



**Juego en
Transición**

**Llegar a
la Élite**

**El Paso a
Canasta Grande**

**Atacar contra
Defensa
de Cambios**

José Asensio:

**“El aprendizaje de entrenador es el
que más me ha marcado a lo largo de
toda mi vida profesional”**



Si te gusta el baloncesto...

hazte socio de la AEEB...

no te quedes en el banquillo



y disfruta de las ventajas



SEMANA DE ENTRENAMIENTO



SEMINARIOS Y CLINICS



ASESORIA JURIDICA

ACCESO A PARTIDOS DE ÉLITE



MUJER ENTRENADORA



Y MAS...



ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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

CONTENIDOS

raeeeb

EDITORIAL

4

Juan María Gavaldá



ATACAR
DEFENSA
DE CAMBIOS

5

Sergio Scariolo



JUGADOR
JOVEN EN LA
ELITE (I)

10

Aíto G. Reneses



ATAQUE. PASO
A CANASTA
GRANDE

15

Nacho Gella



AEEB
LEYENDAS

18

Boza Maljkovic



ACTIVIDADES

22

AEEB

a

DEFENSA. PASO
A CANASTA
GRANDE

31

Paula Domínguez



JUEGO EN
TRANSICION

34

Fran García



BSR
TRABAJO DE
CAPTACION

39

Iñaki Ibarreta



ENTREVISTA
JOSE ASENSIO

42

Faustino Sáez





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Sergio Scariolo, Aíto G. Reneses, Nacho Gella, Bozidar Maljkovic, Paula Domínguez, Fran García, Iñaki Ibarreta, Faustino Sáez y José Asensio.

Fotos

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

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) 2025 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



LA MEJOR COMPETICIÓN DEL BALONCESTO

Hace muy pocos días se han conocido las nuevas intenciones del baloncesto profesional. Fundir en un mismo programa, que no en una misma competición, intereses de la NBA y FIBA. Eso es por lo menos interesante. Sus visiones de sistemas competitivos (abiertos o cerrados) y las complejas estrategias de negocio de cada una de ellas invitan a seguir de la mejor forma posible los próximos pasos.

Había un run-run desde hace años que algo especial entre ellas dos se estaba preparando a fuego lento. Las diferentes situaciones que se venían produciendo, especialmente en el baloncesto europeo de clubes, con salidas y llegadas muy personalizadas, cambios estructurales en las competiciones de nuestro continente y últimamente, por fin, con declaraciones institucionales y personales en las que era más interesante entender lo que no se decía que la propia declaración en abierto, presagiaba lo que finalmente fue la reciente noticia aparecida.

Sin embargo, no me interesa hablar de ello. El pescado está vendido desde hace tiempo y quién no haya estado atento ahora puede verse sorprendido. Para llegar tarde siempre se está a tiempo.

A mi me gusta llegar a la hora. Más concretamente cinco minutos antes y por tanto prefiero centrar este texto editorial en la competición nacional más importante: los Campeonatos de España de Minibasket de Selecciones Autonómicas que se celebran en San Fernando durante el mes de abril.

Es la mayor exposición de talento inicial en niñas y niños jugadores. Configurar un equipo de esa edad con los mejores de cada Autonomía detalla un impresionante trabajo de todas las Federaciones Locales. Y no solo técnicamente hablando. También desde el punto de vista de la búsqueda, seguimiento, preparación, acompañamiento personal y logística de años. Felicidades a todas las federaciones por su esfuerzo y compromiso con el presente y para el futuro.

Cada generación que se presenta anualmente en esta competición se ha construido con la sintonía de muchas personas intervinientes. Entre ellas las entrenadoras y entrenadores que producen que ese talento se canalice con el desarrollo de las habilidades de los que juegan, pero también con los claros códigos éticos de los que les entrenan. Sin esos códigos nunca hay avance. Sin esos códigos nunca hay credibilidad. Sin esos códigos nunca eres entrenador.

Aconsejo a todos aquellos que aman este juego que no se lo pierdan. Si no pueden estar presentes, que los vean por los canales TV destinados a mostrarlos. Pero sobre todo que perciban que detrás de una competición como esta se ofrece el gran marco que significa el minibasket: es donde todo empieza. Se inician niños y niñas en una actividad deportiva que les permite conocerse compitiendo. Se inician entrenadoras y entrenadores, en muchísimas geografías españolas, a ser formadores de personas que crecerán con esas oportunidades educativas desde el deporte. Se inician árbitros jovencísimos que han encontrado en esa actividad un camino de contribución al deporte. También se inician padres y madres, abuelas y abuelos, posiblemente todavía deportistas en su día a día, a ser los familiares de las niñas y niños que juegan.

Todos ellos son fundamentales para que el trabajo de organización federativa sea efectivo y se pueda disfrutar de la mejor competición del baloncesto.

SUMARIO

- 05 **Atacar contra Defensa de Cambios**
por Sergio Scariolo
- 09 **Llegando como Jugador Joven a la Élite (I)** por Aíto G. Reneses
- 13 **Normas Ofensivas para Generar Espacios** por Nacho Gella
- 16 **AEEB Leyendas: Entrenando con Maljkovic (II)** por Bozidar Maljkovic
- 20 **Actividades AEEB**
- 28 **Hábitos y Decisiones en Defensa**
por Paula Domínguez
- 31 **Juego en Transición**
por Fran García
- 34 **BSR: Trabajo de Captación**
por Iñaki Ibarreta
- 37 **Entrevista a José Asensio**
por Faustino Sáez





Sergio Scariolo

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

ATACAR CONTRA DEFENSA DE CAMBIOS

En esta primera charla de la mañana del Clínic me gustaría empezar destacando la calidad media de los entrenadores españoles, que es bastante buena.

Metidos ya de lleno en el tema que nos ocupa, el atacar las defensas de cambios o el estar preparado para los cambios defensivos es una de las cosas más habituales hoy en día, especialmente en situaciones de bloqueo directo.

Es importante tener en cuenta que muchos estudios indican que dependiendo del momento del ataque o del partido tal vez no sea interesante.

Por otro lado, los equipos cada vez están más preparados para atacar los cambios por lo que la efectividad defensiva de éstos ha disminuido.

La primera recomendación que me gustaría daros es que para atacar los cambios es ignorarlos, no parar el sistema cuando lleguen, seguir con nuestra jugada intentando leer rápidamente posibles desajustes.

Podemos poner como ejemplo, atacar al grande en el caso de cambio en el bloqueo directo con nuestro pequeño o seguir con el ritmo de nuestro ataque para que en esos desajustes que se puedan ocasionar ventajas de

2x1 atacarlos o aprovechar cortes que pueden aparecer por despistes defensivos.

Al igual que he hablado de la posibilidad de que nuestro pequeño ataque a su grande, también podemos sacar ventajas en el otro "mismatch", mediante la caída de nuestro grande con su pequeño. Un buen sellado de este último, un uso al límite de los 3 segundos, buena recepción por arriba y un simple y sencillo pivote dentro de la pintura puede generarle importantes dolores de cabeza a la defensa contraria.

Propongo un ejercicio de 2c2 central, donde el bloqueador nada más tocar al defensor del hombre balón cae rápidamente hacia el aro arrastrando al pequeño para sellarlo y recibir un pase alto del hombre con balón.

Completo este ejercicio con 3c3, de forma que si no recibe en pase nuestro grande en la caída pueda irse al poste bajo del lado contrario y mediante triangulación del balón



TACTICA



con el otro exterior recibir el balón, recordando que está defendido por su pequeño y ahora con paciencia, para no caer en los intentos de provocación de falta en ataque de su defensor, atacarle o con cabeza alta estar muy atento a pases al lado débil o fuerte.

No aconsejo que el grande use un reverso ya que es muy habitual que muchos equipos lo defiendan con un 2x1 por línea de fondo.

Respecto al pequeño que ha pasado el balón al grande desde 45º, prefiero que no corte, sino que se vaya a la esquina del lado fuerte o que reciba un "flare" del otro hombre que tengamos en 45º, para tiro o para la continuación de este último.

NORMA DE LOS CINCO SEGUNDOS

No quiero meter el balón en el poste bajo si quedan menos de 5 segundos, pues entiendo que el jugador grande no tiene tiempo suficiente para atacar y lo que va a acabar ocurriendo es que acabe realizando un mal tiro o mala terminación.

Por otro lado no quiero que nuestro otro grande esté en la otra esquina, para evitarnos que el rival pueda hacer un cambio rápido de defensores entre grandes.

Nuestro pequeño, hombre balón, debe de tratar sacar ventaja en el bloqueo mediante un "reject", o un "pull up" de 3 si hay cambio y se queda defendido por el grande del otro equipo.

Si no lo consigue, debe de meter balón rápidamente a la caía de nuestro grande hacia el aro que debe de haber sellado a su pequeño y si no lo conseguimos triangular sobre 45º para meter balón al poste que bajo que es donde acabará colocándose nuestro hombre grande para evitar cometer infracción de 3" en zona.

La caída del grande debe ser siempre mirando el balón y dando una buena opción de pase a su compañero con balón.

Podemos utilizar la opción de mismatch en la pintura como atracción para generar buenas opciones de tiro (**Figura 1**).

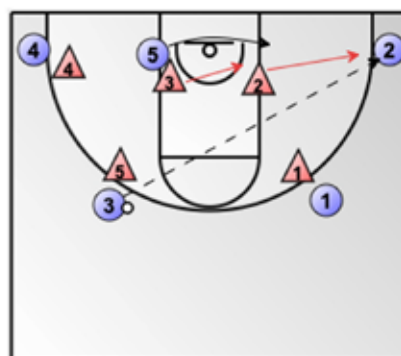


Figura 1

Si volvemos a colocar a nuestro grande cerca del balón podemos generar cortes desde la esquina contraria del atacante defendido por el hombre que ayudará a defender a nuestro grande. 3 ocupará esquina (**Figura 2**).

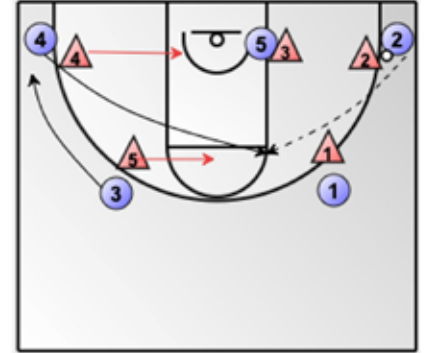


Figura 2

Si nuestro "grande" recibe el balón en el poste bajo, el mensaje que le debemos de dar es tener paciencia, que la uniremos a la prohibición de hacer reverso, ya que muchas de las ayudas defensivas suelen llegar por línea de fondo.

Debemos de tener en cuenta que muchos cortes, en las situaciones de "mismatch" suelen generar ayudas extras que debemos de evitar. Si queremos molestar a la defensa, cada vez que penetramos y nos obligan a sacar la pelota fuera, debemos esprintar fuerte a la esquina para poder dificultar las ayudas.

Me gustaría insistir en que lo importante son los conceptos y que cuanto más sencillez introduzcamos en los ataques al inicio, será más positivo para que no nos reste mucho tiempo de cara a aprovechar los "mismatch".

Si el grande está bien defendido en el poste bajo y no puede recibir el balón, lo ideal es hundirlo y mandarlo a la zona del "dunker".

ATAQUE DEL HOMBRE PEQUEÑO AL HOMBRE GRANDE

Intentar atacarle con muchas fintas. Si una vez pisada la pintura no hemos conseguido superarle, lo ideal debería ser sacar la pelota fuera para poder volver a recibirla rápidamente y volver a atacarle mediante un “pull up” o penetración. En este punto quiero resaltar la importancia de trabajar los “pull up” dentro de la técnica individual de los jugadores.

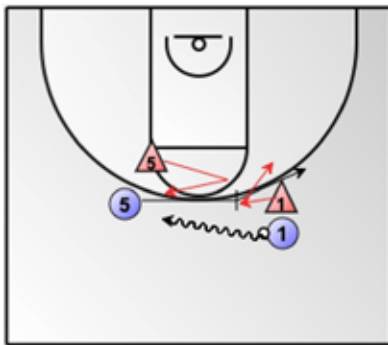


Figura 3^a

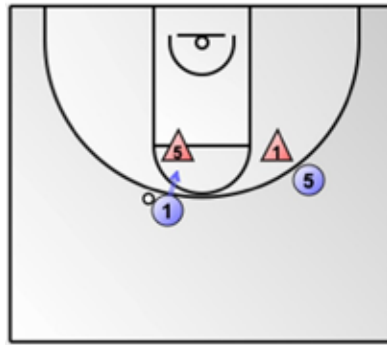


Figura 3B

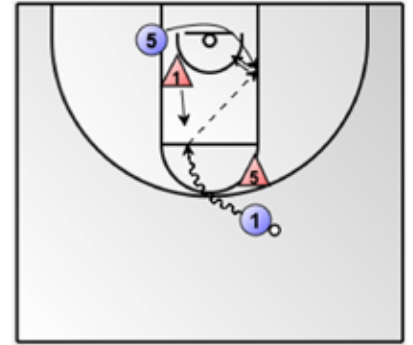


Figura 4

¿Cómo conseguir ventajas para atacar al grande?

1. Simular un bloqueo, deshaciéndolo rápidamente y forzando al cambio en defensa. Si el grande se queda hundido, debemos tirar a canasta (Figuras 3A y 3B).

2. Si su pequeño ayuda, atacar con nuestro grande en el dunker (Figura 4).
3. Por último tenemos la posibilidad de atraer la ayuda del grande mediante un mano a mano de pequeños y de esta forma poder atacarle.

Para terminar quiero hablar de la carga del rebote ofensivo.

Os aconsejo que, o bien sean nuestros dos grandes los que vayan al rebote, o que si hay una situación de “mismatch” cargue el rebote el grande defendido por su jugador pequeño y aquellos jugadores que no estén siendo observados por sus defensores.

Automáticamente debemos tener tres situaciones de tiro exterior preparadas: dos esquinas y el “elbow” más cercano.



(Apuntes recopilados por Juan Baraza durante el XVI Clinic Internacional de Baloncesto Fundación Césare Scariolo).

The logo features the word "endesa" in a lowercase, rounded sans-serif font. To its right is a large "80" where the "0" is a stylized power button symbol. Above the "80" is the word "AÑOS" in a smaller, uppercase sans-serif font. The entire logo is white and set against a dark blue background that transitions into a view of Earth from space.

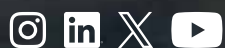
endesa 80^{AÑOS}

Haciendo historia juntos.

En 1944 dimos nuestros primeros pasos a tu lado.
Hoy promovemos una transición energética justa y
suministramos energía a más de 10 millones de hogares.

80 años creando futuro a tu lado.

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





Aíto G. Reneses

Su carrera de entrenador en la élite empieza en 1973 con el Círculo Católico de Badalona. Después dirigió en dos etapas diferentes al Joventut y durante 16 años al Barcelona. También fue entrenador del Unicaja, el Sevilla, el Gran Canaria y, desde 2017 hasta 2021, del Alba Berlín. En su palmarés cuenta con la Medalla de Plata con la selección española (Juegos Olímpicos de Pekín '08), además de 9 Ligas, 5 Copas del Rey, 1 Recopa, 2 Copas Korac, 1 Copa ULEB, 1 FIBA Eurocup, 2 Ligas y una Copa de Alemania. Mejor Entrenador del Año por la AEBB en las temporadas 75/76, 89/90, 05/06 y 07/08.

LLEGANDO COMO JUGADOR JOVEN A LA ELITE (I)

Cada vez hay menos jugadores jóvenes que debutan con el primer equipo. Recuerdo a algunos de ellos, como Andrés Jiménez o Joaquín Costa, a los que entrené en Primera División (anterior a la era ACB) en el Círculo Católico de Badalona (después Cotonificio). Ambos debutaron con la Selección Española Absoluta en el Mundial de Calí de 1982.

En aquella época nos decían que defendíamos "Kárate-Press", porque en un momento en que los equipos no defendían, nosotros sí lo hacíamos.

Esta es la defensa que practicamos.

EJERCICIO 1c1

Nos colocamos a un brazo de distancia del jugador con balón. Tengo

que ser capaz de tocarle. Es peligroso poner los dos pies paralelos. Eso provoca el paso de caída en defensa cuando me atacan con bote. Adelanto ligeramente un pie.

El cuerpo del defensor se sitúa entre el balón y la canasta. La mano más alejada del balón, abajo al cambio y la otra abierta al pase.

Desplazamientos defensivos laterales y cortos. Si cambia de mano, paso de caída y desplazamientos laterales de nuevo.

Usamos las manos, atacando el balón en el momento oportuno. Al pararse el atacante para tirar, me acerco mucho a él, con los brazos arriba, las piernas un poco abiertas y ligeramente flexionadas, para estar reactivo (Gráfico 01).



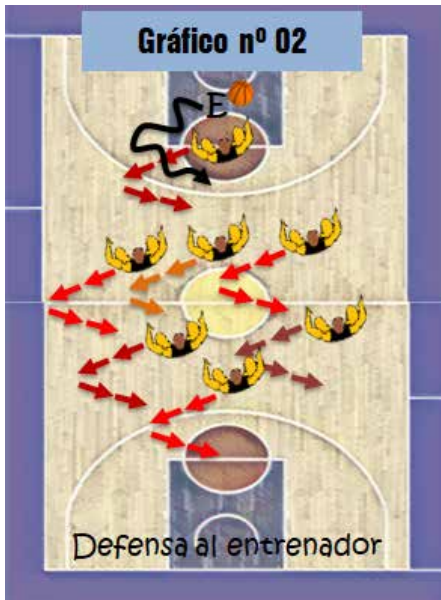
EJERCICIO DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS

Defensa al jugador con balón. Distribuimos a todos los jugadores sin balón, bien separados unos de otros. El entrenador con balón (o sin él) se desplaza por el campo con bote, cambios de mano y de ritmo y finalmente parándose para tirar a canasta.

Todos los jugadores deben ir desplazándose por el campo como si estuvieran defendiendo al entrenador, delante de él.

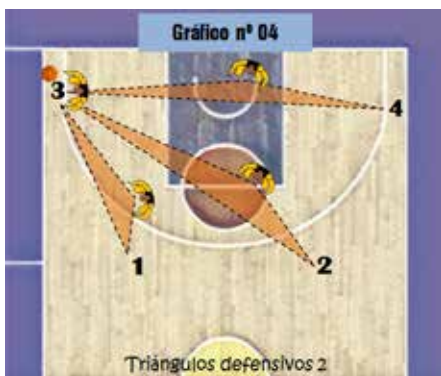
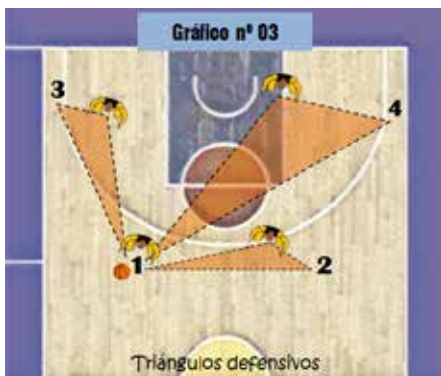
Vamos corrigiendo todos los detalles comentados respecto a la posición del cuerpo (recto), el uso de las manos, etc. (Gráfico 02).





DEFENSA AL JUGADOR SIN BALON

Ejercicio de 4c4. Colocamos a los defensores de los jugadores sin balón formando un triángulo, más grande cuanto más alejado esté mi jugador del balón (Gráficos 03 y 04).



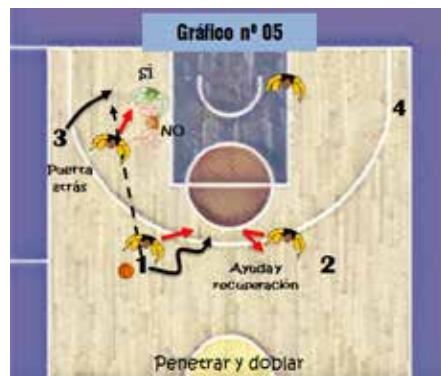
Cada atacante retiene 2 segundos el balón y lo pasa. Circulamos el balón por el perímetro.

La defensa se coloca en función de éste y no puede robar. Trabajamos las posiciones defensivas.



Sumamos al ejercicio la defensa de la penetración. El atacante puede penetrar y doblar. Luego vuelve a su posición. El ataque busca pasar el balón cuando la defensa no está bien colocada en línea de pase y cuando ésta cierra la posibilidad del pase, penetra y dobla. La defensa ayuda y recupera.

Con respecto a la defensa de la puerta atrás, prefiero mantener al defensor de cara y no de lado, para mantener el triángulo y estar preparado para ayudar al balón si fuera necesario (Gráfico 05).



En defensa nunca nos paramos. Si mi compañero en posición de ayuda salta a parar el balón, recupero o cambiamos en defensa (Gráfico 06).

JUGADOR INTERIOR

Incluimos a un jugador interior, con un poste bajo que empieza jugando en el lado que quiera y busca recibir el balón.



Movemos el balón por el perímetro y vamos corrigiendo las posiciones defensivas (Gráfico 07).



A continuación añadimos la defensa del corte del poste de un lado a otro de la zona, anticipando el pase interior. El ataque circula el balón e intenta que el poste bajo reciba. Completamos el trabajo sumando los cortes de los jugadores exteriores cuando el poste recibe en el poste bajo o en el poste alto. El jugador interior puede pasar al corte o jugar 1x1 por el lado contrario de éste (Gráfico 08).

FORMACION



Jugamos 5c5 con un jugador interior, primero siempre en el poste bajo, luego le permitimos subir al poste alto. Movemos hasta meter el balón al jugador interior.

Básicamente, si el poste recibe dentro de la zona intenta jugar 1c1. Si recibe el balón fuera de la zona, intenta jugar con pase, a los cortes o al perímetro.

Tengo que reconocer que para cualquier entrenador es muy importante sentirse respetado y apoyado por las personas que mandan en su club, y los jugadores lo tienen que saber.

Yo he tenido esa suerte en mis equipos, tanto en el Cotonificio, como en el Joventut, en el FC Barcelona y en la selección española. En todos ellos he introducido muchas **innovaciones** -también con los jugadores jóvenes- que los responsables de mis clubes han respetado, haciendo posible su implantación.



Anteriormente he hablado del mal llamado “Kárate-Press” pero también recuerdo algunos casos más, como la evolución de un joven y poco valorado Andrés Jiménez de jugar de 5 a jugar de 4 -primero-, a jugar de 4 y subir al poste alto donde lo hacía muy bien jugando un inédito en la liga triple poste y -finalmente- alternar la posición de 4 con la de 3, donde fue un jugador decisivo, ya que sus pares de entonces no podían pararle cuando posteaba contra un jugador exterior, y aunque a veces le costaba un poco hacer ese papel de 3, podía hacerlo.

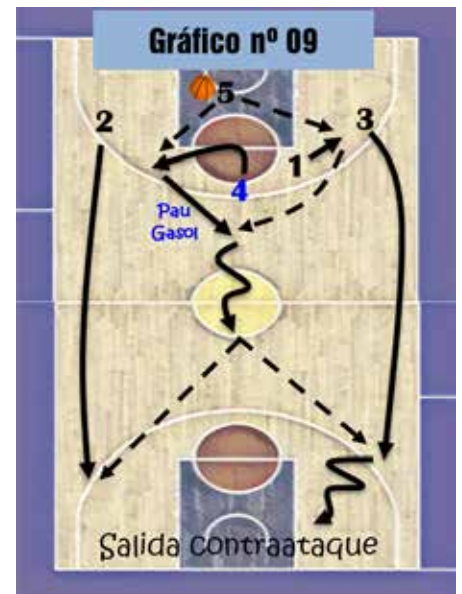
Otro buen ejemplo fue la implantación de las rotaciones de jugadores en el Barça, donde los mejores estaban acostumbrados a jugar los partidos completos o casi completos. El objetivo de defender duro, mantener un ritmo alto de juego y evitar la fatiga hacía imposible que ningún jugador estuviera en el campo 40 minutos. Me acuerdo de Epi, que con el tiempo se convirtió en un gran defensor, además de un alero de gran talento en ataque.

También me viene a la cabeza la evolución de Pau Gasol en el Barça. Pau jugaba de 4 y si cogía el rebote defensivo el 5 ayudaba a sacar el contraataque.

Si 1 no podía recibir (2 y 3 ya intentaban correr el contraataque), Pau hacía un movimiento para recibir



y luego buscaba al base, que cortaba al centro. En caso de que 1 sí recibiera el balón, era Pau Gasol quien cortaba al centro, para desde allí pasar a los aleros o subir el balón con bote (Gráfico 09).



Posteriormente Pau fue a parar a la NBA, donde jugaba más de 5. Allí se maravillaban de él cuando le veían jugar con bote en todo el campo, pero eso era algo que ya hacía desde muy joven. A pesar de haber adquirido el hábito de jugar de 5, le convencí para que con la selección jugara de 4 en los JJ.OO. de Pekín 2008.

(Apuntes recopilados durante el IX Clinic José Luis Abós).

NORMAS OFENSIVAS PARA GENERAR ESPACIOS EN EL PASO A CANASTA GRANDE



Nacho Gella

Licenciado en Psicopedagogía, Diplomado en Educación Física, Entrenador Superior de Baloncesto, y Director deportivo de NGBasket. Ha trabajado en todas las categorías de formación del baloncesto nacional y ha tenido experiencias profesionales en México, República Dominicana y Estados Unidos.

ENTRENAMIENTO

El paso de canasta pequeña a canasta grande es un momento básico en el desarrollo de un jugador de baloncesto puesto que, si no se adaptan bien al cambio, les puede llevar a tener una sensación de frustración que le lleve al abandono temprano del baloncesto.

Cambiar de una pista pequeña, canasta pequeña y balón del 5 a, de un día para el otro, estar jugando en una pista mucho más grande, una canasta más alta y un balón del 7 es físicamente complicado y difícil para muchos niños y niñas a los que les cuesta adaptarse.

ADAPTACIÓN TÉCNICA

Es cierto que, en esa etapa el desarrollo de los niños y niñas va rápido y

su mejora física les ayudará de manera natural a nivel técnico, pero podemos adelantarnos e ir proponiendo actividades que nos ayuden a hacer esa transición de forma menos drástica.

Entrenar en canasta grande: hace años que tengo la costumbre de entrenar en canasta grande (con balón de mini) al menos una vez por semana.

Usar el balón grande: los alevines de último año entrenan con balón grande ese día.

Usar el bote para el "recorte de espacios": acortar la distancia de pase mediante un bote para encarar al receptor.

Empezar cuanto antes: la postemporada de mini y los campus de verano ya los hacemos en canasta grande.

ADAPTACIÓN TÁCTICA

Si bien a nivel defensivo es un problema muy grande, puesto que hay que defender muchísimo más espacio, en el plano ofensivo creo que el cambio nos beneficia.

El 90% de los puntos en minibasket se generan desde el contraataque, el 1x1 y el rebote ofensivo. Normalmente viene determinado por una superioridad física o técnica evidente de un jugador y/o equipo.

Por eso creo que, si somos capaces de inculcar buenos hábitos para la utilización de espacios en los niños y niñas en su etapa de mini, su adaptación a la pista grande será mucho más efectiva y les será más sencillo (a todos/as) generar ventajas.

La clave, como he dicho antes, es generar hábitos en nuestros jugadores que les permitan hacer un uso adecuado de los espacios tanto para ellos como para sus compañeros.

Al pasar de una pista pequeña a una pista grande esos hábitos van a ser más efectivos y, por ese motivo, debemos empezar cuanto antes a concienciar a



nuestros jugadores de la importancia del espacio en nuestro deporte.

En esta exposición voy a explicar las normas de juego ofensivo que manejamos para crear estos hábitos, así como los principales ejercicios que utilizamos para ello.

**FILOSOFÍA GENERAL DE JUEGO:
"TODOS POR DELANTE DEL BALÓN"**

- Buscar un ritmo alto en ataque buscando el contraataque como primera opción.
- Crear espacio para generar situaciones de 1x1.
- Generar espacios para los compañeros (tiro o penetración) desde el 1x1.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Generar el juego ofensivo a partir de normas sencillas (y fáciles de recordar) que refuercen la importancia del uso de los espacios en ataque.
- Convertir esas normas en costumbres o hábitos interiorizados por nuestros jugadores desde las primeras etapas.

OBJETIVOS OPERATIVOS:

- Mejorar técnicamente a los jugadores tanto para el 1x1 como en el tiro exterior.
- Crear ejercicios de técnica individual y toma de decisiones que nos ayuden a generar hábitos ofensivos basados en las normas ofensivas.
- Corregir todo el juego ofensivo a través de las normas que los niños y niñas ya conocen.

**NORMAS BÁSICAS 1
(5 a 7 años)**

1. Si no hay nadie entre el aro y yo: **ATACO EL ARO.**
2. Si hay un compañero por delante: **PASO EL BALÓN.**
3. No molestar al jugador que tiene el balón.

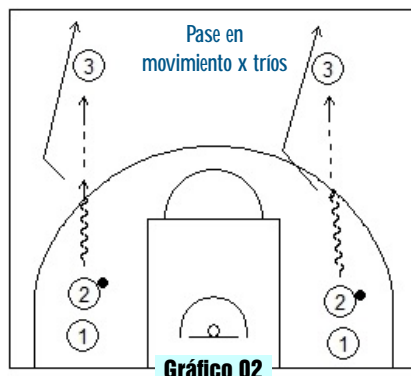


HÁBITOS:

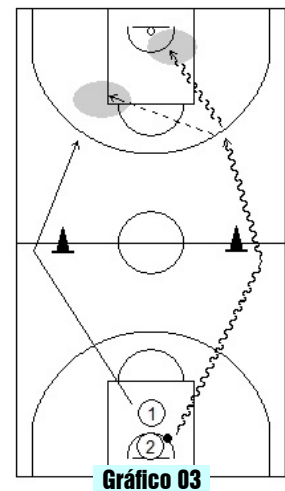
- Mirar antes de botar.
- Botar sin mirar el balón.
- No dejar de correr al pasarlo.
- Correr delante del balón para buscar mi ventaja y dar espacio al jugador con balón.

EJERCICIOS

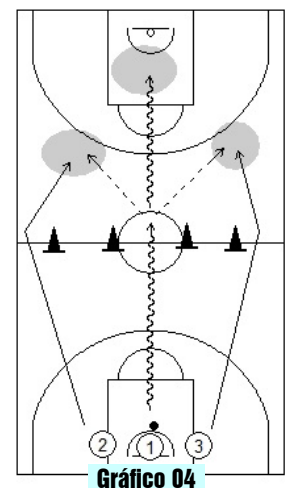
- ◊ Entrada/tiro en fila (**Gráfico 01**).
- ◊ Pase por tríos (**Gráfico 02**).



- ◊ Persecución por parejas. Solo paso el balón si el compañero me adelanta. Lo podemos ver en el (**Gráfico 03**).



- ◊ Pasillos de contraataque por parejas y por tríos. Pasar al compañero adelantado (**Gráfico 04**).



◊ 2x1 y 3x2 jugados en medio campo (Gráficos 05 y 06).

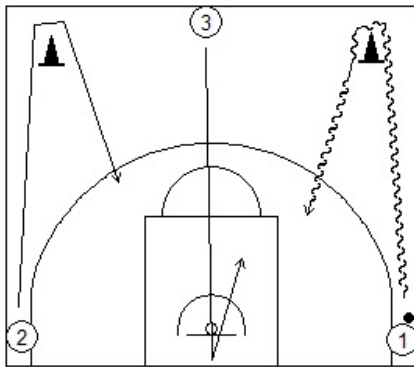


Gráfico 05

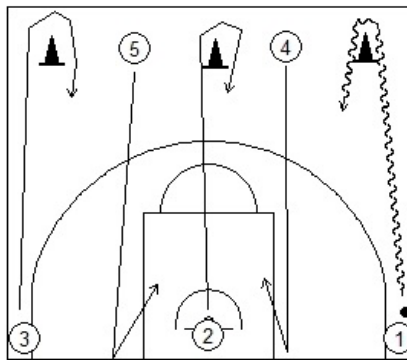


Gráfico 06

HÁBITOS:

- Moverse al espacio.
- Ser proactivos, no estar quietos.
- Generar líneas de pase.
- Liberar espacio central.

EJERCICIOS

- ◊ 2x1 y 3x2 medio campo.
- ◊ Ruedas de tiro y rebote (Gráficos 07 a 09).

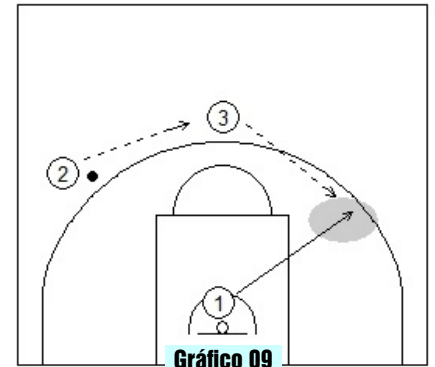


Gráfico 09

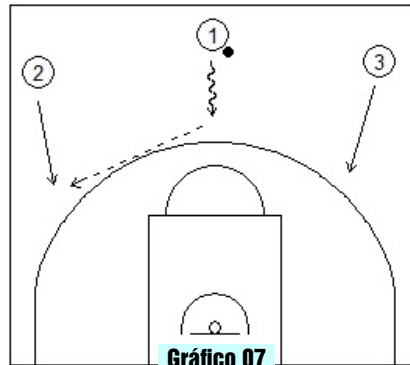


Gráfico 07

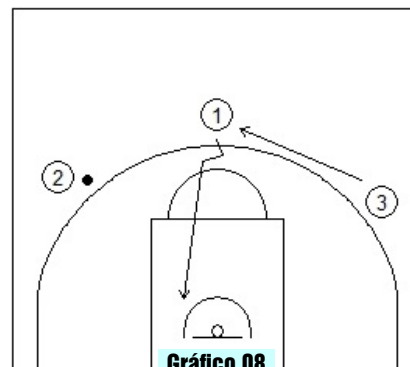


Gráfico 08

◊ Trenzas sencillas con esquinas (Gráficos 10 y 11).

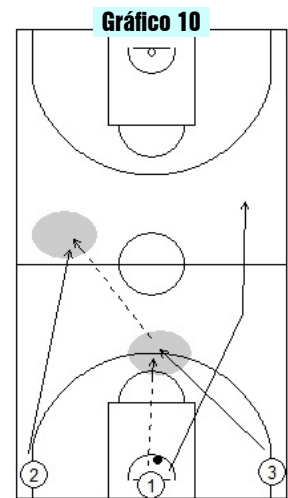


Gráfico 10

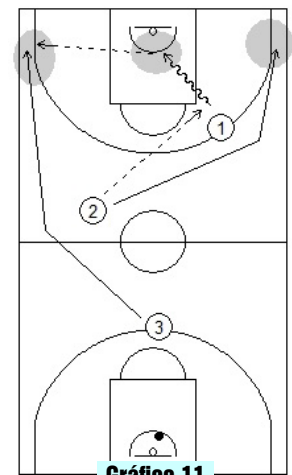


Gráfico 11

NORMAS BÁSICAS 2 (7 a 10 años)

4. Cuatro metros entre jugadores.
5. Después de pasar, me muevo.
6. El balón debe tener pase a ambos lados (triángulos).
7. Si me pierdo, voy a 3 puntos.

NORMAS BÁSICAS 3 (10 a 12 años)

8. Si el del balón viene a mi espacio, corto al aro.
9. Si recibo en el centro, invierto el balón.
10. Lado contrario rebote, tirador al balance.



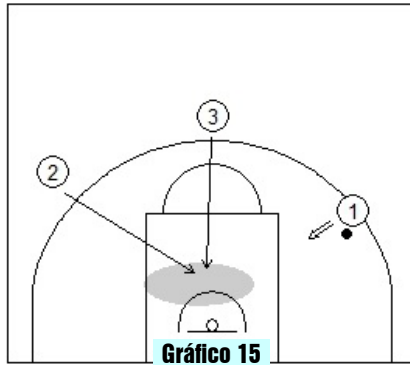
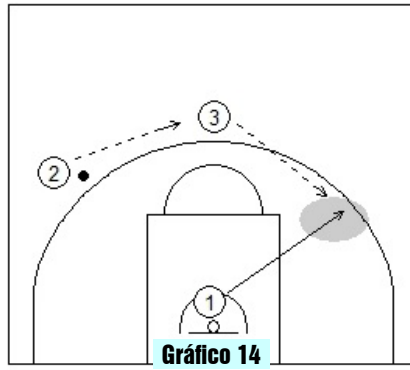
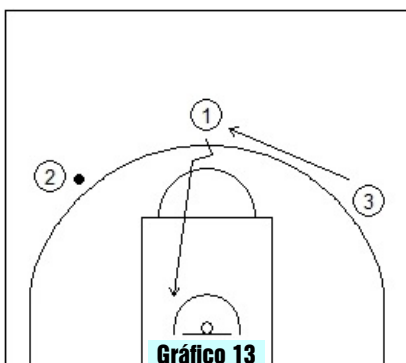


HÁBITOS:

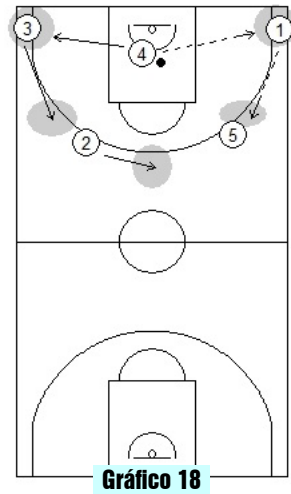
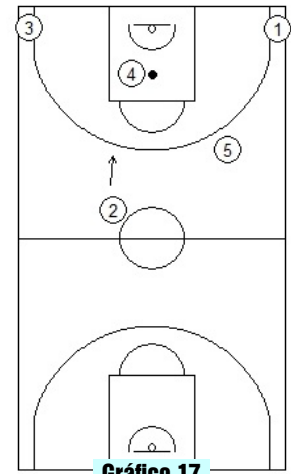
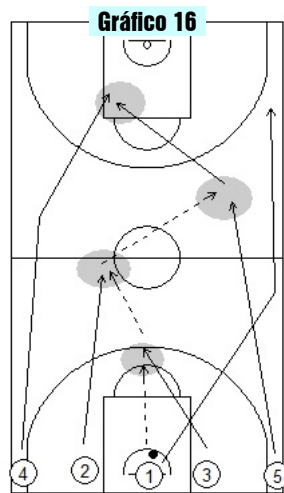
- Liberar espacio al balón.
- Invertir.
- Atacar rebote.
- Atención al balance.

EJERCICIOS

◊ Ruedas de tiro y rebote ofensivo (Gráficos 12 a 15).



◊ Trenzas de 5 y seguir jugando (Gráficos 16 a 18).



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



AEEB / Leyendas - Bozidar Maljkovic - 1994

BOZIDAR MALJKOVIC

Bozidar Maljkovic (Croacia, 1952), uno de los entrenadores más laureados de Europa y el artífice de la Jugoplastika de Kukoc y Radja.

Fue asistente de Ranko Zeravica en el Estrella Roja de Belgrado (1981-1986) y ese mismo año se hizo cargo de la Jugoplastika Split, con la que ganó dos euroligas (1989 y 1990), títulos europeos a los que pronto añadió dos más, con el Limoges en 1993 y el Panathinaikos en 1996. Completa su palmarés con una Copa Korac (2001 - Unicaja) y una Copa Intercontinental (1997 - Panathinaikos), además de múltiples títulos nacionales en Yugoslavia, España, Francia y Grecia.

En España dirigió al FC Barcelona, Unicaja de Málaga, R. Madrid y Tau Vitoria. En 2023 ingresó en el Hall of Fame del baloncesto español:

“No puedo expresar con palabras la gratitud que siento en este momento. La generosidad y apoyo del club y afición malagueña han tocado mi corazón de una manera que nunca olvidaré. Gracias por ayudarme a hacer posible cosas que a veces parecían imposibles”.



ENTRENANDO CON MALJKOVIC (II)

Ejercicio nº 9: 4 saltos, 4 sprints y tiro

Un jugador (a) salta 4 veces en el aire y después recorre medio campo 4 veces, empezando por la línea de fondo para, a continuación, recibir un pase de (b) y hacer un tiro a canasta (**Gráfico 15**).

El jugador que esprinta no mira a otro lado para no perder velocidad. Tiene que mirar hacia delante. (a) y (b) cambian de posición.

Nosotros los entrenadores tenemos mucha culpa de que nuestros jugadores no tiren bien, porque utilizamos los ejercicios de tiro como descanso, después de ejercicios intensos.

Ejercicio nº 10: uno contra uno

Usamos medio campo para hacer 1x1 con 4 paradas, con dribbling, pero sin jugarla. Es importante hacer buenas paradas y que el defensor no sepa cuando vas a parar (**Gráfico nº 16**).



Gráfico 15

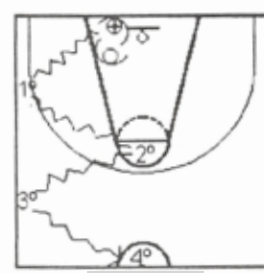


Gráfico 16

El jugador que ataca, al sobrepasar al defensor, le espera para poder seguir. Podemos trabajar por las dos bandas y con varios jugadores. El defensor ataca el balón con gestos rápidos. Si los gestos son lentos, va a perder el balance defensivo. La cabeza recta, no girarla.

Este ejercicio cansa mucho, pero tiene que haber contacto con el pecho y atacar con piernas y brazos.



REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO

SEPARATA TÉCNICA

CLINIC INTERNACIONAL 1994



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!

ENTRENANDO CON:
BOZIDAR MALJKOVIC

BALONCESTO

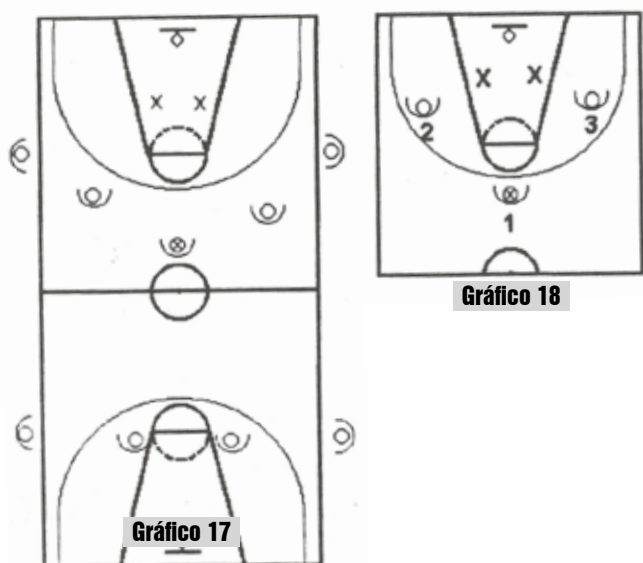
AEEB / Leyendas - Bozidar Maljkovic - 1994

A mí me gusta mucho el contacto, defender con contactos fuertes, pero con cabeza. Si nos dejamos llevar por el corazón, nos pitarán muchas faltas técnicas. Hay que jugar contra el contrario, contra los árbitros, contra el público, contra el dolor, contra las injusticias... Un buen jugador debe jugar contra todo y ganar todo.

Ejercicio nº 11: "onces"

Es un ejercicio que trabajo mucho. Situaciones de 3c2 pero con unos objetivos claros: quiero que los 5 jugadores vayan al rebote y hay que atacar muy fuerte, para buscar las faltas con el pecho al primer driblador. También busco que la defensa a veces salga hasta medio campo (incluso al campo contrario) y otras solo hasta la línea de 3 puntos (Gráfico nº 17).

Muchas veces en las situaciones de 3c2, he visto en España que cuando el base sube el balón por el centro, corre más que los demás y penetra jugando 1c1, 1c2 o 1c3 sin razón, sin cabeza. Olvidan que tienen compañeros a su lado y que la idea del contrataque es dejar un jugador libre con diferentes movimientos y bloqueos.



Si hay un jugador libre en campo defensivo al que podemos pasar, es mejor pasar para poder empezar el contrataque, pero en las situacio-

nes de 3c2 en el campo de ataque los jugadores sin balón en las bandas se paran y cuando uno recibe (1 segundo tarde) juega 2c2 con poca ventaja. A mí me gusta que el jugador que corre por el centro sea el que empieza a atacar, no el alero. Puedo estar equivocado, pero es lo que he hecho toda mi vida. "Hay que correr contraataques razonando, utilizando la cabeza" (Gráfico nº 18).

Ejercicio nº 12: "rueda de tiro de dos"

Es un ejercicio de tiro de 5 jugadores con 4 balones. Una flecha de tiro. 1 pasa a 2, que tira a canasta, y se abre. 2 va a por su rebote y vuelve a la fila. 1 recibe el pase de 3 y tira a canasta. 3 va a ocupar la posición de 2. Y así sucesivamente (Gráficos nº 19 y 20).



Gráfico 19



Gráfico 20



AEEB / Leyendas - Bozidar Maljkovic - 1994

En el baloncesto de élite hay dos aspectos muy importantes, el "sprint" y el "stop", es decir, aceleración y parada. No existe el 60%-70% de velocidad. Cuando trabajamos este ejercicio de tiro, hay que correr más rápido, a la máxima velocidad, y estar preparado para reaccionar y tirar. El ejercicio se puede reproducir en las dos canastas a la vez o en una con más jugadores.

Ejercicio nº 13: "poste - alero"

El alero (a) después de fintar pasa al poste (b). Siempre hay que mirar el balón, depende del poste. Si el poste tira, el alero va al rebote y se cambian posiciones. Los dos jugadores tienen que estar preparados para recibir y tirar. El alero mira siempre el hombro del poste y éste debe tener la mano arriba. El pívot gana una buena posición antes de recibir (**Gráfico nº 21**).



Gráfico 21

Podemos trabajar con varios jugadores en las dos bandas y en la canasta contraria. Después del tiro del alero, debe ir al rebote y el poste poner oposición para que no le resulte tan fácil el rebote ofensivo.

El tirador tiene que ir rápido al rebote. Nunca digas a los jugadores que hagan cosas que no han trabajado mil veces dentro del entrenamiento.

Ejercicio nº 14: "5x5"

Jugamos 5x5 en todo el campo con un detalle: es obligatorio para el ataque hacer tres bloqueos, y el jugador que sea más creativo tiene que recibir el balón dos veces dentro del tiempo de una misma posesión de balón. El jugador que bloquea, se abre fuera con la máxima velocidad (**Gráfico nº 22**).



Gráfico 22

Después de haber cumplido estas normas se puede jugar 5x5, pero al decir una palabra, por ejemplo "stop", cambiamos la posesión del balón, pasando el equipo atacante a defensor y viceversa.

El jugador siempre ha de saber a quién tiene que defender. De ahí los cambios de posesión repentinos.



AEEB / *Leyendas* - Bozidar Maljkovic - 1994

Vemos el siguiente diagrama. En la posición en la que están colocados, los jugadores de la fila 1 no saben a quién defender, no podemos jugar al baloncesto. Y a los de la fila 2, en el otro lado, les va a pasar lo mismo. Siempre tengo que saber a quién defendiendo (**Gráfico nº 23**).

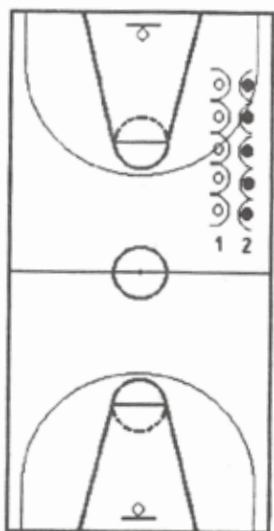


Gráfico 23

El baloncesto ha progresado mucho y si permitimos que un jugador haga una buena parada y tire, va a meterla en un 95% de los casos. Es labor de la defensa molestar al atacante, establecer un contacto, un desequilibrio antes de que haga la parada.

Tras ver mucho vídeos y hacer muchos análisis, he llegado a la conclusión de que hay que defender con brazos y piernas, con el pecho y con la cabeza.

Después, dentro del entrenamiento es importante hacer el mismo trabajo, llevar la misma técnica de entrenamiento, con los jugadores grandes y con los pequeños. Hay que juntarlos y que también se defiendan entre sí (grandes y pequeños). ¿Por qué siempre emparejar a jugadores de la misma altura? Cada uno tiene que aprender a usar sus cualidades y “camuflar” bien sus puntos débiles. También saber jugar dentro y fuera de la zona.



Hay que trabajar más con los jóvenes y tener optimismo dentro del trabajo. El trabajo duro no es fácil y no tiene valor públicamente, tiene valor entre nosotros. Yo me pregunto: ¿Quién es mejor? ¿El jugador que está en un gran club y entrena con sus muchos talentos o ese otro chico que va desarrollando sus habilidades de forma individual, cogiéndolas de uno u otro sitio?

No se puede saber. Hay que trabajar con los jóvenes. En mi país un título no tiene mucho valor. Tiene mucho más valor un jugador. El título hace feliz al que lo consigue, pero un gran jugador que desarrolla su carrera en España, Italia, Francia, etc. durante 15 años, hace feliz a todo el mundo.

Para mí esto es el baloncesto: optimismo, lucha y trabajo. Si todos los que estáis leyendo esto no pensáis en ganar la Final Four, mejor que os apartéis. Teneis que pensar en el mañana, dentro de 6 ó 7 años. Seguro que con un buen trabajo podeis ganar títulos, seguro.

Tenemos que estar cerca de la perfección, pero no obsesionarnos con ésta. Muchos entrenadores jóvenes para tener una relación cercana con sus jugadores e intentar fascinarles, diseñan cada día nuevos ejercicios y -en mi opinión- no ganan nada.

Desde mi punto de vista hay una selección de ejercicios que hay que usar muy frecuentemente, ya que un equipo es una especie de “ejército” y mientras dure el periodo de entrenamiento, hay que trabajar una serie de cosas.

JORNADAS DE ENTRENAMIENTOS AEEB

Desde el lunes 24 de marzo, un selecto grupo de entrenadores, elegidos por la AEEB entre sus socios, participó en las Jornadas de Entrenamiento con el Real Madrid, dirigidas por Chus Mateo. Esa semana, cargada de compromisos importantes en la Euroliga (contra el Armani Milán y el Estrella Roja de Belgrado) y en la Liga Endesa (contra el Bilbao Basket), fue una experiencia enriquecedora para los entrenadores seleccionados.

La actividad, que se llevó a cabo en Madrid entre el 24 y el 30 de marzo de 2025, fue organizada por la AEEB y fue posible gracias a la generosidad de Chus Mateo y todo su cuerpo técnico.



Los entrenadores que así lo desearon también participaron en el trabajo de las categorías inferiores del club, contribuyendo a la formación de las Jornadas de Entrenamientos de la Cantera. A lo largo de estas jornadas, los técnicos tuvieron la oportunidad de asistir a las sesiones de entrenamiento del primer equipo del Real Madrid, lo que les permitió conocer de primera mano el trabajo organizativo y técnico de uno de los mejores clubes de Europa.



Como parte de la formación continua de los entrenadores participantes, y tras la finalización del programa, los asistentes presentaron un dossier técnico que reflejaba los contenidos observados durante la semana, así como una visión personal y analítica tanto del trabajo desarrollado en la pista como de los temas tratados durante las presentaciones.



Foto oficial del grupo

REAL MADRID - CHUS MATEO



“Comenzamos la jornada presenciando una sesión de tiro individual con varios jugadores del primer equipo —entre ellos Campazzo, Ndiaye, Hugo González y Usman Garuba— apenas unas horas después del partido disputado en Málaga frente a Unicaja. A pesar del desgaste, la exigencia y el enfoque fueron absolutos: se trabajaron gestos técnicos puntuales, con un nivel de precisión admirable”.

“A continuación, tuvimos una enriquecedora charla con Chus Mateo, entrenador principal del Real Madrid, y Guillermo Frutos, miembro de su staff técnico, que nos introdujo en el mundo del scouting y la preparación de partidos, brindando herramientas concretas para el análisis del juego propio y del rival. Todo ello, con el respaldo de Chus...” - Fede Van Lacke (Easo Basket)



“Por la tarde, regresamos a la Ciudad Deportiva para una charla profunda con Alberto Angulo, director de la cantera desde hace 15 años. Alberto nos abrió las puertas al alma del proyecto formativo del club blanco: estructura, valores, sistema de captación, volumen de entrenamientos, gestión emocional...” - Fede Van Lacke



“Me agradó mucho la armonía que se percibe dentro del grupo. Musa, Mario y Facu transmitían continuamente una energía positiva desde su entrada. Empezaron con ejercicios de tiro controlado por tiempos, y luego pasaron a preparar el cuerpo de manera individual con estiramientos específicos...” - Miguel Roldán

“También me impactó muchísimo lo bien diseñada y cuidada que está la ciudad deportiva, lo que garantiza un lugar idóneo para su propósito. Posteriormente, disfruté de la amabilidad de sus trabajadores, desde seguridad hasta receptionistas, al igual que los componentes del Real Madrid. Creo que todo ese conjunto y ese equilibrio hacen algo único y muy difícil de igualar” - Miguel Roldán (CB Valdeferro)

VIAJE A NUEVA YORK - BALONCESTO FEMENINO

Viaje a la WNBA
en colaboración con la

aeeb Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto



FECHAS:

21-27 de julio de 2025



vs.



vs.



¡Este verano, vuela a **Nueva York** con el primer viaje grupal que sale desde España para ver dos (2) partidos del mejor baloncesto femenino de la **WNBA** en casa de las vigentes campeonas, **New York Liberty**, en especial el partido contra **Indiana Fever** y su megaestrella, **Caitlin Clark**.

¿ QUÉ INCLUYE ?

- **Vuelo de ida y vuelta** desde Madrid
- **Traslado aeropuerto-hotel-aeropuerto** en Nueva York
- **5 noches** de alojamiento hotelero (en régimen de habitación compartida, con desayuno incluido)
- **Entradas** para los partidos de las **NY Liberty** contra:
 - **Indiana Fever** (22 de julio)
 - **Phoenix Mercury** (25 de julio)
- **Fan Experience** (conforme disponibilidad)
- **Bono de metro** en Nueva York
- Visita a la **tienda de la NBA** en Manhattan
- **Sesión de baloncesto** en cancha urbana
- Programa de **visitas turísticas**
- **Asistencia presencial** en Nueva York

PRECIOS (por persona en habitación)

2.695 USD (*2.495 €) 2.795 USD (*2.590 €) 2.895 USD (*2.680 €) 2.995 USD (*2.775 €)

4 personas - 2 camas dobles 3 personas - 2 camas dobles 2 personas - cama matrimonio 2 personas - 2 camas dobles

* Los precios del viaje se cotizan y pagan en dólares USA. Por cortesía, se facilita un cálculo orientativo en euros, pudiendo variar según el cambio de divisas.

IMPORTANTE: El viaje sólo se llevará a cabo con un mínimo de 16 viajeros

El plazo de formalizar la inscripción finalizará el **25 de abril** o al cubrirse las **24 plazas máximas del grupo**, por orden riguroso de recepción.

¡ A pagar en 2 plazos!

antes del 25 de abril - **995 USD**
antes del 30 de mayo - **lo restante**

PARA MÁS INFORMACIÓN:

John Vázquez

johnv@worldtravelserviceic.com
aeeb@aeeb.es

Más de 15 años organizando viajes a eventos deportivos en Estados Unidos

Sígueme los domingos en **Tirando a Fallar** (esRadio):  y en **Bluesky**:  @Vazquezball-USA.bsky.social

Este verano, los fanáticos del baloncesto tienen una oportunidad única: viajar a Nueva York con el primer grupo organizado desde España para presenciar en directo dos emocionantes partidos de la WNBA. La cita estrella será el esperado enfrentamiento entre las New York Liberty, actuales campeonas, y las Indiana Fever, con la presencia de su flamante estrella, Caitlin Clark.

Los viajeros no solo disfrutarán de las entradas para los encuentros, sino que también tendrán la oportunidad de participar en una exclusiva Fan Experience (sujeta a disponibilidad). El paquete incluye una visita a la icónica tienda de la NBA en Manhattan, un completo programa de actividades turísticas, un bono de metro para moverse por la ciudad y una experiencia de baloncesto en una auténtica cancha urbana.

Este viaje promete ser una experiencia inolvidable para todos los apasionados del deporte, enmarcada en la vibrante energía de la ciudad que nunca duerme. ¡Una oportunidad imperdible para vivir de cerca la emoción del baloncesto femenino de élite!

Envía un email a: johnv@worldtravelserviceic.com o aeeb@aeeb.es
Apúntate ya y disfruta de esta experiencia inolvidable. ¡Te esperamos!

MEMORIA ACTIVIDADES AEEB 2024

Queremos mostrarte algunas de las actividades que la AEEB emprende cada año para el enriquecimiento técnico y personal de sus socios.

- ◇ Revista Clinic. Con artículos técnicos de primer nivel.
- ◇ Jornadas de Entrenamientos. Convivencias en la cancha con equipos y selecciones nacionales.
- ◇ AEEB Laboratorio. Desarrollando contenidos innovadores.
- ◇ Clinics y Congresos.
- ◇ Viaje USA. Toda una experiencia formativa en Estados Unidos.
- ◇ Informes Técnicos.
- ◇ Divulgación Social. Apoyando iniciativas solidarias.
- ◇ Campeonatos Formación. Campeonatos de España de Selecciones Autonómicas.
- ◇ Programas de perfeccionamiento.
- ◇ Cursos. Formación presencial y on-line.
- ◇ Minibasket. Campeonato de España de Minibasket y múltiples contenidos.
- ◇ Trofeos y Premios a los entrenadores más destacados del año.

383 actividades de las que pudieron disfrutar los más de 14.000 socios de la AEEB. No dejes de consultar la Memoria de Actividades 2024 con los programas que la AEEB puso en marcha durante el último año de cara a la formación de sus asociados. Te resultará muy interesante.



11.- RESUMEN ACTIVIDADES Resumen de Datos 11.1

14.179 ASOCIADOS

1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1
1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3
1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6
1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7
1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8
1.9	1.9	1.9	1.9	1.9	1.9
1.10	1.10	1.10	1.10	1.10	1.10
1.11	1.11	1.11	1.11	1.11	1.11
1.12	1.12	1.12	1.12	1.12	1.12
1.13	1.13	1.13	1.13	1.13	1.13
1.14	1.14	1.14	1.14	1.14	1.14
1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15
1.16	1.16	1.16	1.16	1.16	1.16
1.17	1.17	1.17	1.17	1.17	1.17
1.18	1.18	1.18	1.18	1.18	1.18
1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19
1.20	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20
1.21	1.21	1.21	1.21	1.21	1.21
1.22	1.22	1.22	1.22	1.22	1.22
1.23	1.23	1.23	1.23	1.23	1.23
1.24	1.24	1.24	1.24	1.24	1.24
1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25
1.26	1.26	1.26	1.26	1.26	1.26
1.27	1.27	1.27	1.27	1.27	1.27
1.28	1.28	1.28	1.28	1.28	1.28
1.29	1.29	1.29	1.29	1.29	1.29
1.30	1.30	1.30	1.30	1.30	1.30
1.31	1.31	1.31	1.31	1.31	1.31
1.32	1.32	1.32	1.32	1.32	1.32
1.33	1.33	1.33	1.33	1.33	1.33
1.34	1.34	1.34	1.34	1.34	1.34
1.35	1.35	1.35	1.35	1.35	1.35
1.36	1.36	1.36	1.36	1.36	1.36
1.37	1.37	1.37	1.37	1.37	1.37
1.38	1.38	1.38	1.38	1.38	1.38
1.39	1.39	1.39	1.39	1.39	1.39
1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40
1.41	1.41	1.41	1.41	1.41	1.41
1.42	1.42	1.42	1.42	1.42	1.42
1.43	1.43	1.43	1.43	1.43	1.43
1.44	1.44	1.44	1.44	1.44	1.44
1.45	1.45	1.45	1.45	1.45	1.45
1.46	1.46	1.46	1.46	1.46	1.46
1.47	1.47	1.47	1.47	1.47	1.47
1.48	1.48	1.48	1.48	1.48	1.48
1.49	1.49	1.49	1.49	1.49	1.49
1.50	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50
1.51	1.51	1.51	1.51	1.51	1.51
1.52	1.52	1.52	1.52	1.52	1.52
1.53	1.53	1.53	1.53	1.53	1.53
1.54	1.54	1.54	1.54	1.54	1.54
1.55	1.55	1.55	1.55	1.55	1.55
1.56	1.56	1.56	1.56	1.56	1.56
1.57	1.57	1.57	1.57	1.57	1.57
1.58	1.58	1.58	1.58	1.58	1.58
1.59	1.59	1.59	1.59	1.59	1.59
1.60	1.60	1.60	1.60	1.60	1.60
1.61	1.61	1.61	1.61	1.61	1.61
1.62	1.62	1.62	1.62	1.62	1.62
1.63	1.63	1.63	1.63	1.63	1.63
1.64	1.64	1.64	1.64	1.64	1.64
1.65	1.65	1.65	1.65	1.65	1.65
1.66	1.66	1.66	1.66	1.66	1.66
1.67	1.67	1.67	1.67	1.67	1.67
1.68	1.68	1.68	1.68	1.68	1.68
1.69	1.69	1.69	1.69	1.69	1.69
1.70	1.70	1.70	1.70	1.70	1.70
1.71	1.71	1.71	1.71	1.71	1.71
1.72	1.72	1.72	1.72	1.72	1.72
1.73	1.73	1.73	1.73	1.73	1.73
1.74	1.74	1.74	1.74	1.74	1.74
1.75	1.75	1.75	1.75	1.75	1.75
1.76	1.76	1.76	1.76	1.76	1.76
1.77	1.77	1.77	1.77	1.77	1.77
1.78	1.78	1.78	1.78	1.78	1.78
1.79	1.79	1.79	1.79	1.79	1.79
1.80	1.80	1.80	1.80	1.80	1.80
1.81	1.81	1.81	1.81	1.81	1.81
1.82	1.82	1.82	1.82	1.82	1.82
1.83	1.83	1.83	1.83	1.83	1.83
1.84	1.84	1.84	1.84	1.84	1.84
1.85	1.85	1.85	1.85	1.85	1.85
1.86	1.86	1.86	1.86	1.86	1.86
1.87	1.87	1.87	1.87	1.87	1.87
1.88	1.88	1.88	1.88	1.88	1.88
1.89	1.89	1.89	1.89	1.89	1.89
1.90	1.90	1.90	1.90	1.90	1.90
1.91	1.91	1.91	1.91	1.91	1.91
1.92	1.92	1.92	1.92	1.92	1.92
1.93	1.93	1.93	1.93	1.93	1.93
1.94	1.94	1.94	1.94	1.94	1.94
1.95	1.95	1.95	1.95	1.95	1.95
1.96	1.96	1.96	1.96	1.96	1.96
1.97	1.97	1.97	1.97	1.97	1.97
1.98	1.98	1.98	1.98	1.98	1.98
1.99	1.99	1.99	1.99	1.99	1.99
1.100	1.100	1.100	1.100	1.100	1.100

383 TOTAL ACTIVIDADES

ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO 1484 MEMORIA AEEB 24



XXXVII EDICIÓN DE LOS PREMIOS GIGANTES

El auditorio de Endesa se convirtió en el escenario de una noche inolvidable en la XXXVII Edición de los Premios Gigantes. Una gala que, más que una simple entrega de premios, fue una verdadera celebración del baloncesto, llena de emoción, reconocimiento y esperanza hacia el futuro de nuestro deporte. La velada, que marcó el inicio de un año muy especial para esta publicación, se centró en recordar lo vivido en 2024, un año que nos llenó de orgullo, con la histórica plata olímpica del equipo femenino de 3x3 en los Juegos de París. Pero, más allá de los logros del pasado, la Gala de los Premios Gigantes también se erige como una plataforma para reconocer el presente del baloncesto y sembrar semillas para el futuro.



- Gigante del Año Femenino: España 3x3 (Vega Gimeno, Sandra Ygueravide, Gracia Alonso de Armiño y Juana Camilión). Gigante del Año Masculino: Juancho Hernangómez (Panathinaikos).
- Gigante Liga Endesa: Ante Tomic (Joventut). Gigante Mejor Entrenador: Ibon Navarro (Unicaja).
- Gigante Mejor Joven: Mario Saint Supéry. Gigante Mejor Debutante Liga Endesa: Sergio De Larrea.
- Gigante Mayor Progresión Femenino: Claudia Soriano (Ensino Lugo).
- Gigante Mayor Progresión Masculino: Emir Sulejmanovic (Zaragoza).
- Club Gigante Femenino: Valencia Basket. Club Gigante Masculino: BAXI Manresa.
- Gigante Mejor Dirección Deportiva: Juanma Rodríguez (Unicaja).
- Gigante Leyenda: Jordi Bertomeu.
- Gigante Leyenda Masculino: Sergio Rodríguez. Gigante Leyenda Femenino: Leonor Rodríguez.
- Gigante Entrenador de Leyenda: Pepu Hernández.
- Gigante Leyenda Internacional: Theodoros Papaloukas.
- Gigante Árbitro de Leyenda: Juan C. Mitjana y Eduardo Sancha.
- Gigante Trayectoria Directiva: Chus Bueno.
- Gigante Fan Experience: Baskonia.
- Gigante In Memoriam: José Ramón Ramos, José Antonio Arizaga, 'Patás' Beltrán, Jerrod Mustaf, Carme Famadas, Maite Méndez.
- Gigante In Memoriam: Vicente Tarancón (Luanvi).
- Gigante Latinoamericano: Bruno Fitipaldo (La Laguna Tenerife).
- Gigante Junior Mayor Progresión: Juom Maker Bol (Baskonia), Sara Okeke (Estudiantes)
- Gigante de Honor: Loquillo.
- Gigante Superación: Tomás Bellas (Fuenlabrada).
- Gigante Comunicación: Basket Cantera.
- Gigante Apoyo Institucional: RENFE.



CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE MINIBASKET

Del 12 al 16 de abril, San Fernando se convirtió en el centro neurálgico del minibasket español al albergar el Campeonato de España de Minibasket de Selecciones Autonómicas. Un evento deportivo de gran relevancia que reúne a las 19 Federaciones Autonómicas, con 38 selecciones de jóvenes promesas, en una competición que siempre es un verdadero escaparate del talento y esfuerzo en el baloncesto formativo.

Más allá del aspecto deportivo, este campeonato se erige como una plataforma para resaltar el trabajo y la dedicación de los entrenadores y las federaciones autonómicas. En colaboración con la AEEB y la Federación Española de Baloncesto, se ofrecen contenidos que muestran el arduo proceso de formación, táctico y técnico, que fundamenta el desarrollo de los jóvenes jugadores. A través de estos materiales, se destacarán los valores que impregnan el minibasket y que son esenciales en la construcción de futuras estrellas del baloncesto.



CAMPEONATOS DE ESPAÑA INFANTIL Y CADETE



Con motivo de la celebración de los Campeonatos de España de Selecciones Autonómicas Infantil y Cadete en Huelva, entre el 3 y el 7 de enero, queremos poner en valor el trabajo realizado por las Federaciones Autonómicas, destacando todos los aspectos que conforman la preparación para un evento de esta magnitud. Desde la planificación previa y la definición de objetivos, hasta la metodología, los ejercicios y otros detalles clave, cada etapa refleja el esfuerzo y compromiso con la formación de la cantera.

CAMPEONES COPA DEL REY Y DE LA REINA

El Unicaja de Málaga se proclamó campeón de la Copa del Rey tras imponerse al R. Madrid (93-79) en el Gran Canaria Arena. El conjunto dirigido por Ibon Navarro conquistó su tercer título copero.

Por su parte, Hozono Global Jairis de Bernat Canut eliminó al Valencia Basket, al Spar Girona y al Perfumerías Avenida (67-59). Esa gesta le valió para levantar en Zaragoza su primer título de la Copa de la Reina.



CAMPEON COPA DEL REY BSR

Unión logró revalidar su título de campeón de la Copa del Rey de BSR tras imponerse en una reñida final a Amiab Albacete por 78-71. En una repetición de la final de la pasada temporada, el conjunto madrileño volvió a brillar en el Pabellón Multiusos de Guadalajara, logrando su 21ª victoria en la historia de la competición.

El equipo dirigido por Víctor Ramos completó un torneo impecable. En cuartos de final, Ilunion aplastó a Bidaideak Bilbao (105-69), y en semifinales, superó con facilidad a Amivel (101-55).



ENTRENADORES DEL MES

LIGA ACB	LIGA FEMENINA ENDESA	PRIMERA FEB	
Chus Mateo (R. Madrid)	Rubén Burgos (Valencia Basket)	Bruno Savignani (San Pablo Burgos)	ENERO
Joan Plaza (Morabanc Andorra)	Jordi Vizcaíno (Joventut Badalona)	Pedro Rivero (Movistar Estudiantes)	FEBRERO
TXUS VIDORRETA (La Laguna Tenerife)	Jordi Sargatal y Roberto Iñiguez (Uni Girona)	Félix Alonso (Monbús Obradoiro)	MARZO

TXUS VIDORRETA

MEJOR ENTRENADOR
MARZO

JOVENTUT BADALONA	82 - 81
BARÇA	92 - 95
BILBAO BASKET	65 - 75
ANDORRA	96 - 84
ZARAGOZA	89 - 93

liga endesa



JORDI SARGATAL Y ROBERTO IÑIGUEZ

MEJORES ENTRENADORES
MARZO

JOVENTUT	97 - 47
IDK EUSKOTREN	66 - 72
CADI LA SEU	82 - 58
GRAN CANARIA	41 - 82
ZARAGOZA	82 - 69

LF endesa



FÉLIX ALONSO

MEJOR ENTRENADOR
MARZO

CB ZAMORA	93 - 59
OVIEDO BALONCESTO	68 - 74
MENORCA	83 - 67
OURENSE	77 - 85
ESTUDIANTES	90 - 73
AMICS CASTELLÓ	100 - 72

FEB





Salta de la Liga
Endesa a la
Euroliga o a la
NBA sin saltar
de plataforma



Todo el basket sin salir de Movistar





Paula Domínguez

Socia AEEB. Entrenadora ayudante del Hestia Menorca de Primera FEB con amplia experiencia en clubes de formación y en selecciones autonómicas de Madrid (Infantil y Mini Femenina) y Selecciones FEB (U13F y U12F).

“EL CAMBIO DEL MINIBASKET A CANASTA GRANDE: HÁBITOS Y DECISIONES EN DEFENSA”

En este ámbito, la palabra “cambio” es importante. Todo cambio precisa de adaptación y tiempo. Es decir, de paciencia. Algunos de los cambios son evidentes, como el tamaño del balón, la altura del aro, la distancia de la línea de tres puntos, el tiempo de posesión...

El objetivo del entrenador en esta etapa es crear contextos para que los jugadores se ejerciten en pensar también defensivamente, ser proactivos, crear hábitos defensivos y aprender a disfrutar de la defensa.

La actividad defensiva es responsabilidad de los entrenadores. El talento ofensivo se tiene, mientras que el trabajo defensivo se adquiere.

El baloncesto es una sucesión de acciones y

reacciones. No nos defendemos. La defensa ataca y toma la iniciativa. Asumir riesgos es parte del juego. El objetivo nº 1 no es robar el balón. Queremos impedir que el ataque juegue lo que él quiere. Si le obligamos a hacer otra cosa, ya hemos ganado.

Para trabajar los hábitos hay que ir al detalle. Necesito poner el foco -desde los hábitos- en la técnica y la táctica individual defensivas, y luego irá a lo colectivo.

Propongo recuperar los básicos. ¿Cómo trabajo estos hábitos básicos?

1. Podemos simplemente dar la solución al jugador.
2. También podemos enseñar a tomar las decisiones, generando contextos, para que el jugador reconozca esa situación (generalmente son patrones comunes).

Esta segunda opción entraña riesgos, es un proceso largo (el rédito competitivo de este trabajo no lo reibirás tú sino los siguientes entrenadores) y debes asumir que el jugador cometerá muchos errores.

Los primeros hábitos a adquirir son aprender a escuchar: explicaciones, correcciones, etc. Si un jugador no escucha, no es entrenable. Y por otro lado, aprender a comunicarse en la pista para aumentar nuestro % de éxito. Un equipo que se comunica en defensa, defiende con 6. Y los jugadores que hablan, tienen mucho valor para el entrenador.

Las FASES DEL JUEGO son:

- Balance defensivo.
- 5x5.
- “Box Out”.

La transición defensiva empieza cuando se produce un tiro y -con el balón en el aire- todos los jugadores deben hacer algo. Cargar el rebote ofensivo o hacer el balance defensivo. Las normas de rebote/balance pueden ser las que quiera cada entrenador. Si -por ejemplo- mi norma para estas situaciones es que el mismo jugador que lanza



a canasta sea quien hace el balance defensivo, podemos organizar un ejercicio de rebote/balance por tríos, como el que explica el (Gráfico 01).



El cambio de “chip” ataque/defensa lo tenemos que entrenar en todos los contextos posibles: tras canasta, tras rebote y tras pérdida.

Para conseguir la proactividad defensiva: el balón lo defendemos todos. En el caso del ejercicio de 2x2, cuando el balón sale de las manos del driblador, su defensor no se queda en la misma posición. En lugar de eso se mete en la línea de balón (por debajo). De esta manera somos proactivos (Gráfico 02).



El defensor de 1 debe provocar un mal pase para tener opción de esprintar y defender. Los pies del defensor en el suelo, no en el aire, para poder reaccionar en defensa.



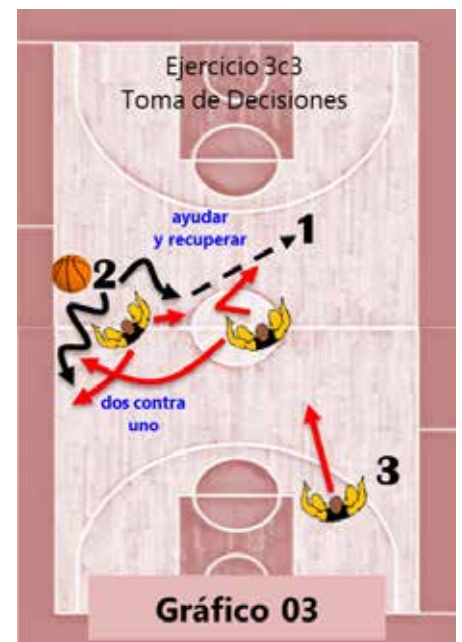
Para el defensor del balón, “tan malo es estar muy cerca como estar muy lejos”.

Ejercicio de 3x3. Intentamos generar hándicaps o dificultades para que los jugadores las resuelvan. Como tenemos la norma de que al balón lo defendemos todos, intentamos ponerle en problemas con ayudas. Si el balón pasa cerca de mí debo estar activo.

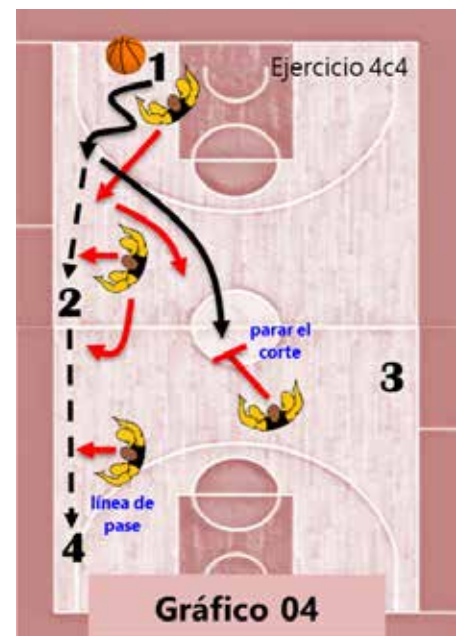
En nuestras canchas se ven muchas veces situaciones de 2x1, pero están pautadas, no son espontáneas.

Toma de decisiones (Gráfico 03).

- * Ayudar y recuperar, con una mano al bote, la más cercana al balón, y la otra mano en el pase.
- * Si el jugador con balón no me ve, salto al 2x1. Cuando hace un cambio por la espalda o en reverso, pierde de vista el balón. Esa es una buena opción para atacarle.
- * Utilizar las líneas del campo (medio campo, fondo y bandas) para favorecernos de la norma del campo atrás. Podemos convertir el 2x1 en un 4x1, con los dos defensores, la línea de medio campo y la línea de banda.
- * Finta de 2x1. No queremos generar patrones, queremos que los jugadores tomen decisiones.



Con las mismas ideas jugamos 4c4. Todos los defensores están muy activos (Gráfico 04).



FORMACION

Hay que ser PROACTIVOS. Meter las manos al balón, meterme en la línea del balón, decidir si salto o no... En estas situaciones defensivas, los jugadores que se comunican son de mucho valor: "estoy", "último", "llego", etc.

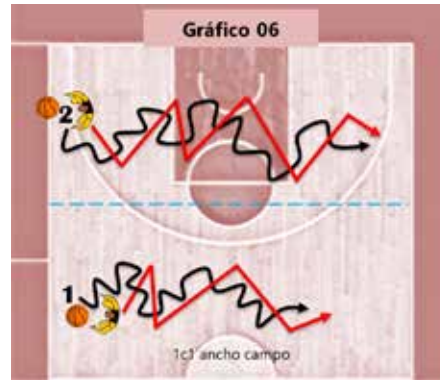
Ejercicio de Inferioridad. Además de las situaciones en igualdad anteriormente comentadas, en la primera fase del contraataque se producen a menudo situaciones de Inferioridad/Superioridad. Propongo un ejercicio de 2c1 continuo. Obligo a cambiar el balón de lado para darle al defensor la posibilidad de tomar la decisión de atacar ese pase o no (**Gráfico 05**).



No nos vale ser correctos. En base a mi actividad defensiva intento ganar tiempo para el equipo. Este ejercicio también me vale para trabajar la salida de contraataque. El mayor porcentaje de éxito en la anotación se produce en los primeros 8 segundos del

ataque. por lo que realizar un buen balance defensivo será clave para no permitir al ataque tener la iniciativa.

Ejercicio de 1c1. Jugamos a lo ancho del campo, quitando el foco de la canasta. La defensa juega al 200% y el ataque al 60%. Intentamos que la defensa tenga éxito, provocando que el ataque les ayude (**Gráfico 06**).



Buscamos el contacto en defensa -sin miedo- y que no me supere en el primer paso. Ese primer paso debe ser lateral, no reculamos.

Atacamos el balón con las manos para que el jugador con balón lo proteja. Solo nos desplazamos lateralmente si es posible.

Para recuperar la posición hay que correr y ponerse delante del balón. Contactar. Después podemos hacer el mismo ejercicio en todo el campo,

pero sin tirar a canasta u obligando al atacante a que tire tras bote (para facilitar la defensa y el % de éxito).

Algunas claves de la defensa 1c1:

- Colocarme delante del balón, no del jugador.
- Si sube el balón, el defensor se acerca a atacante.
- Si baja el balón para atacar, me separo.
- Flexionados y con el peso del cuerpo en las puntas de los pies, no en los talones, para poder ser reactivos.

Jugamos el 1c1 durante 5 segundos en el sitio. La defensa se acerca, se aleja, usa las manos...

Defensa del Jugador sin Balón. Nos apoyamos en la idea de los triángulos defensivos, pero hay muchos tipos de TRIÁNGULO. Elijo aquel que me permita cumplir la norma de ser proactivo. Para favorecer que la defensa tenga éxito, jugamos 2x2 y prohibimos las puertas atrás. Cada vez que el ataque pasa el balón, la defensa se tiene que mover (**Gráfico 07**).

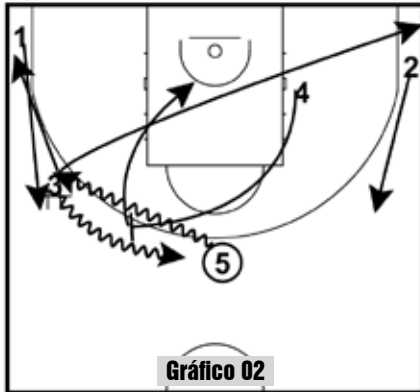


Incluimos el trabajo del "Close Out", llegando con pasos cortos, con las dos manos arriba y sin dar un lado; el trabajo de Ayuda y Recuperación, sin saltar, con las manos arriba y las caderas abajo; y el trabajo de Rebote Defensivo (cerrar su carrera y envolverle, para dejar caer el balón).

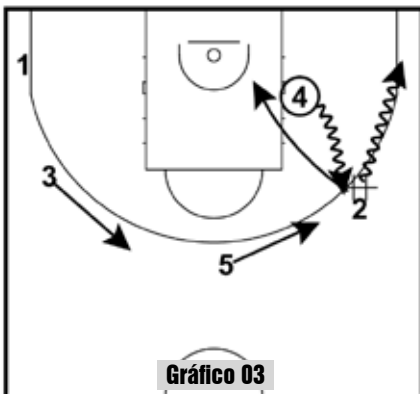
Evolucionamos el ejercicio desde el 2c2, 3c2, 3c3, 3c2 + 1, 4c3, 4c4, situaciones empezando con un mal pase, etc., hasta llegar al 5c5.



- 5 con balón dribla hacia 3 y puerta atrás de éste para jugar un mano a mano con 1. De inmediato 4 juega un pick and roll con 1 (Gráfico 02).



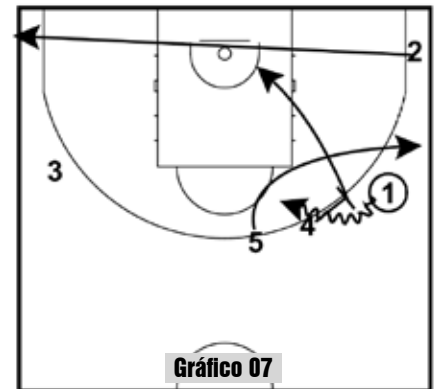
- Entry 2: después del pase interior a 4 se juega una “granada” con 2 con el “pass back” a 5 misma continuidad de la opción 1 con la puerta atrás y el mano a mano con P&R, pick and roll (Gráfico 03).



- “Swing”: llegando pase al eje, pausa de búsqueda para conectar alto/bajo seguido de inversión del balón y pick and roll (Gráfico 05).

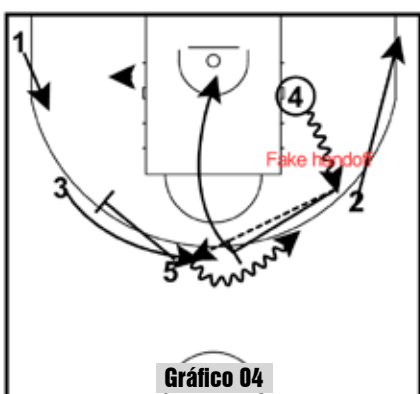


- Double: situación de “double drag”. El 2º jugador que bloquea juega un “shallow cut” (Gráfico 07).



TACTICA

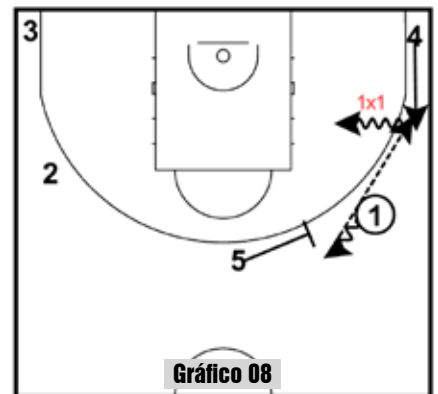
- O se juega finta de “granada” con 2. 5 “screen away” a 3 y pase a frontal para un pick and roll (Gráfico 04).



- “Step Up”: salida de 4 para jugar P&R con 1. 2 corta al lado contrario. Si no hay ventaja pase a 5 y misma continuidad que “entry 1” (Gráfico 06).



- “End”: situación de “decoy” (distracción) pick and roll para rapido pase a 4 en busca de su 1x1 (Gráfico 08).



- “Pitch”: situación de “hammer” buscando tiro rápido de 3. 1 juega un “pitch” con 5 que pasa a 2 para jugar pick and roll. 2 ataca el “reject”. 5 bloquea ciego a 3 en el lado debil buscando el tiro de 3 en equina. 5 vuelva para bloquear a 1 para el pase de vuelta (Gráfico 09).



Gráfico 09

- “Pistol”: “step up pick and roll” de 4 a 1 seguido de un “flare screen” de 6. Sino hay ventaja continuidad de Entry 1 (Gráfico 10).

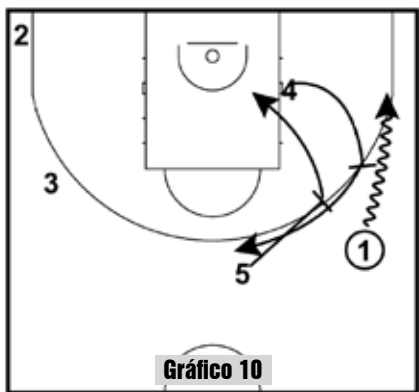


Gráfico 10

Para que esta propuesta fuese efectiva hubo que realizar mucho trabajo en ruedas de construcción desde el 2x0 y acabando con 5x5 con especial énfasis en la lectura de la defensa, movimiento sin balón, timings y spacing.

Mucha repetición para crear hábitos, ya que era una idea totalmente nueva para las jugadoras.

Intentamos poner un ritmo alto de juego como base principal de nuestro ataque. Desde la fase inicial con el “outlet pass”. Técnica del primer pase, espacios donde recibirlo en función de la defensa y técnica del primer bote para ganar espacio y tiempo, reconocimiento y ocupación de calles.

Especialmente mucho énfasis en el “rim runner” por calle central. Al contar con jugadoras interiores muy móviles se sacó mucho rédito de ello y tiros de tres puntos en llegada.

Trabajo de juego sobre balón interior en llegada con espacios y movimiento sin balón a partir de esta acción. Juego de balón dentro-fuera, lado contrario y atacar

“closeout” o acción de “granada”. Conexiones de “high-low” al llegar el balón al eje.

Trabajo de “drag pick and roll” en llegada. Especialmente soluciones contra defensa “under” (“repick and slip”). Defensa “drop” (mucho pop ya que las jugadoras interiores tenían gran capacidad de tiro). Defensa de cambios con spacing para atacar el “mismatch”, y defensa “Ice” (mucho trabajo de pop y circulación de balón contra rotaciones defensivas).

En definitiva intentar jugar a un ritmo alto pero con la pausa necesaria de hacer buenas lecturas para una correcta toma de decisiones, asumiendo el error como una parte más del proceso al jugar a alta velocidad.



TACTICA



Iñaki Zubizarreta

Soy Iñaki Zubizarreta, tengo lesión medular adquirida debido a un accidente de tráfico en 1983. He sido jugador de BSR desde 1983 hasta el 2008. Del 1987 al 1995 participé con la selección española en diferentes torneos.

BSR. TRABAJO DE CAPTACION Y FUNDAMENTOS INICIALES

En 1980 se creó la Agrupación Deportiva Zuzenak, posteriormente Club Deportivo Zuzenak, para que las personas con discapacidad pudieran hacer deporte en tres disciplinas, Baloncesto en Silla de Ruedas (BSR), Tenis de Mesa y Tiro Neumático.

POR QUÉ SE CREÓ LA ESCUELA

Las personas que bien, de nacimiento o porque han sufrido un accidente, enfermedad, etc, están en situación de discapacidad, no tenían la posibilidad de formarse deportivamente, en la gran mayoría de los casos se unían directamente a la plantilla de

los equipos, encontrándose con que no tenían el nivel suficiente, por lo que muchos abandonaban frustrados.

Veía que apenas había incorporaciones y que peligraba la continuidad del equipo, debido a falta de relevo generacional. Por lo que decidí que era necesario hacer algo a ese respecto.

INICIOS DE LA ESCUELA

Cuando estaba acabando mi etapa de jugador, le propuse al club crear una especie de escuela, para la formación de deportistas con discapacidad, independientemente de la edad.

El proyecto se puso en marcha allá por el 2007. Los inicios fueron difíciles, apenas teníamos deportistas, ni instalaciones adecuadas, durante mucho tiempo el grupo fue muy reducido y con grandes discapacidades, realizando actividades más lúdicas que deportivas. La captación de gente era muy difícil, por lo que ese fue nuestro primer reto.

CONSOLIDACIÓN DE LA ESCUELA

En el 2010 fue un punto de inflexión para la escuela y para el club, el ayuntamiento cedió a Zuzenak el uso de una instalación donde disponíamos de cancha, gym etc., lo que nos permitió entrenar en cualquier horario, cosa que ayudó a una mayor asistencia.

Mi objetivo siempre ha sido trabajar con los más jóvenes, si bien la escuela estaba abierta a todas las edades. Siempre he sido consciente que es un proyecto a medio/largo plazo.



Martorell 2024 - Campeones de España sub22

En 2011 ya empezábamos a competir, pero de forma muy esporádica. En el 2013 se organizó el “I Torneo de Escuelas de Baloncesto en Silla de Ruedas”, con el fin de incentivar a los chicos. Con el tiempo es el torneo con más aceptación a nivel estatal.

En los años siguientes se dispuso de más recursos humanos con la incorporación de Lander y posteriormente Aitor, ambos con formación deportiva que hicieron que la escuela creciese exponencialmente. También fue cuando se reestructura el organigrama, creando lo que llamamos cantera, donde se entrenaba con los jugadores con mayor progresión, siguiendo con la escuela y su objetivo captar y retener a los que se inician en el deporte.

A partir del 2015 es cuando se empezaron a obtener los resultados del trabajo realizado con anterioridad, con grandes resultados en los diferentes Campeonatos de España sub22.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Desde mi experiencia esto sería lo hay tener más en cuenta a la hora de crear una escuela, así como en la formación inicial de los jugadores de BSR:

- Captación de jugadores, quizá es la parte más difícil, la gente es bastante reacia a sentarse en una silla de ruedas. En nuestro caso, la captación de los jugadores se ha realizado de diferentes maneras, la principal es a través de los profesores de educación física de los colegios, también a

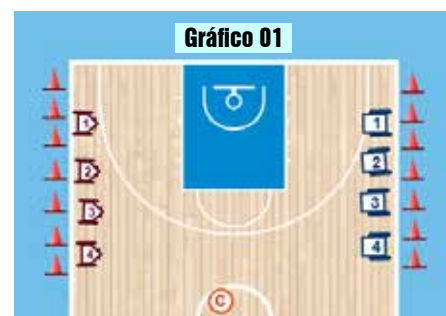


través de campañas de sensibilización (por nuestras instalaciones, el año pasado pasaron más de 2000 alumnos de diferentes colegios), a través de “flyers” que se entregan en los colegios para la asistencia a los partidos, a través de centros de rehabilitación, a través de colonias inclusivas que el club organiza todos los veranos desde el 2014, y hablando directamente con las personas. Lo que más nos costó al principio fue generar ese grupo de 8, 10 personas que permitía hacer entrenamientos de más calidad, una vez que ya teníamos cierto volumen de jugadores hacía que fuera más atractivo para las nuevas incorporaciones.

- Entorno agradable. Es importante tener claro que son deportistas con diferentes grados de discapacidad, por lo tanto con capacidades diferentes, hay que tenerlo en cuenta al planificar los entrenamientos. Cuando los jugadores empiezan, y en especial si son niños, procuro que los entrenamientos estén más enfocados a la diversión, normalmente hacemos juegos. A continuación describiré algunos de estos juegos.

Juego de Robar Conos

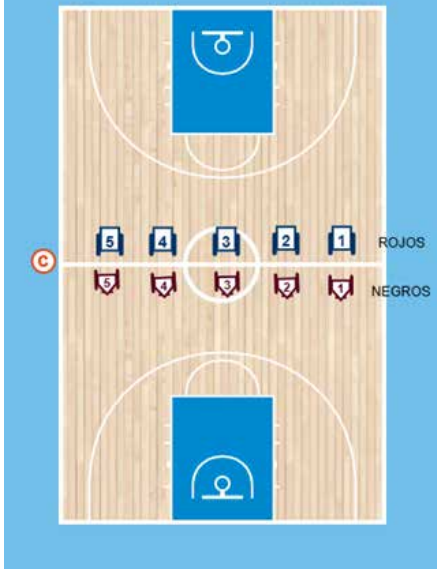
El juego consiste en robar los conos del lado contrario y traerlos a tu lado. El equipo que se queda sin conos pierde, se pueden añadir variantes, como que llevando el cono te puedan pillar alguien del equipo contrario que no lleve cono, teniendo que devolver el cono al sitio inicial, también se puede jugar manejando un balón cada uno (**Gráfico 01**).



Juego de Pillar. Rojos/Negros

En la línea del centro del campo se coloca un equipo en un campo (Rojos) y el otro al otro lado del campo (Negros), de espaldas unos con otros. El entrenador dice un color que son los que tienen que pillar a los del otro equipo antes de llegar al fondo de la cancha, se pueden añadir variantes que una vez sea un color el que pilla ó que sea el que escapa. También se puede hacer el juego todos con balón (**Gráfico 02**).

Gráfico 02



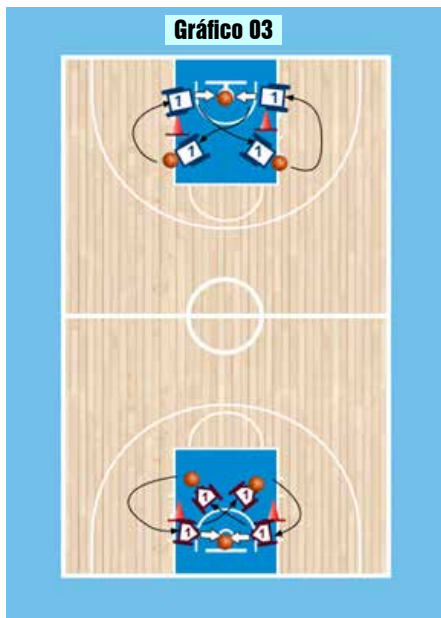
Quitar el Peto

A cada jugador se le coloca un peto en la parte de atrás de la silla. El juego consiste en quitar el peto a los demás, a la vez que tienes que evitar que te lo quiten a tí. Se puede jugar individualmente ó por equipos.

Juego de los "8" con Balón

Consiste en encestar el mayor número de canastas en un tiempo determinado haciendo ochos, es un ejercicio que pueden hacerlo hasta los más peques que llegan justo a canasta (**Gráfico 03**).

Gráfico 03



Más adelante ya se realizan entrenamientos más específicos de manejo de silla y técnica individual. Conceptos como por ejemplo que en las arrancadas hay que impulsar las ruedas con las manos en forma de pistón, pero una vez que se haya adquirido velocidad el movimiento de las manos debe ser con forma de óvalo.

En las frenadas debemos colocar las manos en la parte más alta de aro, también la posición del cuerpo en cada circunstancia: por ejemplo, para las arrancadas hay que echar el cuerpo hacia adelante cuando se da la brazada; para frenar el cuerpo tiene que estar recto ó ligeramente hacia atrás; para los giros hay que inclinar el cuerpo al lado del giro.

También doy mucha importancia al manejo de balón y el uso del bote, en este deporte no es fácil manejar la silla y tener control absoluto del balón. Algunos de los ejercicios de habilidad que solemos hacer, son de frente de una pared, con una mano lanzo y recojo el balón contra la pared y con la otra mano boto otro balón. Otro ejercicio es botar el balón con una mano, con la otra recojo y lanzo una pelota de tenis a otra persona que está en frente a 3 ó 4 metros.

Otra cosa que intento enseñar es que mi jugador sea capaz de adelantarse al movimiento que va hacer el rival fijándose en la posición de sus manos en las ruedas y la orientación de su silla.

Trabajamos mucho la arrancada y frenada de la silla, la norma dice que con posesión del balón solo puedes dar dos impulsos sin botar, hay que practicar mucho para que los dos impulsos iniciales marquen la diferencia con el

rival así como los giros y cambios de dirección deben ser lo más rápidos posible.

También trabajamos los bloques, se les enseña cómo colocar la silla para hacer buenos bloqueos, en ejercicios de 2x2. En este deporte los bloqueos tienen muchísima importancia.

- Motivación, para que los jugadores asistan a los entrenamientos con ilusión, hay que tener un objetivo, y no hay otro más atractivo que competir, bien, en los campeonatos estatales, escolar y sub22, o bien en ligas territoriales, como la liga norte en nuestro caso y en torneos o jornadas organizadas por otras escuelas o clubes.
- Constancia. Esta sociedad está acostumbrada a obtener resultados inmediatos. He visto proyectos similares al nuestro, que han desaparecido por no tener constancia y paciencia, o por qué no había una persona de referencia para los chic@s. Podemos decir que en la actualidad, la cantera del Club Zuzenak está reconocida como la mejor, a nivel estatal.

Con trabajo y constancia se obtienen los triunfos.



**“El aprendizaje de entrenador es el que más me ha marcado a lo largo de toda mi vida profesional”
- José Asensio**



**Faustino Sáez
Ventura**



José Asensio

Para dimensionar su trayectoria de más de cuatro décadas en el Estudiantes basta con recopilar tres datos biográficos: fue compañero de Nacho Azofra en las categorías de formación; entrenó a Felipe Reyes en su etapa júnior; y tomó el relevo de Pepu Hernández en la dirección deportiva del club en 2002, con 33 años. José Asensio Laguna (Madrid, 1969) creció en el Ramiro de Maeztu desde los seis años, y a los ocho ya estaba jugando al baloncesto en el patio del colegio. De los equipos de clase hasta los juveniles, recorrió todas las etapas formativas antes de pasar de las pistas al banquillo. Y, después de cuatro años como entrenador del equipo colegial en la Liga EBA, el siguiente paso fueron los despachos de Magariños, desde donde ahora, el actual director general y de relaciones institucionales del Movistar Estudiantes, revisa su álbum de recuerdos para la Revista Clinic de la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB).

*Periodista (UEM). Ha desarrollado toda su carrera profesional en el diario **EL PAÍS**, al que llegó en el año 2000. Desde 2010, como redactor de deportes especializado en baloncesto, ha seguido a las selecciones masculina y femenina en Europeos y Mundiales, y ha cubierto la información del R. Madrid durante las 11 temporadas de la era Pablo Laso, de quien ha escrito la biografía deportiva 'Pablo Laso. Ganar para contarle' (2023). Además, es analista de Play Basket de la Cadena SER; colaborador de Colgados del Aro; y escribe en la revista Gigantes del Basket.*

¿Con qué recuerdos se queda cuando repasa sus distintas etapas en el Estudiantes?

En mis inicios en el Ramiro me enganché, como todos, a aquel equipo inolvidable de 1981 que estuvo a punto de ganar la Liga con un quinteto inolvidable formado Vicente Gil, López Rodríguez, Del Corral, Slab Jones y Fernando Martín. El primer equipo era la gran ilusión para todos los chavales del club.

Luego como entrenador llega la etapa de la responsabilidad y de la formación para estar preparado a la hora de llevar a los distintos equipos. Y, cuando sustituyo a Pepu en la dirección deportiva, llega el reto de dirigir la cantera y la estructura del club. También llegó la apuesta por el baloncesto femenino con jugadoras como Silvia Domínguez, que luego han hecho historia como tantos otros. El aprendizaje más valioso para las labores de directivo es el de la etapa de entrenador porque puedes proyectar el trabajo en equipo y ese concepto de equipo es siempre la clave.

¿Cómo vivió esa transición en la que se trunca el sueño de ser jugador, pero se le abre la alternativa de desarrollarse como entrenador?

Ese momento siempre es muy complicado para los jóvenes. Cuando te dicen que no vas a estar en el A pasas por una etapa de frustración. Pero rápidamente fui capaz de hacer esa transición de jugador a entrenador y me decanté por la opción en la que veía que iba a tener más recorrido. En mi caso fue una transición tranquila porque me gustaba mucho entrenar. Pero siempre digo a los entrenadores que hay que



dedicar tiempo a ese momento en el que le dices a un jugador que no va a formar parte de un equipo.

¿Qué referentes de entrenadores tenía cuando se hizo entrenador?

Yo era base y los bases siempre tienen esa mentalidad de dirigir a los equipos. Y además tuve grandes referentes, empezando por Ángel Goñi, que fue mi jefe en las distintas categorías. Fue el primero que me marcó. Después mencionaré a Jaime González Lasso, su hermano Javier, Carlos López, José Luis García. Todos me ayudaron a crecer en el mundo del baloncesto, pero también a afrontar los retos de la vida y a entender el espíritu de un club especial como el Estudiantes. Ellos lo habían vivido y supieron transmitir esas enseñanzas.

Después, en mi última etapa de jugador, mi entrenador fue Pepu, que también me marcó mucho y que además fue el que me dijo: 'vas a dejar de jugar, pero

tenemos otro plan para ti que es que te hagas entrenador'.

¿Recuerda sus primeros días como primer entrenador, su primera charla de vestuario?

Empecé entrenando en mini y, en esa etapa, ya descubres que tienes que ser un referente para tus jugadores en distintas facetas. Descubres las dificultades y la necesidad de seguir formándote, viendo muchos entrenamientos, aprendiendo de otros equipos... y teníamos la suerte de coincidir con otros equipos como el Atlético de Madrid de balonmano de Juan de Dios Román, y me fijaba en él y en el entrenador de los juveniles también.

La inexperiencia te hace descubrir tus carencias, tu necesidad de mejorar y de copiar a tus referentes. Vas aprendiendo a marchas forzadas a la vez que tratas de ir transmitiendo ese aprendizaje.

"Pepu me dijo: vas a dejar de jugar, pero tenemos otro plan para ti, que es que te hagas entrenador".

Si tuviera que dividir la profesión de entrenador en porcentajes ¿cuánto hay de táctica, técnica, motivación, psicología...?

El entrenador tiene que hacer de todo. Dependiendo la categoría a la que entrenes, la carga táctica y la forma de dirigirte a tus jugadores cambia. Como en todo, la experiencia te va dando el conocimiento y la medida. Lo más importante es la personalidad y el liderazgo para saber llevar un grupo, eso es el 50%. La clave es saber llegar a los jugadores. Luego la técnica, la táctica y el resto de factores completan el otro 50% siempre adaptándote a la plantilla que tengas.

¿En la etapa formativa tiene que seguir primando lo lúdico y no encorsetar el talento con demasiada carga táctica?

En esas edades lo principal es que sigan viendo el baloncesto como un juego y todo el aprendizaje debe llegar a través del propio juego, de dejarles asimilar los errores sin perder la diversión en la pista. Hay que corregir desde el ensayo-error y más desde la práctica que desde la teoría. Hay

que hacer en entrenamientos participativos, con más práctica que charla. Ya tendrán tiempo para las sesiones de vídeo. Las primeras edades deben ser juego y juego.

¿Más allá de la escuela de Estudiantes, en qué más escuelas de entrenadores se fijaba?

Más allá de la escuela Estudiantes, en los años 80 había que fijarse en la escuela yugoslava, sin duda. Marcaron toda una época, primero con la Cibona de Petrovic y Novosel y luego con la Jugoplastika de Split de Kukoc y Maljkovic. Eran únicos a la hora de trabajar la técnica individual y eso es lo que tratábamos hacer también en el Estudiantes, trabajar esos fundamentos para después desarrollar la táctica.

En ese trabajo de fundamentos, ¿Cuáles eran los que más le gustaba desarrollar como entrenador?

“El liderazgo para saber llevar un grupo es el 50%. La clave es saber llegar a los jugadores. Luego la técnica, la táctica y el resto de factores completan el otro 50%”.

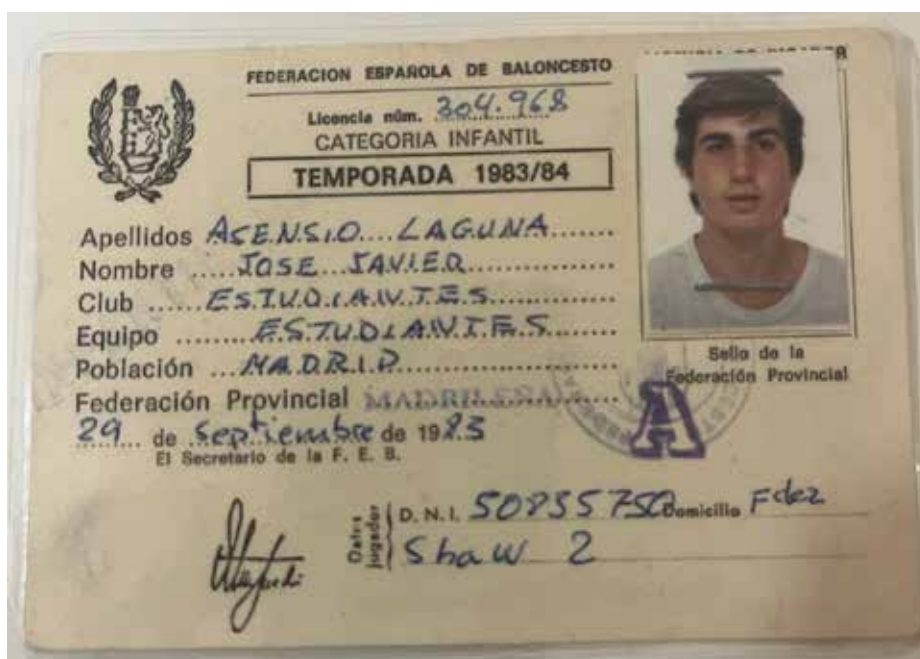
Me gustaban mucho todos los ejercicios con balón. No solo de bote, también de pase, pases cruzados... y los juegos de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres... a pista completa, para mejorar la técnica y la táctica individual. Y muchos ejercicios dinámicos en los que se acabara con canasta o con rebote.

Proyectándose a la actualidad en la que la estadística avanzada tiene un protagonismo creciente, ¿sería de aprovechar al milímetro cada dato o de dejar margen a la improvisación y el talento?

Siempre me ha gustado dejar espacio a la creatividad del jugador, pero hay que aprovechar los recursos al máximo y ahora hay muchísimos recursos para sacar el máximo partido a los equipos. Por eso es fundamental también el staff de ayudantes para manejar toda esa información de manera efectiva para que después el entrenador decida.

Ahora está más amparado el entrenador con esos equipos de trabajo a su lado que han ido creciendo.

Sí. Antes era una figura más solitaria en todos los aspectos. Desde siempre, el entrenador es casi siempre el receptor de todas las críticas y todas las opiniones. En la élite la presión la ponen los medios y en las categorías de formación la ponen los padres... por eso se ha creado esa imagen del entrenador intentando aislarse





de todo eso en su mundo. Pero ahora los equipos técnicos son muy grandes y los entrenadores tienen mucho apoyo en todo lo relacionado con la preparación física y la parte médica sobre todo. Pero, al final, el entrenador es el que debe manejar toda la información y decidir, muchas veces en décimas de segundo.

Socialmente, crece la concienciación de respetar la figura del entrenador, pero también la presión por la influencia de las redes sociales, por ejemplo.

La figura del entrenador se asemeja a la del profesor. Y se ha perdido ese respeto que había hacia los profesores. Se ha rebajado su figura de autoridad y también la de los entrenadores muchas veces, sobre todo en categorías de formación. Los entrenadores son formadores y deberíamos recuperar ese respeto de base hacia los formadores.

¿Le parece desmedida la relevancia mediática y la presión sobre los entrenadores en torneos infantiles y juveniles?

La sociedad prima la inmediatez y el resultado. No se valora el camino, el recorrido... Antes, la mejora individual y colectiva ya era un objetivo de por sí, tanto o más que ganar.

En esas categorías lo importante debería ser siempre forma y educar. Ahora, los padres, la sociedad, los medios buscan la nota, el resultado... solo gana uno y los demás pierden. No es normal que solo uno salga contento y los demás, todos frustrados. Lo importante es la mejora y el camino y esa valoración, desgraciadamente, se ha perdido bastante.

¿Por eso es importante el corporativismo y la figura de asociaciones como la AEEB para proteger la figura del entrenador y reforzarle con respaldo y formación continua?

Sin duda. Es muy importante hacer equipo entre los entrenadores. En nuestra época nos ayudábamos y nos protegíamos y creo que esa piña en torno a la Asociación crea mucha camaradería y mucho equipo en el sentido más amplio. Me hace mucha ilusión que la AEEB se acuerde mi etapa de entrenador y esto me ha hecho recordar a muchos compañeros y a muchos jugadores, de los que llegaron lejos en el baloncesto y de los que se hicieron personas de prestigio en el mundo laboral. Un entrenador y un equipo viven muchas cosas a lo largo de una temporada y ese recorrido es lo más importante.

¿Cuántos aprendizajes de su etapa de entrenador ha aplicado después en la gestión de grupos desde los despachos?

Todos. El aprendizaje de entrenador es el que más me ha marcado a lo largo de toda mi vida profesional. Cuando me preguntaban ¿por qué entrenas? yo respondía, 'porque me han entrenado'. Esto es una carrera de relevos. Y esa carrera de relevos de entrenar y formar me ha ayudado mucho en mi desarrollo como directivo. Le doy mucho valor a los mentores y los entrenadores deben ser, sobre todo, mentores de los que empiezan... para marcar las normas y hacer equipo. El aprendizaje del entrenador es buenísimo para cualquier trabajo y, si tienes la suerte de dirigir grupos, mucho más. Los valores del deporte valen para la vida y para el trabajo.

¿Qué hace falta para que un vestuario funcione o una empresa funcione?

Lo esencial es tener claro el objetivo. Y el objetivo, como decía antes, no es tanto ganar o perder como mejorar y evolucionar. Cuando era entrenador les repetía tres cosas a mis jugadores: humildad, trabajo e ilusión; y esas tres cosas valen para cualquier ámbito de la vida, también para el trabajo empresarial. El haberse formado en el deporte de equipo, en el reparto de roles y en anteponer el grupo a lo individual es clave.

En su recorrido histórico en este siglo, la selección española es el mejor ejemplo de saber relegar el protagonismo individual en favor del equipo y la idea común.

La selección campeona del mundo en 2006 remarcó mucho esa idea común y esa importancia

“En nuestra época nos ayudábamos y nos protegíamos y creo que esa piña en torno a la Asociación crea mucha camaradería y mucho equipo”.

del equipo por encima de todo. La generación del 80 y también las anteriores supieron dejar un legado por la forma de proyectar esos valores, de pasarse el testigo y de hacer grupo. Entendieron muy bien que primero van los valores, luego el camino... y la consecuencia serán los resultados. El equipo de los Junior de Oro cambió el concepto de que un equipo no era una suma de talentos sino una construcción que nace de la unión del grupo.

¿A qué jugador le hubiera gustado entrenar?

A todos los que se han distinguido por tener un talento especial... Sergio Rodríguez, Raúl López, Juan Carlos Navarro, Ricky Rubio... Eran una generación diferente.

¿Y que entrenador le hubiera gustado ser?

Pepu, Pedro Martínez, Txus Vidorreta... Por sus valores, su trayectoria y su calma. Y de los más jóvenes, Ibon Navarro, Diego Ocampo... por su idea de construcción a largo plazo.

En muchas ocasiones, se utiliza la palabra 'gestor' con los entrenadores como para infravalorarles. Con lo difícil e importante que es ser un buen gestor.

Sin duda. Gestionar un grupo, marcar un compromiso colectivo y crear un buen ambiente es muy difícil. Si a eso le añades la preparación y la formación durante muchos años que han desarrollado todos... La esencia es lograr ese compromiso colectivo. Por eso es fundamental remarcar la figura de los entrenadores, para formar jugadores y, sobre todo, personas.

EJERCICIOS DE SUPERIORIDADES/INFERIORIDADES -JOSE ASENSIO-

CONTRAATAQUE A 11

Ejercicio de 3x2 en contraataque continuo. El contraataque hacia la otra canasta siempre lo inicia el jugador que captura el rebote, da igual que se trate de uno de los dos defensores o de uno de los tres atacantes (Gráficos 1 y 2).

Gráfico 1

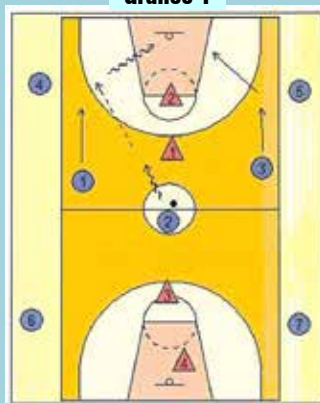
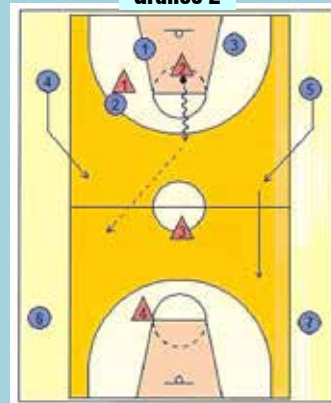
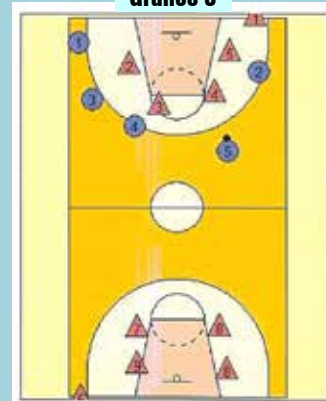


Gráfico 2



TRANSICION 5X4 CONTINUA

Gráfico 3



Mín. 15 jugadores. Cuando el ataque finaliza por rebote defensivo, canasta conseguida o robo de balón, el defensor que coge el balón debe pasar al jugador que está detrás de la línea de fondo sin defender para iniciar el ataque a la canasta contraria. La defensa debe ajustarse (Gráficos 3).





ESCUELA DE ENTRENADORES

