

**Rompiendo la
Defensa**

**La Fuerza del
Juego Interior**

**Construir
el Ataque
del Equipo**

**Del Día a Día
al Alto Rendimiento**

Jesús Ramírez:
**“He trabajado con ilusión
para llegar a la ACB”**



Si te gusta el baloncesto...

hazte socio de la AEEB...

no te quedes en el banquillo



y disfruta de las ventajas



**SEMANA
DE
ENTRENAMIENTO**



**SEMINARIOS
Y
CLINICS**



**ASESORIA
JURIDICA**

**ACCESO A
PARTIDOS
DE ÉLITE**



**MUJER
ENTRENADORA**



Y MAS...



ASOCIACION ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

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

CONTENIDOS



EDITORIAL

4

Juan María Gavaldá



JUGADOR JOVEN EN LA ELITE (II)

5

Aíto G. Reneses



DEL DÍA A DÍA AL ALTO RENDIMIENTO

8

Miguel Roldán



LA FUERZA DEL JUEGO INTERIOR

11

AEEB



AEEB LEYENDAS

18

Ranko Zeravica



ACTIVIDADES

22

a

AEEB

ROMPIENDO LA DEFENSA

31

Claudio Prieto



DISPONIBILIDAD DE LOS JUGADORES

34

ASEPREB



BSR: OTRA DIMENSION

37

Kishor Rajhvani



ENTREVISTA JESUS RAMIREZ

42

Diego González





Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Aíto G. Reneses, Miguel Roldán, Ranko Zeravica, Claudio Prieto, ASEPREB, Kishor Rajhvani, Jesús Ramírez y Diego González.

Fotos

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

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.



A DESCANSAR UN POCO... Y PREPARARSE PARA LO QUE VIENE

Cuando termina una temporada muchos de los entrenadores/as que han realizado su actividad en el baloncesto de formación no profesional, pasan a un estado de toma de decisiones con su futuro para la próxima temporada. ¿Quiero o quieren que continúe en el mismo club? ¿Qué edades quiero o quieren que debo entrenar? ¿En qué niveles de competición quiero o quieren que me vincule? ¿Qué tipo de dedicación y honorarios por todo ello quiero o quieren que es lo correcto? Y así seguiríamos consultándonos con otros parámetros.

Bajo nuestro punto de vista, el de la Asociación de Entrenadores AEEB, consideramos que el factor más importante a tener en cuenta eres tú mismo. Has de verte como un activo fundamental y visualizar tus posibilidades como si estuvieses o pudieses decidir tú absolutamente.

Tal vez algunos de vosotros, entrenadores/as, creáis que no tenéis esa potestad. Sin embargo, nuestra experiencia, nuestros datos y nuestras conexiones nos dicen que sí podéis plantearos, proponeros y decidir vuestros objetivos. Sólo por estadísticas podemos afirmar que el 71% de los entrenadores/as que van a seguir entrenando lo harán en el propio club que lo han estado haciendo la temporada recién terminada, tal vez en un porcentaje alto en diferente equipo o categoría, pero sí en el mismo club.

Queremos que os sintáis fortalecidos con este dato que reflejamos y de esta manera accedáis a plantearos y activar vuestro propio futuro más inmediato. Eso da solidez a vosotros mismos, pero también a vuestro club, el cual siente que ese sentimiento de pertenencia a ellos genera confianza y prosperidad a las personas que serán receptoras de los contenidos que dicho club propone. Jugadores/as, entrenadores/as, familias que aportan criaturas para su aprendizaje, todos se sienten más equilibrados si las actividades fluyen en los correctos caminos, con los lógicos ajustes, pero con las líneas de continuidad y rigor bien establecidas.

Antes decíamos ¿quiero o quieren que continúe en el mismo club? Pues sí que quieren y tú también. Pero el club debe apreciar vuestros conocimientos, aceptar las puestas en escena de ellos, con las debidas mejoras y sobre todo valoraros como entrenador/ra titulado.

Debemos estar titulados para que el club deba y cumpla regularnos en esa actividad, tal y como se hace con todos los docentes que educan a nuestros hijos/as en las distintas materias que les formarán para el futuro.

Claro que el deporte es un vehículo de educación. Claro que el baloncesto es un elemento clave en nuestro país para promover la mejora personal. Claro que todos los entrenadores/as deben estar titulados. Sí y también regulados laboralmente. Su preparación, dedicación y logros educativos hacen que sean iguales a otros educadores y por tanto tengan mismos deberes, responsabilidades y derechos.

Ahora es el momento de descansar un poco para llegar con todo bien firme en septiembre y ayudar a nuestros futuros jugadores/as para que aprendan más cosas que les ayude en su formación personal y deportiva.

SUMARIO

- 05 **Llegando como Jugador Joven a la Élite (II)** por Aíto G. Reneses
- 09 **Del Día a Día al Alto Rendimiento** por Miguel Roldán
- 13 **La Fuerza del Juego Interior. Valencia Campeón LF** por AEEB
- 16 **AEEB Leyendas: Construir el Ataque de Equipo** por Ranko Zeravica
- 20 **Actividades AEEB**
- 28 **Rompiendo la Defensa** por Claudio C. Prieto
- 31 **La Importancia de la Disponibilidad de los Jugadores** por ASEPREB
- 34 **BSR: Un Mismo Deporte. Otra Dimensión** por Kishor Rajhvani
- 37 **Entrevista a Jesús Ramírez** por Diego González





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 (II)

Continuamos comentando la conferencia de Aíto G. Reneses sobre la llegada de los jugadores jóvenes a la élite.

DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO

Jugamos dos contra dos en medio campo. Bloqueamos al jugador con balón. El defensor del bloqueador, hace un pequeño "flash" al balón, utilizando también las manos, lo suficientemente cerca del bloqueador para que el jugador con balón no pueda pasar botando entre el bloqueador y la ayuda (Gráfico 10).

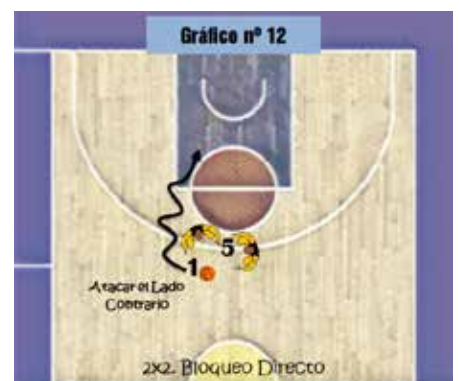
Después de poner el bloqueo, el bloqueador continúa hacia el aro, siendo defendido por su

par. El defensor del balón pasa el bloqueo (si puede ser por encima del mismo; por debajo si su compañero hace una ayuda más larga) y recupera a su atacante (Gráfico 11).

Si el defensor del balón no está atento, el jugador con balón puede jugar por el lado contrario del bloqueo, atacando el "reject" (Gráfico 12).

Los defensores deben mantener la comunicación constante, también en los bloqueos.

Antiguamente se jugaban menos bloqueos directos, el defensor del poste se hundía un poco y el defensor del tirador recuperaba su posición. Actualmente hay muchos más bloqueos y rebloqueos, por lo que es importante aprender bien a defenderlos.



FORMACION





Siguiendo el recorrido de mi carrera deportiva, me jubilo con 65 años y tras un año sin entrenar, Juan Llaneza (su director deportivo) me ofrece la posibilidad de entrenar al Cajasol de Sevilla.

Un proyecto plagado de jugadores muy jóvenes como Tomas Satoransky (21) Kristaps Porzingis (17), Ondreg Balvin (20), Beqa Burjanadze (18), Joan Sastre (21) o Willy Hernagómez (19). Tras un comienzo difícil, salvamos la categoría, gracias a la confianza del presidente en el cuerpo técnico, y la temporada siguiente (con un año más de experiencia) quedamos en la 6ª posición de la liga, muy cerca de conseguir entrar en las semifinales. El equipo creció mucho.

De Sevilla pasé a Gran Canaria, donde entrené a un jovencísimo Walter Tavares (2,21m) que aprendió a jugar prácticamente desde cero. Pasó por la NBA y actualmente juega en el R. Madrid a un nivel impresionante.

Tras otro año de jubilación, estuve 4 temporadas en el Alba Berlín, donde también dirigí a algunos jóvenes jugadores como Franz Wagner (líder de la selección alemana y actual jugador de los Orlando Magic), Simone Fontecchio (Baskonia, Utah Jazz, Detroit Pistons) y alguno no tan joven que compitió muy bien, como Luke Sikma. Un "4" que se comunicaba con sus compañeros como si fuera

un base. Estos jugadores progresaron claramente, haciendo que el equipo también creciera.

Después de esa etapa entrené una temporada en Girona y ya me jubilo del todo.

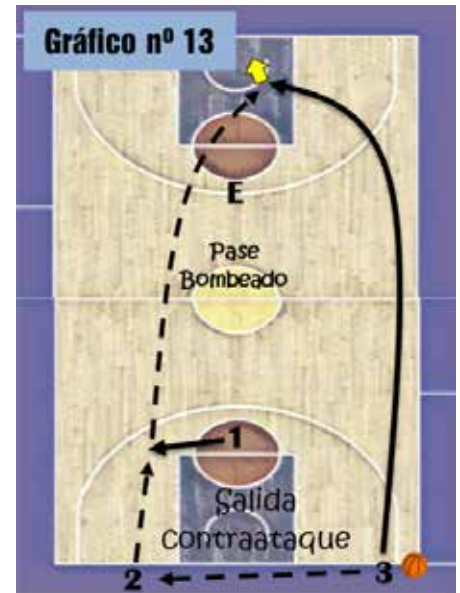
Creo que actualmente son pocos los equipos corren el contraataque. La temporada pasada UCAM Murcia jugó la final de la liga haciendo un buen baloncesto. Corrían y defendían. Hay que aprender de joven a hacer estas cosas.

CONTRAATAQUE

Vamos a trabajar ahora un ejercicio de contraataque que utilizo. Primero se puede hacer sin oposición y luego con oposición.

El jugador (2) corre paralelamente a la banda, bien abierto y al llegar cerca del tiro libre, corta hacia canasta (para tener el mejor ángulo de pase en la recepción).

El pasador (1), está cerrando el rebote en el pasillo central del tiro libre y se abre a recibir de (3) a la vez que el pase de (2) a (3) está en el aire. (1) recibe, mira al alero, pivota y pasa bombeado por encima del entrenador con un solo paso, aprovechando el giro para ganar fuerza. (2) intenta finalizar sin bote (**Gráficos 13 y 14**).



En mi etapa con el Alba Berlín hacíamos muchos entrenamientos individuales sin defensa, antes o después de las sesiones de grupo. Pero se plantea la cuestión de cómo puedes entrenar cuando juegas martes, jueves y domingo, con sus respectivos desplazamientos fuera de casa. Nosotros encontramos la solución de entrenar en los partidos. Intentábamos competir, pero también entrenábamos detalles en los partidos.

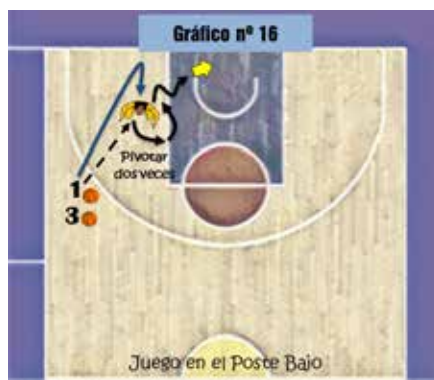
ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL. JUEGO POSTE BAJO

Para hacer este tipo de trabajo es necesario que todos los jugadores (jóvenes y veteranos) crean en el proceso de aprendizaje, no solo en jugar 5c5.

Propongo a los jugadores una serie de movimientos en el poste bajo. Un día trabajábamos unas opciones y otro día -por ejemplo- practicábamos otras.

Hacemos dos filas. Una de ellas gana la posición en el poste bajo. Jugar flexionado, pedir el balón con la mano más alejada del defensor y protegerse del defensor con el brazo interior.

Tras recibir, se pivota sobre el pie interior y a la vez damos un bote. El bote se realiza en la parte exterior del pie, con todo el cuerpo entre el balón y el defensor, para proteger la pelota. Podemos dar 1 o 2 botes. El pasador puede convertirse en el siguiente atacante. Jugamos siempre el movimiento por los dos lados del campo (**Gráfico 15**).



Otra opción es realizar el mismo movimiento de pies del ejercicio anterior (pivotando sobre el apoyo interior) y en lugar de botar junto al pie exterior, volvemos a pivotar sobre el mismo apoyo, para salir cruzado botando con la mano contraria hacia canasta (**Gráfico 16**).

De esta manera vas haciendo diferentes ejercicios y movimientos por los dos lados del campo.

“No hace falta ser joven para aprender. Hay que querer”. Por ejemplo, Albert Oliver aprendió a jugar en el poste bajo con 34 años.

Pocos equipos juegan con los jugadores jóvenes. Yo lo he hecho toda mi carrera (Costa, Jiménez, Villacampa, Ricky Rubio...). Lo primero que necesitas es que los jugadores estén convencidos y puedan progresar a base de seguir aprendiendo y jugar

más minutos. Los partidos también son importantes. Durante estos hay que seguir insistiendo en todos los detalles básicos que trabajamos durante la semana, no solo en las jugadas de 5c5.

Para facilitar este proceso es importante no abusar del fundamento del bote y poner un ritmo de juego más alto (a costa de jugar menos minutos). “La misión del entrenador es hacer crecer a los jugadores”.

FORMACION

REBOTE OFENSIVO Y DEFENSA EN ZONA

En general soy partidario de ir al rebote de ataque con 3 jugadores y que los otros 2 hagan el balance defensivo, bajando a medio campo cuando se produce un tiro y volviendo al ataque si cogemos el rebote. En caso contrario, deben seguir bajando para evitar un contraataque fácil del rival. Hoy en día el 90% de los equipos no juegan contraataque ni transiciones y suben el balón con bote.

Por otro lado, he hecho muchas zonas de manera puntual (1-3-1, 1-2-2, 2-3, etc.) y zonas press en medio campo y en todo el campo.

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





Miguel Roldán

Entrenador Superior y socio AEEB. Jugador del CB Utebo, escuela del CAJ Zaragoza, Fuentes de Ebro y CB Valdeferro. Entrenador desde 2007 y Director Técnico desde 2008 hasta hoy en el CB Valdeferro. Entrenador desde categorías de Escuela hasta Liga Nacional.

DEL DÍA A DÍA AL ALTO RENDIMIENTO: DIFERENCIAS QUE MARCAN EL CAMINO

Tuve la suerte de vivir una experiencia inolvidable: observar de cerca el trabajo de cantera de un club de élite como el Real Madrid. Esta vivencia me permitió reflexionar con calma sobre las notables diferencias entre un club humilde como el nuestro y uno de primer nivel. Más allá del resultado deportivo, hay detalles en la gestión y la preparación diaria que marcan la diferencia.

Instalaciones que son un lujo

Lo primero que impacta es el entorno. Entrenar en las instalaciones del Real Madrid es, sin duda, un privilegio. Temperatura controlada todo el año, espacios

amplios, materiales de alta calidad... Todo está pensado para el alto rendimiento. Comparado con la realidad de muchos clubes modestos, donde optimizamos cada recurso al máximo, la diferencia es evidente desde el primer minuto.

Modelos de gestión: objetivos diferentes

Otra diferencia clave se da en la gestión de la cantera. No es lo mismo trabajar con grupos reducidos y objetivos claramente profesionales, que con una estructura más amplia y metas educativas o sociales. Nosotros trabajamos para formar personas a través del ba-

loncesto, mientras que allí cada paso tiene una dirección competitiva y profesional clara.

Por ejemplo, Alberto Angulo, responsable de la cantera blanca, revisa personalmente la programación de cada equipo antes de cada sesión. En un entorno con 25 o 27 equipos, esa tarea sería titánica. En nuestro caso, establecemos una serie de conceptos mínimos comunes y luego cada entrenador nos envía su planificación, que supervisamos. Coincidimos en estar presentes durante los entrenamientos, pero incluso ahí se perciben enfoques distintos.

Entrenamientos: intensidad, tiempo y estructura

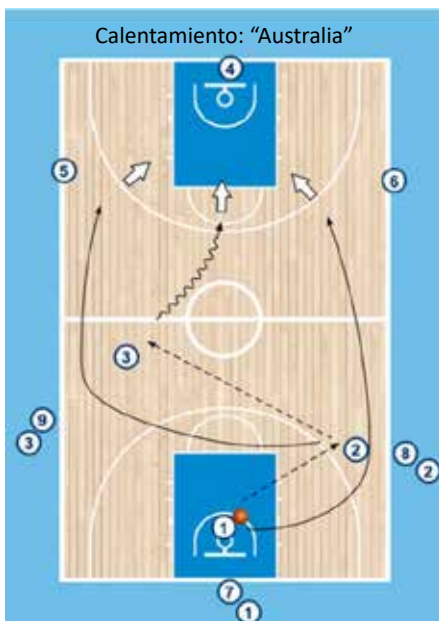
El tiempo de pista marca otra gran diferencia. Nosotros entrenamos tres días por semana, con una hora en pista más trabajo físico y calentamiento. En cambio, en el Real Madrid los equipos



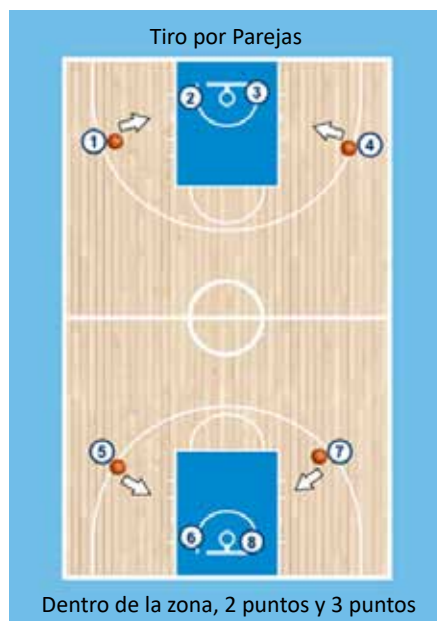


cuentan con 90 minutos de pista, hasta cinco días por semana, además de sesiones de físico específicas.

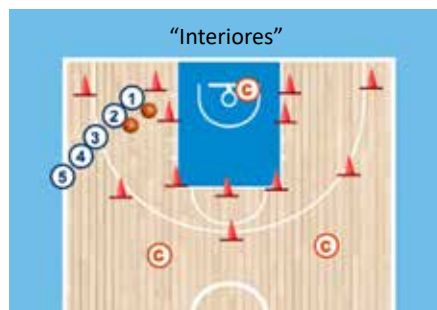
La metodología, sin embargo, me resultó cercana. Observé ejercicios que aplicamos también en nuestro club, lo que me reconfortó. Por ejemplo, empezaban con entradas y variaciones en las que los ayudantes actuaban como defensores, obligando a los jugadores a tomar decisiones constantes.



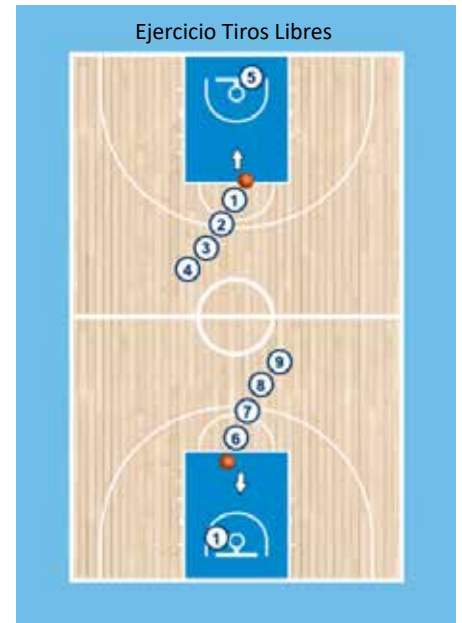
Después trabajaban el 2x2 con ventajas y desventajas, lo que fomenta la lectura del juego. Continuaban con ejercicios de superioridad numérica (3x2, 2x1), conceptos defensivos, ocupación de espacios y finalizaban con una sesión de tiro.



Ejercicios de tiro por equipos. Tiro específico para jugadores interiores y exteriores.



Nota: Para finalizar un entrenamiento se organizó un ejercicio de tiros libres con el objetivo de anotar 5 tiros seguidos por cada canasta. El tiempo total para lograrlo fue de 8 minutos.



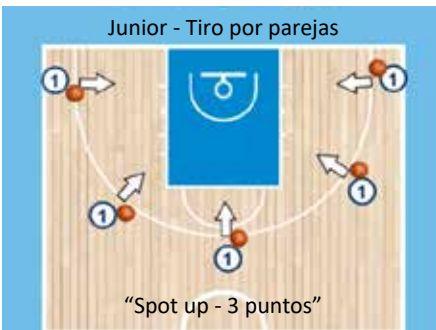
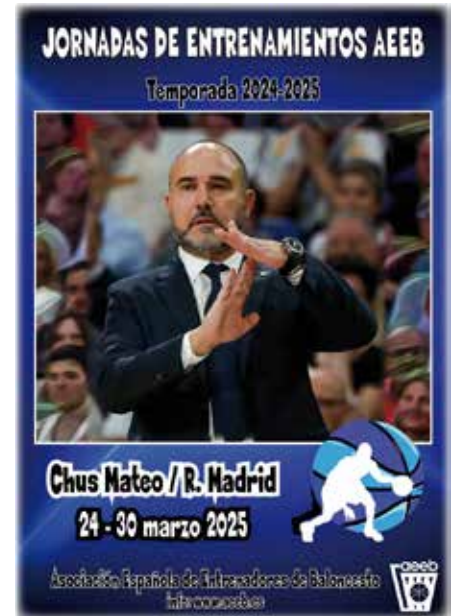
El detalle en el Junior EBA y la gestión del tiempo

El entrenamiento del equipo Junior (que compite en Liga EBA) fue especialmente llamativo. También trabajaban durante 90 minutos, todo cronometrado con precisión.

Comenzaron con tiro en parejas, y en el minuto 78 iniciaron un 5x5 +1. Las transiciones eran limpias, los bloqueos precisos y el juego fluía con naturalidad.

Pero detrás de esa aparente simplicidad, hay una estructura clara y un trabajo técnico y táctico muy bien desarrollado.





ENTRENAMIENTO

Incluso en los últimos minutos, visiblemente cansados, los jugadores respondieron bien, cerrando con tiros libres. Todos estaban entregados, atentos, con ganas de aprender. Y el cuerpo técnico, cada uno en su rol, transmitía un mensaje coherente y exigente que los jugadores asimilaban con madurez.

Creo firmemente que actividades como esta son clave para nuestro crecimiento como entrenadores. Nos permiten ver pequeños detalles que en el día a día se nos escapan. Quiero agradecer a la Asociación que hace posible este tipo de experiencias, y a los clubes que abren sus puertas con generosidad.

Me sorprendió lo útil que resulta el cronómetro visible para todos: permite que los jugadores sepan cuánto tiempo llevan, cuánto queda, y mejora la concentración.

Es una herramienta que pienso implementar en nuestro trabajo.

Reflexión final

Poder observar estos entrenamientos me recordó a las sesiones de la selección española: orden, claridad, intensidad. Fue un auténtico lujo vivir esta experiencia, aprender de los mejores y reafirmar que el camino que seguimos en nuestro club tiene sentido.

Espero que esta memoria de vivencias y sensaciones pueda aportar algo a otros entrenadores y profesionales del baloncesto de base.

Un saludo.

(Miguel Roldán Luna fue uno de los entrenadores que participaron entre el 24 y el 30 de marzo en las Jornadas de Entrenamiento del R. Madrid de Chus Mateo).

Entrenamientos del Cadete A y B: orden, ritmo y exigencia

Los equipos Cadete A y B iniciaron con 5x0 para repasar sistemas, salidas, tiempos y ocupación de espacios. Luego pasaron a situaciones específicas de bloqueos desde 45º, trabajando técnica individual y táctica colectiva. A 44 minutos del final, realizaron un ejercicio de 4x4x4 con gran intensidad. Posteriormente, jugaron un 5x5 con transición forzada (5x4), una excelente forma de trabajar la reorganización defensiva en situaciones reales.





AEEB

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

LA FUERZA DEL JUEGO INTERIOR

VALENCIA BASKET CAMPEON DE LA LIGA FEMENINA

El equipo de Valencia Basket se proclamó campeón de la Liga Femenina Endesa al vencer en la final al Casademont Zaragoza por dos victorias a cero (con marcadores de 75-65 y 63-71). De esta manera alzó el título por tercera vez consecutiva, ampliando su palmarés a 9 títulos en las últimas 5 temporadas.

Una victoria en la que tuvo mucho que ver el poderío interior del equipo, que se concretó en el MVP de la final para Kayla Alexander, el importante papel de Raquel Carrera y Nadia Fingall y la infinita superioridad en el rebote del

combinado valenciano que el equipo de Zaragoza no pudo contestar.

Vamos a analizar brevemente las estadísticas de la final y algunos de los movimientos del ataque del equipo campeón.

Respecto a las estadísticas interiores, baste señalar que la MVP de la final, Kayla Alexander, capturó entre los dos partidos 14 rebotes e hizo 33 puntos (con una valoración conjunta de +39).

Siempre bien acompañada por Raquel Carrera (11 rebotes, 16 puntos, +28 de valoración) y Nadia Fingall (11 rebotes, 19 puntos, +29

de valoración), el juego interior de Valencia fue un quebradero de cabeza para Casademont Zaragoza.

A nivel colectivo se debe destacar que Valencia Basket capturó en la serie 26 rebotes más que su rival (8 rebotes ofensivos y 18 rebotes defensivos).

La única estadística claramente favorable para Casademont Zaragoza fue la de balones recuperados, ya que durante los dos partidos de la final, este balance de balones robados y perdidos fue de 20/22 para Casademont Zaragoza y de 17/32 para Valencia Basket. Este hecho fue mucho más acusado en el segundo partido, donde el número de pérdidas de balón de Valencia Basket llegó hasta las 20 pérdidas, por solo 10 de Casademont.

Es decir, Casademont Zaragoza provocó un número significativamente mayor de pérdidas de balón a Valencia Basket a pesar de la dife-

TACTICA



La MVP de la final, Kayla Alexander



rencia en la lucha por el rebote y de haber caído derrotadas en los dos encuentros.

Una de las disposiciones de ataque más empleadas por Valencia Basket es aquella en la que las cinco jugadoras empiezan muy abiertas, con las dos jugadoras más interiores arriba. Es un movimiento con muchas opciones para todas las jugadoras.

Vemos algunos ejemplos: una poste recibe y juega mano a mano con la alero de su lado, mientras el alero del lado contrario corta a la zona. La base recibe un bloqueo ciego ("Flare") de la otra jugadora interior que está abierta arriba (Gráfico 01).

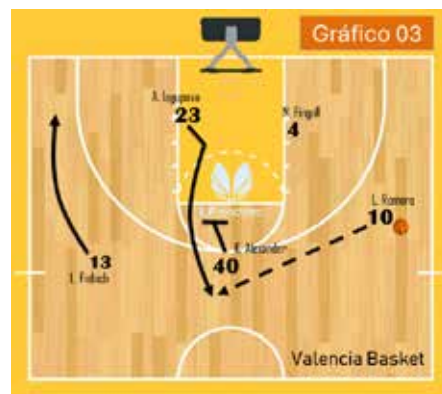


A continuación se invierte el balón con pases a través de la poste que se abre y la alero del

lado contrario bloquea al poste para buscar un pase dentro de la zona para anotar o jugar uno contra uno interior (Gráfico 02).



Si no hay ventaja dentro de la zona, la alero sube sobre un bloqueo de la otra poste y juega pick and roll central (Gráficos 03 y 04).



Sobre esta misma estructura iniciamos también el ataque con un bloqueo directo (Gráfico 05).



La jugadora que ha bloqueado invierte el balón buscando con un mano mano a la alero del lado contrario (Gráfico 06).



Ahora las exteriores salen a recibir sobre bloqueos indirectos de las postes (Gráfico 07).



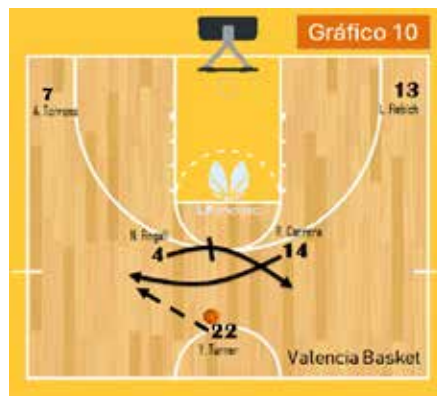
Para finalizar, metemos el balón interior para 1c1 o jugar entre postes (Gráfico 08).



Si no hay ventaja, jugamos 2c2 con mano a mano o pick and roll (Gráfico 09).



Las postes se cruzan para iniciar el movimiento, recibiendo una de ellas (Gráfico 10).



Para finalizar esta serie, grafiamos un nuevo movimiento que -en principio- busca un tiro exterior de la jugadora del perímetro.

En este punto jugamos dos bloques consecutivos para la tiradora del equipo (Gráfico 11).

Si no hay tiro, acabamos jugando 2x2 con la poste que se encuentra abierta. El resto de jugadoras se abren a la línea de tres puntos (Gráfico 12).



Muchas opciones para poder buscar a la jugadora más "caliente" de Valencia Basket de las que los jugadores interiores sacaron gran provecho en ataque, condicionando también el partido de Casademont Zaragoza con su buena aportación defensiva.

TACTICA

AEEB / Leyendas - Ranko Zeravica - 1993

RANKO ZERAVICA

Ranko Zeravica (Novo Milosevo, Serbia, 1929 - Belgrado 2015), uno de los grandes entrenadores del basket mundial, ex seleccionador de baloncesto de Yugoslavia y antiguo entrenador del Partizán de Belgrado, Estrella Roja, Nápoli, Split, FC Barcelona y CAI Zaragoza. Miembro muy activo de la comunidad de entrenadores, impartiendo charlas y clinics para mejorar la formación de los entrenadores más jóvenes, siempre con gran pasión y generosidad.

Alcanzó la impresionante cifra de 62 títulos y sus mayores éxitos los logró como entrenador de la Selección de Baloncesto de Yugoslavia, con la que obtuvo dos medallas olímpicas (oro en Moscú'80) y tres más en los Mundiales, que consiguió ganar en 1970.

“Ser seleccionador de un país no es dirigir unos jugadores y obtener unos resultados, el seleccionador es el que tiene que trabajar por el baloncesto del país, hablar con los clubs para que entiendan qué jugadores jóvenes tienen que ocupar puestos de responsabilidad y así hacer crecer el baloncesto de tu país”.



METODOS PARA CONSTRUIR EL ATAQUE DE EQUIPO

El ataque en baloncesto es un concepto muy amplio en el cual se comprende:

1. El estilo de juego de un equipo: “passing game”, disciplinado, organizado con sistemas fijos, libre o cerrado, lento o rápido, etc.
2. La táctica concreta que usamos: sistema contra individual, sistema contra zona, contra varias formas de “pressing”...
3. Diferentes variantes dentro de una táctica: con un poste arriba, con un pívot bajo y poste arriba, sin poste, etc.
4. Situaciones especiales: el tiempo muerto, cómo sacar el balón de banda, como situar a los jugadores en el salto entre dos según dónde se produzca, etc.

ESTILO DE JUEGO

Lo más importante para mí es el estilo de juego de un equipo, que es algo constante. Los otros tres puntos son cosas que se cambian y se construyen más rápido.

En mi opinión, en España hay pocos equipos que tengan un estilo de juego característico. Tiene mucho más peso la táctica concreta del equipo, aunque a veces tengo la sensación de que ésta no conviene para el grupo de jugadores que la pone en práctica, por lo que los resultados no son óptimos.

No debemos copiar un sistema sin más, sino elegir la táctica que conviene en función, al 100%, de las cualidades de nuestros jugadores. Sería un error llegar a un equipo e instaurar en él los sistemas que jugabas antes, sin conocer bien a tus jugadores.

Hay que tener paciencia y perseverancia, pensando en el futuro. ¿Hacia dónde va el baloncesto?



REVISTA DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO

SEPARATA TECNICA

CLINIC INTERNACIONAL 1993



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!

CONSTRUIR EL ATAQUE:
RANKO ZERAVICA

BALONCESTO

AEEB / *Leyendas* - Ranko Zeravica - 1993

Según mi filosofía, siempre tenemos que empezar por el estilo de juego. ¿Cómo se puede construir un estilo de juego que convenga a todos los jugadores del equipo y que no perjudique a ninguno?

- * El estilo de juego tiene que caracterizar al equipo.
- * El estilo de juego en esencia es una forma de juego en ataque formado en virtud de las cualidades de los jugadores.
- * El estilo de juego es algo constante que dura mucho tiempo.
- * Es difícil de construir y sus beneficios son a largo plazo. Una vez logrado es un arma muy poderosa.

¿Cómo se construye el estilo de juego?

Algunos factores influyen decisivamente, como la selección de jugadores, la enseñanza de la técnica básica y el trabajo sistemático de preparación física.

Por ejemplo, una selección adecuada de los jugadores, sumada a una buena técnica y a la preparación física dará como resultado un juego rápido.

Por otro lado, si optamos por un entrenamiento con mucha disciplina y orden, que prime no perder balones y hacemos menos sesiones de preparación física, estaremos provocando un juego más lento y organizado. Más controlado.

Es importante construir un estilo de juego planeado y sistemático como objetivo, donde sepamos por qué hacemos cada cosa y tengamos claras las ideas para ponerlo en práctica.

En este proceso el entrenador debe tener un mayor conocimiento sobre:

- * Teoría deportiva.
- * Preparación física.
- * Conocimiento baloncestístico.



AEEB / *Leyendas* - Ranko Zeravica - 1993



Para crear un estilo de juego, primero tenemos que visualizar una idea, una imagen (¿cómo tiene que jugar mi equipo?) y posteriormente seleccionar a los jugadores con las características adecuadas para esa idea.

Características individuales

Hablamos de posibilidades anatómicas (altura, envergadura, piernas, cuerpo), posibilidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad) y posibilidades mentales (inteligencia, carácter, disciplina, educación).

Llegados a este punto, elegimos los métodos para construir las cualidades individuales y comunes sobre nuestros objetivos, sobre nuestra meta. Nuestros objetivos tienen que ser muy claros para cada jugador. A partir de ahí debemos ser pacientes y perseverantes, ya que no es fácil dar entrada a un jugador nuevo con nuevas características.

Conclusiones

1. El estilo de juego es **constante**, luego se puede perfeccionar, pero es difícil que el equipo cambie de estilo.
2. Muchas veces es el **espejo del entrenador** y debe resumir su filosofía.
3. El estilo de juego depende exclusivamente de las cualidades de los jugadores y de nuestra metodología de trabajo con ellos.
No depende de los rivales.

TACTICA CONCRETA

Consiste en sistemas que utilizamos en ataque contra individual, contra defensas en zona 1-2-2, 2-3-1 o 1-3-1, o contra defensa presionante. Esta táctica también depende de las cualidades individuales de nuestros jugadores, pero también mucho de las características de nuestros rivales.

AEEB / *Leyendas* - Ranko Zeravica - 1993

Para construir los sistemas es necesario:

- * Elegir las posiciones para nuestros jugadores, determinando qué conviene para atacar la defensa del rival y qué conviene para cada uno de nuestros jugadores.
- * Enseñar al jugador -en profundidad y sistematizadamente- lo que puede hacer en su posición.
- * Explicar los movimientos con razones. Dónde, cómo y porqué.
- * Enseñar a poner bloqueos y a cogerlos. Dónde, cómo, cuándo y porqué.
- * Trabajar activamente después de poner un bloqueo. Continuaciones.
- * Conocer las posibles reacciones de la defensa y enseñar cómo ajustarse a ellas.

DIFERENTES VARIANTES

Dentro de cada sistema de nuestro ataque debe haber variantes con el fin de ganar buenas posiciones y mayores ventajas. Las variantes defensivas sirven para sorprender a los atacantes contrarios.

SITUACIONES ESPECIALES

Jugadas especiales cuando hay tiempo muerto. Conviene fijar las posiciones de cada jugador, ordenar los movimientos y bloqueos y las posibles salidas.

EL ENTRENADOR

Debe ser sistemático y estudiar la elección de los cinco jugadores que inicialmente van a jugar (los mejores según el trabajo a desarrollar). Después debemos determinar las posiciones de juego de cada uno, explicando lo que se puede y lo que no se puede hacer en cada posición.

Los movimientos se explican a todos los jugadores, los movimientos propios y los de sus compañeros.

Para poner en práctica nuestro método de trabajo:

TAREAS

1. Perfeccionar la táctica individual de cada jugador en cada posición (base, escolta, alero, pívot).
2. Perfeccionar dos o tres acciones. Empezar por algo sencillo e ir complicándolo.
3. Trabajar con cinco jugadores buscando aclarados en las diferentes posiciones con el fin de lograr situaciones de 1c1.
4. Perfeccionar movimientos de 2c2 y 3c3 en un lado del campo.
5. Realizar los sistemas primero sin defensa y posteriormente con ella.
6. Unir y armonizar a los jugadores jugando 30 o 40 partidos.
7. Elegir los cambios. Cambiar al jugador y realizar el mismo juego o en su caso cambiar de jugadas.



JORNADAS DE ENTRENAMIENTOS AEEB

Como parte del proyecto “Jornadas de Entrenamientos” desarrollado en colaboración con la FEB, se celebró esta actividad en Palma de Mallorca e Inca del 28 de mayo al 1 de junio, organizada por la AEEB y la Federación de Baloncesto de las Islas Baleares (FBIB).

Una actividad para la formación técnica de los entrenadores asistentes que tuvieron ocasión de asistir a las sesiones de trabajo previas a los partidos de preparación para el Eurobasket de este verano 2025 (España/Grecia y España/Italia), participar en una reunión con su cuerpo técnico (encabezado por el seleccionador Miguel Méndez) y conocer de mano del Coordinador de Selecciones, José Ignacio Hernández, el trabajo desarrollado por la FEB y las claves de futuro.



Estos partidos de preparación formaban parte del “Torneo Illes Balears”, concluyeron con sendas victorias para la selección española (64-40 ante Grecia y 57-42 ante Italia) y se celebraron en el Palau D’Esports de Inca, con gran éxito de público. Una gran puesta a punto para el Eurobasket que se disputó posteriormente en República Checa, Alemania, Italia y Grecia. Gracias a todos.



Foto oficial del grupo

SELECCION ESPAÑOLA FEMENINA

“Lo vivido en Palma y en Inca ha sido algo más que ver un entrenamiento. Ha sido una inmersión en el día a día de un equipo de élite, en el esfuerzo silencioso que no siempre se ve, en la construcción táctica y emocional de un grupo que no solo quiere competir, sino representar al país con orgullo”. - Mercé Darder (Club Bàsquet Artá).



“La charla dejó claro que detrás del éxito de la selección española de baloncesto hay un trabajo meticuloso, basado en la planificación, el uso de la tecnología, la formación continua y, sobre todo, un profundo compromiso con el desarrollo humano y deportivo de cada jugador y jugadora”.

- Marta Montoliu (CB Colonya Pollença) .



“Me gustaría destacar la dinámica de esta selección: es positiva, con ganas de jugar y trabajar, sabiendo estar concentradas sin perder la ilusión y la sonrisa... Han sido unos días magníficos y estoy muy agradecida por haber tenido esta oportunidad de aprender de este bonito deporte que nos une a tanta gente”.

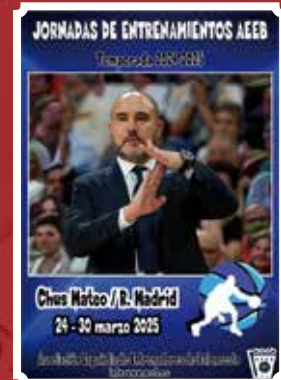
- Aina Gallastegui (Club Bàsquet Nord).



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.





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 recepcionistas, 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 Valdefierro)

XVII CLINIC BALONCESTO FCS



Se celebró la XVII Edición del Clínic Internacional de Baloncesto Fundación Césare Scariolo, considerado como uno de los más importantes que se ofrecen dentro del panorama nacional de este tipo de eventos. Para esta edición el clinic se trasladó a San Pedro de Alcántara, en un enclave extraordinario como el nuevo Pabellón "Sergio Scariolo", durante los días sábado 28 de junio (en jornadas de mañana y tarde) y domingo 29 de junio (en jornada de mañana). **PONENTES:**

- ◇ SERGIO SCARIOLO (Seleccionador Nacional España).
- ◇ DIMITRIS ITOUDIS (Entrenador Hapoel Tel Aviv - Campeón Eurocup); Ex-Seleccionador Grecia; Ganador de 2 Euroligas al frente de CSKA.
- ◇ JAUME PONSARNAU (Entrenador Bilbao Basket ACB y Selección Española absoluta B).
- ◇ JAVI ZAMORA (Entrenador Hestia Menorca de 1ª Feb; Seleccionador Español U20).
- ◇ VÍCTOR GARCÍA (Entrenador Ayudante Gran Canaria ACB; Entrenador Ayudante Selección Española).

CAMPEONATO DE ESPAÑA SSAA U13 / U15 3x3



Melilla ha sido el epicentro del mejor baloncesto base en formato 3x3 con la celebración del Campeonato de España U15 y U13 de Selecciones Autonómicas, que ha reunido a más de 300 jugadores y jugadoras de todo el país. Una auténtica fiesta deportiva con cuatro campeones diferentes: Madrid, Cataluña, Galicia y Andalucía, reflejo de la igualdad, el talento y la emoción vivida.

GIRA “BASKET EUROPEO EN BRASIL” 2025

Entre el 29 de Marzo y el 15 de Abril se celebró la Gira “Basquet Europeo en Brasil 2025” de la mano de la empresa Around the Ball, una iniciativa para dar a conocer y unir el baloncesto que se desarrolla en el viejo continente con el basket brasileño. Su impulsor, Antonio Krebbs Jr (“Pitu”), es un hombre de dilatada trayectoria en el baloncesto carioca y que siempre ha sido un admirador del baloncesto europeo.

Desde 2015, organiza cada año la Gira “Around the Ball” que consiste en traer a jugadores/as brasileños durante un mes a varios países europeos donde comparten entrenamientos con diversos clubes locales, asisten a charlas, encuentros oficiales, visitas culturales, etc. A lo largo de estos 10 años han estado en Serbia, Grecia, España, Lituania, Bosnia, Letonia, Turquía, etc.



DEPORTE SIN FRONTERAS. UN PROYECTO SOLIDARIO QUE LLEVA ESPERANZA A CAMERUN



El deporte como herramienta de transformación social es el motor del nuevo proyecto “Deporte Sin Fronteras”, una iniciativa impulsada por un grupo de profesores pertenecientes a la red de Colegios Innovadores, en colaboración con la ONG Bits Sin Fronteras. Este verano, el equipo viajará a la ciudad de Loum Ville, en Camerún, con un propósito claro: fomentar el desarrollo social y educativo a través del deporte.

Conscientes del poder del juego limpio, el trabajo en equipo y la superación personal, los impulsores del proyecto buscan ofrecer a jóvenes cameruneses la oportunidad de practicar deporte en condiciones dignas. “Queremos que los niños y niñas de Loum Ville vivan la experiencia del deporte como un motor de crecimiento personal y comunitario”, explica María Arsuaga, portavoz del proyecto.

LOS PREMIOS BSR ESPAÑA CELEBRAN LA EXCELENCIA DEL BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

La gala de los Premios BSR España puso en valor el talento, el esfuerzo y la superación del baloncesto en silla de ruedas, en una gala cargada de emoción celebrada en la sede central de Endesa en Madrid. Organizada por la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF), la ceremonia premió a los mejores clubes, jugadores y profesionales de la temporada, reconociendo tanto los éxitos deportivos como el impacto social de este deporte. Uno de los grandes protagonistas fue el Ilunion, que tras conquistar la SuperLiga Fundación ONCE, la Copa del Rey y la Supercopa de España de forma invicta, fue reconocido como Mejor Club de la Temporada. El equipo madrileño, dirigido por **Víctor Ramos**, culminó una campaña perfecta con 24 partidos sin conocer la derrota.



En el plano técnico, el Premio BSR España al Mejor Entrenador fue otorgado a **Abraham Carrión**, técnico del Amiab Albacete, por su excelente labor al frente del equipo manchego. La distinción fue entregada por Juan María Gavaldá, presidente de la AEEB, en un gesto que reforzó el reconocimiento al trabajo técnico en el baloncesto en silla de ruedas y tendió puentes con el baloncesto convencional.

TITULOS EUROPEOS - BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

Los equipos Amiab Albacete y el Amivel malagueño conquistaron la Copa de Campeones de Europa y la Eurocup 3, tras imponerse con autoridad por (62-42) al Deco Amicacci Abruzzo italiano en la final disputada en Estambul y al Reggio Calabria italiano (81-67) en la final disputada en la ciudad turca de Yalova, respectivamente.





LA AEEB NOMBRA A CHUS MATEO MEJOR ENTRENADOR DE LA FASE REGULAR 2024-25

Chus Mateo ha sido designado por la AEEB como el Mejor Entrenador de la fase regular 2024-25 de la Liga Endesa. El técnico madrileño ha dirigido al Real Madrid a un balance final de 30 victorias y cuatro derrotas, quedando invicto en la segunda vuelta de la competición. También ha sido distinguido esta temporada con el premio de Mejor Entrenador del Mes-Trofeo AEEB en enero, abril y mayo.

Para elegir al Mejor Entrenador de la liga regular, la AEEB computa los resultados cosechados durante toda la temporada. Cada jornada de competición se asigna una puntuación según si las victorias se han producido en casa o fuera, la diferencia de puntos obtenida y la clasificación del equipo rival en ese momento. El técnico que más puntos acumula en el conjunto de todas las jornadas de competición es el ganador del premio al Mejor Entrenador de la fase regular.



1ª FEB - BRUNO SAVIGNANI

MEJOR ENTRENADOR DE LA FASE REGULAR



La AEEB ha designado a Bruno Savignani como el Mejor Entrenador de la fase regular 2024-25, tras los resultados obtenidos con su equipo, el Silbón Pablo Burgos. Durante la temporada también consiguió ser el Mejor Entrenador de los meses de octubre, enero y abril.

LIGA FEMENINA ENDESA - BERNAT CANUT MEJOR ENTRENADOR DE LA FASE REGULAR

Tras una etapa en el baloncesto sueco, Bernat Canut regresó el pasado verano a la Liga Femenina Endesa, al Hozono Global Jairis. Con una plantilla repleta de talento e ilusión, Canut ha sabido sacar el máximo rendimiento, construyendo un equipo sólido y cohesionado dentro y fuera de la pista. El conjunto ha sido protagonista en las fases finales tanto de la Supercopa LF Endesa como de la Copa de la Reina.



PLATA EN EL EUROBASKET FEMENINO



La Selección Española Femenina cierra un campeonato sobresaliente con una medalla de plata de gran valor competitivo e ilusionante proyección de futuro.

La Selección Española Absoluta Femenina ha conquistado la medalla de plata en el Eurobasket Femenino 2025, tras completar un campeonato excepcional y competir de tú a tú en la gran final frente a Bélgica (65-67), vigente campeona de Europa. El equipo dirigido por Miguel Méndez consolida así su posición entre la élite del baloncesto continental, con una actuación que confirma la excelente salud del baloncesto femenino español y el prometedor relevo generacional que ya está dando frutos.

CAMPEONES DEL MUNDO 3X3



Mongolia ha quedado grabada para siempre en los libros de oro del baloncesto español. En una vibrante tarde, la Selección Española Masculina 3x3 se ha proclamado campeona del mundo tras vencer a Suiza (17-21) en la gran final de la Copa del Mundo FIBA 3x3, celebrada en Ulán Bator.

Con una gran actuación, Diego de Blas lideró la anotación desde el perímetro, mientras que un mate de Iván Aurrecoechea selló el triunfo: el primer gran éxito internacional del baloncesto masculino español en esta modalidad.



CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE CLUBES



MINIBASKET	INFANTIL	CADETE	JUNIOR	3x3 U17	
Barça CBS	Valencia Basket	Valencia Basket	Barça CBS	Casademont Zaragoza	FEMENINO
FC Barcelona	FC Barcelona	R. Madrid	FC Barcelona	Mataró Pando	MASCULINO

En el baloncesto 5x5, destaca el amplio dominio del FC Barcelona en los Campeonatos de España de clubes en las categorías de minibasket, infantil y junior. En total ganó 5 títulos de 8 posibles. También cabe reseñar el gran rendimiento de los equipos de Valencia Basket (2 de 8 títulos) y del Joventut de Badalona (5 medallas). Los equipos catalanes (FC Barcelona y Joventut de Badalona) suman 12 medallas de las 24 medallas en disputa, los equipos madrileños (R. Madrid, Pablo Laso Academy, Fundal Alcobendas, Jansen BT y CB Ciudad de Móstoles) 8 medallas, Valencia Basket obtiene 3 medallas y Spar Gran Canaria consigue una medalla. Enhorabuena a todos los participantes.

En la categoría 3x3 U17 se llevaron el título Casademont Zaragoza y Mataró Pando.





endesa80^{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)





Elandio C. Prieto

Socio AEEB, Entrenador Superior de Baloncesto y Entrenador con Licencia FJBA. Ha dirigido en el Club Bàsquet Tortosa (2014-2019) y en el Club Bàsquet Benicarló. Entrenador táctico en JBE Academy - Showcase Miami Florida (USA - 2018). Staff táctico del Michael Jordan Brand Classic (Barcelona - 2013) y Sconter de la Selecci3n Brasileña de Baloncesto en las Olimpiadas de Río 2016. Actualmente entrenador del JMI del CBT (2024/2025), la temporada pasada en CBT estaba con el Junior preferente y Copa Catalunya. Ha sido Director Deportivo y entrenador en A.B La Salle Tarragona (2020/2023).

FORMACION

“ROMPIENDO LA DEFENSA” UN JAQUE MATE EN POCOS MOVIMIENTOS

Habilidad - Ex-
pertizaci3n -
Excelencia

Qu nos viene a la mente cuando leemos estos nombres? Sasha Vezenkov, TJ Shorts, Nadir Hifi, Nico Laprovitto, Facundo Campazzo, Evan Fournier, Scottie Wilbekin, Mike James, Shane Larkin, Carsen Edwards, Luka Doncic, Anthony Edwards, JA Morant, Shai Gilgeous-Alexander o Trae Young.

Podríamos seguir poniendo algunos ejemplos más. Pero estos profesionales, fuera de serie, tienen en común la virtud de “romper tobillos”, la facilidad de crear espacios penetrando hacia canasta con una serie de recursos finos, de mucha clase, de movimiento patentado, de caracterís-

ticas que hacen referencia a cada uno de ellos, representando a sus equipos en la ACB, Euroliga, NBA o Selecciones Nacionales.

El medio táctico más bonito de ver entre otras situaciones del baloncesto, el “one on one” es rico de ver así como un “alley oop”, un contraataque o tiro de 2 o 3 ganador del partido.

Pero todo comienza en categorías de formaci3n, el 1x1 es una constante es la base para el control del bal3n, cubrir la bola, los cambios, las paradas, arrancadas, la lectura de los espacios, las pausas etc. Poder desequilibrar al defensor, ser vertical a canasta, todo se inicia en estas edades tempranas como minibasket. Buscando crear automatismos tácticos. leyendo mejor

el juego percibiendo mi entorno, tomando decisiones y ejecutándose de la mejor manera, ensayo y error. Los primeros pasos.

El 1x1 es quizás la estrella de la corona del baloncesto en donde cada jugador lucha e intenta prevalecer su superioridad desde una oposici3n casi personal.

Después del movimiento táctico más jugado en líneas generales, como el bloqueo directo, sin lugar a dudas esta selecci3n táctico - táctica que va de retar al adversario en duelo particular, es algo especial.

Son momentos que cada vez se juegan más para salir de la estructura del sistema o simplemente porque te han roto el timing del sistema y hay que decidir en poco tiempo...

Lo bueno de esta acci3n es que se trabaja desde categorías inferiores, aunque sabemos que la cultura o la esencia es el juego colectivo pero nos retamos a muchos enfrentamientos del ataque contra la defensa.



Y así, vamos sumando experiencias, del cómo, cuándo, en dónde, en qué momento, contra quién jugarlo o simplemente porque no hay más tiempo y tenemos el balón en nuestras manos.

Cuando el ataque se choca contra defensas más tácticas, cerradas de muchas manos y contactos y es imposible sacar ventajas claras, el “abrelatas” más técnico y que depende mucho de la habilidad del driblador puede ser la suerte que se ofrezca de desatascador.

Pero el talento sólo no tiene mucho recorrido, sino que la práctica y la suma de habilidades en este punto serán claves. ¿Cómo se llega a ser un jugador temido, respetado en el 1x1?

No hay recetas mágicas, a veces lo podemos catalogar directamente como un don, pero hasta los dones necesitan ser trabajados. Está claro que contar en una plantilla con un par de jugadores capaces de romper con facilidad la defensa, nos abre muchas puertas.

Un punto a tener en cuenta con un grado de importancia superlativo, es la utilización de la mano fuerte pero mucho más aún si se es capaz de utilizar las 2 manos como dominantes, se logra ser impredecible, peligroso, más difícil de defender, se cuenta con 2 herramientas técnicas de mucho cuidado.

A raíz de ello el poder del uno por uno no sólo consiste en ser capaz de finalizar, ejecutar, si no de GENERAR, a raíz del juego del 1x1, a partir de este movimiento se generan nuevos espacios y nuevas oportunidades para jugadores liberados, ya sea en puertas atrás, cortes, esquina ocupada, un roll o una situación de superioridad.

Quizás uno de los detalles que identifican a estos tipos de jugadores es que en momentos especiales ellos no se esconden, ellos quieren el balón y quieren ser protagonistas.



La finalización va totalmente ligada al final de este recurso técnico para concretar que el balón llegue a puerto o mejor dicho, sea canasta. No por nada muchos de estos deportistas se convierten en el CLUTCH PLAYER del partido, del mes o del año.

Evidentemente la experiencia es un grado, haber jugado una y otra vez durante años esta acción convierte en experto al jugador con talento y lo lleva a un peldaño por encima de los demás jugadores que aún están en ese proceso de aprendizaje.

Enfrentarse a diferentes jugadores, a grandes defensores, a equipos de un alto nivel permite que la exigencia sea real, que los estímulos lleguen a crear escuela, desde la autoexigencia y el aprendizaje de ensayo y error.

El auge de un basket con mucho dinamismo, más vertical con ritmo a muchas posesiones (+ de 100 posesiones por partido) y posesiones más cortas, obliga a no sólo tirar muchos tiros de 3 puntos, contraataques, etc. sino de atacar la ventaja en posición de 1x1 todas las veces que se crea conveniente. Es considerable decir que hay parámetros muy importantes a tener en cuenta, como la frecuencia, la eficiencia y el volumen de juego de estas situaciones.

Por ejemplo: En la NBA los especialistas en la temporada 2024/25 son, Tyrese Haliburton (Indiana Pacers), que lidera la liga promediando 1.28 puntos por posesión. Luka Dončić (Dallas Mavericks), manteniendo una eficiencia de 1.10 puntos por posesión y Kawhi Leonard (Los Ángeles Clippers) 1.22 puntos por posesión.

Mientras que en la Euroliga en el mismo período los mejores fueron, Mike James (AS Monaco) MVP de la Euroliga 2023/24, Markus Howard (Baskonia) y Lorenzo Brown (Maccabi Tel Aviv).

Propuestas de ejercicios para trabajar el 1x1 con oposición

Evidentemente la tarea propuesta irá directamente relacionada con las características de nuestros jugadores, el tiempo con el que contamos, el tiempo de la temporada y los objetivos específicos que queremos trabajar. Con oposición, con cierta oposición, desde el top, 45 grados, la esquina...

Si jugamos a media pista o un cuarto de ésta o a todo el campo. Tras tiro libre, rebote, robo o tras canasta recibida, por objetivos de puntos, por cantidad de botes, por tiempo, agregando 2 defensores etc. Poner a prueba al personal con desafíos interesantes con incertidumbre, creativos que requieran de una men-



te y una actividad física adecuada. “El éxito no se trata de ser el mejor. “Se trata de mejorar siempre”. -Sue Bird

ANALIZANDO AL JUGADOR

- Capacidad de jugar con el centro de gravedad bajo.
- Atlético.
- Rápido.
- Velocidad de pies y manos.

Detalle técnicos I

- Control premium del dribbling.
- Cambios de ritmo y dirección.
- Uso de las distintas velocidades.
- Paradas y arrancadas.

Detalles técnicos II

- Lectura del defensor (alto, bajo, lento, rápido).
- Lectura de los pies.
- Si está en estático o en movimiento.
- Atacar el “closeout”.

Detalles técnicos III (como finaliza el 1x1)

- 2+1, 2 tiros libres (pérdida).
- Tiro de 2 o 3 puntos.
- Penetrar y doblar.
- Penetración, entrada, bandeja.

Detalles técnicos IV (recurso técnico finalizaciones)

- “In and out” / “Eurostep” - “Hesitation” + “Snake”.
- “Reverse Dribbling” - “Pull - Up” + “Jumper”.
- “Step back” - “Floater”.
- “Step side” - “Layup”.
- ...

Mentalidad

- Seguridad.
- Confianza.
- Killer - Ganador.
- Frialidad (tempo).

Táctica I

- Observación del juego.
- Conocimiento del juego.
- Lectura de los espacios.
- Lectura de los jugadores.

Táctica II

- Tras Bloqueo Directo.
- Tras Bloqueo Indirecto.
- Tras “Handoff”.
- “Isolation”.

Táctica III

- Top.
- 45°.
- Poste Bajo.
- Corner.

Lugar de juego

- Todo el campo.
- $\frac{3}{4}$ de campo.
- $\frac{1}{2}$ de campo.
- $\frac{1}{4}$ de campo.

Momento

- Dentro del sistema.
- Cuando el sistema se rompe.
- “After Time Out” (ATO).
- Cuando el tiempo se agota.

Tiempo de juego

- 24”
- 14”
- 8”
- 5”

Cómo se mejora el 1x1

- En los entrenos y partidos.
- Viendo videos.
- Copiando a rivales.
- Trabajo invisible.

15 Ejercicios específicos

1.- Pasar y negar la recepción. Trabajar para recibir. Tras la recepción, jugar 1x1 (**Gráfico 01**).



2.- Pasar e ir a defender. Aguantar tres botes, luego invertir y jugar 1x1 hacia canasta (**Gráfico 02**).

3a.- Pasar y negar la recepción. Trabajar para recibir. Tras la recepción jugar 1x1. Volver a pasar e ir a la esquina (**Gráfico 03**).



Gráfico 02



Gráfico 03

3b.- Cuando el balón vuelva al otro lado, ajustar como "last", romper y abrir a esquina, "closeout" + 1x1 (Gráfico 04).

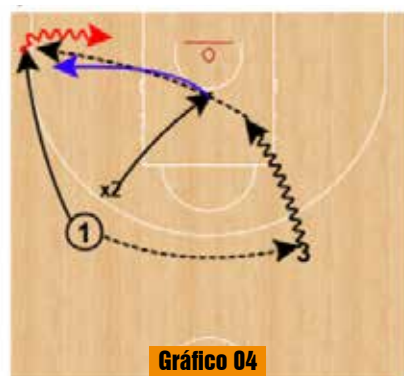


Gráfico 04

4.- Pasar e ir a defender el aro la penetración a la derecha. Luego sacar el balón al "top" y recuperar para jugar 1x1 (Gráfico 05).

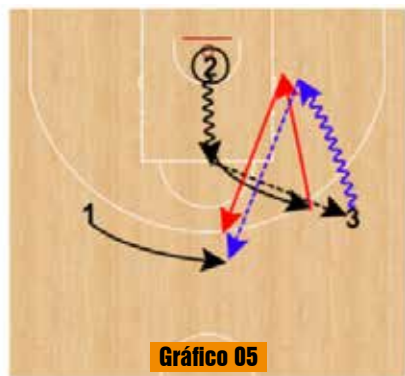


Gráfico 05

5.- Pasar, negar la recepción, "bump", defensa de 3/4 en el poste bajo + 1x1 (Gráfico 06).

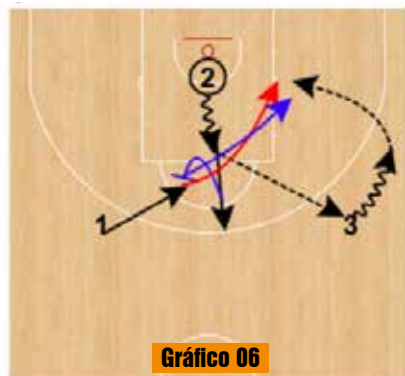


Gráfico 06

6.- Pasar el balón e ir a recibir en el poste medio. Girarme rápido y jugar 1x1 explosivo frente al defensor (Gráfico 07).



Gráfico 07

7.- Pasar el balón e ir a recibir en el poste medio. Girarme rápido y jugar 1x1 explosivo frente al defensor. El poste que no pasa se convierte en defensor y jugamos 1c2 (Gráfico 08).

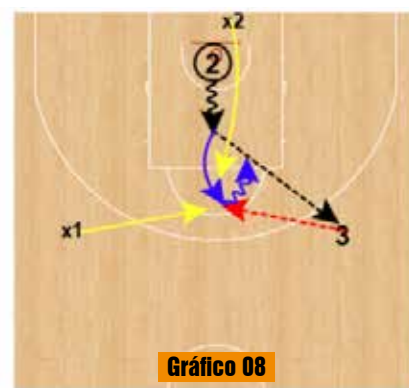


Gráfico 08

8a.- Tras tiro libre, luchar por el rebote y pasar e ir a buscar en mano a mano (Gráfico 09).

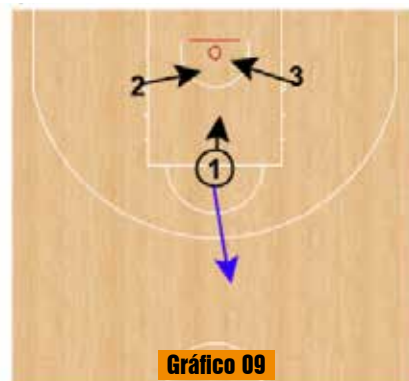


Gráfico 09

8b.- Luego del mano a mano, atacar la canasta en 1x1 (Gráfico 10).

9a.- Tras tiro libre, rebotear y salir con bote fuera de la línea de 6,75m para luego pasar a uno de los dos postes (Gráfico 11).





Gráfico 10

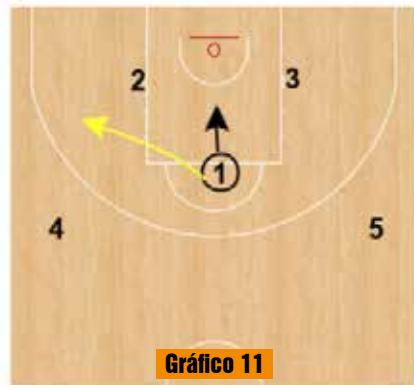


Gráfico 11

9b.- Finalmente jugamos pasar y cortar o una puerta atrás para finalizar ese 1x1 (Gráfico 12).



Gráfico 12

10a.- Llegar en carrera y tirar de tres puntos. Luchar por el rebote. El que coge el rebote es atacante, y el otro defensor (Gráfico 13).

10b.- El que coge el rebote pasa al tirador y corre al espacio para jugar 1x1 en carrera tras previa recepción (Gráfico 14).

11a.- Llegar en carrera y tirar de tres puntos. Luchar por el rebote. El que coge el rebote es atacante, y el otro defensor (Gráfico 15).



Gráfico 13



Gráfico 14



Gráfico 15



Gráfico 16

11b.- El que coge el rebote pasa a cualquiera de los dos postes y corre al espacio para jugar 1x1 en carrera tras previa recepción (Gráfico 16).

12a.- El jugador que dribla ataca la canasta y finaliza, y se convierte en defensor, el jugador que va atrás atacará (Gráfico 17).

12b.- Se saca de fondo rápido y los dos jugadores en pista han cambiado de roles y juegan un 1x1 en todo el campo (Gráfico 18).



Gráfico 17



Gráfico 18

13a.- El jugador con balón finaliza, acompañado de un defensor de atrás. Mientras, en el fondo hay un jugador con balón (Gráfico 19).

13b.- Después de que se produce la finalización, el jugador con balón de fondo ataca en 1x1 todo el campo y el otro defiende (Gráfico 20).



Gráfico 19



Gráfico 20

14.- Tirar al tablero y rebotear, pasar al atacante que trabaja para recibir y luego juega en todo el campo un 1x1 (Gráfico 21).

15.- Misma estructura de ejercicio, pero ahora puede ir a buscar, jugar puerta atrás o ir a derecha o izquierda y jugar 1x1 (Gráfico 22).



Gráfico 21



Gráfico 22



acb



NUEVO TOYOTA C-HR HYBRID



TRANSFORMA TU ENERGÍA

POR

160 €
AL MES*

48 cuotas.

Entrada: 10.982,70 €.

Última cuota: 17.948,35 €.

HASTA LOS

15

AÑOS

DE TU TOYOTA

GARANTÍA*
TOYOTA
RELAX

*Consulta condiciones en toyota.es



Emissiones CO₂ (g/km): 105 - 115. Consumo medio (l/100 km): 4,7 - 5,1

*Precio correspondiente a Toyota C-HR Hybrid 140 Advance. Precio por financiar: 29.400€. Toyota Easy Plus: 850€. PVP al contado: 32.690€. Entrada: 10.982,70€. TIN: 7,50%. TAE: 8,71% (Toyota Easy Plus opcional no forma parte del coste de la financiación a efectos del cálculo de la TAE). 49 meses: 48 cuotas de 160€/mes y última cuota: 17.948,35€. Comisión de apertura financiada (2,99%): 576,09€. Importe total del crédito: 19.843,39€ (incluye Toyota Easy Plus). Importe total adeudado: 25.628,35€. Precio total a plazos: 36.611,05€. Coste total del crédito: 6.361,05€. Importe de los intereses: 5.784,96€. Sistema de amortización francés. Oferta financiera con el producto Toyota Easy de Toyota Kreditbank GmbH sucursal en España. Capital mínimo a financiar 17.000€ (si la última cuota es mayor, el mínimo será su valor). IVA, transporte, impuesto de matriculación, promoción, aportación del concesionario incluidos. Otros gastos de matriculación, pintura metalizada y equipamiento opcional no incluidos. Paquete Toyota Easy Plus con 4 años de Garantía y mantenimiento (un mantenimiento cada 15.000km o un año, lo que antes suceda).

Garantía Toyota Relax, hasta los 15 años o 250.000 kms de tu Toyota renovable año a año. Consulte términos y condiciones en www.toyota.es. Modelo visualizado puede no corresponder con el modelo ofertado. Oferta válida hasta 31/07/2025 en Península y Baleares. Promoción no acumulable a otras ofertas o descuentos. Quedan excluidos de esta promoción los vehículos para flotas. Oferta ofrecida por Toyota España S.L.U. (Avda. Bruselas, 22. 28108 - Madrid) y su red de concesionarios. Para más información consulte condiciones en tu concesionario habitual o en toyota.es. Los niveles de consumo de combustible así como de emisiones de CO₂, se miden en un entorno controlado, de acuerdo con los requisitos de la normativa Europea. Para más información o si está interesado en los valores de un vehículo con distinto acabado, por favor contacte con Toyota España, S.L.U. o su concesionario Toyota. El tipo de conducción junto con otros factores (condiciones de carretera y meteorológicas, tráfico, conducción del vehículo, equipo instalado después de la matriculación, carga, número de pasajeros, etc.) juega un papel en el consumo de combustible y emisiones de CO₂.



Jairo Vázquez
(ASEPREB)

Doctor en ciencias de la actividad física y el deporte. Master CEDE. Preparador físico de la sección de Baloncesto del FC Barcelona durante 14 años. Preparador físico de diferentes selecciones españolas de baloncesto (U13, U16, U18 y U22). Ponente habitual en Masters y eventos locales e internacionales relacionados con el rendimiento deportivo y autor de artículos científicos sobre monitorización de cargas en baloncesto y entrenamiento de fuerza con dispositivos de inercia rotacional (Flywheel).

ENTRENAMIENTO

“¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA DISPONIBILIDAD DE TUS JUGADORES?”

CLAVES PRÁCTICAS PARA OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO EN BALONCESTO

En el baloncesto de élite, las diferencias entre ganar o perder a menudo son mínimas. Y aunque solemos poner el foco en tácticas, acondicionamiento físico... un factor silencioso puede marcar la diferencia: la disponibilidad de los jugadores/as. Es decir, cuántos están realmente preparados para competir, física y mentalmente, sin lesiones ni sobrecargas importantes.

Este artículo resume los hallazgos más destacados de un amplio grupo internacional de expertos en rendimiento y salud deportiva en deportes de equipo (Calleja-González y col.) y ofrece consejos prác-

ticos para entrenadores de baloncesto. La idea es esencial: cuantos más jugadores tengas disponibles en buenas condiciones, mayores serán las posibilidades de que tu equipo rinda al máximo nivel (optimización del rendimiento) durante toda la temporada.

La disponibilidad como indicador clave del rendimiento

En baloncesto, un deporte complejo, dinámico y altamente exigente en lo físico y en lo cognitivo (táctico), el rendimiento no depende solo del estado de forma individual, sino de cómo interactúan los jugadores entre sí en si-

tuaciones reales de juego. Por eso, contar con la mayoría de tus jugadores sanos y disponibles es más importante que tener unos pocos en su mejor nivel condicional.

Algunas investigaciones en competiciones como la NBA, Euroliga o ACB muestran que los equipos con menos lesiones consiguen una mejor clasificación, obtienen más victorias y presentan mayor regularidad. Contrariamente, cuando los jugadores clave están fuera o el equipo pierde rotación, el rendimiento colectivo suele resentirse, incluso aunque los titulares aumenten su carga de minutos.

El calendario sobrecargado: el gran enemigo silencioso

En el baloncesto profesional, es habitual jugar dos o tres partidos por semana entre liga doméstica, copa y competiciones internacionales. A esto se suman viajes largos,



cambios de huso horario y sesiones con poco tiempo de recuperación.

Este tipo de calendario puede generar fatiga acumulada que afecta tanto al rendimiento como al riesgo de lesión. Datos en la NBA, por ejemplo, muestran que los partidos en noches consecutivas o tras vuelos largos están asociados a mayor probabilidad de lesión, menor calidad del sueño y peor recuperación (Singh et al., 2021).

En estos contextos, la principal prioridad no es que cada jugador esté en su “pico” físico, sino que esté disponible para competir. Y esto vale tanto para el base titular como para el ala-pívot de rotación que ofrece el equilibrio deseado saliendo desde el banquillo.

¿Y, cómo mejorar la disponibilidad en baloncesto?

A continuación, se resumen siete áreas clave para potenciar la disponibilidad de los jugadores durante la temporada. Con ciertos matices, pueden aplicarse en clubes de cualquier nivel.

1. Planificación del entrenamiento con sentido táctico y físico.

- * Adapta las cargas según el rol del jugador. Un escolta muy veterano con muchos minutos probablemente se beneficiará de un volumen de entrenamiento menor que un jugador joven del primer equipo.
- * Respeta los ciclos del calendario: gestiona volumen, intensidad y densidad en semanas con varios partidos o tras viajes largos.
- * Valora la motivación y el bienestar: incluir elementos lúdicos o socioafectivos en los ca-



lentamientos o activaciones, retos por parejas o tareas por posiciones puede mejorar la adherencia y reducir el estrés físico-emocional.

2. Monitorización de la carga: calidad sobre cantidad.

- Controla tanto la carga externa (saltos, aceleraciones, frenadas...) como la interna (frecuencia cardíaca, variabilidad de la frecuencia cardíaca, percepción del esfuerzo -RPE-...).
- Simplifica todo lo posible: usa cuestionarios breves o herramientas sencillas que puedas interpretar con agilidad para tomar decisiones.
- Comparte la información con el jugador y el resto del staff técnico y médico para tomar decisiones conjuntas.

3. Recuperación inteligente: más allá de los baños de hielo.

- Ajustar la carga (hallar la carga óptima) es la primera forma de recuperar: entrenar únicamente lo necesario puede ser más eficaz que aplicar intervenciones complejas tras una sobrecarga innecesaria.

- Individualiza: halla las mejores opciones de recuperación para cada jugador sin olvidar que la herramienta clave es la calidad del descanso nocturno.

- Motiva a los jugadores para que gestionen su propia recuperación y lleguen preparados a cada sesión.

4. Rotación real y planificada del equipo.

- No esperes a que el jugador esté “fundido” para rotarlo: anticipa descansos parciales o totales.
- Integra jugadores del filial con antelación: responderán mejor si ya están adaptados a la dinámica del primer equipo.
- Utiliza rotaciones estratégicas y tácticas que permitan regular minutos sin perder cohesión colectiva.

5. Manejo de la fatiga por desplazamientos.

- Evita viajes innecesarios para jugadores lesionados o sin minutos previstos.



rendir en tests físicos o en sesiones muy exigentes. Implica gestionar cargas, cuidar la recuperación, sostener la motivación y tomar decisiones estratégicas basadas en cada contexto.

Cuantos más jugadores tengas disponibles, más alternativas tácticas, menor riesgo de sufrir lesiones y mayor regularidad a lo largo de la temporada.

Si eres entrenador de baloncesto, piensa más allá del “entrenamiento duro” y valora el concepto de calidad versus cantidad. Piensa en el entrenamiento inteligente: el que te permite contar con el mayor número de jugadores durante el mayor tiempo posible.

Y por último, no olvides que esto no es exclusivo del alto rendimiento. En el baloncesto formativo o amateur, donde las condiciones son diferentes y los recursos más limitados, todos estos principios siguen siendo aplicables.

Adaptados al contexto, pueden marcar la diferencia entre la continuidad y el abandono, entre la evolución del rendimiento y el estancamiento.

- Ajusta las cargas el día posterior de viajes largos: prioriza movilidad, tiro a canasta, recuperación activa incluyendo tareas de bajo impacto...

- Entrena con ritmos adecuados tras vuelos o desplazamientos largos, y evita sesiones intensas sin haber recuperado el sueño o el ritmo biológico.

6. Retorno a pista después de una lesión: seguro, individualizado y progresivo.

- Diseña protocolos de retorno que incluyan trabajo físico, técnico-táctico y una progresión adecuada.

- Mantén una comunicación clara entre jugador, cuerpo técnico y staff médico, evitando mensajes cruzados y expectativas irreales.

7. Comunicación: tu herramienta más poderosa.

- Escucha al jugador: su percepción de carga, dolor o fatiga es información valiosa que debes gestionar adecuadamente.

- Fomenta un entorno donde cuerpo técnico, preparador físico y médicos tomen decisiones coordinadas y fundamentadas.

- Promueve una cultura de equipo basada en la confianza, la prevención y la toma de decisiones compartidas para optimizar el rendimiento.

Conclusión: más jugadores disponibles, mejor rendimiento

Entrenar con el foco en la disponibilidad significa priorizar que los jugadores estén en condiciones reales de competir, no solo de





Kishor A. Jsrani Rajivani

Entrenador de Baloncesto, con una amplia trayectoria en el desarrollo de talentos en categorías de formación. Título de Entrenador Nacional BSR. Entrenador de diferentes equipos en el C.B. Arenas (2005-2015), Canarias Basketball Academy (2015-2017) y entrenador asistente Selección Gran Canaria U15 (2021-2023). Entrenador del ADM Econy Gran Canaria (2024-2025) -en la Superliga-, temporada que comenzó como asistente.

“UN MISMO DEPORTE, OTRA DIMENSIÓN:

ADAPTACIÓN Y DESAFÍOS DE UN ENTRENADOR EN EL BALONCESTO EN SILLA

Todo entrenador de baloncesto a pie que ve un partido de baloncesto en silla de ruedas (en adelante BSR) por primera vez, intenta interpretar el partido desde sus conocimientos previos, presuponiendo muchos conceptos e intentando adaptar cada situación de juego al baloncesto convencional, aspectos que hacen verdaderamente complicado disfrutar de las variantes de este deporte.

Tras tener la oportunidad de entrar en la dinámica de trabajo del club ADM Econy Gran Canaria y tras los primeros entrena-

mientos entendí que si bien la lógica del juego mantiene una gran similitud a los principios fundamentales del baloncesto (lectura táctica, ocupación del espacio, comunicación, ejecución) presenta adaptaciones que obligan a replantear la forma en que se entrena, se enseña y se entiende este deporte.

1. Configuración del Juego y Dimensiones Técnicas

El BSR se rige por las reglas de la FIBA, con ciertas adaptaciones clave. Se juega en una cancha de las mismas dimensiones, con un aro a la misma altura y

un balón idéntico al de la categoría masculina convencional. Sin embargo, la principal variable técnica es el uso de la silla como medio de desplazamiento, lo que redefine completamente los ejes biomecánicos de movimiento, el equilibrio corporal y la ejecución de fundamentos.

Desde el punto de vista técnico:

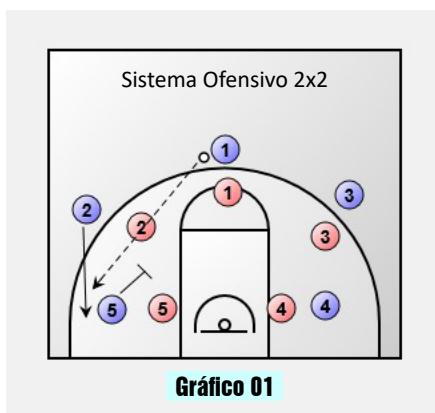
- El bote se regula por una regla específica: el jugador puede empujar su silla dos veces antes de tener que botar, pasar o lanzar.
- El pase es mucho más frecuente y esencial, dado que el desplazamiento en “dribbling” es menos eficiente.
- El tiro requiere un enfoque particular del tren superior, ya que la energía cinética proviene exclusivamente del tronco, hombros y brazos.



Un aspecto crucial para el entrenador que se adapta es entender cómo enseñar de forma eficiente en un entorno funcionalmente diverso.

2. Táctica Colectiva: Principios de Espaciado y Sincronización

Entrenar a un equipo en silla de ruedas me obligó a desaprender ciertos automatismos y a ver el juego con otros ojos. La preparación táctica requiere un enfoque diferente: cómo posicionarse para un pick and roll sin el mismo rango de movilidad, cómo defender sin poder saltar, cómo realizar las rotaciones tanto ofensivas como defensivas. Cada sesión se convirtió en lección de aprendizaje y estrategia.



ATAQUE

Una de las principales adaptaciones tácticas en el BSR es la gestión del espacio horizontal y vertical. La incapacidad de realizar determinados movimientos obliga a un uso mucho más preciso del espacio.

Los sistemas ofensivos en el baloncesto en silla de ruedas se fundamentan principalmente en la idea de dividir el campo de ataque en dos partes, donde se "juegan simultáneamente" un 2x2 y un 3x3 (de este concepto, se entiende la necesidad de respetar los espacios y los "timings" en los movimientos de ambos lados para lograr un ataque fluido).

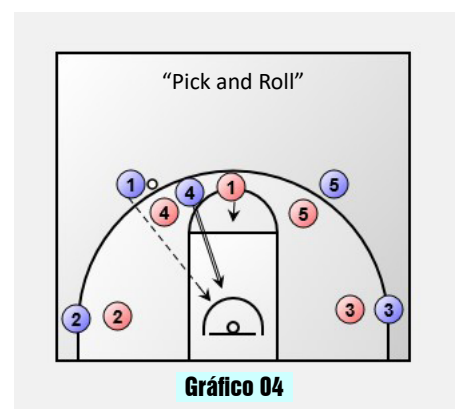
Podemos ver un sistema ofensivo 2x2 usando bloqueo indirecto en los (Gráficos 01 y 02).

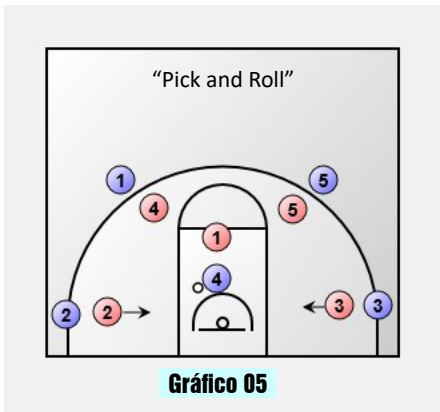
Alguno de los movimientos y/o sistemas ofensivos más usados hoy en día son:



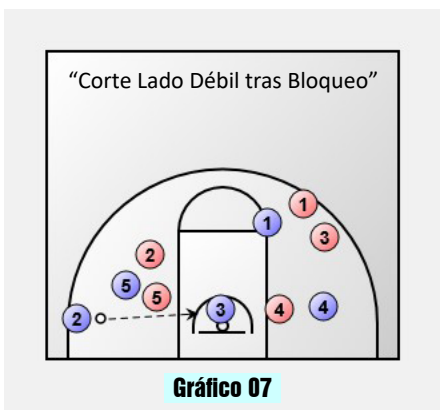
- El "Pick and Roll" es el movimiento ofensivo más usado, ejecutándose de forma similar al baloncesto a pie, pero adquiriendo si cabe, más importancia la correcta colocación del bloqueador, ya que la ocupación de los espacios en un área reducida es clave de cara a una posible continuación, más lenta pero indefendible" (Gráficos 04 y 05).

- "Cuernos": se posicionan dos jugadores en los codos de la pintura para permitir múltiples opciones (bloques cruzados, cortes hacia línea de fondo o pantallas consecutivas). Es de las opciones de ataque más versátiles, ya que ofrece alternativas a cualquier cambio defensivo que plantee el rival. Disposición inicial cuernos (Gráfico 03).



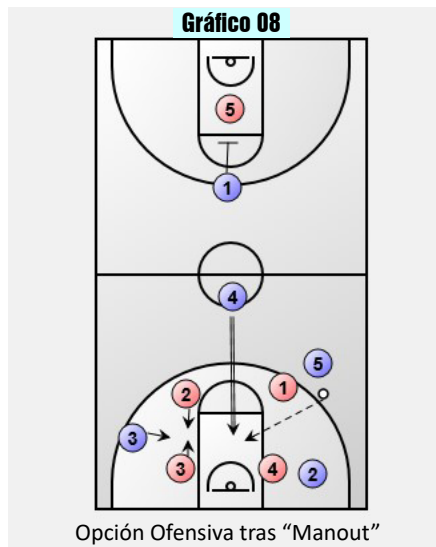


- El juego sin balón es crítico. Los cortes deben ser amplios, ya que los cambios de dirección son más costosos energéticamente que en el baloncesto a pie.



- Las rotaciones ofensivas requieren de una sincronización constante. Los sistemas suelen ser más estructurados que en el baloncesto convencional debido a las limitaciones de improvisación derivadas del desplazamiento.

- "Manout": situación específica del BSR, en la que se pretende atacar con superioridad o dejar fuera del repliegue defensivo a un determinado jugador.



La transición ofensiva es una fase clave del juego que se refiere al paso rápido del equipo desde la defensa al ataque, buscando generar una ventaja antes de que la defensa se organice.

DEFENSA

Sin duda alguna, el fundamento que requiere de mayor adaptación para un entrenador que proveya del baloncesto a pie.

El carecer de recursos como el salto, el desplazamiento lateral o la mayor complejidad en las recuperaciones y rotaciones defensivas, hacen que debamos redefinirse con nuevos tiempos, trayectorias y prioridades.

Partimos de conceptos básicos para compensar lo mencionado anteriormente como son:

- Sellado ("box out") con silla: impedir que el rival rodee usando las ruedas como "anclas" para fijar la posición.
 - * Desplazamientos laterales: entrenar la capacidad de "pivotar" con la silla para cubrir ángulos.
 - * Posicionamiento corporal (línea del torso y silla).
 - * Anticipación en los desplazamientos.
- Presión sobre el bote y el pase, especialmente a mano débil.
- Lectura de la segunda ayuda: indispensable porque no hay salto para taponar; se debe anticipar por ángulo.

Algunos de los sistemas defensivos más usados son:





- **Defensa individual:** muy efectiva en media cancha, pero exige gran condición física. La complejidad reside en la dificultad de “recuperar” a tu hombre si te rebasa.

- **Defensa en zona,** se prioriza sobre la individual, particularmente en 2-1-2 o 2-2-1, para optimizar la cobertura de espacios y compensar la falta de alcance vertical. Al igual que en el baloncesto a pie, se busca forzar tiros exteriores o fuera del rango de efectividad del atacante.

- **Zona press:** indistintamente de la “altura” de la cancha a la que se practique es tan eficaz como en el baloncesto convencional, no sólo por ser capaces de lograr la recuperación del balón, o el posible cambio de ritmo en el juego, sino por la posibilidad de disminuir el tiempo de ataque del equipo rival. Una vez más debemos considerar el riesgo que supone este tipo de defensas ante la mayor dificultad existente en un posible balance defensivo.

- La **transición defensiva** es uno de los aspectos más desafiantes tácticamente, dado que los

contraataques pueden resultar letales si no se reorganiza con velocidad e inteligencia.

3. Preparación Física Específica

En el ámbito del deporte de élite, actualmente se observa una tendencia a priorizar la preparación física, ya que un excelente estado físico puede constituir la base para un rendimiento superior y sostenido. No obstante, esto no implica que las habilidades técnicas sean de menor importancia; ambos aspectos son fundamentales y se complementan mutuamente.

La preparación física en el BSR, abarca diversas áreas, tales como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la agilidad y la flexibilidad, todas ellas adaptadas a las particularidades del deporte y a las necesidades individuales de cada jugador. Una adecuada preparación física contribuye a mejorar la capacidad de desplazamiento, la estabilidad en la silla, la potencia en los lanzamientos y la resistencia durante la duración de los encuentros. Asimismo, desempeña un papel fundamental en la prevención de lesiones y en la pro-

moción de una recuperación muscular eficiente. Los programas de entrenamiento específicos suelen incluir ejercicios destinados a fortalecer los grupos musculares implicados en la movilidad y en las acciones técnicas del juego, así como trabajos de acondicionamiento cardiovascular para mantener la resistencia necesaria.

En nuestro caso hemos centrado la preparación física se en los siguientes aspectos:

- **Resistencia de tren superior:** debido a la constante tracción de la silla. Debemos centrarnos en el trabajo de la fuerza isométrica y explosiva.

- **Potencia de hombros y tríceps:** fundamentales para lanzamientos a distancia, bloqueos y desplazamientos explosivos.

- **Control postural y estabilidad del tronco:** especialmente en jugadores con lesiones medulares altas.

- **Prevención de lesiones por sobreuso,** como tendinitis en hombros y muñecas, muy comunes por la repetición mecánica del impulso de ruedas.

- **Carga aeróbica,** trabajado mediante circuitos específicos.

Nota: los circuitos físicos deben integrar movimientos funcionales de empuje, tracción y rotación, además de simular situaciones de juego real (resistencia con cambios de ritmo, contacto físico, frenadas y giros).

4. Clasificación Funcional y Gestión de la Plantilla

Una diferencia crítica con el baloncesto convencional es el sistema de clasificación funcio-

nal, donde cada jugador recibe una puntuación del 1.0 al 4.5 en función de su capacidad física. El equipo en cancha no puede exceder los 14 puntos funcionales sumados entre los cinco jugadores.

Debemos entender pues, que el entrenador no diseña sólo desde lo técnico, sino desde lo funcional. No hay dos equipos iguales, porque cada combinación de jugadores implica nuevas posibilidades.

Por ejemplo:

- Un jugador de 4.5 (con mínima discapacidad) tiene mayor movilidad y alcance.
- Un jugador de 1.0 (con mayor limitación) aporta menos desplazamiento, pero puede ser clave en tareas específicas como fijación de bloqueos o cobertura en zona.

Esta variable agrega una dimensión extra a la estrategia: ya no solo se elige al jugador más capacitado técnicamente, sino también el que permite una configuración funcional óptima del quinteto.

Este aspecto junto con otros a los que se hace alusión durante este artículo, a mi entender, hacen que la influencia del entrenador durante un partido de BSR es inferior a la que pueda tener en el baloncesto convencional, lo que dota de mayor relevancia la estructura de los entrenamientos de la que hablaremos después.

5. Metodología de Entrenamiento

El entrenamiento técnico-táctico en silla de ruedas se estructura por fases, igual que en el baloncesto convencional:

- Fase de desarrollo técnico individual: dominio de silla, dribling, pase y tiro.
- Fase de integración táctica: trabajo por parejas y tríos en situaciones de juego real (pick, cortes, rotaciones).
- Fase de juego reducido: 3x3 y 4x4 para enfatizar toma de decisiones y cohesión táctica.
- Fase de juego: 5x 5 situación de partido donde acoplar el trabajo realizado en las fases anteriores.
- Análisis en video y feedback: fundamental para corregir posibles errores en la aplicación de los fundamentos tanto individuales como fundamentos colectivos del equipo.
- Scouting: El estudio del rival que ofrecemos a nuestros jugadores es una parte importante del trabajo como entrenador. Usar medios visuales cortos y precisos ayudan a asimilar mejor lo que les queremos transmitir.

6. Liderazgo y Comunicación

Entrenar baloncesto en silla también significa liderar con sensibilidad. No desde la lástima, sino desde la comprensión profunda de lo que implica la autonomía, la resiliencia y la dignidad en el deporte adaptado.

- El liderazgo debe ser más empático y adaptativo: muchos jugadores tienen diferentes tipos de discapacidad, historias de vida y necesidades comunicativas.
- La comunicación cambia: algunos jugadores pueden tener limitaciones sensoriales, otros cognitivas leves, y muchos tienen

un nivel técnico muy alto, pero requieren otra forma de motivación.

- El trabajo en equipo cobra una nueva dimensión: los jugadores se necesitan mutuamente de forma aún más literal, tanto para desplazarse como para generar ventajas colectivas.

Conclusión

Cuando un entrenador de baloncesto convencional da el salto al baloncesto en silla de ruedas, lo primero que descubre es que no está simplemente entrenando una “versión adaptada del juego”, sino enfrentándose a una nueva lógica deportiva. Lo esencial permanece: el objetivo sigue siendo anotar más puntos que el rival, pero los caminos para lograrlo, los medios técnicos y las limitaciones físicas obligan a desaprender y reaprender desde una perspectiva diferente. Requieren por tanto del técnico una comprensión profunda de biomecánica, estrategia funcional y un enfoque metodológico ajustado a las características físicas de cada jugador.

La silla no es un límite, es una herramienta y como entrenadores, nuestro rol es aprender a verla no como una barrera, sino como una posibilidad. Y, sobre todo, a reconocer que el límite del deporte no está en el cuerpo, sino en la mente.



“He trabajado con ilusión para llegar a la ACB” - Jesús Ramírez



Diego González



Periodista licenciado en la Facultad de Ciencias de la Información de la UPV. Trabajó en Radio Bilbao. Trabaja en la Cadena SER desde 1997, donde lleva deportes (baloncesto, balonmano y el Athletic). También cubrió los JJ.OO. de Río, Tokyo y París. Enviado especial a Europeos, Mundiales y F4 de Champions balonmano. Canal Plus colaborador reportero en Bilbao 1996-2007. Radio Correo 1992- 1996. RNE 1988-1992. Radio Euzkadi 1986-1998. El Correo colaborador 1986-1991.

Jesús Ramírez

Técnico catalán (Granollers, 1979) que dirigió el Basketball Löwen Braunschweig de la bundesliga desde la temporada 2021-22 hasta la pasada campaña, un club alemán de perfil modesto que está rompiendo moldes con una plantilla joven y un juego rápido y alegre con el que planta cara a los grandes equipos de la liga, como el Bayern de Múnich o el Alba Berlín. La próxima temporada jugará la FIBA Europe Cup, tras 20 años fuera de las competiciones europeas. El equipo lleva más de cuatro años de crecimiento imparable, coincidiendo con la llegada al club como propietario del jugador NBA Dennis Schröder (Detroit Pistons) y con el entrenador español dirigiendo desde el banquillo. Recientemente ha fichado por cuatro temporadas por el Casademont Zaragoza, de la Liga Endesa.

Jesús Ramírez, elegido como mejor entrenador de Alemania. Cuatro años, Jesús, creciendo con el equipo.

Hola, ¿qué tal? Sí, este año nos han dado ese premio. Sí, creciendo con el proyecto. Estamos en un proyecto muy interesante de desarrollo de jugadores, sobre todo de desarrollo de jugadores jóvenes, a poder ser alemanes, pero al final se ha abierto un poco el concepto de desarrollar a jugadores jóvenes de cualquier parte del mundo y a la vez competir. No competir a cualquier coste, pero tampoco formar a cualquier coste.

Estamos intentando buscar un balance de ser el equipo más joven de la liga -que hemos sido los últimos cuatro años- y a la vez competir. Este año, por ejemplo, hemos hecho la mejor temporada en cuanto a competición, haciendo playoff y jugando FIBA Eurocup por primera vez en la historia, pero a la vez siguiendo formando a estos jugadores tan jóvenes.

Imagino que no solo ha tenido que ver el hecho de que su equipo le plante cara a los grandes, que acabe tercero en la fase regular. Supongo que se han valorado otras cosas también, de Jesús Ramírez como entrenador. ¿Qué crees que se ha tenido en cuenta?

Bueno, sinceramente, la parte competitiva. La parte de acabar tercero en la liga regular. En la liga se ve que es un equipo muy joven, es un equipo que juega diferente. Jugamos muy agresivos, jugamos con un buen baloncesto. Pienso que podemos jugar y competir al más alto nivel con este tipo de roster.



Creo que se ha tenido en cuenta la competición. Porque años anteriores, en mi opinión hemos hecho muy buen trabajo desde el cuerpo técnico, igualmente desarrollando estos jugadores dentro de nuestro concepto. Nadie nos ha dado ningún premio, pero creo que lo hemos hecho igual de bien que este año.

Lo que este año ha cambiado, la parte de ganar partidos, se ve, es importante, y me parece que es la clave por la que ha llegado el premio.

¿Ha firmado hasta 2027 con el Löwen, con el Braunschweig?

Sí, firmé en medio de esta temporada, alrededor de enero, por dos temporadas más.

¿Es el entrenador con más partidos de la historia del equipo?

Sí, también suena mucho. Aún me considero relativamente joven, pero es así. Soy el entrenador con más partidos de la historia del club.

Va a ser luego ya complicado que le quiten esa marca, porque si cumple su contrato, va a estar seis

temporadas como mínimo. Bueno, hacer historia también está bien para el currículum, ¿no?

Sí, uno no lo planea, obviamente. Cuando firmé hace cuatro años aquí, quería la oportunidad, quería trabajar, quería demostrar, quería crecer, pero no quería hacer historia de alguna manera. Van pasando las temporadas y vamos haciendo cosas que, sin darte cuenta, con el tiempo en el club se recordará esa etapa como una buena etapa.

Igual que, por ejemplo, jugar competición europea. Hacía muchos años que no pasaba y lo hemos hecho con el equipo más joven. Estamos haciendo cosas que nos separan un poco del resto de la liga alemana de hoy en día y del resto de temporadas de Braunschweig.

Dennis Schröder, el jugador de la NBA, no sé si ha ayudado o ha tenido algo que ver en esa renovación, al haber entrado como propietario en el equipo, me refiero, y no sé si ha tenido algo que ver también en esa renovación. En la renovación de tu contrato.

“Dennis Schröder es el propietario único y hablo con él después de cada partido. Obviamente da el visto bueno a las decisiones importantes”.

Sí, bueno, él es el propietario, es decir, es el propietario único y es mi jefe, por decirlo de alguna manera, y obviamente es su decisión, consensuada con el general manager, que es el que está en el día a día.

Dennis, durante la temporada, tiene su trabajo, no está en el día a día. Yo hablo con él después de cada partido, pero no está en el día a día, está pendiente, pero las decisiones las tomamos en Braunschweig, el general manager, Nils Mittmann y yo. Y obviamente, para las decisiones importantes, tiene que dar el visto bueno y decidir qué dirección tomar.

Y el concepto de dar oportunidades a los jóvenes, viene de él. Está agradecido a Braunschweig, él es de la ciudad de Braunschweig, creció ahí. El club le dio la oportunidad en su día para ser profesional y marchar a la NBA. De ahí un poco la idea de brindar a los jóvenes esa oportunidad que él tuvo.

Corríjame si me equivoco, Jesús, pero la diferencia principal de la liga o de la normativa de la liga alemana con la ACB es que,

aunque sí tiene que haber un cupo, un número de alemanes en el equipo, pero luego el resto no tienen por qué tener pasaporte "cotonou", ni tener licencias de países europeos.

Está abierto, ¿no? Y quizás ese mercado que tiene más amplio el baloncesto alemán le ayuda a Jesús Ramírez a crear esas plantillas tan competitivas llenas también de jóvenes.

Sí, correcto, ya lo dices bien. Puedes tener seis extranjeros sin restricción de pasaporte.

O sea, puede ser de cualquier parte del mundo. Pueden ser seis españoles o seis americanos o seis de donde tú quieras. Y sí, sí, sí, da un poco más de flexibilidad porque te abre un poco el abanico a explorar ligas de cualquier parte del mundo donde creas que hay algo interesante.

Solo con él, bueno, tienes que contemplar posiciones en el roster, tienes que contemplar el balance que quieres buscar tú en tu

"Aquí puedes tener seis extranjeros sin restricción de pasaporte... No existen tantas restricciones como en España".

equipo. Pero no hay tanta restricción como en España que tiene que ser exactamente dos de aquí, dos de aquí, dos de aquí, dos de aquí. O sea, abre un poquito más la manera de hacer las cosas.

¿Ha habido también trasvase a la ACB de jugadores que han pasado por tus manos?

Sí, han habido varios de ellos que han pasado por Braunschweig y han acabado jugando a la ACB, sí, sí. Tenemos el caso de Jilson Bango que lo firmamos de Angola. Estuvo dos años con nosotros y fue a Zaragoza.

Después de Zaragoza, a mitad de temporada fue a Fenerbahce y acabó siendo campeón de Euroliga. Este año ha sido campeón de Euroliga. O sea, parece increíble su trabajo, su historia y estoy muy, muy contento.

Como decíamos antes, es parte del concepto. David Krämer, lo mismo. Fichó en Granada, fue a Tenerife y ahora parece que ha dado un paso más de cara a la temporada que viene.

Es un chico que tuve yo en Ulm de muy joven. Estuvo veranos trabajando en mi casa en Barcelona. Me hace especial ilusión que le vean el talento y el trabajo. También estuvo dos años en Braunschweig.

Dustin Sleva también fue a Murcia directamente desde Braunschweig y ahora está en Besiktas teniendo una buena carrera. Y también Amar Sylla, actualmente en el Bilbao Basket.





Son ejemplos de los que más se ven que el resultado está ahí y que han pasado a la ACB directamente de Braunschweig.

Hay otros casos que ahora están en college, como bien sabéis, la universidad ahora mismo es un mercado o una competencia realmente importante, pues tengo dos jugadores de este año que pasan directamente a college con unos contratos estratosféricos. Bueno, van dando pasitos, pero sí a la ACB estos cuatro son los que han dado pasos más grandes.

Talento sin trabajo no suele funcionar, solo trabajo sin algo de talento tampoco. Lo necesario es una mezcla de los dos lógicamente, de los dos factores, pero ¿cuál pone Jesús Ramírez por delante del otro?

El balance, el balance. Yo creo que es difícil de contestar porque cada jugador, cada caso es diferente, pero pienso que la clave es el equilibrio.

Sin balance necesitas muchísima suerte, en la cual no creo (solo en la suerte), con lo cual el balance de las dos cosas es tener un cierto punto de talento y después trabajarlo de manera

ordenada. Tampoco sirve solo trabajar porque hay que saber trabajar y en qué trabajar. Entonces las dos cosas, el balance. También hay jugadores con mucho talento que trabajan menos y funcionan y juegan a muy alto nivel, pero sigue habiendo un equilibrio entre ambas cosas.

¿Se habla del estilo o concepto de juego Ramírez en Alemania?

Sí, porque queremos tener una identidad y se reconoce cómo juega Braunschweig desde hace cuatro años.

Al ser un equipo joven tenemos que ser proactivos, tenemos que ser agresivos y no reactivos, no jugar a media pista, no jugar mucho a toma de decisión, sino jugar un poquito más en campo abierto, jugar un poco más alegre. Para eso fichamos, por ejemplo, ahora mismo estamos en un punto de la temporada de cerrar fichajes, pues ya fichamos en dirección a jugar de una manera determinada y la manera es presionar toda la pista, es ser muy agresivos, intentar sacar a equipos de sus elementos de ataque, por decirlo de alguna

manera. Por lo que escucho no es fácil jugar contra nosotros, no somos el equipo preferido que los entrenadores quieren preparar y vamos en esa dirección porque el tipo de conceptos, el proyecto va en esa dirección. No podemos jugar a media pista, no podemos jugar a ver quién toma la mejor decisión porque normalmente tenemos menos experiencia.

¿Cree que el Löwen puede ganar algún título en los próximos años?

Pues me gustaría mucho, la verdad, porque vamos en dirección de crecer de una manera típica, como vengo repitiendo en esta entrevista con jóvenes y con chicos que merecen oportunidades, estamos compitiendo mejor, llegar a ganar un título sería un broche, sería algo realmente que no había pasado nunca. Yo el título de entrenador del año lo cambiaría ahora mismo por un título real que sea de los tres o cuatro que jugamos.

Sería el objetivo y bueno este año en play-off hemos perdido el quinto partido en la última oposición, bueno estamos cerca de competir a muy muy muy buen nivel, me gustaría realmente conseguirlo.

Hace 14 años empezó esta carrera con aquellos primeros años en el Ulm donde fuiste segundo entrenador y donde también formaste parte de la escuela, de aquel equipo, pasaste por Polonia, por Hungría, por Bilbao. ¿Estás satisfecho con tu carrera hasta ahora o cambiarías algo?

“Queremos tener una identidad. Somos un equipo joven, proactivo, agresivo y que juega un baloncesto más alegre, a campo abierto”.

“Aquí la liga tiene mucho respeto por el entrenador. La estructura empresarial que rodea al equipo entiende que éste es un producto en desarrollo”.

No, no estoy satisfecho, no cambiaría nada porque al final han sido decisiones de ir a un sitio, ir a otro que siempre he querido tomar y estoy con todas, tengo muy buen recuerdo de todas, las que deportivamente han salido bien, las que deportivamente no han salido tan bien.

De todas tengo buen recuerdo, en todas volvería, en todas las que he estado volvería en el futuro. Si hay una oportunidad, volvería porque creo que dejamos cosas abiertas, cosas a medio camino.

ENTREVISTA
Mi carrera es la que es. No es una carrera que se pueda llamar convencional porque hay entrenadores que están en la misma liga durante mucho tiempo. Hay otros que nos movemos un poco más. Es la que es, yo realmente no cambiaría nada.

En la liga alemana hay, lógicamente, despidos pero es quizás la liga en la que menos estás contra la espada y la pared, si haces bien tu trabajo.

Sí, en general ahora mismo es una liga que tiene mucho respeto al entrenador, es una liga en la que la estructura digamos empresarial (por decirlo de alguna manera), la estructura que rodea al equipo, que rodea al baloncesto, entiende que el equipo es un producto que se desarrolla y mejora. Tiene que tener un rendimiento, si no hay ese rendimiento pues quizá el primero al que apuntan no es al entrenador. Se intenta buscar soluciones alrededor del equipo para buscar ese rendimiento.

También pasa. Este año creo que han habido más despidos en Alemania que

España. No he hecho los números pero creo que sí, también pasa que cuando las cosas no funcionan. Es alto rendimiento, es baloncesto profesional y hay entrenadores que son despedidos, pero creo que sí que hay un poquito más de paciencia o de respeto a la figura del entrenador. Se deja tomar decisiones, se permite mover fichas, aunque no se esté en la situación que se había planeado.

¿Te gustaría volver a la ACB como primer entrenador?

Sí, sí me gustaría, yo busco merecer la oportunidad, busco trabajar bien, busco hacer las cosas bien y que en un futuro a medio plazo, algún equipo de la ACB sea valiente, confíe en que el trabajo que se ha hecho durante años tiene su sentido. Espero que estudien el trabajo, vean qué ha pasado y crean que merezco la oportunidad.

Buscarlo directamente no es mi manera de ser y creo que tampoco es lo que se debe hacer. Merecerlo, sí que espero merecerlo, espero seguir trabajando de la mejor manera posible dentro del proyecto que tengo ahora y en un futuro ver si merezco esa oportunidad.

¿Qué opinión te merece la labor formativa que la AEEB viene desarrollando desde hace más de 50 años?

La labor de la Asociación de Entrenadores es muy buena históricamente. Para mí es una de las mejores del mundo en cuanto a escuela.

En cuanto a formación, en cuanto a cursos, cada comunidad con sus detalles. También lo es en cuanto a cantidad de licencias de entrenadores y calidad de entrenadores. Hace que estemos muy presentes en muchas ligas de muy alto nivel, tanto en España como, en mi caso, de otros compañeros fuera.

Y opino que va a seguir siendo así, porque los españoles no



sabemos parar, nos gusta equivocarnos, aprender, formarnos y seguir siempre aprendiendo.

Y ahí la Asociación hace una parte vital y muy importante para todos nosotros.

Vamos acabando, ¿sus referentes quiénes son?

En el banquillo, tengo muchos, veo muchos entrenadores desde hace muchos años que me gustan.

Pedro Martínez, hace muchos años lo he seguido, veo cómo trabaja, veo sus fundamentos, son excelentes. Carles Durán, al haber trabajado con él en Bilbao, aparte de ser amigo mío, lo que hace en los equipos me interesa y me gusta, hay mucho detalle detrás.

Joan Plaza también lo he ido siguiendo durante muchísimos años, pero bueno, también por ejemplo Tuomas Iisalo que jugué contra él en Alemania, en Bonn, antes estuvo en Crailsheim, ahora está en Memphis, pasó por París, desarrolló un método propio increíble, diferente al resto de entrenadores y le costó lo suyo y yo pude seguir un poco la progresión desde Crailsheim en segunda división hasta la NBA.

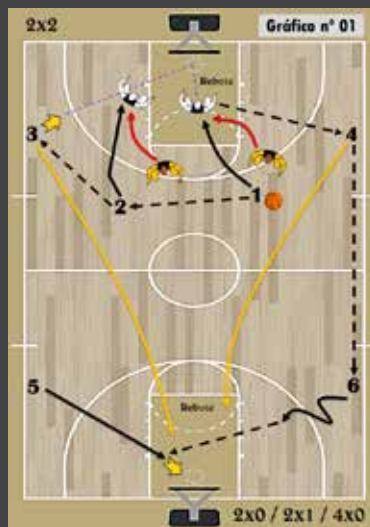
Más que referentes, cuando veo a alguien que hace las cosas bien, me gusta ver cómo lo hace y si puedo yo aprender algo.

¿Cómo afronta su nueva etapa tras el reciente fichaje por cuatro temporadas con el Casademont Zaragoza?

Afronto el nuevo capítulo de mi carrera con mucha ilusión y muchas ganas. Posiblemente es

EJERCICIO "DOBLE ACCION -JESUS RAMIREZ-

Es un ejercicio que utilizo como primer ejercicio después de calentamiento para activar cuerpo, mente y comunicación. En un medio campo en disposición de 2x2 más dos jugadores en línea de banda, se cambia el balón de lado hasta uno de los jugadores en banda para que este haga un tiro: el 2x2 trabaja rebote ofensivo y defensivo + pase outlet a los mismos jugadores de banda que extienden la acción en pase / contraataque al otro campo a dos jugadores en su misma posición en el otro campo. Los pasadores siguen la acción, cogen el rebote de contraataque y se quedan en ese campo. Otra pareja repite la acción hacia el 2x2 + Rebote (Gráfico 01).



Variantes:

- * Al cambiar el balón de lado los defensores pueden negar obligando a decidir dónde pasar.
- * El contraataque se puede convertir en 2x1, incluso en un 4x0.

Yo acostumbro a hacer 2' de cada situación: 2x0 contraataque, 2x1 contraataque y 4x0 llegada en transición.

un capítulo de una dimensión diferente debido a la competición ACB, debido al nivel, debido también a volver a casa.

Y también, y para mí muy importante, debido a la responsabilidad de liderar un proyecto como el Casademont Zaragoza, para intentar conseguir una manera de trabajar, una manera de hacer las cosas que nos lleven a los objetivos que vamos a marcar todos juntos.

Hacer sentir orgullosa a la gente de Zaragoza del baloncesto que podemos llegar a jugar, a competir, a ganar y intentar hacer las cosas bien al final. Para mí eso es muy importante.

Bueno, Jesús Ramírez referente como entrenador en Alemania y vamos a ver si se puede dar el año que viene un paso más, así lo deseamos. Que vaya bien Jesús en este verano, que se trabaje bien y que la próxima temporada, si puede ser, consiga ese éxito y ese título que busca.

Muchas gracias, esperemos que así sea. Os agradezco mucho la entrevista, os agradezco mucho que os acordéis de los que estamos fuera.





ESCUELA DE ENTRENADORES

