

Iniciamos nuestra sección "Mueve los muñecos" con un interesantísimo trabajo realizado por Vicente Coronel, en el que, de una manera muy completa, nos disecciona todo lo que tuvo ocasión de ver en una temporada dentro de un club ACB. Fue la temporada pasada y el club Estudiantes de Madrid que en esa temporada tenía como entrenador del primer equipo a un castellano – manchego ilustre: Luis Casimiro Palomo.

El trabajo se inicia con una Introducción, una información general y un análisis de la organización deportiva del club; epígrafes que son muy interesantes pero que serán publicados posteriormente. Hemos creído más conveniente iniciar la publicación de este trabajo por las partes que desarrollan un contenido más técnico, como son el diseño y desarrollo de la planificación (1ª entrega) y el diario de prácticas (sesiones de entrenamiento) que comprenderán el meollo del trabajo (siguientes 9 entregas)

PLAN DE ENTREGAS:

- 1ª entrega: Diseño y desarrollo de la planificación (13/02/2012)
- 2ª entrega: Sesiones de entrenamiento I
- 3ª entrega: Sesiones de entrenamiento II
- 4ª entrega: Sesiones de entrenamiento III
- 5ª entrega: Sesiones de entrenamiento IV
- 6ª entrega: Sesiones de entrenamiento V
- 7ª entrega: Sesiones de entrenamiento VI
- 8ª entrega: Sesiones de entrenamiento VII
- 9ª entrega: Sesiones de entrenamiento VIII
- 10ª entrega: Sesiones de entrenamiento IX
- 11ª entrega: Introducción e información general del club
- 12ª entrega: Análisis de la organización deportiva del club
- 13ª entrega: Reflexión personal



3. DISEÑO Y DESARROLLO DE LA PLANIFICACIÓN

3.1 Fundamentación teórica del entrenamiento en la especialidad deportiva.

Dentro de este punto vamos a desarrollar el modelo de rendimiento general de Navarro (2008) a partir de la propuesta inicial del concepto de Schnabel, Harre y Borde, (1998), todo esto citado en González, Navarro, García y Delgado (2009).

Según Navarro (2008), dentro del Modelo general de rendimiento deportivo encontramos:

-Las condiciones de rendimiento: En el caso del baloncesto, podríamos mencionar el tipo de pabellón, tipo de cancha y tipología de los adversarios. Dentro del baloncesto, consideramos que el equipamiento está reglamentado en el alto rendimiento, y que las instalaciones cumplen una normativa, aunque esto no hace que todos los pabellones sean iguales por lo que a cada jugador le puede afectar de diferente manera.

-Los componentes: Este apartado se refiere a los elementos que influyen en el rendimiento y que resultan ajenos a la propia prestación deportiva. En el caso del baloncesto destacamos a los árbitros y los espectadores, así como en menor medida la mesa de apuntadores y cronometradores. Además destacamos los contenidos de la ejecución, o lo que es lo mismo los medios utilizados a la hora del encuentro. En este aspecto destaca la figura del entrenador.

-Los factores: Este es el aspecto más importante. Los factores quedan configurados por los elementos clave que definen el rendimiento deportivo, los cuales son personales de cada deportista. Atendiendo a estos, el entrenamiento es de una forma u otra. Dentro de los factores encontramos cinco:

> **Condicionales:** Estos factores son los factores físicos. Dentro del baloncesto destacamos:

- Potencia
- Velocidad de acción y reacción
- Fuerza explosiva
- Potencia aeróbica
- Prevención de lesiones
- Potencia anaeróbica láctica y aláctica

> **Técnico-coordinativos:** Estos factores tienen que ver con la ejecución técnica de los diferentes medios técnicos pertenecientes al baloncesto, donde destacamos:

- Tiro a canasta (en elevación, suspensión, en carrera con sus diferentes tipos, modificando finalización, pasos y paradas, recibiendo en parado, en movimiento o tras bote)
- Manejo del balón (bote de protección, de velocidad, cambios de dirección y de mano)
- Desplazamientos (desplazamiento lateral, pasos de caída, desplazamiento ofensivo de fintas de recepción, cruces, cortes a canasta BD BI...)
- Posiciones básicas (de ataque en el exterior, en el poste, de defensa en exterior y poste, posición de protección de rebote)
- Salidas y paradas
- Pases (todo tipo de pases, sobre bote o en parado)

> **Constitucional:** Este factor se refiere a la morfología del jugador. En el deporte en cuestión sobresalen:

- Altura
- Envergadura
- Composición corporal

> **Táctico:** En este factor se destaca la toma de decisiones del jugador tanto a nivel individual como colectivo. En este caso habría multitud de decisiones que el jugador puede tomar, hay que destacar que es importante que el jugador tome las decisiones correctas en beneficio del equipo y no en beneficio individual.

> **Psico-Sociales:** Dentro de estos factores destacamos los que afectan a la dinámica del grupo, ya que estamos hablando de un deporte de equipo.

- Liderazgo de algunos jugadores
- Cohesión grupal
- Compañerismo
- Respeto entre compañeros
- Aceptación de roles
- Solidaridad

Atendiendo a todo lo desarrollado en este punto, encontramos todo lo que rodea al rendimiento, la formación del puzzle con las piezas correctas que conecten entre ellas y que cumplan con lo citado anteriormente será la clave del éxito.

3.2 Condicionantes del planteamiento (Calendario de Competición)

La planificación que vamos a realizar va a ser de un mesociclo de un mes, compuesto de cuatro microciclos de una semana. La planificación se supone que se da en condiciones ideales. Mi modelo de planificación es ficticio, para su realización me he basado en lo que he aprendido tras la visualización de entrenamientos de Estudiantes, así como mi propio conocimiento y en los trabajos de Bompa (1999), Foran y Pound (2009) así como González, Navarro, Delgado y García(2010). En este supuesto de planificación he de destacar que es una planificación de 4 semanas, situación que no se daría en la realidad, puesto que habría que planificar partido a partido, semana a semana en función de los resultados obtenidos. El conjunto entrenado es el Estudiantes de ACB, equipo de mitad de tabla con objetivo de entrar en el play off encontrándonos con un balance negativo de 8-10. En el desarrollo de dicho documento mi papel será de preparador físico, desarrollaré sesiones físicas tanto en gimnasio como en pista, nombrando también los contenidos técnico tácticos y trabajando siempre que se pueda de forma integrada. Vamos a trabajar por microciclos de una semana. Como indica Bompa (1999), Philostratus, propuso un plan llamado Tetra System (tetrasistema), un ciclo de entrenamiento de cuatro días. Para la elaboración de los microciclos vamos a seguir el planteamiento de Bompa, con algunos matices.

Bompa diferencia entre 4 tipos de microciclos. Estos son el de desarrollo (en fase preparatoria), el de choque, donde se busca adquirir una homeostasis superior. Encontramos también el regenerativo (actividades con baja intensidad), y el de pico, al que denominaremos de competición. Este microciclo se caracteriza en que hay una variación del volumen, buscando conseguir la mejor forma para estar a punto en la competición.

En cuanto a la intensidad de las sesiones, vamos a seguir el planteamiento de Bompa (1999), aunque con matices. Bompa divide de 1 a 5 la intensidad de sesión, siendo 1 la máxima intensidad, 3 la intensidad de la competición y 5 una intensidad de recuperación. Nosotros lo denominaremos como 5 la máxima intensidad y 1 la mínima.

Además de cumplir con este planteamiento que propone Bompa, vamos a atender también al concepto de tapering, que desarrollan Lorenzo y Calleja (2003). Seguiremos el modelo A de reducción del entrenamiento, esto quiere decir que aplicaremos más intensidad en los primeros días de la semana, mientras que los últimos días habrá un descenso notable en la intensidad con tal de llegar en perfectas condiciones a punto para la competición.

Para la realización de ejercicios nos hemos basado en Foran y Pound (2009), partiendo de la base de que en esta fase de competición, ya se ha trabajado fuerza máxima vía hipertrofia y coordinación intramuscular.

El calendario que nos encontramos es el siguiente:

JORNADA 18: 22 ene. 2011

REAL MADRID - ASEFA ESTUDIANTES

IMPORTANCIA: 1

JORNADA 19: 29-30 ene. 2011

ASEFA ESTUDIANTES - BLANCOS DE RUEDA VALLADOLID

IMPORTANCIA: 2

JORNADA 20: 5-6 feb. 2011

DKV JOVENTUT - ASEFA ESTUDIANTES

IMPORTANCIA: 3

JORNADA 21: 12 feb. 2011

ASEFA ESTUDIANTES - LAGUN ARO GBC

IMPORTANCIA: 3

3.3 Plan de trabajo (Modelo de planificación)

En este punto desarrollamos nuestra planificación por semanas. En total trabajamos un total de cuatro semanas donde los objetivos son diferentes. En función del partido trabajaremos de una forma u otra. Indicamos la planificación semanal y a continuación desarrollamos las sesiones. A la derecha del partido encontramos de uno a 3 la importancia que le damos al partido según las posibilidades contra dicho rival. En partidos de importancia 1 las cargas son superiores para preparar partidos posteriores y llegar en mejor forma. En cambio en partidos de importancia 3 la carga física es menor para llegar más descansados y en mejores condiciones a dicho partido. Exponemos a continuación nuestra planificación comentando el partido al que nos enfrentamos, explicando el tipo de microciclo utilizado, exponiendo el calendario de sesiones semanal con la intensidad de dicha sesión y los contenidos TT así como físicos, para terminar con el desarrollo de las sesiones físicas.

JORNADA 18: 22 ene. 2011

REAL MADRID - ASEFA ESTUDIANTES. **IMPORTANCIA: 1**

MICROCICLO DE CHOQUE: El Real Madrid es un conjunto prácticamente imbatible en su cancha, no ha perdido ningún partido. Tiene superioridad tanto física como técnica en todas las posiciones. Es segundo en la clasificación. Al ser muy difícil conseguir la victoria trabajamos con un microciclo de impacto para prepararnos para partidos sucesivos. El Real Madrid destaca por atacar con muchos aclarados, cargar mucho el rebote y jugar con BI para sus tiradores. Su punto débil es la defensa del contraataque.

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	F 5	Descanso	F 4	Descanso	Descanso	Tiro 2	Descanso
Tarde	T-T 4	T-T 3	T-T 4	F-T-T 5	T-T 4	Partido	Descanso

CONTENIDOS TÉCNICO-TÁCTICOS:

LUNES: Defensa 1x1, Defensa 2x2, Tiro a canasta, balance defensivo, defensa de BD

MARTES: 2x1 a poste bajo, defensa 1x1, defensa de BD, rebote defensivo, tiro a canasta, ataque en posicional

MIÉRCOLES: Defensa 1x1 postes, ayudas en penetraciones, defensa de cruce sobre BI y sobre doble BI, ataque estático y transición, zona 2-3

JUEVES: Juego con postes abiertos en estático, scouting Real Madrid y tiro a canasta por posiciones, zona 2-3

VIERNES: Scouting Real Madrid, defensa de situaciones concretas, tiro a canasta por posiciones

SÁBADO: Tiro a canasta en situaciones concretas

DOMINGO:

CONTENIDOS FÍSICOS:

LUNES:

Sesión de mañana: FÍSICO. Esta sesión la realizamos en el gimnasio del CSD. El objetivo de esta sesión es mejorar la potencia. Vamos a trabajar por grupos en función de la fuerza de cada uno. La forma de trabajo será alternando dos grupos musculares, aunque antes todos juntos realizan la pliometría. Se realizarán 2 ejercicios por grupo muscular de tren superior y 3 de tren inferior. Los músculos implicados son principalmente tren inferior, hombros y tríceps, este último alternado con bíceps.

Calentamiento:

- 15' de trabajo cardiovascular en elíptica bicicleta o carrera continua por la pista de atletismo, a elección de los jugadores.
- Trabajo del tronco: 3' de abdominales trabajando inferiores, oblicuos y superiores. 1' de lumbares.
- Estiramientos

Parte principal:

- Pliometría con bancos y mancuernas ligeras 3x7.
- Squat con salto al 30% Velocidad máxima 3-4 series x 5-8 repeticiones, alternado con elevación frontal de hombros al 40% 3-4 series x 7-10 repeticiones.
- Pases con balón medicinal de 5kilos por encima de la cabeza tocando la espalda, 3x15.
- Multisaltos horizontales con mancuernas ligeras 3x7 repeticiones alternado con elevación de hombros con gomas.
- Trabajo abdominal, 3 series x 20 repeticiones de inferiores levantando cadera, 3x20 oblicuos y 3x15 superiores.
- Trabajo lumbar 3x20 cambiando ejercicio.

Vuelta a la calma:

- Carrera continua 10 minutos y 15 minutos de estiramientos

MIÉRCOLES

Sesión de mañana: FÍSICO. Esta sesión la realizamos en el gimnasio del CSD y la pista de baloncesto anexa. El objetivo de esta sesión es mejorar la potencia anaeróbica láctica y potencia. Trabajamos con pectorales y dorsales Trabajaremos en primer lugar potencia y al final de la sesión la potencia anaeróbica

Calentamiento:

- 15' de trabajo cardiovascular en elíptica bicicleta o carrera continua por la pista de atletismo, a elección de los jugadores.
- Trabajo del tronco: 3' de abdominales trabajando inferiores, oblicuos y superiores. 1' de lumbares.
- Estiramientos

Parte principal:

- Pliometría con bancos y mancuernas ligeras 3x7.
- 3x8 Press de banca al 35% alternado con remo al 40 % 3x8
- 2-3 Aperturas de pectoral con mancuernas al 30-40% alternado con 2-3x7 dominadas con agarre normal.
- Press de banca inclinado al 35% alternado con polea trasnuca al 35% ambos 2-3x 7-8
- Método interválico intensivo corto, 3x(5x20")/120ppm. Trabajamos tras un pequeño calentamiento cardiovascular por series, al terminar una serie hay descanso hasta bajar a 120ppm. Entre series el descanso es hasta llegar a 100ppm. Lo realizamos en la pista de

baloncesto a modo de carreras con bote y entrada a canasta. Se puntúa cada entrada anotada. A los 20" se pita y paran. Gana el jugador que más entradas anote en el total del ejercicio.

- Trabajo abdominal, 3 series x 20 repeticiones de inferiores levantando cadera, 3x20 oblicuos y 3x15 superiores.
- Trabajo lumbar 3x20 cambiando ejercicio.

Vuelta a la calma:

- Carrera continua 10 minutos y 15 minutos de estiramientos

JUEVES

Sesión de tarde: FÍSICO+TÉCNICO TÁCTICO. Esta sesión la realizamos en el polideportivo Magariños. En esta sesión trabajaremos con un circuito de potencia y velocidad de ejercicios específicos antes del técnico táctico.

Calentamiento:

- 15' de competición de tiro
- Estiramientos activos
- Estiramientos balísticos. (Skipping, talones atrás, desplazamientos laterales, cruzados, de espaldas, defensivo, batidas, movilidad de brazos y progresiones)

Parte principal:

- Scouting del Real Madrid
- Circuito de 4 estaciones 1' trabajo y 15" descanso con dos vueltas trabajando con las siguientes estaciones:
 - o Coordinación y velocidad de pies con escalera.
 - o 3 saltos pliométricos en banco y bandeja/mate
 - o Aceleración resistida por parejas con gomas
 - o Lucha entre dos con balón medicinal
- Entrenamiento técnico-táctico

Vuelta a la calma:

- Ejercicios de tiro específicos 10 minutos y 15 minutos de estiramientos

JORNADA 19: 29 ene. 2011

ASEFA ESTUDIANTES - BLANCOS DE RUEDA VALLADOLID **IMPORTANCIA: 2**

MICROCICLO DE AJUSTE: Blancos de Rueda es un rival que en principio no es de nuestra liga, está situado en 4º posición muy por encima de nuestra clasificación. Es por eso que viendo los partidos que se avecinan su importancia no es máxima, bien es así que es un equipo débil fuera por lo que es bastante importante arañar una victoria. Se trabajará con intensidades en las sesiones de 2, 3y4. Nos encontramos con un equipo de rachas, con mal tiro exterior pero con un potente juego interior, sus jugadores son muy rápidos, su arma letal es el contraataque. Pierden en el rebote defensivo y son muy irregulares fuera de casa. En posicional juegan mucho BD

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	Descanso	F 4	Descanso	F+T-T 3	Descanso	Tiro 2	Descanso
Tarde	T-T 4	T-T 3	T-T 3	Descanso	T-T 3	Partido	Descanso

CONTENIDOS TÉCNICO-TÁCTICOS:

LUNES: Defensa 1x1, Defensa 2x2, Tiro a canasta, defensa de BD y contraataque

MARTES: Flash a poste bajo, ayudas cortas, ataque en 2º oleada de transición y contraataque de 5", tiro a canasta.

MIÉRCOLES: Ayudas desde los exteriores, poca rotación, rebote ofensivo y ataque estático para poste bajo, zona 1-3-1, tiro a canasta.

JUEVES: Contraataque, ataque para aleros que postean y ataque para postes sobrevalorando el doblar el balón fuera, scouting ataques del Valladolid, tiro a canasta.

VIERNES: Scouting Valladolid, defensa de situaciones concretas, tiro a canasta por posiciones.

SÁBADO: Tiro a canasta en situaciones concretas

DOMINGO: Descanso

CONTENIDOS FÍSICOS:

MARTES:

Sesión de mañana: FÍSICO. Esta sesión la realizamos en el gimnasio del CSD y en la cancha de baloncesto. Vamos a trabajar velocidad y potencia. Se supone que ya hemos trabajado fuerza máxima vía hipertrofia, coordinación intramuscular fuerza explosiva, por lo que los jugadores ya están acondicionados para este tipo de entrenamiento.

Calentamiento:

- 15' de trabajo cardiovascular en elíptica bicicleta o carrera continua por la pista de atletismo, a elección de los jugadores.
- Trabajo del tronco: 3' de abdominales trabajando inferiores, oblicuos y superiores. 1' de lumbares.
- Estiramientos
- Calentamiento de ejercicios a realizar con barra.

Parte principal:

- Velocidad con balón resistida: 3 series de 7 repeticiones con recuperación total tanto entre series como entre repeticiones (100ppm). Por parejas uno sujeta con la goma y el otro intenta avanzar, es resistido hasta medio campo y a partir de medio campo realiza un sprint máximo.
- Squat con salto al 40% 3x7 repeticiones, alternado con press de banca al 40% 3-4x 6-7 repeticiones.
- Press francés al 40% 3-4x 6-7 alternado con curl de bíceps 3x 6 al 35%
- Zancadas con salto con mancuernas ligeras 3x7.
- Jalón en polea invertido 2-3x 5-7 al 40% alternado con curl de bíceps en martillo. 2-3x 5-7.
- Pliometría con bancos y mancuernas ligeras 3x7.
- Trabajo abdominal, 3 series x 20 repeticiones de inferiores levantando cadera, 3x20 oblicuos y 3x15 superiores.
- Trabajo lumbar 3x20 cambiando ejercicio.

Vuelta a la calma:

- Carrera continua 10 minutos y 15 minutos de estiramientos

JUEVES

Sesión de tarde: FÍSICO+TÉCNICO TÁCTICO. Esta sesión la realizamos en el polideportivo Magariños. En esta sesión trabajaremos potencia aeróbica con ejercicios tácticos.

Calentamiento:

- 15' de competición de tiro
- Estiramientos activos
- Estiramientos balísticos. (Skiping, talones atrás, desplazamientos laterales, cruzados, de espaldas, defensivo, batidas, movilidad de brazos y progresiones)

Parte principal:

- 5x5 continuo 3 series de 7' tras calentamiento de partido. Formamos dos equipos que se enfrentan.

Vuelta a la calma:

- Ejercicios de tiro específicos 10 minutos y 15 minutos de estiramientos

JORNADA 20: 6 feb. 2011

DKV JOVENTUT - ASEFA ESTUDIANTES **IMPORTANCIA: 3**

MICROCICLO DE COMPETICIÓN: DKV es un rival directo en la lucha de playoff, además presenta una tendencia descendente. Si a eso le sumamos la derrota por 9 puntos en la ida, hace de este partido una obligación de victoria, trabajamos por tanto con menos volumen y una intensidad media-baja. Trabajaremos aspectos como el ritmo de juego pausado en ataque puesto que presionan mucho, atacar por aleros posteando ya que tienen inferioridad. Es un equipo muy joven que no sabe gestionar el ir perdiendo. No presentan mucha amenaza interior, trabajan mucho cruce sobre BI para tiradores. Juegan también mucho BD para los bases.

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	Descanso	F 5	Descanso	F 2	Descanso	Tiro 2	Partido
Tarde	T-T 3	T-T 3	T-T 3	T-T 3	T-T2	Descanso	Descanso

CONTENIDOS TÉCNICO-TÁCTICOS:

LUNES: Defensa 1x1, Defensa BI, Tiro a canasta, balance defensivo, ritmo de juego ofensivo.

MARTES: Defensa de cruce sobre BI flash de postes, ejercicios de ayudas cortas en global, rebote defensivo, ritmo de juego ofensivo, tiro a canasta.

MIÉRCOLES: Defensa de BD con flash, defensa de cruce sobre BI, defensa de 3x3 ayudas cortas y contraataque, tiro a canasta.

JUEVES: Ataque posicional para aleros posteando, ataque para poste bajo, ataque estático y defensa en zona 2-3, tiro a canasta por posiciones.

VIERNES: Scouting DKV.

SÁBADO: Tiro a canasta en situaciones concretas.

DOMINGO: Descanso

CONTENIDOS FÍSICOS:

MARTES:

Sesión de mañana: FÍSICO. Esta sesión la realizamos en el gimnasio del CSD y en la pista de atletismo del INEF de Madrid. Vamos a trabajar velocidad de reacción. El trabajo de velocidad de reacción lo realizamos ya que era una capacidad condicional que habíamos trabajado con anterioridad, la sesión es un minibloque de trabajo, siguiendo lo propuesto por Issurin y Lustig (2004).

Calentamiento:

- 15' de trabajo cardiovascular en pista.
- Trabajo del tronco: 3' de abdominales trabajando inferiores, oblicuos y superiores. 1' de lumbares.
- Estiramientos
- Calentamiento de ejercicios a realizar con barra.

Parte principal:

- Carreras por parejas de 20 metros. 5x5x20m/2'
- "El cono": Juego de velocidad de reacción, se realiza en el campo de césped de dentro de la pista de atletismo, tenemos un cono menos que jugadores hay presentes, tienen que correr libremente por el césped y a la voz del entrenador tienen que correr hacia un cono. Se realizan 4 series x 5 repeticiones, en total 20 veces el juego. Pierde quien más puntos suma por no llegar a cono.
- Ejercicio de tiro con salidas explosivas a la voz del entrenador, contando el porcentaje. Se realiza con recuperación activa por medio de carrera con cambios de dirección y tiro en ambas canastas. La recuperación entre series y repeticiones es completa.

Vuelta a la calma:

- Carrera continua 10 minutos y 15 minutos de estiramientos

JUEVES:

Sesión de mañana: FÍSICO. Esta sesión la realizamos en el polideportivo Magariños. Vamos a trabajar un circuito de fuerza competitiva con 3 vueltas.

Calentamiento:

- 15' de trabajo cardiovascular en pista.
- Trabajo del tronco: 3' de abdominales trabajando inferiores, oblicuos y superiores. 1' de lumbares.
- Estiramientos
- Calentamiento de ejercicios a realizar con autocargas.

Parte principal:

- Circuito con 3 vueltas de 25" de trabajo con 6 estaciones y 15 "de descanso. Entre vueltas el descanso es de 2'. Trabajamos al 40%
 - o Squat con salto a tocar tablero con balón
 - o Pases con balón medicinal
 - o Sujetando con goma en espaldera semi-squat con una pierna.
 - o Carrera resistida con goma
 - o Palmeos con balón medicinal
 - o Estiramientos

Vuelta a la calma:

- Tiro 10 minutos y 15 minutos de estiramientos

JORNADA 21: 12 feb. 2011

ASEFA ESTUDIANTES - LAGUN ARO GBC **IMPORTANCIA: 3**

MICROCICLO DE COMPETICIÓN: Lagún Aro es de nuevo un rival directísimo en la lucha por el objetivo de playoff. Hay que remontar 7 puntos, por lo que el partido es de vital importancia. Es un conjunto cuya arma es el tiro exterior de sus aleros, el cual es peligrosísimo. Es un equipo que se sustenta en sólo 2 jugadores por lo que se hará un trabajo específico para pararlos. Tienen un gran rebote defensivo aunque no ofensivo, si a esto le sumas que no tienen buen balance es importante el trabajo del rebote y salida de contraataque.

CONTENIDOS TÉCNICO-TÁCTICOS:

LUNES: Defensa 1x1, Defensa 2x2, Tiro a canasta, defensa de penetraciones y ayudas, ataque con los postes.

MARTES: Defensa 1x1, tiro a canasta, defensa de ayudas individual, ataque posicional para aleros en el poste, rebote defensivo.

MIÉRCOLES: Defensa 1x1 postes, defensa box+1, zona de ajustes, ataque contra individual y contra zona, rebote defensivo y salida de contraataque, tiro a canasta.

JUEVES: Rebote defensivo, salida de contraataque, triángulo+2 defensivo, ataque en transición, ataque estático, tiro a canasta.

VIERNES: Scouting Lagun Aro, defensa de situaciones concretas, ataque situaciones concretas, tiro a canasta.

SÁBADO: Tiro a canasta en situaciones concretas.

DOMINGO: Partido.

CONTENIDOS FÍSICOS:

MARTES:

Sesión de mañana: FÍSICO. Esta sesión la realizamos en el gimnasio del CSD y en una pista polideportiva del INEF. Vamos a trabajar velocidad y potencia máxima. Calentamiento:

- 15' de trabajo cardiovascular en pista.
- Trabajo del tronco: 3' de abdominales trabajando inferiores, oblicuos y superiores. 1' de lumbares.
- Estiramientos
- Calentamiento de ejercicios a realizar con barra.

Parte principal:

- Por parejas realizamos competiciones de carreras con balón de 10 metros. 3x5/3'
- Press de banca declinado 3x6/3' 20%
- Saltos elevando mancuerna ligera 3x5/3'
- Curl tríceps invertido 2-3x6/3' 25%
- Remo-mancuerna 3x6/3' 20%

Vuelta a la calma:

- Carrera continua 10 minutos y 15 minutos de estiramientos

JUEVES:

Sesión de mañana: FÍSICO. En esta sesión vamos a realizar un trabajo preventivo de propiocepción.

Calentamiento:

- 15' de trabajo cardiovascular en pista.
- Trabajo del tronco: 3' de abdominales trabajando inferiores, oblicuos y superiores. 1' de lumbares.
- Estiramientos
- Calentamiento de ejercicios a realizar con barra.

Parte principal:

- Squat a una pierna manteniendo el equilibrio 2x5/2'
- Sobre pelotas de tenis mantener el equilibrio a 1 pie 2x1'
- 2x5 fondos sobre balones de baloncesto
- Sobre la punta de un pie aguantar empujoncitos de la pareja 2x1'
- Descalzos arrugar una toalla con el pie sin levantarlo entero 2x30"
- Descalzos con los pies sobre dos balones blandos, 2x5 semi-squat.

Vuelta a la calma:

- Estiramientos

