

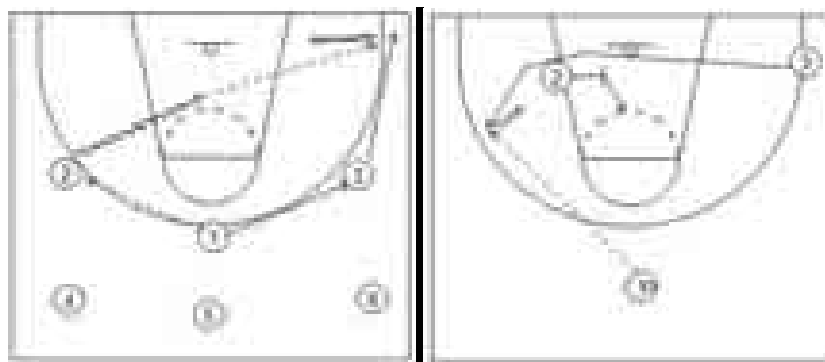
SESIÓN 7

Miércoles 27/10/10 Antonio Magariños

Entro en el pabellón y encuentro a algunos jugadores lanzando a canasta. Casualmente siempre son los mismos, aspecto que dice mucho de ellos. Me sorprende que llegan al pabellón y hasta que entran en pista tardan 30 minutos. Llega Luis y reúne a todos los jugadores. Habla de que cada entrenamiento es importante por lo que tienen que dejarse la piel en cada entrenamiento. Dice que ya ven que la ACB está muy cara (lo dice por la racha de derrotas) y si quieren estrenarse han de entrenar al máximo nivel. Sin más preámbulo Alberto Lorenzo comienza con el calentamiento. Mientras tanto pregunto a Jorge si trabaja alguna vez en la pista el aspecto físico. Me responde que le dan muy poco tiempo como para trabajar algún aspecto condicional concreto. A veces, dice, trabaja algo de coordinación, sobre todo trabaja para calentar las fibras rápidas por medio de multisaltos. También le gusta trabajar la estabilidad del tronco con series de abdominales, aunque trabaja con poco volumen.

CALENTAMIENTO

1- 3x0 jugando por conceptos de forma libre, Alberto Lorenzo va metiendo normas. Se compite los de una canasta contra la otra a 25 canastas.

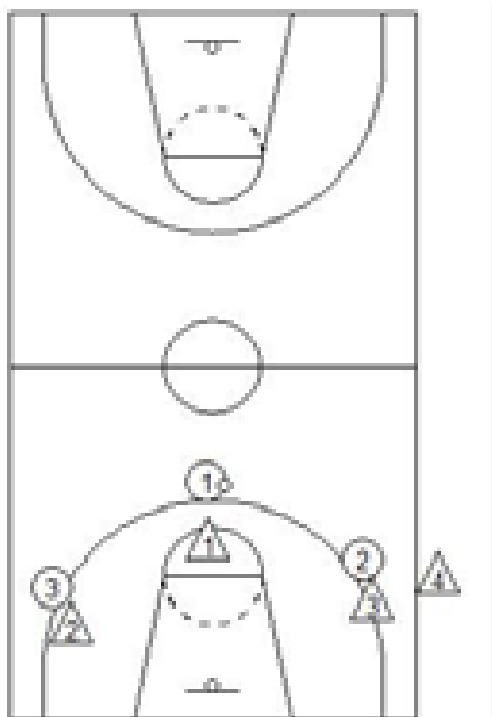


Calentamiento con el preparador físico

- Estiramientos
- Propiocepción andando con las puntas, talones interior y exterior.
- Abducciones de piernas en carrera
- Skipping y talones atrás
- Sentadillas y progresión
- Desplazamiento lateral subiendo y bajando brazos
- Skipping
- Talones atrás de espaldas
- Progresión a todo campo vuelta progresión de espaldas

PARTE PRINCIPAL

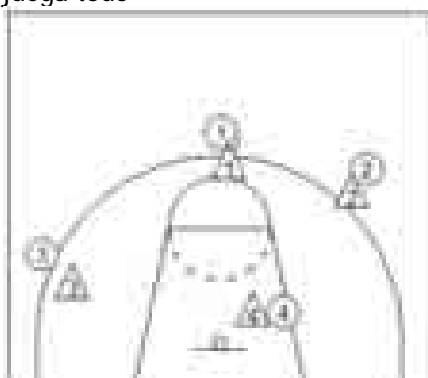
1- 3x3-4x3-3x4, norma NO 2x1 a postes subiendo el balón. En el 4x3 no se saca de fondo para forzar un gran esfuerzo defensivo mientras que en el 3x4 sí.



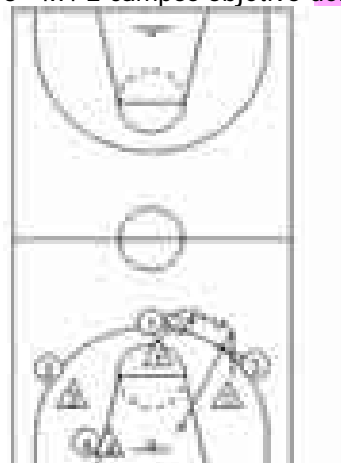
3x3 4x3 3x4

Se juega el 3x3 a media pista, al terminar, los defensores atacan a canasta contraria con un cuarto jugador que estaba fuera, el objetivo es finalizar lo antes posible en superioridad, y la defensa ha de llegar a todo evitando canastas fáciles. Hay otra vuelta donde en este caso atacan 3x4, la defensa tiene que intentar acorralar al ataque con 2x1.

2- 4x4 a 2 campos, se quedan presionando un poste y el base, el resto hace balance. En ataque se juega todo



3- 4x4 2 campos objetivo defensivo



Escuela Regional

1x1 defensivo, 2D en flash

1x1 a 2 campos donde el objetivo es el punto area 2D, se diferencia en 1, es decir el defensor del beneficiario pasa por arriba y el poseedor realiza flash para volver de espaldas con los brazos en alto. El resto de la defensa apunta para evitar canastas fáciles.

4- 5x5 3 campos en individual, el objetivo principal es evitar las canastas fáciles y realizar las ayudas lejos del aro, evitando mover mucho la defensa. Luis quiere ayudas cortas y si puede ser poca rotación.



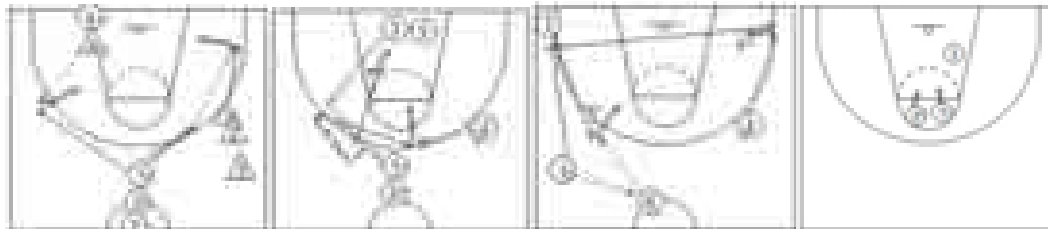
5x5 3 campos

Se comienza en estático y con dos alineas más, los bases eligen la jugada a mandar, hay que jugar con ritmo.

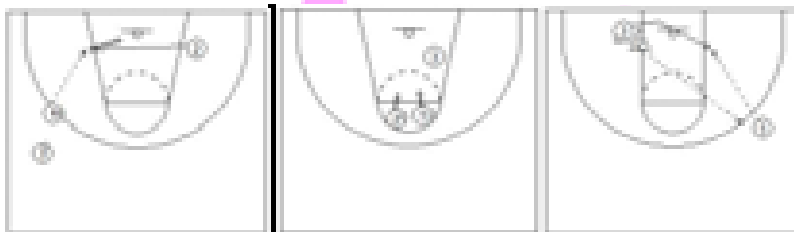
VUELTA A LA CALMA

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

EXTERIORES



INTERIORES



-Charla de Luis Casimiro: Luis habla de que no está contento por el entrenamiento, ya que considera que la intensidad no ha sido máxima y recuerda a los jugadores que si quieren ganar han de cambiar esa actitud. Habla acerca del próximo rival que es Granada y comenta que son un equipo que en su casa son difíciles de batir, y si siguen así no lo conseguirán. Anima entonces a mejorar la actitud para el próximo entrenamiento y hacen el grito.

-Estiramientos.

Pregunto a Alberto las funciones de cada miembro del equipo técnico y me explica qué es lo que hace cada uno, dedicándose Luis a todo lo táctico y la planificación, mientras que Javier y él se encargan del scouting. Me habla también de los entrenamientos de esta semana donde me cuenta que entrenan el viernes por la mañana, lo cual supone que sea mi próxima asistencia.

Reflexión:

Esta sesión ha sido contraria a la última, si en la última había un exceso de motivación y de intensidad, esta destaca por defecto. ¿Las derrotas afectan a la plantilla? Esta pregunta es interesante, ya que la semana anterior al estar tan motivados y perder el partido puede que provocara una desmotivación en los jugadores. En mi opinión esta es una semana en la que el trabajo psicológico es importantísimo y no he visto un trato demasiado cercano con los jugadores, no sé si en privado lo han tenido. Lo que está claro es que para las sesiones que quedan como dice Luis tienen que mejorar la intensidad si quieren ganar en Granada el domingo.

SESIÓN 8

Viernes 29/10/10 Antonio Magariños

CALENTAMIENTO

1- Juego de pases



PASES EN MOVIMIENTO

Ejercicio de calentamiento dirigido por Lorenzo, donde todos los jugadores por parejas van pasando el balón y haciendo los desplazamientos que indica el entrenador. Intentando no dar a los compañeros.

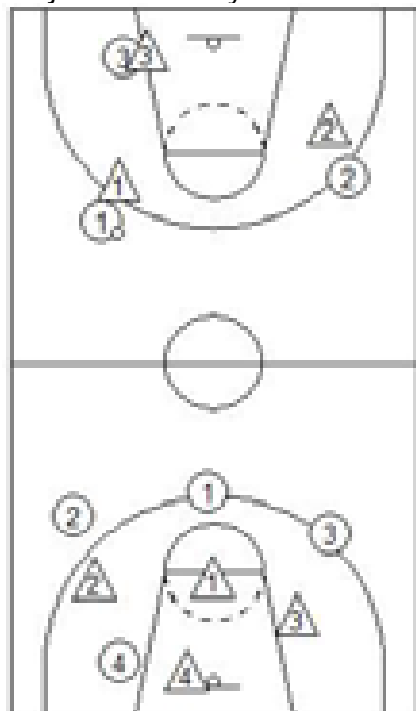
Variante: Pasa al compañero libre

Calentamiento con el preparador físico

- Estiramientos
- Abdominales inferiores, oblicuos y superiores 30" cada uno
- Desplazamiento lateral ida y vuelta.
- 5 sentadillas con salto y batidas a medio campo.
- Zancadas largas
- Cruzado
- Abducción y aducción de pierna estirada- Talones atrás a medio campo
- Desplazamiento defensivo delante- detrás
- Skipping
- Con la escalera, un paso en cada hueco y sprint al finalizar de 10 metros.

PARTE PRINCIPAL

1- Ejercicio de 3x3 y 4x4 con un balón.



3x3+4x4

Ejercicio donde van por equipos, los que atacan en un lado van con los que defienden del contrario y viceversa. Atacan por tanto los de un lado y la defensa ha de pasársela a los compañeros del otro campo. Se presiona la salida y la entrega del balón en los dos campos. Se juegan 5 minutos y se cambia el rol. Gana el equipo con más puntos.

2- Alberto Lorenzo enseña las jugadas que más juega Granada andando. La primera es un BD sobre Nico Gianella en 1-4. La segunda es un BD doble bilateral. Además tienen una salida para el alero por medio de un cruce sobre doble bloqueo indirecto para recibir posteriormente un BD. Casimiro dice que los bloqueos directos se pasan con flash y 2x1. Realizan las jugadas andando para ver las situaciones.



3- 5x5 a media pista con ataques propios

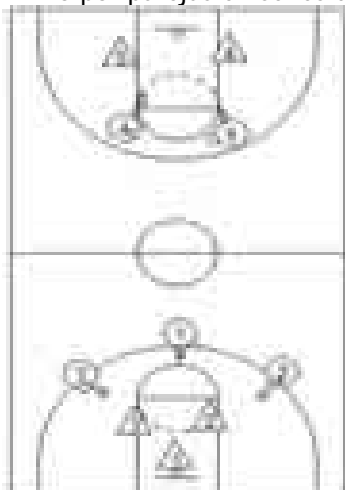


5x5 Media pista jugadas propias

Se juegan 7 jugadas a medio campo, es importante jugar con el punto y con ritmo (10 segundos de posesión). Seleccionar bien las tomas y los BD hacer flash y 2x1 pasadas

VUELTA A LA CALMA

1-Tiro por parejas en series de 10



Tiro por parejas

Series de 10 tiros por parejas, hay que hacer 20, comienza para tres a cuatro

-Charla de Luis Casimiro: Luis reúne a todo el equipo, está contento a medias con el equipo ya que considera que ha sido una semana de altibajos. Anima a los jugadores y gasta algunas bromas. Es el último entrenamiento antes de marchar a Granada por lo que la intensidad no ha sido muy alta.

-Estiramientos.

Reflexión:

Ha sido una sesión muy relajada en cuanto a intensidad, sólo ha durado 1h y 30´, la mayoría de ejercicios han sido largos, los de scouting y 5x5 a media pista han durado casi 30´ cada uno, lo cual me ha sorprendido. Han trabajado con la defensa que van a hacer a Granada pero utilizando sistemas propios, aspecto que me ha sorprendido. En mi opinión han hecho poco tiro.

SESIÓN 9

Domingo 31/10/10 Vistalegre

Partido ACB perteneciente a la quinta jornada de liga donde Estudiantes se presentaba con un balance de 0-4 por lo que tenía una necesidad imperiosa de ganar. El Granada por su parte se presenta con el mismo balance por lo que la tensión era máxima. Comenzaron los dos equipos presionando a tope aunque Estudiantes era el equipo que mantenía la cabeza más fría en ataque por lo que se iba en el marcador. Aprovechaban a la perfección los desequilibrios en los marcajes y las transiciones. Cogieron una ventaja de 10 puntos en el segundo cuarto, merced a la gran defensa de bloqueos que vieron el día anterior. Provocaban muchas pérdidas aunque era un gran riesgo, puesto que jugadores exteriores de Granada salían muy solos a tirar. El riesgo daba resultado porque se provocaban más pérdidas que triples se recibían. Estudiantes cargaba el juego sobre Gabriel que atraía a la defensa y libraba muchos tiros solos en posiciones muy buenas. Con todo esto se llegaba al descanso con 17 puntos. La segunda parte cambió mucho, Granada consiguió remontar y ganar el partido al aumentar mucho el % en triples lo cual provocó que los Estudiantiles perdieran la cabeza y no supieran reaccionar. Lo doloroso es que los triples llegaban tras realizar las jugadas que se vieron el día anterior y de los jugadores que se dijeron por lo que la frustración de Luis debió ser mayúscula. En ataque se cargaba demasiado el juego sobre Gabriel y se producían muchas pérdidas de balón. Finalmente no llegó la victoria de Estudiantes.

