

SESIÓN 27

Martes 30/3/2011

Vistalegre

Partido entre Estudiantes y Cedevita donde se jugaban el pase a la Final a 4 de Eurocup. Estudiantes al tener que remontar 9 puntos jugaba muy precipitado al principio. Había muchos errores por parte de los dos equipos. Las dos estrellas rivales eran bien paradas. Estos jugadores estaba más que avisado que iban muy bien para dentro, teniendo un gran manejo de balón. El resto sólo tiran. El Estudiantes conseguía ventajas de casi 9 puntos pero eran contrarrestadas por los visitantes. El segundo cuarto comenzó a ser dominado por el ritmo que imponía Draper, el base rival. Esto unido a los aclarados para Wright (la otra estrella) provocaba que Cedevita se adelantara en el marcador. La diferencia es que Estudiantes hacía ataques de 8 segundos y Cedevita de 20, además estos últimos eran genialmente finalizados por Wright. Estaba siendo muy mal defendido, todo el juego lo generaba él. Siempre sacaba canasta, canasta + falta o libraba para que los tiradores anotaban. Era imparable y se iba a más de 20 puntos en la primera mitad. En el descanso el marcador era favorable a los croatas por 7 puntos. En la segunda parte la precipitación de Estudiantes comenzó a crecer con el paso de los minutos y la tranquilidad de los visitantes propiciaba desesperación. Entró en escena Draper y cerró el partido. Todos los ataques visitantes eran para que el base consumiera 20 segundos y entrar a canasta. Nadie lo podía parar y generaba siempre cosas positivas. Al final victoria de 9 para los visitantes y eliminación del Estudiantes.



**Escuela
Regional
Entrenadores**

SESIÓN 28

Viernes 8/4/11 Magariños

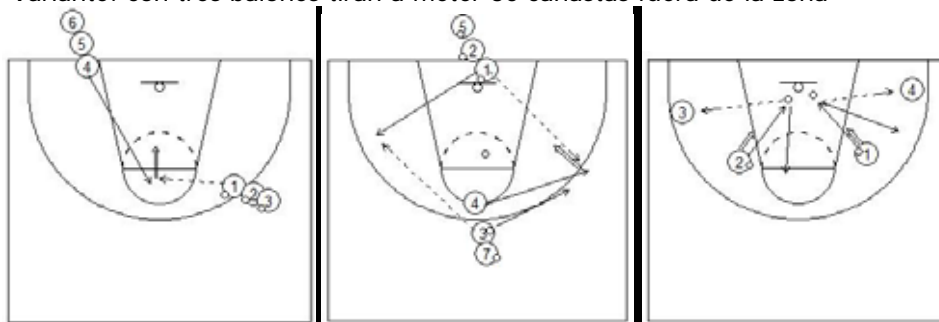
Entro en el pabellón y hablo con Alberto. Le pregunto acerca del planteamiento a partir de ahora que tienen semanas largas. Me comenta que descansarán el día después del partido, doblando dos días de físico. Este entrenamiento es el viernes por la mañana. El domingo juegan ante Fuenlabrada y se juegan el pase a playoff por lo que el partido es importantísimo. Juegan el domingo en el Palacio de Deportes, pero por problemas no tienen la instalación para entrenar así que lo hacen en el pabellón habitual.

-Charla de Luis: Habla de que hay que afrontar con garantías lo que queda de temporada ya que es la parte más dura y donde más se juega. Si no consiguen el objetivo lo que han realizado hasta el momento no servirá de nada.

CALENTAMIENTO

1- Competición en rueda de tiro. Han de meter 30 canastas por rueda. Cuando metan cambian de canasta.

-Variante: con tres balones tiran a meter 30 canastas fuera de la zona



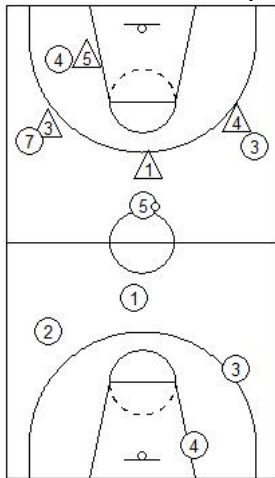
Luis habla con Alberto al terminar el ejercicio de que necesitan presionar al hombre balón. Esa defensa de 1x1 va a ser clave en el resultado del partido.

Calentamiento con el preparador físico

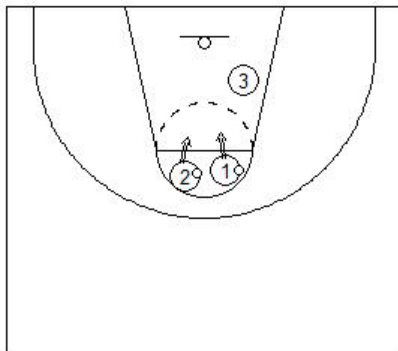
- Estiramientos pasivos
- Abdominales 30" cada ejercicio (inferiores, oblicuos y superiores)
- 3x10 fondos
- Batidas ida y vuelta
- Lateral con movilidad de brazos
- Extensiones de pierna con cadera fija
- Cruzadox2
- Rotación de cadera
- Batidas y progresión
- Carrera y sentadillas con salto
- Lateral
- Progresión de espaldas y hacia delante
- 10 pataleos y carrerax2
- Salida explosiva dejándose caerx2

PARTE PRINCIPAL

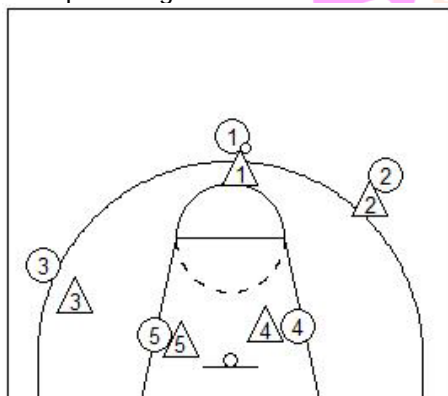
1- 4x4+4 a 12 canastas, quien mete sigue máximo 2 veces. No hay defensa hasta medio campo tras recibir canasta. El objetivo del ejercicio es meter a los jugadores en ritmo defensivo



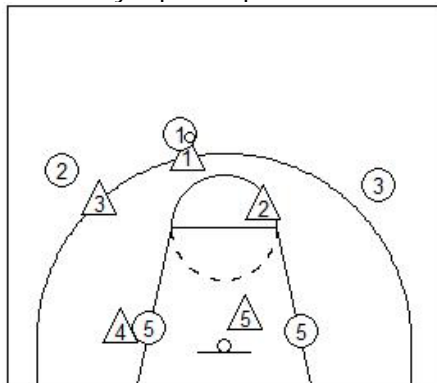
2-Tiros libres a meter 7 tirando de dos en dos corriendo a la canasta contraria. Si se falla sprint a canasta contraria



3-5x5 scouting de Fuenlabrada. Se defiende el BD a exteriores en flash pasando por arriba. Tiene que ser muy agresivo. Con Valters se pasa por arriba. Con Quino Colom se le pasa por detrás porque es peor tirador. Hacen BD dentro del triple. Ahí se cambia. Los BI también se cambian si es entre interiores. Juegan BI para acabar en la parte frontal para jugar un BD. El BI se puede recortar. La defensa de BD flash a no ser que sea Colom. Hacen también un bloqueo ciego en el centro de la zona para colgarles balones elevados. Hay que estar atentos y comunicarlo.



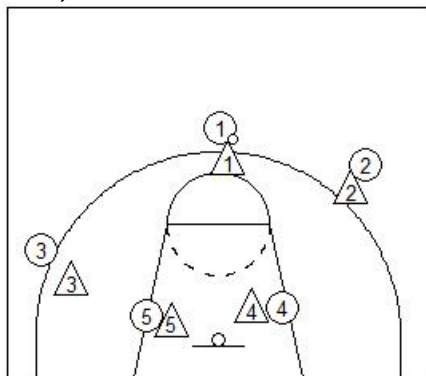
4-5x5 jugando los sistemas del Fuenlabrada defendiendo en zona de ajustes. La colocación es 3-2. Hay que estar atentos a poste alto sobre todo con Mainoldi. Las ayudas primero son laterales, luego de fondo ya que los postes se mueven muy bien por fondo y suelen sacar mucha ventaja.



5x5 defensa puño

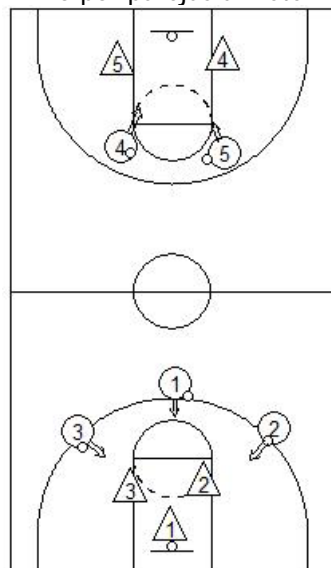
5x5 donde el objetivo es defensivo, realizando la defensa puño que es una zona de ajustes que puede comenzar en 3-2 o 2-3. Lo importante es la comunicación y llegar al hombre balón, además de proteger el rebote

5-5x5 a 1 campo jugando con defensa en zona 2-3. Variante: defensa alternativa, individual y 2-3. Después de canasta presión individual. Se juega en ataque con libre o con cortes (carretón para el alero)



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 habla de que hay que estar muy metidos y tener ganas, ya que se juegan también el orgullo de ser dos equipos con gran rivalidad. Destaca la importancia del partido.

Reflexión:

Este entrenamiento ha seguido la línea de los de los últimos días antes de jugar aunque ha tenido más volumen de lo normal. La diferencia es que no juegan al día siguiente sino el domingo. Les queda un entrenamiento más el sábado por la mañana en el Palacio de Deportes. Les interesa además ganar el basketaverage ya que van muy parejos en la clasificación. Creo que jugarán en zona muchos minutos ya que según me ha dicho Alberto la entrenaron el día anterior y hoy han hecho dos ejercicios con defensa en zona o alternativa.

SESIÓN 29

Viernes 29/4/11 Magariños

Este entrenamiento es el previo al partido ante el Power Electronics Valencia, rival difícilísimo. Este partido marcará las aspiraciones de Estudiantes en el playoff. Es importante sacar la victoria. Luis Casimiro no habla antes de comenzar. Hablo con él acerca de cómo ve la situación. Me dice que han entrenado bien, pero que el rival es poderosísimo. Pienso que tiene razón, Valencia tiene una plantilla muy amplia. Comienza el entrenamiento.

CALENTAMIENTO

1- Competición de tiro a meter 10 canastas. Cuando meten rotan de canasta (hay 6). En cada canasta tienen un objetivo. 1: Tiros fuera de la zona. 2: Tiros de 3. 3: Tiros de 3 tirando uno cada uno. 4: Rebote, punteo correr al medio y tirar. 5: 4 triples.



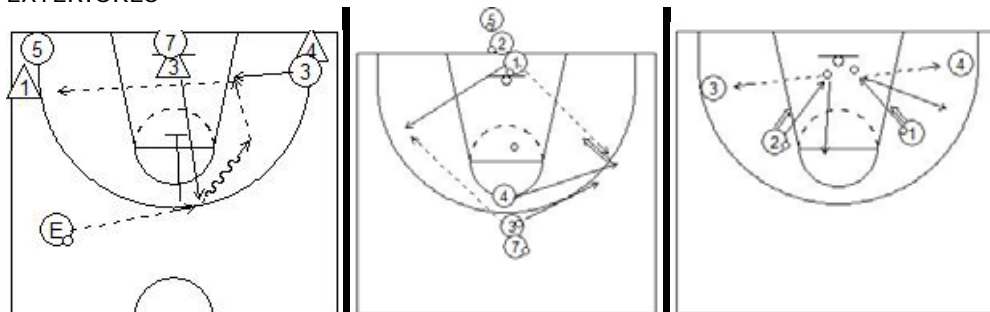
Calentamiento con el preparador físico

- Estiramientos pasivos
- Estiramientos balísticos de abductores y aductores
- Rotación de brazos ida y vuelta
- Círculos con brazos extendidos en el sitio y carrera
- Lateral con movilidad de brazos
- Rotación de cadera
- Salida de tacos de atletismo explosiva x3
- Batidas x2
- Batidas y progresión

PARTE PRINCIPAL

1- Ejercicio específico de tiro, los jugadores están divididos por posiciones. Alberto y Javier deciden el nº de canastas a anotar.

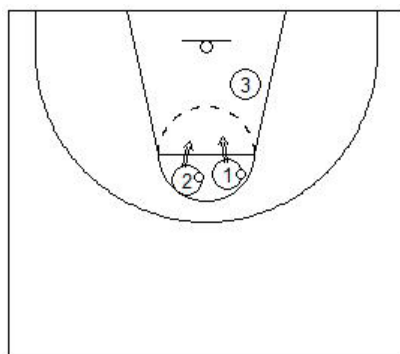
EXTERIORES



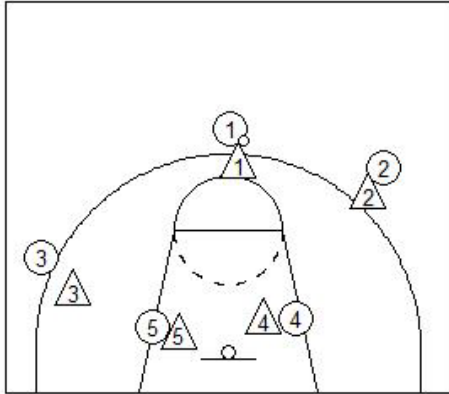
INTERIORES



2-Tiros libres a meter 7 tirando de dos en dos corriendo a la canasta contraria. Si se falla sprint a canasta contraria

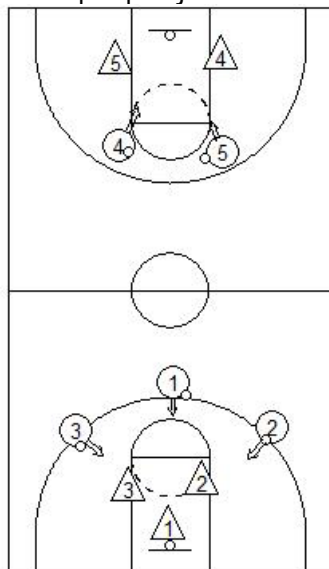


3-5x5 scouting de Power Electronics Valencia. Juegan con Rafa Martínez cuando presenta dificultades para que tenga aclarados. Juegan mucho también mano a mano y BD para Rafa, sobre todo ante mixtas o defensas preparadas para él. En este caso se defenderá si no está Savanovic en cancha con 2x1 en ese BD, si no flash por delante. Si Savanovic juega BD se tienen que pegar mucho a él. Juegan también un cruce sobre BI con rizo. Omar Cook si penetra es para doblar, o tirar. En BI a Rafa se persigue.



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 sus jugadores a estar al máximo para derrotar a un rival tan difícil. Hacen el grito y se marcha.

Hablo con Alberto y le pregunto por qué persiguen a rafa en los BI, dice que porque los lee muy bien y es capaz de salir abierto para tirar si no.

Reflexión:

Ha sido un entrenamiento muy corto, de sólo una hora donde no han trabajado con intensidad ha sido prácticamente tiro y un scouting en pista de Valencia. Por lo que veo el juego de Valencia está encaminado a Rafa Martínez casi en su totalidad. Tienen una plantilla muy completa que puede romper los sistemas con garantías en cualquier momento. En mi opinión en el 5x5 no han tenido intensidad ninguna se notaba que los jugadores estaban fríos, quizás por ser el entrenamiento tan parado.