

# LA PIZARRA

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

REVISTA Nº 4 ENERO 2021

GRATUITA PARA SOCIOS



ASOCIACION DE ENTRENADORES DE BALONCESTO DE CASTILLA LA MANCHA

=====

**EDICION***AEBCLM***DISTRIBUCION***Gratuita para todos los Socios***COLABORACION***Ángel Jareño**Andrés Sánchez**Germán Royo**Chemi Escudero**Luis Castellanos**Victoria Robles**Miguel Ángel Ungría**Javier López Tello**Txus Isabel***A.E.B.C.L.M***Plaza Pradera, 1 2º C**Alcázar de San Juan**Web: [www.aebclm.es](http://www.aebclm.es)**e-mail: [info@aebclm.es](mailto:info@aebclm.es)**Facebook: [aebclm baloncesto](https://www.facebook.com/aebclm.baloncesto)**Twiter: [@aebclminfo](https://twitter.com/aebclminfo)**Instagran: [aebclmbaloncesto](https://www.instagram.com/aebclmbaloncesto)*

© 2019 A.E.B.C.L.M. Reservado todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.B.C.L.M.

**AVANZAR EN EL CAMINO CORRECTO**

En estos tiempos que corren donde resulta difícil crecer, desde la A.E.B.C.L.M. creemos que avanzamos en el camino correcto. Queremos que vuelva nuestro baloncesto, que el balón vuelva a sonar tan fuerte, pero siendo conscientes de la situación somos los primeros que trabajamos y cooperamos para que el deporte sea seguro.

Seguimos trabajando en nuevos proyectos que nos definan, colaborando y trabajando codo con codo con las asociaciones madrileña y castellano leonesa, llevando a cabo el primer “Día del Entrenador”, un compendio de charlas que resultó muy enriquecedor para todos nuestros entrenadores.

Seguimos trabajando en nuestros proyectos propios, nuestra revista “La Pizarra”, que ya cumple su número cuatro y quiere seguir cumpliendo.

Navegamos en un barco que está cargado de ilusión y queremos que tú también subas, por eso desde nuestra campaña de abonados ofrecemos nuevas fórmulas para que puedas acompañarnos en esta aventura llena de baloncesto.

Miramos hacia el futuro, hacia un futuro que es incierto pero esperanzador, deseando poder vivir y convivir en nuestro Clinic de Entrenadores, que programamos para el verano de 2021.

En definitiva seguimos ofreciendo baloncesto al alcance de todos los entrenadores que esperamos poder pronto volver a disfrutar de nuestro BALONCESTO al 100%.

# INDICE:

**Página 5**

**ANGEL GLEZ JAREÑO:  
ENTRENAMIENTO  
EN COVID-19**



**Página 11**

**ANDRES SANCHEZ:  
JUEGO POR  
CONCEPTOS  
EN FORMACION**



**Página 16**

**TXUS ISABEL:  
ENLAZAR CONCEPTOS  
EN ATAQUE**



**Página 20**

**GERMAN ROYO GARCIA:  
SITUACIONES TACTICAS  
DE ATAQUE**



**Página 23**

**HOY ENTRENAMOS  
CON:**

**CHEMI ESCUDERO**



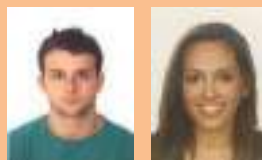
**Página 28**

**MIGUEL ANGEL UNGRIA:  
FALTAS ANTIDEPORTIVAS**



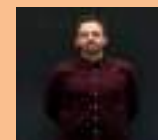
**Página 33**

**LUIS CASTELLANOS-VIKI ROBLES:  
EJERCICIOS PREVENCIÓN  
LESIONES**



**Página 39**

**ENTREVISTA CON:  
SERGIO VICENTE "YEYO"**





LA PIZARRA

# FORMACIÓN



# ÁNGEL JAREÑO



### **ANGEL GONZALEZ JAREÑO**

(Madrid, 7 de diciembre de 1960) es un entrenador referencia en la formación de entrenadores en el baloncesto español, actualmente es entrenador de la Selección Nacional U16 masculina.

Web.-: [www.angeljareno.es/](http://www.angeljareno.es/)

## **BALONCESTO CON COVID-19**

Desde hace unos meses, como consecuencia del maldito COVID-19, vivimos desde el punto de vista personal una hecatombe con la pérdida de un gran número de vidas humanas que nunca olvidaremos. Mientras tanto, nuestra parte de entrenador nos llevaba a pensar en la repercusión que todo ello iba a tener en el baloncesto de formación, arrastrándonos a una situación de auténtica incertidumbre. ¿Cuándo vamos a poder entrenar? ¿En qué condiciones?, ¿Podremos competir? Estas eran algunas de las muchas preguntas que nos planteábamos.

Actualmente, esta falta de certeza ya no existe y conocemos el marco en que debemos movernos para reducir el riesgo con los nuestros (deportistas, familias y nosotros mismos) mientras el peligro continúe. Este verano, entre el 6 y el 10 de agosto, pusimos en práctica esta experiencia con las selecciones U16 y U15 y nos concentramos en Valencia. Como no podía ser de otra manera, los criterios médicos primaron sobre los deportivos: uso de mascarillas ffp2 para los entrenadores, evitar el contacto, no compartir el balón y medidas desinfectantes cada 15 minutos además de contar con los controles (PCR), tomas de temperatura y distanciamiento social durante las comidas.

Es evidente que estamos viviendo una situación especial que amenaza y condiciona nuestro día a día. Pero también tiene su parte positiva si lo entendemos como una oportunidad para hacer las cosas de otra manera.

He defendido siempre que la formación de la persona se encuentra por delante de la del deportista. Creo firmemente que la pandemia que estamos viviendo refuta estas ideas. Todo, incluido el deporte, pasa a un segundo plano cuando la vida y la salud de la gente está en peligro.

En primer lugar, en orden de importancia, esta situación extraordinaria nos está dando una ocasión perfecta para preocuparnos de las personas. Esto es, de nuestros deportistas y de sus familias.

La ausencia de competición nos permite invertir más de tiempo en hablar con nuestros niños, saber cómo están, conocerlos mejor. No tiene sentido preparar entrenamientos, por muchos medios humanos y materiales con los que contemos, si no pensamos en cómo se encuentran, qué pueden hacer, qué necesitan y por supuesto, qué debemos poner en práctica para mantener protegida al máximo su salud no se contagien.

También nos da la oportunidad de contactar con sus familias y saber cómo están. Algunas de ellas viven momentos difíciles a nivel psicológico y laboral. Estar seguros de que una llamada por parte de los entrenadores de sus hijos se agradece mucho, especialmente ahora, y puede tener un efecto muy positivo en la relación padres-entrenadores.

En segundo lugar, y ya hablando del aspecto deportivo, es una ocasión perfecta para invertir en la mejora individual y generar

## FORMACION

nuevas maneras de entrenar de forma que les ayude a mejorar y les motive (clave).

Me parece importante recordar e insistir en la idea de que no somos entrenadores profesionales entrenando a deportistas profesionales sino a personas que se encuentran inmersos en un proceso madurativo (niñez y adolescencia) a través del cual se convertirán en adultos. Comprender que la inmensa mayoría de ellos no va a llegar a ser un deportista profesional.

También tener presente la importancia de que hagáis un esfuerzo por adaptaros a vuestros deportistas y que prioricéis su beneficio por encima del vuestro.

Entrando en materia a nivel puramente deportivo, nos vemos obligados a olvidarnos del fundamento del pase y del concepto de ayuda, elementos ofensivo y defensivo fundamentales que definen el baloncesto como el deporte de equipo que es.

Dicho esto, con el objetivo de ayudar y poniéndome en vuestro lugar, establecería un plan de trabajo que debería adaptarse al nivel técnico de los jugadores y a su categoría, además de tener en cuenta las limitaciones vistas previamente. Así, en un equipo que entrene 3 días a la semana (lunes, miércoles y viernes) con entrenamientos de 90', plantearía esta estructura de entrenamiento:

### **1. Bloque 1. Duración 20'.**

Rutina de trabajo que debería ser progresiva de manera que nos sirviera de calentamiento. Lunes y viernes trabajo de tiro, especialmente de la técnica correcta. Miércoles trabajo de bote: tacto y visión amplia y continua (visualización del entorno y control del espacio para centrarnos solamente en el objetivo del aro en el momento de finalizar).

### **2. Bloque 2. Duración 25'.**

Trabajo sin oposición (1x0) con objetivos específicos:

#### 1) Ofensivos:

- A. Trabajo de pies: salidas, paradas, paso 0, etc.
- B. 1x0 previo bote: fintas de penetración y tiro.
- C. 1x0 sobre bote: cambios de dirección, ritmo, etc.
- D. Finalizaciones con 1 y 2 pasos, 1 y 2 manos, etc.
- E. Rebote ofensivo.

#### 2) Defensivos:

- A. Posición básica defensiva.
- B. Desplazamientos defensivos.
- C. Fintas defensivas.
- D. Desplazamientos defensivos.
- E. Rebote defensivo: técnica, visualización del atacante, salto y caída del salto, etc.

### **3. Bloque 3. Duración 20'.**

Trabajo cognitivo: respuesta del jugador a diferentes estímulos.

- 1) Visuales: mano abierta o cerrada, brazo arriba o abajo, posición del defensor, etc.
- 2) Obstáculos: sillas, carro de los balones, etc. Evitar los conos para que el jugador no fije su vista en el suelo.

### **4. Bloque 4. Duración 25'.**

Competición. Objetivo: divertirse por encima de todo.

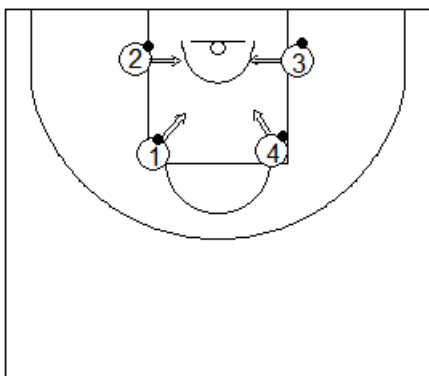
- 1) Competiciones de tiro.
- 2) Competiciones de entradas a canasta.
- 3) Otras competiciones usando el bote.

En un equipo que entrene 4 días a la semana con entrenamientos de 90', plantearía esta misma estructura pero añadiendo la rutina del bloque 1 un día más de trabajo de bote.

Veamos cómo podría ser el entrenamiento de un equipo cadete, en sesión de lunes o viernes.

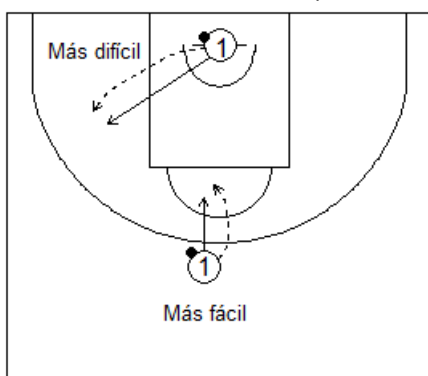
## Bloque 1. Duración 20'.

5'. Trabajo de la mecánica correcta del tiro. Lanzamiento estático con una mano y la mano de protección a la altura del balón, pero sin tocarlo, sin usar las piernas



5'. Ídem anterior lanzando con las dos manos y usando las piernas

10'. Autopase, parada y tiro. Distribuir a los jugadores por todas las canastas que tengamos, con su balón. Cada jugador lanza el balón, corre tras él, para con equilibrio y lanza a canasta. El autopase se realizará en diferentes ángulos comenzando siempre por el más sencillo (en dirección al aro) y finalizando por el más complicado (en dirección contraria al aro).

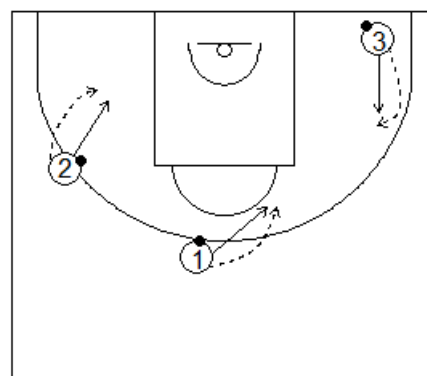


## Bloque 2. Duración 25'.

Cada jugador debe imaginar que tienen un defensor delante al que tienen que superar usando las fintas como un "engaño" para conseguirlo.

5'. Autopase, parada, finta de penetración a un lado y atacar la canasta por el otro.

Distribuir a los jugadores por todas las canastas que tengamos, con su balón. Cada jugador lanza el balón, corre tras él, para con equilibrio y realiza una finta de penetración (o varias) a un lado para seguidamente atacar la canasta por el otro. El autopase se realizará en diferentes ángulos comenzando siempre por el más sencillo (en dirección al aro) y finalizando por el más complicado (en dirección contraria al aro).



10'. Autopase, parada, finta de penetración y tiro + Rebote ofensivo.

Ídem anterior pero ahora el atacante imagina que con su finta de penetración el defensor da un paso atrás para proteger la canasta, momento que aprovecha para recuperar la posición de equilibrio y tirar a canasta. Tras caer del salto, tras el lanzamiento, ir a capturar el rebote ofensivo. Si se falla, coger el balón y anotar.

# FORMACION

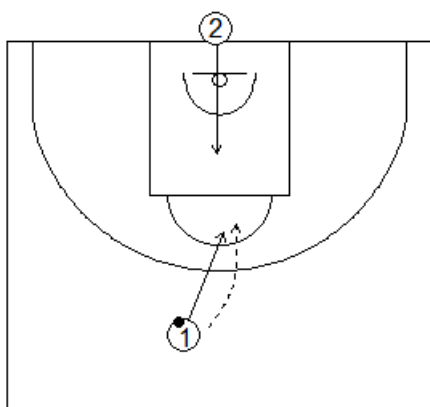
10'. Autopase, parada, finta de tiro y penetración.

Ídem anterior pero ahora el atacante imagina que con su finta de tiro el defensor salta a taponar o se pone de pie, momento que aprovecha para atacar la canasta.

## Bloque 3. Duración 20'.

Trabajo cognitivo: respuesta del jugador a diferentes acciones del defensor. Este permanecerá siempre a 1 metro mínimo y en ningún caso contactará con el atacante.

- 7'. Autopase, parada y lectura contra un defensor que corre desde la línea de fondo:
- A. y llega tarde a defender el tiro o que permanece lejos. Respuesta del atacante: tiro.
  - B. y sale a defender el tiro y salta. Respuesta del atacante: penetrar.



- 6'. Autopase, parada y lectura contra un defensor que corre desde la línea de fondo:
- A. y cae en la finta de penetración. Respuesta del atacante: penetrar por el otro lado.
  - B. Y da un paso atrás para defender la penetración. Respuesta del atacante: tiro.

7'. Autopase, parada y lectura contra un defensor que corre desde la línea de fondo y toma cualquiera de las decisiones anteriores. Respuesta del atacante en función de lo que hace la defensa.

## Bloque 4. Duración 25'.

Competiciones de tiro.

Objetivo: divertirse por encima de todo.

6'. Competición individual (cada uno con su balón).

Gana el que anota 10 canastas antes que el resto. Se deben variar las posiciones (nunca dos tiros desde la misma posición). El que tira va al rebote.

Realizar la competición tirando sólo tiros de dos o sólo tiros de tres.

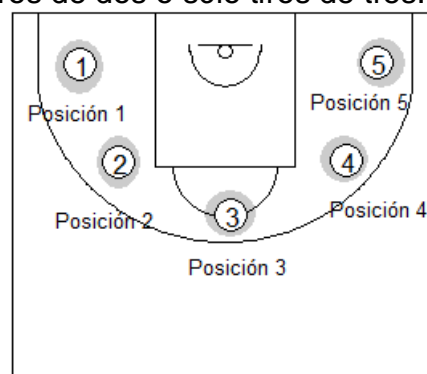
6'. Competición individual (cada uno con su balón).

Gana el que anota cinco canastas seguidas antes que el resto. Realizar la competición tirando sólo tiros de dos o sólo tiros de tres.

6'. Competición individual: 5 posiciones (cada uno con su balón).

Gana la que anota 30 puntos antes que el resto. Se deben variar las posiciones (nunca dos tiros desde la misma posición). El que tira va al rebote.

Realizar la competición tirando sólo tiros de dos o sólo tiros de tres.

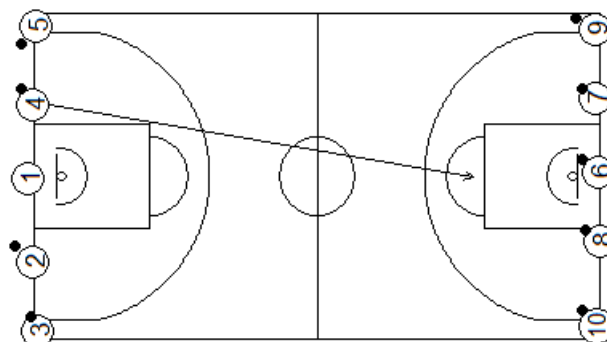




## FORMACION

7'. Competición tiros libres por equipos (cada uno con su balón).

Un jugador de un grupo (4 en el gráfico) va a la canasta contraria. Si anota los dos tiros libres, el equipo contrario corre en sprint dos pistas. Si falla uno, su propio equipo corre dos pistas. Si falla los dos, corren cuatro pistas. Tras el tiro de 4, un jugador del otro equipo va a la canasta contraria y hace lo mismo que él. Los dos equipos alternan los tiros. Se acabará cuando todos los jugadores hayan tirado.



Espero haberos servido de ayuda. Mucha suerte y salud para todos.

Visita: <http://angeljareno.es/>



### CAMPAÑA DE SOCIOS 2021 "TRAETE UN AMIGO"

**OFERTA ESPECIAL PARA NUEVOS SOCIOS**

Por una cuota anual de:  
**30€ / año desde diciembre 2020 y todo el año 2021**

Disfrutaras totalmente gratis en directo o en diferido de las 22 charlas del 1º día del entrenador y todas las ventajas de nuestros socios durante el año 2021.

Mas info: <https://www.aebclm.es/hazte-socio>

**OFERTA ESPECIAL PARA SOCIOS, "TRAETE UN AMIGO"**

Por cada socio nuevo que traigas a nuestra asociación se le descontara la cantidad de 5€, en la cuota del año 2021, con un descuento máximo de 10€, por traer a dos o más socios **NUEVOS**

# LA PIZARRA



**ANDRÉS  
SÁNCHEZ**

**GERMÁN  
ROYO**

**TXUS  
ISABEL  
SANCHIS**



# TÁCTICA



## ANDRÉS SÁNCHEZ MARTÍNEZ

Entrenador Superior de Baloncesto. Técnico deportivo Superior de Baloncesto

Entrenador ayudante en CB Daimiel de Liga EBA

Entrenador ayudante de la Selección de Castilla-La Mancha Infantil Masculino 2020

Seleccionador Provincial Ciudad Real Cadete Masculino 2020

Entrenador Junior Especial y Cadete Regional en Baloncesto Valdepeñas 2016-2020

### SISTEMAS DE JUEGO POR CONCEPTOS EN CATEGORIAS DE FORMACION

Siempre que nosotros los entrenadores damos vueltas en la búsqueda de nuestro baloncesto, sobre todo en categorías de formación, uno de nuestros ideales que siempre nos planteamos como objetivo es conseguir que nuestros equipos lleguen a un nivel alto de juego, realizando conceptos sencillos, de una manera simple, con ritmo y encima que nuestro equipo saque rédito de ello.

Esto que en papel y así en frío para abrir un artículo, queda de una manera armónica e ideal, no deja de ser un auténtico quebradero de cabeza, un empleo innumerable de dedicación y esfuerzo para cualquier entrenador que intenta llegar a una solución táctica abierta y clara. Se hace difícil conseguir que sean los propios jugadores los que piensen y tomen una decisión a partir de una ventaja o variable creada y desarrollada en el momento de la acción, sin automatismos, y que además, sea fructífera en un alto porcentaje de veces.

El juego por sistemas suele ser más fácil de poner en marcha en nuestros equipos al tratarse principalmente de memorización y secuenciación de movimientos, en cambio, el juego por conceptos, aunque a corto plazo es algo mucho más complejo, conforme avanza ese camino hace que nuestros jugadores desarrollen su juego de una manera más inteligente y a su vez les obliga a interpretar lo que está sucediendo en la cancha.

En mi opinión considero muy importante intentar formar a los jugadores en cómo y cuándo jugar y no en como repetir jugadas de

forma sistemática, sin olvidar la búsqueda del equilibrio entre los grados de libertad de cada jugador y la coordinación presente y necesaria entre el equipo al completo. Siendo honestos, siempre que encuentras a un equipo que juega por conceptos, sin sistemas de juego cerrados y libertad de movimiento, lo asociamos al juego de memoria, a la química entre jugadores; y eso siempre es envidiable en nuestro deporte.

Es por ello y que tomando el final del párrafo anterior, me gusta pensar que uno de los conceptos más importantes que debemos tener en cuenta en estos conceptos es **la comunicación ofensiva** (verbal y no verbal) en el juego sin balón, una de las partes de la química en baloncesto.

Trabajar mucho en la línea de crear riqueza de jugadores que sepan transmitir y crear oportunidades entre ellos en el timing de cómo y cuándo buscar un pase, cortar al aro, intercambiar posiciones, vaciar la zona o buscar un bloqueo sin interrumpir u obstaculizar la progresión del resto del equipo.

El segundo concepto pero a la misma altura en importancia que el primero, a mi parecer, es el concepto del **pase**. Mi opinión mantiene el concepto de “balón vivo” durante la ejecución del ataque, nos proporciona más dinamismo, ritmo y da una ventaja clave frente al rival. Crear jugadores de base que sepan pasar y recibir en distintas situaciones del ataque en equipos cadetes, junior incluso en muchas categorías senior no es común y que cuando trabajamos sobre ello nos puede dar



mucho potencial para atacar por fundamentos. Saber pasar con ambas manos, sobre bote, en contraataque, tras rebote defensivo, pase de apertura, por encima de la cabeza, etc. Son conceptos que nos encontramos que los jugadores podrían dominar de una forma más avanzada y que quizá en ocasiones no le damos la importancia que se merece.

El pase como concepto solo no se podría entender si no lo unimos al de seguir trabajando una vez se ha pasado. No relajarnos una vez el balón ha llegado a nuestro compañero. Si no facilitar la nueva acción generada en el ataque con el nuevo poseedor del balón o nuevos espacios para el equipo. Bloquear, intercambiar posiciones, cortar, aclarar, en definitiva seguir trabajando sin balón para el equipo.

De igual forma nos ocurre con la recepción del pase. Me gusta trabajar con el equipo en la idea de atacar el espacio libre para dificultar las ayudas. Crear el hábito de no permanecer en la misma posición más de 3 segundos, estáticos, sin generar incertidumbres en la defensa o posibles ventajas en el ataque y estar siempre preparados para la recepción.

Para conseguir este dinamismo en el juego que tanto buscamos y que a la vez no rompa la idea de un baloncesto a base de fundamentos, necesitamos también enseñar a nuestros jugadores las situaciones sin balón a distancias cortas del aro, a aprovechar y jugar con el 1,75m que tenemos entre la línea de fondo y el aro que a veces los entrenadores pasamos por alto y que dándole mayor importancia en nuestros entrenamientos, pueda dar mayor amplitud, ocupando el mayor espacio posible en el campo y generar dudas entre la defensa.

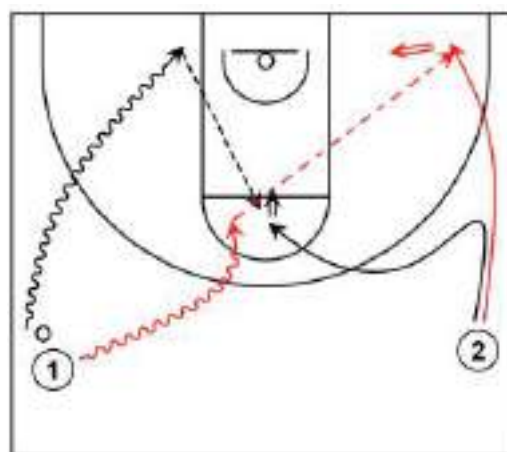
A la hora de poder trabajar estos conceptos primarios para un correcto timing entre los jugadores. Considero de vital importancia hacerlos a una velocidad lo más parecida al juego real posible. Cuanto más rápido y de una forma más natural consigamos

realizar estos movimientos, daremos al equipo más armas para, en menos tiempo de posesión realizar más situaciones colectivas distintas y aumentar las posibilidades de ventaja o acierto en el desarrollo del ataque. Para ello, como entrenador en las sesiones con el equipo, no suelo utilizar un amplio abanico de ejercicios, si no, con distintos objetivos y niveles de exigencia según el momento de desarrollo del juego en el que nos encontremos. La progresión de los ejercicios es vital para encontrar el éxito, pero hasta ahora mi corta experiencia no me ha dado con la fórmula para andar este camino de la forma más rápida.

Un ejemplo de progresión de distintos ejercicios que yo suelo utilizar para asimilar y afianzar conceptos de ataque por conceptos tienen que ver mucho con estas premisas descritas:

### Ruedas 2x0

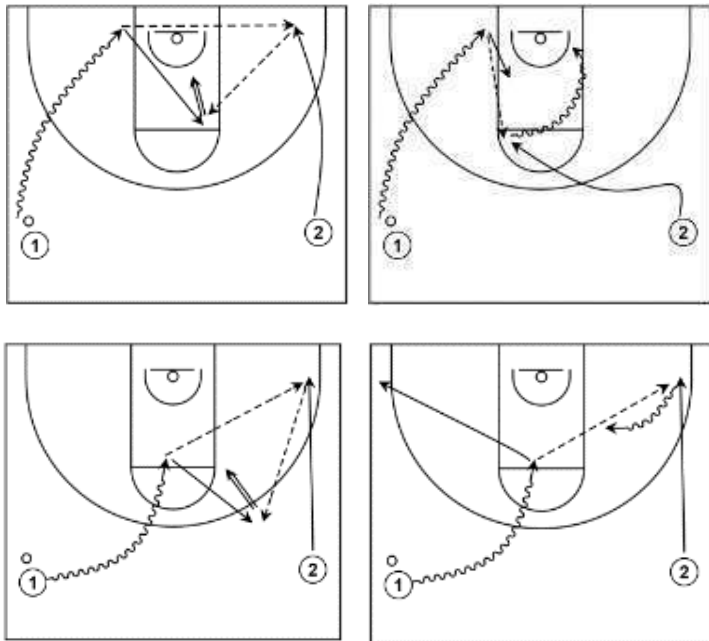
Situaciones sencillas de ruedas a canasta de 2x0 donde prima la toma de decisión del jugador con balón, según el movimiento que realice a canasta, penetrando por el centro o por línea de fondo, el jugador sin balón debe reaccionar atacando el espacio libre que se genera. Siempre ofreciendo posibilidades de recepción en las que no haya dos jugadores en la misma línea de pase. De igual forma trabajaremos la ejecución del pase, obligando a pasar con ambas manos, sobre bote, distintas parábolas, etc.



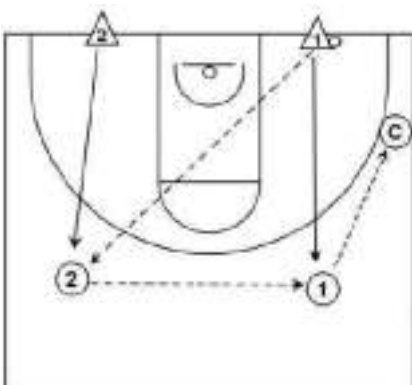


## Variantes:

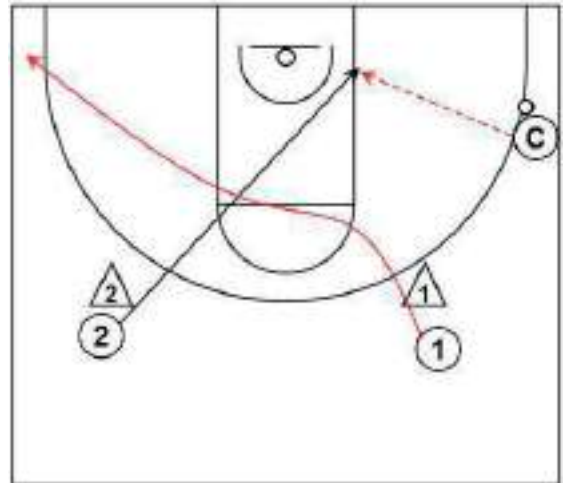
Algunos ejemplos. Se trata de ir creciendo en el ataque, integrando variantes situaciones donde los jugadores asimilen que después de un pase, el atacante tiene que seguir trabajando para poder facilitar el espacio o recibir en una nueva situación creada a partir de la anterior. En estas situaciones de 2x0 se hace más fácil encontrar el espacio, pero también se trabaja en el timing con el jugador que recibe el balón y sigue la acción (penetración, corte, tiro). Buscar la conexión entre las acciones creando una continuidad y un criterio de lectura del juego.



### Situaciones reducidas 2x2



Aunque estas situaciones también se pueden empezar como 2x0 he querido exponerlas con oposición, primero con defensores que trabajan para el ataque y después aumentando la intensidad hasta el juego real. Se trata de situaciones de 2x2 donde, a diferencia del anterior, introducimos el componente del espacio en movimiento sin balón de dos jugadores.



En este caso "C-coach" solo hace de repetidor del pase en distintas situaciones de ocupación de espacios y timing entre jugadores. Podemos ponernos en distintas partes de la cancha (Esquinas, postes altos, postes bajos, 45 grados) con el fin de gestionar como los jugadores reaccionan según la posición del balón.

Opciones de pasar y cortar, pasar y me alejo, ocupar postes bajos y altos, reemplazar, etc.

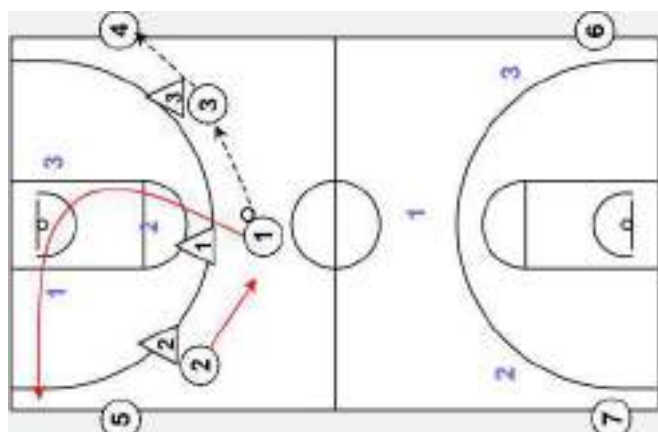
Estas situaciones para darle más dinamismo suelen acabar con una segunda situación de 2x2 de los mismos jugadores en el aro contrario.

Normas de pases con ambas manos, mano exterior, amplitud, etc. Normas de ocupación de espacios, comunicación verbal y no verbal, coordinación, etc

## 3x3 continuo con pases a la banda y búsqueda de espacios:

Juego más completo y complejo para buscar la ocupación de espacios, timing y la comunicación entre jugadores.

Se dibujan con cinta de carroceros 3 números en el suelo como en la imagen. Una de posiciones interiores en una canasta y otra de exteriores en la otra. En cada ataque, el entrenador dirá 1, 2 o 3 que será el espacio que no podrán ocupar simulando a un compañero.



Para poder atacar a canasta el balón tiene que haber pasado por ambas bandas a través de pases, con toma de decisión y ritmo. Según el nivel podremos empezar por conceptos más sencillos como pasar y alejarme, pasar y cortar e ir abriendo el abanico con la toma de decisión que facilite una nueva acción, pasar y bloquear, vaciar la zona, etc.

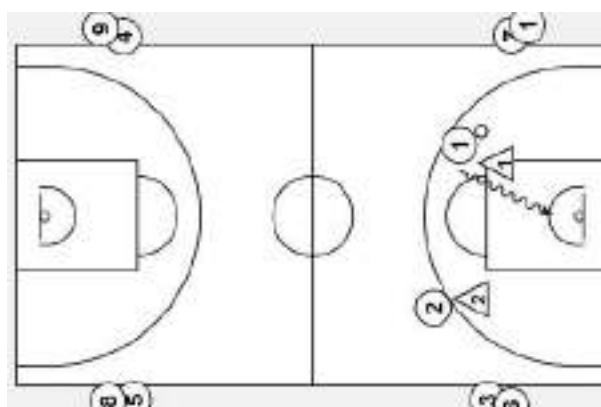
La rotación del 3x3 continuo habitual: Los atacantes defienden en la otra canasta, los defensores pasan a la fila de pasadores y los pasadores atacan.



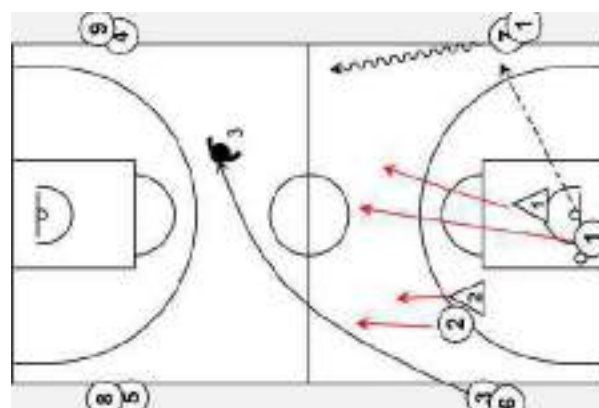
## Oleadas desde 2x2 al 5x5

Ejercicio de dificultad media, pero muy rico para el trabajo de diferentes conceptos del juego, esta vez orientado al spacing, al pase y al juego sin balón.

El ejercicio comienza con un 2x2 en una canasta (3/4seg máx.) con los conceptos trabajados anteriormente.



Pareja que consiga éxito del 2x2, ataca al otro aro con un jugador más de la fila de la banda al que pase primero, y el otro jugador de la otra banda se convierte en defensor. (3x3)(imagen2)



De igual forma, una vez que termina el 3x3, Atacantes se convierten en defensores y viceversa. El jugador de la banda que reciba el balón primero ataca y el otro defenderá (4x4) hacia el otro aro nuevamente.

Una vez terminado el 4x4. Se repite la acción. Atacantes pasan a defensores y viceversa. Jugador que saca o rebotea pasa a una banda que elija y este se convierte en

# TACTICA

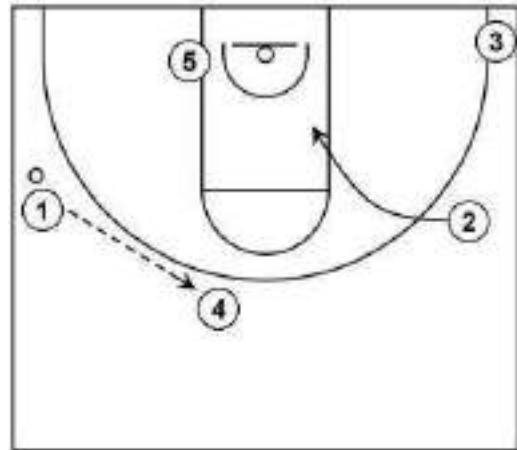
atacante y jugador de la otra banda en defensor hacia el otro aro. (5x5)

Repetiremos el 5x5 dos veces antes de acabar el ejercicio, todos rotan a derechas de la fila donde empezaron y vuelve el 2x2 inicial. Este último ejercicio nos hará dificultar más aun las situaciones de ataque por conceptos con espacios no definidos. Debemos guiar a cada jugador en la búsqueda de su rol en el campo y que poco a poco se encuentren cómodos colectivamente, aprendan a pasar, pasar y seguir trabajando, encontrar los espacios y las ventajas en el campo.

Además de estos conceptos que todos los entrenadores solemos trabajar, creo que también debemos pensar e implementar alguna norma que nos diferencie de algún modo y de un toque personal a nuestro juego. Estas normas a las que me refiero, considero que pueden ir orientadas a sacar una ventaja específica según las condiciones de nuestro equipo, o alguna idea en la que creamos. De una forma genérica todos los equipos suelen buscar unos conceptos u otros según la construcción o superioridad que encontramos dentro de nuestro roster, y es por ello que creo, que aunque tengamos el grosor de nuestros ataques por conceptos trabajados, algún toque siempre puede darnos un plus que nos diferencie.

Un sencillo concepto que trabajé durante el último año fue el del corte desde el lado de ayuda cuando el balón llegaba a cabecera con la idea de invertir el balón.

Esta norma me gustó implementarla con mi equipo junior durante la temporada pasada de una manera casi natural y que el equipo asimilara de forma rápida para dar una vuelta de tuerca y generar opciones nuevas, que quizá los jugadores de forma natural no hacen. Ese corte, podía generar una nueva situación de triangulación para finalizar, aclarado para un tirador que aparezca desde la esquina contraria, un bloqueo ciego al poste de lado de ayuda o una inversión de balón a esquina para el propio jugador que había cortado.



Para facilitárselo a los jugadores, esta norma decía que: Siempre que el balón sale de las manos del jugador (1) a cabecera con 4, el jugador (2) corta a canasta y realiza una nueva acción según las lecturas ofensivas:

Graf. 1



Graf.2



Graf.3



Graf.4





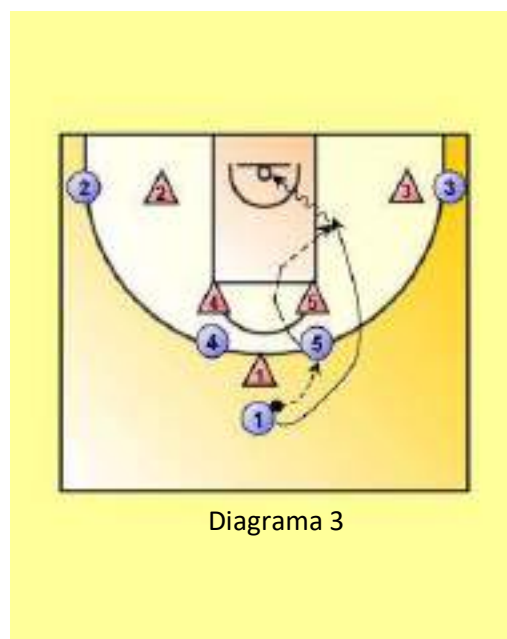
## ***TXUS ISABEL SANCHIS***

Director técnico del CB Algemés y entrenador de equipos de formación. También dirigiendo el junior masculino Preferente del CBM Benifaió. Además, esta temporada está realizando clinics de formación de entrenadores para el Basquet Silla.

### **ENLAZAR CONCEPTOS EN ATAQUE**

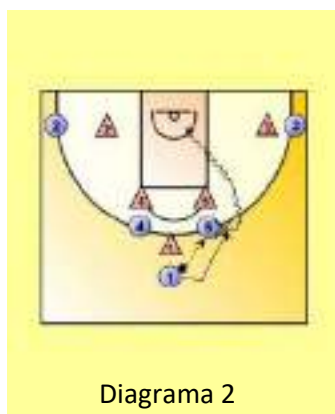
El aumento de tiros desde la línea de 3 puntos o una mayor velocidad de juego son indicadores que nos ayudan a entender cómo ha cambiado el baloncesto en los últimos años, aunque podríamos mencionar muchos otros. Uno de ellos, sin duda, tiene que ver con el juego de ataque posicional.

Originalmente, un sistema se centraba en la ejecución de un movimiento para generar una ventaja inicial a partir de la distribución de los jugadores en un espacio concreto y, a partir de esta ventaja inicial, los jugadores debían interpretar el juego. Para hablar de ello nos centraremos en algunas opciones básicas de la disposición *horns*:



*Diagramas 1, 2 y 3. Situaciones para exterior con balón*

Con los dos interiores situados en el triple se genera mucho espacio en la zona. El jugador con balón se puede aprovechar de esta situación de múltiples formas: recibiendo un bloqueo directo en el lado al que se decanta (*Diagrama 1*), tiene la posibilidad de realizar un tiro exterior o de atacar con una penetración en caso que su defensor no haya sido capaz de superar el bloqueo; esta idea también se puede jugar a partir de un *hand back* (*Diagrama 2*), es decir, una situación de mano a mano donde el balón vuelve al jugador que ha realizado el primer

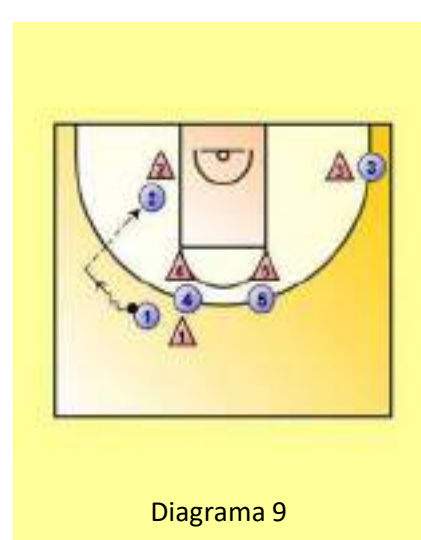




# TACTICA

pase, y por último, podemos aprovechar que la zona está vacía mediante una puerta atrás, simulando la acción de mano a mano que hemos mencionado anteriormente (*Diagrama 3*).

conexión entre interiores, bien con un corte (*Diagrama 5*), o bien a partir de un *backscreen* (*Diagrama 6*), ambas con la intención de encontrar finalizaciones rápidas y sencillas o una posición favorable para jugar un 1x1 en poste bajo.



*Diagramas 4, 5 y 6. Situaciones para jugador interior*

El espacio que se origina en la zona no es únicamente aprovechable para el jugador con balón, sino también para los jugadores que no disponen de él. En este sentido, la distribución espacial supone una oportunidad también para los jugadores interiores, con situaciones como un *pick and roll* básico (*Diagrama 4*). Otras opciones interesantes son las que ofrece el *high low* para buscar la

*Diagramas 7, 8 y 9. Situaciones para exteriores sin balón.*

Finalmente, encontramos algunas alternativas para los jugadores situados en las esquinas. Crear un foco de atención para pillar relajada a la defensa o castigar ayudas puede ser sinónimo de situación de ventaja o canasta fácil. Una puerta atrás desde lado fuerte después del directo (*Diagrama 7*), o una puerta atrás desde lado débil tras la recepción de un interior (*Diagrama 8*), son dos opciones que, sumadas a una situación de

# TACTICA

aclarado en poste bajo (*Diagrama 9*), pueden resultar efectivas.

¿Significa que este baloncesto ha desaparecido? En absoluto. Siguen siendo movimientos que hoy en día podemos ver en televisión y que incluso alguno de nosotros incorporamos a nuestro *playbook* o utilizamos de vez en cuando:



Diagrama 10



Diagrama 11

### *Diagramas 10 y 11. Fenerbahçe- Horns Danilovic*

Un ejemplo claro lo tenemos en esta jugada que Obradovic utilizó en su época en el Fenerbahçe, sorprendiendo con un corte específico que se ha denominado *Danilovic cut* (corte Danilovic), un movimiento que popularizó el mítico jugador italiano Pedrag Danilovic y que consistía en cortar por delante del defensor desde la esquina.

La idea era sacar partido de Kalinic en la posición de 3, poniendo el foco de atención en el 4, habitualmente Antic, situado en el mismo lado. Inicialmente, se producía un *hand back* entre de 1 y 4 para que el interior implicado marchara inmediatamente a 45 contrario. Unos instantes después, y aprovechando que la atención de su defensor estaba más pendiente de lo que sucedía en

el exterior, el alero realizaba un corte agresivo por delante de su defensor para recibir en carrera y finalizar, muchas veces sin necesidad de utilizar el bote (*Diagrama 10*). En caso de producirse la ayuda desde lado débil, siempre había un jugador bien colocado en la esquina para asumir un tiro liberado (*Diagrama 11*).

No obstante, durante los últimos años, han surgido nuevos conceptos y movimientos que han enriquecido mucho más el juego, como consecuencia de la evolución de éste. Una de las tendencias actuales es enlazar distintos conceptos en los sistemas ofensivos.



Diagrama 12



Diagrama 13

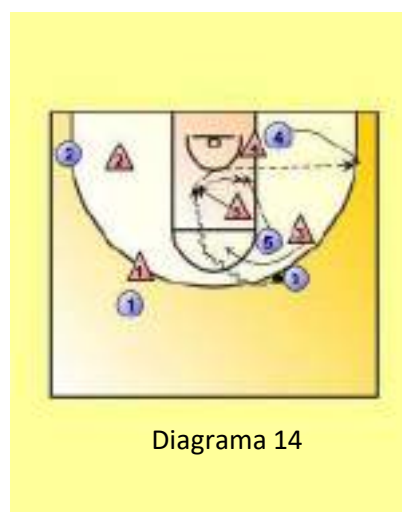


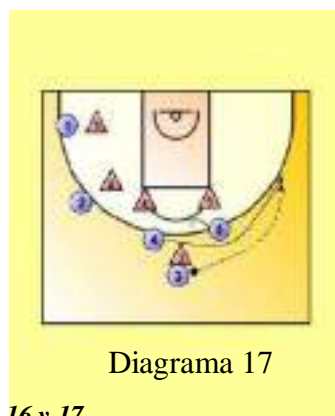
Diagrama 14

### *Diagramas 12, 13 y 14. Real Madrid- Horns Pin Down*

Este sistema rápido y dinámico que utiliza el Real Madrid ofrece diferentes posibilidades. Observamos que se produce un *pick and roll* inicial para uno de los interiores (*Diagrama 12*), seguido inmediatamente por un *pin down* en lado contrario para castigar el *last*, lo que supondría una opción de tiro liberado (*Diagrama 12*). Normalmente, Pablo Laso coloca a Rudy o Carroll en esquina para recibir la salida, situando a Tavares en el codo para bloquear bloquear. Si el tirador sale con ventaja puede penetrar para castigar la ayuda del interior que sale a defender, pudiendo finalizar, colgar el balón a Tavares, o pasar a la esquina si la defensa se cierra sobre la continuación, con Thompkins y Randolph preparados para el tiro de tres (*Diagrama 13*).

Otro sistema interesante que enlaza distintos conceptos es esta variante de Luís Casimiro en Unicaja de Málaga, con todos los jugadores en constante movimiento y una secuencia de bloqueos indirectos para tratar de conseguir ventajas o tiros de alto porcentaje para Waczynski, o Abromaitis. A partir del corte inicial (*Diagrama 15*), se genera un espacio para la subida del exterior situado en lado contrario del balón. Con el uso del *stagger* (el segundo mediante un mano a mano), se intenta generar una primera opción para el tiro (*Diagrama 16*). La jugada continua inmediatamente con un *flare* para el interior involucrado en el mano a mano, esta vez con todo el lado libre para lanzar o penetrar en caso de ser posible (*Diagrama 17*).

En consecuencia, y comparando los dos últimos sistemas con los movimientos anteriores, podemos observar que ahora el juego de ataque se ha diversificado: los nuevos conceptos y los tradicionales, se combinan entre sí con la intención de generar un juego más dinámico y con muchas más opciones.



Diagramas 15, 16 y 17.

Unicaja de Málaga- Horns Dho Stagger Flare



Visita la zona socios en nuestra web.

[www.aebclm.es](http://www.aebclm.es)

# TACTICA



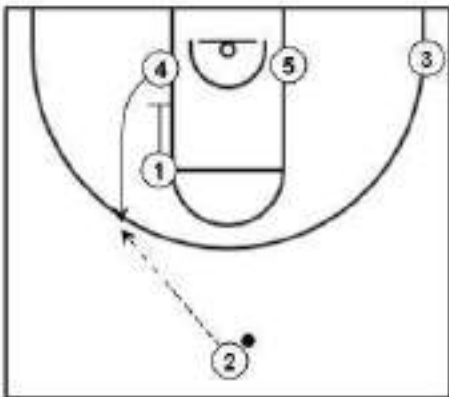
## GERMAN ROYO GARCIA

- Entrenador de formación en todas las categorías.
- Entrenador ayudante Selección Femenina UJA desde temp 17/18
- Premio Nacional A.E.E.B. “Semana de entrenamiento” Temp 18/19
- Seleccionador provincial de Jaen “mini Femenino”. Temp 19/20

### SITUACIONES TACTICAS DE ATAQUE

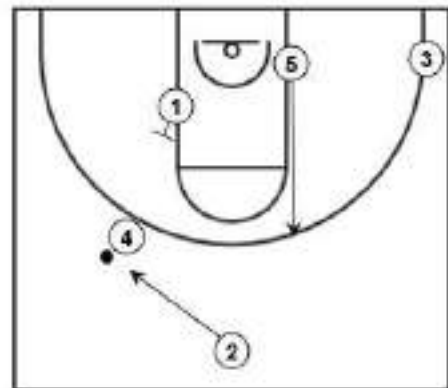
#### DOBLE OPCIÓN DE JUEGO DESDE PIN-DOWN Y FINTA DE MANO A MANO. F.B BARCELONA.

El pasado nueve de Octubre, el F.C. Barcelona de Jasikevicius se enfrentaba al Zenit de San Petersburgo en la segunda jornada de la euroliga. En los primeros compases del partido (minutos 9:14 y 8:50 para el final del primer cuarto) los azulgranas nos enseñaban dos variantes de juego desde una misma disposición ofensiva, iniciando con pin down y finta de mano a mano.



Tras facilitar una recepción fácil de Mirotic en 45 mediante un bloqueo de Calathes, Higgins finta recibir un mano a mano abriéndose a banda. Con este planteamiento inicial, el FCB desplegará las siguientes dos opciones distintas en dos ataques consecutivos.

#### PRIMERA OPCION.





# TACTICA

Oriola en poste bajo de lado débil sube a ofrecerse. En esta primera jugada, su defensor, Poythress, se centra en él, por lo que el fin último de este movimiento es liberar espacio para la opción real de juego en esta situación, el autobloqueo de Calathes para recibir pase interior, detrás de su defensa, y con acceso libre al aro.

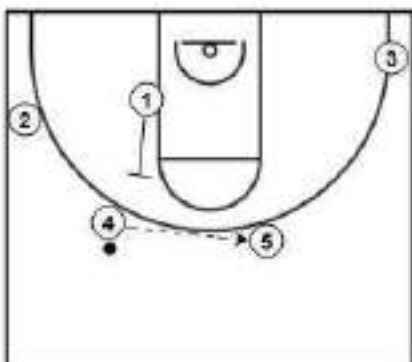



Cuando Mirotic decide pasar a Oriola, Calathes activa la segunda opción de ataque, subiendo a plantar un bloqueo indirecto ciego para el corte de Mirotic. La recepción del #18 del Barça obliga a salir a Poythress, generando de nuevo espacio interior, esta vez para el corte de Nikola tras beneficiarse de un indirecto “pequeño a grande”, que dejaba únicamente a Pangos de 186cm con opciones de defender los 208cm del montenegrino.



## SEGUNDA OPCIÓN.

El siguiente ataque del Barça es un desarrollo distinto del mismo planteamiento inicial. Tras la finta de mano a mano, Poythress deja subir a Oriola, mientras mantiene su atención dividida entre su par y una posible ayuda a la defensa sobre Calathes



The background is a vibrant blue with several orange-outlined basketballs scattered across it. Small pink and white dots are also scattered throughout, resembling stars or lights.

LA PIZARRA

**HOY  
ENTRENAMOS  
CON**

**JOSÉ MIGUEL  
ESCUADERO**



## JOSÉ MIGUEL ESCUDERO MÁRQUEZ (ENTRENADOR SUPERIOR, PRIMER ENTRENADOR EBA ALBACETE)

- \*Seleccionador Cadete Masculino Castilla – La Mancha 2018/19 y 2019/20
- \*Seleccionador Ayudante Alevín Femenino Castilla – La Mancha 2017/18
- \*Entrenador Ayudante en Albacete basket Liga EBA
- \*Actual entrenador del C.B. E.B.A de Albacete en 1º Nacional masculina

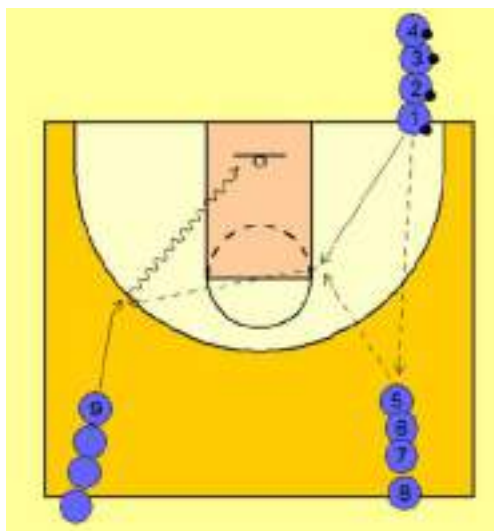
### ENTRENAMIENTO EQUIPO 1ª NACIONAL MASC.

El entrenamiento está diseñado para un equipo de 1ª Nacional de Castilla – La Mancha, concretamente el Escuelas Baloncesto Albacete, que es el equipo que actualmente estoy entrenando.

Está confeccionado para un equipo de 12 jugadores y una duración de 1 hora y 30 minutos. Tenemos algunos condicionantes en el equipo, como por ejemplo, es el conjunto más joven de la categoría, con una media de 20 años de edad entre sus jugadores. Por lo que los ejercicios están orientados a la rapidez y velocidad en el juego, donde prima la velocidad y la toma de decisiones.

Algunos aspectos que priorizamos son el 1x1, la transición, la agresividad defensiva, el trabajo del rebote o el control de pérdidas. Los ejercicios serán en su mayoría con el componente de competitividad y sumando puntos a los objetivos del trabajo.

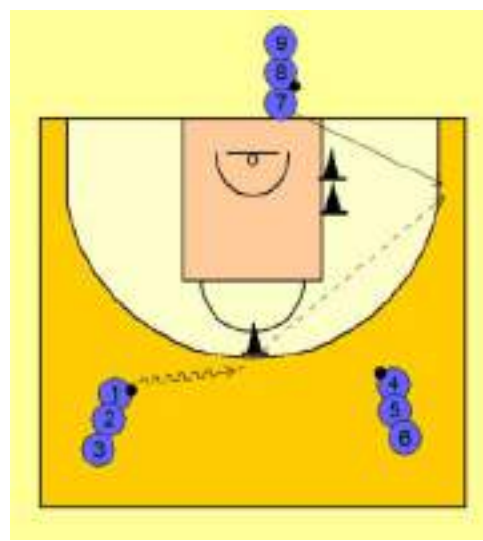
#### Ejercicio 1: rueda de entradas



Rueda de entradas con tres filas. Fila 1 pasa el balón a fila 2, jugador de fila 1 vuelve a recibir balón de fila 2 que cuando recibe pasa balón a fila 3 que finaliza.

La rotación es de 1 a 2 y 2 a 3, el jugador que finaliza recoge balón y se coloca en fila 1. Variantes en finalizaciones y lados de finalización.

#### Ejercicio 2: rueda de tiro en 3 posiciones



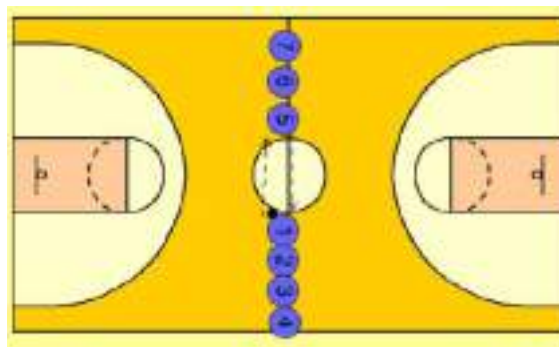
Tenemos tres filas de cuatro jugadores. Todos con balón excepto el primero de la fila 1 (Debajo de canasta).



## Hoy entrenamos con...

Este finta y sale sobre las dos filas para lanzar en 45° de dos puntos. Recibe pase de fila 3 que se acerca tras bote hasta la silla u objeto que tenemos frontal. Tras el pase se abre a 45° para lanzar de tres puntos. El pasador es el jugador de la fila dos que pasa sobre una mano tras bote. Después de pasar corta sobre la silla u objeto frontal y recibe pase de la fila uno para lanzar desde el frontal. El lanzador recoge su rebote y rota hacia izquierdas en las filas.

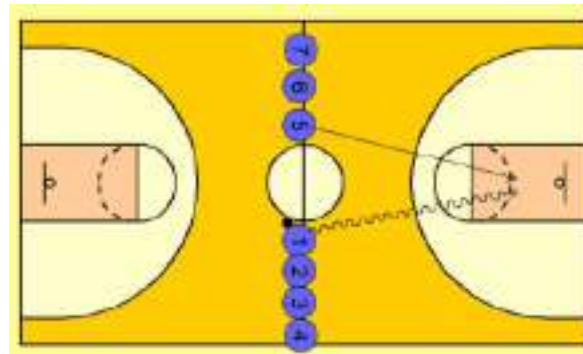
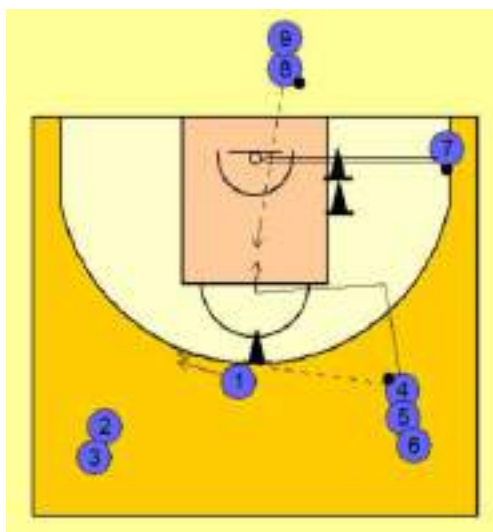
### Ejercicio 3: 1x1 desde medio campo



Dos filas una enfrente de otras, pasamos el balón a velocidad alta y al sonar el pitido el que tiene balón ataca y el defensor tiene que recuperar para defender.

Variantes:

- Cambiamos el pase por: picado, una mano, encima de la cabeza...
- El que tiene el balón es el defensor ahora planta el balón en el suelo.
- Obligatorio el uso de fintas para atacar.



### Ejercicio 4: 2x2

#### 2X2 CONTINUO

Seis parejas, jugaremos 2x2 de manera continua. Ataques rápidos, una vez que se pasa medio campo tenemos 8" para atacar.

Si llegamos en transición defendida, jugaremos a partir de Bloqueo Directo en velocidad. El equipo que anote continua jugando, contra la pareja que está fuera del campo, que entra a pista como atacantes. Si se realizan 4 ataques y no se consigue anotar canasta, las 2 parejas



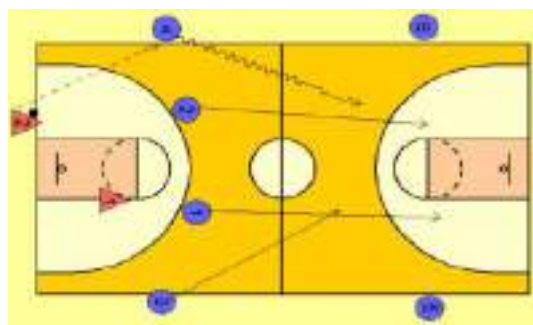
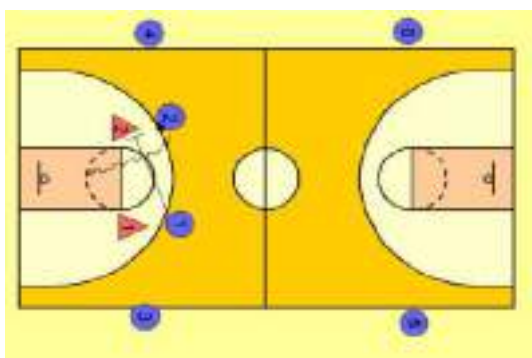
## Hoy entrenamos con...

salen fuera y entran a jugar las dos primeras de fuera.

Ganará la pareja que antes anote 7 canastas.

Variantes:

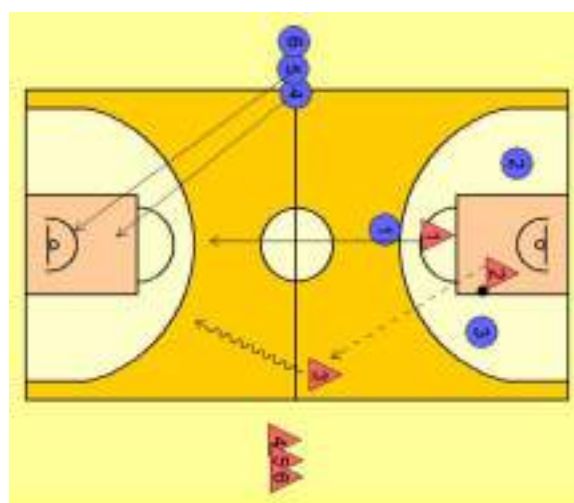
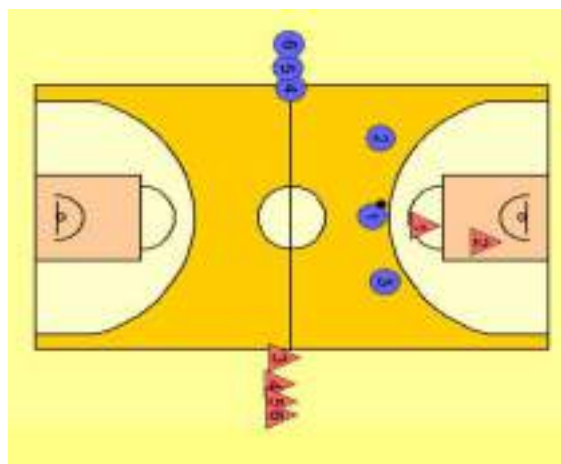
- Hacerlo igual pero sumando las defensas positivas (no las que no se reciben canasta, sino las que consideremos como buenas defensas)
- Añadirle puntuaciones al rebote ofensivo.



Normas:

- Los atacantes tienen 8" para realizar el ataque y una vez que finaliza deben presionar la salida del balón.
- Los nuevos atacantes deben poner el balón en juego con su compañero de fuera.
- Los defensores no pueden entrar en el balance hasta que recibe el balón el de fuera.
- Gana el primer equipo que llega a 15 puntos.

Variante: Sumamos como puntos las recuperaciones defensivas que se realicen en la presión.



### **Ejercicio 5: 3x2 continuo dos equipos**

3X2 Continuo dos equipos:

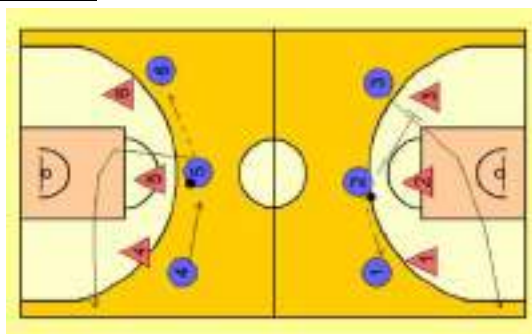
Hacemos dos equipos de 6 jugadores. (Diferenciados por colores, por ejemplo Rojo y Azul). Empiezan atacando tres jugadores del equipo rojo y defienden dos azules. Tendrán 8" para atacar la situación de 3x2 al terminar los dos defensores azules atacan en campo contrario. Se les une el primer jugador de su equipo azul que se encuentra fuera y jugarán contra los dos defensores del equipo rojo que están fuera.

## Hoy entrenamos con...

### Ejercicio 6: competición de tiro libres.

Jugamos competición de libres 1x1 por eliminatorias hasta que solo quede un ganador. Tiramos 10 tiros libres y el que mejor marca obtenga pasa de ronda

### Ejercicio 7: competición 3x3 en dos canastas.



Jugamos con 4 equipos de 3 jugadores en las dos canastas a la vez. El objetivo será jugar hasta que uno de los cuatro equipos anote canasta. Jugaremos mediante pase, bloqueo indirecto y bloqueo directo.

En el momento que en una de las dos canastas se anota, se paran los partidos y se rota.

El equipo que ha encestado el primero y el que empezó defendiendo rotan de pista y empiezan atacando al siguiente 3x3.

El primer equipo que consiga 8 canastas es el ganador.

### Ejercicio 8: 4x4 en pequeños partidos

Haremos tres equipos donde jugaremos pequeños partidos a 5 puntos, y en el que meteremos condicionantes:

- Recuperaciones defensivas 1 punto.
- Rebotes ofensivos 1 punto.

Jugaremos a partir de Bloque directo y Bloqueo Indirecto en el lado débil de manera simultánea.

El primer equipo que llegue a 5 victorias en los mini partidos será el ganador.

Variante: Empezar con tiro de un jugador de fuera y desde rebote ofensivo empezar el juego.

### Ejercicio 9: competición de tiro 1x1

Para finalizar haremos una competición de tiro 1x1 a 30 puntos. Donde puntuaremos 3-2-1 puntos. Triples 3 puntos, Tiros dentro de línea de tres 2 puntos y 1 punto desde el Tiro Libre.

El rival será el que decida la posición de tiro del compañero. No vale repetir posición dos veces seguidas. Mientras anota un jugador sigue tirando el mismo.

#### **ENLACES A VÍDEOS DE EJERCICIOS DEL ENTRENAMIENTO:**

[RUEDA DE TIRO](#)

[RUEDA DE TIRO](#)

[2X2 CONTINUO](#)

[2X2 CONTINUO](#)

[3X2 CONTINUO](#)

[3X2 CONTINUO](#)



LA PIZARRA

# ARBITRAJE



# ÁNGEL UNGRÍA

# ARBITRAJE



## MIGUEL ANGEL UNGRIA

Arbitro FBCLM Y FEB

### REGLAS E INTERPRETACIONES DE LAS FALTAS ANTIDEPORATIVAS

#### FALTA ANTIDEPORATIVA (UF) REGLAS FIBA 2017 / Art. 37

**(37.1.1)** Una falta antideportiva es una falta de jugador que implica contacto y que, a juicio del árbitro:

- No es un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu e intención de las reglas.
- Es un contacto excesivo y violento causado por un jugador en un esfuerzo por jugar el balón o sobre un oponente.
- Es un contacto innecesario causado por un defensor para detener la progresión del equipo atacante en transición. Esto se aplica hasta que el jugador atacante comience su acción de tiro.
- Es un contacto de un defensor por la espalda o lateralmente sobre un oponente en un intento de impedir un contraataque y no hay ningún defensor entre el atacante y la canasta de los oponentes. Esto se aplica hasta que el jugador atacante comience su acción de tiro.
- Es un contacto de un defensor sobre un oponente en pista durante los 2 últimos minutos del cuarto período o durante los 2 últimos minutos de cualquier período extra, cuando el balón está fuera del terreno de juego para efectuarse un saque y aún permanece en las manos de un árbitro o a disposición del jugador que va a efectuar dicho saque.

**(37.1.2)** Los árbitros deben interpretar las faltas antideportivas de manera coherente durante todo el partido y juzgar solo la acción.

**(37.2.1)** Se anotará una falta antideportiva al infractor.

**(37.2.2)** Se concederán tiros libres al jugador que recibió la falta, seguidos de:

- Un saque desde la línea de saque delantera con 14 segundos de posesión.
- Un salto entre dos en el círculo central para iniciar el primer período.
- El número de tiros libres será el siguiente:
  - Si la falta se comete sobre un jugador que no está en acción de tiro, se concederán 2 tiros libres.
  - Si la falta se comete sobre un jugador en acción de tiro, la canasta, si entra, será válida y se concederá 1 tiro libre adicional.
  - Si la falta se comete sobre un jugador en acción de tiro que no logra encestar, se concederán 2 o 3 tiros libres.

**(37.2.3)** Un jugador será descalificado durante el resto del partido cuando cometa 2 faltas antideportivas, 2 faltas técnicas o 1 falta técnica y 1 falta antideportiva.



**(37.2.4)** Si se descalifica a un jugador según el artículo 37.2.3, la falta antideportiva será la única que se penalizará y no se administrará ninguna penalización adicional por la falta descalificante.

**Pincha en foto para ver video.**



## CINCO CRITERIOS

Para facilitar una mejor toma de decisiones, los árbitros están obligados a usar uno de los 5 criterios existentes para determinar si se debe sancionar una falta antideportiva. Los criterios se denominan C1, C2, C3, C4 y C5.

- **C1.** No es un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu e intención de las reglas.
- **C2.** Es un contacto excesivo y violento causado por un jugador en un esfuerzo por jugar el balón o sobre un oponente.
- **C3.** Es un contacto innecesario causado por un defensor para detener la progresión del equipo atacante en transición. Esto se aplica hasta que el jugador atacante comience su acción de tiro.
- **C4.** Es un contacto de un defensor por la espalda o lateralmente sobre un oponente en un intento de impedir un contraataque y no hay ningún defensor entre el atacante y la canasta de los oponentes. Esto se aplica hasta que el jugador atacante comience su acción de tiro.
- **C5.** Es un contacto de un defensor sobre un oponente en pista durante los 2

últimos minutos del cuarto período o durante los 2 últimos minutos de cualquier período extra, cuando el balón está fuera del terreno de juego para efectuarse un saque y aún permanece en las manos de un árbitro o a disposición del jugador que va a efectuar dicho saque.

Sólo hay un único **nuevo criterio C3** añadido a las reglas existentes de 2014, después del último desarrollo del juego y de las acciones de los jugadores, guiado en la mayoría de los casos por los entrenadores.

El objetivo de la nueva regla es eliminar del juego contactos innecesarios y acciones de baloncesto "no normales" que dañen el espectáculo y la dinámica del partido, fuera de la intención y el espíritu de las reglas.

Para interpretar correctamente y de forma consistente las reglas, los árbitros deben seguir los siguientes criterios:

- No es un esfuerzo legítimo para jugar directamente el balón,
- No es una jugada o acción normal de baloncesto,
- La intención de hacer una falta y estar fuera de la PLD (Posición Legal de Defensa) (activa)
- Estar en un PLD para jugar a la defensa de acuerdo con las reglas (pasiva).

## CASOS PRACTICOS (para ver video pinchar en las fotos C1-C2-C3-C4-C5)

C  
1

No utilizar un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu e intención de las reglas.

# ARBITRAJE

C  
2

Jugador que causa un contacto excesivo y violento en un esfuerzo por jugar el balón **o sobre un oponente.**

C  
3

**Un contacto innecesario** causado por un defensor **para detener la progresión** del equipo atacante en transición.  
**Esto se aplica hasta que el jugador atacante comience su acción de tiro.**

Principios a recordar:

- No es un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón.
- No es una acción normal de baloncesto – contacto innecesario.
- Hay Intención de hacer una falta fuera de la PLD (activo - persiguiendo al jugador balón).
- Estar en PLD para defender de acuerdo a las reglas (falta personal si contacto ilegal).
- Se detiene el progreso en la transición.

C  
4

Contacto de un defensor por la espalda o lateralmente sobre un oponente en un intento de impedir un contraataque y sin haber ningún defensor entre el atacante y la canasta de los oponentes.  
**Esto se aplica hasta que el jugador atacante comience su acción de tiro.**

Principios a recordar:

- Control de equipo establecido por un nuevo equipo atacante.
- Ningún jugador defensivo entre el jugador atacante con balón y la canasta de los oponentes.
- Contacto ilegal (falta sancionada) del defensor por detrás o lateralmente.
- Esto se aplica hasta que el jugador ofensivo comience su acto de disparar.

C  
5

Contacto de un defensor sobre un oponente en pista durante los 2 últimos minutos del cuarto período o durante los 2 últimos minutos de cualquier período extra, cuando el balón está fuera del terreno de juego para efectuarse un saque y aún permanece en las manos de un árbitro o a disposición del jugador que va a efectuar dicho saque.

Principios a recordar:

- Últimos 2 minutos del cuarto período o del período extra.
- El balón está fuera de los límites para un saque, a disposición del jugador atacante.
- Contacto ilegal (falta sancionada) del defensor en el terreno de juego antes de que el balón sea lanzado en el saque.
- NOTA – Arbitraje Preventivo - El Árbitro debe avisar al equipo antes del saque (esta es una buena técnica de arbitraje).





**LUIS CASTELLANOS**

**VICTORIA ROBLES**

**ENTRENAMIENTO**





## Victoria Robles Vigara

Graduada en Fisioterapia (UCAM), Máster en Terapia Manual y Osteopatía (UCAM) y Máster en Disfunciones del Suelo Pélvico (UCLM). Jugadora de LF2 durante 4 temporadas en Alvargómez (Guadalajara), dos temporadas en Ibaizabal (Galdakao) con ascenso a LF1 y 6 temporadas en CB Jairis, 2 en primera nacional y 4 en LF2, consiguiendo un ascenso a LF2.



## Luis Castellanos Cordeiro-Crespo

Licenciado en ciencias de la actividad física y el Deporte (UPM), Graduado en Fisioterapia (Ucam). Jugador todas las categorías desde cadete hasta senior primera nacional en el Grupo 76 alkasar, jugador de EBA en Alcázar Basket y CB Jairis

## EJERCICIOS PARA PREVENIR LESIONES

¡Hola entrenadores/as! nos presentamos, somos Vicky Robles y Luis Castellanos, dos jugadores y apasionados del baloncesto, además somos manchegos. Los dos somos fisioterapeutas, Vicky además es osteópata con formación de postgrado en disfunciones del suelo pélvico y Luis es licenciado en ciencias de la actividad físicas y el deporte.

Queríamos aportar nuestro pequeño granito de arena o visión desde la experiencia practicando este deporte y desde nuestra perspectiva de profesionales en el campo de la salud. Como siempre decimos en estos casos, lo que aquí vamos a verter es nuestra opinión/visión en este tema, que no tiene porqué ser la única ni por supuesto la “panacea”.

A la hora de entrenar a jugador/as, siempre queremos que los nuestros sean los más fuertes, los que más corran, los que más saltan y los que más tiempo aguantan dentro de una cancha de baloncesto, en conclusión, que sean super jugadores/as con las mejores y máximas capacidades físicas, pero nos olvidamos de un aspecto fundamental bajo nuestro punto de vista, que es la **prevención de lesiones**. Poco a poco, los entrenadores/as son más conscientes que de nada te vale tener un jugador/a muy fuerte, rápido y que salte mucho y haga mates, si está lesionado,

por ello la importancia de programar una buena preparación física encaminada a prevenir, realizar buenos trabajos de fuerza, de movilidad articular y ejercicios propioceptivos.

Sí que es verdad, que se ha evolucionado mucho en el campo de la preparación física, véase de ejemplo el comprometido tema del “estiramiento”, antes “estirábamos” antes de un partido o entrenamiento de forma pasiva y ahora no lo hace nadie, se opta por un estiramiento activo dentro del calentamiento para una mejor preparación o aclimatación del aparato locomotor, y lo que antes era cantidad ahora es calidad y cada vez los entrenadores/as se preocupan más por este apartado, puesto que no todo el mundo tiene la suerte de tener profesionales a su disposición, pero bajo nuestra visión, falta tiempo para dedicar a este trabajo tan importante, bien sea por falta de tiempo material o por cuestiones de prioridad, puesto que los puristas dirán que lo importante es meter la pelotita por el aro, y... ¡razón no les falta!

Nuestra intención no es dejar aquí el decálogo de lo que hay que hacer siempre para una buena prevención de lesiones, sino nombrar y explicar algunos ejercicios por si a algún entrenador/a les pudiera servir. Citaremos algunos ejercicios de movilidad articular, de fuerza y de propiocepción.



# ENTRENAMIENTO

## EJERCICIOS MOVILIDAD:

Es importantísimo trabajar la movilidad, puesto que a la hora de realizar la práctica deportiva llegamos a rangos que si el cuerpo no está acostumbrado a trabajar puede provocar una lesión muscular, ligamentaria o de cualquier otro componente de sostén del cuerpo. Nos centraremos en la movilidad del tobillo, cadera y hombro.

### Tobillo: (flexo-extensión, inversión y eversión)



### Cadera: (flexo-extensión, abducción, extensión y rotaciones)



# ENTRENAMIENTO



Hombro: (flexo-extensión, rotación interna y externa y trabajo de estabilidad escapular)



## ENTRENAMIENTO

### EJERCICIOS DE FUERZA:

Una musculatura fuerte y eficiente es de gran ayuda a la hora de cualquier contratiempo que surja dentro de una pista de baloncesto. Toda la musculatura tiene que estar en sintonía y preparada para realizar un trabajo óptimo en las acciones del entrenamiento o partido, pero nosotros dentro de nuestro deporte vamos a dar importancia a la parte posterior de la pierna (complejo isquiotibial, glúteos y pelvitrocantereos) y al CORE. Sentadilla, sentadilla unipodal, peso muerto, peso muerto unipodal con gesto de tiro.

CORE: plancha-piramide y press pallof con elástico





## **EJERCICIOS DE PROPIOCEPCION:**

La propiocepción es la encargada de avisar al cuerpo de la posición de las partes de éste, regula el rango articular y permite las respuestas reflejas automáticas. Este tipo de ejercicios se pueden trabajar en diferentes planos: estable e inestables. Es de gran importancia realizar una progresión metodológica de lo más sencillo a lo más complejo, hasta llegar a situaciones reales del deporte que estamos realizando, en este caso el baloncesto que se practica en canchas de parquet, goma u otros materiales semejantes. También entran en juego situaciones que uno mismo no puede controlar, como por ejemplo, una caída, un empujón, un choque etc y pensamos que se pueden llegar a entrenar acercándonos dentro de nuestras posibilidades lo máximo posible a esa acción del juego. Nos centraremos en los miembros inferiores.

Nuestra progresión consistirá en: (alternando ambos miembros inferiores)

### **Plano estable:**

Pata coja, “*Y balance test*”, toques del compañero para desestabilizar y realizaremos para finalizar con el plano estable el ejercicio de pata coja con ojos cerrados



# ENTRENAMIENTO

## **Plano inestable:**

IDEM que los realizados en plano estable.



Para finalizar haremos 3 ejercicios más dinámicos y funcionales, para asemejarlo más a nuestra práctica deportiva, donde entran en juego las perturbaciones.

- 1: Salto con dos piernas y aterrizo una.
- 2: Igual que el anterior pero aterrizo con ojos cerrados.
- 3: Salto y me desequilibran en el aire para aterrizar con una pierna.



LA PIZARRA

**JAVIER LÓPEZ-TELLO**

**A**

**SERGIO VICENTE  
"YEYO"**



**LA  
ENTREVISTA**

## ENTREVISTA A:



### SERGIO VICENTE “YEYO”

#### **ENTRENADOR DE TROMSØ STORM (NORUEGA)**

**Actualmente entrenador del Tromso Storm Noruega, también entreno en los últimos años en:**

- JAFEP Globalcaja La Roda - LEB Plata 2019/20
- IsoverBasket Azuqueca -Eba y LEB Plata 2015/19
- Real Madrid B (Entrenador Ayudante) - EBA Grupo B 2012/15

#### **Sergio Vicente, ¿Dónde comienza este entrenador madrileño su andadura en los banquillos?**

Mis primeras experiencias en los banquillos comenzaron siendo aún jugador en el club de mi ciudad: Pozuelo de Alarcón. Compaginaba labores de jugador en el equipo senior y entrenaba en categorías inferiores. Una vez finalizada mi etapa como jugador, doy el salto al primer equipo del club (por entonces militaba en Primera Nacional) como entrenador principal. En mi segunda temporada logramos el ascenso a liga EBA, pero finalmente no se materializa en los despachos por una cuestión económica.

Sin embargo, ese mismo verano tengo la gran suerte de recibir la llamada del Real Madrid para entrenar en la cantera, donde paso 3 temporadas.

Una vez finalizada mi etapa en la cantera blanca decido salir de Madrid y ficho por Azuqueca en liga EBA donde trabajo durante 3 temporadas, con un breve paso por el baloncesto británico, consiguiendo el ascenso y posterior permanencia en LEB Plata. De nuevo

por cuestiones económicas el equipo se ve obligado a descender de categoría y decido cambiar de provincia fichando por La Roda en LEB Plata donde la pandemia impide que la temporada finalice.



#### **Actualmente decides dar el salto al baloncesto Europeo en una nueva aventura, ¿Qué te lleva a tomar esta decisión?**

La incertidumbre generada en España por la pandemia fue sin duda una de las razones principales. Todas las posibilidades que se me presentaron en España se alargaron en el tiempo y no llegaron a concretarse por lo que decidí aceptar la propuesta de Tromsø Storm y no seguir esperando.



A pesar de no ser mi primera experiencia en el baloncesto europeo (British Basketball temporada 16-17), la posibilidad de entrenar en una Primera División fue otra de las razones principales.

**El Equipo Noruego de Tromsø Storm te elige para su banquillo, ¿Cómo llegas a esta situación?**

Tratar de ganarse la vida como entrenador profesional de baloncesto es un privilegio, pero no es fácil encontrar trabajo. Cada verano está lleno de incertidumbre en busca de un buen proyecto donde poder asentarse. A pesar de tener agente, con los años he desarrollado una red de contactos con los que me muevo personalmente. Hace algunas temporadas recibí una oferta de otro Club de la Primera División Noruega a través de un entrenador amigo, por lo que digamos que ya conocía la categoría. En el caso de Tromsø Storm es el Club quien se pone directamente en contacto conmigo.



**Personalmente seguro es un reto mayúsculo, ¿cuáles fueron los pros y contras que valoraste para dar este salto al baloncesto europeo?**

Cómo he dicho anteriormente, entre los pros destacaría la seguridad de poder trabajar en una temporada tan incierta debido a la pandemia (Noruega es país con uno de los índices más bajos de contagio del continente europeo) y la

posibilidad de entrenar en una Primera División. También las condiciones económicas y contractuales de la oferta pesaron en la decisión lógicamente. Todos sabemos cómo está el baloncesto a ciertos niveles en España por desgracia. Entre los contras sin duda el estar lejos de tu tierra y de tu gente siempre es lo más difícil.

**¿Es Noruega un país con arraigo baloncestístico? ¿O que deportes reinan en este nórdico país?**

En Noruega el baloncesto es un deporte minoritario, aunque en crecimiento. Dentro de los deportes de equipo el fútbol es el claro dominador, seguido por el balonmano y el hockey sobre hielo. El ajedrez y el esquí son también muy populares si hablamos de deportes individuales.

**¿Qué diferencias encuentras entre este baloncesto noruego y nuestro baloncesto en España?**

Podríamos decir que la BLNO (Primera División Noruega) se asemeja en muchos aspectos a la LEB Plata en España. No se trata de una liga 100% profesional ya que no todos los jugadores noruegos pueden vivir de ello. Muchos son estudiantes o compatibilizan trabajo y baloncesto.

**¿Cómo asemejarías el nivel de Noruega a España?**

Deportivamente situaría a los jugadores noruegos en un nivel EBA. Sin embargo, los jugadores extranjeros suben el nivel ya que muchos podrían ser jugadores de LEB Plata o incluso LEB Oro en algunos casos. Así pues, podríamos decir que la liga tiene un nivel similar a la LEB Plata de España.

El baloncesto que se practica en Noruega es rápido y de mucho ritmo



(mucho contraataque, tiros en primeros segundos y anotaciones altas) debido al alto nivel físico de los jugadores. Tácticamente diría que la liga está un escalón por debajo de la LEB Plata a nivel defensivo: salvo raras excepciones los planteamientos no suelen salirse de lo habitual. Sin embargo, a nivel ofensivo encontramos algunos equipos con un alto bagaje táctico y con jugadores de gran nivel de lectura y ejecución.

A nivel técnico sin duda lo más sorprendente es la gran cantidad de buenos tiradores que encontramos: mecánicas rápidas, altos porcentajes y alto rango de tiro.



**Después de ir conociendo la Liga y sus jugadores, ¿Es España un destino que valoran los jugadores Noruegos?**

Solo tenemos algunos casos de jugadores noruegos que han pasado por las ligas FEB con más o menos impacto: Nikolas Skouen (Iraurgi LEB Plata 15-16 y Gipuzkoa LEB Oro 16-17), Aksel Bolin (Cambados LEB Plata 14-15), Bouna Ndiaye (Canoe LEB Plata 17-18), Eivind Lamo (Tobarra EBA 19-20) o Harald Frey (Oviedo LEB Oro 20-21).

Al tratarse de un deporte minoritario, el jugador noruego no se plantea el baloncesto como una opción profesional. Sin embargo, encontramos un gran número de ellos en USA compaginando

estudios y baloncesto en las diferentes NCAA.



**Y al contrario, ¿Son estos países nórdicos destinos atractivos para los jugadores y entrenadores españoles?**

Creo que entrenar en el extranjero siempre es una experiencia enriquecedora. Salir de tu zona de confort siempre te hace crecer en lo personal y en lo profesional. Además, este tipo de países tienen la ventaja del alto nivel económico. Diría que se trata de un destino atractivo siempre que tengas claro adónde vas y lo que buscas.

**El baloncesto americano que aceptación tiene dentro de estas ligas, ¿Llegan muchos jugadores procedentes de EEUU a estas ligas al igual que en España?**

En el caso de la BLNO cada equipo puede tener un máximo de 2 jugadores extracomunitarios y, como en el resto de ligas europeas, son en su mayoría americanos. El alto nivel económico de las ofertas para este tipo de jugadores hace que sea un destino atractivo para ellos.

**¿Los entrenadores de baloncesto españoles están bien valorados en el resto de Europa?**

Sin duda. Los éxitos de la Selección Absoluta y las Selecciones de

Formación, el desembarco de jugadores españoles en la NBA y el excelente papel de los equipos ACB en Competiciones Europeas hacen que el entrenador español tenga una merecida reputación en toda Europa. Diría que el baloncesto español es ahora mismo la referencia como lo fue en su día el baloncesto balcánico.

**¿Es de repercusión a nivel Europeo el nivel que muestran nuestras selecciones en los campeonatos Europeos?**

El éxito de nuestras selecciones a todos los niveles (europeo y mundial) es sin duda el factor clave en la repercusión del baloncesto español en el extranjero. El Mundial de 2006 en Japón supuso el impulso definitivo que luego ha sido refrendado en los sucesivos campeonatos año tras año.

**Tras unas preguntas de actualidad pasamos a conocerte más como entrenador y persona:**

**¿Cómo y por qué decidiste que tu futuro profesional podía pasar por entrenar al baloncesto?**

Desde pequeño el baloncesto siempre ha sido mi pasión, primero como jugador y después como entrenador. No es una decisión que fuera tomada de un día para otro: al principio simplemente entrenaba algún equipo de cantera por sacarme algo de dinero y posteriormente fui desarrollando más funciones dentro del Club de mi ciudad con lo que podía juntar un salario decente y vivir de ello. Pero sin duda mi paso por el Real Madrid es el paso definitivo para poder salir en busca de un futuro en un baloncesto más profesional.

**Como entrenador profesional de elite ¿Se adapta el entrenador a los jugadores o los jugadores al entrenador?**

Creo que la adaptación debe ser recíproca por ambas partes. No obstante, el entrenador es el responsable de obtener el máximo nivel de los jugadores, no a la inversa, por lo que su adaptación probablemente debe ser mayor. Evidentemente este grado de adaptación va a depender en gran medida de quien se encarga de la construcción de la plantilla: no es lo mismo trabajar con jugadores que tú no has elegido que elegir las piezas a tu gusto.



**Los grupos humanos de equipos que has dirigido seguro han sido muy diferentes, ¿Cuáles son las premisas o condicionantes para que un grupo humano funcione bien como equipo de baloncesto?**

Es cierto que he dirigido grupos humanos muy diferentes y podría decir que he llegado a la conclusión de que para lograr el éxito deportivo en un equipo no es necesaria la amistad entre los jugadores. No obstante, cuando más cercana sea la relación entre los integrantes más fácil será tener objetivos comunes como grupo. También es cierto que una mala relación entre los

componentes puede echar a perder una temporada.

**¿En tus equipos existen roles predefinidos para que los jugadores sepan su papel?**

Creo que el tener los roles claros dentro de un equipo es algo básico para su funcionamiento. Sin embargo, descartaría la palabra predefinidos porque estos pueden ir variando durante la temporada. Lo que si tengo claro es que no hay que encasillar a los jugadores, creo que como entrenadores debemos ser flexibles a la hora de establecer los roles dentro de un equipo.

**En el deporte de elite, ¿Premia el ganar, el formar, o ambas cosas son compatibles?**

Lógicamente cuanto mayor es el nivel profesional de la competición en la que trabajas, mayor es la exigencia competitiva y mayor la necesidad de ganar. Esta es la razón principal por la que el jugador joven tiene dificultades en abrirse camino en la elite: es tal la exigencia por la victoria que no hay espacio ni tiempo para los errores propios del jugador que se está formando. No obstante, creo que la competición es una gran herramienta para la formación y ambas son perfectamente compatibles.

**Después de entrenar a tantos jugadores podrías destacarnos algunos de ellos.**

**¿El mejor jugador técnicamente que has entrenado?**

El haber tenido la suerte de trabajar 3 años en la cantera del Real Madrid, me ha permitido entrenar a varios de los mejores jugadores jóvenes de Europa de la actualidad. No obstante, tratare de

quedarme también con alguno fuera de la órbita del club blanco.

En cuanto a jugadores exteriores con gran capacidad técnica lógicamente los pensamientos se van hacia Luka Dončić, Santi Yusta o Jonathan Barreiro. Sin embargo, me gustaría quedarme con Andrés Rico y Dani De La Rúa (al que pude volver a entrenar la temporada pasada tras nuestra etapa en el Real Madrid). Hablando de interiores creo que Emmanuel Cate podría ser el más destacado técnicamente por su excelente juego de pies.



**¿El jugador con el IQ más elevado al qué has podido tener en un equipo?**

Aquí sin duda Luka Dončić se lleva la palma sin ningún tipo de discusión, creo que es su principal virtud dentro de todas las que tiene. Sin embargo, también me gustaría quedarme con un jugador al que tuve la suerte de entrenar durante toda mi etapa en Azuqueca: Carlos García Galán (actualmente jugando en Alcalá EBA).

**¿Un jugador joven qué pudiste ver con muchísima progresión y ha llegado alto?**

Sería difícil quedarme con alguno dentro de todos los talentos que tuve la suerte de entrenar en el Real Madrid: Luka Dončić y Willy Hernangómez están





actualmente en la NBA, Víctor Arteaga, Santiago Yusta, Jonathan Barreiro, Emmanuel Cate y Felipe Dos Anjos en ACB y Alberto Martín, Chema Gil y Dani De La Rúa en LEB Oro...

**¿Un jugador que destacase por su calidad humana y fuera muy útil para el equipo?**

Cristian Santiago es el ejemplo de jugador de equipo por excelencia. Un placer haberle tenido como jugador, después como ayudante y actualmente como amigo.

**En lo deportivo ¿Cómo te gustaría que jugasen tus equipos ofensiva y defensivamente?**

Como entrenador siempre le he dado más importancia al aspecto defensivo porque creo que es el factor que hace ser competitivo a un equipo. Siempre busco encontrar una solidez defensiva y a partir de ahí crecer en lo ofensivo. Un equipo que comparte el balón y lo comparte bien es la cualidad ofensiva que más me gusta.

**Hablando de entrenamientos, cuéntanos ¿Cómo prepara un entrenador de elite una temporada a largo plazo?**

Creo que debemos tener una base general clara de lo que queremos en la temporada a todos los niveles (físico, técnico y táctico). Pero creo que una de las principales cualidades del entrenador debe ser la capacidad de adaptación y cambio sobre esa base general.

**¿Existen algunos ejercicios en los que tú crees firmemente como entrenador? Podrías explicarnos algunas de las bases que asientas en**

**tus ejercicios para llegar a conseguir tus objetivos.**

Se podría decir que en mis últimas temporadas me he convertido en un firme creyente del trabajo de balance defensivo y está presente en casi todas las sesiones. Creo que es la base para una buena defensa general colectiva a todos los niveles por sus especiales características: acción-reacción, fomento de ayudas, trabajo en velocidad, trabajo en inferioridad, conceptos espaciales aplicables también a media cancha...

**Durante los partidos ¿Cómo vives los encuentros? ¿Siempre debe un entrenador tener un “Plan B” para un partido?**

Trato de llevar los partidos preparados al máximo detalle y con todos los escenarios posibles que puedan producirse: plan b, plan c... Creo que es clave como entrenador dejar lo mínimo posible a la improvisación.

**Para finalizar y sabemos que muy difícil pregunta, ¿Qué destacarías como lo esencial e importante para llegar a ser un buen entrenador?**

Ser un trabajador incansable, tener empatía y nunca dejar de aprender.

Agradecerte mucho tu tiempo y disponibilidad con nosotros y desearte la mayor de las suertes en tus retos baloncestísticos futuros.



**MIS EJERCICIOS FAVORITOS**

Con el paso de las temporadas me he ido convirtiendo en un firme creyente de que la influencia del entrenador sobre el juego de su equipo se ve reflejada en mayor medida en el aspecto defensivo que en el ofensivo (donde al final el éxito viene marcado en mayor medida por el talento de los jugadores). Más allá de profundizar en conceptos defensivos complejos, me gustaría exponer una serie de ejercicios que constituyen la base de cualquier defensa (individual o zonal) y que utilizo prácticamente a diario en mayor o menor medida dependiendo de la parte de la temporada en que nos encontremos:

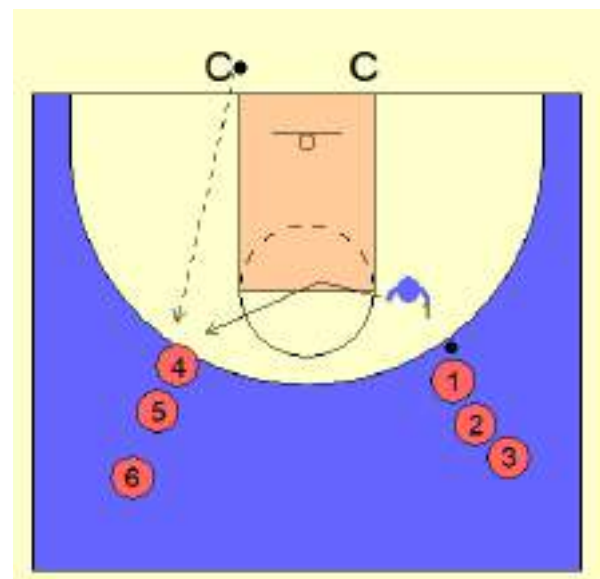
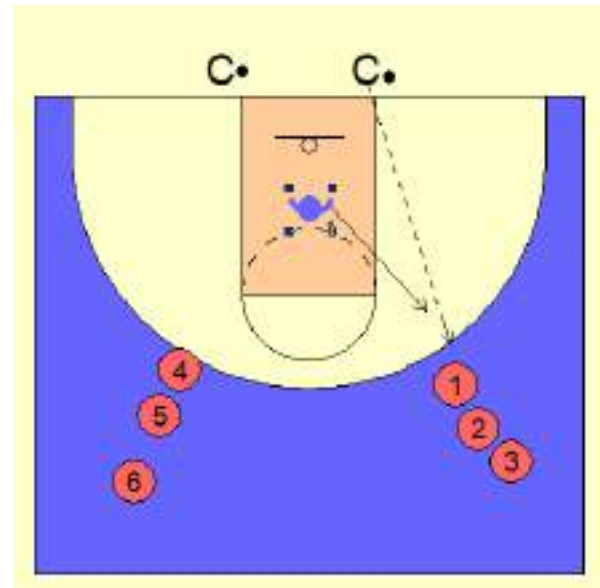
**Tarea 1: Defensa del CLOSEOUT + contención del 1v1 en media cancha.**

La responsabilidad individual en la defensa del 1v1 es la clave en el éxito de la defensa colectiva: si nadie necesita ayuda el éxito está asegurado (reducción a lo absurdo). Las situaciones de defensa en recuperación tras ayuda (CLOSEOUT) son las más frecuentes y marcan la diferencia en el nivel defensivo del equipo si se dominan.

**Desarrollo:**

Defensor empieza de espaldas a los atacantes (incertidumbre), entrenador © pasa el balón a una de las filas de atacantes a su elección (incertidumbre) y defensor realiza CLOSEOUT (podemos regular el nivel de distancia en función del rango de tiro). Una vez controlado el 1v1 podemos rotar o seguir con el mismo defensor para varias defensas consecutivas dependiendo del nivel y objetivo a conseguir. En mi caso, suelo empezar con 1 defensa y voy aumentando el número de defensas consecutivas. Si el defensor recibe canasta ha de quedarse en el medio

hasta que lo consigue. Se trata de una tarea de TEAM BUILDING perfecta ya que es un solo jugador el que trabaja y es apoyado verbalmente por los compañeros hasta conseguir el objetivo.

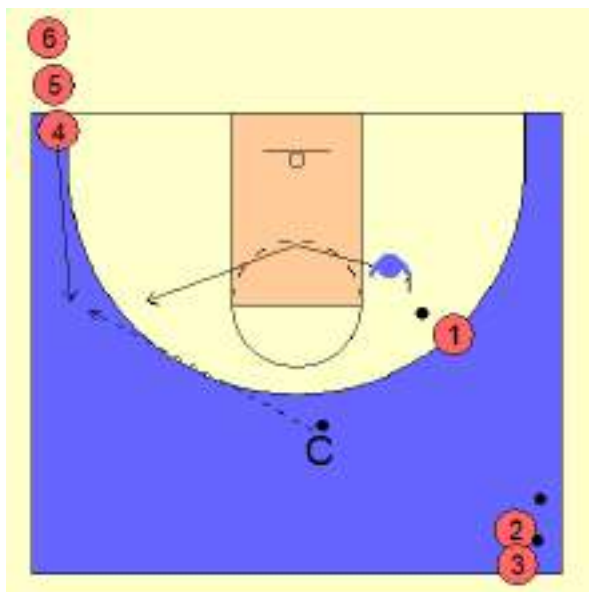
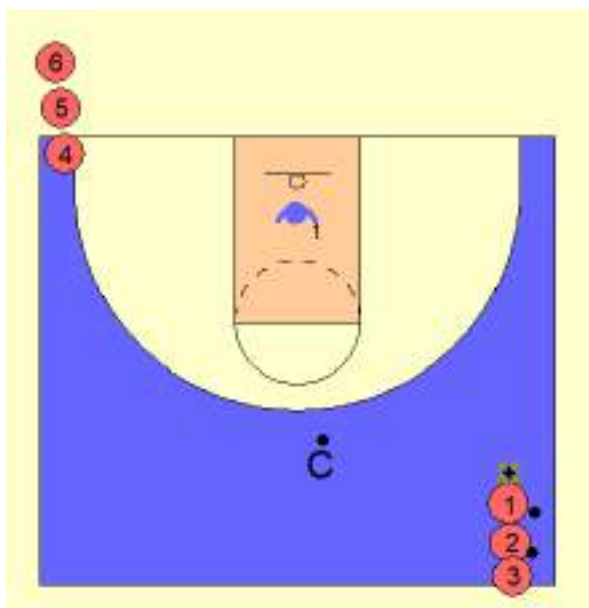


**Tarea 2: Defensa del 1v1 en carrera + CLOSE OUT en 45.**

La contención del 1v1 en carrera es una de las situaciones de máxima dificultad. CLOSE OUT en 45 situación de juego real que se produce en numerosas ocasiones.

**Desarrollo:**

Defensor empieza en el centro de la zona (imaginemos un balance defensivo) y debe parar el 1v1 en carrera y posteriormente realizar un CLOSEOUT en 45 al atacante que parte de esquina y recibe el pase del entrenador ©. Regular el número de repeticiones en función de objetivos igual que el ejercicio anterior.

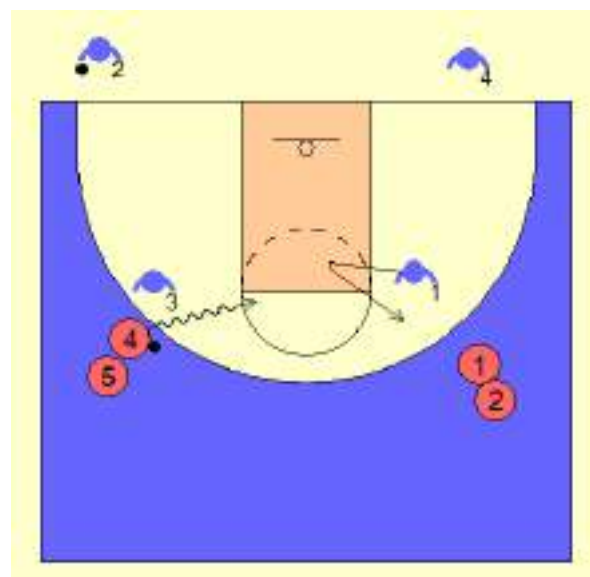
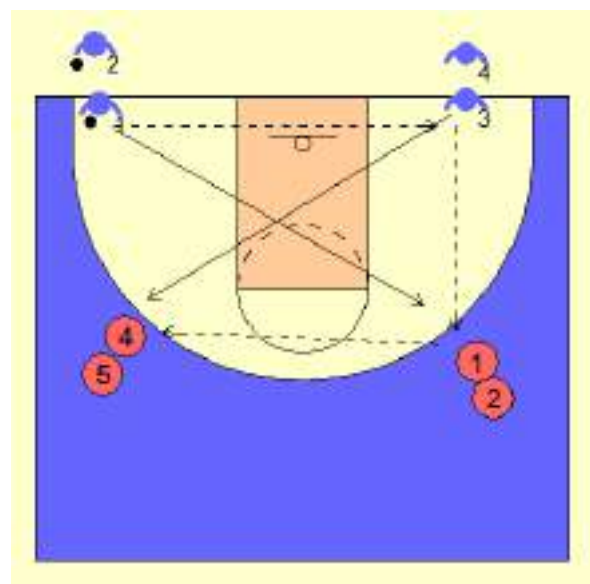


**Tarea 3: Defensa del CLOSE OUT + defensa del 1v1 integrado en 2v2.**

Metemos la variante de un segundo defensor con lo que ello conlleva: trabajo de fintas, regulación de sobre ayudas y posibles rotaciones.

**Desarrollo:**

Defensores en las esquinas en línea de fondo y atacantes en 45. Secuencia: paso y defendiendo CLOSEOUT en diagonal. Se puede limitar número de botes, castigar rebote ofensivo, hacer un solo tiro o jugar en toda cancha (trabajo de balance defensivo). Todo en función de objetivos a trabajar.



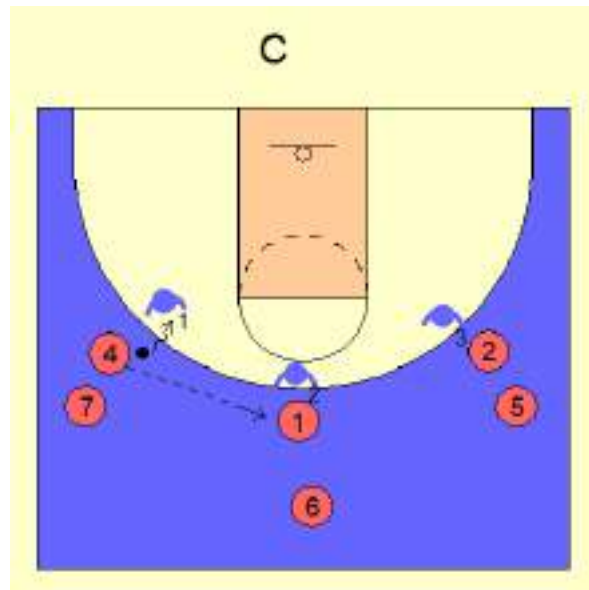
**Tarea 4: Defensa del CLOSEOUT + defensa del 1v1 integrado en 3v3.**

Introducimos tercer defensor por lo que el trabajo espacial de fintas, ayudas y rotaciones pasa a un primer plano clave en la defensa colectiva.

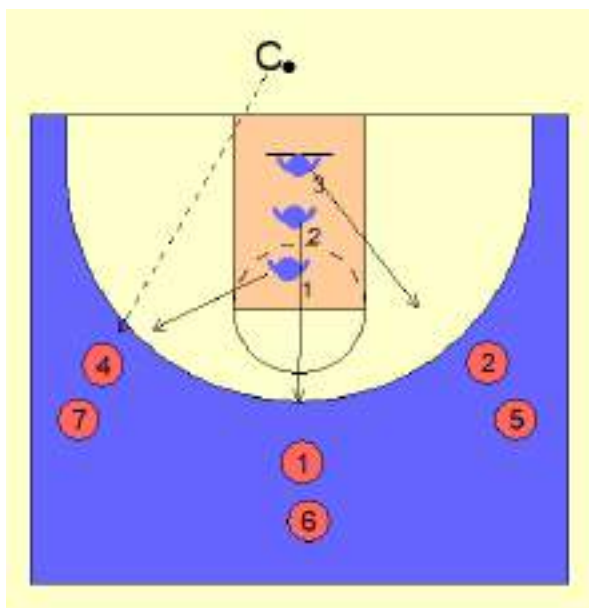
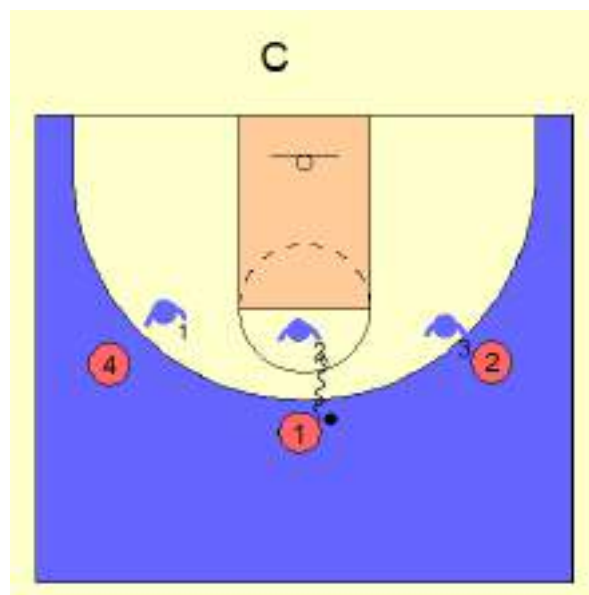
**Desarrollo:**

Fila de defensores de espaldas a los atacantes (incertidumbre) y entrenador © con balón debajo del aro. Entrenador elige primer receptor y ordenamos la defensa en función de objetivos (proximidad o defensor marcado previamente). A partir de ahí 1v1 o pase extra y 1v1.

Cualquier concepto de los anteriormente citados puede aplicarse a cualquier tipo de defensa por ser hábitos universales en cualquier contexto: CLOSEOUT, 1v1, fintas, sobre ayuda, rotación... Mención aparte merece la situación de balance defensivo donde habría que ajustar espacios y distancias.



**Opción extra-pass**



**[www.aebclm.es](http://www.aebclm.es)**

**HAZTE SOCIO**



**Y DISFRUTA DE LAS  
VENTAJAS DE LA  
AEBCLM**

**MAS INFO: [WWW.AEBCLM.ES](http://WWW.AEBCLM.ES)**