

**Salidas
para Tiradores**

**Ataque en
el Poste Bajo**

**Jugar por
Conceptos**

**Reducir el Riesgo
de Lesiones**



Cristina Cantero:

**“La defensa es lo que une al equipo.
Si están juntos atrás, es más fácil que
delante compartan el balón”**



Si te gusta el baloncesto...

hazte socio de la AEEB...

no te quedes en el banquillo



y disfruta de las ventajas



**SEMANA
DE
ENTRENAMIENTO**



**SEMINARIOS
Y
CLINICS**



**ASESORIA
JURIDICA**



**ACCESO A
PARTIDOS
DE ÉLITE**



**MUJER
ENTRENADORA**



Y MAS...



ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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

CONTENIDOS



EDITORIAL

4

Juan María
Gavaldá



SALIDAS
TIRADORES
(II)

5

Zeljko
Obradovic



ATAQUE
POSTE BAJO
(II)

10

Sergio
Scariolo



AEEB
LEYENDAS

16

Alfonso
Rivera



ACTIVIDADES

20

AEEB

a

REDUCIR
EL RIESGO
DE LESIONES

27



JUGAR POR
CONCEPTOS

30

Claudio C.
Prieto



BATERIA
EJERCICIOS BSR

33

José Fdez
Lorca



FINALIZACIONES
FLEXIBLES

37

Paco
León



ENTREVISTA
CRISTINA
CANTERO

41

Armando
Alvarez





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Zeljko Obradovic, Sergio Scariolo, Alfonso Rivera, ASEPREG, Claudio C.

Prieto, Pepe Lorca, Paco León y Cristina Cantero.

Fotos

Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/
FIBA.basketball/Archivo FEDDF/ Euroleague
Basketball/ El Correo Gallego/ La Voz de
Galicia/ El Obra tiene historia.

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) 2024 A.E.E.B. Reservados todos los
derechos. Prohibida la reproducción total o
parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



CAMBIOS EN LAS UNIVERSIDADES AMERICANAS

Recientemente hemos estado celebrando el IV Congreso de Entrenadores de la AEEB en USA. Boston fue nuestro destino y los Celtics, la University of Massachusetts, la Harvard University y la Boston University nuestros lugares de trabajo durante los diez días del Congreso.

Allí hemos podido desplegar todas las intenciones y objetivos del evento, dirigidos de forma fundamental en conocer sus métodos, experiencias y relaciones. Pero siendo representantes del baloncesto español, también ellos han mostrado todo tipo de interés en conocer nuestros métodos, experiencias y relaciones.

Varios apartados han centrado las partes fundamentales de lo tratado: organización del trabajo dentro de un staff técnico, formas de entrenamientos según momento de la temporada, preparación de planes de partido y los roles diferentes, trabajo psicológico con sus estrategias personalizadas y sobre todo lo referente a las formas de reclutar a los jugadores para sus equipos. En algunos de estos aspectos había coincidencias casi idénticas, pero en otros son grandes las diferencias.

Quiero detenerme en uno que, año tras año, es un punto altísimo de interés por nuestra parte: el reclutamiento y los procesos que se siguen para ello. Pero quiero hacerlo conectando con una gran preocupación que se está viviendo en España y que es la posibilidad, ya realizada, de llevarse nuestras jugadoras y jugadores a las universidades americanas, complementando la tradicional cobertura de los costes de sus estudios y residencia, con el pago por sus servicios deportivos a través de contratos publicitarios con compañías de distintos sectores. Por esta vía han marchado jugadores jóvenes de nuestras fantásticas canteras para poder hacerse con un presente y futuro (?) remunerado la mar de bien.

Nuestra sorpresa ha sido saber de primera mano de grandes y expertos coaches de esas universidades, que para ellos no es la principal preocupación llevarse a esos jugadores españoles (o europeos) tres o cuatro años antes de lo que era habitual su marcha, sino que les abruma por esa misma norma de "pagar" a los deportistas universitarios, la guerra abierta entre las universidades robándose jugadores al principio de temporada, durante o al final, rompiendo las normas estrictas que han regido el deporte universitario al respecto de cambios de centro de estudio (tratando de camuflar "fichajes" deportivos) durante los cuatro años de la duración de su carrera. Esa es una situación nunca imaginada y por tanto cargada de incertidumbre.

La fortaleza tradicional en el reclutamiento de los jugadores universitarios a dado paso a un "libre mercado" basado en la oferta y demanda que, creen los expertos entrenadores con más de treinta años de dedicación, que será el final de la pureza del deporte universitario, dando paso al mercantilismo que en ese sector estaba expulsado.

Honestamente fue una sorpresa, especialmente el tono de frustración que utilizaron en sus explicaciones. Es evidente que seguirá habiendo jugadores de futuro en esas ligas, pero consideran que su formación queda muy tocada por no poder exigir de la misma manera el compromiso que los jugadores anteriormente demostraban. Además, presuponen que las universidades con más posibilidades de apoyo económico de empresas se llevarán a aquellos deportistas que los consideren más interesante para sus intereses.

Veremos si ese fatalismo se va confirmando.

SUMARIO

- 05 **Situaciones Tácticas Salidas para Tiradores (II)** por Zeljko Obradovic
- 10 **Ataque en el Poste Bajo (II)** por Sergio Scariolo
- 16 **AEEB Leyendas: Técnica Individual** por Alfonso Rivera
- 20 **Actividades AEEB**
- 27 **¿Es Posible Reducir el Riesgo Lesional en Baloncesto?** por ASEPREG
- 30 **La Ventaja de Jugar por Conceptos** por Claudio C. Prieto
- 33 **BSR: Batería de Ejercicios** por José Fernández Lorca
- 37 **Finalizaciones Flexibles a partir de un Entorno Concreto (en Ataques Estáticos)** por Paco León
- 41 **Entrevista a Cristina Cantero** por Armando Alvarez





**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.

SITUACIONES TÁCTICAS DE SALIDAS PARA TIRADORES (II)

Continuamos con el desarrollo de este artículo iniciado en el número anterior de la Revista Clinic y detallamos nuevos movimientos para los tiradores.

MOVIMIENTOS PARA TIRADORES

Hasta ese momento he explicado todo lo relacionado con el movimiento - eje o básico, de cruce por línea de fondo de los dos aleros apoyados en los bloqueos de los pivots en el poste bajo, pero a continuación voy a empezar a incluir otros movimientos de juego para buscar las salidas de los tiradores.

El primer movimiento que incorporo es una situación de "Double Drag" (dos bloqueos consecutivos al base de los pivots situados en los codos de la zona). Como primera opción de finalización se buscaba postear con el alero nº2, que ocupaba el poste bajo (**Gráfico 13**).

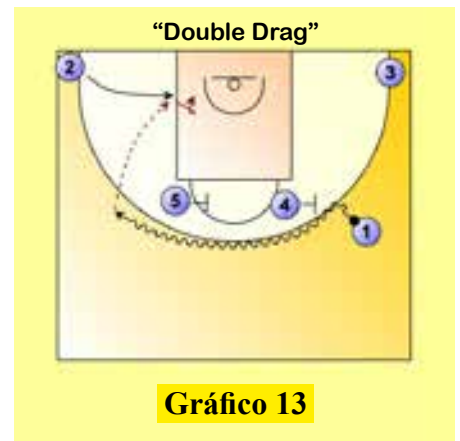


Gráfico 13

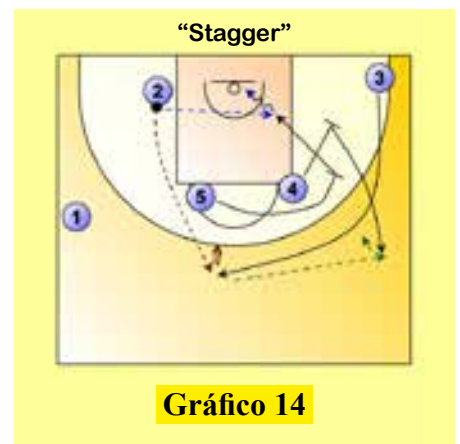


Gráfico 14

El jugador nº2, si no finalizaba hacía de poste distribuidor pudiendo pasar el balón al jugador nº3 para un triple que recibía un "Stagger" (dos bloqueos indirectos verticales consecutivos de los pivots nº4 y nº5). Si el jugador nº3 no tiraba a canasta buscaba al pivot nº4 que tras bloquear se abría al perímetro (POST UP), para un tiro

abierto. El jugador nº2 de no pasar al nº3 también podía pasar bajo aro al pivot nº5 en su continuación tras bloquear al nº4 (**Gráfico 14**).

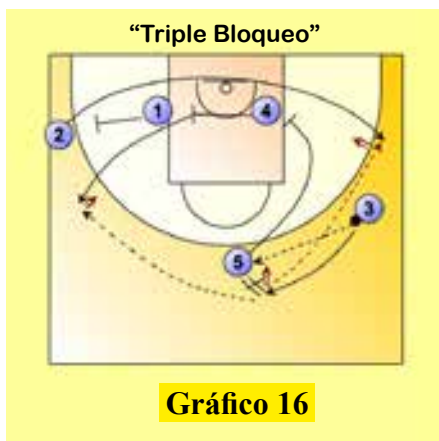
TÁCTICA



En los siguientes diagramas organizamos la salida para tiradores desde una formación clásica de ataque 1-2-2, partiendo de un bloqueo indirecto en diagonal al poste bajo contrario (nº5) del base nº1. Señalada de color rojo tenemos una posible opción, aunque no es nuestro objetivo prioritario, de meter un balón interior al poste bajo nº4 (Gráfico 15).



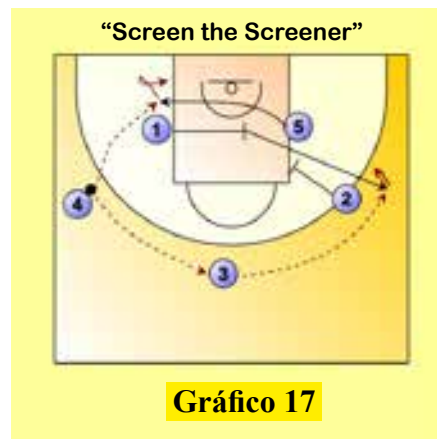
Nuestro objetivo real es el mano a mano (“Hand Off”) del jugador nº3 con el pivote nº5 y un triple bloqueo indirecto consecutivo de los jugadores nº5, nº4 y nº1 buscando al tirador nº2. Al mismo tiempo por el lado contrario hay otra salida de indirecto tras el bloqueo del base nº1 al ala-pivote nº4 (Gráfico 16).



El movimiento puede continuar, con balón en poder de nº4 situado en el alero se producía



un “Cross Screen” debajo del aro (bloqueo indirecto horizontal del base nº1 al pivote nº5); si recibía liberado o con ventaja podía definir en el poste bajo, si no había pase el jugador nº4 pasaba al nº3 y este invertía al lado contrario al jugador nº1, que tras bloquear era bloqueado por nº2 -“Screen the Screener”- (Gráfico 17).



Otro movimiento interesante es una situación de tres bloqueos indirectos consecutivos con un “Stagger” final buscando a un pivote tirador, en nuestro ejemplo el nº4. En este sistema introduzco un detalle bastante interesante y no habitual, cambiando al base a la posición de alero y poniendo como conductor del movimiento al jugador nº2.

Este detalle sirve para que el base nº1 tras bloquear al nº4 suba a la parte alta del perímetro para poder tirar o continuar el movimiento con penetración a canasta del nº1 con juego sin balón de los demás jugadores. El nº5 buscando línea de fondo, nº4 la esquina de su lado, nº3 en la otra esquina y nº2 desplazándose al alero. De rojo la opción de finalización del nº4 y de verde las que puede generar el base nº1 (Gráfico 18).



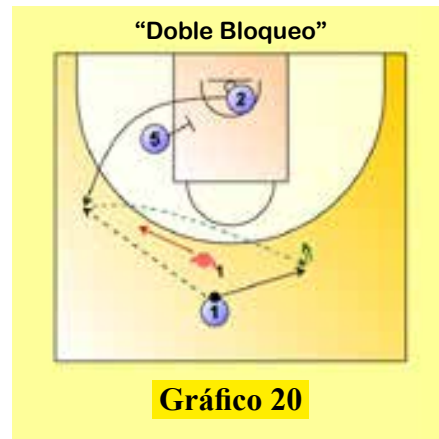
Nueva situación: doble bloqueo para el número tres en perímetro. Comienza el movimiento de ataque con dos bloqueos indirectos horizontales por línea de fondo de los pivotes nº4 y nº5 (“Carretón”), a nuestro alero nº2.

Lógicamente si el jugador nº2 recibe liberado o con ventaja podría tirar, pero fundamentalmente hacemos esto como maniobra de distracción porque nuestro verdadero objetivo buscará que el jugador nº2 pase el balón al poste bajo nº5 y éste pase en el perímetro exterior para realizar un triple, a nuestro jugador nº3 que recibirá previamente dos bloqueos indirectos horizontales consecutivos ("Stagger"), de los jugadores nº1 y nº2 (Gráfico 19).

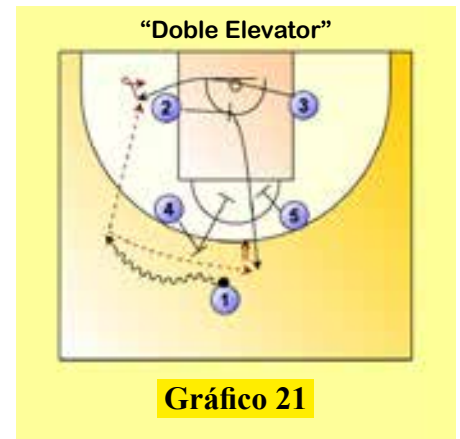


Para castigar dicha acción lo que haremos será desplazar y mover a nuestro base al lado contrario. Si con esta acción conseguimos arrastrar al defensor del base, habremos conseguido nuestro propósito de que no ayude.

Si a pesar de todo el defensor nº1 hace la ayuda, en ese caso habrá un pase de vuelta rápido del jugador nº2 al nº1, que estará liberado para realizar un tiro exterior (Gráfico 20).



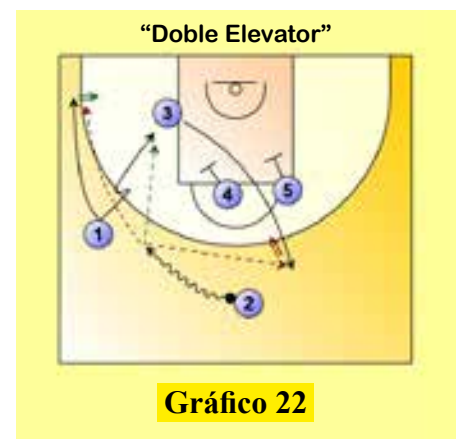
El jugador nº2 que previamente hace un "Cross Screen" al nº3 bajo aro (bloqueo indirecto horizontal por línea de fondo). El jugador nº2 tras bloquear sube arriba y pasa entre medias de los dos bloqueadores que al pasar su compañero cierran el paso al defensor nº2. Si el jugador nº2 sale con ventaja, puede efectuar un lanzamiento triple (Gráfico 21).



En todas las situaciones descritas, podemos encontrarnos con la posible ayuda del defensor del base para impedir o entorpecer la salida del tirador, es algo que debemos tener previsto que pueda hacer el rival en ocasiones.

Otro movimiento es el "Doble Elevator" (ascensor o guillotina). Se basa en el uso de los "Stacks" o Bloqueos dobles. El primer Elevator lo apreciamos en el diagrama: el base se desplaza a un lado, lo realizan los pivots nº4 y nº5 al ju-

Si el jugador nº2 no puede o decide no tirar, podemos enlazar el movimiento con un segundo Elevator. El jugador nº2 se desplaza a la izquierda y el jugador nº1 se hunde a la esquina. Los jugadores nº4 y nº5 volverán a realizar un "Stack" (doble bloqueo), en este caso al jugador nº3 que puede finalizar con un tiro exterior (Gráfico 22).



En el siguiente diagrama plasamos una situación especial de juego con pocos segundos de po-

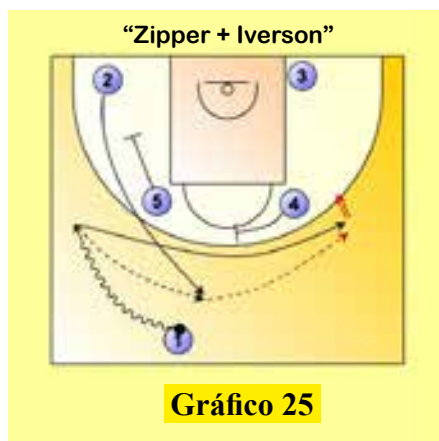
TACTICA

sesión. El jugador nº4 realiza un "Shallow Cut" (corte en curva de un interior por la pintura para salir al exterior en el otro lado), apoyado en el bloqueo del pivót nº5.

Si sale liberado podría recibir el pase del base nº1 y tirar de tres. Si el jugador nº2 no puede pasarle el balón, penetrará directamente a canasta aprovechando el espacio libre que había dejado el nº4 al realizar el corte (Gráfico 23).



Apreciamos el "Zipper" (Bloqueo indirecto vertical de arriba abajo, grande pequeño), de nº5 a nº2, enlazado con un "Corte Iverson" (corte del nº1 apoyado por un bloqueo "Flare" en el poste alto del nº4). El jugador nº2 pasa el balón para un tiro exterior o una entrada a canasta (Gráfico 25).



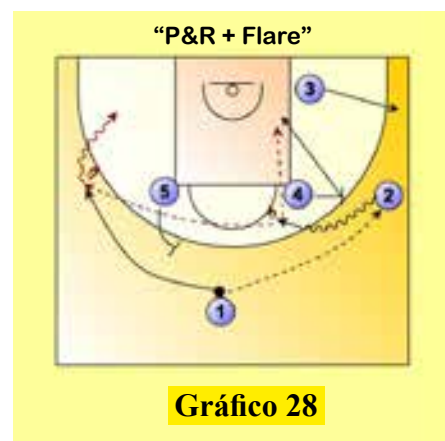
Si no hay nada, continuamos con la realización de un "Elevator Lateral" de los jugadores 4 y 5 al jugador nº3, para un posible triple desde 45º (Gráfico 26).



Una opción para situaciones de pocos segundos de posesión es la siguiente. Pase del base al alero nº3, juego con el poste bajo nº4 que corta desde el otro lado y bloqueo indirecto vertical del pivót nº5 en poste alto al pasador nº3 para tiro de tres (Gráfico 27).



En esta otra situación combinamos dos acciones, una de "Pick and Roll" (entre los jugadores nº2 y nº4, el jugador nº3 se abre a la esquina para triangular con el bloqueo) y otra con bloqueo "Flare" para un tirador (bloqueo del nº5 al nº1), si el tirador fuera el nº2 intercambiaríamos las posiciones de 1 y 2 (Gráfico 28).



En esta parte final explicaré algunas salidas de tiradores a partir de un "Iverson Cut".

Buscamos diferentes variantes y partiendo de un pase de entrada al pivót nº5 ("Entry Pass"). El

TACTICA

"Salida Floppy" en una acción de ataque en rombo. Colocamos como conductor del ataque a nuestro mejor tirador (nº2). El jugador nº1 corta desde debajo del aro apoyado en el bloqueo del nº5, para buscar el pase del nº2. El jugador nº3 corta desde el poste alto a la esquina del mismo lado, bloqueado también por el nº5 y el pivót nº4 sube al poste alto para hacer un Bloqueo "Flare" (espaldas paralelas a línea de banda) al jugador nº2.

El jugador nº1 puede pasar el balón al nº2, para un lanzamiento de tres puntos desde la parte alta del perímetro o a la esquina al nº3 para un tiro de tres esquinado (Gráfico 24).

Nueva situación de juego para salidas de tiradores basada en un "Zipper" + "Iverson Cut" + "Elevator lateral".

jugador nº5 puede dar un pase de mano a mano al base nº1 o amagar que recibe el mano a mano ("Fake Hand Off") y cortar sobre el pivot nº5 (Gráficos 29 y 30).



Los demás jugadores realizaban las acciones típicas de este sistema, nº5 y nº4 bloquean de forma consecutiva al jugador nº2 (bloqueos indirectos horizontales) y el jugador nº3 deja su espacio libre al nº2, cortando a ocupar el poste bajo.

El sistema continúa así: el base pasa al nº5, corta alrededor de él en dirección al poste bajo, si recibe un pase directo finaliza y si no ocupa la esquina de ese lado.

El jugador nº5 -de no pasar al nº1- observa el bloqueo ciego ("Back Screen") del jugador nº3 al nº4, pudiendo meter el balón debajo del aro al nº4 en "Alley Oop" (Gráfico 31).



Si nº5 no puede pasar al jugador nº4 tras el bloqueo ciego, espera para jugar un mano a mano con el nº3 que tras el bloqueo al nº4 sube para recibir el pase mano a mano del nº5, pudiendo tirar de tres o pasar al pivot en su continuación o caída al aro tras el "Hand Off" (Gráfico 32).



Como variante, el movimiento se puede realizar de forma casi idéntica, cambiando el bloqueo ciego por un "Pin Down" del jugador nº4 al nº2 (Gráfico 33).



La única variación incluida es el bloqueo indirecto vertical del nº4 al nº3 ("Pin Down"), la imagen explica toda la continuación posterior (Gráfico 34).



Como es típico y habitual la ponencia de Obradovic acabó con las consabidas preguntas de los asistentes (que fueron muchas) y posteriormente con la entrega de diplomas por parte del Director del Clinic, Pablo Bernabé, quedó clausurada esta tan especial XV Edición.

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



TACTICA



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.

TACTICA

ATAQUE EN EL POSTE BAJO (II)

Continuando con el artículo publicado en el número anterior de la Revista Clinic, planteamos la segunda parte del trabajo de Sergio Scariolo.

ATAQUE CON EL PIVOT SITUADO YA EN POSTE BAJO

A continuación, me centraré en buscar cómo atacar el aro cuando el pivót ya está en el poste bajo con los talones pisando la línea que contornea la botella.

Lo primero que debe hacer el pivót atacante en esa situación es pedir el balón "culeando" y hundiendo al defensor, usando el cuerpo para separarlo y la mano "blanco" para pedirlo,

luego amenazar con bote y con la cabeza alta (viendo el campo).

Si el receptor y el pasador están alineados con el aro, mucho mejor. Buscar mayor espacio de separación entre ellos es también una de las claves para conseguir mejores 1c1.

Podemos observar como el atacante nº5 profundiza hundiéndose a su defensor y busca esquina ampliando distancia, jugando 1c1 o doblando pase. Una vez que el pivót recibe, que no pierda tiempo y ataque con su hombro el pecho de su defensor (**Gráfico 15**).

Es conveniente que los pivóts trabajen el bote bajo, con tres botes sin mirar el balón y que cuando el balón está en poste bajo nuestro peor tirador esté colocado en la parte alta del perímetro (posi-



Gráfico 15

ción del base), porque considero que con las defensas actuales es el lugar al que dar el pase es más difícil.

Proponemos un ejercicio para que los jugadores trabajen el bote bajo (con tres botes) y sin mirar el balón y tras ello devuelvan el pase a exterior. Puede ejercer de pasador un entrenador o un compañero (**Gráfico 16**).

Tres acciones van a marcar siempre los movimientos de los pivóts:

1. Recibir.
2. Botar.
3. Mirar para generar.





Debemos tratar de que nuestros pivots tengan capacidad básica para moverse debajo del aro. Si tiene habilidad natural estupendo, que tenga la capacidad de aprovecharla con eficacia.

Es de máxima importancia que el pivot tenga control del balón, con visión para romper las rotaciones del equipo rival.

SITUACIONES DE ATAQUE DESDE EL POSTE BAJO

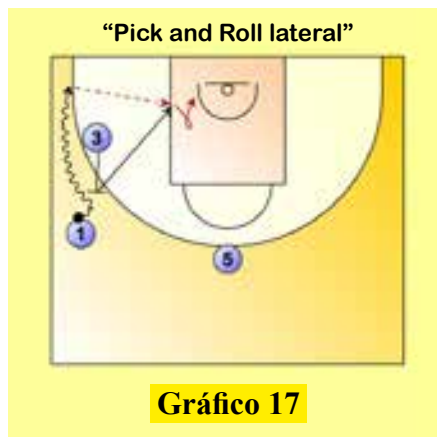
Tras la introducción previa y el contenido teórico, voy a explicar diferentes ejemplos para hacer llegar el balón al poste bajo desde acciones tácticas de 3c3. Veamos a continuación algunas de ellas:

1) Situaciones de 3c3

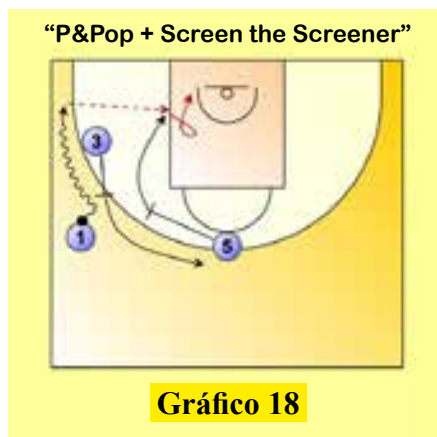
Vemos una acción de juego que se basa en un Pick and Roll Lateral orientado hacia la línea de fondo, buscando la ventaja en un pase desde la esquina al poste bajo o “Low Post” (**Gráfico 17**).

Este bloqueo se podría hacer de forma invertida, siendo el manejador del balón un grande y el bloqueador un pequeño.

Una jugada parecida a la anterior es la que aprecia en el diagrama siguiente, aunque en este caso jugamos un Pick and Pop entre los jugadores nº1 y nº3 enlazado con un “Screen the Screener” (el que blo-



quea es bloqueado), entre los jugadores nº3 y nº5, buscando llevar el balón al poste bajo también con pase desde la esquina (**Gráfico 18**).



Incluso aunque en el gráfico no está señalado, en caso de que el pase del base vaya al POP (nº3) y este no tire, podría dar un pase al nº5 que cortaría desde el poste de bajo a ganar posición bajo aro.

A partir de un bloqueo ciego en diagonal (“Back Screen”), se construye otra acción para buscar ventaja metiendo el pivot en poste bajo que se origina en el desbloqueo de pivot nº4, tras llevar a cabo la acción de bloqueo ciego (**Gráfico 19**).



En el siguiente gráfico, observamos como el base le pasa el balón al pivot nº5 y realiza un bloqueo indirecto vertical al pivot nº4 que riza

TACTICA



sobre el mismo ("Curl"), pudiéndole llegar el balón de poste a poste -pase del nº5, en verde- o pase desde el nº1 que tras efectuar el "Pin Down", se abre a la banda -dibujado en color rojo- (Gráfico 20).

2) Escuchar las preferencias de los jugadores para buscar las ventajas

Siempre hay que llegar pronto a la ventaja, cada jugador tiene una preferencia determinada para buscar su ventaja, por ejemplo el caso de los hermanos Gasol (Pau y Marc).

La situación que prefiere Pau para conseguir ventaja, es recibiendo el bloqueo indirecto horizontal del jugador nº2 por línea de fondo ("Cross Screen"), en el perímetro se realiza un BD del nº3 al nº1, para que también obtenga alguna ventaja para precisar mejor el pase (Gráfico 21).



Gráfico 21

Marc -al contrario que su hermano- prefería poner él el bloqueo y buscar su propia ventaja tras la continuación del mismo.

El pivot nº5 (Marc Gasol) bloqueaba al nº2 por línea de fondo al nº2 que buscaba la esquina y Marc tras bloquear volvía al poste bajo para recibir el pase del nº1, que previamente jugaba un Pick and Pop con el nº4 (Gráfico 22).



Gráfico 22

3) Situaciones de juego con cinco atacantes

Nos metemos de lleno en sistemas de ataque para hacer llegar el balón al poste bajo con cinco atacantes, trabajando algunos movimientos, como los que se describen a continuación:

Con los jugadores colocados como en el siguiente esquema, el jugador nº4 recibe dos bloqueos indirectos escalonados de forma sucesiva el 1º ciego ("Back Screen") y el segundo horizontal por línea de fondo ("Cross Pick"). El pivot nº5 buscará su ventaja para recibir el pase del nº1, tras su desbloqueo (Gráfico 23).



Gráfico 23

También reflejamos una situación de corte UCLA, bloqueo ciego del nº3 al nº5, para que éste pase a nº1 y se le devuelva el balón (Gráfico 24).

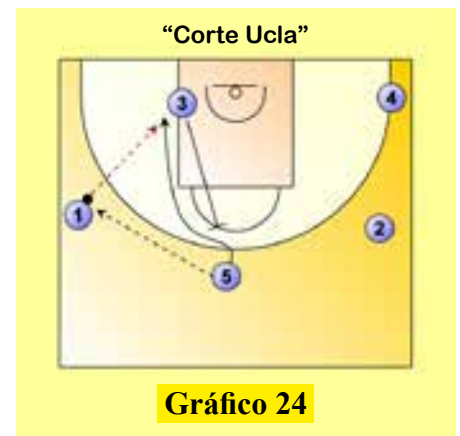


Gráfico 24

Vemos ahora dos situaciones muy similares. En la primera, el base pasa al alero nº2 y corta a canasta con una trayectoria circular por línea de fondo, pasando junto a el pivot nº4 y yendo a ocupar la esquina contraria. La ventaja llega desde el pase del alero nº2 al pivó nº5, tras su desbloqueo. En la segunda opción, se juega la misma situación, pero -en este caso- el base nº1 tras cortar llega a la línea de fondo y ocupa la esquina del lado del balón (Gráficos 25 y 26).

“Pin Down + Corte del Base 1”

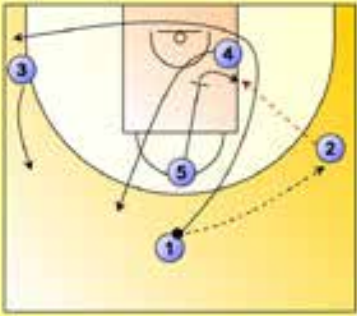


Gráfico 25

“Pin Down + Corte del Base 2”



Gráfico 26

Más opciones: con balón en posesión del nº4 ocupando el poste bajo, una manera de buscar ventajas es provocar un 2c1 (“Trap”) y buscarse un aliado interior o exterior. El pivót nº4 puede pasar al nº1 que se desplaza a la esquina contraria con un pase de lado a lado (“Skip Pass”) o al nº3 que se desmarca por medio de la botella desde el poste bajo al poste alto (Gráfico 27).

“Provocar Trap + Buscar Aliado”



Gráfico 27

En el diagrama siguiente podemos apreciar una forma de ocupar los espacios cuando el balón está en el poste bajo, el jugador nº4 sería

el encargado de distribuir y generar juego desde dicha posición si no finaliza con un 1c1. Cuando el balón esté en poste bajo, los demás jugadores deben saber dónde el base quiere que estén (Gráfico 28).

“Distribución y Spacing”



Gráfico 28

Otra acción interesante para hacer llegar el balón a un pivót es la que se conoce con el nombre “Grenade”. Se trata que el pivót nº4 con balón ocupando el poste bajo, sale botando fuera de la zona y juega un mano a mano con el nº3, enlazado con un bloqueo directo del nº4 (“Hand Screen”), tras el BD el jugador vuelve a meter el balón al poste bajo nº4, que tras bloquear pide balón de nuevo en el “Low Post” (Gráfico 29).

También podemos ver un bloqueo directo lateral con dirección a la línea de fondo y tres jugadores que rotan en el lado contrario, nº1 y nº2

de forma circular se reemplazan y el jugador nº5 cortando a canasta cuando el balón está en posesión del nº4 en poste bajo (Gráfico 30).

“Grenade”



Gráfico 29

“P&R Lateral + Rotación”

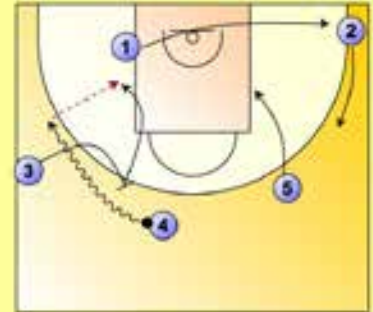


Gráfico 30

En el siguiente ejercicio para los entrenamientos, trabajamos meter el balón en poste bajo o dentro de la zona, distribuyendo juego, dividiendo y doblando pases, etc. Las opciones de finalización indicadas de color



rojo. Este ejercicio se debe repetir todas las semanas para una correcta ejecución (**Gráfico 31**).

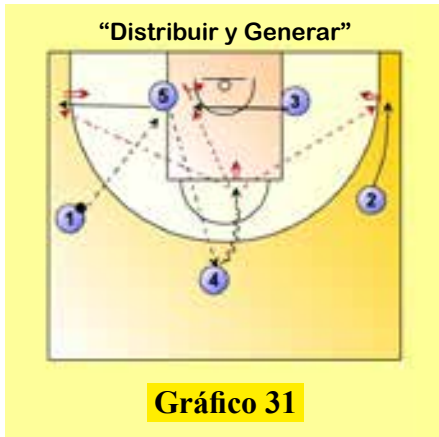


Gráfico 31

Por último quiero plantear una situación contra defensa de zonas con el balón en el poste bajo. El jugador nº4 puede optar por dos opciones:

1) Pasar el balón al pivot nº5 en el poste alto, éste divide penetrando a canasta y podría pasar el balón tanto al jugador nº1 que se desplaza en dirección a la esquina como al jugador nº4 que tras pasar el balón se desplaza a la esquina de su lado.

2) El jugador nº4 bota hacia fuera y pasa al nº3, que corta desde el otro poste bajo por la línea de fondo (**Gráfico 32**).



Gráfico 32

ATAQUE CON POSTEO DEL BASE EN EL LOW POST

Para obtener máximo rendimiento del "post out", de un jugador de espaldas al aro para distribuir y generar juego (en este caso en el base), quiero citar tres notas importantes:

- Hacer que el base llegue con alguna ventaja al poste bajo para recibir el balón.
- Atacar la pintura.
- La colocación y espaciado de los demás.

1) Situaciones a partir de "Horns" (Cuernos)

A partir de una situación de "Cuernos", los dos pivots ocupando los codos de la zona y con los dos aleros ocupando las esquinas, observamos como a través de un bloqueo ciego al base ("Back Screen") y una doble inversión, si tras el ciego el jugador nº1 antes de llegar al poste bajo queda liberado o con ventaja puede recibir un pase directo del pase nº5 y definir (**Gráfico 33**).

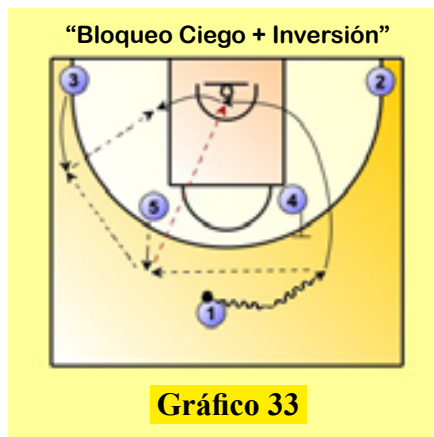


Gráfico 33

Con el balón ya en poder del base nº1 en poste bajo podemos ver las opciones posteriores de distribuir y generar juego señaladas de color rojo. Tiro de tres del nº4 que recibe un bloqueo indirecto horizontal del nº5, pase al nº5 que si observa que el defensor nº2 (de verde) negando el pase o sobremarcado juega una puerta atrás ("Back Door"), con el atacante nº2 y pase de vuelta al nº3 que ocupa la esquina (**Gráfico 34**).

Otra opción posible de distribuir juego el base desde el poste bajo es cortar sobre este en diagonal por el interior de la zona e ir a ocupar la esquina contraria al balón, más una acción de "Stack" (bloqueo doble de



Gráfico 34

los dos pivots al alero nº2 que parte desde la esquina) o "Elevator" ("Guillotina").

Cuando el nº2 pasa por medio del doble bloqueo (Elevator), los bloqueadores se abren y cuando pasa el atacante se cierran impidiendo el paso de su defensor (**Gráfico 35**).

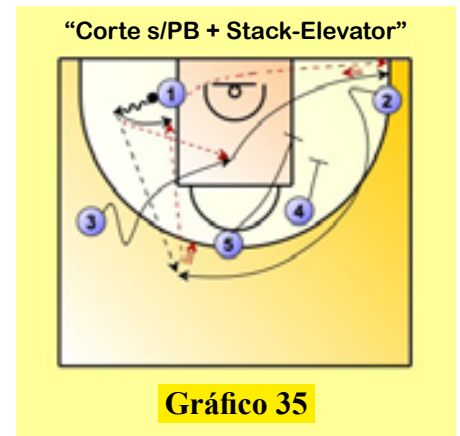


Gráfico 35

Otra opción muy parecida: en lugar de hacer un "Stack" o un "Elevator", realizamos un "Screen the Screener". El jugador que bloquea (nº2), posteriormente es bloqueado por el nº4. Indicadas de color rojo todas las posibles opciones de finalizar tras la distribución de juego del base desde el poste alto (**Gráfico 36**).

2) Situaciones a partir de "Double Drag"

Comenzamos con un "Double Drag", dos bloqueos directos consecutivos al base de los jugadores nº2 y nº5. El base nº1 tras los bloqueos pasa el balón al nº2 que tras blo-

“Idem + Screen the Screener”

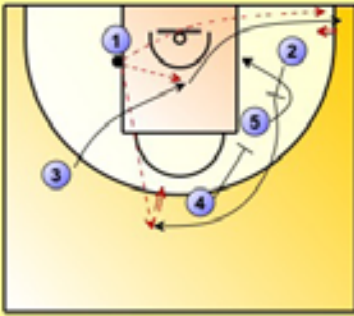


Gráfico 36

quear hace un “Ir y Volver”, yendo a ocupar la posición de base, nº1 le pasa el balón y corta por medio de la zona al poste bajo (Gráfico 37).

“Double Drag + Corte del Base”

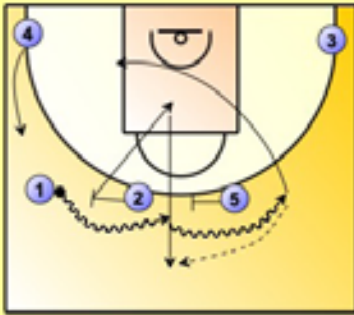


Gráfico 37

El movimiento continua: el jugador nº2 invierte el balón al nº4 y éste mete un pase interior al nº1 en poste bajo. Desde ahí se generarán las opciones de finalización señaladas de color rojo (Gráfico 38).

“Distribución del Base desde el PB”

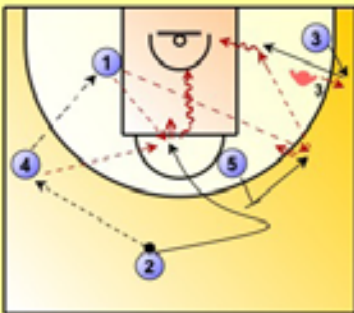


Gráfico 38

Pase al nº2 que recibe un bloqueo ciego del nº5, el jugador nº2 puede tirar o penetrar; pase al nº5 al POP

tras su desbloqueo. El nº5 al ver que el defensor del nº3 le sobremarca y niega el pase, pasa al nº3 que le hace una puerta atrás a su defensor y si no niega el pase le pasa directamente al balón al nº3, para efectuar un tiro de tres puntos.

En el siguiente movimiento, el base nº1 distribuirá el juego intentando pasar 1º al jugador nº4, que recibe un bloqueo ciego en diagonal del nº5. Si este recibe con ventaja puede finalizar con tiro o penetración; si le llega una ayuda del defensor nº3, doblará pase al córner para tiro del atacante nº3 (Gráfico 39).

“2 Bloqueos Ind. consecutivos”

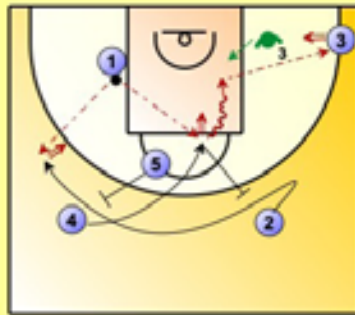


Gráfico 39

Si esa opción no es posible, nº1 intentará pasar al atacante nº2 que recibirá un bloqueo indirecto horizontal en el perímetro del nº5, que al no recibir se vuelve y bloquea al nº2, para que si sale con ventaja realice un lanzamiento triple (Gráfico 40).

“Igual con 1 Solo Bloqueador”

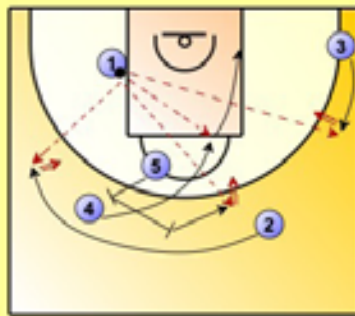


Gráfico 40

La generación de juego del base indicada en el diagrama nº40, es muy similar a la anterior pero ahora

es un solo jugador el que bloquea las dos veces (nº5), en este caso hemos planteado la opción de que al atacante nº3 no se le negara el pase, en ese caso se desplazaría a 45º para tirar de tres. Las finalizaciones -como siempre- indicadas de color rojo.

La última de las situaciones planteadas es la que se observa en el siguiente diagrama.

El base nº1 se desplaza botando al lado izquierdo, al mismo tiempo el jugador nº2 realiza un bloqueo ciego (“Back Screen”) al jugador nº4 que realiza un rizo sobre el mismo (“Curl”), para a su vez poner el otro bloqueo ciego al nº1 que ocupa el poste bajo.

El jugador nº2 después de bloquear se abre al perímetro, recibe el pase del nº1 y le da un pase de vuelta al base en poste bajo (Gráfico 41).

“2 Bloqueos Ciegos. Buscar al Base”

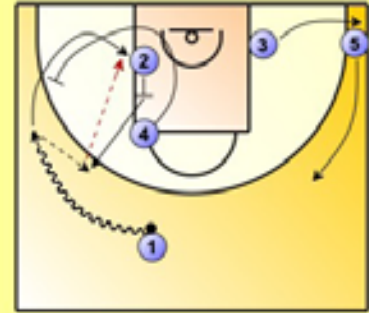


Gráfico 41

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



TACTICA

ALFONSO RIVERA VEGA

Nacido en Salamanca aunque gallego de adopción, Alfonso Rivera Vega fue profesor de la Escuela Nacional de Preparadores, entrenador nacional desde 1971 y maestro de entrenadores. Siempre destacó de él su seriedad, su compromiso con modernizar el baloncesto español con las enseñanzas de grandes entrenadores USA, lo amenas que eran sus sesiones de trabajo y la capacidad para enseñar técnica individual. Entrenador del Obradoiro en dos etapas -en los años 70 y en los años 80- con quien alcanzó el Campeonato de España de 2ª División y logró el ascenso a Primera División B (1984-1985).

“Tengo la certeza de que los mejores apuntes son los de uno mismo. Cuando la Escuela Nacional de Preparadores me indicó la conveniencia de realizar los vuestros para este Curso Nacional, pensé no solo en la dificultad que encierra llevar la Técnica Individual a unas cuartillas, sino también en la posibilidad de hacer unos apuntes para vosotros, no para mí... Me doy por satisfecho con que estos folios faciliten un poco vuestro trabajo”.



TECNICA INDIVIDUAL

Empezaré por describir algunos detalles fundamentales sobre la posición básica del jugador en ataque.

PIES: separados lateralmente a una distancia aproximada a la existente entre los hombros. Longitudinalmente -salvo excepciones- es conveniente que la puntera del pie atrasado esté frente a la mitad del pie adelantado, ya que esta posición de piernas proporciona grandes ventajas en la realización de movimientos.

El peso del cuerpo estará repartido por igual sobre ambos pies y más sobre la parte anterior de los mismos. Los pies paralelos.

PIERNAS: flexionadas ligeramente. Tener los “muelles” predispuestos para realizar cualquier movimiento sin pérdida de tiempo debe ser objetivo primordial del jugador. Esta flexión favorece el equilibrio del jugador, ya que desciende su centro de gravedad.

TRONCO: recto. Centro de gravedad en la intersección de los pies. A un movimiento de los pies sigue un movimiento del tronco, para evitar el desequilibrio.

BRAZOS: por encima de las caderas. Mejor a la altura de los hombros. Posición de “manos arriba”. Palmas de las manos paralelas al tronco y dirigidas a la cancha. Favorecemos una rápida recepción del balón.



REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO
SEPARATA TÉCNICA

nº 12. JULIO 1977



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!

TECNICA INDIVIDUAL
ALFONSO RIVERA

BALONCESTO

CABEZA: posición natural.

VISION: tratar de que el ángulo visual sea lo más amplio posible. Salvo excepciones (tiro, recepción) no concentrar nuestra vista y sí “pasarla” por la cancha. Distinguir claramente entre VER y MIRAR.

DESLIZAMIENTOS: hacer “ballesta” con la pierna contraria a la dirección del deslizamiento. “Empujar al suelo” con dicha pierna. No cruzar los pies. No dar saltos. deslizarse teniendo un pie en el suelo o bien con los dos a la vez. Caer o terminar el movimiento en una perfecta posición de equilibrio.

ESGRIMA: desplazamos primero el pie de la posición a tomar. Movemos este pie y después el otro o bien los dos a la vez. No cruzarlos.

PASO DE CAIDA: cargando el peso del cuerpo sobre el pie atrasado, realizamos un pivote hacia atrás sobre dicho pie, llevando en esa dirección el pie adelantado.

Ejercicio 1- Los jugadores se desplazan en posición básica de ataque, según indique el entrenador. Pueden realizar en esta misma posición paradas y arrancadas (**Gráfico 01**).

Ejercicio 2- Los jugadores se deslizan en posición básica y cada vez que llegan a un punto señalado deben de realizar un pivote, de forma que el próximo deslizamiento sea en sentido contrario al que traían (**Gráfico 02**).

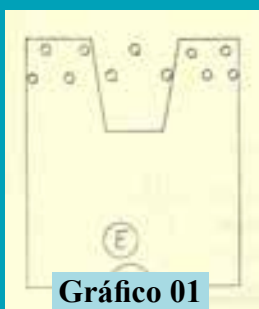


Gráfico 01

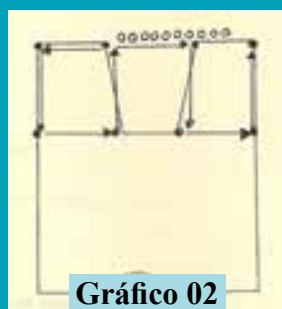


Gráfico 02



PARADAS:

- ◇ De salto: detención efectuada al tomar contacto con el suelo los dos pies simultáneamente. No realizar salto de altura y sí “aterrizar”. Flexionar las piernas al pararse para amortiguar la caída. Las caderas se mueven hacia abajo y atrás para descender el centro de gravedad y contrarrestar la fuerza de inercia. Cuidar la posición final de la parada (sobre todo pies y piernas).
- ◇ De paso: la detención se lleva a cabo tomando contacto con el suelo con un pie y después el otro. Paramos dando un paso. El reglamento llama a esta detención “parada en dos tiempos”. Flexión pronunciada de la pierna que efectúa el primer contacto con el suelo, cargando el peso del cuerpo sobre ella. Descender las caderas. Hacemos un ligero vaivén de tronco. En el último tiempo, “anclamos” el pie con la puntera ligeramente dirigida hacia dentro. Pierna flexionada. Tiramos de los glúteos hacia atrás para equilibrarnos. Repartimos el peso del cuerpo por igual sobre ambos pies.

PIVOTE: acción de realizar un giro sobre un pie o eje denominado pie de pivote.

- A. Giramos en dirección a la puntera del pie.
- B. Giramos en dirección al talón del pie (pivote reverso).

Posición equilibrada (piernas flexionadas). Pasar el peso del cuerpo al pie de pivote. Pivotar sobre la parte anterior del pie. Coordinación en el giro (tronco y pies) para estar en situación correcta al finalizar el movimiento. No cruzar los pies. No levantar el tronco durante la acción.

Pivotar es la palabra clave que emplamos en casi todos los fundamentos.

Ejercicio 3- Los jugadores driblan, efectúan una parada y pivote de la forma que indique el entrenador. Pasan y siguen el pase (**Gráfico 03**).

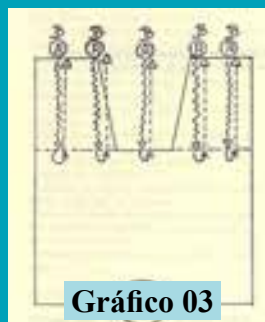


Gráfico 03



Gráfico 04

CAMBIOS DE RITMO: el uso de los cambios de ritmo es una base importante para obtener grandes ventajas sobre el oponente. Las constantes paradas, arrancadas o aceleraciones del atacante someten al oponente a un fuerte trabajo físico-técnico, a la vez que se produce en él un desgaste psíquico.

Un buen trabajo de pies, unido a la velocidad explosiva, producirá errores en el defensor. Los desplazamientos monorítmicos dan ventaja al oponente. Pasos rápidos, lentos, paradas, cambios de paso y de dirección deben ser una constante en la cancha.

Ejercicio 4- Cuatro filas de jugadores. Drible, parada, pivote y pase (**Gráfico 04**).

Con todo ello tendremos en cuenta el trabajo del jugador en las paradas, como así mismo el de impulsión o salida. La velocidad de reacción es importante.

Queremos que los movimientos se ejecuten en ángulo, no describiendo arco.

Ejercicio 5- Deslizamientos, paradas, cambios de ritmo y cambios de dirección, desde la línea de fondo (**Gráfico 05**).



Gráfico 05

SUJECION DEL BALON: dedos semiabiertos. El balón es cogido con las manos, excepto la parte cóncava de las palmas y se mueve por el impulso de los dedos, de ahí que lo tengamos más sobre ellos y la parte articulada de la mano. Los pulgares están un poco más abiertos, formando aproximadamente un ángulo recto con el dedo índice. la prolongación de los pulgares converge. Dedo corazón o medio sobre el imaginario ecuador del balón. El balón debe estar cogido sin agarrotamientos ni tensión. Descansa en las manos.

Una buena sujeción del balón es la clave para obtener éxito en la acción posterior.

MANEJO DE BALON: no concebimos a un jugador que no sea capaz de realizar con el instrumento objeto de su trabajo (el balón) aquello que es útil para él. El manejo de balón es una obligación importante. Pretendemos que el balón sea como una prolongación de la mano. Es un músculo más del jugador de baloncesto que recibe estímulos y responde. El jugador "ordena" y el balón "obedece". El manejo debe automatizarse.

FINTAS: movimientos efectuados para provocar un error en el oponente. Fintas ofensivas y defensivas. Pueden realizarse con los pies, piernas, tronco, vista, brazos y balón.

Las normas comunes a una finta son:

- Clara.
- Saber el propósito de la misma.
- Que lleve peligro para el oponente.
- Útil en relación a la acción posterior.
- Tener en cuenta la situación en la cancha.
- Intuir la reacción del oponente.
- Aprovechar la finta (tiempo de acción).

RECEPCION DEL BALON:

◇ Dos manos: posición básica de ataque. Pies dirigidos al pasador. Salir hacia el balón. Tronco ligeramente inclinado. Manos colocadas como cuando agarramos el balón pero más separadas ("tenaza"). Palmas de las manos hacia el balón. Manos y dedos relajados para amortiguar el pase. Brazos semiflexionados. Ver el balón pero no mirarlo hasta el pase. Al contacto, llevar los codos hacia atrás para amortiguar y proteger.

◇ Una mano:

* Con los pies frente al pasador: posición básica ofensiva. Ofrecer el blanco donde queremos recibir. Mano con los dedos abiertos y sin tensión. Palma frente al balón. En el momento de recibir, separarla del cuerpo (protección de recepción). Colocarnos rápidamente en posición favorable para una acción posterior. Proteger el balón.

* Jugador en movimiento: recepción con la mano exterior al balón. Palma mirando al balón. Dedos dispuestos para amortiguar. Brazo semiflexionado. Mano a la altura de la frente y adelantada. Adelantar la pierna de la mano receptora.

En la recepción del balón con una mano se hará uso también de la otra mano, que sujetará el balón por detrás.

Ejercicio 6- Los jugadores B se deslizan hacia adelante y atrás con las manos a la altura de los hombros. Al llegar a la línea de tiros libres, indican dónde quieren el pase.

Cuando reciben el balón con una mano, lo protegen y driblando se dirigen hacia la línea central, mientras que los jugadores A pasan a ocupar las posiciones de B.

Los jugadores C pasan a realizar los mismos movimientos de B y los jugadores A ocupan las posiciones de B (**Gráficos 06 y 07**).



Gráfico 06

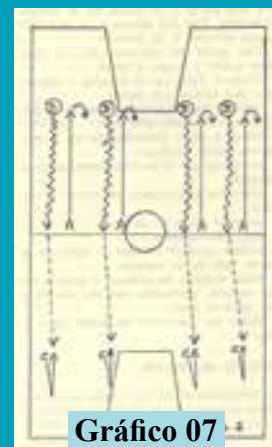


Gráfico 07



IV CONGRESO AEEB EN ESTADOS UNIDOS - Boston



Nuestra llegada el viernes por la tarde estuvo condicionada por el frío reinante, aunque nos permitió ver la ciudad con decoración navideña.

El sábado por la mañana visitamos el Massachusetts General Hospital donde nos reunimos con el equipo de traumatólogos y médicos deportivos, que además de compartir sus experiencias nos enseñaron sus instalaciones.

El domingo visitamos el campo de los Red Sox y conocimos la historia de la entidad y la instalación, uno de los campos de béisbol y equipos más legendarios. Por la tarde acudimos invitados al partido entre la Boston University y la Vermont State University.

El lunes acudimos a la reunión con el cuerpo técnico de Boston University, liderado por su entrenador Joe Johns con el que la AEEB ya había coincidido en un anterior viaje cuando dirigía a la Universidad de Columbia New York. Tras esa sesión técnica pudimos ver sus métodos de trabajo durante uno de sus entrenamientos. Gran cordialidad y generosidad por parte de todos ellos.



La segunda parte de las jornadas en Boston ha sido muy exigente de contenidos y desplazamientos.

El martes vimos el partido Celtics contra Chicago con victoria de los locales. De este partido pudimos conversar y analizarlo el miércoles con el propio coach de los Celtics, Joe Mazzulla, en la sesión de casi dos horas en su sede de entrenamiento. También analizamos cuestiones del baloncesto NBA y europeo del que es un gran conocedor. Todo un lujo para nosotros puesto que cedieron esta posibilidad de recibirnos por tratarse de la AEEB.



IV CONGRESO AEEB EN ESTADOS UNIDOS - Boston

Continuamos la jornada asistiendo al entrenamiento del equipo femenino de Harvard University y una reunión técnica con su entrenadora Carrie Moore y su staff. Seguidamente y en la misma instalación vimos el partido de hombres entre Harvard y American University, que fue espectacular en juego y emoción.

El jueves nos desplazamos hasta la sede de la Universidad de Massachusetts donde Frank Martin, su entrenador del equipo masculino, nos mostró las capacidades de su equipo en un entrenamiento de alto nivel. A continuación, debatió con nosotros todas las particularidades que envuelven al baloncesto universitario, en estos momentos, con las nuevas reglas aprobadas en cuanto a que los jugadores pueden ser retribuidos económicamente, a parte de las becas de estudios que reciben. Tendrán gran impacto tanto en USA como en Europa.



La jornada se completó visitando el Hall Of Fame de Springfield. Nos atendió el propio Presidente y CEO Mr. John L. Doleva, que expuso la renovación que han hecho, con más de 25 millones de dólares de inversión, que vale la pena verla y disfrutarla. Detalle especial por la reciente admisión de nuestro gran Pau Gasol.

El último día se han entregado los diplomas a los participantes en la sede del Capitolio de Massachusetts, acompañándonos Yarlennys Villaman, Directora de la oficina de la Gobernadora del estado, también Antonio Caballero, asesor del Ministerio de Educación de nuestra Embajada en USA, y por José Diloné, destacado entrenador con su programa "Sueños Basketball" de la comunidad de Lawrence. Todo se celebró dentro de la solemnidad que este evento merece, haciendo entrega a la AEEB por parte de la Cámara de Representantes del Gobierno del estado de Massachusetts, de un reconocimiento por su labor en USA.



Terminamos con un gran partido entre Celtics y Sixers con victoria muy trabajada de nuevo de los locales, dejando patente los dos equipos sus candidaturas a ser de los mejores de esta temporada. De esta manera tan brillante se culmina la celebración del IV Congreso de la AEEB en USA, coincidiendo con la 29ª edición de nuestro viaje anual a visitar el baloncesto norteamericano, compartiendo conocimientos y experiencias con ellos. Todo ello dentro de la celebración del 50º Aniversario del acto fundacional de la AEEB.

XXVII CLINIC RAIMUNDO SAPORTA

GRAN ÉXITO DEL TRADICIONAL CLINIC RAIMUNDO SAPORTA

Celebrado en el Centro Deportivo Municipal de San Blas el 29 de diciembre, contó con la colaboración de la Federación de Baloncesto de Madrid y del Club Distrito Olímpico.

A lo largo del clinic, pudimos disfrutar de las enseñanzas de dos entrenadores de reconocido prestigio como Oscar Quintana y Joaquín Brizuela, que desarrollaron dos temáticas complementarias:

- ◇ "Conceptos Defensivos y su Enlace con las Presiones" - Joaquín Brizuela.
- ◇ "Conceptos Ofensivos y su Enlace con la Construcción de un Ataque" - Oscar Quintana.



Joaquín Brizuela durante su conferencia

- * "No hay excusas. El ataque requiere talento y la defensa precisa querer defender, trabajar y estar mentalmente preparado. No es necesario un talento especial para defender".
- * "Esencialmente hay dos o tres conceptos defensivos que nos darán una buena defensa".
- * "Es necesaria una perfecta posición básica defensiva y una buena visión marginal para defender bien al jugador sin balón, a la que sumaremos una buena condición física. La defensa será tan débil como nuestro peor defensor". - Joaquín Brizuela.

- * "Durante la charla voy a contar mi trabajo en el baloncesto de formación, de preinfantil a cadete. Pasar, cortar del lado del balón y reemplazar, cortes desde el lado débil, pasar y bloquear y lecturas del spacing".
- * "Se juega STOP y SPRINT, a máxima velocidad. Automatizamos los cortes y la lectura de la defensa".
- * "Los niños juegan 1c1 -en general- y quiero generar el hábito del corte a canasta para sacar ventaja y generar espacios para el compañero. Quiero que el corte sea un gesto natural y más adelante trabajar los cortes desde el lado contrario al balón, que se están perdiendo un poco". - Oscar Quintana.



Oscar Quintana dirigiéndose a los asistentes

XXVII CLINIC RAIMUNDO SAPORTA

Durante el evento se hizo entrega a **Emiliano Rodríguez**, el Premio Raimundo Saporta 2023 a toda su trayectoria en nuestro deporte. La Junta Directiva de la AEEB quiso reconocer su gran trabajo y dedicación en el mundo del baloncesto. Emiliano Rodríguez es Miembro del FIBA Hall of Fame desde el año 2007 y desde octubre de 2021 fue incluido como jugador en el Hall of Fame del Baloncesto Español en la promoción de 2019.



Emiliano Rodríguez es un exjugador de baloncesto internacional español, que desarrolló su carrera en los años 60. Con 1,87 metros de altura, jugaba en la posición de Alero. Entrenó al Forum Filatélico Valladolid en la temporada 1983-1984, cuando militaba en la ACB. Considerado uno de los mejores jugadores de la historia del baloncesto europeo. En la actualidad es el Presidente de Honor de la sección de baloncesto del Real Madrid C. F. (desde la temporada 2000/01).

Al finalizar el Clinic y con motivo del 50º aniversario de la institución -que se ha venido celebrando a lo largo del año 2023- la AEEB hizo entrega de una placa conmemorativa a algunos de sus socios fundadores, como Juan Tamames, Mario Pesquera o Antonio Gómez Carra -entre otros- por su labor formativa y fidelidad a la AEEB.

Muchas gracias a todos por habernos acompañado durante este largo camino.

Esta edición contó con un carácter responsable especial, ya que estuvo patrocinado por la empresa OC Soluciones Medioambientales.

Pedro Pablo Conchillo, como Director General de la empresa, recibió del Presidente AEEB -Juan María Gavaldá- la "Green Sport Flag" como reconocimiento a aquellos eventos deportivos que quieren distinguirse por ser amables y respetuosos con el medio ambiente así como comprometidos con el entorno donde se desenvuelven. Muchas gracias.



LEYENDAS 50/50

Como todos sabéis, durante el año 2023 hemos celebrado 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



ANNA MONATAÑA RECOGE EL PREMIO A LA MEJOR ENTRENADORA DEL AÑO

Anna Montañana -entrenadora del Safir Fruits Alginet de LEB Plata - recibió por 2ª vez en su carrera el premio como Mejor Entrenadora del Año - “Memorial Antonio Díaz Miguel”, otorgado por votación directa de los socios de la AEEB.

Hizo entrega del premio D^a. Ana Belén Álvaro, directiva de la AEEB, en presencia de D^a. Elia Mendoza, Alcaldesa del Ayuntamiento de Alginet. Montañana toma el relevo de Aranzazu “Azu” Muguruza.



CHUS MATEO RECOGE EL PREMIO AL MEJOR ENTRENADOR DEL AÑO



Chus Mateo - entrenador del Real Madrid - recibió el premio como Mejor Entrenador del Año - “Memorial Antonio Díaz Miguel” de la Temporada 2022-2023, otorgado por votación directa de los socios entrenadores de la AEEB.

Hicieron entrega del premio de D. Juan María Gavaldá, presidente de la AEEB, y D^a. Eva Latorre, viuda de Antonio Díaz-Miguel. Chus Mateo toma el relevo de Carles Durán, Mejor Entrenador la pasada temporada, y se hace acreedor de este premio por primera vez en su carrera.

ACUERDO DE COLABORACION
AEEB / BASKETBALL STATS



Basketball Stats y la AEEB llegan a un acuerdo de colaboración para la formación en estadística avanzada.

La AEEB tiene entre sus objetivos el estudio y análisis del baloncesto. Además, se ocupa de la promoción, formación continua y el reciclaje de los entrenadores a través de diferentes proyectos. Nuestros asociados podrán disfrutar de la versión Premium con un descuento del 10%

IV JORNADA DE PSICOLOGIA EN EL DEPORTE
Y RENDIMIENTO HUMANO

María Arsuaga García-Pelayo y María del Mar López Laínez, representantes de la AEEB, han participado en la mesa redonda “Hacia la visibilización de la mujer en el deporte”, dentro de la “IV Jornada de la Comunidad de Madrid de Psicología del Deporte y el Rendimiento Humano”, evento celebrado el 24-25 de noviembre y organizado por el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.



CAMPEONATOS DE ESPAÑA
INFANTIL Y CADETE 2024

Este es el cuadro de honor de los campeonatos celebrados en Hueva de 2 al 7 de enero de 2024:

- INFANTIL FEMENINO: 1º Castilla y León, 2º Andalucía, 3º Cataluña.
- INFANTIL MASCULINO: 1º Cataluña, 2º Madrid, 3º Andalucía.
- CADETE FEMENINO: 1º Madrid, 2º Cataluña, 3º Andalucía.
- CADETE MASCULINO: 1º Cataluña, 2º Andalucía, 3º Madrid.



VIII CLINIC JOSE LUIS ABOS



La Federación Aragonesa de Baloncesto y la AEEB, con el patrocinio de Ibercaja y Agua Fontecabras y la colaboración de la AAEEB, Stadium Casablanca, Zaragoza Deporte y el Gobierno de Aragón han organizado el VIII Clínic José Luis Abós.

La actividad se celebró el pasado miércoles 6 de diciembre, a las 12 horas, en el polideportivo Eduardo Lustrada de Stadium Casablanca, con un conferenciante de auténtico lujo, José Vicente ‘Pepu’ Hernández, quien ha hablado sobre la construcción de la defensa ante cerca de 150 entrenadores de cinco Comunidades y la colaboración de jugadores del Stadium Casablanca.

COPA DEL REY

DEL 15 AL 18 DE FEBRERO DE 2024

PALACIO DE DEPORTES MARTÍN CARPENA



acb
Copa
del
Rey

Málaga '24



Junta de Andalucía



Ayuntamiento
de Málaga



diputación de Málaga



endesa



IONOS

divina
seguros

SPALDING

renfe
La Breva

LOTUS

Transaher

igalconsalud

Halcón viajes

ONEBOX



ASEPREG

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

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

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

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

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

¿ES POSIBLE REDUCIR EL RIESGO LESIONAL EN BALONCESTO?

Nos preguntamos, ¿qué son las asimetrías?

Las asimetrías entre las extremidades se pueden definir como la diferencia entre las extremidades cuando los valores no son iguales durante una acción determinada (Bishop et al., 2017).

Habitualmente, estos valores se expresan en valor porcentual. Dentro de los tipos de asimetría, encontramos cuatro categorías: ambiental, anatómica, hormonal y neuromuscular. En esta última, uno de los factores de riesgo que destacan son los desequilibrios neuromusculares entre la pierna dominante y la pierna no dominante (Fort-Vanmeerhaeghe et al., 2016). Relacionado con la dife-

rencia entre piernas, cabe destacar que las jugadoras suelen tener mayores porcentajes de desequilibrios neuromusculares en miembros inferiores, siendo la causa principal el menor nivel de fuerza y coordinación que suelen tener en esta zona corporal.

Esta diferencia entre ambas piernas normalmente es atribuida a un gran número de movimientos o gestos sostenidos durante largos periodos de tiempo.

Es por ello, que, si aplicamos esto al juego real, las asimetrías pueden lastrar a nuestros jugadores, ya que, un jugador o jugadora que presente un gran porcentaje de asimetría habitualmente realizará los gestos más explosivos con su pierna más potente, siendo más

difícil realizarlo con la lateralidad más débil e incluso apareciendo un mayor riesgo lesivo. Además, si el equipo rival hace un buen scouting, puede dificultar el juego individual del deportista y del equipo, pudiendo dificultar el desarrollo planteado por el equipo y repercutiendo en el resultado final.



Figura 1. Representación de dos deportistas con asimetría en el tren inferior.

¿Qué consecuencias tiene?

Actualmente una de las mayores preocupaciones que existen entre los entrenadores de baloncesto son las lesiones de sus jugadores y jugadoras, las cuales conllevan un coste tanto econó-





Drop Jump (SLDJ). Dentro también de los saltos sería recomendable analizar el salto unilateral horizontal, el cual también proporciona una gran información acerca de posibles asimetrías. Estos test se pueden analizar mediante la APP para Smartphone MyJump 2.0 (Balsalobre et al., 2015).

Además, otra prueba fácil de realizar, donde únicamente necesitaremos de un cronometro es el test 505, proporcionando la asimetría entre piernas mediante el tiempo, realizando el giro una vez con una pierna y la siguiente con la otra. Junto a esta, otra prueba muy sencilla es el Triple Hop Test, en el cual el jugador o jugadora realizará 3 saltos con la misma pierna y luego repetirá con la otra pierna. Estas dos últimas pruebas son las más económicas, ya que se pueden realizar casi sin material.

ENTRENAMIENTO

mico como temporal al club, además de un factor negativo al equipo porque se cuenta con un componente menos para los entrenamientos y/o partidos (Izquierdo-Velasco, 2021). Estas asimetrías en baloncesto no solo tienen consecuencias negativas en el rendimiento de los jugadores y de las jugadoras, sino que tienen un factor lesional elevado. Además, estas diferencias entre extremidades pueden ser aún más determinantes en deportistas que han sufrido algún tipo de lesión previa, facilitando la recaída y, por lo tanto, la vuelta de la lesión.

te se utilizan test más específicos, los cuales reproducen mejor el gesto deportivo y que evalúan también la capacidad de salto unilateral (Gual et al., 2016).

En este ámbito, los test más sencillos de realizar y que aportan una gran cantidad de información acerca de las asimetrías que tienen nuestros jugadores y jugadoras en el tren inferior son el Single Leg Countermovement Jump (SLCMJ) y el Single Leg

Protocolos para reducir las asimetrías

Figura 2. Representación del protocolo para la reducción de asimetrías.

Continuando en la línea de lo anterior, es necesario establecer programas de acción o protocolos para compensar las asimetrías existentes

¿Cómo se puede evaluar?

Para la evaluación de las asimetrías en miembros inferiores existen pruebas con mayor o menor especificidad, pero que son igualmente válidas para comprobar si existen o no dichas asimetrías.

Tradicionalmente se han empleado pruebas isocinéticas, sin embargo, debido al coste del equipamiento y la poca funcionalidad que presentan estas pruebas con el gesto deportivo se han dejado de utilizar. Actualmen-

FIG. 2



(Bishop et al., 2017). Tras la revisión de la literatura existente, se observó que los ejercicios de fuerza y salto unilateral y bilateral, de equilibrio y de CORE, mostraron ser efectivos para reducir la diferencia entre extremidades, aunque hoy en día, no hay demasiada literatura con entrenamientos específicos para reducir esta asimetría de miembros inferiores (Bishop et al., 2017).

Una de las recomendaciones básicas que se proponen desde la ASEPREB para todos los entrenadores, es intentar realizar las tareas de entrenamiento por ambos lados, es decir, para compensar los movimientos.

Por ejemplo, si realizo una rueda de entradas, realizar la misma por el otro lado cambiando pie de salto y la mano de lanzamiento. Si realizo una jugada con bloqueo directo lateral, en 2 contra 0, realizarla por ambos lados, para que tanto los apoyos del bloqueador como del jugador con balón se realicen con diferentes segmentos cada vez.

Es importante entrenar también las recepciones o caídas de saltos (landing), ya que los jugadores tienden a aterrizar habitualmente con la pierna dominante, por lo que deberemos también enseñar a estos a caer con la pierna no dominante para evitar esas lesiones.

Además, es importante el entrenamiento de fuerza con resistencias con mancuernas y poleas de forma unilateral, para de esa manera intentar compensar las asimetrías existentes. De esta manera se reduciría el desequilibrio aumentando el progreso de la parte más “débil” y manteniendo el de la parte “fuerte”.

Consecuencias positivas de trabajar unilateral y reducción de asimetrías

La dominancia lateral es un hecho constatado en diferentes deportes (Newton et al., 2006). En balones-



to, los jugadores tienden a realizar el mayor esfuerzo en acciones como saltos, arrancadas, cambios de dirección, aceleraciones y deceleraciones con la pierna dominante, la cual normalmente, está más adaptada a las acciones de alta intensidad.

Por ello el trabajo unilateral puede ayudar a nuestros jugadores a mejorar el rendimiento tanto en producción de fuerza máxima como en producción de fuerza explosiva.

Además, se produce también una mejora en relación con la mejora del salto vertical. Por último, hay que remarcar que el entrenamiento

unilateral, nos ayudará a que estos deportistas tengan una reducción de las asimetrías en su tren inferior y con ello tendrán un menor riesgo lesional, saliendo beneficiadas todas las partes, jugador/a, entrenador/a y club.

Desde ASEPREB, proponemos un trabajo compensatorio para este tipo de asimetrías en miembros inferiores. Es un trabajo sencillo, que a veces puede realizarse sin material y antes de las sesiones de entrenamiento a modo de activación tal como se observa en la siguiente figura.

Figura 3. Trabajo compensatorio para la reducción de asimetrías.

TRABAJO COMPENSATORIO



PUENTE DE ISQUIO
2 SERIES DE 8 REPS POR PIERNA

FIG. 3



SINGLE LEG SQUAT
2 SERIES DE 8 REPS POR PIERNA



ZANCADA CON CAÍDA EN EXCÉNTRICO
2 SERIES DE 5 REPS POR PIERNA



APERTURAS
2 SERIES DE 8 REPS POR PIERNA



SUPERMAN MONOPODAL
2 SERIES DE 5 REPS POR PIERNA



Cladio C. Prieto

Socio AEEB, Entrenador Superior de Baloncesto y Entrenador con Licencia FJBA. Ha dirigido en el Club Bàsquet Cantaires Tortosa (2014-2019) y en el Club Bàsquet Benicarló. Entrenador táctico en JBC Academy - Showcase Miami Florida (USA - 2018). Staff técnico del Michael Jordan Brand Classic (Barcelona - 2013) y Scouter de la Selección Brasileña de Baloncesto en las Olimpiadas de Río 2016. Actual entrenador del junior preferente en Club Basquet Tarragona, ha sido Director Deportivo y entrenador en A.B La Salle Tarragona (2020/2023).

LA VENTAJA DE JUGAR POR CONCEPTOS

Cuando pensamos en construir un sistema de juego, automáticamente estamos limitando interacciones y toma de decisiones. Ya, podemos decir que nuestra apuesta es más abierta o quizás un poco más cerrada.

Apostando para jugar para un tirador, meter el balón en el poste bajo, favorecer un aclarado, provocar un mismatch entre otras opciones.

O inclusive proponer jugar por estructuras, 5 abiertos, 4 abiertos y un interior, 3 abiertos y 2 interiores. El punto es no robotizar al jugador, diseñando cada paso que tiene que dar.

Pero qué hay del juego por conceptos, por fundamentos T.T.

Un jugador cuando está en pista suele pasar un gran porcentaje de su actuación en el partido sin el balón, sin duda el % más alto.

Quizás destacaría algunos detalles como claves, el orden, la gestión del bote, el timing, el conocimiento del juego y unos aspectos más técnicos como el pasador y el receptor.

Por ello, hacer énfasis en el juego sin balón es fundamental. Sin lugar a dudas teniendo el criterio presente de que el balón manda.

En esta propuesta entran varios factores como:

- Los espacios.
- El recolocarme.
- La calidad del pase.
- El atacar la recepción.
- Las puertas atrás.
- El timing.
- Los cortes.
- El mano a mano.
- Las fintas.
- La triple amenaza.
- La gestión del bote.
- Crear espacios con el bote.
- Crear ángulos de pase con el bote.
- Una triangulación.
- El aclarar o desaparecer.
- El aparecer.
- El poste bajo.
- El juego entre pivots.
- El triple poste.
- La lectura de las ventajas.
- El rebote ofensivo.
- Penetrar y doblar.
- Penetrar para tirar.
- Penetrar finalizar en entrada.



- Dividir la pintura sin balón.
- Ocupar esquinas.
- El concepto de círculo.
- Del anti - círculo.
- El extra pass.
- Invertir.
- Intercambiar posiciones.

Por el momento dejaremos fuera los bloqueos directos e indirectos.

Una colmena de detalles T.T que se presentan en una inmensa riqueza absoluta e infinita de herramientas que nos favorecen a la hora de tomar decisiones.

Pero debemos ser conscientes que el proceso es largo pero el resultado, el juego en sí, tiende a ser más rico, generoso, fluido, vistoso.

Siempre irá ligado a la formación, la madurez, las experiencias vividas, el desarrollo técnico - táctico del jugador y su I.Q.

El objetivo será no robotizar a los jugadores y que sean libres, darle libertad a la hora de jugar con orden establecidos.

Que cometan errores en este camino es necesario pero vital para reconocer posteriormente situaciones vividas y buscar otras soluciones al mismo problema.

Por ello resulta importante el escenario que planteamos a los jugadores. Que la tarea tenga la dificultad necesaria, cierta incertidumbre, objetivos, creativos, toma de decisiones y una competitividad que se asemeje a la competición del fin de semana.

Si por ejemplo estamos en una categoría de formación de alto rendimiento tendremos que adaptar nuestro juego a las características de nuestros jugadores, potenciando sus fortalezas.



Pero pongamos un ejemplo de cómo trabajar los espacios, haciendo énfasis en un foco técnico - táctico principal como el mano a mano.

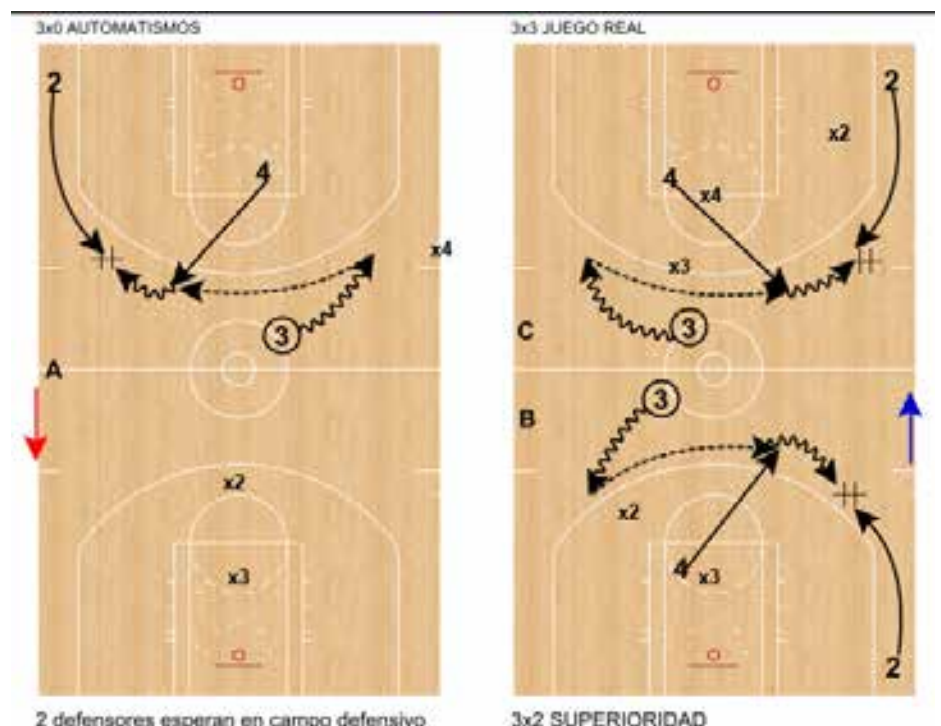
A partir de aquí buscaremos varios escenarios en la pista que serán:

1. Fijar los mismos conceptos tácticos en cada escenario.
2. Situación analítica sin oposición (x0).
3. Automatismos.

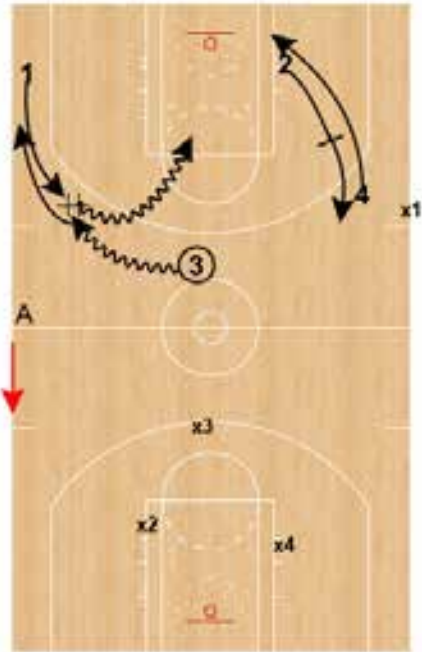
4. Superioridad .
5. Juego Real - Paridad - Lateralidad.

La importancia de no pararme.
En esta propuesta con estos ejercicios sencillos buscamos:

- Leer los espacios.
- Tácticamente, observar atentamente el juego.
- Timing.
- Conexión fluida.
- Juego dinámico.



4x0 AUTOMATISMOS



3 defensores esperan en campo defensivo

5X0 AUTOMATISMOS



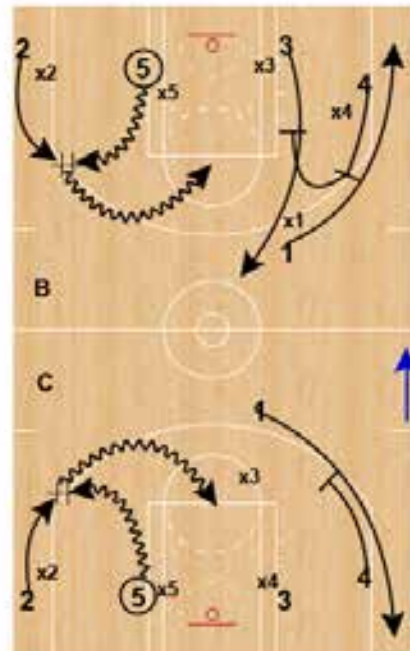
4 defensores esperan en campo defensivo

4X4 JUEGO REAL



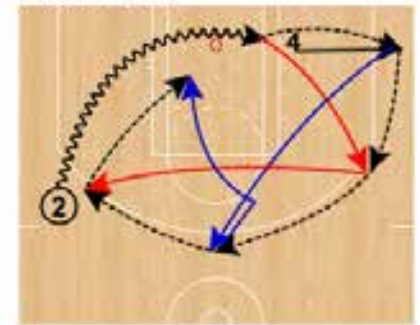
4X4 SUPERIORIDAD

5X5 JUEGO REAL - LATERALIDAD



5x4 SUPERIORIDAD

RECOLOCARME 2X0



SEGUIR JUGANDO

RECOLOCARME 3X0 (A)



RECOLOCARME 3X0 (B)



SEGUIR JUGANDO

RECOLOCARME 4X0 (A)



RECOLOCARME 4X0 (B)



SEGUIR JUGANDO

Esta filosofía de juego requiere de tiempo, paciencia, constancia, determinación en lo que realmente se está buscando en el futuro.

El proceso suele ser más lento pero significativamente más enriquecedor para el jugador, el colectivo, el entrenador y los aficionados inclusive.

El scouting del rival sobre este tipo de juego por conceptos en donde el balón manda, suele ser

mucho más complicado de descifrar para el rival.

La apuesta por esta futura piedra preciosa, requiere coger un diamante en bruto y pulir, el resultado será sin lugar a dudas más agradecido en el juego.

Dar libertad al jugador, otorgarle la facultad de decidir, pero enseñándole los diferentes caminos, de como llegar al mismo resultado; meter canasta.



**José
Fernández Lorca**

Entrador superior desde 2008 pero ligado al baloncesto desde hace 30 años como jugador y como entrenador, (desde los 16 ha estado al frente de algún equipo). Trayectoria como entrenador en categorías de base del CB Axarquía, CB Vélez, CB Torrebasket y entrenador senior tanto en categoría provincial como autonómica en el CB Vélez, CB Nerja y CB Rincón de la Victoria. Este año es su primera experiencia en el baloncesto en silla de ruedas.

BATERIA DE EJERCICIOS BSR

Quisiéramos empezar aplaudiendo la iniciativa de la revista clinic de seguir apostando por el baloncesto en silla de ruedas y sobre todo en la formación de entrenadores.

Para poner al lector en antecedentes soy un entrenador recién llegado al baloncesto en silla de ruedas (aunque siempre ligado como espectador) y para poner en valor mi nueva situación, decir que me encuentro inmerso en una de las mejores ligas del mundo con los mejores jugadores, equipos, y cuerpos técnicos.

Cuando tomé la decisión de entrar en el proyecto de Amivel Reyes Gutiérrez como primer entrenador, no era consciente aún de la magnitud del proyecto, ya que yo venía de entrenar durante los últimos 30 años en categoría base y senior de baloncesto convencional a nivel provincial y autonómico en proyectos humildes, sin muchos recursos.

Pues nada en 4 meses me tenía que poner al día, lo mediamente mejor posible para llegar a la pretemporada con una mínima preparación ya que en septiembre tenía en mis manos un proyecto de alto nivel con jugadores de alto nivel y una liga a

punto de empezar. Y aunque tengo que agradecer la ayuda de mis jugadores, de mi club que me lo están poniendo fácil, tengo que hacer mención a algunos entrenadores que se han prestado a ayudarme “en lo que necesite”, como ejemplo el pasado mes de octubre de Iliunion no solo me traje mi primera derrota y ver de primera mano unos de los mejores equipos de la Liga, me traje algunos consejos/ejercicios que debo de agradecer a su entrenador Víctor Ramos.

Tras contactar con más entrenadores de la liga he visto que no soy el único caso de entrenador que llega del baloncesto convencional, algunos han tenido la suerte de hacer esa transición del baloncesto de pie al de silla de ruedas, perteneciendo a cuerpos técnicos de clubes BSR, antes de dar el paso de ser primer entrenador, pero otros como es mi caso, hemos tenido que salir a buscar esa formación tan necesaria.

ENTRENAMIENTO



He recurrido a los medios digitales para buscar clinic, ejercicios, pautas tácticas y técnicas dentro del baloncesto en silla de ruedas, sistemas ofensivos, defensivos... cual fue mi frustración que hay muy poco contenido. He leído en esta revista sobre aspectos tácticos y técnicos que me ha ayudado bastante, aclarándome ideas que luego he intentando poner en la práctica.

Quiero aprovechar la ocasión para reivindicar más artículos de aspectos tácticos y técnicos y cómo introducirlos en el entrenamiento diario.

En estos niveles donde la programación de entrenos son de 5 sesiones de casi 2 horas quería introducir más ejercicios de superioridades, trabajo defensivo, contraataques... y no solo el 5x5 puro.

En mis entrenos intento introducir algunos ejercicios que había utilizado en el baloncesto convencional, con un resultado en algunos caso negativos, donde no se conseguía el objetivo o el trabajo a realizar era difícil de encajar en el de silla de ruedas; otros si han dado el resultado deseado.

Por todo ello voy a describir algunos ejercicios que estoy utilizando y espero que puedan servir de ayuda.

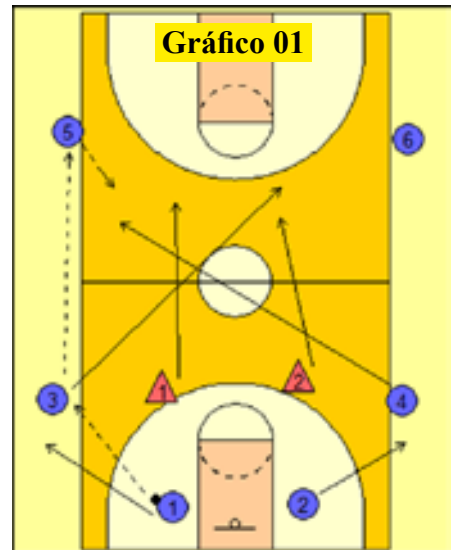
BATERÍA DE EJERCICIOS

2c2c2 con postes repetidores

Salida en contraataque en aspas y balance defensivo. Mínimo 8 jugadores. Rotación: La pareja que ataca pasa a defender. Los postes repetidores pasan a atacar a la canasta contraria. Los defensores después de defender dan primer pase y se ponen de postes repetidores.

Obligatorio pasar a los postes repetidores antes de buscar canasta y recibir tras un movimiento es aspas. Obligatorio buscar los postes repetidores pasando desde el campo de defensa y cortar a canasta.

Indicado para trabajar balance defensivo y el 2x2 en ataque. Los postes repetidores se pueden poner en prolongación línea de tiros libres con línea de tres o en la esquina larga. Línea de tres con línea de fondo (**Gráfico 01**).

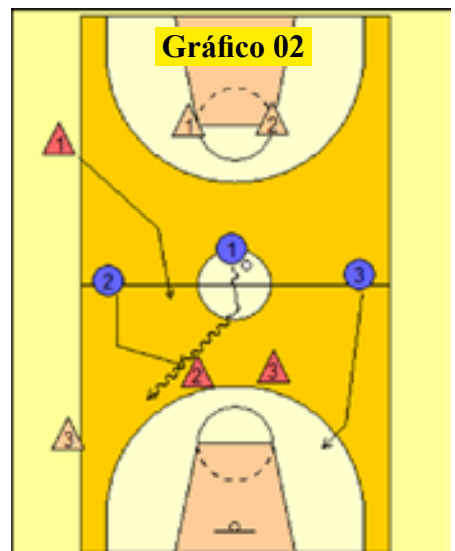


3c2+1 continuo

Trabajo de balance defensivo y contraataque 3c2 en el que el defensor extra (que esperará en la banda del campo contrario) se unirá una vez el balón pasa del medio del campo.

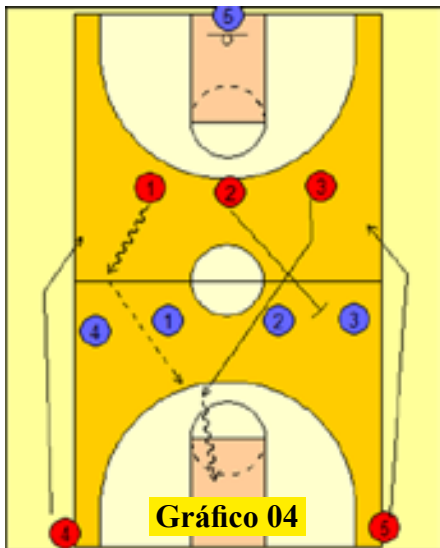
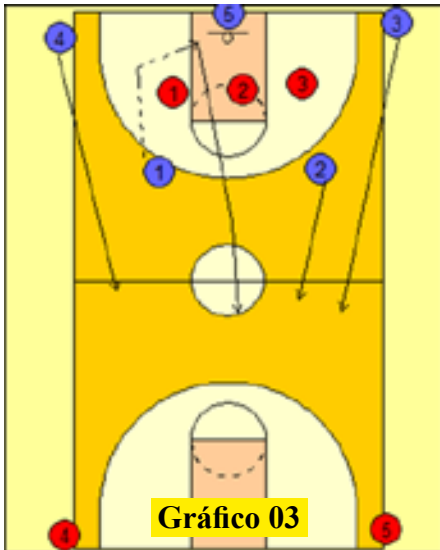
Una vez haya terminado la situación de 3c2+1 se jugará al lado contrario con la siguiente rotación: los atacantes defienden y 1 de ellos va al campo contrario a esperar en el cono.

Los defensores salen al lado contrario contra el tercer equipo (**Gráfico 02**).



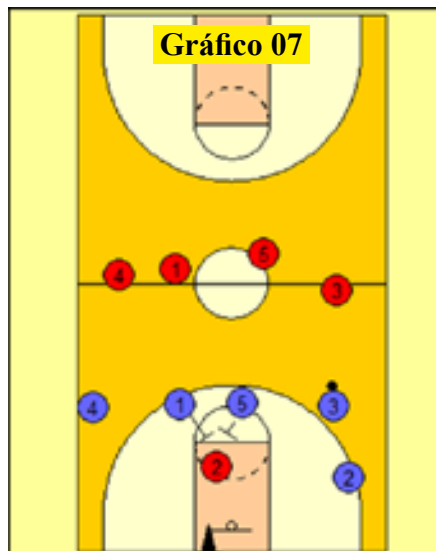
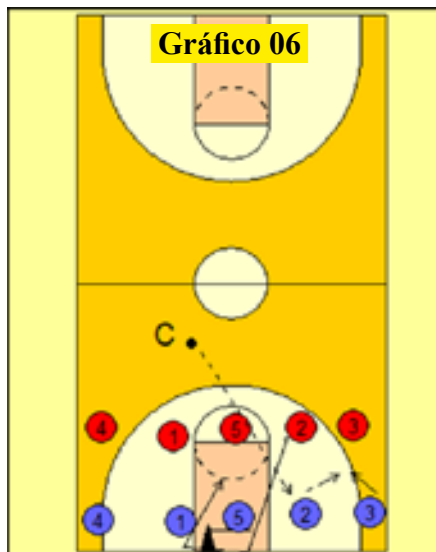
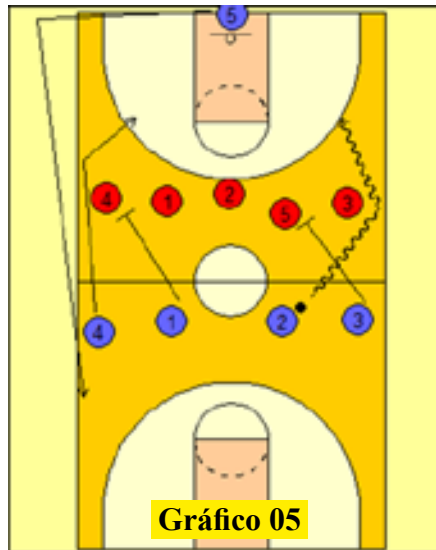
Inferioridad en ataque

2x3, 3x4, 4x5 acabando en 5x5 trabajo defensivo en superioridad también se puede trabajar en trabajo defensivo en inferioridad del 2x3, 4x3, 5x4 ó sumando jugadores 2x3,3x3 en cada uno de ellos podemos centrarnos en la parte táctica que desemos trabajar (Gráficos 03 a 05).



Superioridad en ataque

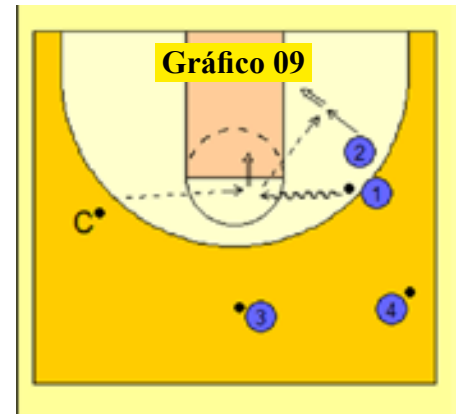
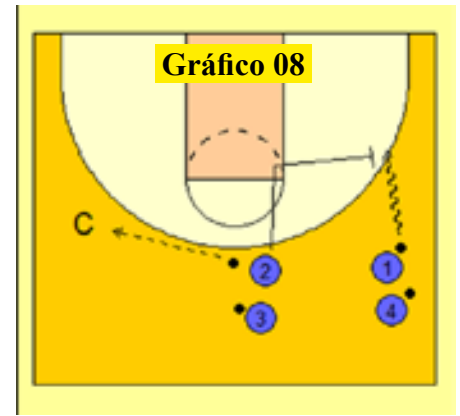
5x4+1 Pasamos el balón a jugador en línea de fondo, su defensor debe de rodear el cono y realizar balance defensivo, este ejercicio lo utilizo para tramar man-out (Gráficos 06 y 07).



EJERCICIOS DE TIRO

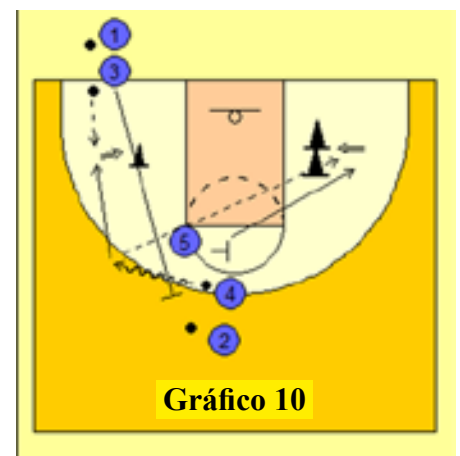
Tiro tras bloqueo directo

Pasar a la continuación del bloqueo para tiro y tiro desde poste alto (Gráficos 08 y 09).



Tiro tras bloqueo y pantalla

Los dos jugadores implicados en el bloqueo tiran a canasta (Gráfico 10).



Sigo aprendiendo día a día de este maravilloso deporte, esta aportación es un granito de arena, desde aquí reivindicar mas formación de entrenadores en baloncesto en silla de ruedas. Un saludo a tod@s.



CADA MOMENTO DE TRANQUILIDAD CUENTA



CUANDO TIENES UN TOYOTA... RELAX

Con Toyota Relax tienes hasta 15 años de garantía al realizar el mantenimiento anual en un taller oficial.

HASTA

15

AÑOS DE
GARANTÍA*
TOYOTA RELAX

TOYOTA LET'S GO BEYOND



Paco León

Entrenador Superior y socio AEEB con 20 años de experiencia como entrenador en todas las categorías. Coordinador Escuelas Deportivas Municipales Fuentes (de 1990 a 2000). Ha entrenado en el CB La Campana, CB Fuente, CB Careba de Sevilla, CB Coria, CB Sanlúcar y CB Chiclana (como entrenador de Formación y Desarrollo). Actualmente en el CB Ciudad de Cádiz como entrenador de Formación y Desarrollo de jugadores "Baloncesto Cero".

FINALIZACIONES FLEXIBLES A PARTIR DE UN "ENTORNO" CONCRETO (EN ATAQUES ESTÁTICOS)

En el baloncesto actual podemos ver como cada día se trabaja y estudia más y más en las diversas maneras en que podemos atacar a nuestros rivales de una manera "libre" (por conceptos o fundamentos) o más o menos flexible, sin "caer" en sistemas cerrados que pueden ser fácilmente estudiados por los entrenadores rivales. Además, si falla un solo engranaje del sistema todo se va al traste.

Por qué no trabajar sobre una serie de movimientos, que en un principio sean rígidos y que en el final sean tan "flexible" que nos

aporten varias opciones o acciones de poder finalizar?

A partir de un determinado "entorno" (una imagen fija), que podemos usar como una marca para todos los jugadores, realizamos una serie de movimientos para buscar varias posibilidades de finalizar nuestro ataque.

Vemos de 3 ejemplos con los que la idea quedará bastante clara:

ENTORNO1 & MOV1

Atacante con balón se encuentra en el poste bajo (lado izquierdo).

Desarrollo Teórico: en cualquier momento

de nuestro ataque (libre) el balón llega a nuestro atacante situado en poste bajo (Gráfico 01).

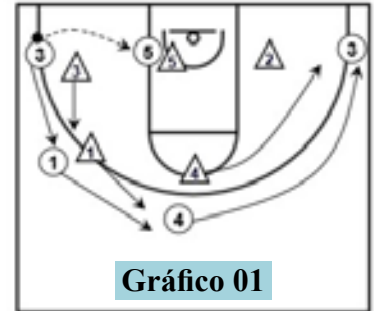


Gráfico 01

A partir de esta situación o entorno concreto y fijo, nuestros jugadores van a realizar una serie de movimientos (en "timing") para posteriormente iniciar el verdadero ataque (Gráficos 01 y 02).

Después de llevar el balón al poste bajo (que es el praxema, marca o señal invisible) se inicia el verdadero ataque (Gráficos 03 a 05).



TACTICA

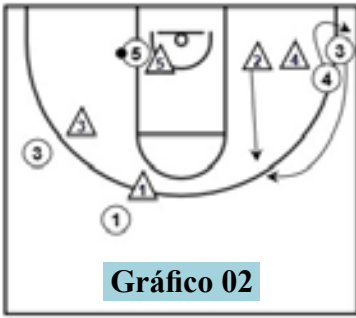


Gráfico 02

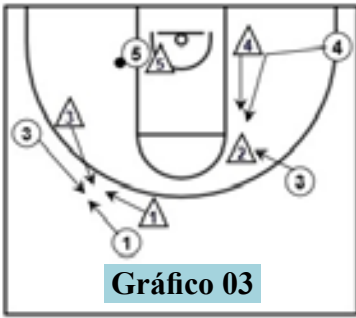


Gráfico 03

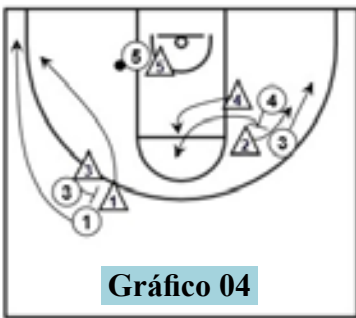


Gráfico 04

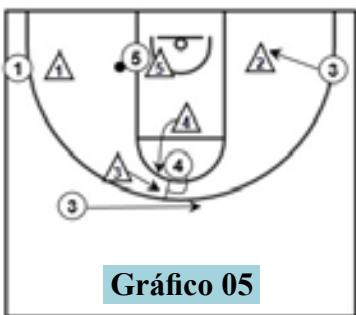


Gráfico 05

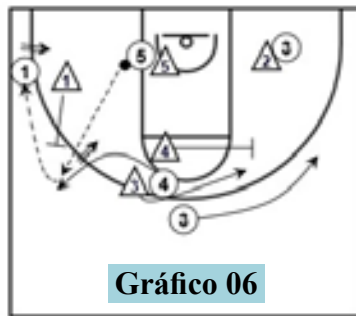


Gráfico 06



Gráfico 08

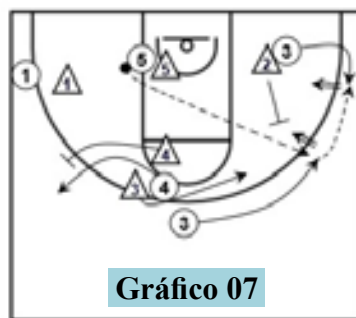


Gráfico 07

Se realizan los diferentes movimientos para iniciar el movimiento 2 en función de la marca "mano a mano lateral". Damos continuidad al movimiento (Gráfico 09).

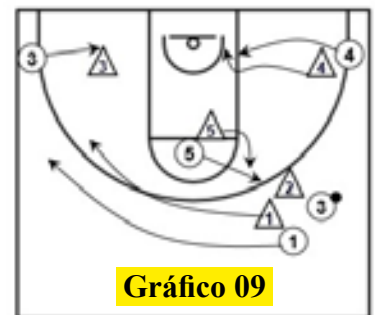


Gráfico 09

ENTORNO 2 & MOV 2

Desarrollo Teórico: en función de las ayudas que realicen los defensores (o no) podremos finalizar con dos opciones o acciones:

- Lado izquierdo = (Gráfico 06).
- Lado derecho = (Gráfico 07).

Atacante con balón se encuentra en lateral 60° en el flanco derecho después de haber recibido un mano a mano:

Desarrollo Teórico: se plantea el entorno 2, foto fija o praxema (Gráfico 08).

Se inicia el ataque estático buscando varias finalizaciones posibles (Gráfico 10).

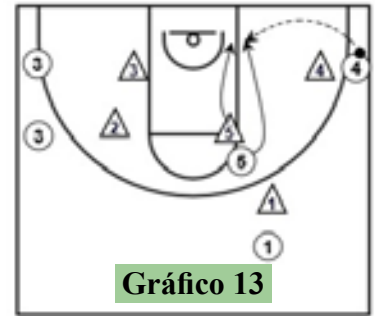


Gráfico 13

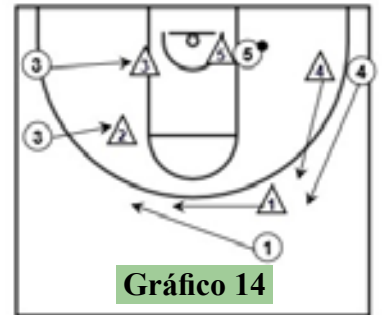


Gráfico 14

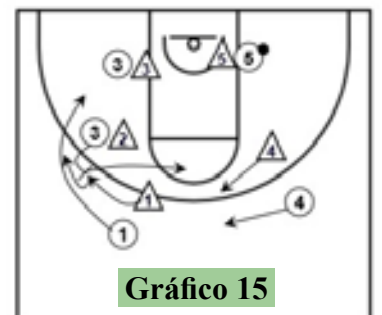


Gráfico 15

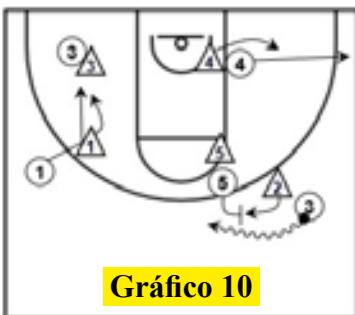


Gráfico 10

y ver las opciones ofensivas que aparecen en función de cómo defiendan nuestro bloqueo indirecto en “extrafoco” la defensa rival. Incluso podemos volver a girar el balón hacia el lado de ayudas del rival, si D4 saltara a la ayuda en la continuación de 3 (Gráfico 12).



Gráfico 12

Desarrollo Teórico: si después del P&R) D5 ayuda -aunque sea en “Flash y recuperación”- podemos jugar el P&R o girar el balón al alero liberado del mismo lado, por haber saltado a la ayuda D4 (Gráfico 11).

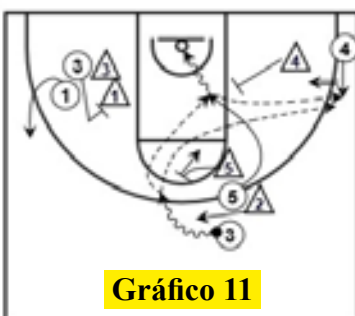


Gráfico 11

Si D5 no deja a A5 y lo persigue (no hay ayuda ni “Flash”) podemos jugar por el flanco izquierdo

ENTORNO3 & MOV3

El balón llega a la posición de poste bajo en el flanco derecho.

Desarrollo Teórico: jugamos “libre” y el balón llega a lo que llamamos “Entorno3” (Gráfico 13).

Iniciamos los primeros movimientos de posicionamiento para atacar con el movimiento del entorno 3 (Gráficos 14 y 15).

Desarrollo Teórico: iniciamos nuestras primeras acciones ofensivas y si encontramos una buena ventaja, finalizamos el ataque (Gráficos 16 y 17).

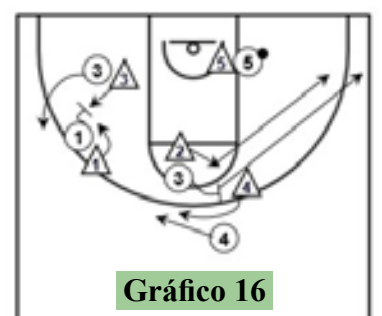


Gráfico 16

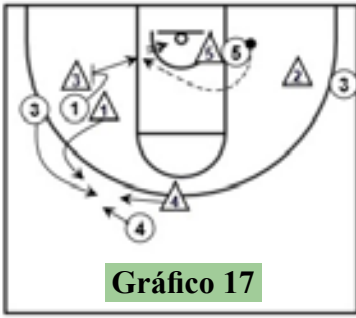


Gráfico 17



Gráfico 20



Gráfico 24

Si no hay ninguna ventaja, realizamos nuevos movimientos para preparar nuestro segundo ataque (Gráfico 18).

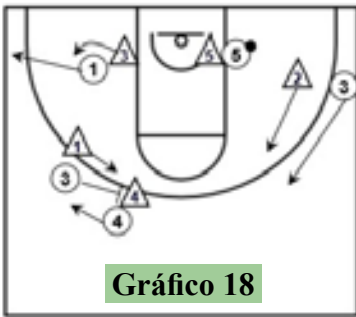


Gráfico 18

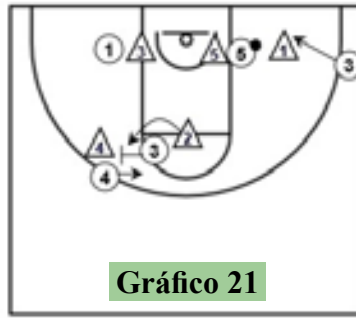


Gráfico 21

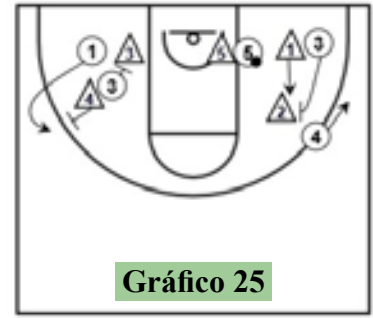


Gráfico 25

TACTICA

Desarrollo Teórico: atacamos y vemos las posibilidades de finalizar (Gráfico 19).

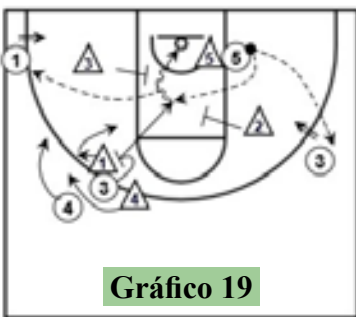


Gráfico 19

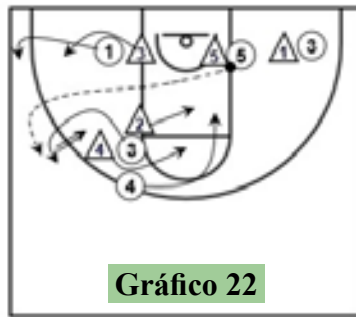


Gráfico 22

Desarrollo Teórico: jugamos las distintas posibilidades de finalización, en función de como reaccionen los defensores rivales en las ayudas y en la forma de defender los bloqueos y otras acciones (Gráficos 26 y 27).



Gráfico 26



Gráfico 23

Si no hay nada, nuevos movimientos de preparación para un nuevo intento serán los siguientes (Gráficos 20 y 21).

Desarrollo Teórico: Si hay algo, finalizamos (Gráficos 22 y 23).

Si no hay ninguna ventaja tampoco, otra vez realizamos los movimientos de preparación para realizar una nueva acción ofensiva (Gráficos 24 y 25).

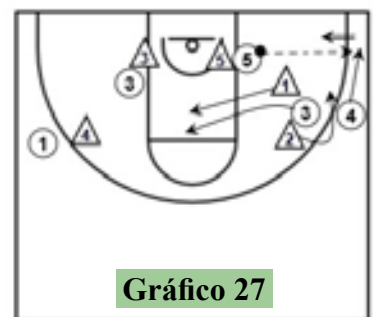


Gráfico 27

“La defensa es lo que une al equipo. Si están juntos atrás, es más fácil que delante compartan el balón”.
- Cristina Cantero



**Armando
Alvarez**

Redactor deportivo en Atlántico Diario de 1994 a 2000 y de Faro de Vigo desde ese año y hasta la actualidad. Trabajó en Radio Nacional y TVE. Colaboró en Televisión de Galicia. Tertuliano en la actualidad del podcast Cies y de Radio Marca Vigo. Articulista en Estela. Coautor del libro “160 historias del deporte vigués”. Apasionado por contar historias y baloncestista frustrado.

ENTREVISTA



Cristina Cantero

“Soy la más antigua del club”, calcula sin error Cristina Cantero. Base andaluza de largo recorrido, Vigo constituyó su última etapa como jugadora y su hogar desde entonces. Jamás se ha vuelto a sacar la camiseta celeste desde que se la enfundó, aunque ahora lleve el polo de entrenadora. Ha desempeñado todo tipo de funciones en el Celta. Desde 2015 dirige el primer equipo, con el que ha conseguido el anhelado regreso a Liga Femenina Endesa.



¿Recuerda un momento de epifanía en su vocación como entrenadora?

Siempre me gustó. Yo era júnior y ya me iba a entrenar con el equipo infantil. Siempre me gustó dedicarme a los jóvenes. Me encantaba esa parte de transmitir lo que yo veía. Cuando te conviertes en jugadora profesional tienes menos tiempo, pero ya estaba pensando en formarme. En Zaragoza cogí un equipo y en Vilagarcía, las escuelas. En el Celta dediqué el primer año a realizar los cursos e hice las prácticas en el club. Pero no pensaba en ser entrenadora profesional. Ni siquiera en sacar el título superior. Los dos primeros niveles me bastaban para la cantera. El superior lo saco embarazada porque Carlos Colinas me apretaba: “Con el niño será mucho más difícil”. Le hice caso por pesado y mira...

¿Acabar siendo entrenadora profesional no fue entonces algo planificado?

Me gustaba dedicarme a todo lo que es el club, a la gestión... Siempre me ha encantado. En cuanto dejé de jugar me puse con Paco Araújo (el fallecido presidente del Celta). Me dedicaba a buscar cosas de marketing, la organización del evento del partido y entrenar. Dedicarme como entrenadora profesional al primer equipo lo veía muy lejano. Cuando me llegó, sí me sentía preparada.

Con usted se cumple el tópico, por otra parte perfectamente comprensible, de que los mejores entrenadores han sido bases.

Viene muy ligado. Como base estás pensando

todo el rato en el colectivo, en lo que está pasando en pista; tu entrenador te lo transmite y te pide que ayudes a las demás. Es clave. Ya tienes el gusanillo de buscar siempre el porqué de las cosas y de solucionar problemas, que es a lo que se dedica un entrenador.

¿Su concepción del juego ha cambiado mucho tras su retirada?

Ha ido cambiando en todo. Mi forma de razonar o la tranquilidad al afrontar problemas era igual como jugadora. Pero es que el propio baloncesto ha cambiado muchísimo. Las jugadoras vienen con físicos diferentes, con otra formación y, para mi gusto, con peor comprensión del juego. La jugadora saca muchas más ventajas por la contundencia física. Está más americanizada. Mete desde el uno contra uno. Nosotras lo sacábamos por un tema táctico, de intuición, de lectura de ventajas y desventajas... Ahora les cuesta un montón.

En el baloncesto masculino, la NBA apuesta por un juego abierto, de tiro exterior y físicos como el de Wembayama. En Europa se conserva

“La jugadora saca hoy muchas más ventajas por la contundencia física. Está más americanizada. Mete desde el uno contra uno”.

la esencia colectiva. ¿En baloncesto femenino sucede lo mismo?

Empieza a haber jugadoras de 1.90 que juegan de alero, que antes eran la excepción. Eso ya cambia el juego. Si tienes un cinco capaz de defender a otra cinco grande, pero que a la vez juega como una exterior, cambia tu disposición de juego. Todavía no hay tantas. En masculino hay más. Juegan cinco abiertos o cuatro abiertos, la mayoría, con una amenaza exterior. En femenino, somos capaces de jugar bien con dos interiores que no tiren o solo de media distancia. Te puedes adaptar bien. Pero los cambios físicos harán que cambies el juego.

En masculino la cancha se está quedando corta; en femenino aún encuentran espacios.

Se te pueden quedar cortas las esquinas, pero nosotras estamos cómodas. Analizas una tipología de defensa de los chicos y te puede servir en chicas o no. Debes tener en cuenta que tus envergaduras y tamaños son menores. Tienes que adaptar el juego a los cuerpos. El femenino va queriendo acercarse pero le cuesta.

¿Cómo es posible inculcar a los jugadores jóvenes, con tantos fundamentos individuales, la importancia del juego colectivo?

Mantengo la teoría de que es la defensa lo que une al equipo. Si están juntos atrás, es más fácil que delante compartan el balón y compren las individualidades del de al lado. Si estás trabajando conmigo, acepto que luego te juegues una. Si atrás vas a lo tuyo, el equipo se te rompe. Tienen que creer que se necesitan unos a otros.

¿El entrenador europeo es demasiado dictador?

No lo veo tan así. Hay entrenadores de todo tipo. Escuchas por ahí: "Tiene 100 o 120 sets". Pero por ejemplo mis equipos tienen en

"Mis equipos tienen en ataque muchísima libertad para romper los sistemas. Cuando restrinjo esa libertad es porque no están leyendo las situaciones o están teniendo muchos problemas".

ataque muchísima libertad para romper los sistemas. Cuando restrinjo esa libertad es porque las jugadoras no están leyendo las situaciones o están teniendo muchos problemas. Sí pido rigurosidad en defensa. Hay que cumplir las normas. Eso hace que todos los hilos se muevan a la vez.

En ataque me gusta ser más flexible, esa filosofía de juego alegre de Pablo Laso en la que todo el mundo puede tomar decisiones. Pero dentro de una estructura, unos hábitos... Si analizas bien un partido, ves espacios que se repiten y situaciones predeterminadas para su juego roto. Y que luego decidan y vean las ventajas. Es lo ideal. Cuando el equipo no lee ventajas, con un IQ bajito, necesitas



ser más robot. Quieres que el sistema le ayude a leer. En la formación trabajamos en que sean capaces de leer.

¿Se ha perdido riqueza en la defensa en zona? ¿Está mal vista?

Está mal vista en formación por la idea de construir jugadores que asuman la responsabilidad individual. Pero a la vez es importante que el jugador en formación sepa zonear, el concepto de zona. Si le haces entender por qué lo estás haciendo, ya están construyendo algo en esa cabecita.

Me gusta un concepto agresivo, diferente, donde tú controlas los espacios, cuando tú le estás invitando a recibir pero vas a defender el tiro. No entiendo la zona como jugar al fallo sino como una defensa de espacios, donde estás cambiando continuamente, estás creando una incertidumbre, con ayudas constantes... Vas a conceder algún tiro más, pero sabes trampear.

Esa defensa de espacios la acabas aprendiendo primero en individual, en el concepto de ayuda, de lado débil. Luego la aplicas a las zonas. Es chulo poder ver una 3-2, una 1-3-1 o una 2-3. Ahora se llevan más las mutantes, te enseñó algo pero te lo voy a cambiar, y



generar confusión en el ataque para romper su lectura de ventajas a los equipos que son superiores, cuando tú no tienes pares constantes para parar. Quieres generar caos en su ataque. Es una pelea de ajedrez entre los entrenadores.

Siempre hablamos de la pizarra. Aunque al final lo prioritario es la gestión de seres humanos.

Como entrenador lo que intentas es que tus jugadores, tengan 12 o 30 años, sean mejores a la semana siguiente. Vas construyendo herramientas que le permitan ser mejor jugador; también mejor persona, pero es ya por la convivencia. Lo que importa es explicar los porqués y desarrollar la toma de decisión en defensa y ataque.

¿Cambia mucho la gestión humana de un vestuario masculino a uno femenino?

Yo he cogido masculino solo en formación y no es comparativo. Por lo que he ido hablando con mis compañeros, dicen que sí hay mucha diferencia sobre todo en la gestión emocional; que una mujer se lo toma todo más a pecho y la bola se le hace muy grande. Yo intento que esa bola no crezca nunca e intentar atajarla lo antes posible.

La mujer muchas veces no lo afronta de cara y se olvida, sino que lo aguanta dentro. Dicen que los hombres lo arreglan mucho antes, se dicen cuatro cosas y son capaces de zanjar el tema. Siempre tienes que intentar

“Lo que intentas es que tus jugadores, tengan 12 o 30 años, sean mejores a la semana siguiente. Vas construyendo herramientas que le permitan ser mejor jugador; también mejor persona”.

ir de cara en todo. Si no, se van uniendo las causas perdidas y se rompe el vestuario. Hay que hilar fino.

¿Se ha puesto de moda el estereotipo del entrenador enfadado? Parece a veces que uno no es buen entrenador si no grita en los tiempos muertos.

Nunca lo he pensado así. Esta semana aún les decía a las jugadoras: “No puede ser que me tenga que enfadar para que funcionéis”. No creo que a un equipo sénior haya que estar azuzándole. Son profesionales y están aquí porque les encanta. La jugadora tiene que ir, no debes forzarla a que vaya. Cuando sucede es porque hay otros problemas. Eso me hierva, me repatea.

Yo tengo que disfrutar del día a día igual que ellas. Venga a sumar, no a estar

enfadada. Luego hay jugadoras a las que les tienes que hablar bajito y a otras, a bocinazos. Tienes que saber emplear los tonos de voz. Si siempre vas arriba, les entrará por un oído y les saldrá por el otro. Si siempre estás abajo, alguno no se va a enterar. La clave está en conocer bien a las personas.

Como entrenadora de primer equipo, solo ha estado en el Celta. ¿Es más difícil ir adaptándose a diferentes clubes o reinventarse a lo largo de los años en uno ahora mismo humilde?

No lo sé. No he tenido la experiencia de estar fuera. Sí lo he vivido como jugadora, cuando he ido saltando de equipo a equipo. Cada cosa tiene su dificultad. A veces cuesta trabajo hacerse

“La jugadora tiene que ir, no debes forzarla a que vaya... Yo tengo que disfrutar del día a día igual que ellas”.

con el club, la forma de ser de tu directiva, tu entorno... Y que ese entorno te llegue a comprender como entrenadora. En el Celta me siento muy respetada. Es verdad que soy la persona más antigua del club. Me gusta involucrar al staff en el día a día, trabajar en equipo, y no me siento nunca pisada. Me siento en mi sitio. No necesito llamar la atención en ese aspecto.

Nos hemos ido adaptando a lo que teníamos cada año. Nuestro reto era que cada plantilla creciese. Como staff nos gusta entrenar mucho. A veces nos podemos pasar de rosca. Lo tenemos que afinar. Poder tomarme un café con Miguel Méndez y que me dé consejos, tener a Colinas... Me siento muy respaldada.

Es que la secuencia de entrenadores que la precede en el Celta asombra: Cholas, Junyer, Méndez, Colinas...

Cholas es top total. Es el que me llevó a la selección española y he podido convivir con él en Maristas. Siempre me ha tratado de una manera exquisita. Son referentes y siguen ligados a mí.



Es importante poder hablar con ellos de baloncesto y me enriquece mucho.

Sucede que está usted “institucionalizada”. Posiblemente en otros clubes sólo piensen en usted como entrenadora del Celta.

Posiblemente piensen que no me voy a ir del club. Mi situación familiar no es fácil a la hora de moverme. Como familia nos hemos dicho que estudiaríamos aquello que en el futuro nos tuviésemos que plantear, con pros y contras. Soy entrenadora profesional y veo las dos vertientes. El día que deje el primer equipo me puedo ir fuera o puedo intentar a quedarme a trabajar en el club en lo que sea. Es algo que siempre me ha gustado. No me cierro ninguna puerta y sé que puede ser mañana. No tengo miedo. Tengo estabilidad y trabajo habrá.

¿Estamos todavía lejos de que haya mujeres entrenando a equipos masculinos? Hablamos aún de pioneras como Montañana o Hamon.

Creo que sí. Falta ese punch. Hay personas que creen que los jugadores no respetarían a una entrenadora porque no la conoce. No saben su día a día. El respeto se gana. Si vas con ideas preconcebidas, nunca



le darás la oportunidad. Da igual hombre que mujer, uno tiene que demostrar conocimientos, dominio de las situaciones, que no te achicas ante los problemas, ser líder... Se debe dejar actuar.

El Celta ha vuelto a Liga 1. ¿Qué competición se ha encontrado?

Hay muy buenas jugadoras, pero esperaba un puntito más de baloncesto, de conocimiento del juego. Estuve viendo toda la jornada de Euroliga Femenina y Eurocup y mi sensación es que en Europa están igual. Mucha jugadora que puede funcionar, pero no hay baloncesto colectivo defensivo y ofensivo. Faltan americanas. Que cada vez vengan menos “women” se nota en el nivel. Y falta la jugadora joven, de los 18 a los 23. Vienen muy

pocas de vuelta de Estados Unidos. Se van doscientas y regresan tres o cuatro. Perdemos a mucha jugadora nacional que le dé ese punto de calidad. Eso lo he notado en la Liga Femenina.

Yo me consideraba una jugadora de clase media; una tía que puede jugar en el quinteto o de rotación en un equipo de media tabla. Conocía la liga de pe a pa. Han venido pocas jugadoras de equipo sólidas.

El sueño de las jóvenes es enrolarse en una universidad estadounidense.

Ahora mismo no puedes competir contra eso. Ahora se conoce, por el caso Aday Mara, que la universidad puede pagarles. Casos como

“Da igual hombre que mujer, uno tiene que demostrar conocimientos, dominio de las situaciones, que no te achicas ante los problemas, ser líder...”.

Helena Pueyo o Carla Osma ya van con contratos cerrados. El dinero que les van a dar en la universidad americana no se lo pagan ni los equipos top de Liga 1, más la beca... Es imposible pelear contra eso.

Más la facilidad para compaginar los estudios, que aquí no tienen.

Efectivamente. Por ahí existe un déficit. O lo arreglan en el Consejo Superior de Deportes a nivel de facilidades, hay algo que se pueda o se irán todas. Las entiendo. Para las familias es una liberación no tener que costear la universidad y si encima te pagan la manutención y algo extra... Lo veo como madre, a mis hijos les pongo un lacito y los mando para allá.

Al final la que se queda es porque es muy top, Raquel

Carrera, Awa Fam, Buena-vida... Y las tiene el equipo que las puede fichar, el Valencia Basket. El resto optamos a que nos las cedan. No podemos aspirar a esa tipología de jugadoras.

¿Caminamos con el Valencia hacia una liga estilo Asobal con el Barcelona?

No porque Zaragoza está muy bien. Meten más personas en el pabellón que los chicos. Tienen muy buenos apoyos económicos. Avenida seguirá sobreviviendo, aunque no le meta mucho a cantera. Tiene toda la ciudad volcada en ellas. A Girona le pasa más o menos igual. Gernika, que se mete, que no se mete... Creo que irán aguantando. Se salva la liga porque sería un aburrimiento absoluto que pasase

“Con el Celta no hemos hecho pretemporada por las lesiones... Nos ha costado llegar un mes tarde en todo. Ahora empezamos a funcionar como equipo...”.

como en Asobal. Es un error. Me encanta el balonmano y dejé de ver la Asobal.

Al Celta le está costando el aterrizaje en la máxima categoría. Ya se anticipaba. Implica un cambio mental en un equipo acostumbrado a ganar muchos partidos en Liga 2.

Eso, lo primero. Es tal cual y creo que estábamos mentalizados. El club, y lo entiendo, asume una serie de riesgos para intentar tener una plantilla competitiva y acceder a ciertas jugadoras con las que no tendríamos posibilidades en otras circunstancias. Si Celeste está sana, no la tenemos; si Celeste viene de ser mamá, optamos a ella. Esos hándicaps nos han pesado.

No hemos hecho pretemporada. Teníamos a cinco jugadoras recuperándose de cosas. Nos ha costado llegar un mes tarde en todo. Ahora empezamos a funcionar como equipo, aparece alguna jugadora más... A Robin le está costando adaptarse y tiene más potencial del que ha podido demostrar, pero no somos capaces de que lo saque por mil cosas. Todos



“Formarse es clave. Me gusta mucho ver entrenamientos de otros. Esos ofrecimientos desde la Asociación son superinteresantes”.

esos detalles nos hacen estar peor de lo que deberíamos. Podríamos haber sacado alguna victoria más. Quitando Zaragoza, en el resto de partidos hemos sido capaces de competir y hacer tramos muy buenos siendo incluso muy inferiores en pares, físico, experiencia... Si no has podido entrenar mucho, careces de esas trampas, de ese bloque.

Aparecen muchos agujeros en un equipo nuevo. Muchas de las nuevas están entrenando cosas que nunca habían practicado. Ahora que hemos construido el equipo empiezo a ver que les van saliendo. La calidad individual no nos da. Necesitamos ser muy colectivas. Y eso implica un tiempo.

También el sistema lastra al segundo que asciende; a través de una play off, siempre con retraso a un mercado ya maduro.

A muchos agentes les pides una jugadora y se creen todavía que estás en Challenge. O te dicen que en España pagan poco y no hacen números. Buscan las estadísticas y prefiere irse a Hungría a anotar 30 puntos porque se tirarán 30 tiros. Nosotras

no jugamos así. Y el mercado está peladísimo.

Esos hándicaps han existido. Pero Canarias o Bembibre están como nosotros. Y otros equipos con mejores plantillas se meten en problemas porque se generan inseguridades, la Eurocup hace daño... Tendremos opciones, aunque todos mejorarán en la segunda vuelta y algunos se reforzarán. Nosotros veremos si alguna pieza nos puede valer. Es nuestra realidad.

Y esa realidad convive además con el peso histórico del Celta. Han ido recuperando la pasión de los aficionados.

Este año el pabellón tiene un ambiente precioso. La gente lo está viviendo, disfrutando, pase lo que pase. Me paran por la calle

y me dicen que les encanta ir a vernos. Me dan ánimos. Tengo la sensación de que la gente vuelve a disfrutar de una buena liga. A Vigo le ha gustado siempre mucho el baloncesto. Es verdad que en masculino no ha sido capaz de cuajar pero el femenino tiene arraigo. Me siento una viguesa más y me encanta ver eso en la ciudad. Me he pasado horas viendo fotos de la fase de ascenso. Yo también lloré cuando el Amfiv ganó la Challenge Cup. Me gustó disfrutar de esos sentimientos.

¿Cómo valora la labor de la AEEB?

Formarse es clave. Hoy en día, con todos los medios que hay, obtienes mucha información. Yo soy capaz de obtener muchos clinics e ideas porque me llegan y porque tenemos muchas redes de conexión entre los



propios entrenadores. Pero hay que intentar acercarse. Me gusta mucho ver entrenamientos de otros. Esos ofrecimientos desde la Asociación son superinteresantes. Porque el baloncesto cambia constantemente y es clave ver qué está pasando, por dónde van las tendencias. Porque esas tendencias te dicen por dónde vienen los jugadores. Para la formación hay que ver mucho basket.

¿Usted cree que existe un estilo específico, una escuela concreta, entre los entrenadores españoles?

No encuentro un aspecto concreto pero es verdad que el entrenador español es referente. Quiere decir calidad. Hay mucha gente muy bien preparada por la cantidad de cursos que hay, porque la gente quiere...

El jugador de formación español es bueno. ¿Por qué? Porque hay entrenadores buenos, que enseñan bien. Son temas tácticos, técnicos de valores... El baloncesto español, por ahí, está muy sano. Lo que todos queremos es que ser entrenador formativo sea también una profesión.

Esa debe ser la mejora. Es clave que la AEEB siga apostando.



SHELL DRILLS DEFENSIVOS EN 4c4 -CRISTINA CANTERO-

Lo utilizo para trabajo defensivo. Me gusta mucho porque me permite trabajar las normas defensivas, genera mucha actividad y conexiones defensivas entre las jugadoras.

Además, a partir de esta estructura de 4c4 podemos modificar:

- * Las distancias donde jugar. Podemos hacerlo en distancias normales o favorecer los espacios a la defensa para que vayan cogiendo confianza en sus movimientos.
- * Permitir moverse o no a las atacantes (cortes, bloqueos indirectos, bloqueos directos).
- * Delimitar el número de botes.
- * Jugar grandes contra pequeñas por objetivos defensivos a conseguir.

Una de las opciones que me gusta es generar desventaja en la defensa, no esperada, para provocar rotaciones y comunicación. Y ver si el posicionamiento es bueno. Las desventajas, pueden ser... sacar un defensor que vuelve, defensor toca suelo, etc. pero también puede ser provocar un "missmacht", para ver cómo comunican y aplicar nuestras normas).

Una de los problemas que me encuentro entrenando jóvenes es la COMUNICACION, saber qué pasa al margen de su jugadoras, entender qué pasa. Y este ejercicio provoca que estén pendientes de lo que sucede por los diferentes estímulos que se pueden dar (visual, sonoro, etc.).





ESCUELA DE ENTRENADORES

