



**Conceptos  
Ofensivos**

**Defensa  
Press**

**Jugar  
Llegando**

**Presión  
Sobre  
el Tirador**



**Elisa Aguilar:**

**“El balance del verano es positivo por lo logrado y por la ilusión por el futuro que nos transmiten los estamentos”**



# 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](http://www.aeeb.es) - mail: [aeeb@aeeb.es](mailto:aeeb@aeeb.es)

# CONTENIDOS



EDITORIAL

4

Juan María Gavaldá



DEFENSA  
PRESS EN TODA  
LA PISTA (I)

5

Zeljko  
Obradovic



JUGAR  
LLEGANDO  
(I)

10

Pablo  
Laso



CONCEPTOS  
OFENSIVOS

14

Oscar  
Quintana



AEEB  
LEYENDAS

18

Mario  
Pesquera



ACTIVIDADES

22

AEEB

a

CONCEPTOS  
DEFENSIVOS

32

Joaquín  
Brizuela



AREA P. FISICA  
SEAM

35

Diego  
Pascual



PRESION  
SOBRE  
EL TIRADOR

38

Matteo  
Feriani



ENTREVISTA  
ELISA  
AGUILAR

42

Jordi  
Román





Juan Mª Gavaldá  
Presidente AEEB

#### Edición

AEEB

#### Distribución

Gratuita para los socios

#### Colaboración

Zeljko Obradovic, Pablo Laso, Oscar Quintana, Mario Pesquera, Joaquín Brizuela, Diego Pascual, Matteo Ferinani, Elisa Aguilar y Jordi Román.

#### Fotos

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

#### 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.



## LA APORTACIÓN DE LOS ENTRENADORES EN EL BALONCESTO 3x3

Este verano hemos asistido al partido de (3x3) mas visto en España: la final femenina de los JJ.OO. de París y la medalla de plata ganada por el equipo español. Y eso es lo curioso, el equipo. Es indudable el éxito tras el esfuerzo, la exigencia técnica y la capacidad estratégica que han desarrollado nuestras cuatro integrantes del equipo nacional (Sandra Ygueravide, Vega Gimeno, Gracia Alonso y Juana Camilion), pero no es menos cierto la existencia de un trabajo visionado por la FEB, programado por su área técnica y liderado directamente por la seleccionadora nacional Anna Junyer. Enhorabuena a todos y todas.

Sin embargo, hago mención a lo del equipo como tema curioso ya que parece que, por motivo de la reglamentación del (3x3), no exista trabajo de entrenamiento y organización técnico-táctica previa ... y durante el campeonato. Y por tanto que no existan entrenadores. Y por ahí no quiero pasar.

No hay deporte competitivo que se desarrolle de forma espontánea, sin programación, sin entrenamientos y sin toma de decisiones por parte de los entrenadores. Ese es el camino que cualquier disciplina deportiva sigue desde la base hasta la élite, procurando desarrollar las cualidades deportivas y el talento de los deportistas. Si estoy de acuerdo que el excesivo intervencionismo de cierto tipo tóxico de entrenadores produce efectos absolutamente contrarios. Pero hoy en día, en nuestra sociedad, son fáciles de detectar y de reemplazar.

Hemos podido asistir a entrenamientos de nuestros equipos nacionales de baloncesto femeninos y masculinos, tanto en (3x3) como en (5x5), viendo las distintas metodologías de trabajo a las que obligan las diferentes formulas de competición. Pero a lo que hemos asistido también es a conocer como cada entrenador de los "dos" baloncestos construye las mejores maneras de competir como equipo y ganar a los rivales. Ellos, junto con sus complementarios entrenadores ayudantes, piensan y articulan metodologías de entrenamiento óptimas para cada caso atendiendo a los deportistas que tienen. Nos ha gustado mucho lo que hemos visto y descubierto con lo atractivo que es entrenar para el baloncesto de (3x3).

Creemos profundamente que se puede ampliar el número de jugadores participantes en baloncesto, pero será clave la incorporación efectiva de esta modalidad, especialmente en los años iniciales de la formación baloncestística, que de ninguna manera es contraria a la formación necesaria para jugar en (5x5). También en edades mas adultas, construyendo jugadores especialistas que se sientan mas útiles en el (3x3) y dando nuevas visiones y oportunidades a su forma de practicar el baloncesto.

Todos hemos desarrollado el crecimiento de nuestros equipos de baloncesto con ejercicios articulados con tríos de jugadores, reduciendo los espacios y los tiempos de maniobra. Vaya, tal y como se juega el (3x3).

Es por ello que debemos apoyar la aportación de los entrenadores, formándoles para esta modalidad y que puedan ofrecer todas sus capacidades tradicionales y nuevas en la construcción de jugadores y equipos. Sin cambiar la reglamentación, pero con la seguridad que aporta todo buen entrenador en cualquier disciplina deportiva.

Para todo ello la AEEB está preparando el lanzamiento de un decálogo de habilidades importantes a entrenar para esta modalidad, adecuadas a distintas etapas y con los ejercicios necesarios para ser un buen manual formativo: Los fundamentos para el (3x3).

## SUMARIO

- 05 **Defensa Press a Toda Pista (I)**  
por Zeljko Obradovic
- 10 **Jugar Llegando (I)**  
por Pablo Laso
- 14 **Conceptos Ofensivos**  
por Oscar Quintana
- 18 **AEEB Leyendas: Defensa Individual** por Mario Pesquera
- 22 **Actividades AEEB**
- 32 **Conceptos Defensivos. Saltar y Cambiar** por Joaquín Brizuela
- 35 **Reunión de Trabajo con Área PF SEAM** por Diego Pascual de Pablo
- 38 **BSR: Presión Defensiva sobre el Tirador y Uso del Triple Cambio** por Matteo Ferinani
- 42 **Entrevista a Elisa Aguilar** por Jordi Román





**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.*

## **DEFENSA PRESS A TODA PISTA (I)**

**A**consejo realizar esta defensa es especialmente si tienes jugadores jóvenes. Es una defensa en la que los cinco jugadores tienen que presionar, por lo que no se puede hacer durante los cuarenta minutos; mejor intentar defender en determinados momentos, que la coordinación, sincronización y comunicación en este tipo de defensa tiene que ser máxima.

Para defender bien se necesita estar flexionado, con buen equilibrio y además considero que la buena defensa del 1c1, es la clave para conseguir una buena presión.

En la 1ª semana de pretemporada, siempre la trabajo con ejercicios progresivos que van desde el 1c1, 2c2, 3c3, 4c4 hasta el 5c5. A tal respecto, realizo diferentes ejercicios con los jugadores presentes, estableciendo unas normas que todos los jugadores deben realizar para realizar la presión y que no se deben olvidar.

1. Orientar al centro. Lo razonó diciendo que dándole la banda el jugador con balón encuentra un paso adelante abierto. Sin embargo, dándole el centro, normalmente se saca el lado derecho y el manejador

diestro, sale a su mano mala y a la zona dónde hay más tráfico de jugadores, por tanto, el pase es más difícil y que llegue un nuevo defensor a la ayuda o trap, más fácil.

2. Atacar el balón (“Agresividad”), usando manos para robar de abajo a arriba.
3. Uso de las fintas y recuperaciones (“Stunt”).
4. Si hay bloqueos directos, pasar de terceros.
5. En bloqueos indirectos, cambios automáticos.
6. Anticiparse a los cortes.
7. Trabajo previo de anticipación de líneas de pase para que no reciban, salvo al jugador importante que se quiere desactivar para que no reciba el primer

**TACTICA**





pase que quiero que se le defienda por detrás para esperar poder hacerle un 2c1 con el defensor del sacador.

En el ataque a la presión, insisto en no botar y en ver el campo, en que proteger el balón es más importante que subirlo con riesgo de pérdidas, que entiendan y sepan jugar y moverse sin balón, que correr y parar es lo más difícil para un atacante, que sepan usar los espacios si su defensor mira el balón y voy incorporando diferentes situaciones de juego como manos a mano, rebloqueos, etc, dentro del ataque contra la presión y cómo defenderlos. Muchas situaciones que se pueden dar para salir de la presión y como responder defensivamente a ellas, con multitud de posibilidades que deben conocer los jugadores.

Creo mucho en el factor sorpresa de la presión y no en hacerla constantemente, con pequeñas variantes a lo que espera el rival y hacer en los partidos lo que se entrena y se repite para perfeccionarlo, no creo demasiado en la improvisación. A tal efecto quiero señalar que, aunque la presión básica es hombre a hombre, a veces hemos hecho zona press y al llegar a la canasta cambiamos en todo. Con dos o tres veces que consigamos pérdidas en el rival puede ser suficiente.

Realizada la introducción anterior y el bombardeo de ideas y detalles contenidos en ella, comenzaremos a desarrollar con los jugadores una serie de ejercicios de entrenamiento a todo el campo que progresivamente iremos pasando del 1c1 al 5c5.

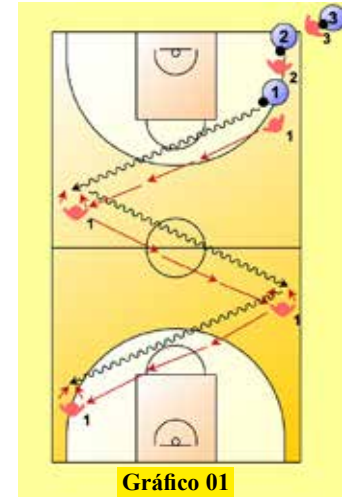
### Trabajo de 1c1 y de 2c2

El primer ejercicio que quiero plantear es un 1c1 a todo el campo. Los atacantes siguen una trayectoria en zig-zag diagonal hasta llegar a la banda donde cogen el balón y lo protegen ante el ataque de la defensa que intentaban robarlo. Tras unos segundos prosiguen hacia la otra banda y así sucesivamente. Luego, cuando todas las parejas terminaban de recorrer todo el campo, volvemos hacia la otra canasta intercambiando el papel de atacantes y defensores.

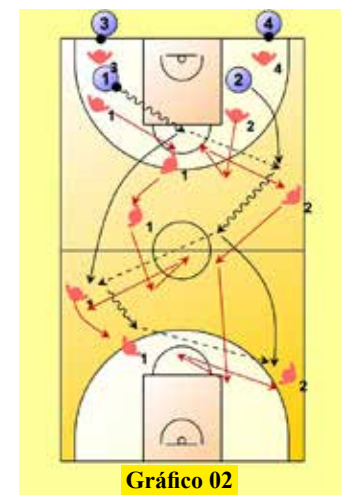
Este ejercicio se trabaja con todo el mundo sin importar demasiado los emparejamientos y cada jugador debe defender como mínimo de 3 a 5 veces a todo lo largo del campo (**Gráfico 01**).

A continuación, hacemos lo mismo, pero en este caso jugando un 2c2. En este caso introducimos la norma de que el defensor

sin balón 1º niegue el pase y si su atacante recibe orientar al centro, ocupar la línea del balón, fintar y recuperar a su atacante ("Stunt"), trabajo de piernas, nuestro cuerpo en línea con el hombro del atacante, etc. (**Gráfico 02**).



**Gráfico 01**



**Gráfico 02**

### Trabajo de 3c3

Con las mismas normas realizamos dos ejercicios de 3c3 a todo el campo.

En el primer ejercicio como se aprecia en el gráfico nº3, entrenamos un 3c3 sin bloqueos a base de pases, algunos botes y desmarques sin balón en ataque y centrándonos en defensa en realizar buenos 1c1 orientando a los atacantes hacia el centro, usando adecuadamente los "Stunts" (fin-

tas al balón y recuperaciones) y presión constante atacando con agresividad al jugador con balón (**Gráfico 03**).



**Gráfico 03**

En el siguiente ejercicio, trabajamos lo mismo, pero incluyendo bloqueos directos y poniendo en defensa la norma de pasar el bloqueo de terceros (**Gráfico 04**).



**Gráfico 04**

En estos ejercicios, exijo a los jugadores concentración y atención y corrijo los detalles, con consecuencias para los jugadores en el caso de no hacerlos como corresponde (penalizando con ejercicios físicos, repeticiones, etc).

Cuando tuve ocasión de ver algunos entrenamientos en USA, todos estaban planificados con

una temporalización concreta y se llevaban a cabo a rajatabla. Sin embargo, a mí esto no me gusta demasiado, si planifico un ejercicio un tiempo determinado y no se termina de hacer bien, soy partidario de alargar el tiempo que sea necesario para lograrlo, aunque esto pueda redundar en que se hagan menos ejercicios (todo ello medido racionalmente, prefiero poco con más calidad que mucho de cualquier manera).

### Ejercicio de 5c5

Antes de empezar a construir la defensa presionante que expondré después, en la misma línea de los ejercicios anteriores, propongo una tarea de 5c5 "Corrector", en la que incido en pequeñas correcciones relacionadas con las normas dadas anteriormente.

Además de las normas comentadas en el 1c1, 2c2 y 3c3, en ese trabajo de 5c5, el primer objetivo que planteo es que no reciba el balón un jugador concreto que la defensa marque como peligroso por su habilidad como conductor del balón y visión de juego. En otras palabras, que recibiera el primer pase otro menos habilitado

so y además que a ese hipotético atacante que no queremos que reciba el primer pase se le defienda por detrás, ya le llegará ayuda de otro compañero por delante ("trap").

En principio pongo como norma a los atacantes "no botar". Quiero que protejan adecuadamente el balón. Correr y parar es lo más difícil para los atacantes, así como ver el campo. El receptor del posible pase de seguridad debe ir y volver. Si hay bloqueos indirectos se hacen cambios automáticos, los cortes se defienden por delante y los jugadores atacantes jugarán sin balón de forma inteligente con buen aprovechamiento de los espacios y el uso de los cambios de dirección y de ritmo.

Posteriormente trabajo el mismo ejercicio, pero dejando botar. En ese punto, la presión al hombre balón (atacar el balón), el trabajo de piernas y los "Stunts" adquieren un especial protagonismo junto a todo lo demás.

Un detalle que no debe faltar es la COMUNICACIÓN en defensa, avisar los bloqueos, hablar en los cambios, ir a los 2c1, etc.

**TACTICA**



## CONSTRUCCIÓN DE LA DEFENSA PRESIONANTE

Para realizar la defensa presionante a todo el campo, insisto en las normas dadas en los ejercicios entrenados. Voy a empezar a diseñar esta defensa en base a ejercicios de salida de presión con tres jugadores, un sacador y dos posibles receptores, con sus correspondientes defensores. Todo ello -en principio- en la primera mitad del campo.

### Presión defensiva a partir de un 3c3

El objetivo fundamental que me marco en el inicio de la defensa presionante a toda pista es que no le llegue el balón a un jugador concreto, ese jugador importante suele ser generalmente el jugador más habilidoso del equipo rival por su dominio del balón, por ser un gran conductor del equipo y tener una gran visión.

Se elige como jugador más habilidoso al atacante nº1 (por ejemplo). A ese jugador siempre se le defiende obligatoriamente por detrás, evitando la posibilidad de una puerta atrás. En el momento de recibir el pase del sacador el defensor de este nº4, tiene que ir a realizar un "Trap" (2c1) al atacante nº1 (Gráfico 05).

El defensor nº5 que defendía negando el pase a su hombre, rectifica su posición en el momento que el balón llega al nº1. Perseguimos que éste al verse atrapado, pase el balón a otro jugador, si lo hace ya estamos consiguiendo nuestro primer objetivo: que el atacante nº1 no controle el balón.

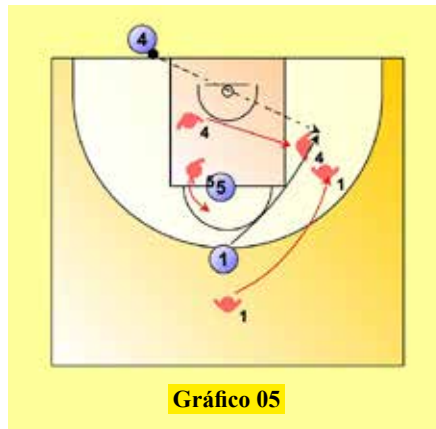


Gráfico 05

Podemos observar la reacción de la defensa si hay un pase de vuelta al sacador, en ese sentido hay un detalle muy importante, el defensor nº4 que estaba haciendo el trap, debe ir cuando se hace el pase de vuelta a defender al sacador, no ir a su posición de inicio sino ir a ponerse delante de su trayectoria de avance desde que saca (Gráfico 06).

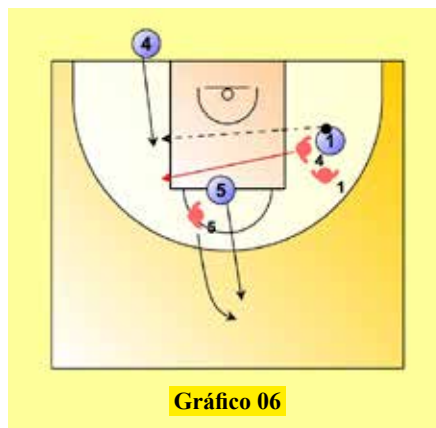


Gráfico 06

Siguiendo con las situaciones posibles, estudiamos la reacción de la presión (tras el primer pase del sacador) si el jugador nº1 no puede recibir al realizarse el trap.

En este caso lo más lógico es que el jugador nº4 pase al balón al nº5. El objetivo fundamental es que el nº5 no avance por la banda. El defensor de nº5 trata de ponerse delante y orientarle al centro. El defensor nº4 controlará a nº4 y el atacante nº1 sería controlado por el defensor nº1 (Gráfico 07).



Gráfico 07

Estamos también consiguiendo que no lleve el balón el nº1. Queremos que el receptor del primer pase o del pase de vuelta, no bote y mire el campo, aprovechándose también de la hipotética agresividad defensiva y haciendo un uso efectivo de las puertas-atrás.

En el caso de que saque el nº1 (el jugador que no queremos que reciba), el defensor nº1 se olvida de todo y niega la recepción del pase de vuelta al atacante nº1, no hacemos trap y cada defensor se encarga del suyo (Gráfico 08).



Gráfico 08

En lo posible hay que evitar los pases largos, que no son sino situaciones de ventaja para la defensa si no son lo suficientemente precisos.

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

endesa

# Creemos en la energía del baloncesto.

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

**Elige un mañana mejor.  
Descubre más en  
[endesabasketlover.com](https://endesabasketlover.com)**

**OPEN POWER  
FOR A BRIGHTER FUTURE.**





**Pablo Laço**

*Debuta como entrenador ACB en la temp. 04/05, con el Pamesa Valencia. Dirigió al Cantabria Baloncesto, y a Guipuzkoa Basket hasta firmar por el Real Madrid (2011-2022). Su trayectoria en el equipo blanco fue vertiginosa (22 títulos), siendo el 2º entrenador más laureado de su historia, empatado con Lolo Sainz y por detrás de Pedro Ferrandiz (27). Tras una exitosa temporada en el Bayern de Múnich, ha regresado a España para entrenar al Baskonia.*

**TACTICA**

## JUGAR LLEGANDO (I)

**E**l objetivo fundamental que intento buscar con mis equipos es “Llegar y Meter Canasta”.

El contraataque es una parte fundamental del juego, ya que permite conseguir una ventaja lo antes posible.

Quiero que mis jugadores en el contraataque ocupen cinco calles, yendo los bases y escoltas por los carriles interiores, los aleros por los exteriores y los pívots por el centro en sus llegadas de trailers.

El base recibe el primer pase, levanta la cabeza, ve el campo y toma decisiones de forma rápida y a ser posible sin botar.

Los aleros, corren abiertos ocupando los espacios libres.

Los pívots deben ocupar bien su carril sin molestarse.

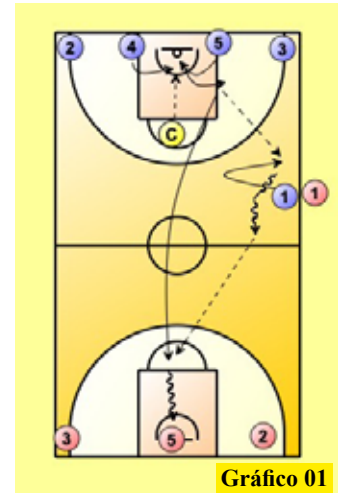
### CONSTRUCCIÓN DE LAS NORMAS DEL CONTRAATAQUE

Tras esta breve introducción con los aspectos básicos y típicos de cualquier contraataque, enseguida comenzaré a realizar ejercicios encaminados a construir mi idea de contraataque con los jugadores disponibles.

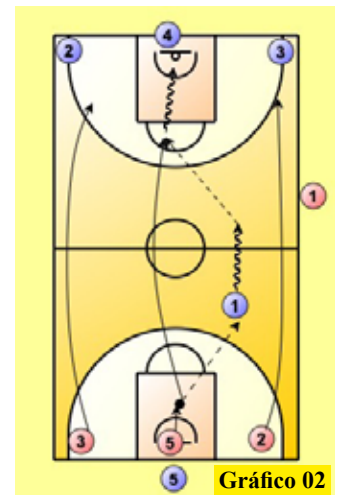
#### Rueda de contraataque con dos jugadores y con cuatro

Distribuyo a los jugadores tal como se ve en el (Gráfico 01).

El entrenador u otro jugador tira a canasta y los jugadores 4 y 5 pelean por el rebote, se podía hacer también sin lanzamiento



**Gráfico 01**



**Gráfico 02**

previo a canasta. El jugador nº5 da el primer pase de contraataque al base nº1 que se abre a la banda, avanza con



un máximo de tres botes y pasa directamente al tráiler que finaliza con penetración a canasta (ida con dos jugadores).

En la vuelta, se sale en contraataque hacia la otra canasta con cuatro jugadores (se incorporan nº2 y nº3). La rueda se puede prolongar el tiempo que se quiera (**Gráfico 02**).

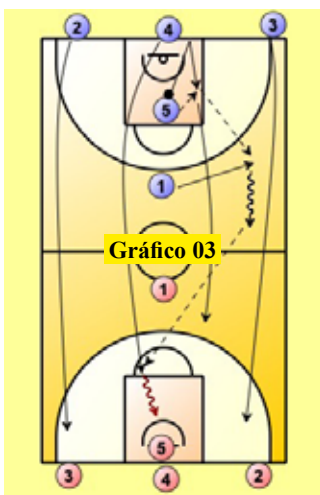
Este ejercicio, también se podía hacer por separado cada parte, es decir todo el tiempo con contraataque de dos o todo el tiempo con contraataque de cuatro.

Pivot corre el campo - Pase directo del base y con pase previo a banda

A continuación, paso a meter un jugador más y trabajar en la construcción del contraataque en situación real de juego con cinco jugadores. Aunque centrándome en especial en situaciones de pivots corriendo todo el campo.

El base nº1 recibe el primer pase de contraataque del pivot nº5 que tira balón contra tabla y coge su propio rebote de inicio, luego se sigue haciendo lo mismo y va a por el rebote, si hay canasta saca de fondo rápido.

Nº1, con un máximo de tres botes pasa el balón al pivot nº4, que podría finalizar con una entrada a canasta o un mate. Los aleros corren por su banda y el pivot nº5 se incorpora de tráiler a la parte frontal del perímetro de 6'75 metros (**Gráfico 03**).

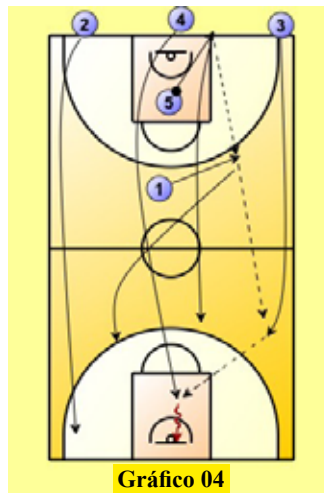


**Gráfico 03**



Este ejercicio se puede hacer ida y vuelta hasta que al entrenador le parezca oportuno.

En el siguiente diagrama trabajamos con la misma idea, pero el base no bota y pasa al alero que corría por la banda (de su lado, nº3), siendo éste el que pasaba al primer pivot que llegara al campo contrario corriendo por el centro (nº4). El base después de pasar corta al otro lado (**Gráfico 04**).



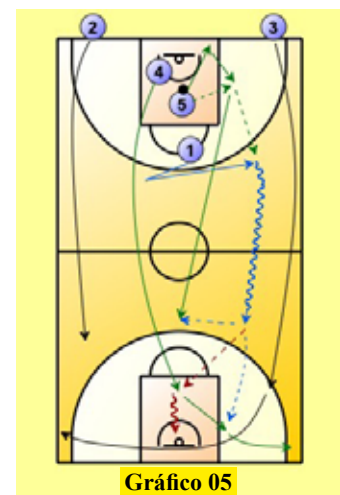
**Gráfico 04**

Diagrama nº5 (contraataque completo) y nº6 (spacing generado para jugar llegando)

Completo la idea de construir el contraataque: en el siguiente gráfico se aprecia el contraataque completo, con los pivots señalizados de color verde, los aleros de color negro y el

base de color azul. El pivot nº5 coge el rebote o saca de fondo, da el primer pase de contraataque al base nº1 que mira el recorrido del pivot nº4 en su llegada a la zona con una opción de pase directo si va con ventaja para finalizar por el centro y una segunda opción de meterle balón en poste bajo y generar juego desde allí, con Gaby Deck lo hemos visto repetidamente. Incluso se podría abrir a la esquina del lado del balón.

Nº2 corre por su banda y nº3 corre por la suya, si no recibe pase del base, corta por la línea de fondo y se va a la esquina contraria (dos aleros en lado contrario al balón). El pivot nº5 se incorpora de tráiler a la altura de la línea de tres, si recibe pase del nº1, puede invertir balón (incluso yendo a jugar un Pick and Roll con el alero nº2) o jugar "High - Low" -poste alto/bajo- (**Gráfico 05**).



**Gráfico 05**

**TACTICA**



Nos detenemos en el “spacing” al que llega el equipo a campo contrario para a partir de ahí jugar con diferentes formas de “Llegar Jugando”, pasando el balón al tráiler nº5 en cabecera y desde ahí jugar.

El nº5 tras pasar se mueve obligatoriamente, pasar y hacer algo, cortar, ir a bloquear, etc. También es muy importante que los demás jugadores jueguen sin balón, buscando los mejores espacios y las posibles ventajas (Gráfico 06).

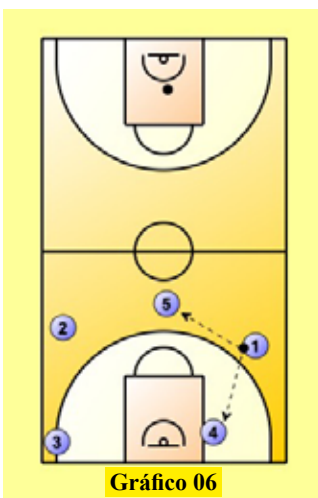


Gráfico 06

Quiero insistir en la importancia de los detalles. El entrenador tiene que darse cuenta de todo lo que ocurre y que no se les escapen correcciones oportunas.

Para mí lo más importante es que los jugadores se aprendan las normas del contraataque, a partir de ahí que jueguen, que se acostumbren a pensar, que usen los conceptos de ataque más interesantes y que tomen buenas decisiones.

Eso es mucho más importante que todo lo demás (sistemas, jugadas establecidas, etc).

#### DIFERENTES FORMAS DE JUGAR LLEGANDO CON ESE SPACING U OTROS

Una vez que se han explicado las normas del contraataque y el espaciado que se quiere ocupar al llegar a la otra canasta, pasamos a proponer y dar a conocer diferentes formas de jugar llegando como las que a continuación se describen:

#### Bloqueo Directo + Pivot sube + Mano a mano.

Siguiendo con el spacing descrito en el diagrama nº6, el base nº1 recibe un bloqueo directo del

pívot nº5, el pívot nº4 sube desde el poste bajo al otro lado y juega un mano a mano (“Handoff”), con el nº2 (Gráfico 07).

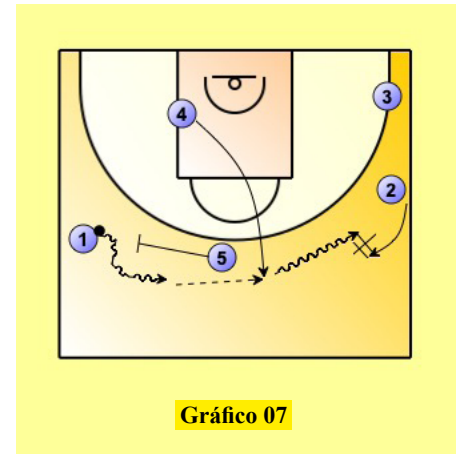


Gráfico 07

#### Pase + Corte + Pick And Roll

En el siguiente diagrama, el base nº1 pasa el balón al pívot nº5 que espera el corte a canasta del nº2 (puerta-atrás), de no recibir corta por línea de fondo (“Baseline Cut”) al córner opuesto. Si el pívot nº5, no encuentra pase al corte del nº2, pasa el balón al nº3 que reemplaza desde la esquina al nº2 y juega con él un Pick and Roll en el lado contrario (Gráfico 08).

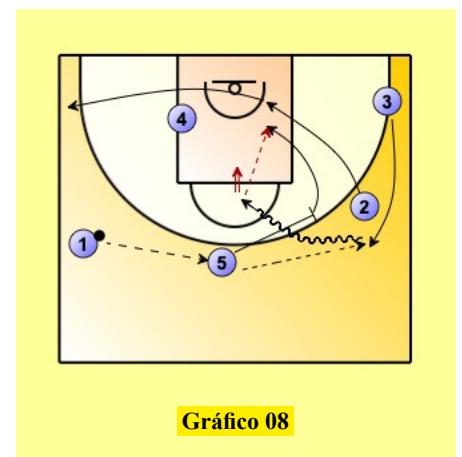


Gráfico 08

#### Lituania Cut (inicio y continuación)

El siguiente ejemplo de jugar llegando que vamos a plantear es el popular sistema conocido

como “Lituania Cut”, que se basa en una serie de Pick and Rolls en movimiento, los jugadores lituanos tienen esto bien asimilado y lo suelen realizar sin necesidad de marcar jugada, jugando por conceptos todo el tiempo.

El “Lituania Cut”, se inicia con una inversión del balón (“Swing”), pasando por el tráiler que antes de pasar observa el posible pase al nº4 en su corte a canasta (si no recibe se queda posteando). Si el nº5 no puede pasar al nº4, le pasa el balón al jugador nº3 que lo reemplaza (Gráfico 09).

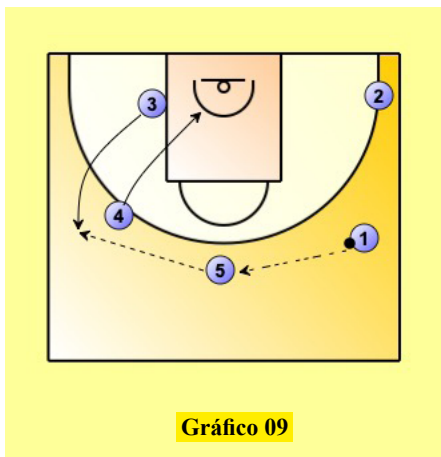


Gráfico 09

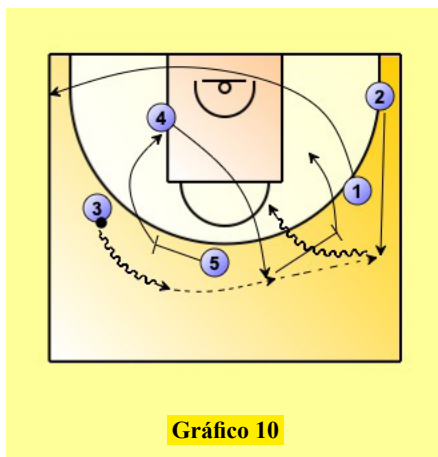


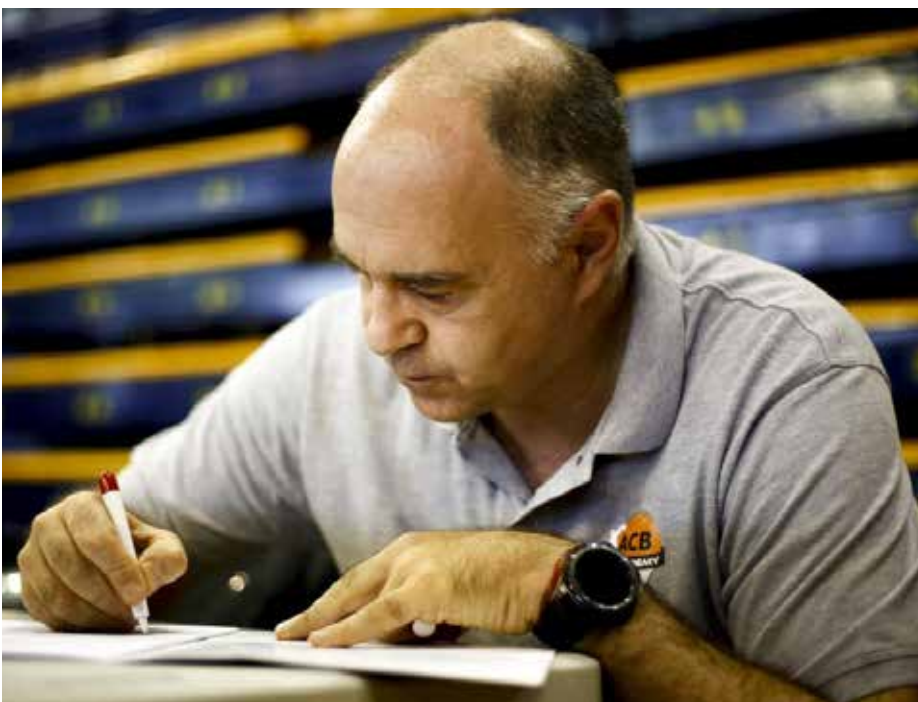
Gráfico 10

A partir de ese momento el movimiento sigue como podemos ver. El jugador nº3, juega un Pick and Roll en movimiento con el nº5, el jugador nº4 sube desde el poste bajo al lado contrario, recibe el pase del nº3, espera el corte del nº1 y juega otro Pick and Roll Lateral con el nº2, así sucesivamente hasta buscar una opción de finalización (Gráfico 10).

TACTICA

Los pick and rolls se pueden sustituir por manos a mano (muchos entrenadores los consideramos como bloqueos directos).

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





Oscar Quintana

*Debuta como primer entrenador en la ACB en diciembre de 1996 al frente de Baloncesto Fuenlabrada, club en el que estuvo once temporadas en diferentes categorías. Sus últimos equipos en la ACB han sido el Real Betis Energía Plus (2017-2018), el Morabanc Andorra (2021-2022) y de nuevo el Carplus Fuenlabrada (2022-2023). También ha entrenado al Lucentum Alicante, Manresa, CAJ Zaragoza y UCAM Murcia -entre otros. Actualmente entrena equipos de formación en el Colegio Aristos de Getafe.*

FORMACION

## CONCEPTOS OFENSIVOS

Voy a contaros básicamente el trabajo que he estado realizando desde categoría preinfantil hasta cadete, con conceptos como pasar, cortar y reemplazar, añadiendo los cortes desde el lado débil y las lecturas del spacing en 2c2, 3c3 y 4c4.

### Ejercicio de 2c2 en la banda

1 pasa a 2, 2 a 3 y 3 a 4. 1 y 2 defienden. 3 corta obligatoriamente hasta debajo del aro. 4 pasa al corte de 3 si puede y si no hay pase juega 1c1 (Gráfico 01).

Queremos acabar el corte aunque esté bien defendido porque queremos que otro compañero ocupe mi espacio al reemplazarme.

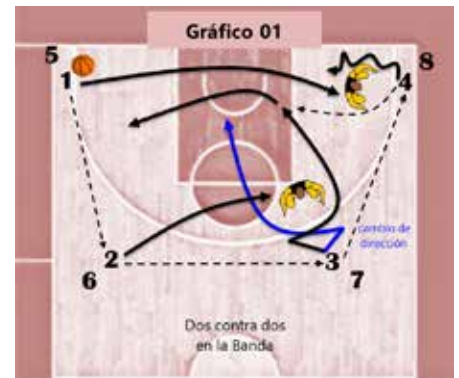
La rotación del ejercicio es de 1 a 2, 2 a 3, 3 a 4 y 4 a 1.

3 tiene que leer la defensa para decidir si debe cortar por delante de la defensa o por detrás. Utiliza una finta, un cambio de dirección.

Al cortar, 3 puede quedarse en la zona y postear. Si recibiera el balón en el poste bajo, 4 -a su vez- cortarían por la zona.

### Ejercicio de 2c2 desde arriba

1 pasa a 2, 2 a 3 y 3 a 4. 4 devuelve a 3 y 3 a 2. 1 y 4 defienden. 3 corta obligatoriamente dentro de la zona (hasta debajo del aro). 2 pasa al corte de su compañero 3 si puede y si no hay pase juega 1c1 (Gráfico 02).



Es un juego de "STOP" y "SPRINT". Si el atacante se desplaza en "sprint", a gran velocidad, el defensor (con la espalda orientada al fondo) no podrá pararle. En estos ejercicios estamos automatizando los cortes y la lectura de la defensa.



Queremos generar el hábito del corte a canasta para sacar ventaja y generar espacios para el compañero.

Más adelante trabajaremos los cortes desde el lado débil, que se están perdiendo un poco.

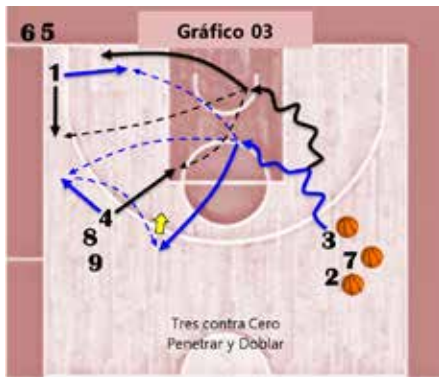
Ejercicio de 3c0.  
Penetrar y Doblar

Trabajamos el juego sin balón, pasar a una mano, algún cambio de dirección, etc. Debemos poner calidad en las salidas. Penetrar duro al aro hasta “la sonrisa” (semicírculo de no carga). Si la defensa colapsa la zona, en el último momento paso el balón (Gráfico 03).



El ejercicio es un poco un “caos” pero me parece muy interesante. Obligamos a cortar para automatizar el movimiento, no les damos libertad en ataque.

La evolución del ejercicio nos lleva a pasar y bloquear indirecto al jugador sin balón. El jugador que recibe el bloqueo, decide por dónde sale. Rotación ataque - defensa (Gráfico 07).

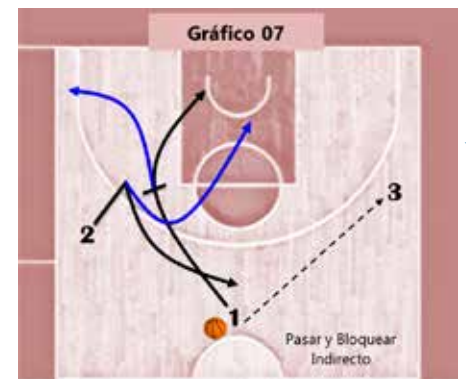


Podemos llevar el ejercicio un punto más allá si el jugador que ha penetrado se abre, recibe y tira a canasta. Lo normal es que su defensor se relaje una vez que haya soltado el balón tras penetrar.

Ejercicio de 3c3 Continuo

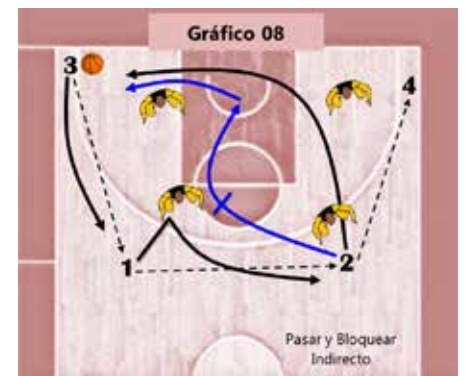
Jugamos 3c3 continuo en medio campo. Concepto “hockey”. Después de atacar, defendiendo al siguiente trío. Jugamos pasar, cortar y reemplazar. Si hay un pase interior, también cortamos. El ataque no espera a la defensa. Podemos llevar el marcador, premiando los cortes o cualquier otro concepto (Gráficos 04 a 06).

Intentamos evitar las bandejas. Este ejercicio nos ayuda también a instaurar una idea de defensa colectiva que normalmente en la categoría de minibasket no existe.



Ejercicio de 4c4

Los colocamos en una disposición similar a la adoptada en el ejercicio de 2c2. A esos cuatro atacantes les ponemos defensa. El balón circula de esquina a esquina (la defensa lo permite). 2 pasa a 4 y corta a canasta. 1 y 3 reemplazan (Gráfico 08).





Intentamos invertir el balón de lado y si la defensa lo impide, el ataque responde con una puerta atrás y un reemplazo (**Gráfico 09**).



Nos interesa invertir el balón rápidamente para aprovechar las situaciones de juego en 1c1 con mucho más espacio (**Gráfico 10**).



Dentro de este juego de 4c4 podemos añadir los conceptos defensivos que queramos trabajar y sumar al juego los movimientos ofensivos

de juego sin balón ya empleados en el ejercicio anterior de "3c0 Penetrar y Doblar".

Liberamos la esquina con movimientos de puertas atrás y reemplazos para que el jugador que ha penetrado con balón o el jugador más cercano la ocupen (**Gráficos 11 y 12**).



### Ejercicio de 4c4 en rombo

Podemos jugar la misma situación desde una disposición en rombo. Un jugador empieza bajo del aro, donde puede recibir. Cuando el balón va a un lado, 4 puede ir a recibir al poste bajo o abrirse a la esquina, según sus cualidades. Jugamos pasar y cortar o pasar y bloquear (**Gráfico 13**).



Cuando el balón llega al poste bajo, hay cortes y reemplazos entre los jugadores en posiciones exteriores.





## Nueva Colección de Libros de Baloncesto ¡Hazte con ella!

Una serie fundamental para actualizarte y formarte como entrenador.  
Los más novedosos detalles técnicos, tácticos, de dirección y entrenamiento a tu disposición.

Editada por la FEB y disponible en la Tienda FEB y en [entrenadores@feb.es](mailto:entrenadores@feb.es)

# AEEB / Leyendas - Mario Pesquera - 1985

## MARIO PESQUERA

Mario Pesquera, técnico del CB Valladolid (1980-1988), Caja de Ronda (1988-1991) y Baloncesto Zaragoza (1992-1993). Seleccionador español masculino entre 2003 y 2005 (JJ.OO. Atenas '04 y Eurobasket Serbia '05). Director General de la sección de baloncesto del R. Madrid entre 1994 y 1995.

Durante los JJ.OO. de Londres 2012, colaboró en las retransmisiones de los partidos como comentarista de Televisión Española (TVE).

Entrenador AEEB del Año -Memorial Antonio Díaz Miguel- (1989). Profesor del Curso Superior (CES) y el Master de Táctica FEB. Premio Gigantes al Mejor Entrenador (1990).

*“La primera misión de los entrenadores es la de ayudar a ganar a los jugadores. Esa ha de ser la primera reflexión, la de ayudar siempre al jugador, la de intentar impulsar las virtudes y las ventajas cuando existen y por el contrario, estudiar fórmulas para contrarrestar debilidades cuando jugamos en inferioridad”.*



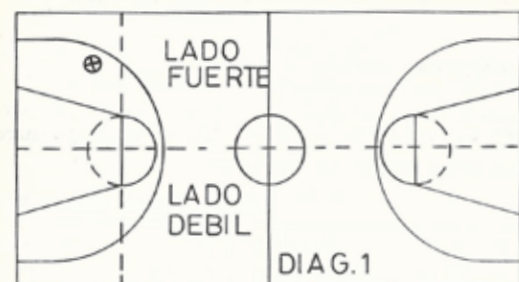
## DEFENSA INDIVIDUAL

Antes de comenzar la temporada nos trazamos unos objetivos que queremos cumplir:

1. Ningún jugador contrario debe hacer más de 25 puntos.
2. El número de puntos encajados no debe superar los 85.
3. El porcentaje de tiro del contrario no debe superar el 45%.
4. Debemos conseguir 15 pérdidas de balón por partido al equipo rival.
5. No hacer más de 7 faltas por cada media parte. Los jugadores deben saber el número de personales que llevan. En los partidos de entrenamiento los jugadores “cantan” el nº de faltas que llevan. No caer en fintas de tiro. Defender con las piernas, no con las manos.

## TRIANGULOS DE AYUDA

Dividimos el terreno de juego con dos líneas. Una divide el campo longitudinalmente y va de un aro al otro aro. Sirve para diferenciar el lado de ayuda del lado fuerte (**Diagrama 01**).



La otra línea la trazamos en la prolongación de la línea de tiros libres. Nos va a diferenciar la posición del jugador en ayuda.

Con el balón por encima de la línea de tiros libres, el defensor en ayuda se sitúa a un paso respecto al centro del campo y del lado de su atacante (**Diagrama 02**).



REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO

**SEPARATA TÉCNICA**

CLINIC INTERNACIONAL 1985



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

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

DEFENSA INDIVIDUAL  
MARIO PESQUERA

BALONCESTO

# AEEB / *Leyendas* - Mario Pesquera - 1985

Con el balón por debajo de los tiros libres, el defensor en ayuda se sitúa a un paso respecto al centro del campo, pero del lado fuerte, del lado del balón (**Diagrama 03**).



La posición del defensor será tal que pueda cortar el balón con la mano exterior.

## 1X1 AL BASE

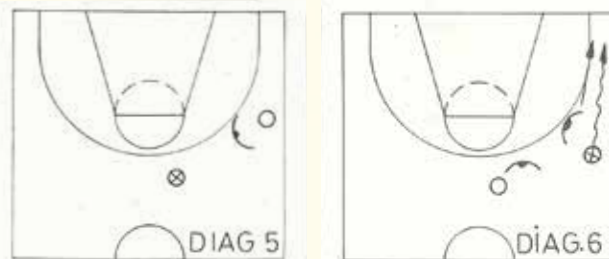
Tener presentes las reglas básicas: presión al balón y obligar al atacante a jugar en las bandas. Para ello, la pierna interior (la más próxima al centro) se coloca adelantada y la exterior atrasada. Si no ha botado, una mano levantada (la interior) y otra abajo (la exterior). Si está botando, cabeza frente al balón y la mano del lado del balón fintando, moviéndola de abajo hacia arriba, para que el atacante coja el balón. Hay que negar la vuelta del balón al centro. Si el driblador pretende volver al centro, debemos saltar al camino para evitarlo (**Diagrama 04**).



## DEFENSA DEL PRIMER PASE

Sobremarcar el primer pase casi de espaldas al balón con el cuerpo flexionado (sirva como referencia que la oreja esté cerca del corazón,

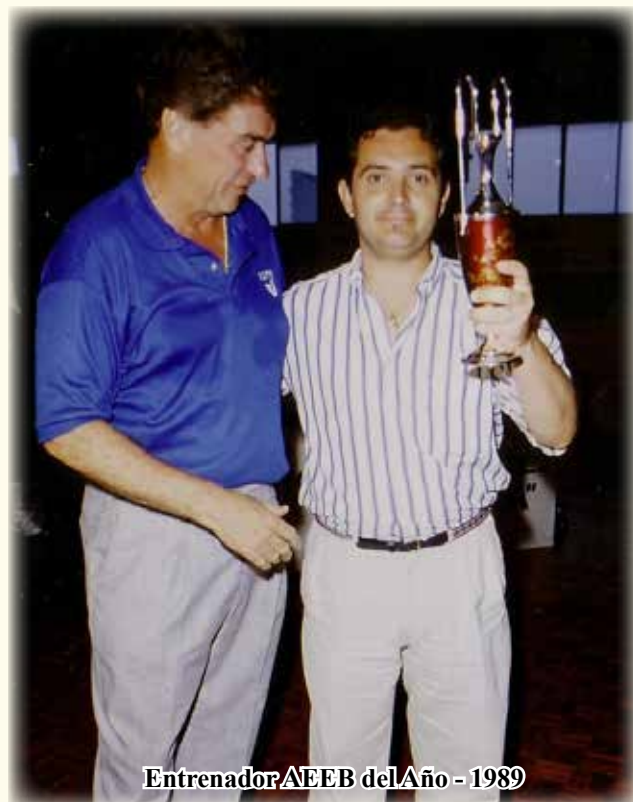
“escuchando”). La pierna más próxima al atacante entre sus piernas y la otra en línea de pase (**Diagrama 05**).



## 1X1 AL ALERO

Si el alero obtiene el balón, su defensor situará el pie más cercano al centro del campo entre las piernas del atacante y la otra pierna hacia la línea de fondo. Obligamos así a este jugador a driblar hacia el ángulo (**Diagrama 06**).

No debemos permitir que el balón vuelva al centro, por ello el base salta a la ayuda en línea de pase, impidiéndolo. De este modo también se le da tiempo al pívot defensor a cambiar su posición.



Entrenador AEEB del Año - 1989

# AEEB / Leyendas - Mario Pesquera - 1985

## DEFENSA DEL PIVOT

La defensa al poste será de tres cuartos (3/4) por encima o por delante (**Diagrama 07**). No quiero que el pívot corte y se pueda mover por donde desee (body check) y esto no se consigue defendiendo en tres cuartos (3/4) por debajo. El tempo del ataque no debe ser bueno.



Si el ataque trata de romper las ayudas defensivas (**Diagrama 08**), el defensor del pívot cambia su posición a 3/4 por debajo, siendo el defensor del poste alto el encargado de ayudar por las parte de arriba, dificultando el pase interior (**Diagrama 09**).



## 2x2 BASES

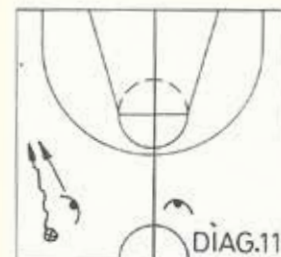
El defensor del hombre que no tiene balón debe estar siempre en posición de ayuda, triángulo en línea de pase. En esta situación, una mano debe estar dirigida hacia el balón y la otra al propio adversario, "como con dos pistolas".

El jugador que bota solo debe tener un camino. Si desean invertir el balón con un bloqueo directo, el defensor del hombre que bloquea debe saltar a la línea del balón, línea de dribling, para que se vea obligado a rodear. Si es necesario se realizan cambios (**Diagrama 10**).



## Ejercicio Zig - Zag y 2x2

1x1 con balón en un lado del campo (lado fuerte) y 1x1 sin balón en el otro lado del campo (lado de ayuda). Los dos lados juegan independientemente. 2x2 en media cancha. Los atacantes pueden cruzarse y bloquearse. Realizan este ejercicio todos los días (**Diagrama 11**).



## 2x2 ALA - PIVOT

La situación del alero ya ha sido descrita. Obligarle a ir al ángulo, la mano del lado del balón debe estar trabajando de arriba a abajo,



# AEEB / *Leyendas* - Mario Pesquera - 1985

para obligarle a cogerlo. No permitir el retorno al centro. El pívot debe estar siempre en línea de pase. Normalmente no nos dejarán pasar por delante y tendremos que pasar por detrás (**Diagrama 12**).



## 3x3 DEFENSA DEL BLOQUEO INDIRECTO

Seguimos nuestras normas. Cuando el base se desplaza a bloquear, el defensor se mantiene en la línea de pase, dejando finalmente espacio para que pase el defensor bloqueado (**Diagramas 14 y 15**).



Otro recurso es cambiar de hombre en defensa. Para realizar el cambio hay que saltar a la línea de pase (**Diagrama 16**).



En los partidos seguiremos estas ideas en función de las zonas de tiro del ataque y de sus porcentajes de acierto.



## **Ejercicio Defensa del Primer Pase y 2x2**

Colocamos a un pasador y a dos jugadores atacando (ala - pívot o base - pívot) con sus respectivos defensores, que son los que jugarán el 2x2. El defensor del alero debe contestar los pases, el receptor devolverá los dos primeros, para trabajar la posición anticipada al primer pase, y al tercero jugarán 2x2 (**Diagrama 13**).



## JORNADAS DE ENTRENAMIENTOS AEEB

Entre el 21 y el 25 de junio tuvimos la oportunidad de asistir de forma gratuita a las sesiones y partido de la Selección Absoluta Masculina que dirige Sergio Scariolo, que preparaba con el equipo el Preolímpico de Valencia.

La actividad tuvo lugar en la ciudad de Madrid entre el 21 y el 25 de junio de 2024, estuvo organizada por la AEEB y la FEB -con la colaboración de la Federación de Baloncesto de Madrid- y fue fruto de la generosidad de Sergio Scariolo y todo su cuerpo técnico. Un evento que permitió a cuarenta entrenadores asistentes conocer de primera mano el trabajo organizativo y técnico de la selección, desde su mismo corazón.



*Luis Guil nos explica el trabajo de la sesión del día*

Durante la celebración de las Jornadas, pudimos participar en diferentes reuniones de trabajo, con el seleccionador, Sergio Scariolo, con su cuerpo técnico y con el Área de Preparadores Físicos de la selección, en las mismas instalaciones de entrenamiento.

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

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



*Foto oficial del grupo*

## SELECCION ESPAÑOLA MASCULINA

“Para entrenadores jóvenes como yo, es muy enriquecedor tener acceso al baloncesto de máximo nivel, poder observar, y reflejarnos en donde algún día nos gustaría estar, así que muchas gracias tanto a la AEEB como a la FEB por recibirnos... Me hace especial ilusión ver a una mujer dentro del staff en la sección de preparación física. Nos da mucha fuerza y ánimo a las más jóvenes ver que las mujeres podemos llegar a ese nivel, y tener referentes es un primer paso para avanzar”. - Marina Vukcevic (participante en la actividad).



*El seleccionador, Sergio Scariolo, atiende nuestras preguntas*



*Reunión con el cuerpo técnico de la selección*

“Hemos tenido el momento quizás (o sin quizás) más esperado por nosotros los asistentes, y es la reunión con S. Scariolo, donde se ha mostrado, aparte de muy cercano, muy sincero, hablando de la situación de la selección, el difícil pero realizable objetivo de meterse en los Juegos y el futuro de la propia selección, ensalzando la labor de los entrenadores de cantera del país y la dificultad real de conseguir jugadores para la selección debido a su poco protagonismo... ”. - Diego Pascual de Pablo (participante en la actividad).



*El Área de Preparación Física es clave en esta fase de la preparación*

“En cuanto al aprendizaje durante estos días, tengo que resaltar las grandes diferencias entre una preparación general de un equipo a nivel profesional y a nivel local. La disposición que tienen tanto de logística como de tiempo ya te hace ver que es algo totalmente diferente, empezando por el amplio staff técnico y terminando por la perfecta coordinación grupal e individual, donde cada uno tiene una tarea asignada buscando conseguir el mejor resultado del jugador... Hemos visto cómo el cambio generacional de jugadores ha hecho que la forma de juego cambie”. - Miguel Angel Roldán (participante en la actividad).

## LA AEEB CON LAS SELECCIONES DE FORMACION FEB

Entre los meses de mayo y junio, la AEEB y la FEB han organizado -con la colaboración de la FBCLM y la FAB- unas Jornadas de Entrenamientos en Guadalajara y Utebo (Zaragoza) con la Selección Española U23F de Madelén Urieta, la Selección Femenina de Baloncesto 3x3 dirigida por Ana Junyer y la Selección U17 Masculina de Joaquín Prado. Gracias a la disponibilidad y pasión de estos técnicos y al interés por mejorar y formarse de los participantes, estas jornadas vieron la luz por primera vez. Esperamos que haya muchas más.



Los asistentes, que realizarán un trabajo demostrativo del aprovechamiento de la actividad, recibirán un certificado acreditativo de 20h lectivas que podrán usar para sus titulaciones. A cambio se llevaron a casa una experiencia enriquecedora e inolvidable.



*Juan María Gavaldá (Presidente AEEB) con la Selección U17M*



*La selección U23 Femenina con el grupo de asistentes*

# Toma el mando



Disfruta de la mejor experiencia con un solo mando, sin saltar entre plataformas y desde cualquier dispositivo.

Ahora, en Movistar, todo lo que te gusta, más fácil de ver.

**Bienvenido a la casa del entretenimiento.**



## HAZ DE ENTRENADOR AEEB EN USA

Ocho socios y socias de la AEEB han sido los entrenadores pioneros en este proyecto. María Pina, Vanesa Pérez, Emilio Aguirre, José Murcia, Ramiro Ruibal, Adrián Fuster, Elisa Salas y Miguel Roldán han cumplido su sueño de entrenar en EEUU. La experiencia se ha desarrollado en Lawrence (Boston), en la Sueños Basketball Academy y The Mill Works Academy. Nuestros compañeros han descubierto nuevos enfoques, intercambiar conocimientos y mejorar sus habilidades técnicas y tácticas. Un programa que esperamos acoja a muchos más técnicos en el futuro.



"Continuamos con nuestra particular aventura americana. Hoy hemos seguido con los entrenamientos de ayer, con los chicos y chicas de la Sueños Basketball Academy. Una vez que ayer pudimos evaluar las capacidades de las chicas y chicos, hemos organizado los grupos y a los entrenadores en diferentes niveles de aprendizaje. La idea es intentar mejorar cada día, para que todo el mundo pueda sacar lo mejor de esta experiencia. Por la tarde hicimos un entrenamiento con los chicos más mayores, que están disputando la Summer League. En poco tiempo comprendieron lo que les estábamos pidiendo y terminó saliendo un buen entrenamiento... ". - **María Pina** (Basket Institution) y **Vanesa Pérez** (Club Baloncesto Gran Canaria).



"Comenzamos a las 07:30 a entrenar con el equipo de High School que tendrá competición el sábado en Pittsburgh, ultimando detalles para enfrentarnos al reto deportivo. Al término... comenzamos el Campus. En las estaciones introducimos ejercicios de toma de decisiones y seguimos realizando trabajo de utilización de pies, y finalizaciones. Además, continuamos con la estación de preparación física adaptada al baloncesto... ". - **Emilio Aguirre** (Gredos San Diego Alcalá de Henares) y **José Murcia** (CB Oribasket).



## HAZ DE ENTRENADOR AEEB EN USA



"Jornada memorable con la visita al Hall of Fame, una experiencia que sin duda quedará grabada en nuestra memoria. Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento al coach Diloné por el trato recibido durante esta semana, su talante, amabilidad y constante preocupación por nuestro bienestar, nos hemos sentido parte de esa gran familia que es Sueños Basketball. El trabajo que desarrolla es admirable. Otros programas se enfocan en formar jugadores para la NCAA, él dedica sus esfuerzos a mantener a los niños fuera de las calles, promoviendo la práctica del baloncesto como una vía para llegar a la universidad...". - **Ramiro Ruibal** (Basketdeza) y **Adrián Fuster** (La Salud Archena).



"Hoy hemos concluido nuestro ciclo de entrenamientos con una jornada intensa y variada que reunió a estudiantes de diferentes grados en actividades diseñadas para combinar diversión, competencia y desarrollo técnico. Por la mañana, el gimnasio se llenó de energía con los estudiantes de cuarto y quinto grado. Durante dos horas, nos enfocamos en crear un ambiente dinámico y entretenido, donde los juegos y las risas fueron los protagonistas. Los ejercicios consistieron en actividades que promovieron la participación activa de todos, manteniendo el entusiasmo alto. Para cerrar la sesión, organizamos una pequeña competición con partidos 4x4 y 5x5, lo que permitió a los niños experimentar la emoción del juego en equipo, mejorando su coordinación y cooperación...". - **Elisa Salas** y **Miguel Roldán** (CB Valdeferro).



### JORDI FERNÁNDEZ PRESENTADO COMO ENTRENADOR DE LOS BROOKLYN NETS

Nuestro amigo y colaborador Jordi Fernández es el nuevo entrenador de los Brooklyn Nets, convirtiéndose de esta manera en el primer técnico español en liderar un banquillo NBA. A sus 41 años, el badalonés se estrena de esta manera tras sus experiencias previas en el staff de franquicias como los Sacramento Kings, Denver Nuggets y Cleveland Cavaliers.

Nunca antes un español había llegado a tal altura en la NBA, la mejor liga del mundo, donde antes que él solo dos serbios habían representado a Europa al frente de un banquillo. Y este miércoles, en el centro de entrenamiento de su nuevo equipo en Industry City, Fernández no ocultaba su orgullo: “Es un honor representar al baloncesto español, catalán y de Badalona”, decía.



### V GALA DEL BALONCESTO ESPAÑOL

La V Gala del Baloncesto Español, proyecto de la FEB y el diario Marca desde 2019, vivió el 26 de junio una velada espectacular en las instalaciones del Hipódromo de la Zarzuela de Madrid. Los premiados recogieron sus galardones, en una ceremonia presentada por Marta Fernández y Vicente Ortega y a la que asistieron 200 invitados.

Los grandes protagonistas fueron Alberto Díaz, Mariona Ortiz, Izan Almansa, Helena Pueyo, Andrés Feliz, Rudy Fernández, Vega Gimeno y Sergio Rodríguez, así como Gracia Alonso, cuyo premio lo ha recogido su compañera Sandra Ygueravide.



### PROMOCION 2024 HALL OF FAME



La 4ª Promoción del Hall of Fame del Baloncesto Español ya tiene sus estrellas: 7 jugadores/as, un entrenador, un árbitro, la Selección U19M y un contribuidor, resultado de la votación realizada este miércoles en Madrid por los miembros del Comité de Elección, encabezado la presidenta de la FEB, Elisa Aguilar, y el director del diario As, Vicente Jiménez.

Los jugadores: Marc Gasol, Jorge Garbajosa, Wayne Brabender, Elisabeth Cebrián, Marina Ferragut, Audie Norris (“Internacional”) y Drazen Petrović (“In memoriam”). El entrenador, Moncho Monsalve. Se suman la árbitra Pilar Landeira, el periodista Antoni Daimiel y la Selección Masculina U19M Campeona del Mundo en 2023.

## TOMA DE POSESIÓN DE ELISA AGUILAR COMO PRESIDENTA DE LA FEB

Elisa Aguilar se ha visto arropada, entre otras personalidades, por el Presidente del Consejo Superior de Deportes, José Manuel Uribe; el Presidente del Comité Olímpico Español, Alejandro Blanco; de la ACB, Antonio Martín; el Presidente de la ABP, Alfonso Reyes; el Presidente de la AEEB, Juan María Gavaldá; representantes de los socios y patrocinadores de la FEB y miembros del resto de los estamentos del baloncesto español, así como un nutrido grupo de representantes de los medios de comunicación. A todos ha agradecido su presencia, también “al tejido invisible e indispensable que acompaña a quien asume una responsabilidad como la que yo estoy renovando: mi familia, mi pareja y mis amigos”.



## ESPAÑA SE CLASIFICA PARA LOS JJOO DE PARÍS 2024



La selección española masculina de baloncesto aseguró una plaza en los Juegos Olímpicos de París 2024 tras vencer a Bahamas por 86 a 78 en la final del Preolímpico de Valencia.

Será su séptima participación consecutiva en esta cita, y ya conoce los rivales (Canadá, Australia y Grecia) y el calendario al que tendrá que hacer frente dentro del Grupo A.



## VERANO DE LAS SELECCIONES FEB

Como todos los veranos, las selecciones de Formación FEB han compido en diferentes campeonatos. Te resumimos las competiciones de nuestras selecciones.

SELECCION	CAMPEONATO	SEDE	FECHAS	PUESTO
U20F	Europeo	Lituania	6-14 julio	2º
U20M	Europeo	Polonia	13-21 julio	7º
U18F	Europeo	Portugal	3-11 agosto	2º
U18M	Europeo	Finlandia	27 jul-4 agos	13º
U17F	Mundial	México	13-21 julio	3º
U17M	Mundial	Turquía	29 jun-7 jul	7º
U16F	Europeo	Hungría	16-24 agosto	3º
U16M	Europeo	Grecia	9-17 agosto	2º
U15F/M	T. Amistad	Italia	5-7 julio	1º/1º
3x3 U23F/M	Nations League	Francia	1-3 julio	3º/2º
3x3 U21F/M	Nations League	Rumanía	5-7 julio	1º/2º
3x3 U18F/M	Mundial	Hungría	26-30 agosto	6º/2º
3x3 F/M	Europeo	Viena	22-25 agosto	1º/7º
3x3 F	JJ.OO.	París	26 julio - 11 ago	2º
3x3 U23F/M	Mundial	Mongolia	11 - 15 sept	7º/3º

### ANNA MONTAÑANA MEJOR ENTRENADORA DE LA TEMPORADA 2023-24

Marcó una época como jugadora con sus 276 encuentros en la LF Endesa y ahora, Anna Montañana parece dispuesta a marcar otra en este nuevo camino en los banquillos. La valenciana ha sido reconocida como la mejor entrenadora del curso en la competición en una temporada en la que su llegada al vestuario del Hozono Global Jairis fue determinante para el cambio de rumbo de un equipo al que ha llevado a los Playoffs por el título.



### CHUS MATEO ES ELEGIDO POR SUS COMPAÑEROS ENTRENADOR DEL AÑO DE LA EUROLIGA



Después de guiar al Real Madrid a una extraordinaria temporada regular y a un 3-0 en los playoffs, Chus Mateo ha sido elegido Entrenador del Año Alexander Gomelskiy 2023-24. El nombre de Mateo fue el más votado por sus compañeros entrenadores de la Turkish Airlines EuroLeague, que son los únicos que votan para este premio. Un gran respaldo a su trabajo.

Chus Mateo es el tercer entrenador español que gana el premio. Los anteriores fueron Pablo Laso (R. Madrid 2015 y 2018) y Xavi Pascual (Barça 2010).

### LA AEEB NOMBRA A IBON NAVARRO MEJOR ENTRENADOR DE LA FASE REGULAR 2023-24



La AEEB ha designado a Ibon Navarro como el Mejor Entrenador de la fase regular 2023-24, tras los resultados obtenidos con su equipo, el Unicaja. Consiguió ser el Mejor Entrenador de los meses de Octubre, Noviembre y Mayo.

### MEMORIA DE ACTIVIDADES AEEB 2023

Publicada la Memoria de Actividades de la AEEB 2023. 448 actividades repartidas por todo el territorio que comprenden clinics, estudios, revistas, jornadas de entrenamiento, premios, campeonatos de formación y un sinfín de eventos y programas de alto contenido formativo.



### VALENCIA BASKET, CAMPEONAS DE LIGA FEMENINA ENDESA 2023-24



Supercopa, Copa de la Reina y LF Endesa. El Valencia Basket completó el triplete nacional y sigue aumentando su palmarés. Una final disputada en una Fonteta de récord (7.500 espectadores) decidida por la vía rápida ante un Perfumerías Avenida (61-44) que llegó exhausto al último tramo de la temporada.

Nadia Fingall (ala-pívot de Valencia Basket) fue nombrada MVP de la final.

### REAL MADRID, CAMPEÓN DE LA LIGA ENDESA 2023-24

El Real Madrid se proclamó campeón de la Liga Endesa por 37ª vez después de derrotar a UCAM Murcia por 73-84 y lograr el tercer y definitivo punto para adjudicarse la ACB.

Chus Mateo consiguió el título que le faltaba. Tras estrenar su palmarés en la 2022-23 con la Supercopa Endesa y la Euroliga, y repetir en Supercopa Endesa en esta 2023-24, estrenándose en Copa del Rey, Mateo completa el póker con su primera Liga Endesa como técnico principal.



### CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE CLUBES

Doblete del Barça en el Campeonato de España de Minibasket, tras vencer en la competición femenina a Valencia Basket (69-59) y a UE Mataró (101 - 50) en la competición masculina.

El Movistar Estudiantes, en categoría femenina, y el Barça, en categoría masculina, se hicieron con el título en el Campeonato de España de Clubes Infantil respectivamente. Estudiantes venció a Valencia Basket (72 - 64) y el Barça al R. Madrid (87 - 77).

Estudiantes (en categoría femenina) y Barça (en categoría masculina) fueron los campeones de España Júnior 2024. Estudiantes derrotó en la final a Valencia Basket (67 - 52) y el Barça hizo lo propio con el R. Madrid en su final (79 - 53).

Enhorabuena a todos los equipos.

### 3X3 CAMPEONATOS DE ESPAÑA



Cataluña, Andalucía y la Comunidad Valenciana se repartieron los títulos del CESA 3x3 U13 y U15. Cataluña dominó la U15 Femenina y la U13 Masculina; Andalucía venció en U13 Femenino y la Comunidad Valenciana se hizo con el título en U15 Masculina, después de dos días intensos de competición en Cartagena (Murcia).

El Cteib U17 (masculino) y el Pando Mataró (femenino) se proclamaron campeones de España de clubes en U17 3x3 en Punta Umbría (Huelva).





Joaquín Brizuela

Brillante Medalla de Plata con la Selección Femenina de Malí en el Afrobasket 2021. Asesor y consultor de varias federaciones nacionales, profesor del Curso de Entrenador Superior (CES) y entrenador en categorías de formación de la Federación Española de Baloncesto.

FORMACION

## CONCEPTOS DEFENSIVOS. DEFENSA SALTAR Y CAMBIAR

Todo lo que queremos hablar de defensa lo podemos encontrar en Internet. Por eso hoy quiero hablar más de filosofía. ¿A qué debemos aspirar?.

No hay excusas. El ataque requiere talento y la defensa precisa “querer defender”, trabajar y estar mentalmente preparado. No es necesario tener un talento especial.

Con 2 o 3 conceptos bien trabajados ya tendremos una buena defensa. El entrenamiento de la defensa presionante nos ayuda a tener una buena defensa en medio campo.

Una defensa no puede ser conservadora, tiene que ser siempre presionante. Diferenciamos las defensas por el espacio que defende-

mos y hacemos defensas presionantes también en medio campo.

### CONCEPTOS DE TECNICA INDIVIDUAL

Éstos conceptos deben ejecutarse siempre perfectamente.

- Posición básica defensiva: con las piernas casi paralelas al suelo, pies separados, etc. El movimiento de los pies es clave. Hay que mover primero el pie de la dirección que tomamos para cerrar la penetración.
- Visión marginal: para defender bien el jugador sin balón (y con balón) debemos VER y no mirar. El objetivo ideal sería tener 180º de visión marginal.

Para defender bien es necesaria la actitud y una mínima condición física. La defensa será tan débil como nuestro peor defensor. Por eso hay que trabajar con todos. La manera de mejorar al equipo es mejorar a cada jugador.

El objetivo es que el jugador con balón no tenga éxito. Que no pueda anotar ni pasar el balón y facilitar la anotación. Lo primero que quiero es que no penetre a canasta. Si es necesario, le damos espacio. Permitimos como máximo un avance en 45º. Si va más abierto, habrá ayudas (**Gráfico 01**).



Esto lo hace posible la buena defensa al jugador sin balón. Ésta defensa es más importante y difícil que la defensa al jugador con balón.



Hay que evitar la penetración y puntear los tiros. Cada vez defendemos más cerca del balón.

## DEFENSA DE LA LINEA DE PASE

Cuanto más defendiendo la línea de pase, más cerca estoy del jugador con balón. La diferencia entre defender a 45° la penetración o defender al jugador sin balón (JSB) es solo la posición de los pies. Puedo ayudar desde la línea de pase, utilizando el trabajo de manos para que no dé un buen pase con comodidad. Si pasa a mi jugador, recupero.

Seguir los cortes del jugador sin balón en línea de pase es más difícil. Exige más trabajo. El defensor del JSB tiene que estar bien colocado en el momento que su par recibe.

Como norma general, en la defensa al balón queremos tener los pies paralelos a la línea de banda, con el balón por encima del tiro libre y paralelos a la línea de medio campo, con el balón por debajo del tiro libre (Gráfico 02).



El objetivo es que el jugador con balón bote de banda a banda o de línea de fondo a medio campo.

Trabajamos la defensa de la línea de pase en 2c2. Intentamos robar los pases. Es muy importante el primer paso de la defensa al balón. Evitar la penetración para evitar tener que hacer una primera ayuda, segunda ayuda, etc. Las ayudas saltan al balón formando un ángulo de 90° con el defensor del balón (Gráfico 03).



Si el defensor no llega a la línea de pase, tiene que estar cerca de ella, por la visión marginal. "No mirar, ver". Es importante para evitar la puerta atrás.

Cuando el JSB se mueve, no debo pegarme a él. Mantengo cierta distancia para poder conservar una buena posición de ayuda al balón (Gráfico 04).



Jugamos ahora una situación en 3c3. La ayuda del lado débil debe estar muy atenta. Se mueve con el balón, a la vez (Gráfico 05).



El defensor del JSB tiene que estar concentrado los 24 segundos de la posesión y eso no es fácil.

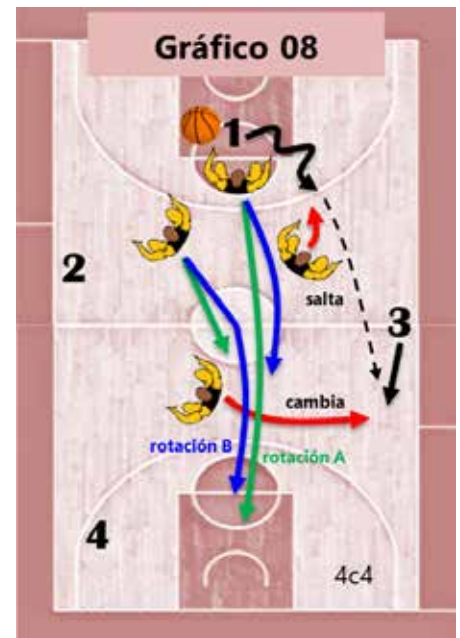
Añadimos el bloqueo de rebote. Es un tema de hábito. Debemos asimilar que cuando hay un tiro, tengo que tomar contacto con mi jugador. La defensa acaba con el rebote. Si sumamos a la defensa del jugador con balón (JCB), la defensa del jugador sin balón (JSB) y el bloqueo de rebote, tendremos una buena defensa.

Posteriormente trabajaremos la defensa de los bloqueos indirectos, que será más sencilla si estamos bien colocados. También podemos cambiar, teniendo cuidado con los desajustes defensivos.



Hablamos ahora de la presión. La defensa explicada anteriormente también es presionante. La defensa presionante de la línea de pase obliga al ataque a abrirse más y recibir donde es menos efectivo (es “la defensa antes de la defensa”). También se aplica al poste bajo. Si le defendemos por delante para que no reciba, le obligamos a abrirse más.

tiene que conseguir que el atacante no pase cómodo el balón. Saltar al balón en cuanto esté suficientemente cerca para que llegue a él en décimas de segundo. Saltar en línea de pase. El defensor del JCB, cambia en defensa con su compañero (Gráfico 07).



derle como al poste bajo, negándole la recepción. La defensa será más sencilla si llevamos el balón a un lado. En caso de saltar y cambiar, el defensor del jugador en el centro no participa en las rotaciones.

Debemos aspirar a que nuestra defensa sea siempre presionante: en medio campo o en todo el campo.



#### DEFENSA SALTAR Y CAMBIAR

La realizamos en todo el campo con los mismos conceptos, aunque es más exigente. Trabajamos 1c1, 2c2, 3c3...

No queremos poner problemas al saque de fondo. Trabajo de 45° con el balón, uso de las manos, etc. El 70%-80% de las canastas de los partidos se consiguen en uno contra uno. Hay que defender bien el 1c1, con una buena defensa del JSB. El defensor del JCB defiende el ángulo de 45°. Si le rompen verticalmente al aro, tendremos que defender automáticamente el contraataque.

El defensor del JSB no se pega a él, le deja espacio y recupera si recibe (Gráfico 06).

En esta defensa queremos saltar al balón formando un ángulo de 90° con el compañero (pie con pie). Saltamos al balón sin miedo. Me da tiempo a recuperar. En el lado contrario, ayudamos. El defensor del JCB



Pasamos a jugar en 4c4. Saltamos al balón. Si el balón sale del 2c2, saltamos al último (más cerca de la línea de fondo) y rotamos. Tenemos dos posibles rotaciones. Estamos trabajando los mismos conceptos que en medio campo (Gráfico 08).

Si añadimos el 5º jugador, por ejemplo en el centro del campo para romper la presión, debemos defen-



**Diego Pascual de Pablo**

*Socio AEEB, Entrenador Superior y participante en las Jornadas AEEB con la Selección Española Absoluta. Entrenador del equipo de Primera Autonómica del Cesur Distrito Olímpico. Anteriormente dirigió al 1ª Nacional Femenino del CD Spordeporte (Segovia) y al 1ª Nacional Masculino del CB Las Rozas como ayudante.*

## REUNION DE TRABAJO CON EL AREA DE PREPARACION FISICA DE LA SELECCION ESPAÑOLA

Durante las recientes Jornadas de Entrenamiento AEEB celebradas en Madrid con la selección Española Absoluta Masculina, los responsables de la sección de preparación física y rendimiento nos prepararon una presentación para mostrarnos las dificultades de realizar una concentración de este tipo a nivel físico, el modelo de trabajo conjunto con Scariolo, los datos extraídos por la sección de rendimiento y cómo los usan para el traslado a la cancha.

### CARACTERÍSTICAS Y DIFICULTADES DE LA CONCENTRACIÓN

Diferencias entre un club y la selección: en la selección se dispone de

muy poco tiempo para la adecuación física de los jugadores, con el objetivo a muy corto plazo, lo que incluye mantener el nivel de fatiga en umbrales de rendimiento en poco espacio de tiempo.

Para ello hay que tener en cuenta la dificultad de encontrar los recursos materiales y los viajes en los lugares de destino, al ser el Preolímpico en casa esa parte es más sencilla, si bien puede ocurrir que tengas que compartir el gimnasio por un fallo de organización de la instalación...

### SERGIO SCARIOLO CONFIANZA

Enrique Salinas nos habló de la relación de muchos años con

el seleccionador, lo que le permite tomar decisiones en cuanto a jugadores que no entrenan o minutos de trabajo y que Scariolo lo acepte sin dudar, ya que el italiano cuenta al equipo de preparadores y de rendimiento como los cimientos sobre los que construir a la selección, por lo que la selección se adapta a las propuestas de estos últimos.

### RECURSOS HUMANOS

El grupo de preparación y rendimiento de la selección masculina cuenta con:

- Director Técnico de Preparadores Físicos (Nacho Coque).
- Jefe de Rendimiento (María Reina).
- Jefe de Preparadores Físicos (Enrique Salinas).
- Ayudante de Preparación Física (Javier H. Bello).
- Ayudante de Preparación Física y Analista de Rendi-

ENTRENAMIENTO





## DATOS DE RENDIMIENTO DATOS OBJETIVOS

Los medidores que ponen a los jugadores envían en tiempo real una serie de datos tales como la distancia, aceleración, velocidad, nivel de esfuerzo, etc, que los analistas de rendimiento filtran para los preparadores físicos en dos variables “Player Load” (Volumen) y “DSL” (Intensidad).

## ESTIMACIÓN PRE-ENTRENAMIENTO

Antes de la concentración, y en base al estudio de las cargas del método de entrenamiento se realiza un estimación sobre los límites y se da un valor de carga de cada entrenamiento, que se pueden apreciar en la **(Tabla 2)**.

miento (Dani Hernández).

- Preparadores Físicos Personales de los Jugadores.

## MODELO DE ENTRENAMIENTO TIPOS DE ENTRENAMIENTO

1. **Vendados:** entrenamientos de alta intensidad y alto volumen, aunque también se vendan en entrenamientos de volumen e intensidad media con contacto. Estos entrenamientos tienen una estructura que se mantiene siempre: Charla o vídeo inicial, “Walk Through” o 5x5 andando, calentamiento, parte fundamental (4x4 ó 5x5 en media pista, 5x5 en media pista más salidas, 5x5 hasta canasta, de forma alterna y pauta por los preparadores físicos en cuanto a distribución de minutaje) y tiro de competición.
2. **Sin vendar:** entrenamientos de baja intensidad y volumen, así como entrenamientos de intensidad y volumen medio sin contacto. Estos entrenamientos tienen una estructura que se mantiene siempre: Charla o vídeo inicial, “Walk Through” o 5x5 andando, calentamiento, par-

te fundamental (5x5 defensa sin contacto y 5x5 ataque sin contacto pauta por los preparadores físicos en cuanto a distribución de minutaje) y tiro por objetivos individuales de jugadores. Se utilizan al principio de la concentración y en pre-partido.

Tabla 1 - Minutos de la Sesión por Bloques

DÍA	TIEMPO TOTAL	CALENTAM.	5X5 DEFENSA	5X5 ATAQUE	TIRO
JUEVES 13	65	15	20	20	10

Tabla 2 - Estimación Límites Pre - Entrenamiento

SESIÓN	TIEMPO	PLAYER LOAD	DSL
SIN VENDAR	60/100	50/60	150/170
VENDADO	85/90	60/65	190/200
PARTIDOS	60/80	75/84	380/460

## COMUNICACIÓN

Un mes antes de la concentración se envía al seleccionador una tabla con la distribución de los entrenamientos, aquellos que van a ser vendados y sin vendar. Así como una tabla en la que indican los minutos que se pueden dedicar a cada parte de la sesión (en este caso de un día sin vendar), a lo que Scariolo les da el ok o les propone algún cambio hasta llegar a la planificación definitiva **(Tabla 1)**.



Podemos ver también un ejemplo de las medias por minuto de los ejercicios de un día sin vender (Tabla 3).

La CALCULADORA de las cargas de entrenamiento es una herramienta muy útil que aparece descrita en la (Tabla 4).

### INFORME FINAL TRASLADO DE INFORMACIÓN

Con estos datos objetivos se pasa un informe final al "staff" para que conozcan el estado de



Tabla 3 - Medias por Minuto

	PLAYER LOAD/ MIN	DSL/MIN
WT	0,11	0,02
CALENTAMIENTO	0,86	1,58
5X0	0,49	1,75
5X0 + 1 PISTA	0,76	2,93
DEF	0,56	1,7
½ PISTA DEF	0,56	1,84
½ PISTA ATA	0,68	2,68
½ PISTA + 1 PISTA	0,75	2,97
HASTA CANASTA	0,75	3,31
TIRO	0,94	2,66
MEDIA DE LA SESIÓN	0,70	1,93
TOTAL SESIÓN	59,33	168,18

Tabla 4 - Calculadora de Cargas

DÍA	TIEM	CAL	TIRO	5X0	1/2	1/2+1	HC	PL (V)	DSL(I)	ESTIM
22	90	15	5	15	30	15	10	62,30	204,7	65/200



los jugadores y si han de realizar algún cambio de minutaje tanto en los ejercicios como en cuanto a los jugadores.

Algunos jugadores son restringidos en cuanto a minutos de cada tipo de ejercicio, ya sea por un sobre-entrenamiento, lesión, o como es el caso más habitual en esta selección, por la adaptación tras llegar más tarde debido a jugar las finales de ligas española, griega o israelí (Lorenzo Brown no se incorporó con el resto del grupo por este motivo y por estar pasando el reconocimiento en Grecia).

ENTRENAMIENTO

*"El baloncesto es un deporte de jugadores, en el que los entrenadores tenemos que darles herramientas y guiarles para alcanzar su potencial"* - Diego Pascual de Pablo.

ALEX:	RUDY	JUAN:
5X0: 10'	5X0: 10'	5X0: 10'
1/2: 45'	1/2: 40'	1/2: 45'
½+1: 5'	½+1: 5'	½+1: 5'

LLULL	JUANCHO:
5X0: 10'	5X0: 10'
1/2: 40'	1/2: 45'
½+1: 5'	½+1: 5'



**Matteo Feriani**

*Entrenador italiano que actualmente dirige al Servigest Burgos de la División de Honor y a la Selección Nacional de Canadá. Con experiencia previa en España (a nivel de clubes) y en Italia, Australia, Brasil y Canadá. (a nivel de clubes y de selecciones). Destacan en su currículum una Liga y una Copa de Italia (Taranto 2008), una Liga y una Copa españolas (CD Once Andalucía 2010) y una Liga Brasileña y un Campeonato Paulista (CAD 2016 y CAD 2013, respectivamente).*

ENTRENAMIENTO

## PRESION DEFENSIVA SOBRE EL TIRADOR Y USO DEL TRIPLE CAMBIO

**E**n un baloncesto en silla de ruedas que se está volviendo más físico que nunca, pero también menos técnico que nunca, he estado usando mucho la presión defensiva sobre el tirador para crear más dificultades para mis oponentes.

En los últimos años, el contacto físico esta siendo más permitido y hoy en día un jugador de clase 4,5 puede tener un contacto duro contra un jugador de clase 1 sin ser llamado en falta.

Pero para poder ser agresivo de una manera adecuada, necesitas ser inteligente y muy técnico.

Para tener una buena presión defensiva sobre el tirador, necesitas que tus jugadores tengan buenas manos sobre las ruedas con una gran reacción y explosión, una buena comunicación y un gran tiempo entre ellos.

### MANOS SOBRE RUEDAS

Un detalle muy importante para ser un gran defensor es poder usar correctamente las manos sobre las ruedas.

Un detalle que me gusta usar y enseñar a mis jugadores es el uso del empuje corto.

Considera la rueda como un reloj. Cuando se detiene, sus manos

están a las 12. Cuando empujas hacia adelante, tus manos se mueven de 12 a 1, 2, 3, 4, etc. Cuando empujas hacia atrás, tus manos se mueven de 12 a 11, 10, 9, etc.



Para mí es muy importante usar empujones cortos, moviendo las manos de 12 a 2 (10 si es hacia atrás) como máximo cuando el jugador está tratando de ser explosivo en un movimiento y inmediatamente volver a la posición de las 12 para poder estar listo para el siguiente impulso. De esta manera estarán siempre en la posición ideal para dar el empuje cierto dependiendo del movimiento del oponente sin perder el equilibrio en la silla y sin



tener que hacer un movimiento de recuperación con la espalda (más lento). Obviamente eso ayuda también en el caso que tenga que frenar.

Para el giro, normalmente le pido a mi jugador que haga un empujón rápido de 12 a 2 (y de 12 a 10 la mano interna) recuperando el 12 a la vez para detener las ruedas. Esto para tener a la vez las manos listas en la mejor posición para estar listos para cada tipo de nueva reacción del oponente: los jugadores simplemente tienen que leer la dirección dada por el entrenador (o compañero de equipo) y girar rápidamente la silla, tratando de tener antes es posible las manos de vuelta a las 12.

Un ejercicio que también puede ayudar mucho en el entrenamiento de la reacción y me gusta mucho es el **1c1 defendiendo la línea**: el defensor permanece en la línea y el jugador ofensivo hace un contacto en su espalda en la misma línea (pero en el otro lado).



momento que quiera en cada dirección. El defensor no tiene que permitir que el jugador ofensivo cruce la línea con toda la silla de ruedas.

Tras haber estado creando una técnica de empuje adecuada en mis jugadores, puedo empezar a trabajar en la construcción del movimiento del salto defensivo contra un tirador o un regateador. Necesito que mis jugadores sean rápidos, rápidos, agresivos y que

En un espacio reducido, que puede ser el que está en uno de los círculos de la cancha de baloncesto y con los jugadores comenzando desde el interior del círculo, cada uno en el lado opuesto del diámetro del mismo círculo, los jugadores tienen que hacer dos empujones rápidos y fuertes en la dirección del oponente y cuando están muy cerca de él tienen que pivotar rápidamente manteniendo la silla en la trayectoria (camino) del oponente y no salir de ella.

ENTRENAMIENTO



Teóricamente, una vez que giran la silla, deberían tener que poner su mano a las 12 en el volante para estar listos para reaccionar a cualquier nuevo movimiento del oponente.

Utilizo permitir un poco de contacto mientras giran para obtener también un poco de ventaja y crear una incomodidad para el oponente.

El jugador ofensivo solo puede hacer dos empujones seguidos en la misma dirección (por lo que si empuja dos veces a su derecha, entonces tendrá que ir a la izquierda), mientras que el defensor puede empujar en cualquier

no cometan una falta al hacer contacto con el oponente.

Un ejercicio que uso a menudo es para hacerlos un **movimiento a L frente a un oponente** que está llegando en la misma dirección.

Otra habilidad que tengo que entrenar con mis jugadores es cómo recuperarme de una selección recibida: la que siempre prefiero es el **movimiento a U**.

Para hacer un movimiento correcto, en mi opinión, el que está empujando hacia atrás tiene que

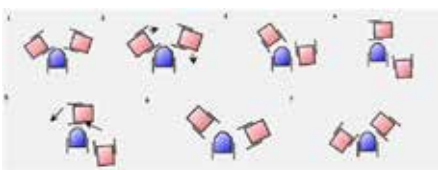


cerrar la trayectoria (camino) del oponente con un fuerte empuje y después de eso puede girar y ganar la posición.

Como trayectoria me refiero al espacio entre la rueda trasera (grande) y la rueda pequeña (o antivuelco) que más cerca está de la canasta que estamos defendiendo o que más adelante está en la dirección que el rival está buscando.

### SINCRONIZACIÓN, ESPACIO Y COMUNICACIÓN

Después de trabajar en las habilidades individuales para mejorar el trabajo de empuje y manos, necesito ponerlo en la situación de dos en dos, para obtener el momento adecuado entre mis jugadores.



"Sincronización"

Quando mis jugadores están de vuelta en una pantalla esperando la decisión del oponente de jugar en el tirador en el que quiero ser agresivo, tienen que estar listos para ejecutar los movimientos correctos en el momento adecuado y con el espacio correcto al mismo tiempo (o sea no tienen que dejar el espacio para el oponente que esta llevando la pantalla para poder penetrar entre los dos defensores y al mismo tiempo no pue-

den estar demasiado cerca entre ellos para no bloquearse entre ellos durante el movimiento).

Puedo trabajar en ello simplemente colocando a mis dos jugadores defendiendo una pantalla hecha por una silla y hacer que salten una vez por vez y ganando el momento adecuado para ejecutar el giro en U para recuperarse mientras el otro compañero de equipo comienza a posicionarse correctamente para estar listo para saltar en el otro lado.

Después de esto, para aumentar la dificultad, puedo añadir un verdadero oponente o una segunda referencia que puede ser un entrenador regateando la pelota para que trabajen más también en la comunicación.

### TRIPLE CAMBIO

Una vez que he conseguido que mis jugadores entiendan la importancia de las habilidades

individuales, el tiempo, el espaciado y la comunicación, puedo añadir un nuevo componente más que puede ayudar en una defensa agresiva: el triple interruptor. Esto significa que puedo añadir un jugador más para ayudar a ser más agresivo, es posible.

Considero tener una situación típica en un lado de la cancha con tres jugadores ofensivos (y 2 es el tirador con el que quiero ser agresivo) y tres defensores.

El jugador ofensivo 1 pasa la pelota a 2, en el que queremos ser agresivos (**Gráfico 01**).

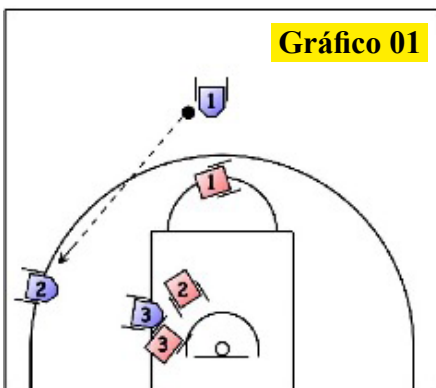
Mientras el defensor 2 está saltando sobre O2 para atacarlo, el defensor 1 tendrá que hundirse hasta el centro de la pintura en línea con la pelota y con el jugador ofensivo 1 -en una posición en la que pueda usar la visión periférica para controlar al mismo tiempo O1 y la pelota- (**Gráfico 02**).



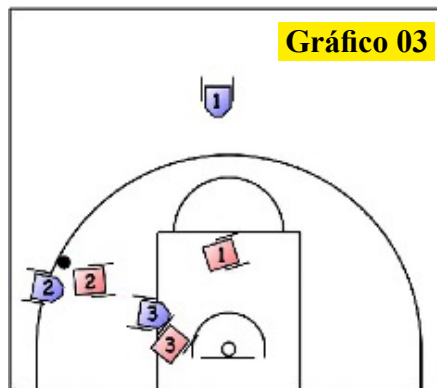
"Pantalla con una silla"



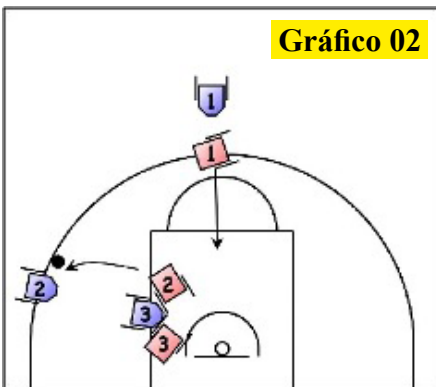
Cuando el jugador O2 toma la decisión de regatear y deja caer la pelota para comenzar el regate es cuando el defensor 2 llama al cambio (porque ese es el momento en el que no puede disparar ni pasar), por lo que D3 va a defender en O2, D1 ayuda en O3 y D2 se recupera rápidamente a la mitad de la pintura (**Gráficos 05 y 06**).



**Gráfico 01**



**Gráfico 03**

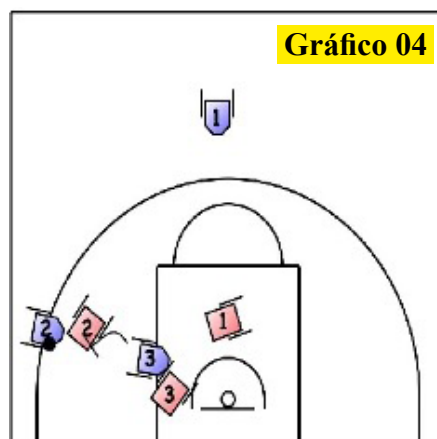


**Gráfico 02**

En este caso, el salto es desde lo alto, pero hay casos en los que el salto es desde lo bajo, es decir, cuando el tirador está a la derecha de la ofensiva y es un tirador de la mano izquierda, por lo que preferiré que regatee hacia el medio con la mano izquierda y no tenga la izquierda libre para un tiro en movimiento. En mi opinión, la decisión sobre quién tiene que saltar depende de cada situación diferente y del jugador oponente (**Gráfico 03**).

Lo que espero a continuación de la ofensiva es la elección para el tirador de O3.

El saltador debería tener como primer objetivo obtener el espacio para detener al tirador y controlarlo. Si no es posible, debería tener que hacer que O2 conduzca en dirección a la línea de base (**Gráfico 04**).



**Gráfico 04**



**Gráfico 05**



**Gráfico 06**

ENTRENAMIENTO

¡La comunicación y el tiempo son muy importantes en este movimiento y marcan la diferencia!

¡Disfruten!



**“El balance del verano es positivo no sólo por lo logrado sino sobre todo por la ilusión por el futuro que nos transmiten todos los estamentos”. - Elisa Aguilar**



**Jordi Román**

*Ex director de la histórica revista Nuevo Basket, ejerció como periodista especializado en baloncesto desde 1978 a 2008, en 22 de ellos en las páginas de Mundo Deportivo, de las que fue jefe de sección. Fue asimismo corresponsal del diario Marca y Basket 16, redactor de El Periódico y dirigió un programa semanal en Radio Popular de Barcelona. También ha escrito varios libros. De 2008 a 2024 ha formado parte, con distintas responsabilidades, del equipo de Comunicación de la FEB y las Selecciones Absolutas.*



**ENTREVISTA**

## **Elisa Aguilar**

Presidenta de la FEB desde 2023 y reelegida para el ciclo olímpico 2024-2028 sin oposición, Elisa Aguilar sigue siendo una de las jugadoras referentes de la historia de la Selección Absoluta, con la que jugó 222 partidos y conquistó 6 medallas. Desde 2016 ejerció de directora de la Ligas FEB, formó parte de la Comisión Ejecutiva y ha ocupado diversos cargos en la FIBA, antes de dar el salto a la presidencia, en sustitución de Jorge Garbajosa.



Como todos los veranos, el de este 2024 ha sido de actividad intensa para la Federación. ¿Qué balance hace?

**Sí, todos los veranos son intensos, pero no sólo los veranos. Este año, además, hemos tenido elecciones y por ello tuvimos que adaptar la agenda y concentrar muchas de las decisiones que teníamos perfiladas una vez reelegida y proclamada presidenta, de modo que no sólo hemos estado pendientes de las Selecciones y sus campeonatos sino también de otros muchos aspectos que con otro calendario probablemente habríamos ido afrontando con más margen. Pero ahora que estamos ya en pleno arranque de la nueva temporada, todo lo podemos dar por bueno y el balance general es positivo no sólo por lo que hemos conseguido sino sobre todo por la ilusión por el futuro que nos transmiten todos los estamentos.**

Uno de los grandes objetivos del año, estar lo más representados posible en los Juegos Olímpicos, se consiguió con brillantez...

**Sí, sólo nos faltó la Masculina 3x3 para llegar al pleno, pero pocos países han podido disfrutar de tres selecciones olímpicas y además volver a casa con una medalla histórica como lo fue la de la Femenina 3x3. Ya los Preolímpicos fueron un éxito, por la clasificación de las dos Absolutas y la Femenina 3x3, ésta además con una canasta que dio la vuelta al mundo.**

Sobre todo el Preolímpico masculino fue uno de los grandes hitos del verano.

**Efectivamente. Lo que vivimos en Valencia fue maravilloso a nivel deportivo y extraordinario en cuanto a**

**organización. Una vez más demostramos que el deporte español y en especial el baloncesto es una referencia mundial en la organización de grandes eventos, y cumplimos con la FIBA incluso por encima de las expectativas que podíamos tener. Entre todos hicimos un gran trabajo y el respaldo de las instituciones valencianas fue esencial. A ellas les corresponde una gran parte del éxito.**

Para éxito, el de las Selecciones Femeninas de 3x3...

**Ha sido impresionante. No nos ha sorprendido, porque sabemos del trabajo y el compromiso de nuestras jugadoras y entrenadoras durante muchos años y la ilusión que nos transmiten por elevar la consideración de nuestro 3x3.**

La medalla de plata en los Juegos Olímpicos y el oro en el Europeo nos ha sabido a gloria porque refleja todo ello, como las que han ganado las selecciones de formación, que nos indican que el del 3x3 es un camino a seguir porque es ya una parte muy importante del crecimiento del baloncesto español y de su proyección internacional.

“El éxito de las Selecciones Femeninas de 3x3 no nos ha sorprendido, porque sabemos de su trabajo y de su compromiso”.

Recientemente se ha firmado la renovación de los seleccionadores Miguel Méndez y Sergio Scariolo. ¿Estamos ante un nuevo periodo de estabilidad a nivel de selecciones? ¿Podemos dar por encauzada la renovación de dos generaciones de jugadores y jugadoras que han cosechado tantos éxitos?

Las renovaciones de Scariolo y Méndez eran una prioridad, y así lo transmití nada más asumir el cargo de presidenta de la FEB. Por su gran calidad profesional, su extraordinaria calidad humana y su identificación con los valores que todos queremos que transmitan nuestras selecciones más allá de la conquista de medallas.

Las Selecciones Absolutas son la cúspide de la pirámide y por ello el mayor y mejor ejemplo que pueden tener las generaciones que empujan por detrás en las selecciones de formación. Seguir contando con Sergio y Miguel nos dota de la continuidad necesaria e imprescindible para mantener el alto nivel competitivo y de valores que siempre muestran las selecciones que representan a España.

Y por lo que respecta a la renovación de las últimas generaciones, es algo que no nos hemos planteado ni nos planteamos de un día

para otro. **Afortunadamente contamos con jugadores y jugadoras de gran nivel y el relevo surge por sí solo. No hace falta más que repasar las selecciones de los últimos años para comprobar que es así, los veteranos y veteranas lo van dejando pero no en bloque sino de forma paulatina, y los huecos que dejan se cubren de forma natural sin perder ni la esencia ni el nivel competitivo.**

Y tras el verano de las Selecciones, la temporada de las competiciones. Con unas Ligas masculinas rebautizadas, una nueva competición totalmente innovadora, un nivel cada vez mayor tanto en lo deportivo como en lo organizativo.

Sí, y también nos ilusiona. La nueva denominación de las Ligas masculinas las

“Las renovaciones de Sergio Scariolo y Miguel Méndez eran una prioridad, y así lo transmití nada más asumir el cargo de presidenta de la FEB”.

**moderniza y refleja mejor lo que es la pirámide de las competiciones, y la Copa España estamos convencidos de que va a ser un éxito.**

Las Ligas femeninas, por su parte, hace ya años que son una referencia para el baloncesto europeo gracias en gran medida a que el regreso de las jugadoras que estaban en otras ligas nacionales han subido no sólo el nivel competitivo sino también la autoestima de las propias competiciones. Y el esfuerzo de los clubs es más que encomiable y básico. Que todos los estamentos estén comprometidos en el desarrollo y el crecimiento generales es la mejor señal para la FEB.

En el deporte español, las mujeres que alcanzan



puestos de responsabilidad en los organigramas son aún escasas. Usted ha abierto brecha en esta tendencia, presidiendo una Federación tan importante como la de baloncesto. ¿Cómo valora este hecho y qué espera del futuro? ¿En los próximos años, veremos pronto a alguna entrenadora al frente de los equipos nacionales?

**No creo que haya abierto ninguna brecha porque como he comentado en numerosas ocasiones, no siento que esté presidiendo la FEB por ser mujer sino porque los assembleístas, que son quienes tienen la decisión, han considerado que en este momento estoy capacitada para aportar a la gestión de la federación.**

**Pero es evidente que mi ejemplo, como otros que se puedan dar en el deporte español, ayudan a normalizar lo que siempre debería haber sido normalidad.**

**En este sentido, quizá sí pueda tener una responsabilidad añadida, pero mi objetivo es gestionar lo mejor posible la FEB y mantenerla como una de las mejores federaciones del mundo, no reivindicarme como mujer. Y lo mismo tiene que ser el acceso de entrenadoras a las selecciones, estoy convencida de que es sólo cuestión de tiempo.**



¿Hasta qué punto sirve la experiencia como jugadora profesional en un cargo de máxima responsabilidad en la gestión?

**Es difícil de evaluar, pero sirve seguro. Está claro que una cosa es la pista y otra la gestión, pero la experiencia como jugadora, y en mi caso durante muchos años de la Selección, me ha permitido partir desde una base de conocimiento de lo que es la FEB que no todo el mundo tiene, al menos desde una perspectiva que en el mundo del deporte evidentemente es importante.**

Elisa Aguilar jugaba en el puesto de base, dirigiendo a su equipo y a la Selección Española. Ahora dirige a toda la Federación desde la Presidencia. ¿Cómo valora la formación de un grupo de trabajo fuerte y unido? ¿Cómo aplica los valores del deporte

vividos en las canchas a la dirección de su equipo de trabajo en la FEB?

**La formación de un grupo de trabajo fuerte y por tanto eficiente es imprescindible, y se debe conseguir sobre la base del compromiso. En efecto, como ex jugadora sé la fuerza que tiene un equipo más allá de las individualidades, porque de lo que se trata es de aunar esfuerzos y capacidades para que el resultado final sea colectivo. No quiero decir que sea fácil, pero afortunadamente en nuestro baloncesto es una seña de identidad y lo ha sido de la Federación en todos los años que personalmente llevo en la casa, en un puesto o en otro.**

El Curso de Entrenador Superior de este año ha contado con 193 alumnos, y usted

“Mi objetivo es gestionar lo mejor posible la FEB y mantenerla como una de las mejores federaciones del mundo”.

comentó que “el estamento de entrenadores es fundamental, por el prestigio que tiene el baloncesto español en el resto del mundo”.

Que el estamento de entrenadores es fundamental en nuestro baloncesto es algo fuera de toda duda, y desde luego en la Federación lo tenemos muy claro. Los entrenadores son los responsables de los avances en el juego, del conocimiento directo de las nuevas tendencias. El nivel de los entrenadores españoles es altísimo y así se reconoce en todo el mundo.

Este verano, por ejemplo, ha habido varios en selecciones nacionales absolutas, tanto masculinas como femeninas, como seleccionadores o en sus equipos técnicos, y además esta temporada por primera vez en la historia un entrenador español, Jordi Fernández,

**será entrenador jefe en la NBA. Nos sentimos muy orgullosos de que una parte de su trayectoria la haya compartido en nuestra Selección Absoluta Masculina.**

¿Cómo ayuda el CES a mantener e incrementar ese prestigio? ¿Qué aporta el CES a la formación de los entrenadores españoles? ¿Qué recuerda de su experiencia personal en el CES?

El CES se ha convertido en una de las grandes plataformas para la formación de nuestros entrenadores, y por supuesto tiene mucho que ver con su cada vez mayor prestigio internacional. Mi experiencia personal en el Curso fue más que positiva, después de cumplir con los cursos iniciales. No

“El proyecto de acercar a los entrenadores a nuestras selecciones en las Jornadas de Entrenamiento AEEB lleva ya bastantes años en marcha con éxito”.

**sólo el nivel formativo y la exigencia fueron extraordinarios, también lo fue la convivencia entre todos los alumnos y el intercambio de conocimientos con todos los profesores. Sé que sigue siendo así, y nos tenemos que felicitar por ello.**

En los últimos años la FEB y la AEEB colaboran intensamente organizando distintas Jornadas de Entrenamiento con las selecciones absolutas y femenina y este año por primera vez también con algunas selecciones de formación y de 3x3. Sesiones de entrenamiento, reuniones de trabajo con los seleccionadores y su cuerpo técnico... Una actividad de un nivel técnico enorme.

¿Cómo valora la estrecha colaboración de la FEB con la formación de los técnicos? ¿Es consciente la FEB del impacto brutal de estas jornadas en la percepción de los entrenadores del trabajo organizativo y técnico de la Federación?

**Tener una relación lo más estrecha posible con nuestros entrenadores es importante, y hacerlo a través de los equipos técnicos de**





las Selecciones le da un valor especial porque a fin de cuentas son el mejor espejo de la idea que creo que todos tenemos del baloncesto español. Nuestros seleccionadores están encantados con poder intercambiar experiencias y visión del baloncesto, y si los entrenadores que participan en estas jornadas las sienten también útiles para su formación continua, nos sentimos doblemente satisfechos. Lo que está claro es que este proyecto de acercar a los entrenadores a nuestras selecciones lleva ya bastantes años en marcha con éxito, como demuestra la alta participación en cada una de las jornadas que celebramos.

¿Cómo valora la labor de la AEEB?

Como necesaria. Si hay un estamento en el baloncesto que requiere de formación

continua y de máxima calidad, es el de los entrenadores y entrenadoras. Así lo entendemos desde la FEB, organizando con la AEEB unas jornadas de convivencia y aprendizaje con los equipos técnicos de las selecciones absolutas.

Aprovecho la oportunidad para felicitar a la AEEB por su reciente Cincuentenario, cincuenta años al servicio de nuestros entrenadores que han dado para mucho.

“La labor de la AEEB es necesaria. Si hay un estamento en el baloncesto que requiere de formación continua y de máxima calidad, es el de los entrenadores y entrenadoras”.

### EJERCICIOS DE TIRO COMPETITIVO -ELISA AGUILAR-

Siempre he disfrutado mucho de todos los ejercicios de tiro en los que tuviera que competir con las compañeras. Creo que este tipo de ejercicios despiertan la competitividad de las jugadoras y siempre son muy divertidos. Podíamos competir por parejas, de forma individual todas contra todas o formando varios equipos.

Propongo un par de ejercicios.





# ESCUELA DE ENTRENADORES



"Pocos Segundos"

