

**Salidas
para Tiradores**

**Defensa
del P&R**

**Fondos y Bandas
Mundial 2023**

**Ataque en
el Poste Bajo**

Julio Lamas:

**“Los 3 años con la Selección
Argentina y los 4 años en España me
convirtieron en un entrenador mejor”**



Si te gusta el baloncesto...

hazte socio de la AEEB...

no te quedes en el banquillo



y disfruta de las ventajas



**SEMANA
DE
ENTRENAMIENTO**



**SEMINARIOS
Y
CLINICS**



**VIAJE A
USA**



**ASESORIA
JURIDICA**

**ACCESO A
PARTIDOS
DE ÉLITE**



**MUJER
ENTRENADORA**



Y MAS...



ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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

CONTENIDOS

raeeb

EDITORIAL

4

Juan María
Gavaldá



DEFENSA
P&R

5

Pablo
Laso



SALIDAS
TIRADORES

10

Zeljko
Obradovic



ATAQUE
POSTE ALTO

13

Sergio
Scariolo



AEEB
LEYENDAS

18

Dan
Peterson



ACTIVIDADES

22

AEEB

a

PREPARAR
COMPETICIONES
BSR

31

Adrián
Yáñez



50º ANIV.
SEMANA SEAM

35

Carmen
Liñán



MUNDIAL 2023
FONDOS
Y BANDAS

39

AEEB



CARA A
CARA

43

Julio
Lamas





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Pablo Laso, Zeljko Obradovic, Sergio Scariolo, Dan Peterson, Adrián Yáñez, Carmen Liñán, Juan María Gavaldá y Julio Lamas.

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.



JUEGOS MANUALES COMO APORTACIÓN ALTERNATIVA

Estamos viendo en diferentes medios de comunicación como se ha acentuado la puesta en crisis de las acciones que nuestros niños y niñas realizan en demasía con sus teléfonos móviles y sus tecnologías.

No seré yo el que dedique tiempo a algo que no acredito conocimiento profesional, experiencias vividas o capacidades sobre el tema. Sin embargo si tengo suficiente sensibilidad a reaccionar ante lo que veo. Y lo que veo es una utilización de dichas tecnologías que da la sensación, aún no sabiendo si se excede de lo normal, que les ocupa en mucho su tiempo de ocio.

Tradicionalmente se ha descrito como una virtud de cara a desarrollar la imaginación, curiosidad, capacidades creativas e incluso sana competitividad, el hecho de jugar con distracciones manuales, autoconstruidas o comercializadas, que permitan en esas edades tempranas (niñez y adolescencia) adquirir buenos hábitos y compartir esas oportunidades de ocio no solo con lo amigos, incluso con padres, abuelos y otros parientes, promoviendo el aumento de la convivencia y la proximidad necesaria para proporcionarles el tiempo, contacto, cariño y educación que tan bien les hará el día de mañana. Todos recordamos juegos “en casa” superdivertidos y que nos hicieron pasar grandes momentos, siempre acompañados.

No conozco ninguna madre/padre que al nacer su hija o hijo diga que van a ser una gran influencer, gamer o cosas derivadas de esos temas. Todos ellos tienen voluntad de darles las mejores vías para que se desarrollen y crezcan, aprendan y mejoren, se relacionen y compartan. Todos queremos lo mismo. Seguramente con la aportación de las tecnologías, pero nunca provocando que el camino elegido sea único, excesivo y tóxico.

Los entrenadores hemos de dar pasos al frente ante las responsabilidades que nos han caído encima durante este primer cuarto de siglo. Un siglo lleno de oscuridades de todo tipo a las que la sociedad se ha tenido que enfrentar y nosotros también. Emocionales, físicas, de salud, invadiendo zonas personales y familiares de gran sufrimiento, además de desconocidas. Nosotros siempre hemos sido preceptores de buenos hábitos y comportamientos con nuestras jugadoras y jugadores, pero ahora nos necesitan más que en ninguna otra época.

Ante lo poco o nada conocido cabe la posibilidad de buscar caminos y soluciones. Entre ellas algo que siempre ha sido útil: volver la vista atrás y recuperar lo que nos funcionaba y que habíamos olvidado. No soy partidario de prohibir sino de incorporar cambios de hábitos que nos acerquen a otras posibilidades lúdicas reconocibles, retomadas, adaptadas y divertidas.

Vayamos por estos caminos recogiendo información y ayuda necesaria. La AEEB y sus colaboradores ya preparan un par de juegos de baloncesto que os serán muy útiles.

SUMARIO

- 05 **Estructuras para Defensa del Pick and Roll** por Pablo Laso
- 10 **Situaciones Tácticas Salidas para Tiradores (I)** por Zeljko Obradovic
- 13 **Ataque en el Poste Bajo (I)** por Sergio Scariolo
- 18 **AEEB Leyendas: Defensa en Zona 1-3-1** por Dan Peterson
- 22 **Actividades AEEB**
- 31 **BSR: Claves para Competiciones de 48h/72h** por Adrián Yáñez
- 35 **Mi Experiencia en la Semana de Entrenamientos de la SEAM** por Carmen Liñán
- 39 **Fondos y Bandas de la Basketball World Cup** por AEEB
- 43 **Cara a cara Juan Mª Gavaldá vs Julio Lamas**





Pablo Laso

Debuta como entrenador ACB en la temp. 04/05, con el Pamesa Valencia. También dirigió al Cantabria Baloncesto, y Guipuzkoa Basket hasta firmar por el Real Madrid (2011-2022). Su trayectoria en el equipo blanco fue vertiginosa (22 títulos), convirtiéndose en el segundo entrenador más laureado de la historia del Real Madrid, empatado con Lolo Sainz y por detrás de Pedro Ferrandiz (27). Esta temporada inicia nueva andadura, en el Bayern de Múnich.

ESTRUCTURAS PARA LA DEFENSA DEL P&R

Cuando se habla de P&R defensa y ataque van unidos, no podemos hablar de un aspecto sin tener en cuenta el otro.

El uso del P&R es muy habitual, generalizado en todos los equipos y gran tendencia del juego actual, además hay datos que afirman que las posesiones en las que se utilizan los P&R suelen tener un porcentaje alto en el juego.

En este sentido, el mano a mano (“Hand Off”), lo trato defensivamente como si fuera un P&R.

Quiero insistir con especial énfasis en que

en la defensa del P&R participan los cinco defensores en cancha, es una obsesión que siempre tengo.

Parto de la premisa fundamental de que la defensa debe tener como principal objetivo no dejar pensar al atacante.

Doy mucha importancia al trabajo de los tres defensores que no participan directamente en el P&R, que son los que al final van a terminar realizando las ayudas y rotaciones.

A tal respecto, realizo un ejercicio de 2 atacantes contra cinco defensores a partir de un Pick and Roll. En este

ejercicio, los defensores y atacantes podían defender y moverse de la manera que estimasen oportuno (**Gráfico 01**).

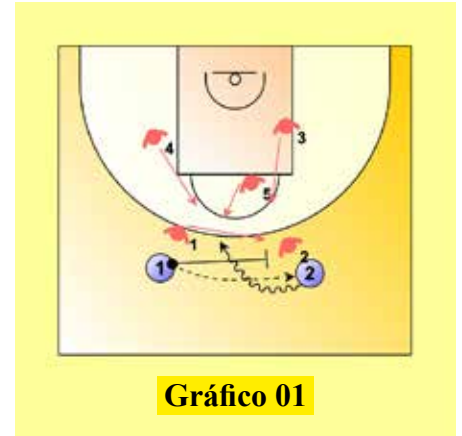


Gráfico 01

Considero dos situaciones de juego referentes a la defensa del P&R, Pick and Roll Lateral y Central. En mi opinión hay entrenadores que son muy buenos en el P&R Lateral (Jasikevicius y Perasovic, por ejemplo), y en el P&R Central (Fotsis Katsikaris y Sergio Scariolo, con el Spain Pick and Roll).

FORMACION



MANERAS DE DEFENDER EL PICK AND ROLL

Tras dicha introducción, voy a explicar los conceptos básicos de seis maneras posibles de defender el Pick and Roll:

- Defensa a la que se llama FONDO, también conocida como BLUE o ICE basada en negar el centro.
- PUSH empujando al pívot.
- DOBLE consistente en ir dos jugadores a hacer un trap al driblador
- SHOW, asomando para parar al driblador y volver a recuperar a su hombre.
- FLAT-DROP en la que el pivot grande se retrasa un poco para entorpecer al driblador.
- Defensa de cambios.



Para que un bloqueo no saque ventaja, la mejor idea es que no se produzca.

Una vez que el rival ve que se neutraliza o deshace su posible bloqueo y conseguimos llevarlo a la banda, intentamos hacerle un trap (2 contra 1), cuanto más cerca de la línea de banda mejor (**Gráfico 03**).

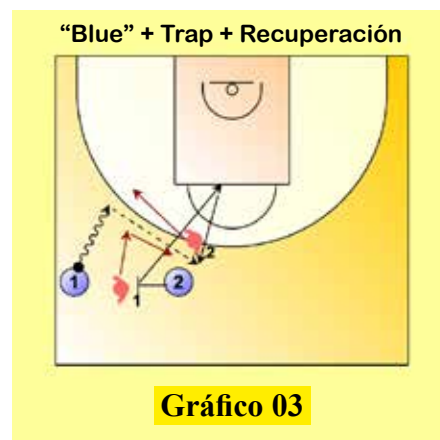
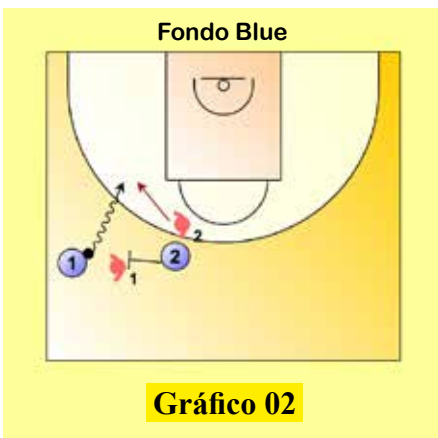
FONDO-BLUE (central)

Aunque me he encontrado algún equipo que la hace, no la considero demasiado aconsejable, porque los equipos dejan un lado del campo completamente libre y contra jugadores zurdos (por ejemplo Fabian Causeur), esta defensa nos puede hacer mucho daño (**Gráfico 04**).

FORMACION

1) FONDO-BLUE-ICE

Se basa fundamentalmente en defender negando el centro y enviando a driblador a la línea de fondo (**Gráfico 02**).



Con este tipo de defensa se bajan dos opciones, la de negar el bote hacia el lado donde quiere salir el bloqueado interponiendo su cuerpo a su defensor y esperando la ayuda por el lado contrario del defensor del bloqueador.

Cuando los equipos detectan esta defensa, suelen quitar un lado del ataque provocando un aclarado, que es una situación muy difícil de defender.

Normalmente este tipo de defensa se usa para los bloqueos pegados en banda, el base niega el bloqueo y el pívot ayuda en línea con la canasta (eje balón-aro).

La otra alternativa, más peligrosa -sin duda- por la continuación hacia la canasta del bloqueador es la de interponer el cuerpo del defensor del bloqueador.

Importante también intentar que el driblador no pueda hacer un SNAKE-SCREEN (serpenteo y autobloqueo) y si se hace, implicar la ayuda de otro defensor para doblar al pívot.

2) PUSH (empujar)

Defensa que se basa en empujar al pívot atacante, pasando el defensor del driblador por detrás como último (cuarto hombre). Su objetivo fundamental es desactivar al bloqueador, desplazándolo hacia arriba. Un ejemplo claro es la defensa de Felipe Reyes -ex Real Madrid- defendiendo a Dubljevic -Valencia Basket- (**Gráfico 05**).



La intención del jugador nº5 persigue (defensor que empuja y realiza el "push"), es que el atacante con balón (driblador), se aleje lo más posible de la zona u obligarle a cambiar su trayectoria y que dé tiempo a su defensor a llegar para defenderlo.

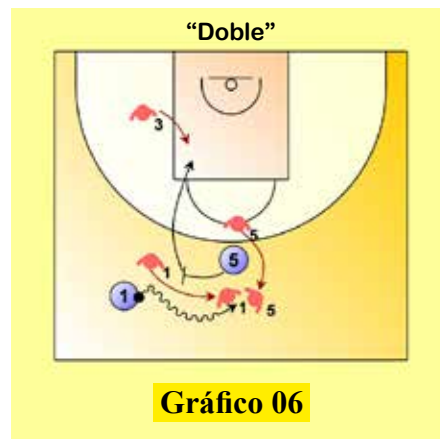
Su principal ventaja es que podemos desactivar al bloqueador (generalmente un pívot con buena mano) que tras bloquear se abre para tirar (Pop), pero presenta el inconveniente de que el defensor del driblador se queda como cuarto hombre y por un momento no es defendido. Para intentar contrarrestarlo el defensor que empuja debe levantar un brazo y mano para puntear el posible tiro del driblador.

Se suele utilizar cuando el jugador con balón no es buen tirador y su peligro está en la penetración a

canasta y la división, además con ella se tiene mayor control del pívot grande bloqueador.

3) DOBLE (2c1 al driblador)

Esta forma de defender el Pick and Roll, consiste en ir dos jugadores a hacer un trap (2c1) muy agresivo al driblador con la clara intención de desactivarlo. Se suele llevar a cabo por el centro del campo (**Gráfico 06**).



Muchos equipos utilizan esta defensa en la que se persigue cerrar la banda totalmente para que el driblador no nos supere.

Nuestro gran objetivo será atacar descaradamente en el exterior al jugador con balón (driblador tirador), ser muy activos en el 2c1 y tener previstas rotaciones posteriores.

Como entrenadores debemos valorar lo que nos puede dar el "Doble" y en qué situaciones. Hacer el trap implica que un jugador se puede quedar solo para tirar, con eso debemos contar, pero lo importante es conseguir que ese posible tirador sea el que nosotros queramos.

4) SHOW

Es una defensa que requiere mucha más actividad que la defensa "Doble" y que consiste en que el defensor del bloqueador, se "asoma", para el driblador y vuelve a recuperar a su hombre. Un movimiento parecido al "cucu" de un reloj, en el que el defensor del pívot hace un "flash" y recupera (**Gráfico 07**).





Esta defensa trata de ceder algo de espacio al balón con el objetivo de tener más controlado el Roll de jugadores poco móviles o más lentos, pero con mayor peligro cerca de canasta.

En ella, el defensor del bloqueador, retrasa su posición, aguanta y trata de obligar al driblador a tenerse que parar un instante para que dé tiempo a llegar a su defensor.

El defensor del bloqueador (generalmente un grande), recula situándose por debajo de la línea del bloqueo y presionará a la altura que consideremos más idónea en función del scouting que hayamos hecho de los posibles dribladores del rival.

En esta defensa, el defensor del driblador (jugador con balón), puede reaccionar defendiendo de formas distintas por regla general:

1. Pasar por encima del bloqueador, bien sea anticipando mano y pierna al bloqueo y pasando a la vez que pasa el hombre-balón.
2. Pasando de tercero.
3. O -en ocasiones- pasando de cuarto (las menos).

La defensa debe tener en cuenta posibles acciones de "Snake Screen" del ataque y también de posible pase picado entre driblador y bloqueador.

6) CAMBIOS AUTOMÁTICOS

La última de las defensas del Pick and Roll que voy a exponer es la defensa por cambios, es decir el pivot tras el bloqueo salta para defender al base y el base intenta anticiparse para defender al pivot.

5) FLAT, DROP o DROPPING BACK

Esta defensa es considerada más idónea desde la posición central (no se suele hacer desde el lateral). En ella el center (generalmente pivots muy grandes), se retrasa un poco para entorpecer al driblador si su defensor le persigue, estableciendo la distancia más adecuada, controlando el Roll y con buen uso de piernas y manos (**Gráfico 08**).

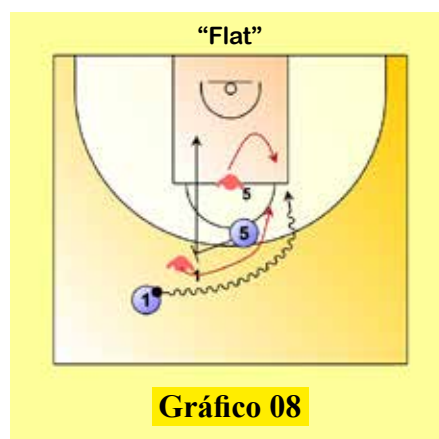


Gráfico 08

Estos pivots se retrasan en su defensa haciendo casi de porteros ("Goal Keeper"). Algunos ejemplos son Walter Tavares, Ondrej Balvín, Giorgi Shermadini, etc, que deben fijar bien la altura a la que defienden, en función de las características de los atacantes en cada situación.

"Show"



Gráfico 07

Esta defensa es de mayor exigencia y requiere tener al menos 4 jugadores en su rotación. Suele usarse más en la parte central del ataque y pocas veces en el lateral.

Implica tener gran actividad de manos atacando el balón y máxima actividad de los pivots. Hay que tener mucho cuidado con el "Reject" del driblador, atacando el lado contrario al bloqueo.

En el gráfico se observa la defensa "Show", el defensor del pivot nº5 salta al balón en posesión del base nº1 y el defensor nº1 sigue su defensa hasta poder hacer un trap (2c1) al driblador. Este salto al balón puede ser muy agresivo (hard show-salto duro) o simplemente agresivo (salto normal); eso lo marcará cada entrenador.

Considero que es una defensa bastante agresiva que ataca el pick and roll.

Es muy importante que el entrenador y su equipo entiendan por qué, cuándo y en qué situaciones se quiere cambiar durante el partido (**Gráfico 09**).

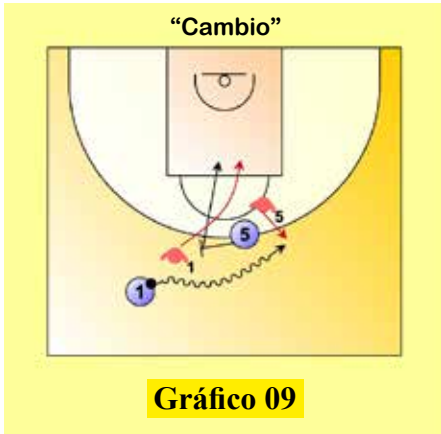


Gráfico 09



Todo dependerá de tus jugadores y del rival. Por ejemplo, en el Real Madrid con Walter Tavares y Ante Tomic no hacíamos cambios demasiado a menudo, sin embargo, con Marcus Slaughter estos cambios eran continuos.

La ventaja de los cambios es que tener controlados a todos los jugadores y su mayor desventaja son los desajustes creados.

Ante esas situaciones de mismatch, el entrenador debe resolver previamente la forma de acometerlas, aunque a veces el propio equipo es capaz de solucionar el cambio.

Me gustaría citar a Zeljko Obradovic y a Sarunas Jasikevicius como dos ejemplos de entrenadores que creo que realizan muy bien la defensa de cambios, insis-

tiendo en la importancia de que sean muy agresivos y se sincronicen perfectamente.

Indudablemente con esta defensa el ataque, a priori, parece gozar de cierta ventaja debido a la desigualdad de estatura que se suele dar (desajuste defensivo), además de que estamos obligando a jugadores exteriores a defender dentro de la zona y a jugadores interiores en el perímetro.

Sin embargo, en ocasiones el entrenador elige esta opción tras scouting previo, porque prefiere eso a que cualquier jugador quede pinchado en el bloqueo y el atacante se libere con demasiada facilidad.

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





**Zeljko
Obradovic**

Una leyenda de nuestro deporte. Su record de títulos en la Euroliga (9, con cinco clubes diferentes) culmina una brillante trayectoria: Partizán de Belgrado, Joventut de Badalona, R. Madrid, Benetton de Treviso, Panathinaikos, Fenerbahçe y (desde 2021) KK Partizan. También ha sido Seleccionador de Yugoslavia en varios periodos.

TACTICA

SITUACIONES TÁCTICAS DE SALIDAS PARA TIRADORES (I)

Quiero reflexionar en primer lugar sobre lo que es un buen tirador. Para mí, son aquellos que además de tener buena mano para tirar, son los que saben buscar los buenos tiros, capaces de tirar desde cualquier posición y los que saben abrir la cancha.

En el baloncesto actual, todos los jugadores deben saber tirar desde cualquier posición. Los pivots hoy (especialmente los que juegan de 4), tienen buena mano desde la línea de tres.

Dicho esto, paso directamente al trabajo de salidas para tira-

dores, eligiendo como movimiento - eje un sistema de ataque básico y muy conocido, que se basa en un cruce por línea de fondo de los aleros, apoyados en los bloqueos indirectos horizontales de los pivots situados ocupando los dos postes bajos de la zona (**Gráfico 01**).

Según lo expuesto, los cruces por línea de fondo ("Baseline Cuts"), de los aleros nº2 y nº3, son bloqueados respectivamente por los pivots nº4 y nº5 en el "Low Post". El base nº1, puede pasar a un lado u otro según donde vea mejor ventaja buscando un lanzamiento triple del alero.



Gráfico 01

Es muy importante en este movimiento que los aleros finten previamente al cruce, que pasen hombro a hombro al cruzarse y en los bloqueos y que se trabaje sin balón en el lado contrario, jugar sin balón y saber ocupar los mejores espacios (**Gráfico 02**).

En el siguiente gráfico se describe cómo debe actuar en ataque el tirador si su defensor le persigue: debe girar o rodear sobre el blo-





queo -en color verde- y tirar o penetrar. Si salta la ayuda del defensor del pivote, juego metiendo el balón al pivote bloqueador en su continuación al aro -en color rojo- (**Gráfico 03**).



En el siguiente caso, el defensor nº2 no sigue a su atacante, sino que se anticipa y ataja o recorta por delante el posible bloqueo del nº5. En ese caso el alero atacante nº2, busca la esquina (**Gráfico 04**).



Si hay cambio defensivo entre los defensores del pivote bloqueador y el alero tirador, utilizamos dos opciones ofensivas diferentes (**Gráficos 05 y 06**).



En el diagrama nº5, el pivote nº5 tras bloquear busca directamente el aro, se puede quedar solo bajo canasta y como mínimo

con la defensa de un jugador más pequeño y con menos peso que él (defensor nº2). Opción A.

En el diagrama nº6, una vez realizado el cambio defensivo, el atacante nº5 tras bloquear en el poste bajo sube al poste alto arrastrando a su defensor nº2 (había cambiado). Al alero nº2 que se ha quedado defendido por el pivote nº5, le dejamos un aclarado en la banda al ser más rápido y veloz que su defensor, puede realizar una puerta atrás (“Backdoor”) o jugar un 1c1 abierto con condiciones favorables para atacar a un grande más lento.

Otra forma de atacar el cambio defensivo, es la que se refleja en el siguiente gráfico. Sustituimos la puerta atrás del diagrama nº6 por un mano a mano (“Handoff”), buscando la máxima verticalidad al aro con un ataque agresivo de un atacante pequeño a un defensor grande.

Los jugadores nº4 y nº5 arrastran a sus respectivos defensores jugando sin balón y dejamos una situación de aclarado lateral para el mano a mano de los jugadores nº1 y nº2 (**Gráfico 07**).

TACTICA

“Mano a Mano”

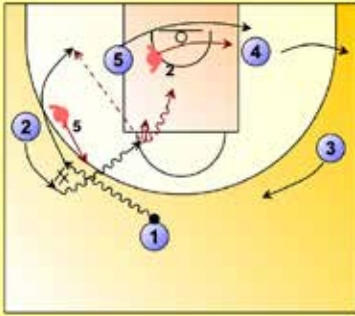


Gráfico 07

Cuando tras el cambio se queda un grande contra un pequeño en el poste bajo, también podemos atacar el cambio. Se trata simplemente de que el pívot nº4 suba a poste alto y juegue un “High - Low” (Alto-Bajo), con su compañero nº5 (Gráfico 08).

“High - Low”

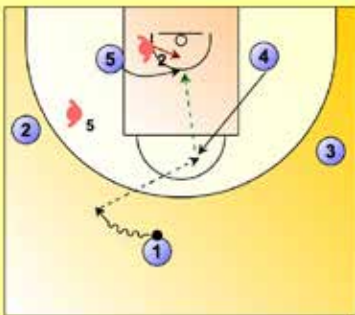


Gráfico 08

Quiero poner especial énfasis en atacar los cambios y los desajustes defensivos que se provocan con las rotaciones y relevos defensivos para buscar las ventajas que se generan.

Una vez realizado el cruce por línea de fondo del sistema básico inicial, el jugador nº2 se abre a la banda aprovechando el bloqueo en poste bajo del nº5, el jugador nº4 sube al poste alto ocupando un codo de la zona (“Elbow”) y el jugador nº3 gira rodeando el bloqueo del nº5 (“Curl-Rizo”).

Marcamos en verde todas las opciones de pase y finalización posibles, con el jugador nº4 de poste repetidor (Gráfico 09).

Distribución Poste Alto - Rizo

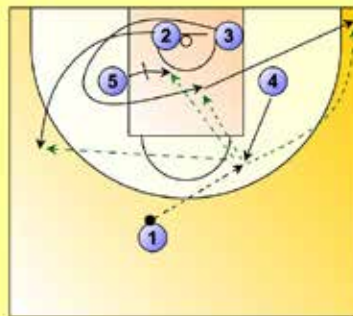


Gráfico 09

Planteamos una situación algo parecida, el nº2 sale con el bloqueo del nº5 y si no recibe el pase del nº1 se vá a ocupar la esquina contraria. A renglón seguido es el jugador nº4 el que recibe el bloqueo indirecto del nº3 y ocupa el mismo alero que antes ocupaba el nº2. Marcamos en color rojo las posibles opciones de finalización (Gráfico 10).

Dos vueltas. Tiro de 4

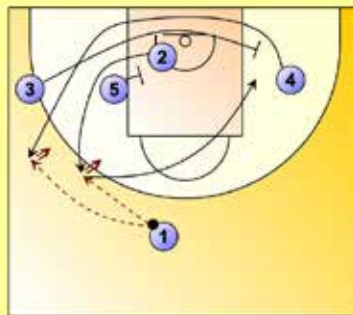


Gráfico 10

Soy consciente de que no siempre se pueden conseguir opciones de finalización directas y rápidas en nuestros ataques.

Podemos alargar el sistema, con balón en poder del nº4 como si de un alero se tratara; este podría pasar al nº5 para que jugara un 1c1 en poste bajo o generase

juego distribuyendo pases desde el “Low Post” o pasar al nº3, que recibía un bloqueo indirecto horizontal del base nº1 (“Screen Away”), pudiendo tirar de tres (Gráfico 11).

Continuación. Opción A

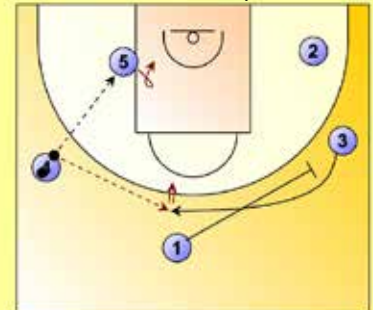


Gráfico 11

Otra opción de continuación (llamada “Grenade”) la tenemos cuando el balón llega al jugador nº5 situado en poste bajo, el jugador nº4 bloquea indirecto al nº1 y este vaya a recibir un pase de mano a mano del pívot nº5 que bota hacia él alejándose de la zona (Gráfico 12).

Continuación. Opción B - Grenade



Gráfico 12

Este artículo continuará su desarrollo en el próximo número de la Revista Clinic...

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



Sergio Scariolo

Scavolini Pésaro, Teamsystem Bologna, Tau Vitoria, R. Madrid, Virtus Bologna, Unicaja, BC Khimki y Armani Milano son algunos de los clubes que ha dirigido. 4 Campeonatos de Europa con la Selección Española -Polonia '09, Lituania '11, Francia '15 y Alemania '22-, un título Mundial (China 2019), una Plata y un Bronce olímpicos -Londres '12 y Río '16- acompañan en su palmarés a múltiples títulos nacionales y al Campeonato de la NBA con los Toronto Raptors en 2019.

ATAQUE EN EL POSTE BAJO (I)

Recién llegado de disputar la final de la liga italiana, Sergio Scariolo se bajó del avión casi con el tiempo justo para impartir su ponencia sobre "Ataque en el Poste Bajo". Su charla quedó dividida en dos partes: durante la primera parte desarrolló el tema de forma teórica y práctica en pista con los jugadores presentes. Posteriormente remató su ponencia con algunas ideas para jugar con el base en el poste bajo y finalmente organizó un "Work Group" con los entrenadores asistentes**

Tres bloques:

1. Ataque para meter el balón al pívot antes de llegar al poste bajo.
2. Ataque con el pivot situado ya en poste bajo.

3. Ataque con posteo del base en el "low post".

BALÓN AL PÍVOT ANTES DE LLEGAR AL PB

Distingo dos momentos diferentes a la hora de atacar desde el poste bajo:

1. Cuando el jugador llega al interior de la zona y sella a su atacante cerca del poste bajo, pero dentro de la botella.
2. Cuando ya ocupa el poste bajo.

Existen pívots que tienen cuerpo para generar separación del defensor haciéndose muy grandes, aunque a veces esos pívots no tienen piernas potentes para coger el sitio y moverse de espaldas al

aro, pero cuando nos encontramos pívots con ambas cosas son muy difíciles de parar.

Realizaremos en pista un ejercicio aparentemente sencillo, pero al mismo tiempo clave sobre la llegada del pívot al poste bajo, con algunas premisas (Gráfico 01):



- Prioridad absoluta, correr y sacar ventaja "sellando" al defensor.
- "Luz verde" para que el jugador entre en la pintura.
- No salir de dentro de la botella hasta el poste bajo hasta que pasen 3 segundos.

TACTICA





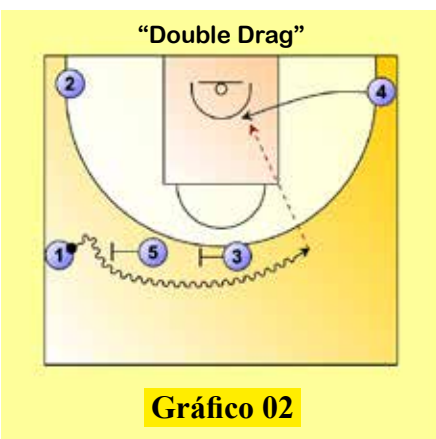
- Durante esos 3 segundos “sellar” bien al defensor, con el centro de gravedad bajo para ganar posición.
- Ofrecer en todo momento la “mano blanco”.
- Que el atacante meta el balón dentro rápido.
- Girarse para tirar sin bote, tiro de gancho.

A continuación, pondremos en práctica diferentes situaciones de juego encaminadas a que el pívot u otro jugador, pueda recibir con ventaja en dicha posición.

TACTICA

1) Situaciones de “Double Drag”

A partir de colocar dos pívots en la parte alta del perímetro planteo diversas opciones de hacer llegar el balón al pívot con ventaja, que podéis ver en los diagramas siguientes:



Desde una formación de ataque “Horns” se realizan dos bloqueos directos consecutivos al base (“Double Drag”) y tras ellos el base mete un pase interior a la altura del poste bajo al jugador nº4 que desde la esquina trata de sellar a su defensor y finalizar (**Gráfico 02**).

Presentamos dos variantes sobre la anterior muy sencillas (**Gráfico 03**):

- Bloqueo directo (“Drag”) + Mano a mano (“Hand Off”).
- Igual, pero en lugar de mano a mano, el base pasa el balón al pivot nº5 que se lo devuelve a la posición que ocupaba nº2 en la esquina de su lado.



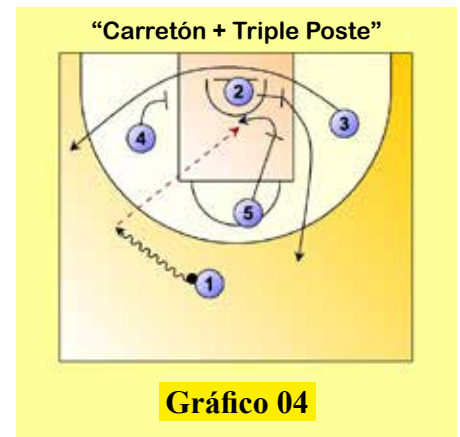
2) Situaciones de Triple Poste o similares

En situaciones de “Triple Poste” quiero explicar varias situaciones parecidas y otras combinando la situa-

ción de “Carretón” con el “Triple Poste” y la introducción de un bloqueo “Ram” al base.

Es fundamental que el pivot selle bien a su defensor, que aguante 3” la posición, que haya precisión en el pase, trabajo de cuerpo y piernas para ganar la posición, pida el balón con su “mano blanco”, tenga un buen agarre del balón y que sin botar se gire o bote de forma enérgica protegiendo el balón con su cuerpo.

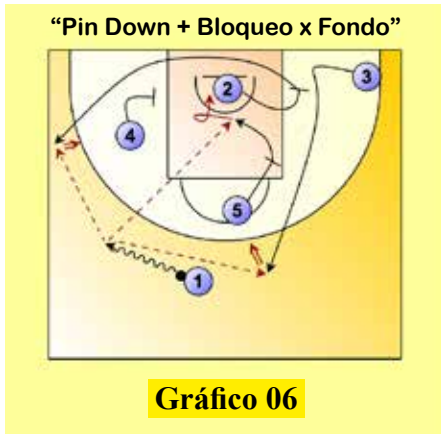
Observamos la acción conocida como Triple Poste, aunque previamente se realiza un “Carretón” (dos bloqueos horizontales por línea de fondo). A partir de ahí se realiza el Triple Poste, que en realidad es una situación de “Flex” (el que bloquea es bloqueado). Buscamos la ventaja para el pívot en su continuación al aro -desbloqueo- (**Gráfico 04**).



Cambiamos el “Triple Poste” por un “Stagger” (dos bloqueos indirectos verticales consecutivos) y tras el bloqueo de pívot nº5 y su continuación al aro, volvemos a buscar la ventaja (**Gráfico 05**).



Vemos una nueva opción. El jugador nº3 finta que va a cortar por línea de fondo y sube arriba apoyándose en un "Pin Down" del nº5, pudiendo salir con una buena opción de tiro de tres puntos (Gráfico 06).

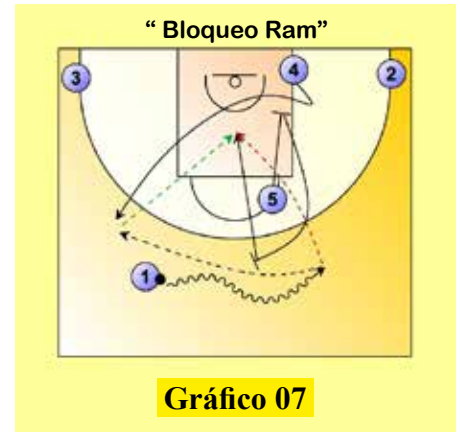


El jugador nº2 tras bloquear al nº3, gira por línea de fondo y apoyándose en el bloqueo del poste bajo nº4, intenta lograr salir liberado para un lanzamiento triple por línea de fondo (Gráfico 07).

El base nº1 se escora ligeramente botando el balón por banda y puede pasar el balón al nº2 que en su desbloqueo se apoya en el bloqueo por línea de fondo del nº4. Aunque nuestro verdadero objetivo será, buscar al pivot nº5 en su continuación al aro (desbloqueo).

En este caso, iniciamos el movimiento con un "Pin Down" del nº5 al nº4 que ocupa la banda contraria y a continuación el nº5 vuelve sobre sí mismo para realizar un Bloqueo Directo al base (esta preparación pre-

via al BD es conocida como un Bloqueo "Ram" de ida y vuelta. Tras el bloqueo "Ram", el pivot nº5 hace la continuación o desbloqueo, hacia el aro (Gráfico 07).

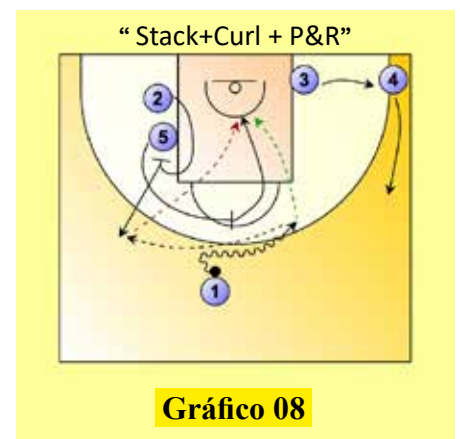


Tras los movimientos ofensivos anteriores, nos quedaría un buen "Spacing", pudiendo llegar el balón al pivot desde el jugador nº4 o desde el jugador nº1 (Triangulación de pases con el otro pivot).



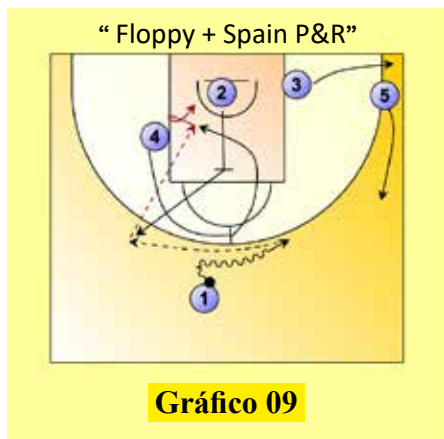
3) Situaciones de STACK o FLOPPY (con combinaciones diversas)

Son dos situaciones tácticamente muy parecidas y un "Spacing" casi igual. En la primera, partimos de un "Stack" (bloqueo doble del nº2 y nº5), el jugador nº2 rodea al pivot nº5 y le hace un bloqueo indirecto tras el cual se abre a 45°. El jugador nº5 riza sobre el bloqueo del nº2 ("Curl") y se va a jugar un Pick and Roll con el base nº1 (Gráfico 08).



El base nº1 cambia el balón de lado al nº2 y éste busca la ventaja bajo aro del pivot nº5 tras el desbloqueo. Al mismo tiempo en el lado contrario el jugador nº4 sube al alero y el nº3 le reemplaza en la esquina, con el objetivo concreto de alejar a sus defensores de posibles ayudas y buscar buenas posiciones de tiro, si no se puede meter el balón dentro.

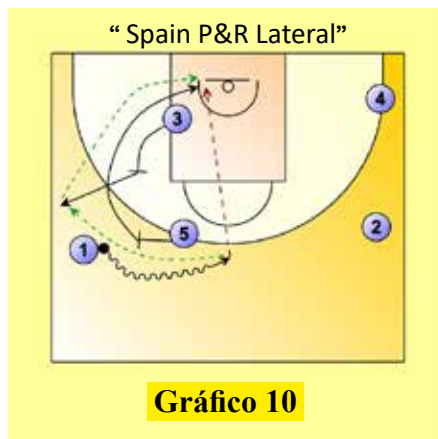
La segunda situación es muy similar, pero partiendo de un espaciado con salida "Floppy" por un solo lado y realizando una acción de "Spain P&R" en el que invertimos el lado donde el jugador que realiza el BD, recibe el bloqueo ciego posterior ("Back Screen"). El jugador nº1 pasa el balón al lado nº2 que se abre al perímetro y éste busca la ventaja interior del pivot nº4 (Gráfico 09).



4) Situaciones de Spain Pick and Roll

Para buscar al pivot dentro de la zona, me gusta más hacer el "Spain P&R" en un lateral del ataque. Las opciones de pase y de conseguir la ventaja al pivot son el pase del nº1 (color rojo), o el pase del jugador nº1 al nº3 y éste mete el balón interior al pivot nº5. Recordemos que el "Spain P&R" consiste en un bloqueo directo al base y un bloqueo ciego al pivot bloqueador (Gráfico 10).

En el segundo ejemplo, desde una formación "Princeton Bajo" (2-1-2), realizamos un "Spain P&R Central" con la variante de realizarse un bloqueo ciego ó "Back Screen" entre los pivots.



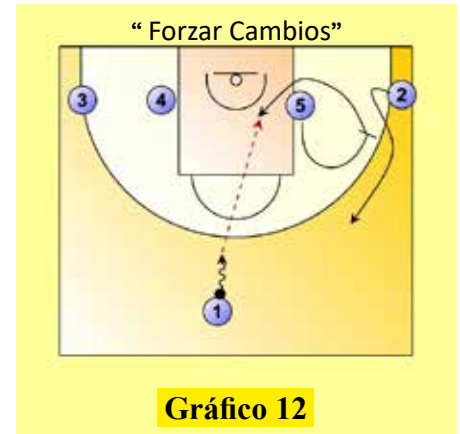
La ventaja, aunque se puede encontrar desde el base -en color rojo-, para sorprender más al rival, se busca desde el juego entre pivots -en color verde- (Gráfico 11).



5) Situaciones bloqueos en línea baja

Otra manera de conseguir ventaja en la pintura es la que se ve en el siguiente diagrama, que se suele

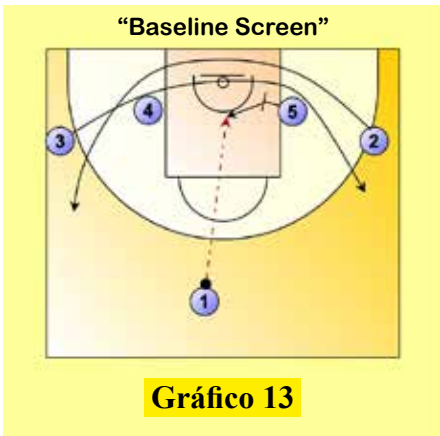
poner en práctica cuando se quiere forzar cambios en defensa. El pivot nº5 hace un bloqueo indirecto de forma circular para que el alero salga fuera a tirar y después continua con un desbloqueo al interior de la zona, para recibir pase del nº1 si obtiene la ventaja (Gráfico 12).



A continuación, apreciamos una acción de bloqueos cruzados paralelos a la línea de fondo ("Baseline Screen"). En esta situación la ventaja se consigue si hay cambios, con una continuación rápida del pivot al aro (en nuestro ejemplo el nº5), rápidamente tras el bloqueo busca con velocidad el aro recibiendo el pase del base nº1.

Al manejador del balón, hay que enseñarle a que sepa leer adecuadamente las situaciones de cambio y sepa elegir dónde tenemos las mayores ventajas (Gráfico 13).





6) Situación táctica de mandar al fondo

Su objetivo fundamental del movimiento es conseguir la ventaja mandando al pívot al fondo y también invirtiendo el balón a la esquina cerca de la línea de fondo.

Con el balón en posesión del jugador nº4, en el poste bajo (“Low Post”). Pasamos el balón al jugador nº3, que se desplaza desde el poste bajo contrario al poste alto (en la bombilla de la zona).

Si el defensor del pívot nº4 defiende por delante y no deja recibir (lo más habitual), el jugador nº3 envía el pase al jugador nº2 situado en la esquina del fondo y éste a su vez al pívot nº4 que gana la posición interior próximo al poste bajo sellando con su cuerpo al defensor del pívot (**Gráfico 14**).

El manejador del balón (por lo general el base), para pasar al pívot debe dominar el balón desde el bote atacando siempre con la cabeza alta.



TACTICA

También quiero destacar, que no es necesario que un pívot domine muchos movimientos (aunque si los domina, mucho mejor).

Lo verdaderamente importante es que los movimientos que haga, los haga bien. Simplemente con que el jugador interior realice bien un movimiento de pies, uno de cara al aro y otro de espaldas a canasta, puede ser suficiente para competir.

Desde mi punto de vista, creo que no hay que obsesionarse con el trabajo de movimientos de pies de los pívots. Con un trabajo de diez minutos diarios, es suficiente.

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



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.



DEFENSA EN ZONA

Tras desarrollar mi ataque contra zona en el artículo anterior, voy a explicar los principios, normas y posiciones que rigen nuestra defensa en zona 1-3-1.

ZONA TRAP 1-3-1 EN MEDIA CANCHA

Mi equipo es el único que utiliza este tipo de defensa en la "Lega" italiana, pese a los buenos resultados que siempre obtiene. Es muy sencilla. Preparamos cuatro situaciones de "trap" en las esquinas.

El jugador nº 5 no hace nunca trap en las bandas ni en las esquinas". Vemos las zonas de trap (Gráfico 01).



Una de las prioridades de la defensa es que el equipo atacante no reciba el balón en el centro del campo de ataque, ya que es una situación muy difícil de defender (Gráfico 02).



Otra de las reglas que utilizamos es no hacer traps en la prolongación de la línea de los tiros libres. En estas situaciones queremos que los defensores x2 y x3 jueguen 1c1 para cerrar al atacante en la línea de banda (Gráfico 03).



REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO

SEPARATA TÉCNICA

nº 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!

DEFENSA EN ZONA 1-3-1
DAN PETERSON

BALONCESTO

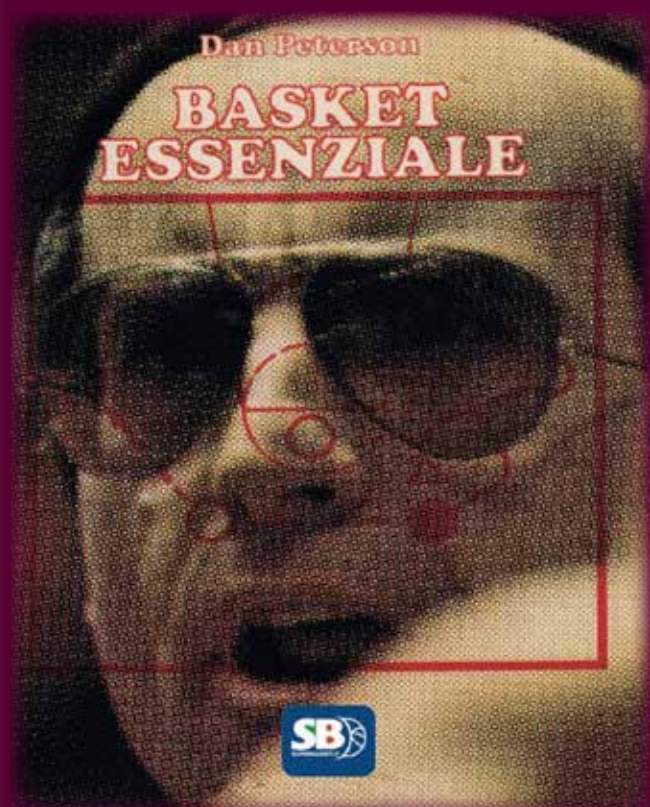
AEEB / Leyendas - Dan Peterson - 1985

Respecto a la orientación de los jugadores en defensa, x1 defiende con sus pies perpendiculares a la línea del centro del campo. Los jugadores x2 y x3 lo hacen con los pies perpendiculares a las líneas de banda (Gráfico 04).



Pretendo que los jugadores no corran demasiado de un lado a otro del campo.

Ante la situación de pase de ángulo a ángulo, x1 (que estaba realizando un trap) se desplaza de forma lenta para proteger la zona -primero- y posteriormente da tres pasos rápidos hacia el balón, hacia el nuevo trap (Gráfico 05).

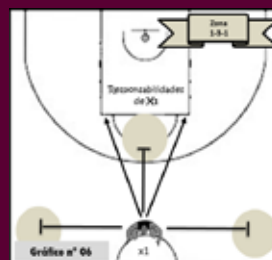


RESPONSABILIDADES DE CADA DEFENSOR

Defensor X1

x1 debe evitar que el driblador juegue por la zona central del campo. Hace traps en las esquinas superiores del campo de ataque con x2 y x3 y también con x5 si el balón entra en la zona del poste alto.

Si el balón va al ángulo inferior (a las esquinas en la línea de fondo), cubrirá la zona del poste (Gráfico 06).



AEFB / *Leyendas* - Dan Peterson - 1985

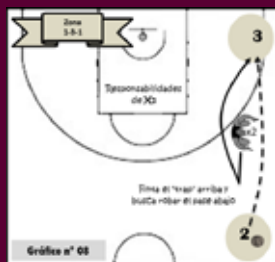
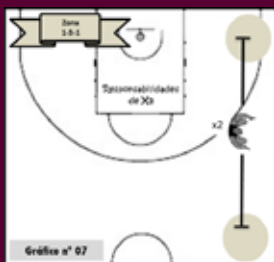


Defensor X2

x2 es el defensor del lado por el que el ataque suele jugar el balón. Hará 2c1 en el ángulo superior con x1 y en el ángulo inferior con x4.

Mis jugadores, con la experiencia que han adquirido con esta defensa, a veces me enseñan nuevos movimientos que incluimos.

Por ejemplo, x2 en algunas ocasiones finta que va al trap en la esquina superior y vuelve rápido para interceptar el pase lob al ángulo inferior (Gráficos 07 y 08).



x2 defiende al hombre con balón al entrar en el campo de ataque por su zona, forzándole a girarse hacia el centro. x1 intentará robar el balón por sorpresa en esta situación, en la que en ocasiones llegará al trap antes x1 y en otras ocasiones x2 (Gráfico 09).



Defensor X3

x3 es generalmente el más alto de los dos aleros y suele ocupar posiciones de rebote. Le colocamos en el lado contrario por el que el ataque suele comenzar su ataque (en el caso de los bases diestros es habitual empezar a jugar por el lado derecho del ataque). Deberá evitar el pase al lado débil y tomar una buena posición de rebote (Gráfico 10).

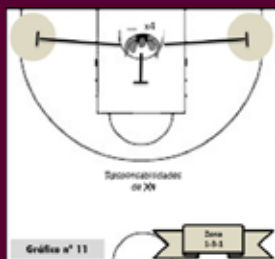


AEEB / *Leyendas* - Dan Peterson - 1985



Defensor X4

x4 defiende la canasta y hace traps en las esquinas inferiores. Si el balón va al ángulo inferior, x4 deberá llegar a la vez que el balón. Esto produce confusión en el defensor (**Gráfico 11**).

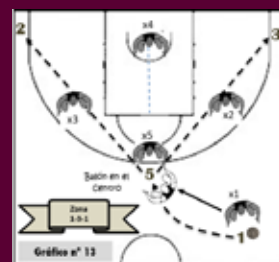
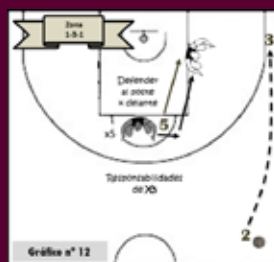


Defensor X5

x5 defenderá al poste por delante y tratará de impedir que reciba en el centro (**Gráfico 12**).

Si pese a todo, el ataque recibe en el centro, x1 y x5 presionarán sobre el balón. x2 y x3 defenderán el pase a las esquinas y x4 defiende la canasta (**Gráfico 13**).

No me gusta usar esta defensa todo el partido. Prefiero emplearla sólo en los últimos 6 minutos del partido.



CLINIC 50º ANIVERSARIO AEEB

SEMANA ENTRENAMIENTOS SELECCION ESPAÑOLA ABSOLUTA MASCULINA

En el marco de los actos conmemorativos del 50º Aniversario de la AEEB, tuvimos la oportunidad de asistir de forma gratuita a las sesiones y partidos de la Selección Absoluta Masculina que dirige Sergio Scariolo, que preparaba su participación para el Mundial de Filipinas, Japón e Indonesia 2023.

La actividad tuvo lugar en la ciudad de Madrid entre el 1 y el 4 de agosto de 2023, estuvo organizada por la AEEB y la FEB -con la colaboración de la Federación de Baloncesto de Madrid- y fue fruto de la generosidad de Sergio Scariolo y todo su cuerpo técnico. Un evento que permitió a casi un centenar de entrenadores asistentes conocer de primera mano el trabajo organizativo y técnico de la selección.



Durante la celebración de la Semana, pudimos participar en diferentes reuniones de trabajo, con el seleccionador, Sergio Scariolo, con su cuerpo técnico y finalmente con el Coordinador FEB de Selecciones, José Ignacio Hernández, en las instalaciones de entrenamiento y 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.

Para finalizar el curso, los participantes pudieron asistir al partido amistoso entre nuestra selección y la selección de Venezuela, que se celebró en el WiZink Center. La oportunidad perfecta para comprobar la aplicación del trabajo de la semana en la competición.



SEMANA ENTRENAMIENTOS SEAM

“La semana de entrenamientos con “LA FAMILIA” me confirma que somos un referente del baloncesto mundial, con el trabajo de los entrenadores en formación, los entrenadores profesionales, el nivel de juego de los jugadores en todas las selecciones y clubs de España, el trabajo de la FEB, jugadores y entrenadores que juegan y entrenan dentro y fuera de España (Euroligas, NBA, WNBA, equipos extranjeros, etc...)”. - Berta Martín León (participante en la actividad).



Entrega de una placa conmemorativa al presidente FEB, Jorge Garbajosa



El grupo de técnicos durante una sesión de la selección

“Quiero felicitar a la AEEB por esta gran iniciativa y agradecer a la FEB, Sergio Scariolo y todo su staff técnico, la gran predisposición, en todo momento, a colaborar y responder todas las preguntas que teníamos. Ha sido una experiencia inolvidable donde he podido conocer compañeros extraordinarios” - Charly Giralt (participante en la actividad).

“Tras el entreno nos hicimos la foto de rigor con Sergio Scariolo y todo su cuerpo técnico y tuvimos una charla técnica con el seleccionador donde nos respondió a las dudas sobre el entrenamiento enfocadas a las normas de ataque y defensa, la planificación de los contenidos de los conceptos, cómo cuantifican los puntos en los 5x5 en función de los aciertos ofensivos y defensivos, así como la defensa de los bloqueos indirectos en situaciones especiales”. - Cristina Luz Marchante (participante en la actividad).



Charla de J.V. Hernández sobre la Estructura y Programación del Área de Selecciones FEB

“Es la segunda vez que viajo desde Italia para asistir a la Semana de Entrenamiento de la AEEB con la Selección Española y debo reconocer que, aunque los resultados siempre son excelentes, la capilaridad del trabajo siempre crece... Lo que en particular me llamó la atención es el tiempo que Sergio Scariolo pasa hablando con cada jugador antes y después del entrenamiento. Su expresión corporal y el hecho de que veo a los jugadores hablando mucho y a él poco es para mí, sinónimo de la gran atención que el entrenador tiene por las personas antes que por los jugadores.” - Umberto Fanciullo (participante en la actividad).



EXITOSO VERANO PARA LAS SELECCIONES DE FORMACION FEB

Las Selecciones de Formación siempre responden al reto. Este verano pasado se conquistaron 7 medallas en ocho campeonatos: 2 medallas de oro, 3 de plata y 2 de bronce, con cuatro de cuatro para la categoría femenina. Estos fueron los resultados y los seleccionadores:

U16 Masculina	Xavi Albert	Medalla de Oro	Europeo de Macedonia
U16 Femenina	Carlos Cantero	Medalla de Plata	Europeo de Turquía
U18 Masculina	Javier Zamora	Medalla de Plata	Europeo de Serbia
U18 Femenina	Cristina Cantero	Medalla de Bronce	Europeo de Turquía
U19 Masculina	Dani Miret	Medalla de Oro	Mundial de Hungría
U19 Femenina	Bernat Canut	Medalla de Plata	Mundial de Madrid
U20 Masculina	Joaquín Prado	10º puesto	Europeo de Grecia
U20 Femenina	Rubén Burgos	Medalla de Bronce	Europeo de Lituania



También queremos destacar la Medalla de Plata conseguida por la Selección Femenina 3x3 en el Campeonato de Europa disputado en Jesusalen, tras caer en la final ante Países Bajos por 21-18.

FORMACION CONTINUA CON LA AEEB

XXIX Viaje Anual de la AEEB a Estados Unidos

AEEB 29th Annual USA Trip

Cuarto Congreso AEEB en Estados Unidos de Entrenadores Iberoamericanos de Baloncesto

4th AEEB Ibero-American Basketball Coaches Conference in the USA

Boston - Hall of Fame

24 de noviembre al 3 de diciembre de 2023

November 24-December 3, 2023



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

SPANISH ASSOCIATION OF BASKETBALL COACHES



1997
Antonio
Díaz-Miguel

2007
Pedro
Ferrándiz



2023
Pau Gasol



Breve síntesis del programa* - Program Highlights*



Boston Celtics



University of Massachusetts,
Amherst



Harvard University



Boston University

Viaje de ida y vuelta (salidas desde Madrid y otras posibilidades)
Round-Trip Flight (departure from Madrid; other cities are possible)

Visitas Turísticas - Compras en Outlet
Sightseeing - Outlet Shopping

Hoteles céntricos - 4 estrellas - 8 noches de estancia
Four-Star, Downtown Hotels - Eight-Night Stay

Asistencia a partidos: Boston Univ. (M) vs. VTSU (26-NOV)
Tickets to Games: Boston Celtics vs. Chicago Bulls (28-NOV)
Harvard (M) vs. American Univ. (29-NOV)
Boston Celtics vs. Philadelphia 76ers (01-DIC/DEC)

Visitas técnicas a: Boston Celtics (NBA)
Technical Visits to: Harvard (NCAA)
UMass-Amherst (NCAA)
Boston University (NCAA)

PRECIOS: €3.375 No socios AEEB
Non-AEEB Members

€3.290 Socios AEEB
AEEB Members

€3.225 Socios AEEB (antiguos viajeros)
AEEB Members (repeat travelers)

¡Plazas limitadas!

Limited Spots!

Pagando el 33% se respetarán estos precios hasta el 6 de octubre.
El pago final total se realizará antes del 25 de octubre.

With a 33% payment, these prices will be honored until October 6.
The total final payment shall be made before October 25.

*La entidad organizadora del programa se reserva el derecho de realizar cambios justificables en el mismo.
*The program's organizer reserves the right to make justifiable changes to said program.

Para más información / For Further Information: aeeb@aeeb.es

LEYENDAS 50/50

Como todos sabéis, durante el año 2023 estamos celebrando el 50 aniversario de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB), fundada en el año 1973. La AEEB fue pionera entre las asociaciones de entrenadores y su aportación decisiva en la constitución en 1977 de la Asociación Mundial de Entrenadores (WABC).

En esta ocasión, queremos homenajear a los entrenadores de leyenda del baloncesto español que son historia de nuestro deporte. No te pierdas los interesantes contenidos, entrevistas, artículos técnicos, etc. que te permitirán conocer un poco mejor el baloncesto y la vida de estos admirables compañeros. Consulta todos ellos en nuestra página web: www.aeeb.es



VALORES DESDE EL BALONCESTO

Durante este año, en el cual celebramos el 50^a aniversario de la AEEB, queremos destacar la importancia que tienen los 10 valores fundamentales que todo 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).



ELISA AGUILAR, ELEGIDA PRESIDENTA DE LA FEB

Elisa Aguilar ya es la presidenta de la FEB. La han elegido prácticamente por unanimidad los 79 asambleístas reunidos este lunes 2 de octubre de 2023 en Asamblea General Extraordinaria en Madrid. Elisa se convierte así en la primera mujer en ocupar el cargo.

En sus primeras palabras como presidenta Elisa Aguilar agradeció “a la Asamblea por su confianza en mí, a todos los que hoy estáis presentes en esta convocatoria extraordinaria y habéis votado el proyecto que yo encabezo...”



SELECCIONES ESPAÑOLAS DE BSR: PLATA MASCULINA Y BRONCE FEMENINO

El BSR en Europa habla español. La selección femenina, dirigida por Franck Belen, obtuvo la Medalla de Bronce en el Europeo de Rotterdam (Países Bajos), mientras que su homóloga masculina, entrenada por Abraham Carrión, se alzó con la Medalla de Plata en el Campeonato de Europa celebrado en la misma ciudad.



EXTRAORDINARIA IV GALA DEL BALONCESTO ESPAÑOL

La IV Gala del Baloncesto Español FEB-Marca, la edición del Centenario, vivió un éxito espectacular en el marco del Castillo de Gibralfaro de Málaga.



Más de 300 invitados y personalidades. El evento fue presentado por Marta Fernández y Eddy Vidal y ha contado con la presencia de la Selección Masculina, así como de la mayoría de la Femenina recientemente subcampeona del Eurobasket.

ESPECTACULAR VELADA DE LA PROMOCIÓN DEL CENTENARIO

La Ceremonia de Ingreso de la 3ª Promoción del Hall of Fame del Baloncesto Español se ha celebrado en las instalaciones del Estadio La Cartuja de Sevilla. Una velada espectacular, protagonizada por grandes leyendas de la historia de nuestro baloncesto, como José Vicente Hernández y Boza Maljkovic.



VALENCIA BASKET Y R. MADRID CAMPEONES DE LA SUPERCOPA FEMENINA Y MASCULINA



El Valencia Basket suma a su palmarés la Supercopa de Gran Canaria, que se une a la conquistada en Tenerife la temporada pasada. El equipo derrotó en la final a Perfumerías Avenida (78-70).

El Real Madrid conquistó en Murcia su 10º título de la Supercopa Endesa, el 6º consecutivo, al ganar por 81-88 al Unicaja (habiendo previamente derrotado al Barça en semifinales por 80-90).

ANNA MONTAÑANA Y CHUS MATEO, MEJORES ENTRENADORES DEL AÑO "MEMORIAL ANTONIO DÍAZ-MIGUEL"

Anna Montañana -entrenadora del C.B Alginet de LEB Plata- y Chus Mateo -entrenador del Real Madrid- han sido elegidos, por los entrenadores socios de la AEEB, como Mejor Entrenadora y Entrenador del año "Memorial Antonio Díaz Miguel", respectivamente, de la temporada 2022/23.

Enhorabuena a los dos premiados por sus grandes temporadas con sus equipos.



Sección web: SPORTnet4Women

"La grandeza del deporte es que te hace sacar lo mejor de ti"

MAR MÁS



Mar Más (AMDP)

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.

"No importa lo que diga la gente"

AMANDA GUTIERREZ



Amanda Gutierrez (FUTPRO)

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 directivos 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.

"Las barreras legales están superadas, pero quedan las reales... luchemos por eliminarlas"

EJIDA ALFARO GANDARILLAS

Élida Alfaro (Seminario Mujer y Deporte)



"Por el camino de baldosas amarillas"

ANA CORTES BENDICHO

Ana Cortes (Ruiz-Huerta & Crespo)



"Vocación, preparación y confianza para el liderazgo femenino en el deporte"

IRIS CÓRDOBA MONDÉJAR

Iris Córdoba (GSIC)



Sección web: SPORTnet4Women



"Es necesario que las mujeres puedan estar en puestos que les den visibilidad"

María Cabezón (CAM)

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

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.



Se está desarrollando en las Islas Baleares y Canarias este programa de 4 módulos enfocados al sector del deporte: aprendizaje de soft skills o habilidades personales, gestión de proyectos, casos de éxito inspiradores y estructuras de organización deportiva en España. Pronto, nuevas sedes.

II Estudio sobre Mujeres Directivas y Profesionales en el Deporte Federado Español



Lanzado en el mes septiembre como complemento del primer estudio previo. En este estudio han participado más de 500 federaciones de diferentes deportes.

Green Sport Flag

Green Sport Flag es el plan de acción de la Asociación del Deporte Español (ADESP) para favorecer la sostenibilidad del medio ambiente concienciando y sensibilizando a la sociedad a través del deporte. El objetivo es implementar un plan de acción desde el deporte para el medio ambiente. De esta forma conseguir sensibilizar a la ciudadanía a través del deporte para concienciar sobre la necesidad de cuidar nuestro planeta a través de eventos ecosostenibles.

La AEEB participa de estos objetivos como "Entidad Deportiva Comprometida" con el proyecto.





Márcate un Alley Oop con todo el baloncesto

Vívelo en miMovistar



Con **miMovistar**
tú eliges qué quieres ver



liga endesa





**Adrián
Yáñez**

Entrenador con experiencia en el baloncesto "a pie" en Portugal (Proliga Masc. y Liga Fem.1) y en España, en el ADBA de Avilés de la LF2. De ahí, en 2021 dió el salto al Bidaideak Bilbao de BSR, con el que ha sido Campeón de Liga en la División de Honor (2020/2021), Campeón de la Copa del Rey (2021/2022) y Campeón de la Copa del Rey y Mejor Entrenador (2022/2023). También tiene el honor de haber logrado como seleccionador la primera medalla de la historia de la Selección Femenina de BSR (Medalla de Bronce en el Europeo de Madrid 2021).

CLAVES PARA PREPARAR COMPETICIONES DE 48/72 HORAS

Hablar de títulos en los últimos años en el BSR y concretamente de la Copa del Rey, es hacerlo de Bidaideak Bilbao BSR:

- 2020/2021: Liga División de honor + Final Copa del Rey.
- 2021/2022: Copa del Rey.
- 2022/2023: Copa del Rey.

Pero ¿cuáles han sido las razones y las claves por las que un club como el nuestro pueda lograr 2 títulos consecutivos de una competición como la Copa del Rey, que se disputa en tan solo 48/72h?

La gran olvidada: la **GESTIÓN DE GRUPOS**.

Muchos de los análisis que realizamos los entrenadores a la hora de preparar una competición (sea del deporte que sea) se basa en criterios técnicos, tácticos... pero ¿cuánto tiempo le dedicamos a la gestión de grupo?

No hay que irse muy lejos para ver que en el deporte de alto rendimiento los equipos se preparan a todos los niveles, pero siguen cayendo en los días marcados en rojo en el calendario. Mismos equipos y mismos entrenadores, pero, ¿qué tiempo le dedicamos a la gestión de grupo?

¿Saben nuestros jugadores los roles a los que están llamados?

Durante estas líneas voy a intentar "darle

una vuelta" a las razones por las que un club como el nuestro (Bidaideak Bilbao) sin tener los mejores jugadores ni el mayor presupuesto sigue -y tras 3 años- ganando títulos cada año y más concretamente la competición que personalmente más me (nos) gusta: la Copa del Rey.

A) Contexto Copa del Rey

En lo que al BSR hace referencia, la Copa del Rey es la competición por antonomasia. Competición que reúne a los 8 mejores equipos de la división de honor en un mismo hotel (o 2) y sumado a un ambiente festivo hace que, para los jugadores, entrenadores y por supuesto clubes, sea la competición que todo el mundo quiere ganar.

En las últimas 3 ediciones Bidaideak Bilbao ha estado en todas las finales (ganando Málaga 2022 y Madrid 2023). Y hacérselo a equipos como Eony Gran Canaria (2022) o al doble campeón de Europa (Amiab Albacete) háganme caso, que no es tarea sencilla.



¿Cuáles son las razones de que este éxito sea posible?

- Confianza plena en mis jugadores/as.
- Lealtad y Respeto (valores que se están perdiendo) en la relación entrenador/jugador.

B) Semana Previa a la Copa de Rey

Para un club como el nuestro la semana previa a la disputa de la Copa del Rey, siempre es diferente. Los jugadores son conocedores de que, con los transatlánticos que hay en nuestra liga (Amiab Albacete o CD Ilunion) este tipo de competiciones son fundamentales en nuestro ADN.

Cuando llega la Copa del Rey mis jugadores siempre están preparados y somos capaces de mantener una motivación que a las alturas del año en la que se disputa esta competición, no es nada sencillo. Sabemos que no tenemos los mejores jugadores de la liga, pero estamos seguros de que tenemos la mejor plantilla.



C) Claves para el título :

1. **No pensar más allá del primer partido:** en los dos últimos años donde hemos logrado el título 2022 (Ilunion) como en el 2023 (Amivel Málaga) éramos muy conscientes de la importancia del primer partido.

La preparación de ese encuentro es fundamental. Un error te manda para casa y nosotros por

historia, cultura y sentimiento de pertenencia, sabemos que no podemos fallar.

2. **Dedicarle mucho tiempo a la preparación de partidos:** Es cierto que quizás durante el año no tengas tiempo material para poder preparar ciertos partidos, pero en una competición como la Copa del Rey, cada partido es fundamental y estudiar bien sus últimos encuentros y los 2 partidos en liga regular contra ellos, es una de las piezas que nunca puede faltar.

3. **Riqueza Técnico/Táctica:** Poder sorprender en abril/mayo ya es muy complicado, por lo que introducir pequeños detalles defensivos/ofensivos, será fundamental. Algo que te puedas sacar “de la chistera”. Los entrenadores no dejamos de pensar en cómo poder sorprender y la verdad que poder dar con la tecla se presenta fundamental para poder mantener alguna opción de seguir pasando rondas y meterte en la ansiada final.





4. **Gestión de grupo:** para mí, “la joya de la corona”. Muchos de los entrenadores que están en la actualidad en diferentes equipos y/o selecciones, tienen una carencia altísima en este apartado. Y ha llegado el momento de que las directivas apuesten por grandes gestores de grupos que están/estamos dando tantos éxitos a nuestros clubes y selecciones nacionales.

Durante una Copa del Rey (3 partidos en 48/72h) tienes que gestionar desde el minutaje de tu plantilla, pasando por las posibles rotaciones o llegar a que “nunca dejen de creer” hasta el final del partido. Y eso muchas veces no aparece en los libros.

Tenemos que dar “un golpe en la mesa” en lo que este apartado hace referencia y hacer ver que la filosofía, gurús e inventores han pasado a mejor vida.

Necesitamos gente que sea capaz de GESTIONAR (con todo lo que la palabra conlleva) este tipo de grupos para lograr el mayor éxito posible.

5. **La importancia** no de ganar, sino **de volver a ganar:** muchos de los jugadores que



6. **El sentimiento de pertenencia** es muy importante y creo que eso también puede ser un factor definitivo para marcar las diferencias.

endesa

Elige un mañana mejor.

Avanzamos hacia un modelo energético sin emisiones y respetuoso con el planeta. Apoyamos la economía local e impulsamos una transición energética justa, para que tú puedas elegir un futuro mejor y más sostenible.

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

OPEN POWER
FOR A BRIGHTER FUTURE.





Carmen Liñán

Entrenadora de baloncesto graduada en Ciencias del Deporte y Sociología de la AEEB. Desde 2017 dirige en B. Olímpico Alcobendas, compaginando este trabajo con su labor como preparadora física. En 2021 se hizo cargo de la coordinación de la sección masculina del mismo club. Entre otros equipos, también ha dirigido en el Colegio Brains Moraleja y en la Fundación R. Madrid. Participante en la Semana de Entrenamientos con la SEAM de agosto de 2023.

MI EXPERIENCIA EN LA SEMANA DE ENTRENAMIENTOS DE LA SELECCION ESPAÑOLA ABSOLUTA MASCULINA

Durante los días 1-4 de agosto, un grupo de 90 entrenadores de la AEEB tuvimos la oportunidad de asistir a los entrenamientos de la Selección Española Masculina dirigida por Sergio Scariolo y su staff. Estos entrenamientos se desarrollaron en las magníficas instalaciones del Pabellón Triángulo de Oro de Madrid y se engloban dentro de la preparación para el Mundial 2023 que se disputó del 25 de agosto al 10 de septiembre en Manila, Okinawa y Yakarta.

No solo tuvimos la oportunidad de asistir a los entrenamientos sino también al partido amistoso contra Venezuela en el Wizink Center. Para completar la experiencia, el último día disfrutamos de una

sensacional presentación por parte de Jose Ignacio Hernández sobre la estructura y la forma de trabajo de la Federación Española de Baloncesto en sus distintas categorías de formación y absolutas.

Durante estos días hemos vivido en primera persona la forma de trabajo de los entrenadores de la Selección dentro del marco organizativo de la Federación.

Haber tratado con distintos entrenadores y directivos nos ha permitido entender todo el esfuerzo, compromiso y dedicación que hay detrás de los éxitos a los que nos tienen acostumbrados cada verano en diferentes competiciones internacionales de cualquier categoría. Si bien esta semana de entrenamientos se ha orientado al primer equipo masculino, hemos com-

probado de cerca cómo se cuida y se integra a los jugadores de selecciones inferiores, pensando en el futuro que puedan tener.

Para ello la FEB ha creado el proyecto Golden Boys 2.0, donde un grupo de jóvenes de las generaciones entre 2003 y 2005 están reforzando estos entrenamientos de la selección. Nosotros hemos podido ver estos días a Baba Miller, Jordi Rodríguez y Sergio de Larrea, a los cuales se incorporó Juan Núñez el segundo día para ayudar en el puesto de base antes las ausencias de Sergio Llull y Ricky Rubio.

“La idea es que durante 3 o 4 días un grupo de jugadores puedan estar entrenando con el primer equipo, que estén en contacto con nuestros veteranos para que les puedan transmitir los valores que han hecho tan especial a este equipo. Buscamos así acelerar el proceso de un recambio generacional. Veis que Juan Núñez es el abanderado de esta iniciativa, pero no se trata de un grupo de jugadores cerrado, sino flexible. Se trata de ampliar de forma paulatina el rango de jugadores”. Declaraciones de Sergio Scariolo recogidas por la revista Gigantes del Basket.

ENTRENAMIENTO



Selección Española Masculina
Ataque contra cambios defensivos reparto de sistemas e individualización de cada jugador

CALENTAMIENTO

1. Volantes de tiro en 3 avos. Pases por un lado, exteriores por otro
2. Walkthrough 3x5 ataque reparto de conceptos sistemas ofensivos
3. Activación en pista
 - Tiro por propia con balón a MC en distintos desplazamientos Estiramiento de brazos
 - Compresión tiro en pases
 - Movilidad y estiramiento balón pas-pasado

PARTE PRINCIPAL

1. Rondas 4x0 3 flujos exteriores + pista
 - Situaciones PAR sistemas ofensivos
 - Transición al exterior
 - Uso de flujos entre pas
 - Movimiento exteriores - Flujos
2. Situaciones de 5x0 media pista + 1
 - Saques de fondo + sistemas
3. 5x5 3 equipos 2 árbitros
4. 5x5 media pista + 1 sistemas desde PAR. Equipos A/B/C/D
5. 5x5 media pista situaciones final de partido (barridos) Ataque al canchero

Selección Española Masculina
Filosofía defensiva de la Selección Reparto sistemas defensa individualización (barridos y canchero) y RR control balón

CALENTAMIENTO

1. Sesión de vídeo en pista + calentamiento día anterior
2. Walkthrough Detalles PAR 5x0 "1 clin"
3. Activación en pista
 - Tiro por propia con balón a MC en distintos desplazamientos Estiramiento de brazos
 - Movilidad y estiramiento
 - Desplazamientos en medio campo

PARTE PRINCIPAL

1. Ronda 4x0. Ataque de movilidad tras de PAR Situaciones para atacar desde perímetro
 - Variante HANDOFF + Jugador que entrega el balón recibe el bloqueo para tirar
2. 5x0 media pista + 1 Saque de banda + sistemas defensivos
 - Spain PAR, 2 clin, 1 clin, Floppy
3. 5x5 3 equipos 2 árbitros
4. 5x5 2 pases Equipos en defensa. "Paso 5" = cambian los 5 jugadores

PARTE PRINCIPAL

5. 5x5 media pista 10 segundos de posesión en el relay
 - Campo entero balón que haya canchero

En estos los entrenadores tienen apostado el cambio de los jugadores de la selección. El staff de Scariolo desde la banda lleva la cuenta en una tablero de los puntos conseguidos por cada uno de los 5 jugadores, pero y para demostrar los objetivos de 5x5 se marcan los minutos con posesión controlada, individualización de flujos, y en cuanto pasan en el momento de defensa (barridos y canchero). Por eso preferimos que a los jugadores se les enseñe a jugar en situaciones de ataque y defensa.

6. 5x5 media pista
 - Ataque contra defensa muy agresiva en el PAR short roll y skip pass
 - Ejercicios en defensa "GREEN" en el PAR reparto roles básicos
7. Vuelta a la calma. Volantes de tiro en 2 canastas
 - Compresión 2 equipos 3 rondas
 - Ronda final 5 tiros en vez de 10

Desde nuestra filosofía de trabajo de Scariolo (Clayton Kopp) y Carlos Saldaña Campa, Jorge Lombares y Víctor García se acerca a los jugadores para compartir una muestra de sus entrenamientos y a explicar los principios que los definen.

PARTE PRINCIPAL

4. 5x5 media pista "Mociones controladas" (Equipos sistemas ofensivos)
5. 5x5 Media pista Saques de banda y variantes
6. 5x5 sistemas ofensivos
 - "1 clin" medio campo
 - "1 clin" 2 pases
 - "1 clin" 2 pases
 - Saques de fondo "floppy"

WIZINK BREAK

- 5x5 2 equipos 2 árbitros Trabajo defensivo (los otros defensores MCCT, campo a campo por largo y rotas PAR conexiones constantes)
- 5x5 media + 1 Banda + Floppy Puntos Floppy
- Vuelta a la calma Tiro libre 2 equipos/100 Compresión 30 metros de mar segundos

En líneas generales, los entrenamientos tienen la siguiente estructura: Vídeo, Walkthrough, Calentamiento, Parte principal (trabajo técnico táctico ofensivo y defensivo) y Vuelta a la calma. A continuación se detallan las sesiones a las que pudimos asistir pese a que la acústica no era la mejor para seguir el detalle de las explicaciones de Scariolo y sus ayudantes, siempre atentos corrigiendo y dirigiendo a sus jugadores para mantener la intensidad. Esta semana es clave para la selección ya que se establecen las bases para continuar trabajando de cara al Mundial.

Para finalizar la semana, el viernes 4 de agosto tuvimos dos actividades distintas a lo vivido anteriormente. Por la mañana asistimos al Hotel Meliá Castilla donde se concentra la Selección para una charla magistral con Jose Ignacio Hernández, director deportivo de la FEB. Y por la noche nos desplazamos hasta el Wizink Center para ver el primer partido amistoso de la gira de preparación de la Selección contra Venezuela.

En la reunión con el Presidente aprendimos cómo se estructura y planifica el Área de Selecciones FEB. Esta estructura de selecciones está dividida en tres grandes bloques:

1. Programa de detección. Engloba las selecciones masculinas y femeninas desde la U12 hasta la U15, si bien en estas categorías prefieren evitar la etiqueta de "selección" ya que su objetivo es detectar talento y jugador@s que destaquen por su físico, por lo que no siempre van los mejores. Las concentraciones de estas edades permiten hacer un seguimiento de cara al futuro sabiendo que son listas muy abiertas a las que se pueden sumar nuevos jugador@s.

2. Selecciones de formación. Aquí tenemos las categorías desde la U16 hasta la U20. En esta fase, tanto para los equipos masculinos como los femeninos, se aumenta la actividad y el seguimiento. Las concentraciones están perfectamente estructuradas y adaptadas a la edad y los objetivos deportivos. Hay que destacar la

¿Quién es el entrenador de la Selección Española Masculina?

La respuesta es sencilla para prácticamente todo el mundo: Scariolo. Pero sería un error limitarse a su figura. Es el Seleccionador, sí, pero tiene detrás un grandísimo equipo de trabajo (tanto en número como en calidad) que son igual de importantes que él. 6 ayudantes que se reparten diferentes tareas ofensivas y defensivas. Por lo que nos han explicado, además de eso, cada uno de ellos se encarga de un grupo de 4-5 jugadores analizando sus movimientos para corregir lo que sea necesario. Luís Guil por ejemplo compartió con nosotros que él se encarga de la defensa y por otro lado de los jugadores interiores (Willy, Garuba, Sebas...)

Ángel Sánchez-Cañete nos introdujo a la forma de preparar los entrenamientos por parte de todo el staff. Tienen una plantilla con los conceptos y ejercicios que se realizan en la sesión, ajustado perfectamente al tiempo disponible (unos 90 minutos) y teniendo en cuenta las recomendaciones de los preparadores físicos. Todo está medido e individualizado.

Sergio Scariolo y sus ayudantes se reúnen hora y media antes del inicio de la pista para preparar lo que van a trabajar. Por las tardes analizan el vídeo del entrenamiento para ofrecer "feedback" a los jugadores. Hay mucho trabajo fuera de pista con sesiones de vídeo para suplir los pocos días de concentración y entrenamiento en pista disponibles.

Selección Española Absoluta Masculina
 VENEZUELA La Selección Triadora Deja Parra y Scariolo

CALENTAMIENTO

- 1) Workthruja Scariolo Sistemas en medio campo y post break con 2 sesiones → 4 en 10 → 10 min
- 2) Activación en pista 15 min
 - 10 min por parejas con baloncesto a MC en distintos desplazamientos: Compución & agilidad + tronco + Codo Dura
 - Movilidad y estiramientos
 - Desplazamientos en campo entero

PARTE PRINCIPAL

- 1) Rutinas 4x0 Sistemas para triadores
- 2) 5x0 media + 1. Sistemas ofensivos "S pecho" "S stop" "S flopp" "Flopp" "Atic"
- 3) 5x0 banda + 1. Repaso de sistemas de días anteriores "L ch" "L ancha" "L lado"
- 4) 5x0 campo entero PRESS BREAK "Special S" "Special S" "Special F" para "Pecho" "S en campo" "Pico al lado" "Cambio de balón"

Los fichos son vigentes al momento de la revista que Venezuela se va a jugar con nosotros a mediados de junio pero no sabemos si que aprobación para colgar los fichos que "Triador" y un correspondiente grupo de defensas.

PARTE PRINCIPAL

5x5 3 equipos 2 ámbitos.

- 5) 5x5 media + 1. Trabajo defensivo Relaciones, close out. El primer ATA no se termina → pasa al coach y balance defensivo
- 6) 5x5 medio campo En ataque solo post y un PR random Trabajando para la defensa Luis Guil 6 min
- GREEN si hay tiempo por el jugador es todo o vice de los
- UNDER para expect y dar orden
- 7) 5x5 medio campo Ejercis en ataque "S pecho" "Carde" 16 min
- 8) 5x5 medio campo Saque de banda 6 min
- 9) 5x5 media + 1. Sistemas ofensivos "L lado" "L ch" "L lado" y si no hay contrahije en el campo de 40 se juega "S flopp"
- 10) Volumen de tiro. Triples y tres libres por parejas

Al terminar el entrenamiento, previo fin de grupo, Sergio Scariolo preguntó a los chicos que se le planteara respecto a la sesión, temas de defensa, cómo de juego, planificación de contenidos, detalles de los bloques o estructuras repetidos, etc.

prioridad que se le da a jugar torneos internacionales que cuenten con una alta exigencia competitiva.

3. Selecciones senior, es decir, las selecciones absolutas femenina y masculina. La gran organización y estructura de la FEB hace que desde categorías inferiores la filosofía defensiva e idea de juego tenga similitudes con la absoluta, favoreciendo la llegada de jugadores y jugadoras jóvenes asegurando un buen relevo generacional.

A nivel individual, cada jugador/a tiene una ficha personal de seguimiento con datos antropométricos y de salud, valoraciones de los entrenadores, puntos fuertes y aspectos de mejora que se van editando cada año con el fin de tener un informe completo disponible para futuros entrenadores de la FEB.

Durante toda la presentación, Jose Ignacio Hernández ha querido destacar la importante labor de los entrenadores en los clubes y también que para la FEB lo más importante es cuidar al jugador: *“una medalla se puede perder, pero un jugador o jugadora, no”*

Tras esta magnífica charla podemos entender de dónde viene el éxito de todas las categorías de formación cada verano y por qué España ha sido capaz de mantener su domi-

nio internacional a lo largo de muchos años en las absolutas. Tenemos una estructura muy grande de clubes y entrenadores sumado a que la FEB tiene un programa muy bien estructurado con muchas personas trabajando detrás. Todas estas personas implicadas trasladan (trasladamos) a través del baloncesto una serie de valores (pasión, esfuerzo, sacrificio, compromiso, altruismo) fácilmente reconocibles en nuestro baloncesto nacional.

Finalmente, el viernes a las 21:45 comenzaba el partido amistoso de la Selección contra Venezuela. En este primer partido, Scariolo dio descanso a Rudy, Ricky, Llull, Willy y Abrines, gran parte de la columna vertebral del equipo. “Son jugadores que consideramos que no debían estar ante Venezuela. Algunos llevan mucho sin competir. Otros se irán incorporando”, explicó el selecciona-



dor a los periodistas. Durante todo el partido vimos a Luis Guil muy activo, igual o más incluso que Scariolo.

A nivel estadístico destacó la impecable actuación de Juancho Herangómez, máximo anotador con 27 puntos. Castigó la defensa venezolana con triples consecuencia de los sistemas marcados por Alberto Díaz, Abalde o Jaime Fernández. Atrás también destacó, haciendo un poco de Rudy en ese lado débil tan característico.

Como suele ser habitual cada verano, no vimos un debut prodigioso pero sí bastante convincente. A Juancho se sumó un Santi Aldama con momentos brillantes (16 puntos) en su debut con la absoluta. Dejó cosas muy interesantes, empezando por su posición. Siempre hay dudas sobre quién será el ‘cinco’ de esta selección, pero por lo que pudimos ver, mientras comparta pista con otro interior (Garuba, Sainz, Pradilla e incluso Parra), la presencia de Aldama estará más alejada del aro jugando de cara atacando el aro con bote como el interior moderno que es. Será distinto en defensa, donde sí tendrá que pasar obligados minutos por dentro. Ahí fue donde dejó más dudas e incluso se llevó la primera bronca de Scariolo: *“mejor en ataque que en defensa”*, concretó al acabar el partido.

También quisiera destacar la consistencia de Garuba con más importancia en el ataque (11 puntos 4 rebotes) y los minutos de Juan Núñez en el puesto de base. El sábado por la

mañana supimos que Ricky se perderá el Mundial, lo que nos hace pensar que el papel Juan va a ser más importante de lo que podíamos imaginar.

Más allá de actuaciones individuales destacables, el ritmo del equipo fue el lógico de un primer partido de preparación. La salida fue un tanto dubitativa: *“fueron minutos malos, pero terminamos fieles a nuestra identidad. Defensa activa, ataque con ritmo y altruismo. Es un buen ciclo de trabajo”*, argumentó Scariolo. También hubo momentos menos brillantes en el tercer cuarto con un parcial de 9 puntos para Venezuela merced a varios despistes defensivos y de intensidad de la selección. Aun así el equipo demostró esa armonía colectiva que siempre ha caracterizado a #LaFamilia. Por ejemplo, una defensa asfixiante por momentos hizo que en el segundo cuarto Venezuela tuviera que atacar muy lejos del aro español, frustrando a jugadores como Michael Carrera. En sus manos nacieron y murieron demasiadas jugadas que acabaron en malos tiros sin haber jugado a nada previamente.

Ya en el último cuarto, Venezuela planteó una defensa en zona que España trabajó bien sin dar demasiadas pistas de sus sistemas contra zona, utilizando aquellos que ya se veían contra la defensa individual. En definitiva, un buen trabajo del equipo y satisfacción por parte del cuerpo técnico: defensa activa, ataque con ritmo y altruista y buenos números en rebote y asistencias-pérdidas.

Durante el desarrollo del partido pudimos ver movimientos que resultan familiares, ya que los hemos visto durante la semana en situaciones de 5x0 y 5x5. Conceptos como UCLA y Floppy que hemos escuchado explicar a los entrenadores de la Selección. Será interesante observar cómo se van desarrollando las diferentes opciones planteadas por Scariolo según se vaya concretando la lista definitiva de convocados para el Mundial. Lo que si queda bastante claro es que en ataque se jugaran situaciones de 4 exteriores y 1 interior,



lo cual otorga un carácter muy versátil al ataque con jugadores como Juancho, Aldama, Parra, Pradilla con distintas cualidades, unas más típicas y clásicas de los aleros y otras de los postes.

Con la baja de Ricky Rubio quizás baje un poco el volumen de juego con Pick&Roll, y por eso pudimos ver mucho volumen de poste bajo para generar desde ahí. Por otro lado, si Juan Núñez sigue con el equipo, podría ser una buena solución para sacar partido a esas situaciones de bloqueo directo alimentando a jugadores tan importantes como Willy.

Será interesante ver cómo gestiona Scariolo este nuevo escenario en los próximos ciclos de entrenamiento y partidos de preparación para el Mundial.

Pasados 7 días desde el partido contra Venezuela llegó el Torneo del Centenario de la FEB celebrado en Málaga donde España se enfrentó a Eslovenia y Estados Unidos y que tuve la suerte de vivir en directo desde el Martín Carpena.

CONCLUSIONES

Terminada la actividad, echando la vista hacia atrás, me doy cuenta de que mis compañeros y yo hemos sido unos privilegiados. Poder ver los entrenamientos y partidos de la Se-

lección Española es algo que nos ilumina a todos y que está al alcance de pocas personas. Por mi parte quiero agradecer a la AEEB las oportunidades que nos brinda para participar en este tipo de actividades, sin cuya colaboración no habríamos podido vivir esta experiencia.

Han sido unos días muy enriquecedores, precisamente porque además de ver y escuchar el desarrollo de los entrenamientos en la pista hemos tenido la suerte de recibir muchas explicaciones por parte de distintos miembros de la FEB.

Como entrenadora, es un placer poder escuchar a Sergio Scariolo y su staff explicándonos detalladamente su forma de trabajo con el equipo nacional, al que todos conocemos como aficionados y animamos cada verano. Igualmente, desde la perspectiva de coordinadora que también conozco, disfruté muchísimo de la charla magistral de Jose Ignacio Hernández. Estoy segura de que mis compañeros también pudieron aprender y sacar provecho de algunos detalles para aplicar en nuestros clubes durante las próximas temporadas.

En resumen, han sido unos días difíciles de olvidar que me han llenado de ganas, ideas e ilusión para seguir trabajando y mejorando día a día con el objetivo de ayudar a mis jugadores y jugadoras a disfrutar y desarrollarse de la mano del baloncesto.



AEEB

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

FONDOS Y BANDAS DE LA BASKETBALL WORLD CUP 2023

El Campeonato del Mundo celebrado en Filipinas, Japón e Indonesia entre el 25 de agosto y el 10 de septiembre de 2023, concluyó con la Medalla de Oro para la selección de Alemania, que se impuso en la final a la selección de Serbia y por tanto Medalla de Plata (83 - 77).

En la lucha por la Medalla de Bronce, la selección de Canadá venció a la de Estados Unidos (118 - 127) tras jugar una prórroga.

Proponemos para vuestro análisis una serie de movimientos de saque de fondo y de banda observados durante el campeonato y jugados por las cuatro selecciones se-

mifinalistas del torneo. Movimientos tácticos contruidos en base al talento propio de cada selección y que pueden servir de inspiración.

ALEMANIA

Dennis Schroder (Toronto Raptors), Andreas Obst (Bayern Munich), Franz Wagner (Orlando Magic), Daniel Theis (Indiana Pacers) y Johannes Voigtman (Olimpia Milano).

Jugada de banda con un aclarado para que Dennis Schroder (MVP del Mundial) decida (**Gráficos 01 a 03**).

Jugada de fondo en la que se busca el juego interior de Theis (4)



TACTICA





dentro de la pintura con la amenaza en el perímetro de los exteriores alemanes y de Voigtman (5), que lanza de 3p con buenos porcentajes (Gráficos 04 a 06).

SERBIA

Stefan Jovic (Casademont Zaragoza), Bogdan Bogdanovic (Atlanta Hawks), Ognjen Dobric (Virtus Bologna), Nicola Jovic (Miami Heat) y Nikola Milutinovic (Olympiacos BC).

Jugada de banda para poner el balón en manos de Bogdanovic y jugar un "Spain Pick and Roll". En el bloqueo al poste implicado en el P&R, Milutinovic cae hacia el aro (Gráficos 07 y 08).

Jugada de fondo con una 1ª opción con un bloqueo para el alero y posterior salida para tirar de Bogdanovic o un balón interior a Milutinovic (Gráficos 09 a 11).



TACTICA



CANADA

Gilgeous-Alexander (Oklahoma City Thunder), Dillon Brooks (Houston Rockets), RJ Barrett (New York Knicks), Kelly Olynyk (Utah Jazz) y Dwight Powell (Dallas Mavericks).

Movimiento de banda en la que se pretende llevar el balón a Dillon Brooks, que recibe en carrera con un mano a mano para aprovechar su velocidad y potencia hacia el aro (Gráficos 12 y 13).



Movimiento de fondo en el que buscamos en primera instancia jugar poste alto, poste bajo entre Powell (5) y Olynyk (Gráfico 14).



Se da continuidad al sistema saliendo Alexander a recibir el balón y jugar un 2c2 con el pívot (Gráfico 15).



ESTADOS UNIDOS

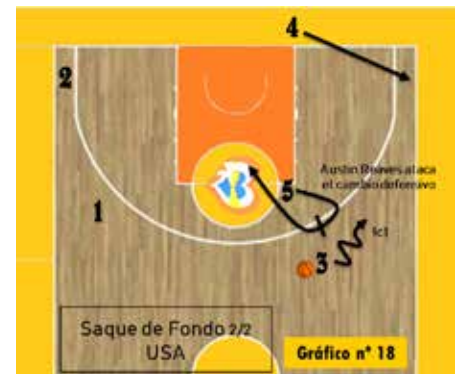
Jalen Brunson (New York Knicks), Anthony Edwards (Minnesota Timberwolves), Josh Hart (New York Knicks), Mikal Bridges (Brooklyn Nets) y Jaren Jackson Jr. (Memphis Grizzlies).

Planteamos dos movimientos de fondo de la selección norteamericana.

En el primero, el base del equipo (Brunson) pone en juego el balón y lee perfectamente la defensa de su par, que le da la espalda para ayudar en los posibles cortes. Busca la esquina y saca un triple liberado (Gráfico 16).



En otra opción de fondo, se juega un pick and roll entre Austin Reaves (3) y Jaren Jackson Jr. (5). La defensa reacciona con un cambio defensivo, lo que lleva a Reaves a atacar en 1c1 al defensor del pívot (Gráficos 17 y 18).



Más allá de los equipos que se jugaron las medallas, os mostramos algunos movimientos de fondo y banda de otros combinados que sobresalieron durante el campeonato.

Selecciones destacadas:

- * España.
- * Italia.
- * Eslovenia.
- * Letonia.



TACTICA

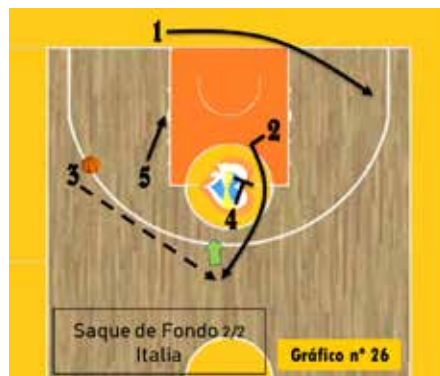
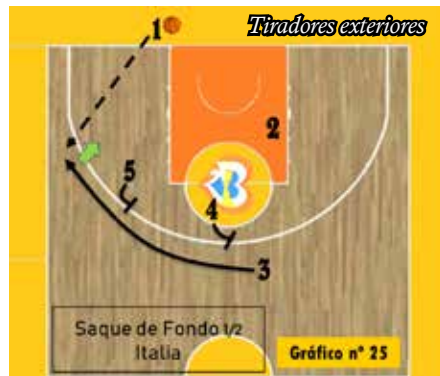
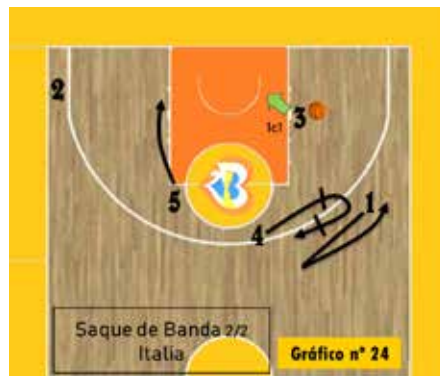
ESPAÑA

Juan Núñez, Darío Brizuela, Álex Abrines, Santi Aldama y Willy Hernangómez.



ITALIA

Marco Spissu, Simone Fontecchio, Gigi Datome, Achille Polonara y Nicolo Melli.



ESLOVENIA

Ziga Samar, Luka Doncic, Zoran Dragic, Bine Prepelic y Mike Tobey.

LETONIA

Arturs Zagars, Kristers Zoriks, Arturs Strautins, Andrejs Grazulis y Davis Bertans.



TACTICA

“ Los 3 años con la selección argentina y los 4 años en España me convirtieron en un entrenador mejor”.
- Julio Lamas



Juan M^a Gavaldá es el Presidente de la AEEB desde el año 2005, Presidente de la Unión Europea de Asociaciones de Entrenadores de Baloncesto (EUABE) desde 2007, Presidente del Consejo Nacional de Entrenadores Deportivos (ENED) desde el 2009 y miembro FJBA a través de la WABE desde el año 2010.

ENTREVISTA

Cara a cara entre Juan M^a Gavaldá y Julio Lamas

Julio Lamas (1964, Buenos Aires) anunció su decisión de retirarse en 2022. El entrenador bonaerense atesora una amplia trayectoria en Argentina -de cuya Selección Nacional fue seleccionador en dos periodos diferentes, 1997-1999 y 2011-2014- y en España, con su paso por el Baskonia, Lucentum Alicante y Real Madrid. Su última aventura en el basket fue su paso por la Selección Nacional de Japón (2017-2021).



¿Cómo y por qué empezas a entrenar?

Yo era monitor en el club donde jugaba. Éramos chavales de 15-16 años que ayudábamos en los entrenamientos a mostrar la técnica que el entrenador quería enseñar. Me encantó hacerlo y me picó la curiosidad. Le pedí al presidente del club poder enseñar en la escuelita de basket (preminis y minis) y aprender yo mismo. Al cumplir los 18 años me dieron un trabajo formal en el Deportivo San Andrés.

¿En qué entorno estabas?

Había empezado a hacer el curso de entrenador nacional -de 2 años- y estudiaba teatro.

¿Cómo reaccionó tu entorno familiar?

Vivía con mi madre, que era enfermera y quería que

fuera médico. Estaba preocupada porque quería ser actor o entrenador de baloncesto. Entre los 19 y los 20 años trabajaba en una oficina despachante de aduanas y el resto del día entrenaba en el club. Con 21 años dejé el trabajo para dedicarme a entrenar. También había dejado de jugar.

Con apenas 26 años fuiste elegido mejor entrenador de Argentina con el Sport Club Cañadense. Tu madre ya estaría orgullosa.

Estaba orgullosa. La verdad es que he sido muy precoz como entrenador, tanto en el primer momento cuando enseñaba a los chicos del club como cuando debuté con 24 años en primera división. Desde muy joven tuve muchas oportunidades.

Ganas tu primer título con Boca Juniors con 32 años, sigues acumulando premios (7 veces designado mejor entrenador de Argentina) y todo ello te lleva a la dirección de la Selección Argentina, con jugadores de tu edad.

Sí, con jugadores muchos de mi edad, algo que ya había ido viviendo con anterioridad. He coincidido con jugadores de mi misma generación y con más experiencia que yo en el basket de alto nivel.

Este inicio tan efervescente en un corto espacio de tiempo... ¿qué es lo que llevabas en tu bagaje de entrenador que hiciera que tu baloncesto fuera tan exitoso?

En ese momento, tenían claro que los jugadores tenían más experiencia que yo. Trataba de estar muy bien preparado antes de ir a cada partido y entrenamiento para lograr que los jugadores creyeran y confiaran en mí. Y usaba la cercanía que tenía para comunicarme con ellos. Conocimientos, comunicación y confianza.

También compartía el liderazgo con los jugadores más expertos del equipo, los

“He sido muy precoz como entrenador... Debuté con 24 años en primera división... Desde muy joven tuve muchas oportunidades”.

dos capitanes. A los entrenadores siempre nos pasan la lupa los jugadores, es una situación permanente. Hay que ganarse su confianza y sostenerla.

Vienes a entrenar a España siendo muy joven -siguiendo el camino de León Najnudel que había dirigido el CB Zaragoza- y llegas al Baskonia. ¿Fue un gran salto deportivo y sobre todo vital?

Yo fui ayudante de León Najnudel a los 22 años y eso fue decisivo en mi carrera porque estar cerca de un gran maestro es algo que recomiendo a los entrenadores jóvenes, ya que te enriquece enormemente. Él me transmitió y me contagió el objetivo de dirigir en la Liga ACB.

Llego a la ACB después de 3 temporadas con la selección argentina y había asistido a la Copa del Rey, visitando diferentes equipos y organizaciones... En ese momento Baskonia era una puerta de entrada para los argentinos y yo tenía en mis equipos un esquema de juego bastante similar a los de la Liga ACB. Sabía dónde estaba yendo.

¿Encuentras diferencias cuando te sientas en el banquillo y empiezas a competir contra equipos como el R. Madrid y el Barcelona?

Había muchas similitudes con lo que vivía con la selección argentina, que además tenía varios jugadores en el club (Nicola, Oberto, Nocioni...). Las similitudes tácticas y de entrenamiento subían el nivel de exigencia. Estar a la altura de la competencia te hacía mejorar como entrenador. Cada partido de Liga era como un partido internacional.

¿Cuándo vuelves a Argentina, te vas con un bagaje nuevo? ¿Eres diferente?

Los 3 años con la selección y los 4 años en España me convirtieron en un entrenador mejor. Con 40 años, 16 temporadas dirigiendo y esta experiencia con la selección y en España, yo era un entrenador mucho más seguro de mí mismo, con muchas más herramientas y con más conocimientos.

“Había muchas similitudes tácticas y de entrenamiento entre la Liga ACB y lo que vivía con la Selección de Argentina”.

Cuando acabó mi etapa en Baskonia, regresé a Argentina esperando volver a España. Como no tuve ofertas en ACB acepté la de Alicante en Liga LEB.

Llegas a Alicante en Liga LEB y consigues el ascenso en tu primera temporada. Una liga muy competitiva.

La competencia era muy exigente. Los 4 clubes más fuertes (Manresa, Alicante, Orense y Tenerife) eran equipos que tenían -en cuanto a presupuesto, organización y en lo deportivo- un nivel similar a algunos equipos ACB. Ganamos la Copa Príncipe y logramos el ascenso. Teníamos al mejor jugador de la categoría, Pablo Prigioni y conseguimos ser un equipo con mucha química.



La temporada siguiente, nuestro “combustible” fue demostrar que podíamos estar en la Liga ACB (jugadores, entrenador y club).

En nuestra primera temporada ACB, nos clasificamos para las competiciones europeas y ganamos a todos los equipos grandes en casa. Al equipo le llamaban “matagigantes”. En Alicante pude desarrollar mi tarea con la confianza de todos.

Ese éxito provoca el interés del R. Madrid, uno de los mayores clubes de Europa.

Me ficha Lolo Sainz. ¡Cómo decirle que no al R. Madrid! El R. Madrid venía de la única temporada en su historia que no había jugado playoff y había que reconstruir el equipo. Un desafío profesional enorme.

Siempre es más difícil reconstruir un proyecto que empezar uno nuevo...

Eso lo tenía claro. El contexto es determinante, y el R. Madrid siempre busca la excelencia y obtener títulos cada temporada. La Final de la Copa ULEB fue un antes y un después. Si hubiéramos ganado ese título... Perdimos el partido que no teníamos que perder. Yo lo supe un minuto después de



terminar el partido. No fue una derrota más. Fue una derrota muy dolorosa.

En cualquier caso, para mí fue una temporada de enriquecimiento personal y profesional. Coincidí con grandes profesionales en todas las áreas y fue un orgullo pertenecer al club.

Vuelves a Argentina y haces campeones a todos los equipos que entrenas: Ben Hur de Rafaela, Libertad de Sunchales, San Lorenzo, Obras Sanitarias... ¿Cuál fue el secreto?

Estaba en un momento de madurez en el que sabía qué cosas le hacían bien a un equipo y qué cosas le hacían mal, para intentar ser cada día un poquito mejor. También dirigía a grandes jugadores. Por eso pudimos ganar esos

títulos. Hacerlo en diferentes lugares y con diferentes compañeros de viaje, reforzó mi confianza y seguridad.

En un determinado momento conviviste como entrenador de club y seleccionador. Una situación que en España estaba prohibida por la normativa. ¿Cómo viviste esa circunstancia?

Yo no lo quería compartir, pero la decisión era puramente económica (en la selección nunca hemos ganado mucho dinero). No hay una verdad absoluta. En algunos lugares y momentos de tu carrera, compartir es un formato útil. Yo no quería porque pensaba que no era lo mejor para la selección argentina, porque en nuestro país, detectar y desarrollar

“La Final de la Copa ULEB con el R. Madrid fue un antes y un después. Si hubiéramos ganado ese título, el proyecto hubiera tenido continuidad”.

talento es indispensable. Compartir es un doble esfuerzo, físico y mental y también expones al entrenador.

Te marchas a entrenar a Japón como una experiencia vital, imagino.

Desde luego lo sentí como una experiencia vital diferente, desde lo profesional y lo personal. Estuve estudiando la propuesta durante un tiempo. Ellos no estaban jugando ni los mundiales ni los Juegos Olímpicos.

La federación buscaba un cambio importante, reorganizando la selección y con la creación de una liga profesional (B.League), con los JJOO de Tokio 2020 en el horizonte. FIBA les sugirió que buscaran un entrenador internacional. Me fichan a mí para reorganizar la selección y me consultan sobre

la competición liguera. Fue una experiencia enormemente enriquecedora en lo profesional y lo personal.

¿Qué porcentaje de tus objetivos pudiste cumplir?

Respecto a los resultados, cojo al equipo en el puesto 52 del ranking FIBA y lo dejo en el puesto 35 y nos clasificamos para el Mundial de China después de 21 años sin conseguirlo, confirmando así nuestra presencia en los JJOO de Tokio 2020.

En cuanto al juego, implanté un modelo de juego más similar al del mundo FIBA en el uso de los contactos legales, jugar por encima de la canasta, etc. También di entrada de jugadores

“Con la Selección de Japón implanté un modelo de juego más similar al del mundo FIBA en el uso de los contactos legales, jugar por encima de la canasta, etc.”.

jóvenes que estudiaban en USA que contagiaron a otros jugadores un juego más dinámico y novedoso.

Todo ello supuso un cambio de mentalidad dentro del basket japonés. También fichamos a dos preparadores físicos japoneses que trabajaban en EEUU para lograr un cambio físico en los jugadores.

Hablando de aspectos más técnicos, ¿cómo compones tu staff? ¿A qué le das más importancia, hasta donde llegas si puedes y si no puedes, a qué renuncias?

El techo lo ponen las posibilidades presupuestarias. Si no hay limitaciones económicas trato de contratar a los mejores profesionales posibles en todas las áreas: entrenadores, preparadores físicos, fisios, médicos, tecnología (edición de vídeo, estadísticas avanzadas), psicólogos deportivos, nutricionistas, etc. Es lo que necesita el equipo y también me ayuda a mí a ser mejor.

En San Lorenzo he tenido un staff de 8/9 personas y con la Selección de Japón de 15/16, por ejemplo. Si hay que renunciar a algo,



renuncio a duplicar puestos, intentando tener cubiertas todas las ciencias aplicadas que mejoran el rendimiento deportivo (las áreas física, técnica, la táctica y mental).

Tener un equipo de trabajo capaz de ofrecer opiniones con autocrítica, genera una mentalidad más exigente con uno mismo y con todos los que trabajamos.

Para reclutar jugadores, ¿en qué aspectos te fijas? ¿También en los personales?

En cuanto a la primera plantilla, las habilidades deportivas, técnicas y atléticas son lo que primero te llama la atención. El segundo análisis se centra en su mentalidad para trabajar (¿aprende rápido?, ¿tiene deseo de aprender?). Hablas con él y escuchas sus objetivos. También nos fijamos en cómo juega con sus compañeros. Lo primero es valorar si ese jugador es el talento que me falta en la plantilla.

Si hablamos de la entrada de jugadores a la cantera, miro lo mismo pero desde el punto de vista de su potencial a futuro. Este proceso es más subjetivo y hay mayor margen de error.

Cuando reclutas a un joven para la primera plantilla, ¿cómo le ayudas a crecer?



Pienso que todos los jugadores de la plantilla pueden mejorar hasta el último día que juegan, y los entrenadores también. Lo que diferencia a los grandes jugadores es la permanente búsqueda de la excelencia. Tratar de ser un poquito mejor cada día en cada uno de los aspectos: técnicos, tácticos, físicos, descanso, alimentación... Por supuesto que los jóvenes más aún.

Con ellos, intento demostrar que confío en ellos, transmitir tranquilidad y pedir pocas cosas (empezar por las que ya hace bien para ir ganándose la confianza de los demás, para más adelante pedirle más).

Tradicionalmente los entrenadores hemos recurrido a la defensa para alterar el ritmo de un partido (defensas en

zona y presionantes, etc.) aunque técnicos como Zeljko Obradovic intentan alterar ese ritmo definiendo otros conceptos para el juego de ataque (pautar buscar el juego interior un número determinado de ataques, etc) o Rick Pitino, que utiliza el tiempo de posesión para incrementar el ritmo. ¿Te parecen un punto de evolución estas tendencias con más riesgo?

En el baloncesto no hay verdades absolutas ni recetas que te aseguren la victoria. Para mí la primera verdad son los jugadores y en función de éstos construyo la idea ofensiva que vamos a desarrollar. Sin embargo, obligo a los jugadores a adaptarse a la idea defensiva que tenga en ese momento, que cambia con el tiempo.

“Lo que diferencia a los grandes jugadores es la permanente búsqueda de la excelencia. Tratar de ser un poquito mejor cada día”.

Respecto al ataque, el más importante de los ingredientes del “pastel” es el talento de los jugadores. En función de su talento construyo el ataque y cómo voy a crear las ventajas, los espacios para tener buenos tiros y quienes asumirán la responsabilidad (por sus habilidades y por su mentalidad).

El baloncesto ha ido evolucionando con la llegada de la tecnología, que nos indica los tiros más eficientes (tiros libres, bandejas y triples sin contestar). Los entrenadores nos apoyamos en ella para elegir los tiros. Por otro lado, el ritmo de partido ha ido en aumento (la posesión pasó de 30 segundos a 24 segundos), incrementando el número de posesiones y transiciones por partido.

Cada vez es de mayor actualidad el rol emocional, relacionado con la exigencia

mental, con la salud mental de los jugadores. ¿Y los entrenadores?

Todavía estamos demorados en cuanto a la inclusión en los equipos de trabajo a los psicólogos deportivos. Decimos que el crecimiento del equipo pasa por los aspectos físico, técnico, táctico y mental, pero este último aspecto está menos desarrollado. Es una exigencia en aumento constante, tanto en la sociedad como en la actividad deportiva, con demanda permanente de resultados positivos. Por ello es importante poder prepararse ante esa situación.

La competición pública y televisada genera situaciones de estrés y presión, dando lugar a una montaña rusa de emociones y nervios.

“La competición genera situaciones de estrés y presión... una montaña rusa de emociones y nervios. Es importante prepararse mentalmente ante esta situación”.

Gestionar correctamente esas circunstancias de manera anticipada es importante. Es aplicable a los jugadores y a los entrenadores.

¿Teniendo en cuenta que el 99% de los entrenadores no son profesionales, deberíamos propugnar este tipo de acciones saludables a ese baloncesto no profesional?

Por supuesto. La capacitación adecuada en la formación e intentar tener un calendario que nos permita estar pendientes de la salud física y mental de los jugadores y entrenadores pueden ayudar a gestionar mejor la actividad a medio plazo. A corto plazo, tenemos que incluir profesionales de la psicología dentro de nuestros equipos de trabajo.

El último año te has incorporado al cuerpo técnico de equipos de fútbol como el Central Córdoba y el Estudiantes de la Plata. ¿Qué podemos aportar?

Es una idea de Abel Balbo, un jugador de fútbol argentino que ahora es entrenador. Me pidió que formara parte de su staff para aportar mi experiencia -en equipos de alto rendimiento- en



“En Argentina hemos tenido a la AEEB como espejo de nuestra organización profesional de entrenadores”.

la gestión del cuerpo técnico y de los futbolistas. Tanto en la sistematización del entrenamiento como en el uso del vídeo para corregir conceptos, he participado como integrante del cuerpo técnico. Una etapa muy enriquecedora.

Tu hijo es un entrenador joven. ¿Qué ventajas y que dificultades encuentran los entrenadores jóvenes respecto a tu generación?

El baloncesto ha ido evolucionando permanentemente en la forma de jugar, entrenar, en las herramientas... por lo que los jóvenes que ahora comienzan tienen más acceso al conocimiento. Además, hablan inglés (el lenguaje del baloncesto) y

tienen la posibilidad de prepararse para comunicar mejor sus experiencias y su conocimiento.

Los jóvenes de ahora tienen de inicio una “mochila” mayor. Nosotros descubrimos más cosas con la práctica. Los procesos antes eran más lentos.

En cuanto a las dificultades, hay una menor paciencia para postponer la recompensa. Creo que los entrenadores jóvenes deben trabajar para tener una capacidad más resiliente que la que tiene de media la sociedad en las cosas que busca.

En la sociedad y por supuesto en el deporte, las mujeres entrenadoras y gestoras

han llegado para quedarse porque suman. ¿Estás de acuerdo?

No podría estar más de acuerdo. Suman igual y es necesario achicar la brecha histórica por una cuestión cultural y machista. En el deporte estamos un poco anticuados con respecto a otras áreas de la sociedad que ya han reducido esa brecha. El deporte debe actualizarse.

El baloncesto de base nos da lecciones en este sentido con mujeres que dirigen equipos masculinos. ¿Cómo es posible que en el baloncesto de élite no haya más mujeres dentro del staff?

En el deporte estamos anticuados y lentos en eso y es necesario cerrar la brecha. El ejemplo del deporte de base va a ayudar a que en el baloncesto profesional termine sucediendo y se pueda hacer un poco más rápido esa actualización.

El concepto social es importante. La AEEB ha dado muchos pasos para que la presencia y la pertenencia a una asociación de entrenadores se vincule a lo que cada uno es capaz de dar al baloncesto a través de compartirlo en un organismo.

No es solo socializar el conocimiento, sino tener una organización que se ocupe



de las necesidades y los intereses de nuestro oficio y que los jóvenes puedan apoyarse en los hombros de los que ya están.

También las asociaciones ayudan a los entrenadores en horas bajas, cuando en realidad lo necesitan y se ocupan de su capacitación constante. En Argentina, vemos a la ACB como espejo de nuestra Asociación de Clubes y también hemos tenido a la AEEB como espejo de nuestra organización profesional de entrenadores.

¿Tienes algún ejercicio favorito que utilices siempre con tus equipos?

La táctica y los ejercicios de entrenamiento para mí siempre han sido herramientas para mejorar al equipo, para aumentar sus recursos y se ha ido modificando en función de los tiempos y de las necesidades.

Para mí, lo primero es pactar con los jugadores que deben jugar para el equipo y no para ellos mismos para conseguir que ese grupo de jugadores se convierta en un equipo.

Por otro lado, dejo muy claro cuáles son los tiros que quiero que tomemos y cuáles son los que no queremos conceder. Para lograrlo,

establecemos los comportamientos ofensivos y las reglas defensivas.

El 99% de los entrenadores son anónimos y son los que están “construyendo” a nuestros chicos/as. Nos debemos a ese 99% que forma a los jugadores/as que luego llegan a los profesionales...

Estoy de acuerdo. En Argentina, la parte más fuerte que tiene nuestro basket son los clubes de base. Por todo el país, en los barrios y pueblos hay varios clubes que sacan a los niños de la calle y los introducen en el

deporte. Si el medallero de los JJOO solo considera los deportes con pelota, Argentina se dispararía en la clasificación. La razón es que en todos los clubes, a los chicos que llegan se les dan un balón. Es la base de la primera etapa de formación de los jugadores.

Todos los jugadores se enriquecen con una herramienta de educación y buenos hábitos para el resto de su vida.

Muchas gracias por tu tiempo. Esperamos verte pronto por España.

MOVIMIENTOS DE ATAQUE -JULIO LAMAS-

Incluimos dos movimientos de la Selección de Argentina dirigida por Julio Lamas que fueron jugados durante la World Cup 2014 organizada en España.

Movimiento 1: Aclarado en el poste bajo para aprovechar las cualidades interiores del alero argentino Walter Herrmann (2,05m). Herrmann recibe un bloqueo alto de Nocioni y corta al poste bajo. Gráficos 01 y 02.



Movimiento 2: Movimiento de “Flex” con una doble salida sobre bloqueos indirectos. Herrmann sale por línea de fondo y Campazzo sale arriba. Si la defensa cambia en defensa, buscamos la superioridad física de Nocioni en el poste bajo. Gráficos 03, 04 y 05.





ESCUELA DE ENTRENADORES

