

SESIÓN 14

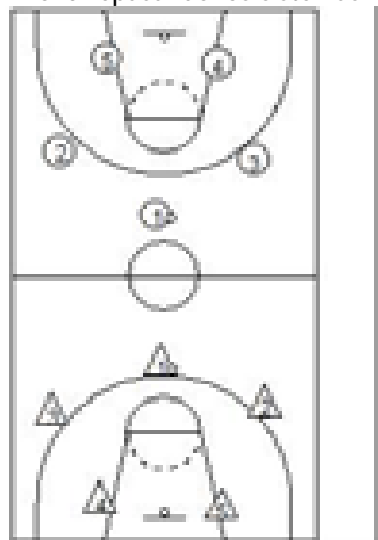
Viernes 19/11/10 Vistalegre

Hoy es uno de los días más completos del prácticum, ya que tengo la suerte de coincidir en una cafetería de los alrededores del Palacio con Luis Casimiro, teniendo cerca de 30 minutos para charlar con él. Me cuenta que trabaja de forma muy global todo, que a veces enfoca la atención a cosas a corregir sobrevalorando aspectos como por ejemplo el rebote. Hablamos acerca de los rivales. Predice que PE Valencia acabará la temporada en un gran lugar, mientras que ellos harán lo que esté en su mano por quedar lo mejor posible. Habla acerca del Barcelona donde destaca los intangibles de Ricky Rubio. Además conozco aspectos de su vida, en cuanto a seguimiento del baloncesto en particular. No pierde ojo de ACB, NBA, competiciones europeas y LEB ORO.

Tras esto entramos en el pabellón y va a cambiarse. Yo cojo asiento y espero a que comience el entrenamiento. Jorge me comenta mientras calienta Alberto que lo óptimo sería trabajar recuperación con carrera suave y estiramientos tras el partido pero que no se hace.

CALENTAMIENTO

1- 5x0 repasando los sistemas. Alberto va aclarando cada 3' un aspecto en el que quiere que incidan.



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.

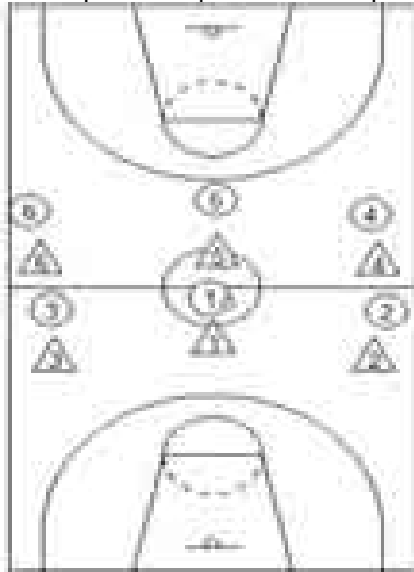
En la transición juegan con una inversión, BD y continuación para meter el balón al poste rápido. Conforme pasa el ejercicio Alberto incide en meter balones interiores en la transición

Calentamiento con el preparador físico

- Estiramientos pasivos
- Carrera de tobillosx2
- Carrera de talonesx2
- Abducciones de cadera y batidas a medio campo
- Lateral y brazos a medio campo
- Zig-zag flexionados
- Skipingx3
- Desplazamiento de espaldas en progresión
- Talones atrás de espaldas y media vuelta con sprint x2
- Progresión x3

PARTE PRINCIPAL

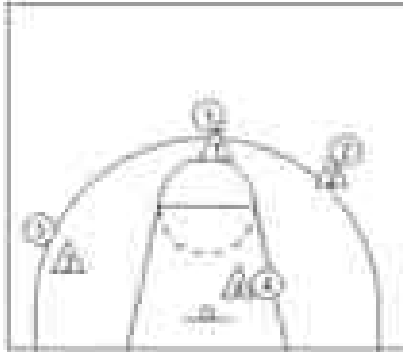
1- 3x3 por conceptos lo más importante es la defensa individual y el lado fuerte-lado débil



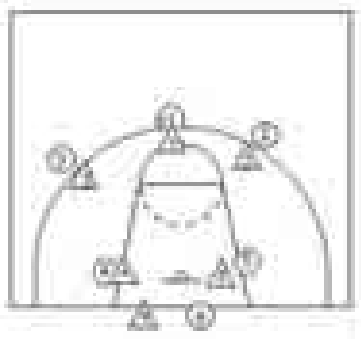
3x3+3+3

Ejercicio donde lo primordial es el cambio de mentalidad. Quien defiende pasa a atacar para entrenar al balón a sus compañeros. Los que atacaban defienden esa misma zona de balón y tienen que cambiar rápido de mentalidad para defender a los siguientes. Los puntos se cuentan por grupos de 6 (cada uno con su equipo).

2- 4x4 a media pista donde ven sistemas de Alicante. Destacan por ser muy flexibles y muy abiertos en cuanto a ejecución, no están destinados para jugadores en concreto. Defienden en flash pasando el defensor del bloqueado por detrás del bloqueador.



3- 5x5 a 1 campo viendo ataques propios.



5x5 ATAJQUE

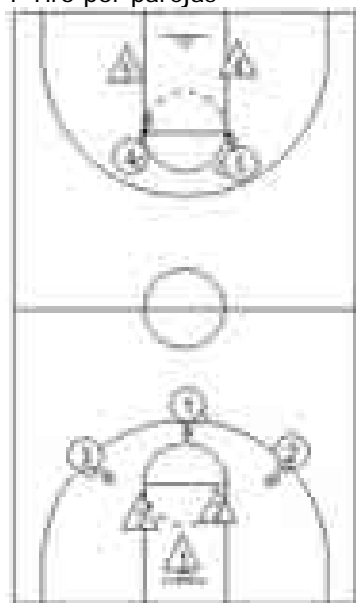
5x5 a 2 pistas donde se trabaja con 15" de posesión para agitar el juego aumentando el ritmo, importante selección de los movimientos rápidos y finalizar las superioridades (puntuación normal)

4- 5x5 defensa en zona de ajustes "puño". Es una defensa disfrazada, puede empezar en 2-3 o 3-2 y ajustarse a la situación intentando engañar al ataque. Es clave la comunicación y tapar siempre al hombre balón llegando rápido y arriesgando, evitando tiros fáciles. El ataque a zona es similar al ataque a individual.



VUELTA A LA CALMA

1-Tiro por parejas



Tiro por parejas

Series de 10 tiros por parejas. Hay que hacer 25 canastas para ir a estar

-Charla de Luis Casimiro: Charla motivante de Luis donde destaca que no hay que relajarse nada porque el rival vaya detrás, hay que seguir sumando a través de la defensa.

Reflexión:

Hoy me voy contento a casa porque he aprendido muchísimo de la charla con Luis ya que me ha explicado cosas que no captaba desde fuera. En cuanto al entrenamiento pienso que ha sido de la misma línea del de los viernes preparatorios de partido. Han jugado con poco volumen (aunque algo más que anteriormente). Se ve a los jugadores alegres al llevar una racha positiva y no quieren perder. Entrenan muy motivados y apoyándose unos a otros. Se empieza a ver una identidad de equipo. El fallo ha sido en algunos momentos del entrenamiento cuando han pecado de relajación.

SESIÓN 15

Miércoles 3/12/10 Vistalegre

Al llegar el Palacio puedo hablar con Alberto. Me comenta un poco acerca de cómo planifican las semanas en cuanto a que van de ritmo a aspectos específicos finalizando en el scouting del conjunto rival. Más adelante puedo hablar con Luis. Curiosamente me comenta que la baja de Navarro puede hacer al Barcelona incluso más peligroso aún porque hay jugadores que tienen menos minutos con mucha hambre de juego. Tras esto comienza el entrenamiento. Hay que recordar que es el último entrenamiento antes de enfrentarse al Barcelona en casa.

CALENTAMIENTO

- 1- Calentamiento basado en juegos donde se crea un ambiente lúdico. Los juegos son: -El robabalones, quien roba puede tirar donde quiera el balón del compañero.
-La cadena, quien la rompa le tiran balonzos.
-Cruzar el río, sólo se la queda uno.

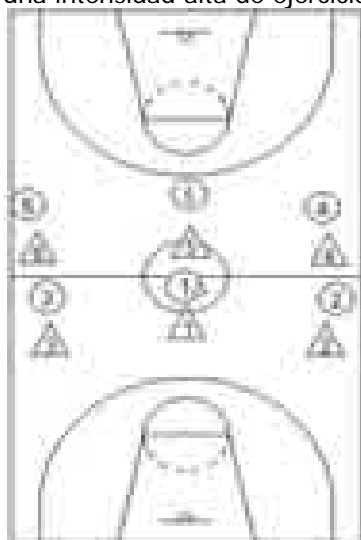


Calentamiento con el preparador físico

- Estiramientos pasivos
- Movilidad de tronco
- Movilidad de cadera
- Flexoextensión de piernas
- Carrera de puntillas
- Batidas
- 5 sentadillas y batidas extendiendo la pierna
- Pataleo y progresión x3
- Estiramiento balístico de abductores y skipping x2
- Desplazamiento en zigzag. X2
- Desplazamiento defensivo x2
- Progresiones de frente y espaldas x 2

PARTE PRINCIPAL

2- 3x3+3+3 donde el objetivo principal es el cambio de mentalidad y el ritmo de juego además de una intensidad alta de ejercicio.



Objetivo

Ejercicio donde lo principal es el cambio de mentalidad. Quien defiende pasa a atacar para entregar el balón a sus compañeros. Los que atacaban defienden esa zona de balón y tienen que cambiar rápido de mentalidad para defender a los siguientes. Los puntos se cuentan por grupo de 5 (cada uno con su equipo).

3- 5x5 a media pista donde se ven situaciones concretas del FCB. Se ven situaciones concretas donde se acaba con BD para los bases. Es una jugada que suele terminar para Navarro pero es baja. La defensa del BD es diferente según a quién bloqueen. Con Lackovic y Ricky se hace flash pasando por delante. Con Lackovic es más importante estar atentos al tiro mientras que con Ricky hay que cuidar la penetración y el pase a la continuación. Con Sada en cambio se pasan por detrás teniendo cuidado sobre todo con el pase a la continuación si es Fran Vázquez. Este ejercicio se realiza nombrando la defensa. Según el nombre del base que reciba el bloqueo se defiende de la forma que se ha indicado.



4- 5x5 con defensa en zona puño 24" de posesión se juega a 1 campo (ida y vuelta)



5x5 defensa puño

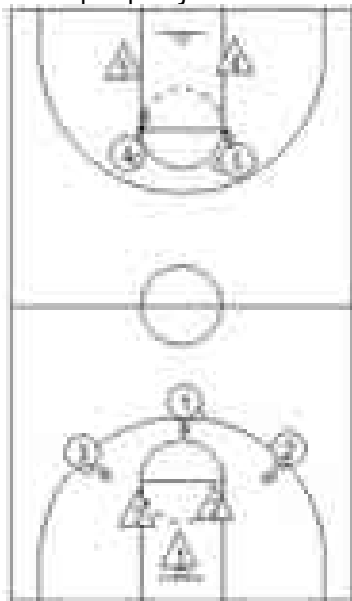
5x5 donde el objetivo es defensivo, realizando la defensa puño que es una zona de ajustes que puede comenzar en 3-2 o 2-3. Lo importante es la comunicación y llegar al hombre balón, además de proteger el rebote

5- 5x5 jugando situaciones de ataque con 16" la defensa de bloqueo se hace en función de a quien se le haga (el base dice el nombre de un jugador del Barcelona y se le defiende el bloqueo como se indicó anteriormente). Se juega a 1 campo.



VUELTA A LA CALMA

1-Tiro por parejas



Tiro por parejas

Series de 10 tiros por parejas. Hay que meter 25 canastas para ir a estar

-Charla de Luis Casimiro: Hoy Luis habla de que no hace falta explicar ante quien se miden, tienen que competir, ya que si algún equipo te exige el máximo ese es el Barcelona. Habla de que hay que hacer de la cancha local un lugar inexpugnable y habla también sobre que con la victoria obtendrían un gran impulso

Reflexión:

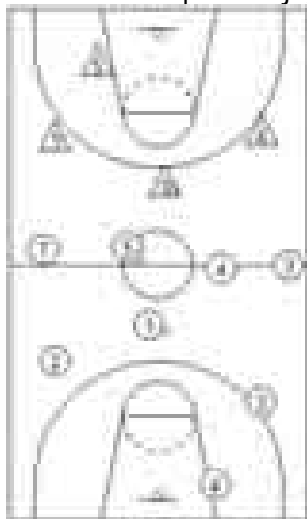
Al jugar al día siguiente Luis ha metido más ejercicios de lo normal. El entrenamiento ha sido intenso y se nota que los jugadores tienen muchas ganas de ir a por el partido. Me surge una cuestión, Luis me dice que defienden con flash a Ricky para que no penetre, yo pienso que es una opción muy arriesgada. Ricky es muy limitado en cuanto a tiro tras bote, no es normal que tire nunca tras bloqueo. Al hacer flash él puede tener mucha ventaja al encarar al grande de Estudiantes, cuando se vaya Ricky irá en carrera para penetrar... El partido me dará la respuesta. Yo en su lugar pasaría por detrás el bloqueo a Ricky ofreciéndole descaradamente el tiro a canasta y fijando la defensa de la continuación.

SESIÓN 16

Miércoles 3/12/10 Vistalegre

CALENTAMIENTO

1- Calentamiento de repaso de jugadas en 4x4. Hay 3 equipos y van mezclándose por la pista.



Calentamiento con el preparador físico

- Estiramientos pasivos
- Movilidad de tronco
- Movilidad de cadera
- Flexoextensión de piernas
- Carrera de puntillas
- Batidas
- 5 sentadillas y batidas extendiendo la pierna
- Pataleo y progresión x3
- Estiramiento balístico de abductores y skipping x2
- Desplazamiento en zigzag. X2
- Desplazamiento defensivo x2
- Progresiones de frente y espaldas x 2

**Escuela
Regional
Entrenadores**

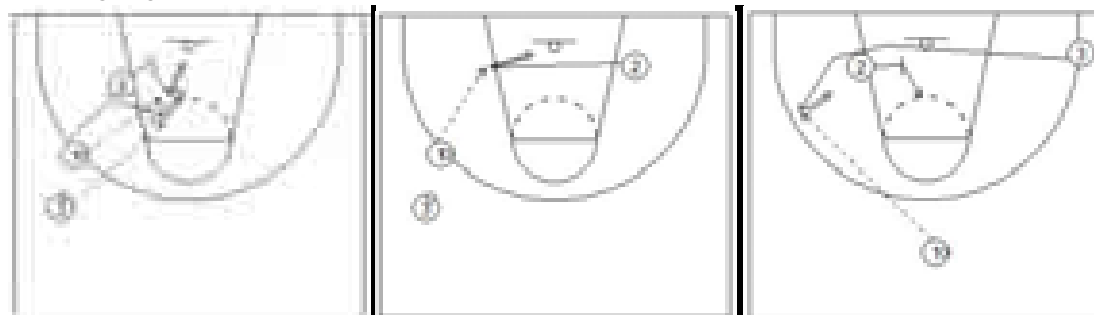
PARTE PRINCIPAL

2- Tiro en posiciones específicas, se hace por los dos lados

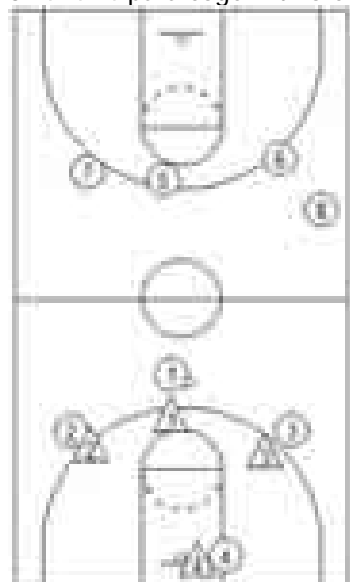
EXTERIORES



INTERIORES



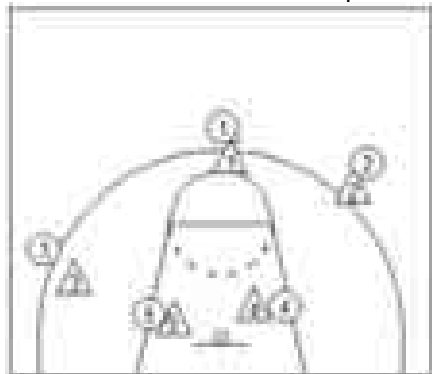
3- 4X4+4 para coger ritmo e intensidad, es importante cerrar líneas de pase



4x4+4

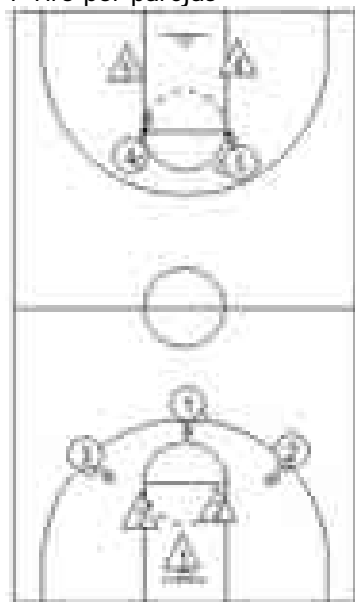
Situación de 4x4+4 en un medio campo atacantes y defensores, en el otro extremo 4 para defender. Quien más sigue atacando a la otra canasta, tras pérdida, fallo o recibir canasta el equipo se queda en medio campo esperando. El ataque sigue siendo el ritmo de juego rápido adelantando mucho en defensa. Se juega el game como siempre más juntos. Se juega con un punto.

4- 5x5 viendo jugadas del Cajasol. Luis insiste en tapar líneas de pase y advierte de los BI a Bullock. Si cruza con un solo BI se le puede recortar por delante, si es doble máximo se puede recortar uno.



VUELTA A LA CALMA

1-Tiro por parejas



Tiro por parejas

Serie de 10 tiros por parejas. Hay que hacer 21 canastas para ir a entrar.

Entrevista con Nacho Azofra (durante el entrenamiento): En ella me cuenta acerca del funcionamiento del club, cómo se trabaja la cantera, qué se hace con los jugadores destacados, cómo se dividen los equipos, quién coordina cantera y preparación física, me cuenta también sus funciones y competencias. Me habla de la metodología de trabajo del club y los objetivos donde destaca ante todos el de educación con el baloncesto como herramienta. Me habla también de la financiación del club y de que no posee estatutos. Es una charla muy completa donde he aprendido muchísimo acerca de cómo funciona un club ACB con una gran cantera.

-Charla de Luis Casimiro: Luis Casimiro dice que si creen que está todo hecho y son los mejores por ganar una serie de partidos que llevan de racha lo llevan claro porque todavía no se ha demostrado que sean nadie. Tienen que seguir compitiendo y luchando si quieren hacer algo.

Reflexión:

Me ha parecido interesantísima la charla con Azofra, me esperaba más o menos todo lo que me ha dicho aunque me ha sorprendido que haya tanta cabida en la cantera de Estudiantes, yo pensaba que un club así era coto privado y te tenían que coger para entrar, nada más lejos de la realidad. Tiene un peso importantísimo dentro del club, me atrevería a decir que junto a José Asensio son los responsables de todo. En cuanto al entrenamiento ha seguido la tónica de los entrenamientos de los viernes con poca duración ejercicios más parados y menos intensos y con una charla motivadora final.