

## SESIÓN 17

## Viernes 5/12/10 Vistalegre

Partido entre Estudiantes y Barcelona en el pabellón Vistalegre donde contra pronóstico Estudiantes se impone. Comienza el partido con gran intensidad defensiva para Estudiantes robando muchos balones y forzando pobres % de tiro en el Barcelona. Esto propició las primeras ventajas en el marcador para los locales. El 1º y 2º cuarto siguieron la misma tónica con bajos porcentajes, malos lanzamientos provocados por la buena defensa de Estudiantes. Lo único que mantenía con vida al FCB eran los rebotes ofensivos de los grandes. Dentro tenían mucha ventaja. A pesar de esto Estudiantes cogió ventajas de más de 20 puntos en la primera mitad. Fue clave la defensa con flash a Ricky que le provocaba pérdidas. Gran labor por cierto la de Asselin y Clark saltando agresivos al flash. El tercer cuarto cambió radicalmente FCB sube un escalón defensivo y provoca pérdidas y canastas fáciles para los visitantes. Esto unido a la mejora del % exterior provoca que se iguale el marcador en mitad del 4º. Estudiantes es un conjunto muy irregular, esta situación se ha dado ya en muchos partidos. Estudiantes no estaba enchufado en la primera parte, pero mucho menos en la segunda. Ricky estaba cómodo, dominaba el partido a sus anchas desconcertando a Estudiantes. La progresión del juego auguraba una victoria culé, pero la decisión de defender en zona puño provocó que Estudiantes consiguiera la victoria final.



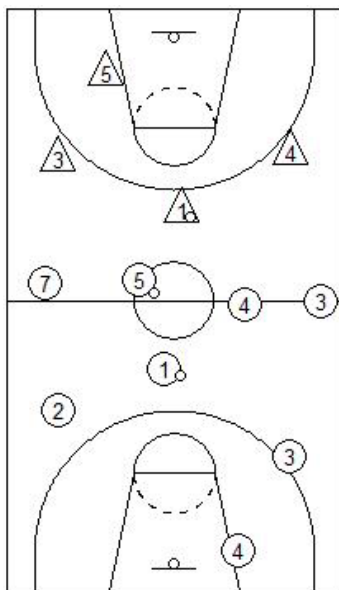
## SESIÓN 18

Lunes 17/1/11 Magariños

Tras mucho tiempo sin poder asistir, llego al pabellón Magariños. Estudiantes viene de una racha demoledora tanto en Eurocup como en liga, vienen de ganar fuera de casa PE Valencia, rival dificilísimo que llevaba una racha de pleno de victorias con el nuevo entrenador Pesic. Llego al pabellón y hablo con Alberto. Le pregunto acerca de la estructuración de semanas si hay Eurocup. Me dice que descansan el día después de Eurocup (juegan los martes) para entrenar jueves pensando ya en liga. Si vienen de entrenar el domingo no descansan el lunes, hacen un entreno suave para preparar el partido de Eurocup. Comienza el entrenamiento.

### CALENTAMIENTO

1- Calentamiento de repaso de jugadas en 4x0. Hay 3 equipos y van mezclándose por la pista.

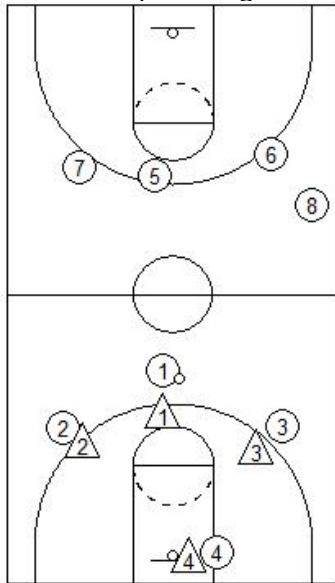


Calentamiento con el preparador físico

- Estiramientos pasivos
- Sentadillas y carrera de tobillos
- Movilidad articular de cadera
- Movilidad de tronco
- Carrera de puntillas
- Batidas estirando las piernas x2
- Pasos rápidos (pataleo)
- Desplazamiento defensivo
- Estiramiento balístico de abductores y skipping x2
- Progresiones x 3

**PARTE PRINCIPAL**

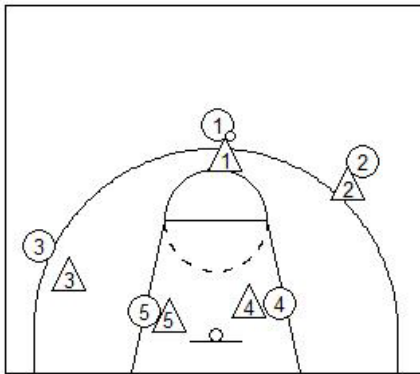
1- 4X4+4 para coger ritmo e intensidad, es importante cerrar líneas de pase. 2 campos.



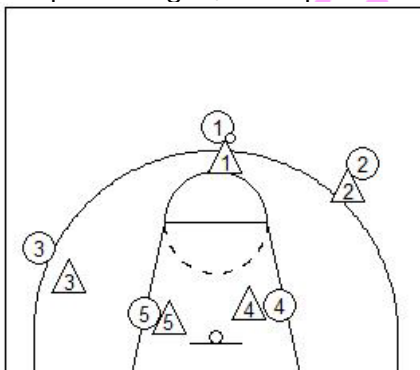
4x4+4

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

2- 5x5 viendo jugadas del Caserta. Se juega a media cancha. Tienen pequeños jugadores muy anotadores (los exteriores). Se defiende en flash pasando por detrás pero es importante hacer el amago de pasar por delante. Importantes los bodychecks de los postes para dificultar los cruces sobre BI. Hay que tener cuidado también con los bloqueos directos diagonales que juegan para sus exteriores.

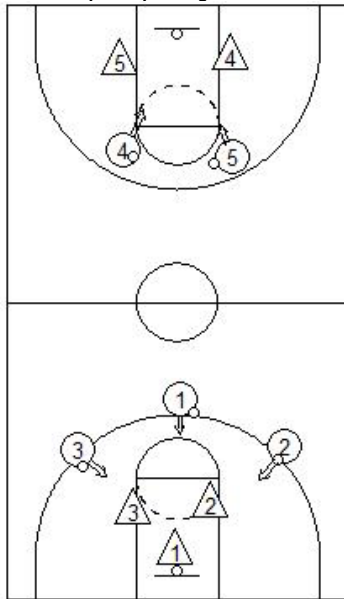


3-5x5 a 1 campo (ida y vuelta) jugando con 18" para obtener ritmo ofensivo. Se repasan los sistemas que van a utilizar para ese partido. Luis habla de atacar los bloqueos ciegos, no esperarlos.



## VUELTA A LA CALMA

### 1-Tiro por parejas



#### Tiro por parejas

Series de 10 tiros por parejas, hay que meter 25 canastas para irse a estirar

-Charla de Luis Casimiro donde se queja de intensidad. El ambiente es muy bueno dentro del equipo pero no puede llevarles a confusión. No porque estén ganando y muy contentos pueden entrenar a medio gas porque se darán de bruces con la realidad. Pide máxima concentración ya que se juegan mucho en Eurocup.

-Estiramientos

## SESIÓN 20

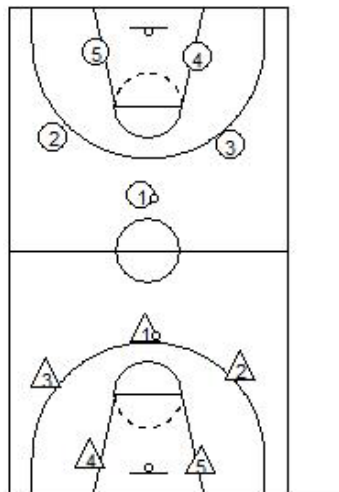
Lunes 28/2/11 Magariños

Entrenamiento previo al duelo ante Fenerbace, duelo clave ya que una victoria les hace pasar de ronda.

-Charla de Luis: Habla de que no hay que confiarse por sus últimos resultados, no hay que dejarse llevar por la inercia de victorias, hay que seguir a tope.

### CALENTAMIENTO

1- Calentamiento de repaso de jugadas en 5x0. Hay 2 equipos y van mezclándose por la pista. Juegan a un tiro y transición al aro contrario. Su juego es por tanto en estático-transición de forma continua. Descansan los dos junior. Hacen un calentamiento alternativo.



#### 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

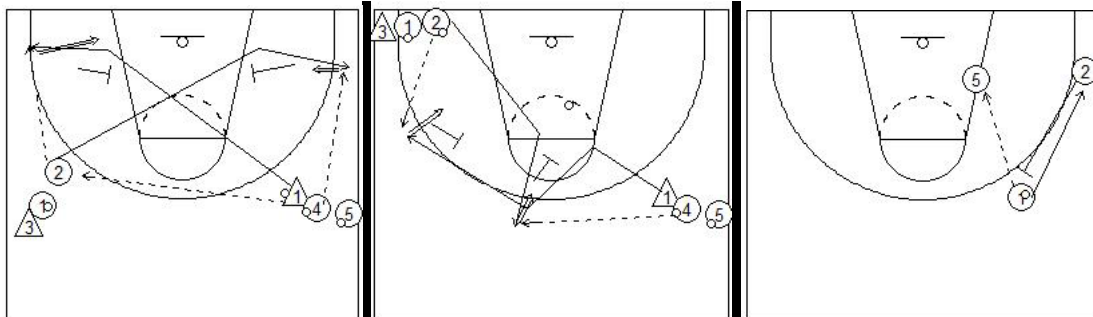
#### Calentamiento con el preparador físico

- Estiramientos pasivos
- Abdominales inferiores, oblicuos y superiores.
- Sentadillas espalda con espalda x5 y carrera a medio campo
- Movilidad de cadera y tronco x5 y lateral
- Carrera de puntillas
- Batidas estirando las piernas x2
- Cruzado y brazos
- Desplazamiento defensivo atrás y hacia delante x2
- Skipping y talones atrás de espaldas x2
- Progresiones x 3

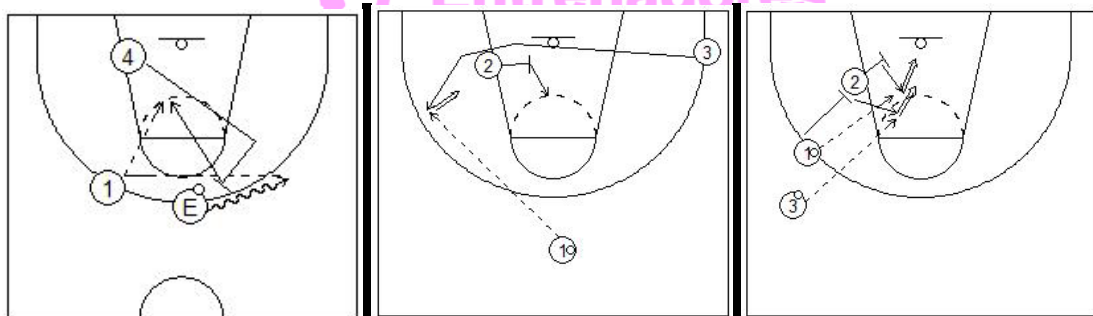
#### PARTE PRINCIPAL

1- Tiro por posiciones se dividen exteriores e interiores.

#### EXTERIORES



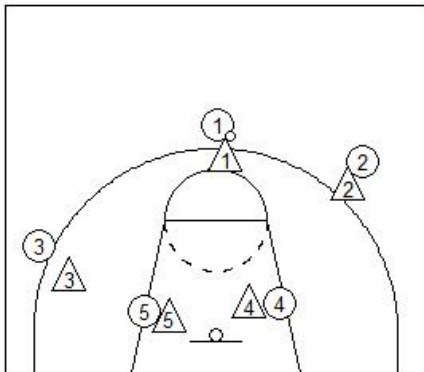
#### INTERIORES



2- 5x5 viendo jugadas del Fenerbace en media pista. Hay que atender a la situación de bloqueo al base que se pasará de 3º (detrás del bloqueo). Hay que hacer body check en todos los cortes, presionar líneas de pase y recuperar rápido tras ayudar ya que son buenos tiradores. Tienen una jugada de cruce para salir y ser bloqueado. En esta jugada con ese alero en particular se pasa el bloqueo por detrás ya que le cuesta más.



3-5x5 a 1 campo (ida y vuelta) para ver otras situaciones defensivas. Se ve la defensa en flash y el 2x1 al poste bajo.

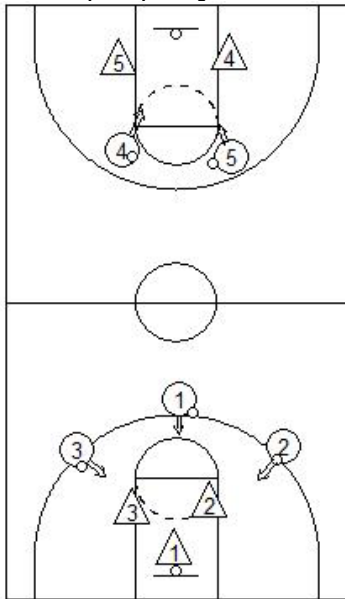


4- 5x5 a 1 campo donde se juega con 18". Se incide en meter balones a los aleros y bases en poste bajo ya que hay superioridad. Los postes juegan por fuera ya que pueden crear problemas al rival por su tiro exterior.



## VUELTA A LA CALMA

### 1-Tiro por parejas



#### Tiro por parejas

Series de 10 tiros por parejas, hay que meter 25 canastas para irse a estirar

-Charla de Luis Casimiro donde habla de la importancia del partido. No pueden defraudar a la afición ya que tiene mucha ilusión en este choque. Es clave que estén concentrados y muerdan al rival, pasando por ahí ganaran ya que son un equipo blando. Tienen que aprovechar sus ventajas y ser listos en ataque y ambiciosos en defensa.

-Charla con Alberto Lorenzo. Hablo con él acerca de cómo canalizan el optimismo de los jugadores, si no le parece que están menos tensos que cuando tenían más presión. Me cuenta que es importante exigirles y que no se relajen pero es difícil porque están en una nube.

#### Reflexión:

Ha sido un entrenamiento donde ha habido mucha intensidad y se han visto muchos detalles defensivos. En mi opinión el 2x1 a postes no ha surtido efecto, aunque quizás contra el rival si que pudiera venir bien al ser menos tiradores. Me llama la atención de nuevo cómo la vuelta a la calma es desorganizada y cómo se asemejan los entrenamientos prepartido. Creo que puede llegar a ser monótono el entrenar siempre de manera tan parecida, aunque por otro lado imagino que al estar jugando la mayoría del tiempo están implicados.

## SESIÓN 21

**Domingo 6/3/2011 Vistalegre**

Partido entre Estudiantes y Unicaja. Iba camino al pabellón preguntándome si la relajación no afectaría el rendimiento del equipo ya que alargan su racha de victorias ya más de un mes. Habían ganado esta semana en Eurocup y se presentaban con poca preparación de este choque. Enfrente Unicaja en horas bajas aunque con hambre de romper esta tendencia. Estudiantes ganó el partido leyéndolo, apretando las líneas de pase en defensa y aprovechando óptimamente los puntos débiles del rival. Uno de ellos fue el rebote. Unicaja no lo cierra bien y Estudiantes tuvo múltiples segundas y terceras opciones. Además recuperaron muchos balones y consiguieron canastas fáciles. En mi opinión el ritmo impuesto por Estudiantes y las continuas ventajas de las que disfrutaban fueron claves. Ante arreones de Unicaja Estudiantes respondía con agresividad defensiva que suplía el desacierto momentáneo. En este partido se vio la filosofía Luis Casimiro al más puro estilo. Con este triunfo suman 8 victorias seguidas.

