

SESIÓN 22

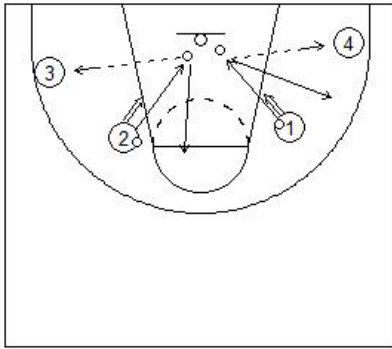
Lunes 7/3/11 Magariños

Hablo con Luis acerca del partido contra Unicaja y me comenta que estuvieron bien en líneas generales y supieron sacar partido a sus ventajas. Más o menos es la lectura que hice en la sesión anterior.

-Charla de Luis: En esta charla Luis dice que no hay que fiarse de Gran Canaria, llevan una dinámica negativa pero están jugando muy bien por lo que son un rival peligrosísimo. Dice que la victoria del domingo se queda en el domingo y que su mente tiene que estar en este entrenamiento desde ese mismo momento.

CALENTAMIENTO

1- Competición de tiro, por cuartetos dos tiran y otros dos esperan quien tira coge su rebote. Hay que meter 20 canastas por aro (en total hay 6 aros). En cada canasta hay una norma. En la primera es fuera de la zona, la segunda tras bote, la tercera sólo triples, la cuarta canastas en un minuto, la quinta 50 puntos contando las canastas con su puntuación real.



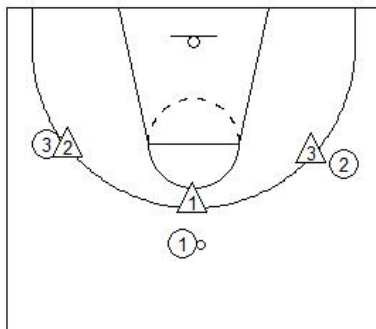
Calentamiento con el preparador físico

- Estiramientos pasivos
- Abdominales inferiores, oblicuos y superiores.
- 3x10 fondos cambiando posición de los brazos.
- Flexoextensión de piernas x5 y abducción-aducciónx5 con carrera continua intercalada
- Batidas con brazos
- Carrera de espaldas vuelta y sprint
- Skipping x3
- Zancada largax2
- Zancada larga de espaldas x2
- Progresiones x 2

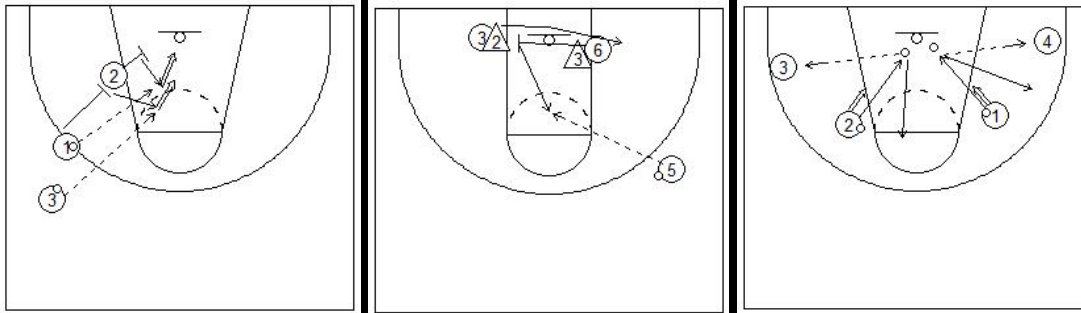
PARTE PRINCIPAL

1- Se dividen interiores y exteriores. Los primeros hacen tiro y 2x2 con BI. Los segundos juegan 3x3 para recibir con aleros altos al poste bajo

EXTERIORES



INTERIORES

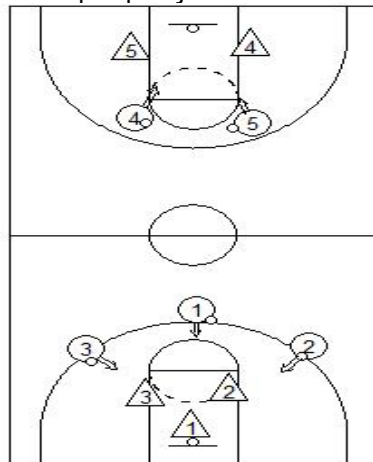


2- 5x5 a medio campo, van rotando puesto que hay dos cambios. Ven jugadas de Gran Canaria donde hay una jugada que termina en BD para el base. Se defiende con flash pasando por arriba.



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 acerca de que es una cancha difícilísima, donde casi ningún equipo ha logrado la victoria. Tiene que querer ganar y después se celebra pero antes concentración al máximo.

-Charla con Alberto Lorenzo. Le pregunto acerca de por qué tanta intensidad en un día prepartido. Me dice que al jugar al día siguiente por la tarde no tienen problema, los jugadores recuperan rápido. Ha sido una sesión corta pero muy intensa.

Reflexión:

En entrenamiento ha sido intensísimo pero de sólo 1h y 15. Los jugadores han estado muy metidos en todo momento. En mi opinión han jugado poco en global, y no han visto ataques propios cuestión que me extraña mucho. Han estado entrenando para defender una situación concreta de Gran

Canaria utilizando jugadas propias que terminan de la misma manera. Esa era la premisa a la hora de jugar.

SESIÓN 23

Domingo 13/3/2011 Vistalegre

Partido entre Estudiantes y Granada, donde los locales comienzan dominando en el marcador, parando bien los tiros de Steffanson y a Koby Carl, forzando mucho con Asselin al poste. Caner Medley que llevaba una racha de buenos partidos era muy bien defendido por lo que estudiantes jugaba otras bazas. Aprovechaban la superioridad en pintura tanto de postes como de aleros posteando, característica habitual en los Estudiantiles. Me sorprendió mucho la rotación. Cuando el partido estaba igualado Casimiro sacó a Jaime Fernández, base junior. Este jugó bien aunque se lo nota la inexperiencia. También me sorprendió la entrada de Gabriel que estaba sin forma al superar una dura lesión. En definitiva Estudiantes llevó el partido a su terreno forzando situaciones rápidas y aumentando el nivel defensivo cuando se requería, lo que provocó que Granada jugara a un ritmo de juego que no le convenía y lo acabó pagando.



SESIÓN 24

Miércoles 15/3/11 Magariños

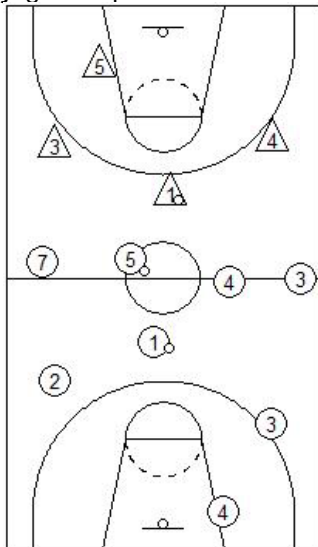
Entro en el pabellón y hablo con Alberto Lorenzo acerca de cómo prepara el scouting. Me dice que lo hacen entre los dos ayudantes con un programa de recortes de vídeo. Dice que invierte muchísimo tiempo en ello.

-Charla de Luis: Muy motivante, en ella dice que no hay que pensar que tienen el partido perdido porque juegan en el Palau. También dice que hay que ir día a día y no pensar en los próximos compromisos de Eurocup.

Hablo con Alberto y me comenta que la semana del 13 al 20 entrenan martes, miércoles sábado y domingo, mientras que la siguiente lo harán el lunes por la mañana, el martes en Zagreb, el miércoles por la Mañana en Zagreb y viernes y sábado en España.

CALENTAMIENTO

1- 4x0 con 3 equipos se hace hasta que uno de los equipos llegue a 25 puntos. Se juegan las jugadas que va diciendo Alberto. Incide en aspectos concretos y los va cambiando.

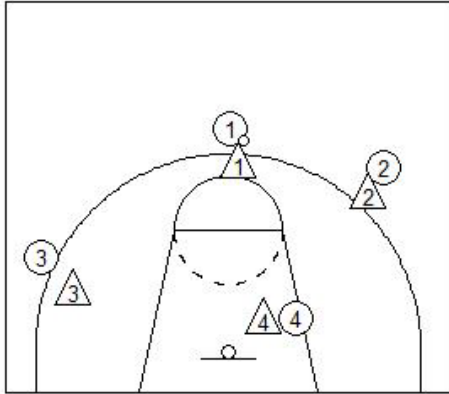


Calentamiento con el preparador físico

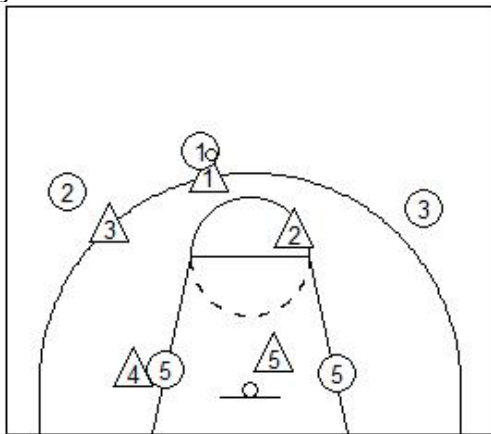
- Estiramientos pasivos
- Abdominales inferiores (elevación de cadera)
- Lateral a medio campo
- Flexoextensión de cadera 5 por cada lado
- Círculos con el tronco, brazos estirados y por cada lado
- Rotación de cadera x5
- Estiramiento balístico piernas.
- Desplazamiento defensivo y carrera de puntillas
- Batidas
- Batidas con piernas estiradas x2
- Skipping-talones atrás
- Zancada larga de espaldas x2
- Progresiones x 2

PARTE PRINCIPAL

1-4x4 con 3 equipos que van rotando, se suma la puntuación normal. En ataque se juega libre para acabar en doble BI. BD en 2x1 presionando a todo campo. Se busca una presión defensiva máxima. Luis insiste en que no vayan postes a hacer el 2x1 y que al recuperar lo hagan en igualdad, evitando desajustes. En libre es importante jugar con velocidad y con los conceptos claros.



2-5x5 con defensa en zona de ajustes "puño". Empieza en 3-2. Se juega un campo y contraataque. Quien mete sigue atacando. En contraataque se intenta defender individual. Destaca la comunicación y el balance defensivo.



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

3-5x5 con caja y 1. Esta defensa se realizaría a Navarro en el partido. En este caso Ellis hace de Navarro. Hay que estar cara a cara evitando que reciba.

-Variante: Defensa alternativa individual si no hay canasta mixta si se anota.



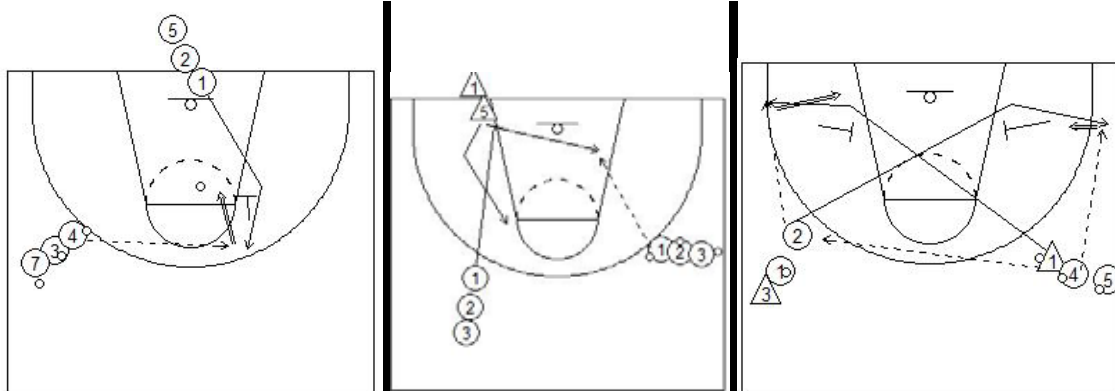
4-5x5 defensa individual, 1 campo. 18" posesión. Es un ejercicio de ataque se van marcando los sistemas que el base ordene, se pide velocidad en el juego y que respeten los espacios. En defensa hay 2x1 en BD (como a veces defiende el Barcelona)



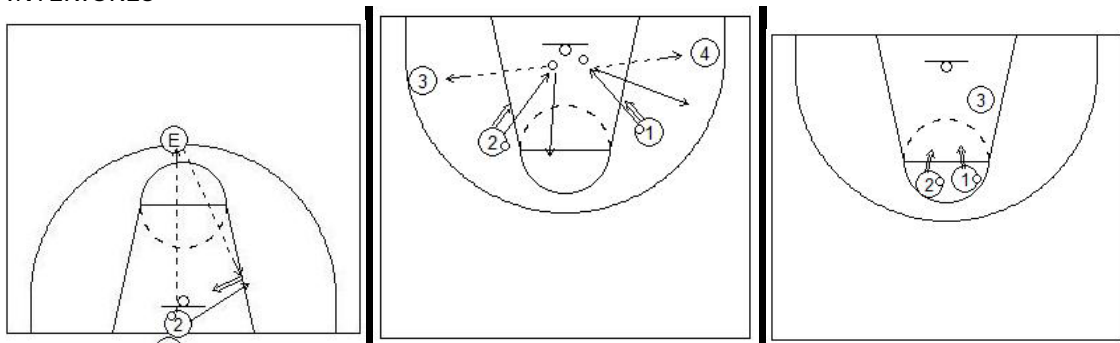
VUELTA A LA CALMA

1-Tiro dividiendo interiores de exteriores

EXTERIORES



INTERIORES



-Charla de Luis donde dice que hay que apretar más en intensidad, no deben dejarse llevar y están ante una semana muy complicada por lo que no pueden decaer

Reflexión:

Me ha parecido que los jugadores estaban muy cansados y Luis les pedía más de lo que podían dar. No sé si llevarían carga de antes o estaban cansados por la intensidad del entrenamiento pero la conclusión es que no han llegado frescos al final del entrenamiento. También hay que destacar que estamos a principio de semana y es cuando más intensidad y volumen se da. Por lo que veo en los entrenamientos el tiro en situaciones específicas lo realizan desde principio de semana al menos en cuanto a la vuelta a la calma.

SESIÓN 25

Domingo 27/3/2011 Vistalegre

Partido entre Estudiantes y CAI Zaragoza. Se encontraban parejos en la clasificación por lo que se preveía un partido igualado. Fue un partido de un ritmo infernal por parte de los dos equipos con fantásticos porcentajes de acierto. Estudiantes dominaba el encuentro por la diferencia en el rebote. Tenía mucha superioridad más por actitud que por centímetros. Se iba en el marcador Estudiantes aunque se acercaba CAI a 2 en el tercer cuarto. Estudiantes fallaba en cuanto a las ayudas. CAI penetraba muy bien y doblaba balones para sus tiradores que estaban infalibles. El error es que las ayudas con muy largas por lo que no da tiempo a recuperar con garantías. Luis pidió tiempo y se mejoró tanto en la defensa 1x1 como en el tema de las ayudas laterales. Utilizaron al final sistemas para Gabriel y Jasen al poste sacando ventajas sobre todo el doblar fuera el balón. Al final se llevaron la victoria batiendo récord de anotación de la liga con 106 puntos.



SESIÓN 26

Lunes 28/3/11 Magariños

Este entrenamiento se realizaba el día después de la victoria ante el CAI que coincidía con el día antes de recibir al Cedevita en la vuelta de cuartos de final de Eurocup. El equipo trae de la ida una desventaja de 7 puntos.

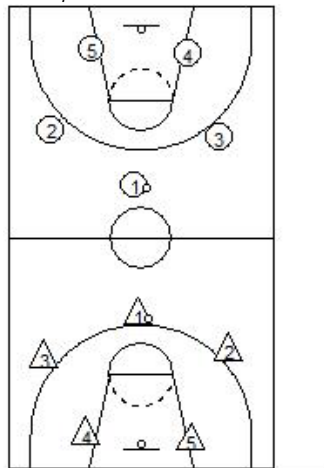
Hablé con Luis y me explicó que ni mucho menos hasta ese día había pensado un solo momento en el Cedevita, estaba con la mente en el CAI de lo contrario podría pesarle llevarse dos derrotas. Me comenta además que la sesión es regenerativa al venir de jugar el día anterior.

Hablo con Jorge acerca de los métodos de control y valoración del rendimiento deportivo además de tests. Me dice que no suele hacer test porque con lo poco que tiene para trabajar si hace tests se le va todo el tiempo. En cuanto a los métodos de control y valoración me dice que sólo ha utilizado el isocontrol por disponibilidad.

-Charla de Luis: En la que habla de que hay que tener ganas y paciencia en el siguiente partido, dice que no tienen que querer remontar en el primer minuto de juego, son 40 minutos que dan para mucho.

CALENTAMIENTO

1- 5x0 viendo jugadas de cruces sobre BI verticales para exteriores. Es importante no quedarse parados ya que tienen que calentar bien. Juegan una jugada en estático y llegando la siguiente es decir, alternan ambas.



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.

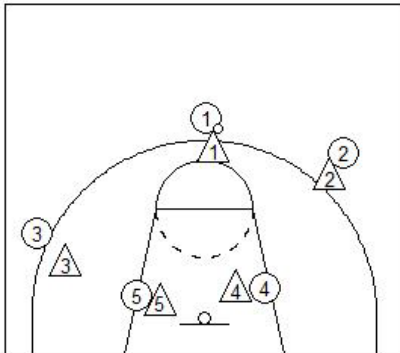
En la transición juegan con una inversión, BD y continuación para meter el balón al poste rápido. Conforme pasa el ejercicio Alberto incide en meter balones interiores en la transición

Calentamiento con el preparador físico

- Estiramientos pasivos
- Abdominales 30" cada ejercicio (inferiores, oblicuos y superiores)
- Lateral a medio campo
- Estiramientos balísticos de aductores y lateral
- Estiramiento de psoas iliaco y carrera medio campo
- Aductores en movimiento y vuelta con batidas
- Skipingx2
- Cruzado y brazos
- De espaldasx3
- Sprint hasta el final x3

PARTE PRINCIPAL

1- 5x0 viendo jugadas. Sale un equipo y el otro descansa. Hacen 3 campos y se salen. Se ven 3 jugadas concretas, las va marcando Luis. Se juega con el base y con cortes de los postes a la zona.

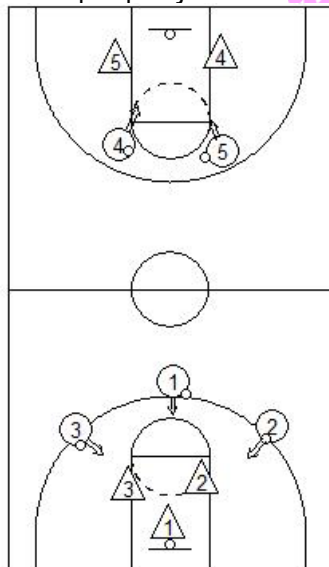


1-5x5 defensa individual a medio campo, se ven las jugadas de Cedevita. No tienen muchos sistemas, ni juegan muchos bloqueos tienden a jugar para el alero y el base aclarados. Estos fuerzan bien y tienen gente fuera para librar tiros. Son un equipo muy tirador. Es importante parar a esos hombres, no dejándolos botar demasiado. Las ayudas laterales son flash, ya que son muy buenos tiradores. La defensa de bloqueo que se realiza es flash aunque no muy descarado, simplemente es para dificultar el tiro.



VUELTA A LA CALMA

1-Tiro por parejas a meter 25.



Tiro por parejas

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

- Charla de Luis donde anima a los jugadores, les hace ver que tienen que ser una piña. Es un discurso muy breve.

Reflexión:

Ha sido un entrenamiento suave de recuperación del partido anterior. No sé si es correcto el planteamiento de ser este el primer día en que tienen en la cabeza ese partido. Quizás el no planificarlo puede costarles caro. Este partido está muy poco preparado en principio, no se si habrán hecho sesión de vídeo.