

3x3

ANDREA CATALÀ

Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. PECULIARIDADES DEL 3X3**
- 3. FUNDAMENTOS OFENSIVOS-DEFENSIVOS RELEVANTES EN NUESTRA PROGRAMACIÓN**
- 4. HABLAN LAS PROTAGONISTAS**

## 1. INTRODUCCIÓN

El objetivo de este artículo es aproximar al lector a esta nueva modalidad 3x3 que ya es presente y futuro de nuestro deporte.

A lo largo del artículo profundizaremos sobre los aspectos diferenciales respecto al baloncesto 5x5, en cuanto al reglamento FIBA y veremos un pequeño resumen de cómo fue nuestra programación táctica de la selección cadete femenina de la comunidad valenciana formada por (Ana García Chinillach, Carmen Moya Gutiérrez, Sara Mora González y Laura Gil González) para preparar el campeonato de España y hablaremos de nuestra experiencia que nos llevó a conseguir el oro.

## 2. PECULIARIDADES DEL 3x3.

Esta modalidad que ha ganado popularidad en todo el mundo posee unas características propias que son importantes conocer para enfocar nuestra preparación en función de éstas y adecuarnos a las consecuentes demandas físicas y técnico-tácticas.

**La cancha de juego** mide 15m (ancho) x 11m (largo). Se juega a una única canasta y con un balón que tiene el mismo tamaño que un balón intermedio de talla 6, en cambio su peso es el de un balón oficial de la talla 7.

**La plantilla de un equipo de 3x3** esta formada por 4 jugadores (3 jugadores + 1 sustituto).

**La duración de un partido** es de 10 minutos a reloj parado o alcanzar 21 puntos. Si un equipo consigue los 21 puntos será proclamado vencedor, de no ser así, ganará el equipo que más puntos tenga en su marcador al finalizar los diez minutos. En caso de empate habría prórroga sin tiempo, siendo ganador el equipo que anota primero 2 puntos. **El tiempo de posesión** es de 12 segundos.

**La puntuación** es de 1 punto cuando el lanzamiento se anota dentro del arco o en una situación de tiro libre y 2 puntos desde fuera del arco.

### ¿Cómo es el inicio de un partido?

Hay un calentamiento conjunto de los dos equipos y se hace un sorteo entre los capitanes de ambos equipos con una moneda. Quien gana el lanzamiento de moneda decide sobre si toma el

balón para comenzar o lo deja para tener la primera posesión en una posible prórroga.

### ¿Qué significan los conceptos check-ball, aclarar y stalling?

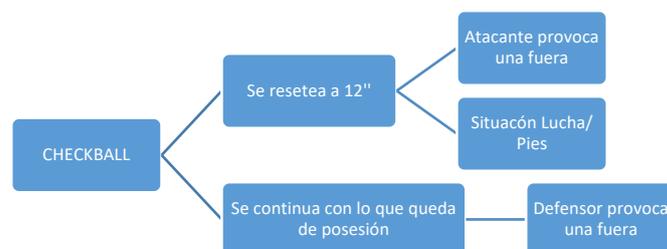
El dinamismo que vemos en el 3x3 se debe principalmente a las posesiones tan cortas y es aquí donde aparecen estos tres conceptos:

**Aclarar** se le llama así a la acción salir del arco dando continuidad al juego y obligatorio para cambiar de rol defensivo al ofensivo, se puede realizar mediante el uso de bote o pase. El equipo que recupera el balón dispone de 12 segundos para aclarar y atacar. No está permitido durante el ataque el **Stalling**, esto se produce cuando un jugador ofensivo después de aclarar está 3 segundos consecutivos botando dentro del arco sin encarar la canasta.



**El Check-Ball** es un intercambio de balón entre jugador defensivo y ofensivo para que se inicie el ataque, se realiza detrás del arco en la parte central superior y se produce siempre que se dé la situación de balón muerto. En acción de lucha el balón siempre será para la defensa consiguiendo resetear el reloj de posesión para iniciar con check-ball.

Aquí vemos como el reloj de posesión varía según la acción previa al balón muerto.



## ¿Cuándo se pueden hacer sustituciones o pedir tiempo muerto?

Los cambios se podrán efectuar cuando el reloj de partido se encuentre parado, antes del check-ball, de un tiro libre o durante los tiros libres. Se realizan por la línea de fondo opuesta a la canasta donde estará el sustituto. Nunca después de canasta y no requieren ninguna acción de los árbitros u oficiales de mesa. Respecto al tiempo muerto solo hay uno por equipo (durante el juego o prórroga), tiene una duración de 30 segundos y también es necesario que el balón esté muerto para solicitarlo.

## ¿Qué papel tiene el entrenador en esta modalidad?

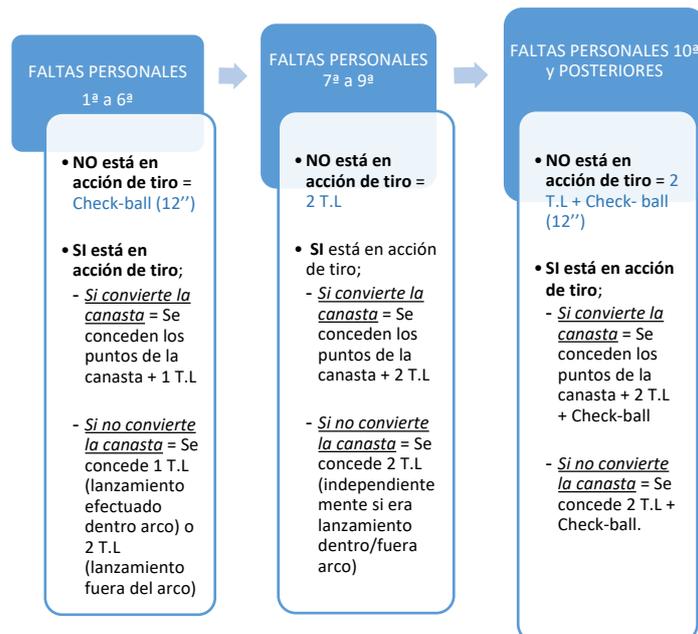
Otra particularidad del 3x3 es la regla del “No Coaching” que impide que los entrenadores se comuniquen con sus jugadores durante el transcurso del partido. Esto hace que el entrenamiento y la planificación del partido incrementen su importancia.

## ¿Cuántas faltas se pueden hacer y cual es su penalización?

A diferencia del 5x5 las faltas individuales no acarrearán con la expulsión del jugador, simplemente se suman al computo global de faltas cometidas por el equipo.

Cuando se realice una falta en acción de tiro se compensará con 1 tiro libre (si se produce dentro del arco) y con 2 tiros libres (si la falta es fuera del arco).

Si un equipo supera las seis faltas entra en bonus. Por tanto, las penalizaciones según la franja de faltas en la que se encuentre el equipo infractor sería la siguiente:



**Las faltas técnicas** se penalizan con 1 T.L. El reseteo del reloj de posesión para el siguiente Check-ball dependerá si hay control del balón y qué equipo que recibe la falta. Si se produce cuando hay control de balón:

- Recibe la falta el equipo atacante se lanzará 1 T.L + Check-ball (sin reseteo).
- Recibe la falta equipo defensor tendrán 1 T.L + Check-ball (12'')

En el caso que no haya control de balón: Check-ball para último equipo defensor (12'').

**Las faltas antideportivas** se contarán como 2 faltas en el tanteo de faltas de equipo y se penalizan como si estuviese en la franja de la 10ª falta o posterior (2 T.L + Checkball), del mismo modo sucede con las faltas descalificantes. Aquí tampoco existe el concepto de tiro libre adicional.

## 3. FUNDAMENTOS OFENSIVOS - DEFENSIVOS RELEVANTES EN NUESTRA PROGRAMACIÓN.

El planteamiento táctico varía considerablemente dependiendo de la categoría en la que entrenamos, ya que se ve muy influenciado por el nivel físico y la propia experiencia en el juego.

Como acabamos de ver, también es fundamental comprender que la dinámica y estilo de juego están determinados por las reglas establecidas.

Después de valorar todos estos aspectos y elegir a las jugadoras que iban a representar en este caso a la Selección Valenciana Cadete Femenino

os cuento con más detalle como construimos nuestro juego.

Los conceptos ofensivos que se incluyeron en nuestra programación fueron los siguientes:

- ✓ Transición defensa-ataque tras un rebote corto salida A PASE (ataque de 10" o menos). *Representación 1*
- ✓ Transición defensa-ataque tras un rebote largo salida A BOTE (ataque de 10" o menos). *Representación 2*
- ✓ Ocupación racional espacios. Marcando las esquinas como zonas prohibidas tras recuperación.
- ✓ Atacar siempre el rebote.
- ✓ Jugar sin pausas. Dando importancia a las consignas marcadas para poder enlazar acciones y dar más fluidez al juego.
- ✓ Recepciones en movimiento.
- ✓ Verticalidad en el 1c1 ante cualquier descuido o relajación de la defensa.
- ✓ Lectura en el juego por parejas (bloqueos y mano-mano).
- ✓ Movilidad e inversión de balón.
- ✓ Lectura contraataque aprovechando el bloqueo del rebote. *Representación 3.*
- ✓ Aprovechar las situaciones de tiro sin miedo a fallar.

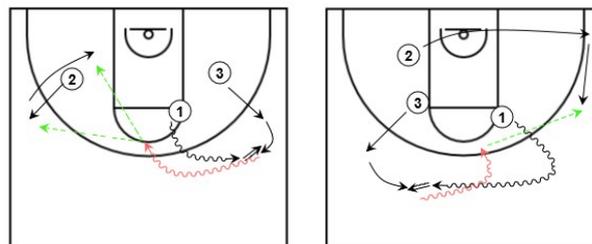
Cuando lográbamos recuperar el balón tras un rebote corto, es decir, cerca del aro o tras canasta recibida dábamos prioridad en salir a pase ocupando rápidamente las jugadoras sin balón espacios exteriores por encima de la prolongación del tiro libre con el objetivo de enlazar con bloqueo indirecto.



*Representación 1.*

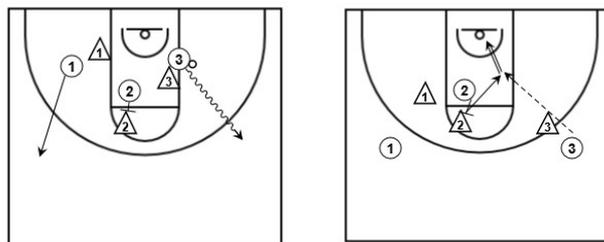
En caso de recuperar el balón tras un rebote largo o robo cercano a la línea de triple, nuestra estrategia consistía en priorizar un aclarado a bote enlazando con un mano-mano con lectura para dar o no el balón al juego en pareja. En esta situación, la jugadora que no participaba en el

mano a mano debía estar atenta por ocupar espacio libre sin interferir en el juego de sus compañeras, creando así su posibilidad de tener opción de tiro o puerta atrás tras una lectura adecuada respecto a su defensora.



*Representación 2.*

La primera opción tras una recuperación con opción de aclarado rápido era buscar el contraataque y sabiendo el hándicap que hay para hacer ayudas en el 3x3 era importante valorar la opción del autobloqueo, es decir, aprovechar la misma ventaja del bloqueo del rebote para ganar espacio entre jugadora rival y el aro. Si la jugadora con balón puede aclarar y otra compañera es capaz de quedarse más cerca del aro buscar meter balón interior para obtener una opción rápida de canasta.



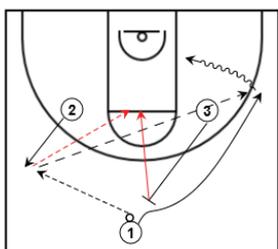
*Representación 3.*

### **Hablemos de los Check-balls.**

Es crucial aprovechar bien las oportunidades en el juego posicional. Estos ataques son los únicos que nos permiten jugar la posesión completa y nos brindan la libertad de decidir qué jugada realizar en función del momento del partido o las jugadoras que tenemos en pista. Una vez conozcas a tus jugadoras, es el momento de diseñar los check-balls. En ellos es importante que toda ayuda colectiva sirva para llegar a lograr que nuestras jugadoras se encuentren en el lugar idóneo para explotar sus recursos individuales, generándole alguna ventaja que pueda aprovechar para meter canasta. A continuación, os muestro nuestros check-balls pero como he

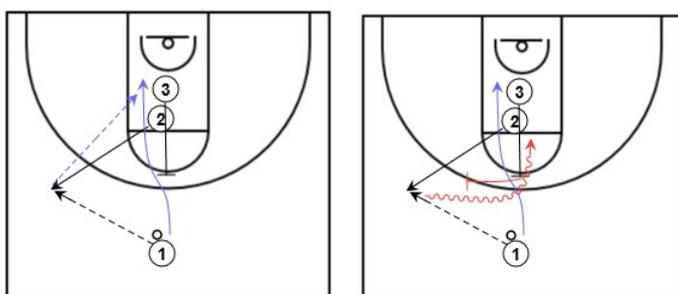
dicho anteriormente será primordial que estos se basen en buscar lo mejor para tus jugadoras.

**CH1 - Pase a 45° + BI a quien inicia CHB (lectura caída grande)**



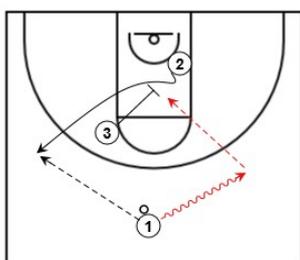
Representación 4.

**CH2 - INICIO EN LINEA. Jugadora pequeña abre a 45° + BI de grande a quien inicia CHB + BD**



Representación 5.

**CH3. BI para tiradora + caída de grande.**



Representación 6.

En cuanto a aspectos defensivos relevantes que se incluyeron en nuestra programación fueron los siguientes:

- ✓ Mucha concentración en la transición ataque defensa para ajustar rápidamente.
- ✓ SIEMPRE preparadas para provocar situaciones de "Lucha" que nos darán la posesión.
- ✓ Compromiso en la defensa del 1c1.
- ✓ Cerrar espacios, fintas defensivas, mano al balón + aguantar primer bote.

- ✓ NUNCA nos cortan sin contacto (anticiparse al movimiento del atacante)
- ✓ NO saltar a las fintas de tiro.
- ✓ Defensa en la prorroga evitar que nos lancen de fuera del arco (solo nos pueden meter canasta de 1pto).
- ✓ Bloquear e ir todas al rebote.
- ✓ COMUNICACIÓN para frenar los desajustes defensivos mediante los bloqueos.
- ✓ NO canastas fáciles.

### DEFENSA TRAS CANASTA O FALLO:

- ✓ Presionar para dificultar el aclarado y restarle segundos a su posesión.
- ✓ Presión jugadora con balón IR AL ROBO SIN MIEDO DENTRO DE 6,75.
- ✓ Presión en líneas de pase si la jugadora que recupera la posesión no es dribladora.
- ✓ Después de conseguir canasta con T.L. CAMBIAMOS RÁPIDO DE ROL y comunicación para valorar un cambio defensivo (una jugadora del rebote saldrá rápidamente a defender a la jugadora de fuera para evitar contraataque del equipo rival y la que ha tirado defenderá a la que estaba dentro del triple en el rebote).

### DEFENSA TRAS CHECK – BALL:

- ✓ Ajuste defensivo.
- ✓ Responsabilizarse de la defensa del 1c1
- ✓ Defender los tiros de 2pts sin saltar.
- ✓ Anticipar o intentar leer el ataque.
- ✓ Evitar ayudas largas.
- ✓ No falta tras bonus, permitir canasta de 1 pto pero no T.L

A continuación, me gustaría dejaros mi reflexión respecto a cómo enfoque el campeonato, para así poder dejar lo mejor para el final donde hablarán las verdaderas protagonistas sobre su experiencia y el video del partido de la final que os invito a ver porque fue muy emocionante. Os pongo en contexto; Lema e imagen de nuestro equipo:

## ***“Si quieres ir rápido camina solo, si quieres llegar lejos ve acompañado”***

La planificación de los entrenamientos y conseguir tener a las jugadoras concentradas y con la motivación previa al partido es clave en nuestro papel como entrenadores de 3x3. Es como estudiar antes de un examen, si te sabes el temario vas a estar más tranquilo que quien no ha abierto ni el libro. Necesitamos que las jugadoras lleguen al partido creyéndose todo el temario y demostrando ese “estudio previo”. Por eso, gana tanta importancia en esta modalidad nuestro papel fuera de pista, debemos preparar a las jugadoras para que durante los 10’ sean capaces de basarse en el juego planteado reconociendo las situaciones de partido y nuestras estrategias para cada momento, siendo así, conseguiremos evitar que se paralicen porque todas sabrán que tienen que hacer tras recuperar la posesión. Las posesiones tan cortas requieren de mucha concentración y primero debemos tener a las jugadoras conectadas a saber que espacios deben ocupar y que tenemos previsto hacer para después profundizar más en la lectura de las ventajas. Es importante que les demos mucha confianza, que si tienen un tiro solas ni duden en lanzarlo porque igual esa duda nos impide por tiempo meter una canasta. Basar nuestros entrenamientos en acciones cortas y rápidas que tengan mucha transferencia al juego real y que pierdan el miedo al error. Si entrenando podemos “quitar” importancia al error/fallar no dejándoles tiempo de lamentaciones y dándole más valor a su esfuerzo individual por la mejora del equipo serán conscientes que el juego continúa. Por tanto, fundamental que dentro de nuestros ejercicios en los entrenamientos se normalice el error para que después en el partido tengan la confianza necesaria sabiendo que si se equivocan o el tiro no entra cuentan de nuevo con el esfuerzo de todo el equipo. Y cuando digo entrenando me refiero a cualquier momento fuera de pista que compartamos, hay que hacerles ver cuáles son nuestras prioridades y para mí es tener jugadoras que saquen el máximo que tienen siempre que estén con el equipo.

¿Nos daría esto la victoria? No lo sabíamos, ni siquiera yo como entrenadora lo sabía, era mi primer campeonato de España como seleccionadora. Si me hubieran dicho antes de ir que íbamos a volver con un oro no me lo hubiese

creído, pero desde el inicio de esta bonita experiencia tenía mis ideas claras y las intente transmitir a las chicas. Creo que hay que ser transparente y depositar la confianza en tus jugadoras y con esto también me refiero a intentar “quitar presión” porque nervios van a tener como factor extrínseco. Pensé que era vital saber encauzar bien los nervios y que pudieran salir a pista sin ninguna tensión añadida, apostándolo todo por el juego en equipo. Esta mentalidad nos ayudó a conseguir ser campeonas de España siendo invictas, éramos conscientes que podíamos perder cualquier partido de los que jugábamos, pero ganamos alguno incluso sin enseñar nuestro mejor baloncesto, pero sí siendo equipo, esforzándose y haciendo algo que muchas veces a los entrenadores se nos olvida, DISFRUTANDO.

Las victorias eran el reflejo de esa lucha por el equipo y por nuestro juego, podían salir mejor o peor nuestras jugadas ensayadas, pero continuábamos creyendo en ellas, aunque fuéramos por bajo del marcador o con un partido muy igualado seguíamos jugando a lo que todas sabíamos y ahí es donde las individualidades quedaban en un segundo plano y el esfuerzo colectivo llevaba a que cada una pudiera generar su juego y demostrar su talento siempre con el refuerzo extra del equipo. Y claro que hay que meter canastas, pero también esforzarse para evitarlas y lo bueno del baloncesto es que nunca estás solo, cuando más compacto consigas que sea tu equipo más difícil de vencer será, porque tendrás a cada jugadora defendiendo al máximo por su equipo.

Después de leer esto ahora tan solo contéstame, ¿en tu equipo tendrías la confianza de tirar un triple a falta de 45 segundos perdiendo de 1 punto y sabiendo que si no lo metes posiblemente pierdas?

Espero que la respuesta sea SÍ, porque así hizo Sara Mora en la final del campeonato de España para conseguir la victoria. Y ya os podéis imaginar lo felices que nos pusimos todos al ver entrar esa canasta, pero a mi particularmente lo que más feliz me hizo fue ver cómo tras recibir una canasta que podía casi sentenciar el partido en nuestra contra nos rehicimos como equipo y buscamos contraatacar, eso es lo que más feliz me hizo ver como el equipo mantuvo la filosofía y Sara tuvo la

confianza de lanzar un tiro en un momento de mucha tensión, orgullosa de “Mis SuperNenas” porque al final llegamos al objetivo principal DISFRUTAR SIN MIEDO AL ERROR. Gracias chicas por hacerlo realidad.

Y agradecer también a la Federación por confiar en mi y a mis compañer@s entrenadores/fisio/médico por crear un ambiente tan bueno, trabajar a vuestro lado siempre es más fácil.

#### 4. HABLAN LAS PROTAGONISTAS.



##### Ana García Chinillach jugadora del Basquet l'Horta Godella:

“Desde el primer día fuimos un equipo fuera y dentro de la pista. Fuimos partido a partido sin ninguna presión, solo pensando en lo q cada una tenía q hacer para sacar lo mejor de todas. Apenas nos dio tiempo a asimilar (pensar) en lo que íbamos consiguiendo. Ese último partido para conseguir el oro, fue inexplicable. Salimos con la cabeza bien alta y demostramos que, con respeto, ganas, confianza, jugando en equipo y creyendo en nosotras logramos ser Campeonas de España del primer campeonato de selecciones 3x3. Andrea fue parte fundamental de todo lo que hicimos y conseguimos, nos dio esa tranquilidad que todas necesitábamos. Con el tiempo he valorado mucho lo que conseguimos, lo que a veces parece fácil no lo es en absoluto.”

##### Laura Gil González jugadora del C.D San Blas:

“Todo comenzó en junio; un día, me llamaron para la selección valenciana para jugar el Campeonato de España U15 3x3 que se disputaba los días 23,

24 y 25 de junio. Cuando me enteré, me sentí muy orgullosa, feliz y agradecida de que me hubieran cogido, sobre todo porque iba a ir acompañada de mi prima, amigas y unos muy buenos entrenadores y equipo.

El fin de semana anterior entrenamos para preparar el campeonato y el 23 de junio, arrancó un largo viaje desde Alicante que tenía como destino Blanes, Girona.

Llegó el sábado por la mañana. Teníamos nuestro primer partido. Estábamos nerviosas, pero a la vez alegres de estar allí y con ganas de empezar ya. Comenzamos el primer partido contra el País Vasco, que resultó ser imprescindible para quitarnos los nervios iniciales. Ganamos también los otros tres partidos del sábado (La Rioja, Asturias y Castilla la Mancha) y ya estábamos clasificadas para cuartos de final el domingo.

Al día siguiente, jugamos los cuartos contra Murcia. Nos costó, pero al final lo conseguimos, y pasamos a semis contra Castilla y León.

Estábamos orgullosas de haber llegado hasta allí, pero queríamos más, ¡queríamos ser campeonas! Nos tocó jugar contra Andalucía, un rival muy fuerte. Empezamos a calentar. Yo estaba bastante nerviosa, pero en el fondo tenía muchísimas ganas de jugar, que es lo que más me gusta. Salimos súper concentradas y sabiendo que no sería fácil.

El partido fue un toma y daca; nadie se rendía. Iguales a 19 a falta de 1 minuto. ¡Más emoción imposible! Nos metieron una entrada que fue el 19-20 y a falta de 45 segundos, sacamos y... ¡chof! ¡Triple de mi prima Sara! Final 21- 20. Habíamos hecho las 4 un partidazo y... ¡Era realidad! ¡Éramos las campeonas de España! Saltamos de la emoción, nos abrazamos.

Nuestro sueño se había hecho realidad. Fue un momento especial e irrepetible que vivimos y fue gracias a nuestro esfuerzo, confianza, ayuda de nuestra entrenadora y de todo el equipo técnico que nos ayudó en todo lo que necesitábamos. Nunca olvidaré ese día en el que entramos siendo “las de la Comunidad Valenciana” y salimos siendo CAMPEONAS DE ESPAÑA.

### Carmen Moya Gutiérrez jugadora del Fundació Valencia Basquet 2000:

*“Si tuviera que definir esta experiencia en dos palabras sería corta e intensa. Desde el primer momento sabíamos que sería un campeonato totalmente distinto principalmente porque juntas habíamos entrenado un día y era una forma de jugar baloncesto totalmente distinto. Solamente éramos cuatro jugadoras y una entrenadora y esto nos hizo verlo distinto. Sabíamos que teníamos que darlo todo y luchar al máximo, pero no creo que fuéramos realmente conscientes de donde estábamos.*

*Esa presión que se siente cada minuto en un campeonato tan importante, esa necesidad de no equivocarnos y machacarnos mentalmente no la teníamos, ya que más que centrarnos únicamente en las jugadas, movimientos o los puntos que metíamos o no, nos centramos en disfrutar cada momento del campeonato creando un grupo muy sólido.*

*Conforme jugamos cada partido íbamos aprendiendo más de esta versión del baloncesto e íbamos creyendo poco a poco más en nosotras, cada minuto más unidas, por lo tanto, eso se nos notó en pista. Conseguimos pasar la fase de grupos invictas.*

*Nos habíamos planteado anteriormente el poder ganar el campeonato, pero era como un sueño y decidimos centrarnos más en cada partido. Todas teníamos el presentimiento de que este podía ser el momento para ganarlo, pero sabíamos que antes que eso iban muchas cosas. Cuando conseguimos ganar de 1 punto a Murcia y pasar a semifinales, no nos planteamos el que pudiéramos perder contra Castilla y León y fuimos a hacer lo que sabíamos, jugar al baloncesto.*

*Ya no éramos las mismas compañeras que jugamos el primer partido, habíamos crecido como equipo. Teníamos las ideas muy claras y fuimos a darlo todo. Sabíamos hasta donde habíamos llegado y lo difícil que puede ser llegar hasta ahí, pero sabíamos cuánto más queríamos llegar y era más que eso.*

*Conseguimos llevarnos el partido de semifinales y después de poco tiempo, iba la final. No habíamos asimilado aún donde habíamos llegado, pero ya nos tocaba jugar ese partido que llegó como*

*recompensa de todo el trabajo. Andalucía. Un equipo que había conseguido ganar a grandes comunidades y ahí estábamos nosotras, esperando a que empezara el partido contra ellas.*

*No sabíamos que iba a pasar en esos 10 minutos, pero teníamos claro que queríamos competir. Habíamos conseguido llegar más lejos que lo que ninguna de las cinco habíamos conseguido antes ni siquiera imaginar. Sabíamos que no teníamos nada que perder, pero sí algo que podíamos ganar. Con los nervios a flor de piel, empezó el partido. Cada minuto que pasaba era uno menos para saber quién iba a ser el ganador.*

*Finalmente conseguimos meter el triple que nos dio la victoria al llegar a 21. La emoción de ese momento no se puede expresar con palabras y a día de hoy seguimos sin poder explicar esa emoción por la victoria.*

*Creo que la clave para que ganáramos fue el grupo que habíamos creado en tan solo dos días que va a ser un recuerdo para siempre y la forma en que aprendimos a divertirnos sin dejar de darlo todo en cada partido”.*

### Sara Mora González jugadora del C.D San Blas:

*“Hola! Soy Sara Mora y simplemente diría que a la hora de ponerme a pensar en el campeonato me teletransporto a un sueño, estuve más de un mes para poder empezar a creerlo y cuando me vienen las imágenes aún me sorprende.*

*Me acuerdo de ese viernes que llegamos después de un viaje de 14 horas por el tráfico y directamente fuimos a las pistas para tener un poco de contacto con ellas, yo ese día pensé, será por el viaje porque no he metido nada, espero estar más acertada mañana. Y sí, al día siguiente empezó la fase de grupos y todas nos fuimos haciendo poco a poco con la canasta, salimos invictas ese sábado y muy contentas.*

*Ya acabado el sábado todo el mundo sabía que el gran día era el siguiente, Domingo 25 de junio, iba a ser una mañana dura ya que todas las eliminatorias eran en ese periodo de tiempo.*

*Empezamos los cuartos de final con Murcia, que casi casi lo echamos todo a perder, pero supimos reaccionar y la magia de las Súper Nenas nos impulsó a ganar. Las semifinales fueron contra Castilla-León, un partido con nivel y físico en que*

*al final del partido cogimos una pequeña ventaja y la mantuvimos, eso significó que íbamos rumbo a la final.*

*Por fin llegó la hora de la final, recuerdo muy bien cómo estábamos en el vestuario, motivándonos y siendo conscientes de que estábamos viviendo una final, con comentaristas, cámaras... Y bueno respecto al partido no quedo atrás, final contra la gran selección Andaluza, partido de muchísimo nivel y concentración máxima, cualquier mínimo error era notable, estuvimos todo el partido bastante acertadas, y llegaron los últimos minutos de partidos, en los que íbamos uno arriba o uno abajo, finalmente quedaban unos 40-30 Segundos y en el marcador íbamos 19-19. En ese instante una del otro equipo metió una entrada lo que nos ponía uno por debajo 19-20.*

*Yo en ese momento no me hizo falta ni pensarlo, pero sabía que había que meter un triple, algo en mí lo sabía, nada más que la jugadora del otro equipo hacía la entrada yo miré donde estaba mi defensora para irme hacia derechas o izquierda, lo vi mejor a derechas y justo Anna que cogía el rebote me vio, me la pasó, y tuve la oportunidad de mi vida, lanzar ese triple ganador.*

*Recuerdo como si fuera ayer y cada uno de los movimientos que hice para lanzar el triple, era consciente de que tenía q tirar de prisa porque mi defensora era muy alta y atlética y molestaría pero lo más importante es que era muy consciente de que la iba a meter, mi nivel de confianza en ese momento sobrepasó los límites de lo que yo pensaba que era lo máximo, mientras hacía la parada y el balón rodaba por mis hermanos antes de salir de ellas, algo en mi seguida diciendo va dentro va dentro va dentro, solo quedo ver cómo el balón subía y bajaba. Mientras hacía el recorrido yo fui consciente de la importancia de ese tiro, el que ha sido el más importante de mi vida de momento, y el cuál iba viendo bajar a cámara lenta.*

*Finalmente, tras todos esos años de sacrificio, esfuerzo, responsabilidad, disciplina, entrenar horas extras día y noche, después de tropezar con una piedra levantarme más fuerte y seguir... El balón entró, hizo chof y se pudo decir que era ni más ni menos campeona de España.*

*No llegué a ser consciente de ello hasta que debajo del aro vi a mi prima, sonriendo y viniendo*

*hacia mí, con esa sonrisa de haber cumplido algo más que un sueño, uno el cual compartíamos, ese sueño con el que cada niño al que le apasione el baloncesto sueña, meter la canasta ganadora y no de un partido cualquiera sino de una final de campeonato de España.*

*No pude ser más feliz, todo trabajo tuvo su recompensa, tuve la oportunidad y la aproveché dándome cuenta que el baloncesto al igual que te da malas noticias te da las mejores de tu vida.*

*Y pese a todo esto reconocer que nada de esto hubiera sido posible sin mis compañeras, pero principalmente sin Andrea, mi entrenadora.*

*Gracias a ella pude jugar realmente siendo yo. Andrea ha puesto el claro ejemplo de que sí das tu confianza a tus jugadoras las cosas saldrán fluidísimas, gracias a ella somos las SuperNenas, y este equipo me ha dado la mejor experiencia de mi vida.*



**Consulta el video de los últimos segundos de la final en el siguiente link:**  
<https://vimeo.com/883909871/044fc70ec6>