

### SESIÓN 3

### Miércoles 13/10/10 Antonio Magariños

Cuando entro al pabellón están entrenando equipos alevines de Estudiantes. Hay 4 equipos y creo que uno de los alevines trabaja muy bien, el resto demasiado analítico y con muchas filas. Viendo situaciones de espacios están 4 haciendo el ejercicio y el entrenador con ellos mientras que el resto están tirándose por el suelo y no hacen nada de caso. El entrenador se enfada porque no escuchan y da por terminado el entrenamiento. El entrenador que trabaja en global tiene a todos los chicos trabajando sin parar en 3x3 y da feedbacks muy positivos y muy bien recibidos por los chicos.

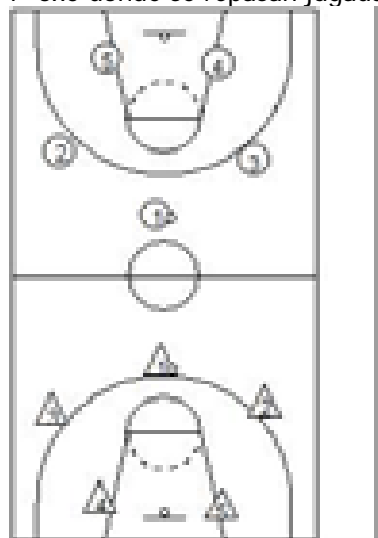
Salen de la pista y entran los jugadores de ACB a tirar. Esta vez Luis llega antes de la hora y bromea conmigo y con algunos jugadores. Me impresiona ese optimismo que tiene a pesar de llevar una racha de derrotas. Siempre comienza los entrenamientos con muy buena cara, olvida con facilidad lo pasado. Creo que es un aspecto muy positivo.

Luis reúne a todo el equipo y se pone serio, charla acerca de que el último entrenamiento del martes no fue bueno y hoy hay que cambiar esa dinámica, dice que no pueden relajarse, tienen que olvidar lo pasado anteriormente y centrarse en lo que viene.

Tras esto comienza el entrenamiento.

#### CALENTAMIENTO

1- 5x0 donde se repasan jugadas propias



#### 5x0 Repasando jugadas

Juegan a media pista y a la vuelta hacen transición.

En media pista juegan lo que marca Lorenzo, quien marca un total de 4 jugadas para jugar en estático.

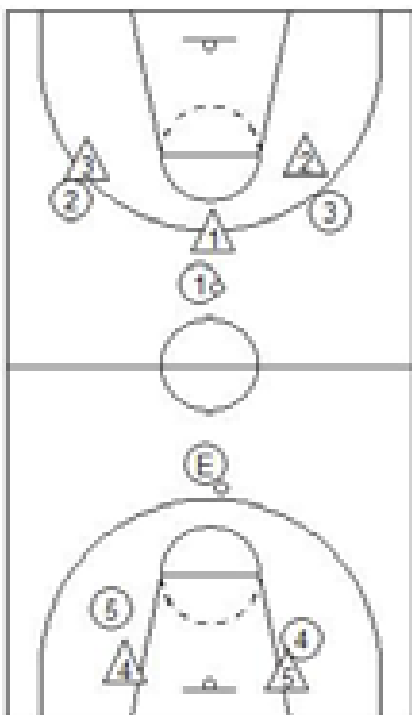
En la transición juegan con una inversión, BD y continuación para meter el balón al poste rápido. Conforme pasa el ejercicio Alberto incide en meter balones interiores en la transición]

Calentamiento con el preparador físico

- Estiramientos
- Círculos grandes con los brazos x12
- Batidas a medio campo
- Flexoextensión de cadera levantando una pierna x5 con cada pierna- carrera tobillos
- Abducción y aducción de cada pierna x5 carrera con talones
- Lateral + círculos de brazos
- Sentadillas por parejas- Cruzado
- Pataleo desplazamiento defensivo adelante
- 5 saltos y sprint
- Sprint resistido x3
- Desde el triple 2 multisaltos y entrada

PARTE PRINCIPAL

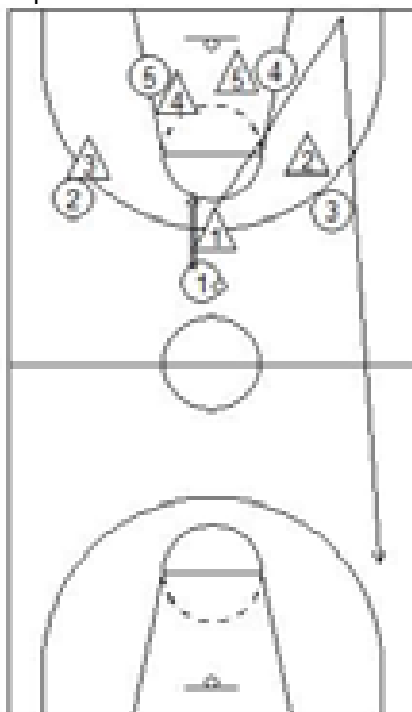
1- Interiores 2x2, exteriores 3x3



2x2 y 3x3

Interiores por un lado juegan 2x2 exteriores 3x3 juegan 10'. Hay un cambio en interiores y otro en exteriores. El objetivo es aumentar el ritmo defensivo y acondicionar en el 1x1

2- 5x5 partiendo de tiro a canasta



5x5 Rebote

Ejercicio para cargar el rebote ofensivo, el defensor del tirador toca fondo antes de defender. El objetivo secundario es el balance defensivo y a la vez correr el contraataque. Se juega una oleada y se hace lo mismo en la otra canasta

3- 5x5 en zona



Señal 2 campos defensa en zona match up

Ejercicio para atacar rápido a zona match up que parte de 2-2 con los mismos sistemas de individual, la zona tiene que comenzar match y saltar al hombre balón intentando no permitir tres fáciles. El ataque tiene que mover rápido el balón y atacar en lo mínimo posible. Se juega estático, primera oleada y segunda oleada para terminar en el mismo campo.

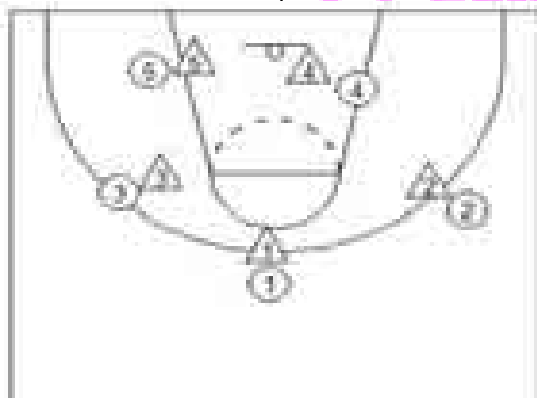
4- 5x5 2 campos en individual



Señal 2 campos defensa individual

Ejercicio similar al anterior se ataca con 30" con transición o contraataque, si no se juega libre a dos arriba (bloqueo directo doble lateral tras el entre postes) en posicional.

5- 5x5 Sistemas de ataque



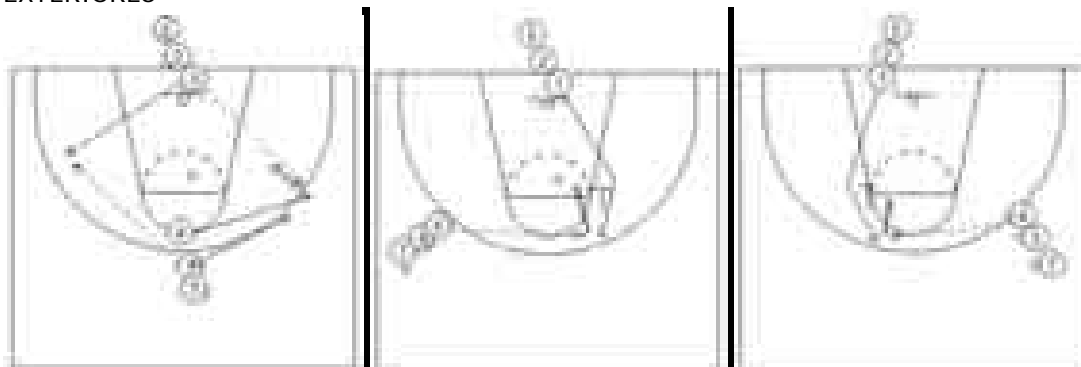
Señal Media pista jugadas ataque

Se juegan 3 jugadas a medio campo, es importante jugar con el poste y con ritmo (16 segundos de posesión). Seleccionar bien los tres y los DD hacer flash y D3 pasajes.

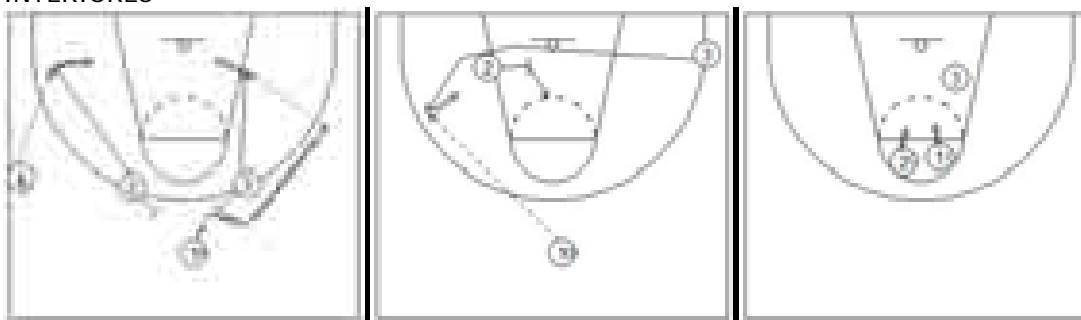
## VUELTA A LA CALMA

### 1-Tiro por posiciones dividiendo exteriores e interiores

#### EXTERIORES



#### INTERIORES



-Charla de Luis Casimiro: Se reúne todo el equipo y Luis habla acerca de que hay que seguir entrenando así, es importante estar concentrados y dar el máximo cada día, que hay que ganarse el puesto en los entrenamientos y luchar cada balón ya que no son un equipo que se pueda permitir ir sobrados.

-Estiramientos con el preparador físico

#### Reflexión:

Esta sesión de entrenamiento me ha parecido muy buena a nivel de intensidad y ganas de los jugadores, ha habido algún pique entre jugadores, pero los piques se quedan en la pista, luego todos muestran una gran relación. Me ha gustado mucho la defensa en zona ya que se puede decir que no es en zona, el balón está marcado siempre y hay una sobrepresión sin importar que el jugador se marche ya que la zona está muy llena y hay ayudas. Es una defensa que puede causar confusión ya que a simple vista es una individual, que puede pasar a 2-3, 3-2 o 1-3-1. El ataque a zona me ha llamado la atención que es similar que contra individual, los ataques se caracterizan por tener múltiples opciones, un sistema que puede romperse en cualquier momento ya que hay muchas soluciones. El juego libre destaca por tener una gran movilidad buscando mucho las espaldas e intentando jugar con los postes. Me ha sorprendido mucho también cómo Luis motiva a los jugadores. Al terminar Luis me ha comentado la planificación que tienen esa semana, explicándome que planifican semana a semana. Alberto me ha comentado que lo que se da en las universidades es ficción, la realidad es muy diferente y aquí no hay sesiones de nivel 1 o 4, sino que se trabaja en función de cómo estén los jugadores y en función de lo que buscamos en cada momento.

## SESIÓN 4

## Domingo 17/10/10 Vistalegre

Partido ACB perteneciente a la tercera jornada de liga entre Estudiantes y DKV Joventut donde Estudiantes se presentaba con 2 derrotas consecutivas.

El partido comenzó con múltiples imprecisiones por parte de Estudiantes, con fallos técnicos producidos por la presión y los nervios de verse en la obligación de ganar. Estos fallos en mi opinión puede que se dieran por el exceso de motivación de Luis durante la semana donde alentaba a los jugadores a dejarse la piel porque había que ganar como sea. El DKV con un equipo muy joven entrenado por Pepu Hernández, hacía el trabajo de forma eficiente jugando con sus jugadores más importantes. Estudiantes iba muy acelerado, fuera de ritmo mientras que DKV jugaba a su ritmo, mucho más pausado con el base de 18 años Josep Franch dominando en tempo de partido a su antojo. Con todo esto DKV coge una ventaja de 10 puntos en el primer cuarto. Este hecho hizo que Estudiantes jugara con mucha prisa por remontar, sin ir jugada a jugada, queriendo resolver enseguida, cuestión que imagino fue tratada por Luis en los numerosos tiempos muertos que solicitó.

El tercer cuarto fue diferente, Estudiantes sacaba de su ritmo lento a DKV y conseguía canastas fáciles de contraataque logrando aproximarse a 6 puntos aunque de nuevo, tras un tiempo de Pepu, Juventut volvía a imponer el ritmo de partido y anotaba 4 ataques seguidos por lo que la distancia volvía a ser de 14 puntos. Finalmente la frustración por algunas decisiones arbitrales y la presión hizo que el marcador terminara de forma favorable para los Badaloneses.

Ese mismo día llamo a Alberto Lorenzo para preguntarle por los entrenamientos y charlamos acerca del partido, contándome que en ningún momento se metieron en partido, fueron dominados totalmente por el Juventut y había que olvidarlo y seguir trabajando para mejorar.



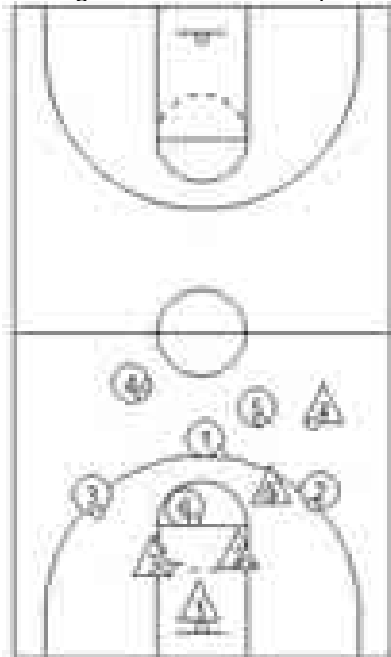
## SESIÓN 6

Miércoles 20/10/10 Antonio Magariños

Llego al pabellón y están a punto de comenzar, pregunto a Luis en qué se va a basar el entrenamiento de hoy y me dice que más o menos como siempre, harán trabajo de 1x1 específico. Además será un entrenamiento duro en cuanto a intensidad y volumen.

### CALENTAMIENTO

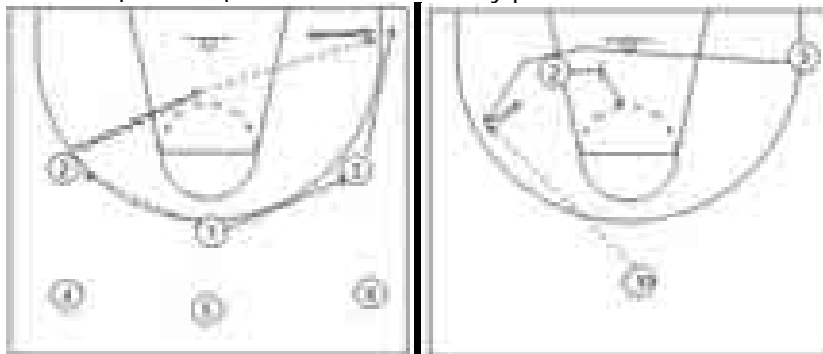
1- Juego de robar balones para entrar en contacto



#### Roba balones

Todas las jugadores con balón intentando robar balones. si roban lo lanzan lejos (incluso con el pie). Se juega a medio campo

2- Tiro específico, por un lado exteriores y por otro interiores. A meter 50 canastas



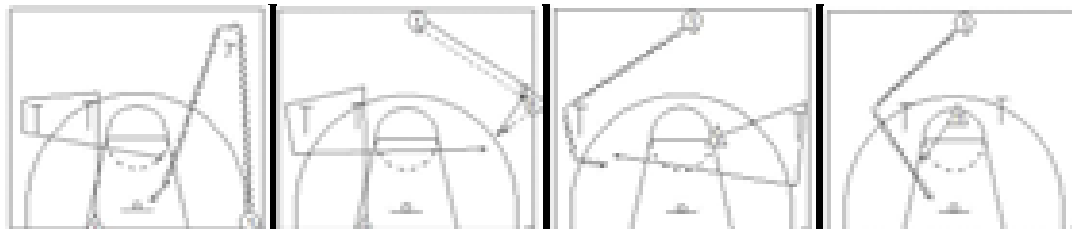
Calentamiento con el preparador físico

- Estiramientos
- Carrera de tobillos
- Abducciones de piernas en carrera
- Skipping y talones atrás
- Zancadas largas
- Desplazamiento lateral cruzando brazos
- Saltos laterales
- Rotación de brazos en carrera
- Desplazamiento defensivo hacia delante y atrás

PARTE PRINCIPAL

1- Ejercicios de 1x1 por un lado exteriores y por otro 1x1+1 y 2x2+1. El objetivo es defender de forma intensa.

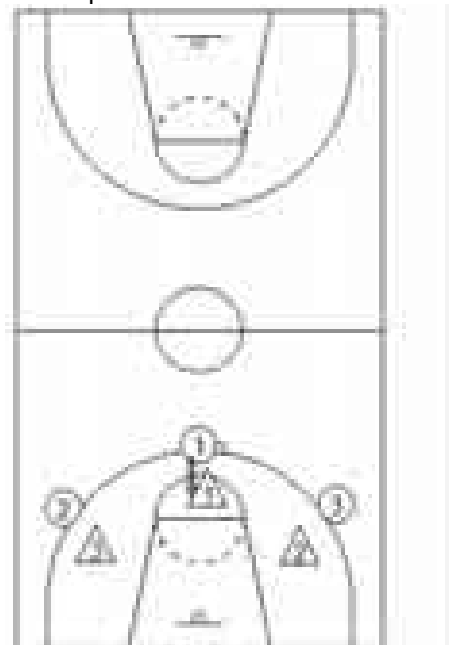
EXTERIORES



INTERIORES



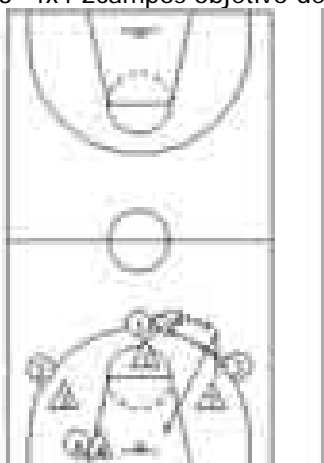
2- 3x3 partiendo de tiro a canasta



3x3 1 pista contrastada

3x3 partiendo de tiro del base. el objetivo es cerrar el rebote para conseguir una salida rápida por medio del base. el jugador toca línea de fondo para generar una situación de superioridad. Al estar 12. 6 realizan el ejercicio y 6 descansan. Luz Casimiro más mucha intensidad defensiva.

3- 4x4 2campos objetivo defensivo



Def. defensiva: 5D en Fast

4x4 a 2 campos donde el objetivo es el ajuste entre 5D: se defiende en 1, se deja al defensor del beneficiario para por arriba y al poste se llama Fast para volver de espaldas con los brazos en alto. El resto de la defensa ajusta para evitar canastas fáciles.

4- 5x5 2 campos en individual



5x5 2 campos defensa individual

Ejercicio similar al anterior se juega con 3D con transición o contrastaque, si no se juega libre a dos arriba (bloqueo directo doble lateral tras el entre postes) en posicional.

VUELTA A LA CALMA

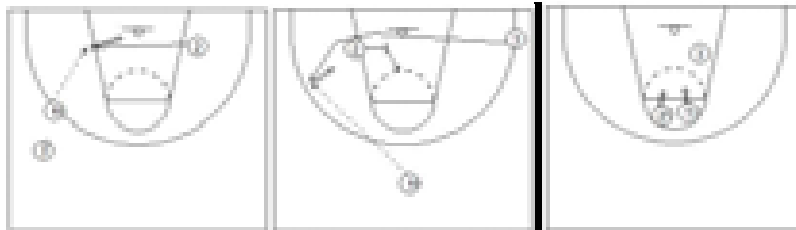
1-Tiro por posiciones dividiendo exteriores e interiores. Hay que meter 25 canastas por ejercicio.

EXTERIORES





## INTERIORES



-Charla de Luis Casimiro: Todo el equipo se reúne en el medio, Luis explica a los jugadores que tienen que estar unidos y mirar en la misma dirección, además explica que hay que defender con corazón, siendo sinceros y queriendo, no engañándose a ellos mismos metiendo manos tontas por no querer defender. Sigue hablando acerca de la intensidad defensiva y hacen el grito.

-Estiramientos.

Al terminar le pregunto a Luis los objetivos semanales, como distribuye las sesiones. Me comenta que los primeros días de la semana trabaja para mejorar el ritmo de juego y sobre todo aspectos defensivos para pasar a hacer un trabajo más específico en función del rival viendo situaciones de ataque propias y defensas ante sistemas de los rivales. A Alberto Lorenzo le pregunto cómo distribuyen las sesiones físicas a lo largo de la semana y me responde que en función de la semana si tienen 7 días 6 o 3, donde varía de 1 a 3 días por semana. También me cuenta su punto de vista donde opina que debería haber más sesiones físicas sobre todo integradas para aprovechar el tiempo.

Reflexión:

En esta sesión ha habido muchísima intensidad, aunque con el paso de los minutos algunos de los jugadores han tenido piques entre sí que quedan olvidados al final del entrenamiento. Se ha insistido mucho en la defensa con el cuerpo y el pecho, realizando body check para dificultar el paso de los atacantes. Ha tenido que parar mucho por ese aspecto. En lo demás ha sido una sesión que me ha llamado la atención en cuanto a la defensa de los bloqueos, hacían el flash hasta casi el centro del campo, aspecto que ha provocado que hubiera canastas fáciles. Este aspecto no se ha corregido y se produce por el ansia y la motivación extra de los jugadores por recuperar el balón. En mi opinión es algo muy positivo aunque hay que tener cabeza, esto último ha faltado en algunas fases del entrenamiento.