

3 DIARIO DE PRÁCTICAS

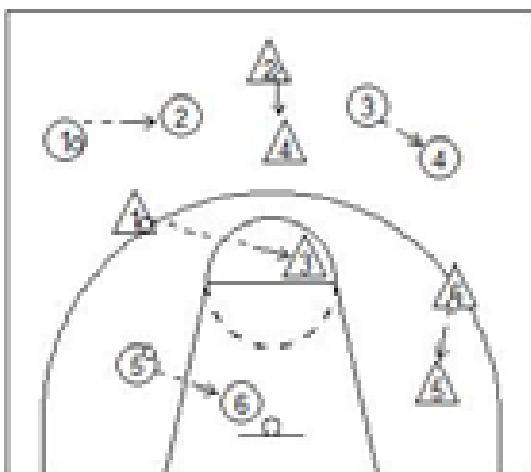
SESIÓN 1

Lunes 4/10/10 Antonio Magariños

Llego por primera vez a Magariños donde he quedado impresionado por la situación, antes del entrenamiento no he hablado con nadie. Estaban todos los jugadores en pista cuando ha entrado Luis Casimiro y ha dado una charla ante todos los miembros del primer equipo. Tras esto comienza el entrenamiento.

CALENTAMIENTO

1 Ejercicio de pases a modo de juego

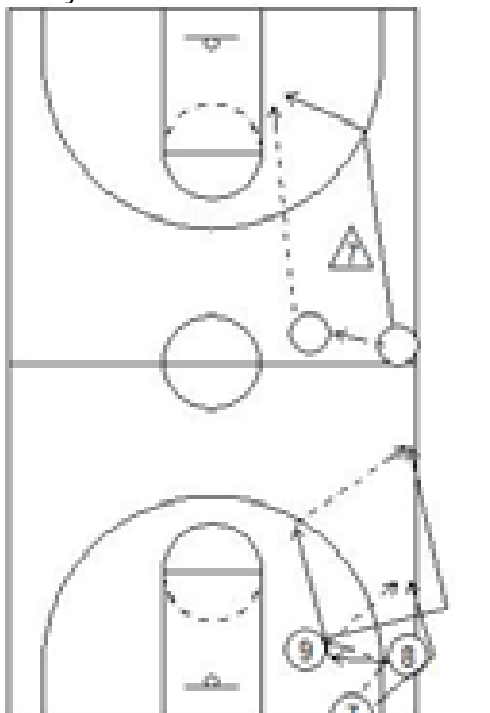


PASES EN MOVIMIENTO

Ejercicio de calentamiento dirigido por Lorenzo, donde todos los jugadores por parejas van pasándose y haciendo los desplazamientos que ordena el entrenador, intentando no dar a los compañeros.

Variante: Pase al compañero libre

2 Trenzas y vuelta 2x1



TRENAS Y 2X1

Ejercicio dirigido por Lorenzo de trenzas en espacio reducido, pasando al compañero y rodeándolo por detrás, a partir del medio campo el que llegue deja el balón y defiende un 2x1 sin botar.

Calentamiento del preparador físico:

- Estiramientos
- Talones atrás- sprint

- Skipping- sprint x2
- Sentadillas x5 y sprint
- Progresión- desplazamiento defensivo

PARTE PRINCIPAL

1- Este ejercicio se divide entre interiores y exteriores, se trabaja el 1x1



1x1+1

1x1 Partiendo de pase del entrenador (en este caso Javier González).

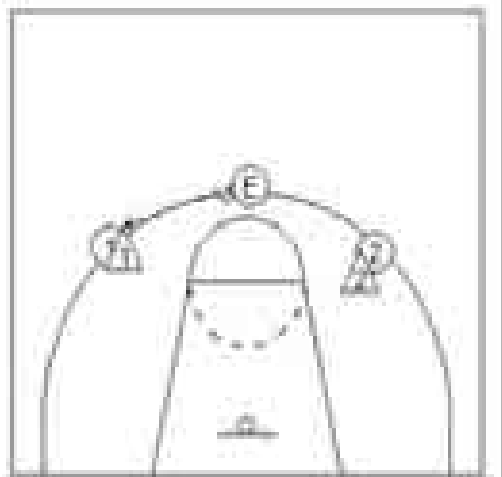
El objetivo del ejercicio es aumentar progresivamente el ritmo, es un trampolín para ejercicios sucesivos



1x1+1 INTERIORES

1x1 tras pase de Alberto Lorenzo, ejercicio para aumentar el ritmo y comenzar en la situación reducida de 1x1 a tope. Los jugadores van por parejas según características.

2- Situaciones de 2x2 partiendo de pase del entrenador, divididos en exteriores e interiores.



2x2+1 EXTERIORES

De nuevo con Javier González jugar 2x2 los exteriores tras pase del mismo. Deben que hacer buenas fintas de recepción y bloqueante, incidir en la defensa de línea de pase y la dureza en el 1x1



2x2+1 INTERIORES :

Los interiores (jugar tras un B1 y continuación) para recibir, juegan el 2x2 a partir de pase de Alberto Lorenzo o de otro poste que espere fuera. Es importante pasar los bloqueos duros y defender sin faltas en el poste bajo con dureza.

3- 3x3 a 1 pista, interesa aumentar el ritmo defensivo y la sobremarca sobre el jugador balón.

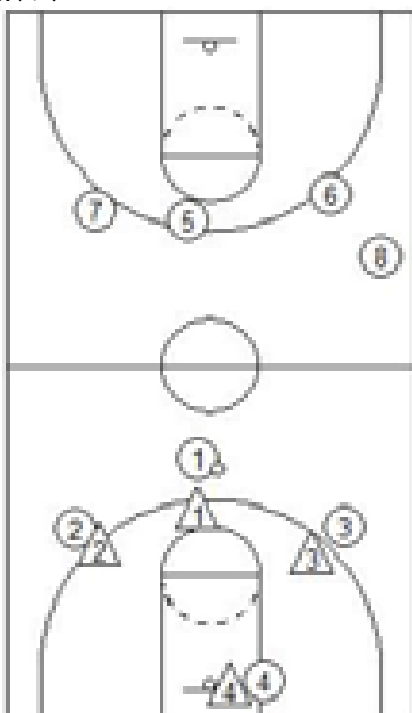


3x3 Continuo :

3x3 Continuo es importante apretar en líneas de pase y sobre el balón, el equipo que ataca defende la vuelta, el equipo que defende tiene que entregar el balón a los 3 siguientes y se salen fuera. El objetivo también es el cambio de velocidad ataque defensiva y viceversa.



4- 4x4+4



4x4+4

Situación de 4x4 continuo, en un medio campo atacantes y defensores, en el otro esperan 4 para defender. Quien mete sigue atacando a la otra canasta, tras pérdida, fallo o recibir canasta el equipo se queda en medio campo esperando. El objetivo sigue siendo el ritmo de juego rápido apretando mucho en defensa. Se juega 8 gana quien consiga más puntos. Se juega con un poste

5- 5x5



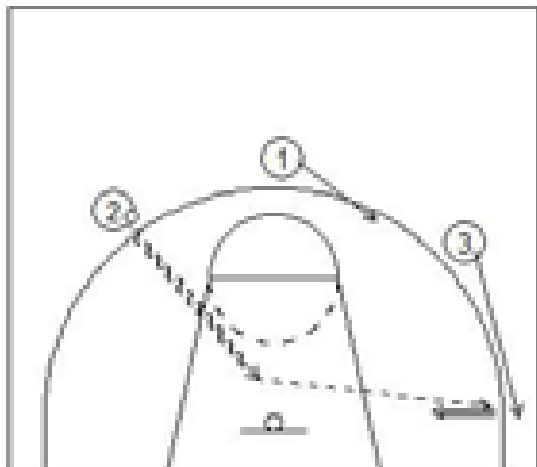
5x5 ATAQUE

5x5 a 2 pistas donde se trabaja con 18" de posesión para agilizar el juego aumentando el ritmo, importante: selección de tiro, circulación rápida y finalizar las superioridades. puntuación normal

VUELTA A LA CALMA

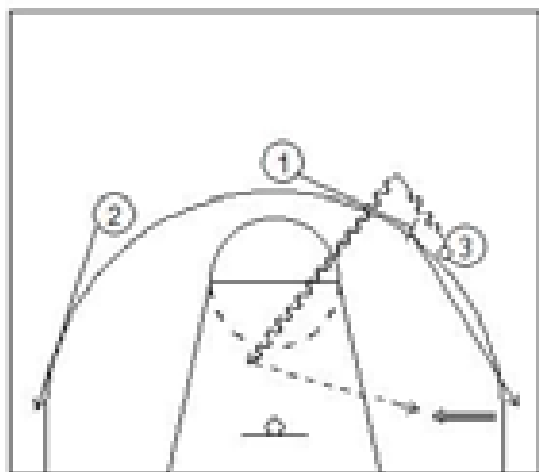
1-Tiro por posiciones dividiendo exteriores e interiores

EXTERIORES



3x0 Tiro

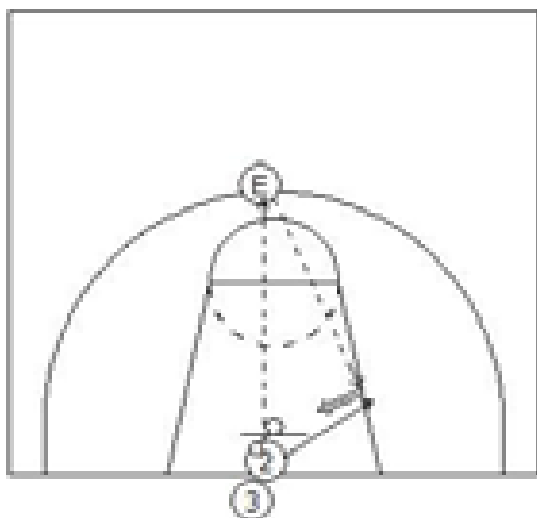
Ejercicio de interpretar la penetración del compañero, en función del lado por el que penetre los compañeros reaccionan. El penetrador libra para tirar a uno de los dos compañeros. Todos pasan por todas las posiciones. Hay que meter 50 puntos, cada canasta tiene su valor real



3x0 Tiro con bloqueo

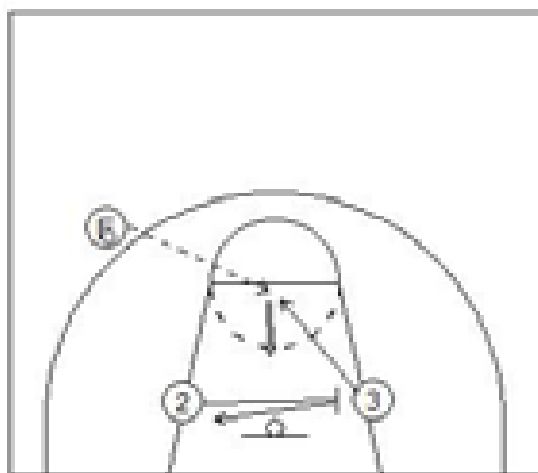
El ejercicio es similar al anterior aunque comenzamos con pick and pop (continuación abierta) Este toma la decisión que quiera y los demás reaccionar. Han de meter otros 50 puntos.

INTERIORES



Tiro desde poste bajo

Cada jugador sale desde debajo de canasta y sale una vez a cada poste bajo. Variedad en el tiro, ha de meter 20.



Tiro tras El entre postes

Bloqueo indirecto entre postes, el bloqueado tiene la opción de salir a poste alto o a poste bajo. Lorenzo pasa a uno de los dos y lanza. Van por parejas y tienen que meter 25

-Charla de Luis Casimiro: Se reúnen todos los jugadores y cuerpo técnico, en ella Luis alaba el trabajo del entrenamiento y alienta a los jugadores a seguir así. Refleja que no pasa nada por perder ante el Real Madrid ya que jugaron con muchas ganas pero avisa de que hay que ganar y para ello esta semana es muy importante.

-Estiramientos

Reflexión:

Este ha sido primer día de contacto con el club, observé el entrenamiento detrás de una valla, algo alejado del mismo en el pabellón Antonio Magariños. La hora de entrenamiento es a las 18:00 pero todos los jugadores están presentes 15 minutos antes realizando tiro, llegando Driesen y J. Fernández 30 minutos antes. Casimiro y sus ayudantes han entrado a la hora exacta Me han impresionado mucho las condiciones físicas de los jugadores y la dureza del entrenamiento. No he visto ningún aspecto que yo cambiaría del entrenamiento.

Al finalizar el mismo, me acerqué a charlar con Luis y con Alberto. Alberto me ha comentado lo que puedo hacer en las prácticas, y cuando dirigirme a él, ofreciéndome total disposición. En esa charla me ha explicado también que entrenan de forma variable en función del calendario, pero por lo general trabajan físico por las mañanas en el INEF y pista en Magariños.

Me ha llamado mucho la atención el número de personas atentas al entrenamiento, están presentes dos ayudantes, donde Lorenzo realiza el calentamiento, ejercicios de tiro y 1x1 y vuelta a la calma, así como Javier González realiza ejercicios de tiro, 1x1 y específicos con jugadores.

Jorge Sánchez, preparador físico realiza ejercicios de estiramientos en la última parte del calentamiento y en la vuelta a la calma.

Están también presentes el utillero, el fisioterapeuta, el preparador físico y el médico, además de Nacho Azofra que presencia el entrenamiento.

Por último me ha impresionado el buen ambiente tan bueno entre jugadores y cuerpo técnico a pesar de haber perdido en el partido anterior.

SESIÓN 2

Viernes 8/10/10 Antonio Magariños

Esta vez tengo más confianza con Luis y con Alberto y paso a ponerme tras la zona donde se encuentra el cuerpo técnico. Nacho Azofra me invita a sentarme en la primera fila de la grada tras ellos para escuchar lo que dicen.

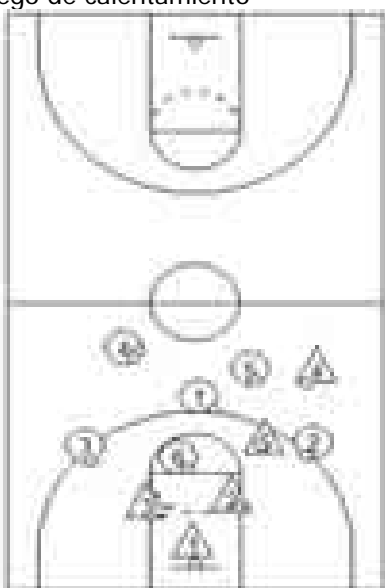
Este entrenamiento es el último antes de enfrentarse en Valladolid al Blancos de Rueda.

Llega Luis el último y da un discurso motivador a los jugadores ya que jugaban ese domingo. El entrenamiento está centrado por tanto en pulir detalles para parar al conjunto rival.

Tras esto comienza el entrenamiento.

CALENTAMIENTO

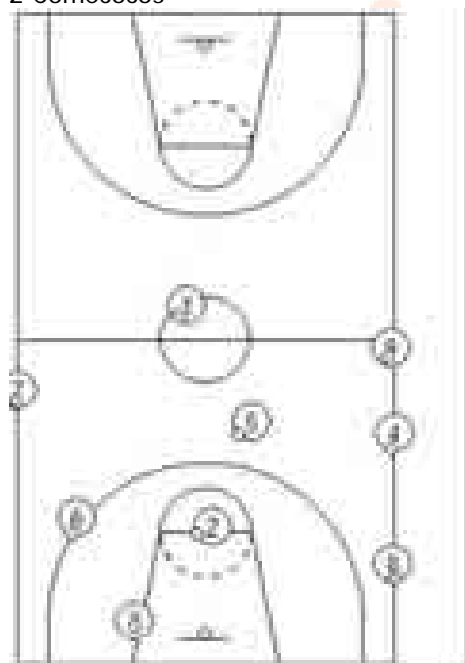
1 Juego de calentamiento



10 minutos

Todos los jugadores con balón intentando recibir balones, si están lo lanzan lejos (trabaja con el ojo). Se juega a medio campo.

2 Comecocos



Comecocos:

Un pilla donde hay que ir por encima de las líneas, vale saltar de una a otra. Se juega en el medio campo y valen todas las líneas que hay desde un principio siempre Alberto va saltando y bombea.

- Voleibol
- Verdes
- Baloncesto
- Rojas

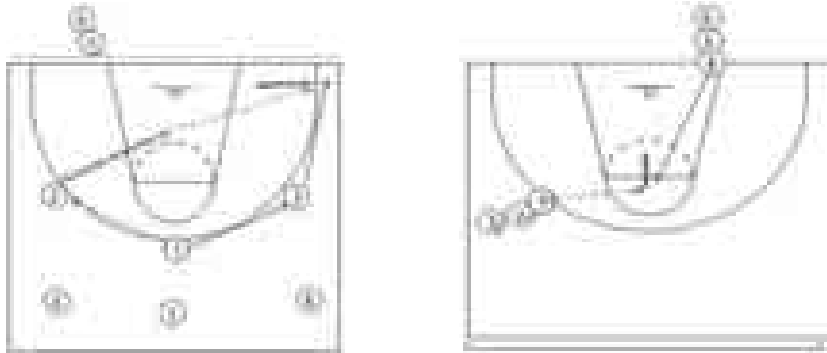
Calentamiento del preparador físico:

- Estiramientos
- Rotaciones de cadera-skipping
- Flexión de una rodilla y la otra estirada x5- Carrera con tobillos
- Sentadillas a un pie- Batidas
- Abdominales superiores 3x1
- Flexiones de codo en decúbito prono 3x10

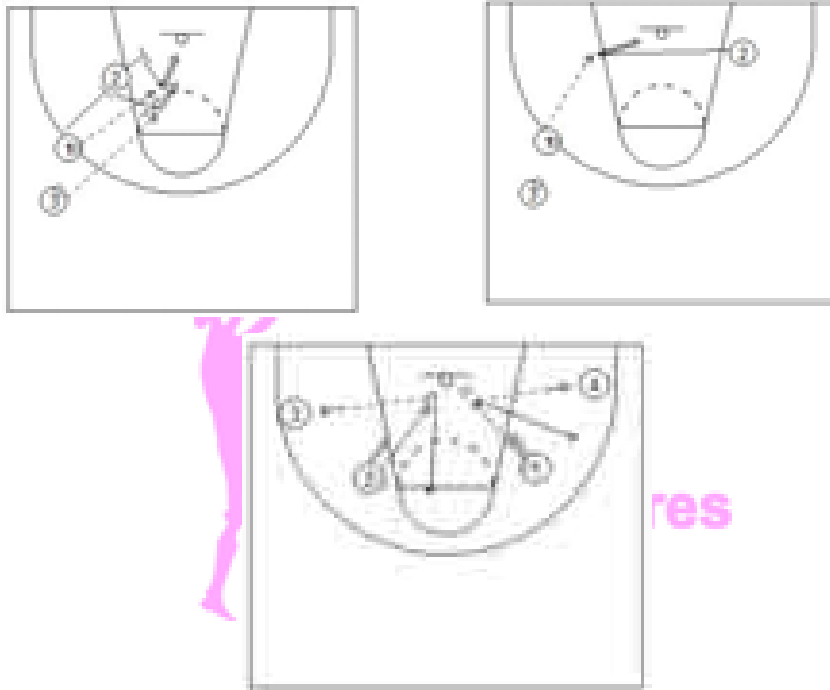
PARTE PRINCIPAL

1- Este ejercicio se divide entre interiores y exteriores, se trabaja el tiro

EXTERIORES a meter 50 puntos por ejercicio



INTERIORES a meter 50 puntos por ejercicio



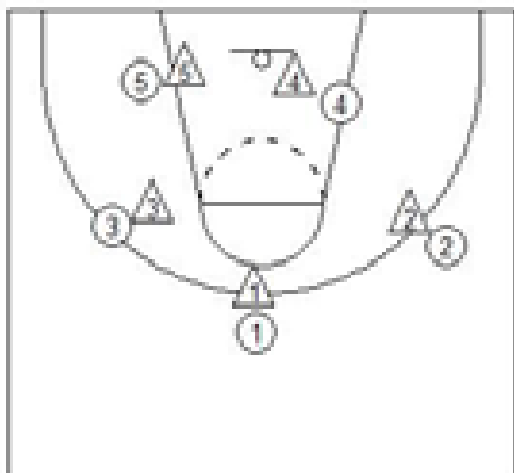
2- 5x5 atendiendo a las siguientes situaciones. Aquí el objetivo es defensivo



5x0 Media pista jugadas Valladolid

Se hace hincapié en un bloqueo del base para el 4 Nacho Martín que sale a tirar. Esta es la parte final de una jugada. También hacen un doble bloqueo indirecto para Van Lacke. Se trabaja recortando el bloqueo indirecto si es 1. Si hay un doble BI se puede recortar (pasar por detrás) uno pero no los dos. (generalmente el primero)

3- 5x5 viendo jugadas propias. Media pista

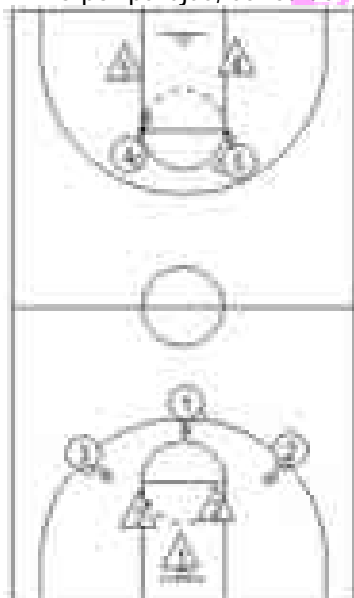


5x0 Media pista jugadas ataque

Se juegan 3 jugadas a medio campo, es importante jugar con el poste y con ritmo (16 segundos de posesión). Seleccionar bien los tiros y los BD hacer flash y BI pasárselos.

VUELTA A LA CALMA

1-Tiro por parejas, series de 10



Tiro por parejas

Series de 10 tiros por parejas, hay que hacer 20 canastas para ir a volver

-Charla de Luis Casimiro: Esta charla es muy relajada, Luis anima a los jugadores insistiendo en que la defensa es lo más importante para ganar. Explica que salen esa misma tarde y que estén preparados haciendo algunas bromas

- Estiramientos

Reflexión:

La sesión de hoy ha sido menos intensa que la del lunes, el partido es al día siguiente por la tarde, por lo que buscan no forzar fatiga para ese día. Me ha impresionado el volumen de tiro dentro de la sesión, siendo prácticamente el 40% del tiempo. Todo lo que han realizado en cuanto al juego ha sido en 5x5, lo cual me parece lógico el día antes de jugar. Lo que no me ha gustado es que en el 5x5 al ser algo relajado algunos jugadores se tomaban a risa algunas situaciones cuando tendrían que estar más metidos. La sesión ha durado 1h y 30 siendo la parte de 5x5 en total de 30´, siendo 15´ de defensa y 15´ de ataque.