

Edición

AEEB

Distribución

Gratuita para los socios

Colaboración

Dimitris Itoudis, Anna Montañana, Antonio, Pernas, Lolo Sainz, Víctor García, Claudio Prieto, Víctor Ramos, Pepe Fdez. Lorca, Matteo Feriani y Sergio Colado.

Fotos

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

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) 2026 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



CEUTA, QUE BONITA ES Y LO SERÁ



Juan Mª Gavaldá
Presidente AEEB

Hoy he decidido escribir algo muy distinto. Bueno, mejor dicho, algo desde un punto de vista muy distinto. No sé si sabré hacerlo. No sé si explicaré todo lo que quiero y ni siquiera se si es lo que debo hacer. Vaya lio.

Hace ahora aproximadamente dos años que me invitaron a un evento del baloncesto en Ceuta. Una gala muy interesante. Emotiva y familiar. Pude comprobar de cerca la forma con la que se vive el baloncesto en una zona geográfica tan lejos de lo que estamos acostumbrados a ver. Sin embargo, era el mismo baloncesto, con las mismas intenciones, emociones, ilusiones, esfuerzos y capacidades. Todos tratando que las competiciones, los entrenamientos, la captación, el desarrollo de talento fuesen adelante con mucho esfuerzo de todos en Ceuta. Y la verdad que es que me impresionó por qué lo hacen, qué hacen, cómo lo hacen y sobre todo dónde lo hacen. ¡Ceuta, qué bonita es!

No obstante, ahora quiero explicar mis vivencias en esos días. Tal vez no lo merezco, pero vosotros os merecéis saber cómo es aquella tierra y voy a tratar de contároslo de forma corta. No sobre baloncesto. Sobre la gente. Los lugares. El clima. Los colores. La luz. La arquitectura. El orden espacial.

Como arquitecto y urbanista que soy, de entrada, debo decir que son como dos ciudades diferentes. La Ceuta de día y la Ceuta de noche. No me mal interpretéis con esto último porque no estoy hablando de juerga, fiesta y todo ello. Digo de noche porque con la iluminación eléctrica de la ciudad, sus monumentos, edificios, jardines, plazas públicas y otros espacios destacables, provocan sensaciones espléndidas para pasear, relacionarse y ver detalles que no se han percibido con la luz diurna. ¡Ceuta, qué bonita es!

Pero no solo eso. Las personas y su afecto al forastero como yo fue extraordinario, pero siempre lo percibí como algo generalizado en su estilo de aceptación a los visitantes, sean conocidos o no, seguramente por su situación como cruce de identidades muy distintas y siempre respetadas entre unos y otros.

Todo dentro de una sensación permanente de calma y tranquilidad que se percibe en todo momento para que se pueda disfrutar de la visión de los edificios, con un nivel de conservación exterior e interior que resalta su belleza arquitectónica y su posicionamiento urbano dentro de la trama de la ciudad.

Espacios públicos y privados mezclándose con naturalidad singular en beneficio de su uso y disfrute. Jardines preciosos, playas extensas y fantásticas, museos y antigüedades arquitectónicas. Entre todos esos lugares quiero destacar uno muy especial: el Parque Marítimo del Mediterráneo. Un complejo de piscinas de agua salada en el propio paseo, que permite disfrutar del baño y ocio con actividades y espacios realmente fantásticos. Es una obra urbana junto al mar, de unos 56.000 m2, cuyo autor fue de nada más y nada menos que César Manrique, que no proyectaba nada si no era en lugares idílicos y que recibe muchos visitantes que quieren conocer este espacio único. Convierte a Ceuta en una "Joya del Mediterráneo".

Como habéis podido apreciar con esta lectura, siempre ha hablado en presente porque queremos que siga siendo así y todos debemos contribuir a ello. Sin diferencias ni voluntades distintas a las que se merece esta ciudad. ¡Ceuta, qué bonita es!

SUMARIO

- 05 **Ejercicios para Exteriores**
por Dimitris Itoudis
- 09 **Trabajo con las Bases**
por Anna Montañana
- 13 **Construcción de una Defensa "Match-Up" (I)** por Antonio Pernas
- 20 **AEEB Leyendas: Contraataque y Transición (II)** por Lolo Sainz
- 24 **Actividades AEEB**
- 36 **Finalizaciones en Situaciones Reales** por Víctor García
- 42 **Iverson Sets**
por Claudio Prieto
- 47 **Playbook de Tiro BSR (I)**
por colaboradores AEEB
- 52 **Entrevista a Sergio Colado**
por AEEB

