo hay jugadores interiores muy dominantes y que en el momento que consiguen la posición cercana a aro son muy difíciles de detener.

Si finalmente por una buena defensa, una mala lectura de nuestro equipo o cualquier otra situación, no podemos definir rápido la transición, montamos lo más rápido posible el ataque estático, siempre empezando a generar desde el lado de uno de nuestros tiradores.

* Cuando hablamos de ataque estático, ya sea después de una transición no finalizada o



Foto: Águeda Lucas (Amiab)

porque no hemos podido correr, nuestras ideas están muy claras. Queremos hacer que la defensa tenga que pensar y moverse para nosotros poder aprovechar los desajustes e indecisiones.

Buscamos un movimiento de balón rápido y fluido para que las posibles ayudas no tengan tiempo a llegar. Nuestro equipo cuenta con varios jugadores con un porcentaje de tiro exterior bastante alto, y es ahí desde donde empezamos a generar. Sabemos que la mayoría de los equipos tienen que saltar a estos jugadores, por eso lo primero que montamos es una pantalla en lado fuerte para empezar a jugar un pick and roll.

TACTICA

Como es normal la defensa va a intentar frenar la continuación del bloqueo con un triple switch, y es en este momento donde empiezan nuestras variantes tácticas dependiendo del rival.

1. Si lo que buscamos es tratar de finalizar interior, colocaremos en la cabecera del ataque a un punto bajo, sabemos

que el defensor del medio lo va a “despreciar” cuando tenga que ir a la ayuda. Y en el lado débil de ataque, tendremos una pareja formada por un tirador y un jugador interior. Estos dos últimos se colocarán siempre de la siguiente manera, el tirador en poste bajo y el hombre interior en poste alto. **(Gráfico 03)**.



A partir de ahí, cuando nuestro jugador pequeño (punto bajo) ha sido liberado porque el defensor del medio va a la ayuda, no espera recibir el pase, lo que hace es realizar un bloqueo ciego al hombre interior del lado débil para que este pueda entrar en la zona por el poste alto **(Gráfico 04)**.



Si finalmente no podemos meter el pase al jugador interior, el pequeño habrá ido a realizar una pantalla al tirador del lado débil que podrá recibir y tirar liberado **(Gráfico 05)**.



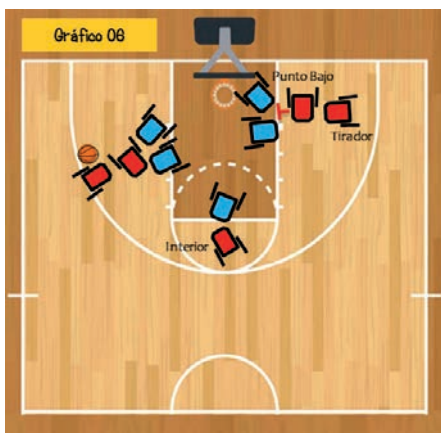
2. En muchas ocasiones la defensa está muy cerrada, y el defensor del medio está muy hundido y hace que sea muy difícil el movimiento que acabamos de explicar. En estas situaciones, Amiab Bsr ha recurrido al “sacrificio” de uno de sus hombres altos como solución, cambiando la disposición inicial de ataque.

Como siempre empezaremos con una pareja jugando el bloqueo y continuación en un lateral, pero esta vez nuestro hombre más grande y dominador de la zona, se apostilla en la línea de tiro libre, mientras que en el lado



Foto: Águeda Lucas (Amiab)

débil tenemos a nuestro punto bajo haciéndole pantalla a uno de nuestros tiradores (**Gráfico 06**).



¿Qué conseguimos con esto? Que el defensor central tiene que subir a defender en 1x1 todo el tiempo a nuestro hombre grande para que no gane pintura. Ahora la defensa está partida en dos por los laterales, si quieren saltar a nuestro hombre balón se arriesgan a no tener ayuda y que haya una continuación interior fácil (**Gráfico 07**).



Y si la ayuda llega, será del lado débil, con lo que un pase skip conseguiremos un tiro totalmente liberado de nuestro tirador (**Gráfico 08**).

Esto implica que uno de nuestros jugadores más determinantes, puede que no reciba balón durante una buena parte del juego, pero es el señuelo perfecto para liberar a nuestro tirador. En



realidad, no queremos que gane ese 1x1 central, solo que mantenga ocupado a su defensor.

3. Cuando el equipo contrario es más bajo que el nuestro, usando esta misma idea, lo que hacemos es que ahora el jugador que va al medio para atraer al defensor es nuestro tirador. Y en el lado débil, colocamos al punto bajo junto con nuestro hombre grande (**Gráfico 09**).

El resultado es el mismo, si no saltan a nuestro hombre balón tendremos un tiro cómodo detrás de pantalla, si saltan puede que no haya ayuda y tendremos la continuación, y si la ayuda llega del lado débil, nuestro hombre pequeño le podrá hacer un tren al grande y meterlo hasta debajo del



aro porque estarán en una situación de 2x1 (**Gráfico 10**).



4. Reducir jugadores para tener más espacios: ¿Qué queremos decir con esto?, muy sencillo, en el baloncesto en silla de ruedas el concepto más importante a la hora de estructurar un ataque es el espacio.

TACTICA



Foto: Águeda Lucas (Amiab)

La mayoría de los equipos se cierran en zonas que son muy difíciles de romper y esto obliga al equipo atacante a jugárselo todo a una carta, el tiro exterior. En nuestro equipo, por ejemplo, tenemos excelentes tiradores. Pero todos sabemos que hay días que la pelota no quiere entrar. Ante esta situación nosotros este año hemos trabajado para una vez que iniciamos nuestro ataque, todos los jugadores trabajan para conseguir detener a uno de los jugadores contrarios, a ser posible uno de los jugadores grandes.

La mayoría de los equipos ante esta situación de ataque lo que hacen es tratar de finalizar rápido un 5x4 con ese último defensor llegando por detrás. Nosotros no, nosotros dejamos a uno de nuestros jugadores más rápidos con ese defensor en nuestra pista, impidiéndole avanzar todo el rato, de esta forma, el equipo tiene un ataque prolongado de 4x4, lo que supone que cada defensor ahora tiene que defender más espacios y las ayudas son más complicadas.

5. Y por último las sobrecargas. Hay situaciones en los partidos en las que nuestros tiradores están acertados y están

consiguiendo hacer daño al rival, pero queremos tener presencia interior para que la defensa no pueda ajustarse sobre los tiradores. El recurso que hemos usado de manera más habitual esta temporada es la sobrecarga.

Como siempre empezamos con nuestro trabajo de 2x2 agresivo en lado fuerte, pero ahora montamos una doble pantalla en lado débil para nuestro mejor tirador (Gráfico 11).



Sabemos que es un riesgo alto desproteger nuestro posible balance sin un hombre en cabecera, pero lo asumimos confiando en nuestra capacidad de lectura colectiva. Ahora la defensa tiene que tomar decisiones, si salta a

nuestro hombre balón, sabe que al tener que hacer la ayuda para que no haya continuación, con un pase skip nuestro mejor hombre en tiro exterior tendrá una posición muy cómoda desde el lateral (Gráfico 12).



En muchas ocasiones, después del pase skip los defensores tratan de saltar como sea al tirador, eso es precisamente lo que queremos, porque es ahí donde se producirán los espacios para que nuestros hombres grandes entren en la zona.

Estos serían los principales recursos tácticos generales del equipo, evidentemente, a partir de ahí tendríamos que hablar de jugadas cerradas o sistemas que tenemos para buscar objetivos específicos o aislados, al igual que dependiendo del rival nuestra forma de jugar será una u otra. Lo que no cambia es nuestra filosofía y lo que queremos conseguir en cada uno de nuestros ataques.



Foto: Águeda Lucas (Amiab)

endesa

Creemos en la energía del baloncesto.

Una energía que nos hace progresar juntos, transformar la sociedad y cambiar vidas. Por eso, en Endesa, apoyamos siempre el baloncesto por un mañana mejor.

Elige un mañana mejor.
Descubre más en
endesabasketlover.com

OPEN POWER
FOR A BRIGHTER FUTURE.





ASEPREG

Marc Olmos (Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Máster deportivo).
David Mancha (Graduado en Ciencias de la Actividad Física y Doctor en ciencias del deporte).
Jrene Petter (Graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Máster deportivo).
Jairo Vázquez - Guerrero (Graduado en Ciencias de la Actividad Física y Doctor en ciencias del deporte).
María Reina (Graduada y doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte).

ENTRENAMIENTO

VARIABILIDAD DE LA FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO: ¿QUÉ ES Y CÓMO PUEDE SER APLICADA EN EL BALONCESTO?

¿Qué es la Variabilidad de la Frecuencia cardíaca (HRV)?

La variabilidad de la frecuencia cardíaca (Heart Rate Variability; HRV o VFC) es una variable que mide la variación temporal de los latidos sucesivos del corazón en un intervalo de tiempo concreto (Thayer et al., 2012).

Se considera un método no invasivo que proporciona información sobre el equilibrio entre los sistemas nerviosos parasimpático ("descanso y digestión") y simpático ("lucha o huida") (García-Ceberino et al. 2022).

Con el dominio persistente del sistema nervioso simpático, la

frecuencia cardíaca y la presión arterial permanecen crónicamente elevadas, lo que lleva a una reducción de la VFC y a una serie de problemas de salud multisistémicos que pueden incluir enfermedades cardíacas, disminución de la función inmunológica y trastornos psicológicos (Viljoen y Claassen, 2017).

Por este motivo la VFC se considera un biomarcador de sobreentrenamiento y un indicador de estrés (Shaffer et al., 2015).

¿Como podemos medir? Estas son algunas recomendaciones:

La VFC se registraba tradicionalmente con electrocardiógrafos (ECG) en el laboratorio o con monitores de frecuencia cardíaca en el campo. Pero hoy en día, la tecnología de teléfonos



inteligentes permite el registro del HRV de una forma asequible y fácil de usar (Flatt & Esco, 2015).

En este artículo nos centraremos en el HRV en reposo, que es medido al despertarse antes de realizar ninguna actividad. No obstante, hay otros valores de HRV que pueden ser interesantes para los jugadores/as de baloncesto como, por ejemplo, el HRV durante el entreno, después del entreno o durante la noche. Es importante diferenciarlos para poder hacer un análisis adecuado de esta variable.



HERRAMIENTAS DE MEDICIÓN

APLICACIONES PARA MÓVILES:



kubios



Polar Flow
PULSÓMETRO



HRV4Training



CÁMARA DEL MÓVIL

Diferentes investigaciones han demostrado que el HRV se puede evaluar con precisión en tan solo 60 segundos en atletas de deportes de equipo cuando se está evaluando el logaritmo de la raíz cuadrada media de intervalos sucesivos R-R (lnRM-SSD) (Esco & Flatt, 2015).

Dado que la actividad del sistema nervioso autónomo es muy sensible a las condiciones ambientales (p. ej., ruido, luz, temperatura...) (Achten & Jeukendrup, 2003) es importante establecer unas condiciones estables y repetibles diariamente, sin la influencia de factores externos a fin de aislar los efectos inducidos por el entrenamiento en el sistema nervioso autónomo. Algunas recomendaciones son:

- Realizar la medición siempre en la misma postura (estirado supino o sentado).
- Utilizar siempre el mismo dispositivo para realizar la medición.
- Realizar la medición lo antes posible al despertarse.

En cuanto a la frecuencia de medición, Plews et al. (2014) en su estudio nos muestra que, en atletas entrenados, los deportistas deben tener un mínimo de 3 registros de HRV por semana para obtener una evaluación razonable del estado de entrenamiento. En individuos menos entrenados (p. ej., recreativos) es probable que el número mínimo de días necesarios sea mayor (~5 días) debido a las mayores variaciones diarias observadas en HRV.

INTERPRETACIÓN DE SUS VALORES

Para interpretar los datos hay que tener en cuenta dos tipos de respuesta sobre el sistema nervioso (aguda y crónica). En general, el ejercicio intenso de forma aguda disminuye los

índices de HRV durante 24h a 48h, lo que puede coincidir con la restauración de la homeostasis y los niveles de recuperación percibidos (Plews et al., 2013).

La orientación diaria basada en cambios agudos de la VFC sin duda puede ser útil para hacer pequeños ajustes en tu plan de entrenamiento diario o estilo de vida. Sin embargo, este tipo de análisis no puede ofrecerte una visión general sobre tu estado físico y tu respuesta a la carga de entrenamiento a largo plazo.

Cuando consideramos los valores obtenidos durante varias semanas, entrenamientos moderados están relacionados con un aumento del HRV mientras que altas cargas de entrenamiento se asocian a una disminución del HRV (Pichot et al., 2000).



ENTRENAMIENTO



Otro aspecto importante para tener en cuenta es la línea base promedio (generada por el promedio de los últimos 30 o 60 días). La literatura científica proporciona algunos rangos que podrían usarse como indicadores, pero cada persona es diferente debido a muchos factores, como la edad, el sexo, el tamaño, la genética, etc. (Stanley et al. 2015) y, por lo tanto, los datos son individuales. Se necesitan al menos de 5 a 6 semanas para obtener una línea base fiable. Una vez establecido el rango promedio de los valores individuales de HRV de cada deportista, podremos ver las adaptaciones crónicas de nuestros atletas dependiendo de si los valores obtenidos se encuentran por encima, por debajo o dentro de ese rango.

De los números a la 'pista': Carga de entrenamiento y rendimiento en baloncesto

Dependiendo del balance entre la intensidad de los entrenamientos y las competiciones y la duración de la recuperación, el atleta puede progresar a través de un proceso continuo de 3 etapas: el sobreentrenamiento funcional (SEF), el sobreentrenamiento no funcional (NSEF) y el síndrome de sobreentrenamiento (SSE) (Thiel et al. 2011). El SEF ocurre cuando a un periodo de entrenamiento intenso le sigue una breve reducción del rendimiento, una recuperación rápida (menos de 2 semanas) y una supercompensación del rendimiento posterior. Los deportistas de élite a menudo usan

el SEF para mejorar su rendimiento, lo que requiere un control cuidadoso de sus respuestas fisiológicas y subjetivas para optimizar el equilibrio entre el entrenamiento y la recuperación. Por el contrario, NSEF es un estado indeseable de fatiga y disminución del rendimiento que requiere semanas o meses de recuperación. El entrenamiento continuo en el estado NSEF puede conducir a SEE, definido como "una acumulación de estrés de entrenamiento y/o no entrenamiento que resulta en una disminución a largo plazo en la capacidad de rendimiento". (Kreider y O'Toole, 1998). Sin embargo, en nuestra experiencia, el SEE no es habitual en jugadores/as de baloncesto.

APLICACIÓN PRÁCTICA: HRV en el baloncesto

El HRV puede informarnos en qué estado se encuentran nuestros jugadores, evitando de esta manera

estados de fatiga no deseados. Es de vital importancia analizar esta variable dentro del contexto individual de cada jugador. Es por eso por lo que el análisis de otras variables como la carga de entrenamiento, la calidad del sueño y/o los valores subjetivos de bienestar nos van a facilitar la comprensión e interpretación de los datos de HRV y la posterior toma de decisiones.

ESTRATEGIA PARA LA MEJORA DE LA VARIABILIDAD DE LA FRECUENCIA CARDIACA

Nuestro objetivo como entrenadores es que el sistema nervioso parasimpático sea dominante (o al menos que existe un cierto equilibrio respecto al sistema simpático) en nuestros atletas. Esto se va a traducir en un elevado HRV pudiendo reflejar mayores niveles subjetivos de bienestar y una disminución de enfermedades (Mueller, 2019), permitiendo a nuestros deportistas tener una mejor recuperación ante la carga de entrenamiento.

Estas son algunas de las estrategias que pueden favorecer el predominio del sistema nervioso parasimpático: (Bennet, 2022)

- Ejercicios de respiración.
- Buena higiene del sueño.
- Nutrición (alimentos con propiedades antiinflamatorias).
- Hidroterapia.
- Estiramientos y yoga.





Lluís Biosca

Entrenador catalán que ha dirigido en las categorías inferiores de CE Maristes Lleida, CN Tàrrrega, Atlètic Segre y CB Torregrossa. Destaca su trabajo en Cadí La Seu - Sedis Bàsquet: Ayudante LF1/LF2 + 1ª Autonómica femenina + categorías inferiores. En los últimos años ha dirigido la Selección catalana infantil y cadete femenina y con esta última se proclamó Campeón de España en 2023.

OPCIONES DE ATAQUE EN TRANSICIÓN – SELECCIÓN CATALANA CADETE FEMENINA 2022

Aspectos fundamentales:

- Definición para nosotros de las jugadoras entre:
 - * **Grandes:** jugadoras interiores o que pueden ayudarnos en estas posiciones.
 - * **Pequeñas:** jugadoras exteriores.
- Intentar llevar el balón al campo de ataque lo más rápido posible.
- Minimizar el número de botes.
- Toda jugadora que tiene el balón lo

tiene para crear una opción clara de anotación (no renunciar a su tiro o a su ventaja, aunque sea primer o segundo pase).

- “Devolver” acciones (recibo canasta y sacar lo más rápido posible para devolverla).
- Intentar finalizar en los primeros segundos de la posesión.
- ¿Cuándo?
 - * Después de recuperación de balón.
 - * Después de rebote defensivo.
 - * Después de canasta recibida.

Nos centraremos en estas dos últimas en las que la estructura será intentar conquistar lo más rápido posible la canasta contraria con nuestra jugadora “primera”. No nos importa si es grande o pequeña. En función de esto último, actuaremos de una manera u otra con la jugadora “primera”.

Tanto si es después de canasta recibida como de rebote defensivo, intentaremos llevar el primer pase a uno de los dos laterales para, acto seguido, tratar de llevar el balón a nuestra “primera” para finalizar.

Si no lo conseguimos, “primera” tiene opción de quedarse al poste bajo o “alargar” la pista hasta la esquina del lado balón con lo que tenemos opción de un segundo corte para “conquistar” la zona.

Insistimos con las jugadoras que es importante a veces bajar un poco la velocidad de la carrera para no

TACTICA





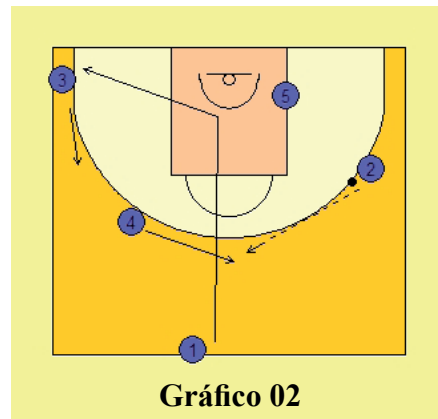
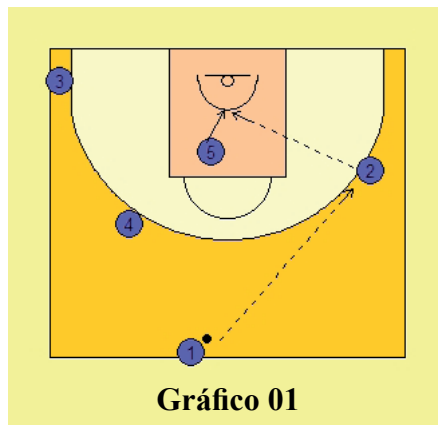
“desconectarnos” del balón (que el balón no nos pueda llegar porque corremos “demasiado”).

Si no hemos conseguido una situación de finalización fácil, iniciamos las diferentes opciones de nuestro ataque en transición, a partir del mismo inicio.

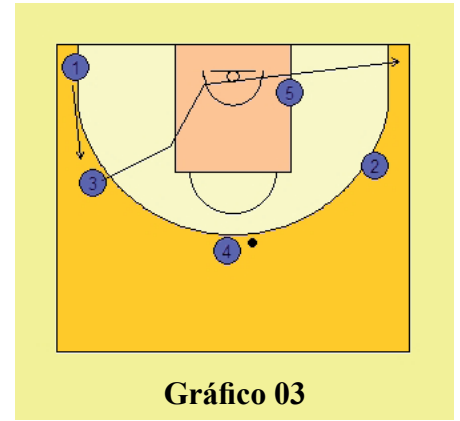
TACTICA

PRIMERA OPCION

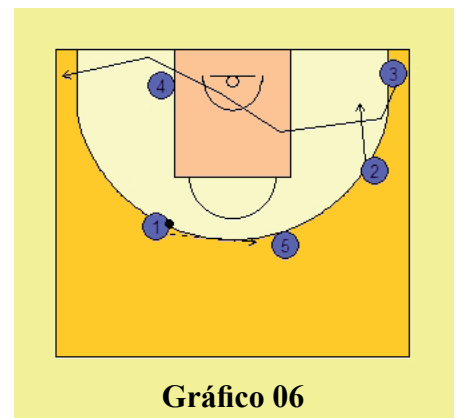
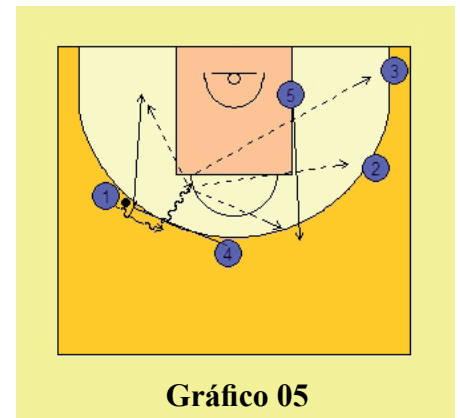
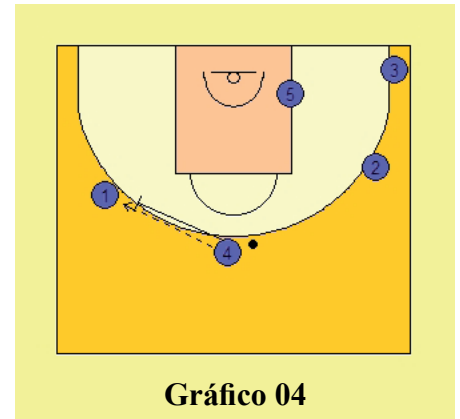
- La jugadora (1) que da el pase a la (2) corta hacia lado contrario mientras que (3) le libera el espacio en la esquina. La jugadora (4), que no tiene por qué ser una jugadora “grande”, ocupa la posición central fuera de línea de 6,75m a la que nombramos “Gira”. Puede ser la última jugadora en llegar o la que ocupe la posición de 45º en lado contrario (Gráficos 01 y 02).
- Si metemos balón interior a la “primera” (5) dejamos espacio alejando las ayudas para juego de poste bajo siempre con movimiento en el lado débil.



- “Gira” puede caer buscando la espalda.
- Si no metemos balón a (5), invertimos balón y (3) busca puerta atrás con reemplazo de (1) (Gráfico 03).
- Si no hay pase a la puerta atrás, jugamos mano a mano o pase y bloqueo directo en-

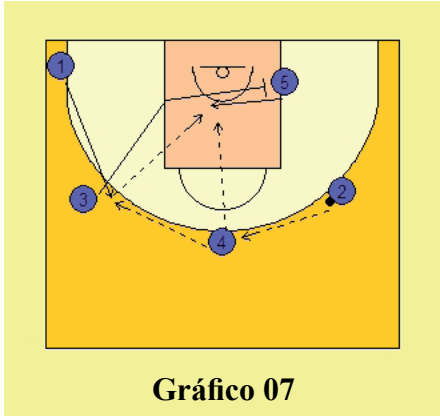


tre (4) y (1). (5) subiría para liberar el espacio y, si no hemos conseguido ventajas con el bloqueo directo, se inicia la misma situación por el otro lado con (5) de “gira” (Gráficos 04 a 06).

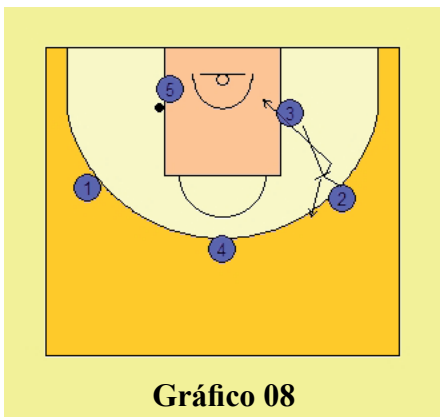


SEGUNDA OPCION

- Inversión de balón y bloqueo de (3) a (5) para recibir pase cerca de canasta y finalizar (Gráfico 07).

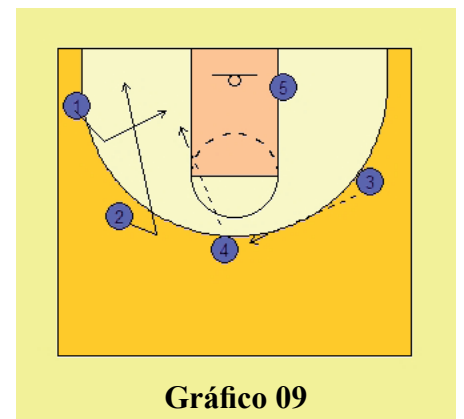


- (3) realiza un segundo bloqueo a (2) para buscar opción de pase en el corte o en la continuación (Gráfico 08).



TERCERA OPCION (Inversión de balón y “rizo”)

- (2) inicia la puerta atrás pero esta vez corta hacia el mismo lado mientras que (1) inicia su reemplazo. Cuando (1) y (2) están a la misma altura, es (1) la que corta hacia canasta aprovechando el cuerpo de (2) (Gráfico 09).



- Si no hay pase a esta opción continuaríamos con un mano a mano o bloqueo directo entre (4) y (1).

CUARTA OPCION (Inversión de balón y “flare”)

- (3) se aproxima al balón y (1) realiza un bloqueo para un pase “flare” o a su continuación (Gráfico 10).
- Si no hay pase al “flare”, (1) recibe para jugar mano a mano o bloqueo directo con (4). (5) sube para liberar espacio y (2) ocupa la esquina del campo (Gráfico 11).



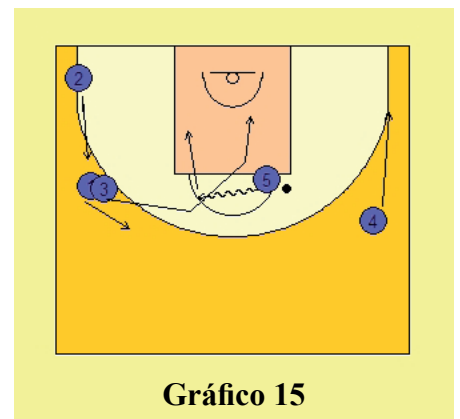
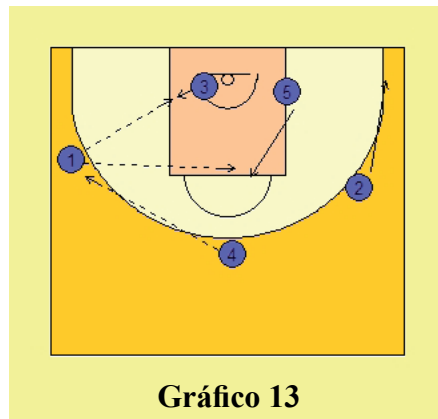
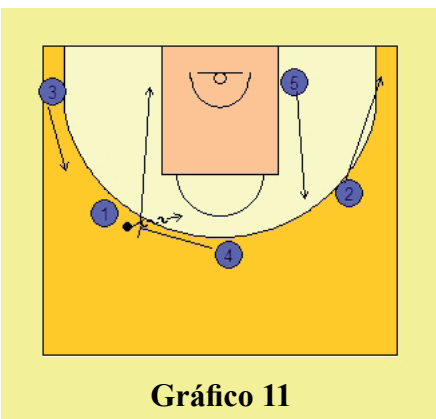
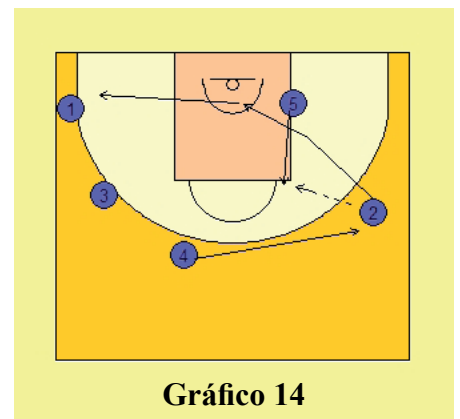
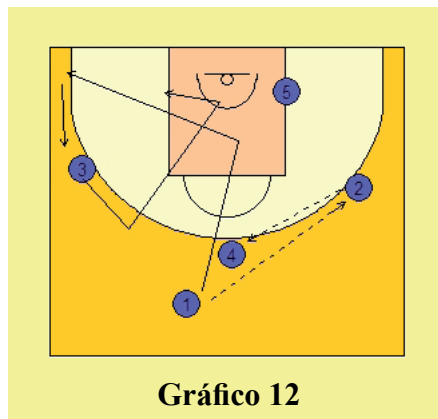
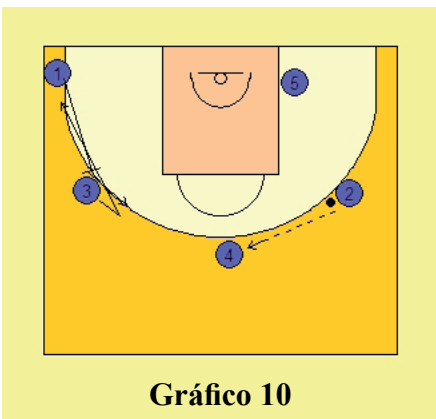
QUINTA OPCION

- (3) inicia la puerta atrás y en lugar de finalizar con bloqueo o llegada al lado débil, vuelve sobre sus pasos para recibir



- Existe la posibilidad de fintar el mano a mano entre las jugadoras (2) y (5) y que sea (5) la que penetra.
- (4) libera el espacio hacia lado balón, reemplazando la posición de (2).
- Si no han podido finalizar ni (2) ni (5), (3) jugará mano a mano con (5) para penetración mientras (2) gana la posición de la esquina para liberar espacio (**Gráfico 15**).

TACTICA



pase de (1) si tiene superioridad física sobre su defensora.

- (5) libera el espacio y (2) busca esquina (**Gráficos 12 y 13**).

SEXTA OPCION

- (5) sube a recibir en poste alto sin que haya inversión de balón. Recibe y puerta atrás de (2) o mano a mano para finalizar (**Gráfico 14**).



“Mi ilusión es ayudar a las jugadoras no solo a mejorar, sino que lo hagan disfrutando en la pista en el día a día”.
- Rubén Burgos



*Departamento
Comunicación
Valencia Basket*



Ruben Burgos

Rubén Burgos (1979, Valencia) llegó al Valencia Basket en 2010. Pasó por el banquillo del equipo de Liga EBA y desde la temporada 2017-2018 ha unido su destino al primer equipo femenino del club. Desde entonces ha conseguido con su club un ascenso a Liga Femenina, una Eurocup Women, una Supercopa de España, una Supercopa de Europa y -recientemente- una Liga Femenina Endesa. El trabajo en equipo bien hecho, siempre rinde resultados.

Llevas prácticamente toda la vida en el Valencia basket, los últimos 6 años como entrenador del primer equipo femenino y anteriormente con el equipo EBA. Cuando jugabas aquí, ¿te imaginabas que estarías haciendo esto y tanto tiempo?

En absoluto. Y no solo cuando jugaba aquí, en categorías de formación y unos años en el primer equipo. Tampoco en mi etapa como jugador en otros equipos y en otras ligas tenía el plan trazado de qué hacer tras mi retirada. Sí es cierto que en las últimas dos temporadas en activo ya había cursado los cursos federativos con las titulaciones de entrenador y eso fue lo que motivó un poco dejar de jugar para empezar a entrenar, ya que lo hice a una edad relativamente temprana.

¿Recuerdas el momento en que tomaste la decisión? ¿Fue una idea que se fue formando en tu cabeza? ¿Llegó en el momento en que el club te hizo la oferta para entrenar al equipo EBA?

En mi cabeza tenía prepararme para entrenar y en alguno de mis últimos equipos en LEB ya había entrenado a algunos niños a nivel social. Pero fue realmente cuando me incorporé a la estructura de Valencia Basket como ayudante del equipo EBA



cuando empecé a hacer esa transición y cambio de mentalidad imprescindibles, de jugar a entrenar.

Empezaste entrenando a chicos en categorías inferiores y luego pasaste a entrenar a chicas con el objetivo de llegar a la élite. ¿Cómo viviste ese cambio?

Con total naturalidad. Supongo que hacerlo en la misma entidad, en mi casa, con la gente a la que conocía que me guio en el proceso -especialmente Chechu Mulero y Esteban Albert-, ayudó. A nivel metodológico, como de trabajo y de gestión, no percibimos nadie en nuestra entidad que tuviéramos que adaptar nada del género masculino al femenino.

Supongo que en esos primeros pasos -siendo un entrenador joven- tenías varios referentes en los banquillos,

en un primer momento. En tu caso, seguro que Miki Vukovic sería uno de ellos... ¿Tuviste más?

La referencia de Miki es a nivel baloncesto y a nivel vital, porque era una persona muy capaz en todos los ámbitos y a la generación que coincidimos con él aquí en Valencia nos ayudó a formarnos como jugadores y como personas y por eso siempre está presente.

A nivel de baloncesto, muchas ideas, muchos conceptos siguen siendo actuales a día de hoy, respecto a la manera de trabajar y al basket que tenía Miki. Siempre estuvo cerca del equipo femenino, de mí personalmente, viendo entrenamientos y aconsejándonos hasta el último momento. Y también he aprendido mucho de

“A nivel de baloncesto, muchas ideas, muchos conceptos de Miki Vukovic siguen siendo actuales a día de hoy”.

entrenadores que me han entrenado en mi carrera deportiva, desde formación en Valencia Basket hasta luego en profesionales. Es cierto que los años en que entrené al equipo de Liga EBA pude ver trabajar día a día a los equipos profesionales del club (una suerte que tenemos en nuestro club y teníamos que aprovechar).

Con Perasovic, Carles Durán, Jaume Ponsarnau, Pedro Martínez, tuve la suerte de poder seguir su día a día, aprender mucho y -sobre todo- que mis “jefes” en el club (Esteban y Chechu) se preocupaban por el equipo pero también por nuestra formación. En el día a día, con los staff que he trabajado, me han inspirado mucho -especialmente- Santi Pérez y Roberto Hernández, con grandes trayectorias y experiencia.

Seis años después de que tomaras las riendas del

equipo femenino has acumulado un ascenso, una Eurocup Women, una Supercopa de España, una Supercopa de Europa, una Liga Femenina... ¿sientes que ha ido todo muy deprisa y que han pasado muchas cosas en poco tiempo?

Deprisa han llegado los éxitos y los títulos, y no es lo normal, pero el proceso no ha ido tan rápido. Los que formamos parte del día a día del equipo somos conscientes de que hay mucho trabajo detrás, que hay muchas horas de entrenamiento, de planificación y que luego hemos tenido la suerte de que se ha materializado a nivel resultados.

El proceso no ha tenido pausa, sigue en línea ascendente y estoy agradecido de formar parte de él, pero es cierto que lo normal no es

“El proyecto estaba diseñado y la mentalidad de la entidad también estaba clara. Crear un bloque de jugadoras nacionales con identidad”.

cosechar tantos éxitos en un periodo de tiempo tan corto. Hemos tenido la suerte de disponer de los medios, a nivel de instalaciones, a nivel humano y a nivel recursos, para tener las máximas facilidades de trabajo diario.

No suele ser habitual que un club apueste tanto tiempo por el mismo entrenador, algunas jugadoras que llevan en el club varios años... ¿Con una apuesta firme y confianza en el proyecto los éxitos acaban llegando?

Que lleguen los éxitos a nivel título puntual depende de muchas cosas, incluso el factor suerte, porque lo que más influye son los rivales y tienen muchísimo nivel, se preparan igual que tú y tienen la misma ambición.

Lo cierto es que el proyecto estaba diseñado y la mentalidad de la entidad también estaba clara. Crear un bloque de jugadoras nacionales con identidad y que quisieran estar aquí ha sido clave y los entrenadores y entrenadoras que hemos formado parte del staff nos hemos sentido seguros y respaldados. Luego no todo depende de ti, pero esa confianza y esa sensación



de familiaridad y de formar parte de algo es esencial. En nuestro caso es la razón de ser. La mentalidad del club -Alquería y primeros equipos- y que vayamos todos en una misma dirección, facilita que tengas la confianza para creer en tu grupo humano. Los resultados están llegando, pero depende de muchos factores.

Respecto a la Liga Femenina Endesa, ¿has apreciado un aumento del nivel en los últimos años?

Lo primero ha sido un aumento en equipos. En nuestra 1ª temporada tras el ascenso la liga tenía 14 equipos -igual que el año del Covid-, luego se ha ampliado a 16 y el nivel ha aumentado.

Seguimos viendo la vuelta de talentos nacionales que salieron a otras ligas y la apuesta de algunos clubes de masculino que al igual que nosotros (fuimos precursores en eso) invierten en equipos femeninos y en formación (masculina y femenina). Eso aumenta el nivel y lo hace más atractivo para los aficionados. Los títulos no se concentran en uno o dos equipos y la competición crece, provocando de forma directa que crezcamos los profesionales que formamos parte de ella.



¿Qué crees que hace falta para que la Liga Endesa sea todavía más profesional?

Estoy convencido de que los clubes, las federaciones y las diferentes comunidades que albergan equipos en su región están trabajando en ello. Lo que tengo claro es que a mayor cobertura, mayor repercusión. Las jugadoras merecen tener ese reconocimiento por el esfuerzo que hacen, pero al final trabajamos para la gente, para que la masa social crezca. Todos los medios que ayuden para que los pabellones estén llenos, a que haya mayores audiencias, aumentan los ingresos. Esto depende de que haya inversión.

En nuestra entidad somos unos privilegiados, dado que tenemos un mecenas enamorado del baloncesto, de nuestro club y de la Comunidad Valenciana y por eso tenemos

esos recursos. Lo necesario es que haya más equipos que por diferentes vías consigan tener los medios para potenciar el baloncesto de formación y profesional femeninos. Esto pasa por que haya más repercusión mediática -a nivel televisiones, a nivel medios- y que los pabellones los veamos con cada vez más gente.

¿Qué es lo básico para que funcione un equipo? Tanto a nivel táctico como humano.

A nivel táctico, los grupos tienen que ser sobre todo "equipos", no simplemente rosters o una serie de nombres importantes. Tanto en el banquillo como en la pista. El equipo es el staff, son las jugadoras y no va cada uno por su lado. El objetivo debe ser común. Las expectativas individuales y las colectivas

"Seguimos viendo la vuelta de talentos nacionales que salieron a otras ligas y la apuesta de algunos clubes de masculino que invierten en equipos femeninos y en formación".

deben estar alineadas a nivel roles y a nivel de trabajar a gusto. Creo que la gente rinde más cuando está convencida, no cuando está forzada a ello.

Y a nivel baloncesto, la clave es la solidaridad de la implicación, tanto en ataque como en defensa. Que los esfuerzos defensivos siempre sean por y para el equipo, no solo que las jugadoras se preocupen de su responsabilidad individual.

Todo es responsabilidad colectiva. Que en ataque la gente sea solidaria, comparta el balón.

Tengo la suerte de entrenar un equipo donde hay muchísimo talento y jugadoras con muchísimas habilidades ofensivas, pero que sean solidarias y compartan el balón sería lo imprescindible para nosotras como punto de partida.

Y luego la aceptación de roles tiene que ser algo consensuado. Al conformar un equipo es muy importante ser sinceros y honestos todos con las expectativas y con lo que esperamos unos de otros. Una vez que hay consenso en eso, mantenerlo y ser firmes en ello.

¿Esta ha sido la clave del éxito del equipo esta temporada o crees que también ha

habido algún componente más para que se diera el paso de ganar la Liga Femenina Endesa?

Para nosotros ha habido una clave esta temporada: la aportación de las jugadoras jóvenes. Por la mentalidad del club, la conexión “Alquería – primeros equipos” es vital y las jugadoras jóvenes tienen que tener referentes y un espacio donde desarrollarse en el primer equipo.

Este año, por la concepción de plantilla y por lesiones, han tenido más presencia todavía si cabe y el rendimiento ha sido espectacular. Ha sido la base del éxito durante toda la temporada. En relación al trabajo diario, poder conjuntar la dinámica de los equipos, no solo el equipo vinculado de la LF Challenge, con el primer equipo (realmente han

“El objetivo debe ser común. Las expectativas individuales y las colectivas deben estar alineadas a nivel de roles”.

sido trabajos paralelos) nos ha permitido una calidad de trabajo esencial. Sin duda la clave de nuestro rendimiento ha sido la aportación de la Alquería al primer equipo.

¿Actualmente tienes algún sueño por cumplir?

No soy de plantearme sueños a largo plazo, ni siquiera a medio. Me gusta disfrutar de la inmediatez, focalizarme en el presente, en el día a día. Creo que es importante para personalmente vivir un poco más feliz. Focalizarte siempre en lo que viene genera frustración y ansiedad, igual que mirar hacia atrás.

Así que -pensando en lo que viene- espero volver a hacer una buena temporada,



“Me siento parte del staff... y trabajar en equipo es lo que me ha ayudado a seguir siempre hacia delante.”

intentar que la afición se sienta identificada con los valores del equipo, que tengamos presencia y peleemos por todos los títulos (caigan de nuestro lado o no) y sobre todo que el equipo tenga un buen día a día.

Mi ilusión es ayudar a las jugadoras no solo a mejorar, sino que lo hagan disfrutando en la pista en el día a día. Con pequeños retos es como intentamos trabajar y conseguir retos más grandes.

En esta trayectoria en Valencia Basket no todos los momentos habrán sido buenos, tampoco psicológicamente. ¿Te has planteado en algún momento dejarlo o ir por otro camino?

No, pero momentos difíciles ha habido muchísimos. Cada temporada tiene un

par de momentos duros, determinantes, que tienes que

tomar decisiones y adoptar caminos que no son sencillos. Lo que ayuda es no hacerlo solo, es afrontarlo en equipo.

Claro que personalmente yo he tenido momentos de “bajón”, de más debilidad, de necesitar ayuda... Y la he pedido. Internamente me siento muy respaldado tanto por la dirección deportiva como -sobre todo- por mis compañeros del staff. Es la única manera de salvar esos momentos complicados, porque solo hubiera sido imposible.

Pero no me he planteado cambiar de rumbo porque nunca he sentido que mi trabajo sea “mono personal”. Me siento parte del staff (en el porcentaje que sea, ni siquiera el más importante

dentro del staff) y trabajar en equipo es lo que me ha ayudado a seguir siempre hacia delante.

¿Te ves entrenando durante muchos años o tienes en mente en algún momento del futuro hacer otra cosa?

No, como te decía antes me focalizo en el día a día, disfruto de este trabajo cada día un poquito más porque realmente no llevo tanto tiempo y es un proceso, una adaptación. Me siento rodeado de gente con ilusión (yo también la tengo) y en el lugar donde quiero estar.

No me planteo más. Disfruto del día a día mientras pueda seguir siendo válido en esta posición o en la que sea para nuestra entidad, a la que estoy agradecido y a quien creo que todavía me quedan muchísimas cosas por devolver; más de las que ya he recibido.

¿Te plantearías pasarte al baloncesto masculino? Parece que es un cambio que no se da mucho y no debería ser tan raro, ¿no?

Lo importante es ser entrenador de baloncesto: en masculino o en femenino, en formación o con profesionales. Así ha sido mi camino como jugador y como entrenador. He visto muchos casos que también han hecho



este camino en ambas direcciones y creo que es totalmente lo normal.

También internamente lo percibo así: con compañeros y dirigentes que en el área o en el sector en el que trabajan, están abiertos. No creo que sea un camino que haya que plantearse. Son circunstancias y oportunidades. Por supuesto, estoy totalmente abierto tanto a lo uno como a lo otro.

Y ya para acabar, ser entrenador es un aprendizaje constante y la formación es importante. ¿Qué opinas de la labor que hace la AEEB para vuestra formación, para que estéis siempre al día?

Bueno, es imprescindible. Nosotros somos afortunados porque nuestro club, con el seguimiento de los tutores de los entrenadores de cantera y de los profesionales también, tenemos una formación interna bastante potente, pero también abierta periódicamente al ámbito externo, para que crezcamos y a través de nosotros -también- entrenadores de otros clubes lo puedan hacer.

Pero hay lugares que no tienen estos medios y entrenadores que viven otras realidades. Creo que -además

así lo he percibido- la AEEB hace una muy buena labor. Ahora también hay más asociaciones y sindicatos -yo personalmente pertenezco al Sineb- y me siento muy respaldado por los compañeros, creo que están haciendo una labor muy importante de apoyo a los entrenadores y de formación interna.

Cuantas más instituciones tengamos que defiendan los

derechos de los entrenadores y no solo se preocupen por los contratos, sino por nuestra mejora, más ayudará al baloncesto nacional.

Creo que la figura de los entrenadores es clave desde el minuto “cero”, que empiezan a entrenar en formación a un niño o a una niña, hasta luego los entrenadores que tenemos más visibilidad en el profesionalismo.

EJERCICIOS FAVORITOS -RUBEN BURGOS-

4c3 Continuo

Tres equipos de 4 jugadoras: 3 exteriores+1 interior (participan 12 jugadoras).

Ejecución: superioridad ofensiva con 3 jugadoras atacando el perímetro y una atacando en la pintura vs 3 jugadoras en defensa con una interior preparada en el fondo para activarse en la fase ofensiva.

Secuencia: Defensa+ataque+descanso.

Duración: series cortas competitivas. Máx 5 minutos.

Objetivo ofensivo: pasar rápido de fase defensiva a fase ofensiva. Conseguir ventajas en superioridad numérica. Tiros de 3 liberados o canastas bajo el aro. Hábito de las interiores de correr el carril central y llegar las primeras, amenaza de las exteriores para anotar de 3 en primeros segundos o tras rebote ofensivo.



Objetivo defensivo: 3 jugadoras han de poder defender a 4 jugadoras. Actividad de pies y manos, mucha comunicación y anticipación, pelear rebote contra jugadora más grande.

Normas para el ataque: la interior no ha defendido, sale de línea de fondo a sprint cuando sus compañeras rebotean, recuperan el balón o reciben canasta. 14" máx para atacar. 3 exteriores con uso del bote limitado. Interiores siempre un pie mínimo en la zona. Sólo la interior de cada equipo puede hacer rebote ofensivo, decide si finalizar o asistir a tiro exterior de sus compañeras. El ataque acaba con canasta, rebote de la defensa o pérdida.

Normas para la defensa: no hay normas, las 3 se deben organizar para contener durante 14" como máximo partiendo de la inferioridad numérica (táctica o directrices de las que queramos dotar al equipo).

Importante: objetivo competitivo contabilizado (puntos, rebotes, asistencias... elegir a qué damos más valor en cada serie), ritmo intenso, series cortas de ejecución para alcanzar máxima intensidad y velocidad.

Consejo: la clave es adaptar los trabajos y estructuras a cada equipo, a las necesidades de cada jugadora, y crear nuestro ejercicio propio a partir de lo que otros nos inspiren.



ESCUELA DE ENTRENADORES

