



# TIEMPO MUERTO

[www.baloncestolagunak.com](http://www.baloncestolagunak.com)

15 de marzo

## REPORTAJE:

iii Muy buenas a todos y todas !!!

Fin de semana aciago para los equipos de Lagunak. Las competiciones llevan poco tiempo en marcha y tras todos los impedimentos que estamos teniendo a la hora de entrenar, lo cierto es que nos está costando un poco arrancar en lo que a resultados se refiere...

Pero no todo son malas noticias. Las ganas de competir y de mejorar día a día supera con creces cualquier derrota. Nuestros chicos y chicas no desisten y vuelven a entrenarse duro, día a día y semana tras semana, con el objetivo de aprender mejorar y sobretodo formarse en valores.

Esta semana, nuestro Director Deportivo, Eduardo Martínez, compartió con todos los entrenadores y entrenadoras un twit que nos gustó mucho a todos. Lo escribía Oihane Ciruelos (entrenadora de formación con bagaje también en el baloncesto profesional) y lo queremos compartir.



**Oihane Ciruelos** @olicoach · 12 mar.

Amor máximo x los y las jug. q ayudan al rival a levantarse.

Que no protestan.

Q fallan y no gesticulan.

Q ante correcciones miran y escuchan.

Q a 200 pulsaciones respiran y conviven con sus frustraciones.

Muy necesarios/as.

Grandes ejemplos para usar en la enseñanza. Valores.



Ganar no es siempre lo más importante. De echo, nunca lo es.

## LA PREGUNTA DE LA SEMANA

Las competiciones nacionales profesionales entran en la recta final de la temporada. Ascensos, descensos, campeonatos... entramos en los momentos decisivos. En Liga Femenina no contamos aún con ningún equipo navarro pero sí que hay jugadoras navarras compitiendo. ¿Sabrías decirme cuantas jugadoras navarras juegan actualmente en la Liga Femenina?



**(\*) Respuesta pregunta anterior:** El MVP del pasado All-Stars Game de la NBA fue el griego Giannis Antetokounmpo, el ganador del concurso de mates Anfernee Simons y el ganador del concurso de triple, quién si no..., Don Stephen Curry...



## CRÓNICAS

### **Nacional femenino:**

Es difícil hacer una crónica positiva tras perder de más de 35 puntos de diferencia. Sí que puedo decir que tras casi un mes sin competir tras la situación actual el comienzo del partido fue igualado. Jugamos contra un rival que tenía muy identificado su juego ofensivo con las ideas muy claras, con buenos porcentajes tanto en tiro de tres como de dos. Equipo físico que cargaban mucho el rebote ofensivo y tras pérdida de balón o robo, corrían muy rápido el contraataque. Todos nuestros fallos nos penalizaba en canastas muy fáciles por parte del equipo local. Por momentos del partido se jugó bien, moviendo bien el balón pero nos faltó acierto cara al aro.

Hay que valorar mucho el esfuerzo que están haciendo las jugadoras con este año tan atípico, sobre todo quiero destacar a todas las jugadoras, pero en especial a las jugadoras del equipo senior regional, ya que ayer por la tarde jugaron su partido y hoy estaban en disposición de jugar con el equipo nacional.

Y por último, no hay excusa por nuestra parte, comentar, que todas nuestras jugadoras juegan con mascarilla y el/los equipos rivales juegan sin ella.

Es destacable y de admiración el esfuerzo que realizan nuestras jugadoras. Tenemos que seguir trabajando para intentar cambiar esta situación. No nos queda otra.

Aúpa Lagunak!!

### **Senior femenino:**

En un partido contra uno de los equipos más potentes de la liga, durante toda la primera mitad se fueron sucediendo las alternancias en el marcador, llegando al descanso 41-37. Un mal arranque del tercer cuarto dejaba a las nuestras con una desventaja de entre 10 y 15 puntos, que acabó duplicándose en unos desastrosos últimos cinco minutos de partido en los que la actitud no debería volver a repetirse, además de dejar un resultado final poco real conforme a lo que fue el partido. Mucho que mejorar en defensa, mucho que demostrar en el siguiente partido! Aupa Lagunak!

### **Junior masculino B:**

Empezamos el partido acelerados, no supimos organizarnos en ataque y con bastantes faltas y tiros libres fallados. Después supimos corregir errores y mejorar los aspectos, aunque en los últimos periodos volvimos a cometer varios fallos tanto en defensa como en ataque.

### **Cadete masculino:**

El equipo amarillo empezó el encuentro con muy poca intensidad, se empezó a jugar bien en el ataque hasta el segundo cuarto y al final los amarillos apretaron el partido con un marcador muy desequilibrado.

### **Cadete femenino:**

Este sábado hemos jugado contra Ardoi. Empezamos agresivas y practicando lo entrenado. En el segundo cuarto nos relajamos e hizo que nos alcanzasen. En el tercer cuarto nos pusimos las pilas y llegamos a empatar. En el último cuarto, al final bajamos un poco la intensidad por lo que nos llevo a la derrota.

¡Aupa Lagunak!

### **Infantil masculino:**

Nuestros Infantiles debutaban no solo en la temporada, sino que todos ellos jugaban el primer partido federado de sus vidas. Con bastante desorden y algunos errores, cada partido servirá para ir aplicando lo entrenado y disfrutar mejorando. ¡Aúpa chicos!

### **Infantil femenino:**

Este sábado jugamos contra Aranguren Mutilbasket, un rival potente y bueno. A pesar de que perdimos de bastante, estuvimos bien en defensa aunque un poco despistadas. Sin embargo en ataque nos faltó ser más valientes y entrar más veces al aro.

### **Minibasket masculino:**

Primer partido de la temporada del mini que, tras un primer cuarto el cual empezamos desganados y, pese a el esfuerzo que pusimos durante el resto del partido, no pudimos llevárnoslo. Toca entrenar muy duro y mejorar todos los fallos.

## NUESTROS CRACKS DE LA SEMANA

**Meral Ivanov:** Por tu constancia durante todo el partido, tanto en defensa como en ataque y por poner en práctica los conceptos que habíamos entrenado hasta ahora. Y sin olvidar tal muy buena actitud que mostraste, sin dejar nunca de animar a tu compañeros.



**Mario Mosquera:** Tu esfuerzo y constancia en los entrenamientos y tu actividad y tu garra en el partido hace que estemos muy orgullosos de ti. Sigue por ese camino, esforzándote y dando lo mejor de ti cada día y seguiremos viendo buenos resultados.

### RESULTADOS JORNADA DEL 13-14 DE MARZO

2ª NACIONAL FEM.	INMOBILIARIA DATO40 TOJU	67-32	LAGUNAK FURGOVIP
SENIOR FEM. 1ª	BURLADA	82-52	LAGUNAK
JUNIOR MASC. 2ª	LARRAONA CLARET	85-33	LAGUNAK

CADETE MASC. 1ª	LAGUNAK	24-108	LARRAONA CLARET A
CADETE FEM. 1ª	MEGACALZADO ARDOI	55-41	LAGUNAK
INFANTIL MASC. 2ª	CBASK	80-12	LAGUNAK
INFANTIL FEM. 1ª	LAGUNAK	15-74	ARANGUREN MUTILBASKET 07
MINIBASKET MASC. MIXTO	LAGUNAK	9-60	ARANGUREN MUTILBASKET 09

## PRÓXIMA JORNADA DEL 20-21 DE MARZO

### SÁBADO 20

18:30	JUNIOR MASC. B	LARRAONA CLARET	Pdvo. Lagunak. Ronda Barañáin s/n (Barañáin)
9:00	CADETE MASC.	LARRAONA CLARET A	Pdvo. Larrabide. C/Sangüesa 34 (Pamplona)
11:00	CADETE FEM.	MEGACALZADO ARDOI	Pdvo. Larrabide. C/Sangüesa 34 (Pamplona)
9:15	INFANTIL MASC.	CBASK	Pdvo. Municipal. Avda. plaza Norte s/n (Barañáin)
9:30	MINI MASC. MIXTO	ARDOI LOBOS	Pdvo. Municipal. P. Kiroaldea s/n (Zizur Mayor)

### DOMINGO 21

12:00	NACIONAL FEM.	NAVASKET	Pdvo. Municipal. Avda. plaza Norte s/n (Barañáin)
10:00	SENIOR FEM.	GAZTE BERRIAK	Pdvo. Municipal. Avda. plaza Norte s/n (Barañáin)
16:30	INFANTIL FEM.	ARANGUREN MUTILBASKET 07	Pdvo. Lagunak. Ronda Barañáin s/n (Barañáin)

