

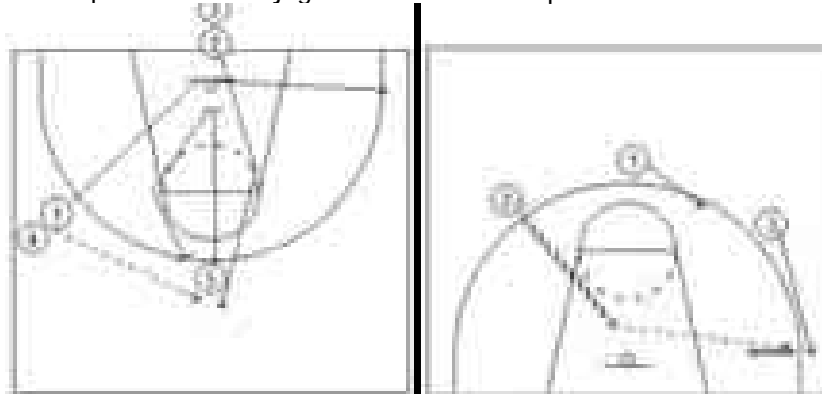
SESIÓN 10

Miércoles 3/11/10 Vistalegre

Entro por primera vez al Palacio de Vistalegre, donde todavía no hay nadie tirando a canasta. Comienzan a salir jugadores del vestuario y llega Alberto Lorenzo junto a su ayudante J. Cabrerizo. En pista estaban ya el utillero y el delegado de equipo. Hablo con Alberto acerca del partido del domingo, donde el principal problema es la desconcentración en el 3º cuarto, lo cual les costó el partido. Le comento que cómo trabajan eso, que yo en su lugar jugaría con marcador situaciones con fatiga para aprender a jugarlas. Alberto me dice que prácticamente hacen eso, aunque sin marcador. Entra Luis junto a Nacho Azofra. Este entrenamiento es de los últimos antes de jugar ante Gran Canaria. Esta semana han tenido suerte de disponer de la instalación de juego.

CALENTAMIENTO

1- Competición de tiro jugando 3x0 con conceptos a 30 canastas



Calentamiento con el preparador físico

- Estiramientos pasivos
- Movilidad articular piernas, hombros, cadera y brazos
- Desplazamiento lateral ida y vuelta.
- 5 sentadillas con salto y batidas a medio campo.
- Zancadas largas
- Cruzado
- Desplazamiento defensivo delante- detrás
- Skipping
- Sentadillas y batidas.

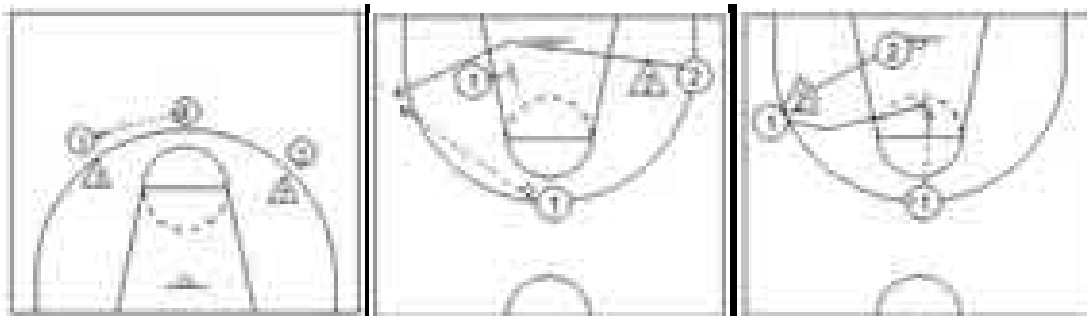
PARTE PRINCIPAL

1- Ejercicio específico a un lado exteriores y a otro interiores. Trabajamos 1x1 de diferentes formas, los exteriores 1x1 puro sin 3º personas y los interiores defendiendo los BI o los cruce sobre BI

EXTERIORES



INTERIORES



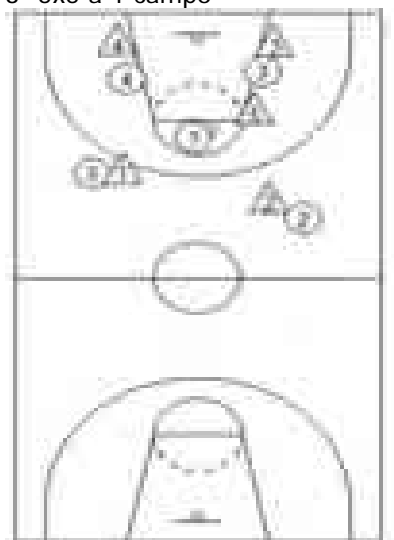
2- Situación de 4x4 partiendo de TL, importante la presión en la salida del balón y la defensa de bloqueos con 2x1



4x4 3 campos:

Partiendo de TL, importante el control del rebote, a partir de ahí se trabaja lo que sucede al TL, se muestra una transición rápida para evitar contra-ataques. El objetivo principal de la defensa es retrasar una salida del balón presionando al base. Es importante saltar arriba en los 3D con 2x1 evitando que el base pueda pensar el pase.

3- 5x5 a 1 campo



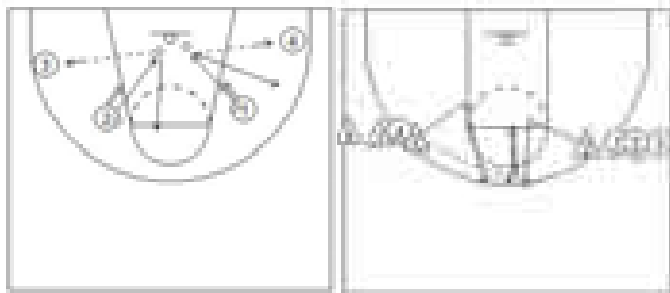
5x5 1 campo:

Igual que al primer, aunque con énfasis en el objetivo ofensivo, esto se dispone de 10 segundos para atacar. Es importante realizar una buena salida para jugar con tiempo y atacar.

VUELTA A LA CALMA

1-Tiro específico a anotar 20 canastas por ejercicio

EXTERIORES



INTERIORES



-Charla de Luis Casimiro: En esta charla habla de lo importante de no dejar pensar al base del Gran Canaria ya que es medio equipo, habla de que la defensa son todos los jugadores, incluso los del banquillo que tienen que gritar para parecer uno más. Comenta que el entrenamiento a modo global ha sido bueno y que si siguen así la victoria no tardará en llegar. Bromea además acerca de que si pierden lo echan a él, no a los jugadores por lo que no deben llevar ninguna presión, simplemente hacer su juego.

Reflexión:

Con respecto a la charla del principio con Lorenzo pienso que no trabajan la idea que le comento, simplemente realizan una carga de ejercicios de menos global a más global sin tener ninguna presión de marcador, lo único el reloj de posesión y el tanteo sin tiempo global. Lo que yo comento a Alberto es jugar con situaciones de marcador concretas, con ventajas determinadas o con hándicaps como si fuera una situación real del partido. Este aspecto no se da, simplemente juegan a ver quien gana. Quizás lo que digo sea algo utópico e irreal por el rival, por la situación...

Con respecto al entrenamiento ha sido aceptable aunque los ha habido mejores en cuanto a actitud. Buena la estrategia de Luis de quitar presión a los jugadores, en los partidos anteriores han estado muy tensos por lo que es buena idea por medio de bromas quitar tensión al asunto.

SESIÓN 11

Domingo 7/11/10 Vistalegre

Partido entre Estudiantes y Gran Canaria, en lo que sería la primera victoria del conjunto Estudiantil. Comenzó el partido con desajustes defensivos por parte de Estudiantes unido a una falta de efectividad ofensiva. Los desajustes provocaron demasiadas fijaciones del impar que generaban tiros cómodos. Estudiantes fue como casi toda la temporada a remolque aunque gracias a la defensa y a mejorar el acierto, Estudiantes se colocó delante durante el último cuarto. Esto se produjo a mi entender al mejorar la defensa 1x1 lo que provocó menos movilizaciones defensivas. El martillo percutor de Gran Canaria era Jaycee Carrol, aunque gracias a un gran acierto de Luis entrando en cancha Jay Granger para defender a Carrol provocó dificultades y fallos en la estrella canaria. Fue una situación hábil por parte de Luis ya que Granger tiene un gran desplazamiento defensivo, y arriesgó al ser un jugador bajito para defender a todo un tirador.



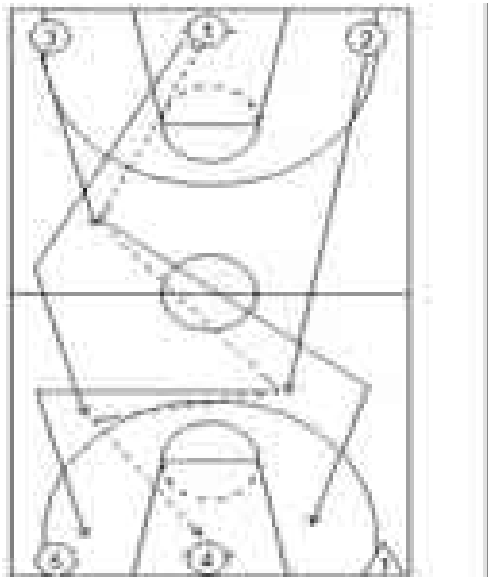
SESIÓN 12

Miércoles 10/11/10 Magariños

Entro en Magariños y hablo con Luis acerca del último partido me comentó lo que reflejé en la crónica, la clave fue el aumento del nivel defensivo y la defensa de Granger sobre Carroll. Comienza el entrenamiento sin la presencia de Lorenzo por cuestiones personales, por lo que es Javier González quien se hace cargo del calentamiento

CALENTAMIENTO

1- Trenzas de 3



Trenzas con tiro

Hacen trenzas de 3 con dos pases, el último pasador pasa al del centro de la fila ...

- Variante: Jugar 3x0 antes de pasar al de la siguiente fila con BD primero y con BI después.

Calentamiento con el preparador físico

- Estiramientos pasivos
- Abdominales inferiores oblicuos y superiores.
- 3x10 fondos
- Sentadilla completa por parejas y batidas a medio campo
- Sentadillas espalda con espalda y batidas con extensión completa de piernas
- Lateral
- Talones atrás
- Desplazamiento defensivo delante- detrás
- Progresiones resistidas por delante y por detrás
- Carrera en progresión delante y detrás.

PARTE PRINCIPAL

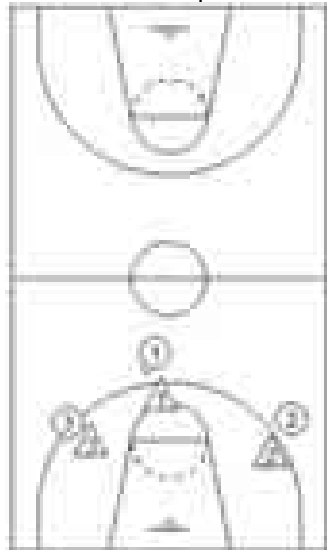
1- 4x4+4



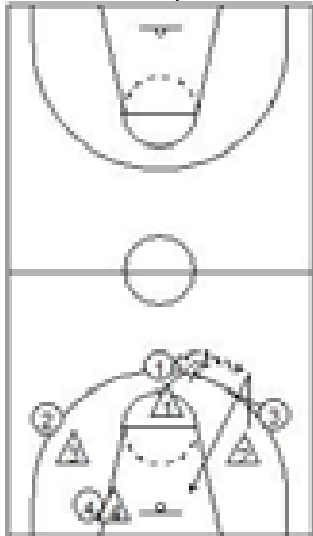
4x4+

Situación de 4x4 continúo, 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 consigue más puntos. Se juega con un poste.

2- Situación de 3x3 blancos contra azules. Se juega hasta que haya canasta, cuando se anote entran los otros 6. Van por colores los de dentro con los de fuera. Defensa del BD con flash



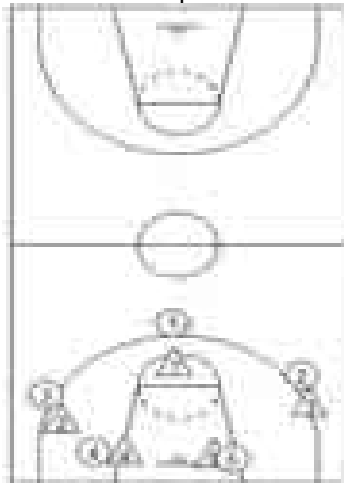
3- 4x4 a 1 campo



4x4 defensivo, BD en flash

4x4 a 2 campos donde el objetivo es el ajuste ante BD, se defiende en 1, es decir el defensor del beneficiario pasa por arriba y el poste realiza flash para volver de espaldas con los brazos en alto. El resto de la defensa ajusta para evitar canastas fáciles.

4- 5x5 a 3 campos con 14"

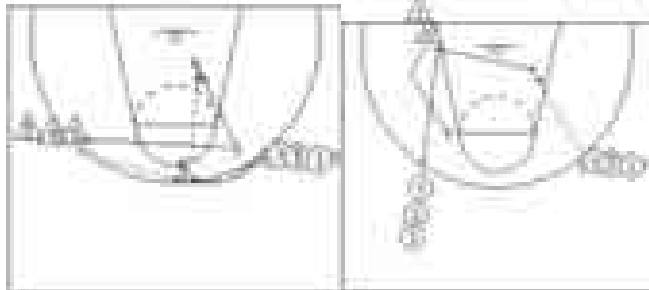


4x4 3 campos

Señal comenzando en posición y con dos líneas más, los líderes siguen la jugada a mantener hay que jugar con ritmo.

VUELTA A LA CALMA

1-Tiro en rueda, todos juntos aunque cada uno desde su puesto específico hay que meter 30 por ejercicio. El segundo ejercicio se realiza por los dos lados



-Charla de Luis Casimiro: Luis habla hoy acerca de no perder la identidad que les caracteriza, habla de que no son un club con el presupuesto de otros y que hay que suplirlo con actitud en la pista como la del último partido.

Reflexión:

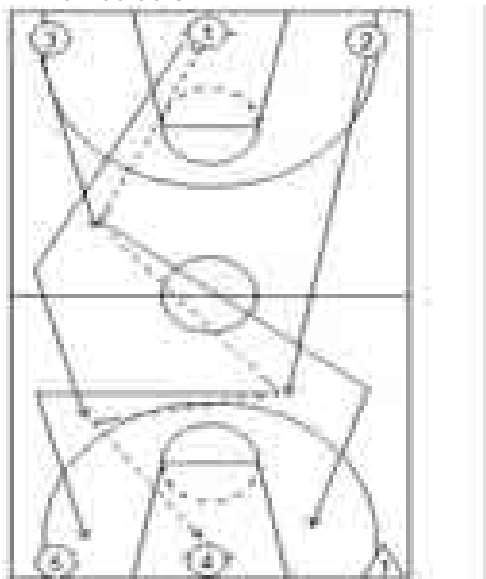
Ha sido un entrenamiento con muchísima carga, han jugado mucho tiempo a 3 campos y 2, cosa que no se solía hacer. En cuanto al planteamiento ha sido novedoso ya que han comenzado con 4x4 y han hecho después 3x3. Me ha llamado la atención que el calentamiento ha sido poco motivante para ellos, sobre todo al principio cuando no había objetivo. Se ha notado en la actitud de los jugadores esa falta de motivación al principio pero al comenzar con los ejercicios de jugar ya han entrado a tope en la dinámica habitual. El entrenamiento me ha llamado la atención en cuanto a que no se marcaban objetivos claros, jugaban las situaciones y Luis sólo hablaba de la defensa de los BD. Quizás el objetivo simplemente era el de conseguir ritmo de juego adecuando esa defensa de bloqueos al rival que tenían enfrente esta semana. En ataque Luis ha dado pocas instrucciones, sólo en el 5x5, que exigía mucho ritmo en cuanto a circulación ya que sólo disponían de 14 segundos para atacar.

SESIÓN 13

Miércoles 10/11/10 Magariños

CALENTAMIENTO

1- Trenzas de 3



Trenzas sin tiro

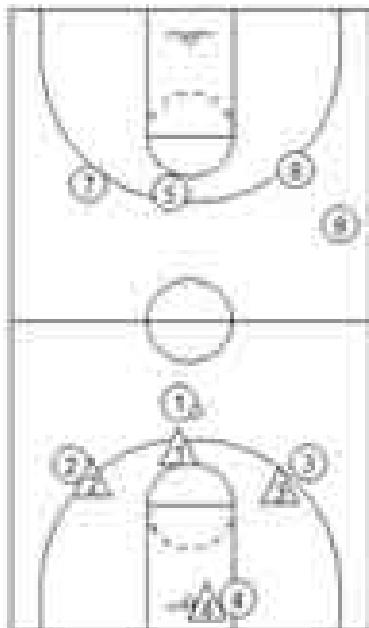
Hacen trenzas de 3 con dos pases, el último pasador pasa al del centro de la fila

- Variante: Jugar 3x0 antes de pasar al de la siguiente fila con BD primero y con BI después.

Calentamiento con el preparador físico

PARTE PRINCIPAL

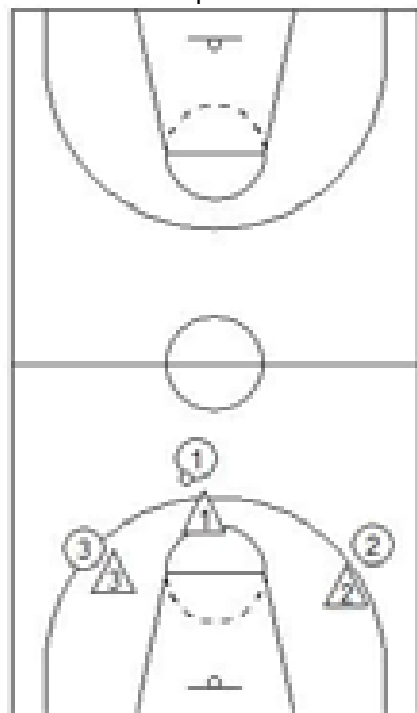
4x4+4



4x4+4

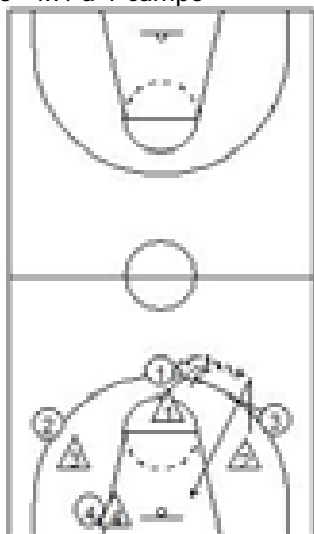
Situación de 4x4+4 en un medio campo atacante y defensora, en el otro esperan 4 para defender. Quien mete sigue atacando a la otra canasta, tras pérdida, todo o recibir canasta el equipo se queda en medio campo esperando. El objetivo sigue siendo el ritmo de juego rápido apretando mucho en defensa. Se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

2- Situación de 3x3 blancos contra azules. Se juega hasta que haya canasta, cuando se anote entran los otros 6. Van por colores los de dentro con los de fuera. Defensa del BD con flash



**Escuela
Regional
Entrenadores**

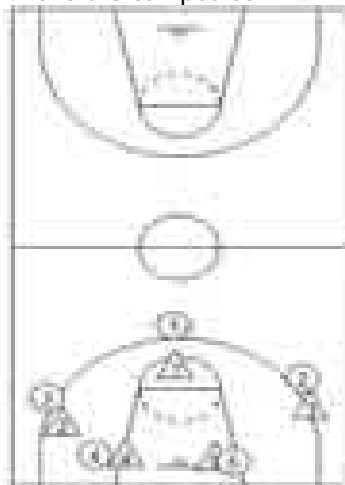
3- 4x4 a 1 campo



4x4 defensivo, BD en flash

4x4 a 2 campos donde el objetivo es el ajuste ante BD, se defiende en 1, es decir el defensor del beneficiario pasa por arriba y el poste realiza flash para volver de espaldas con los brazos en alto. El resto de la defensa ajusta para evitar canastas fáciles.

4- 5x5 a 3 campos con 14"

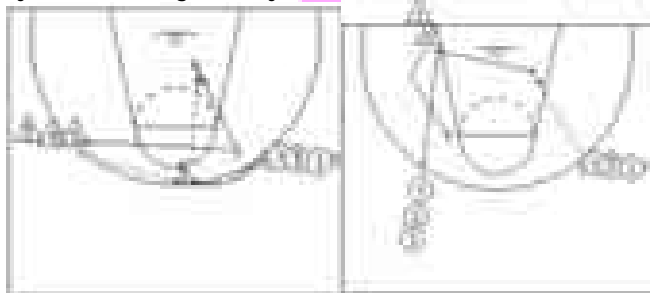


4x4 3 campos

Señal comenzando en estático y con dos unidades más, los líderes siguen la jugada a mantener hay que jugar con ritmo.

VUELTA A LA CALMA

1-Tiro en rueda, todos juntos aunque cada uno desde su puesto específico hay que meter 30 por ejercicio. El segundo ejercicio se realiza por los dos lados



al
dores