

## SESIÓN 30

Lunes 9/5/11

Magariños

Este entrenamiento es el primero de esta semana larga donde el equipo ya no se juega nada. Han perdido los dos últimos choques y ya no tienen opción de entrar en el playoff. Les queda un partido ese fin de semana contra Bilbao en casa.

Hablo con Luis y me comenta que el domingo terminan y ya no entrenan más. Los jóvenes hacen postemporada pero él se dedica a planificar la siguiente viendo presupuestos bajas altas y demás.

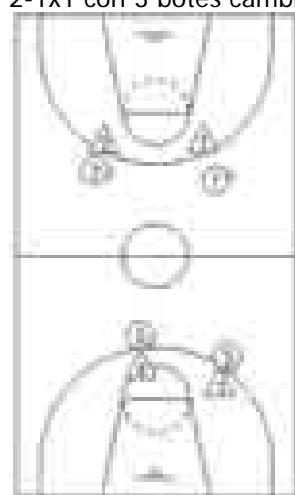
Me cuenta que quiere ganar este último partido para despedirse de su afición con victoria y terminar con un 50% lo cual no es mal resultado viendo cómo comenzaron la campaña. Casimiro no habla y es Lorenzo quien comienza con el calentamiento

### CALENTAMIENTO

1- Ejercicio de filas donde han de meter tras pase y devolución. Lorenzo va poniendo objetivos. Primero recibir y tirar, después recibir y hacer bandeja sin botar, después 2x0 con el pasador sin BD.



2-1x1 con 3 botes cambiando de parejas y de canasta.



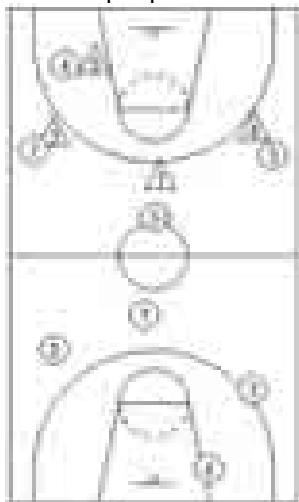
Calentamiento con el preparador físico

- Estiramientos pasivos
- Carrera de tobillos +trote.
- Gemelosx2

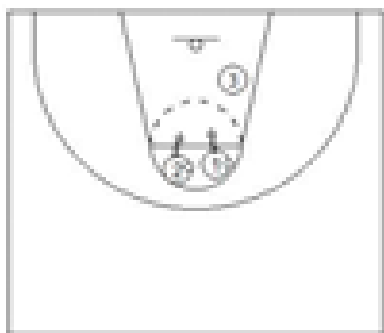
- Saltos laterales y trote x2
- Extensión de piernas con cadera fija
- Desplazamiento defensivo
- Desplazamiento defensivo adelante
- Pasos laterales
- Skippingx2
- Carrera de espaldas
- Zancadas largas

#### PARTE PRINCIPAL

1-4x4+4 quien mete sigue atacando, máximo 2 veces. Se suma la puntuación. Se juega libre con un interior que puede ser un exterior jugando por dentro. El objetivo es coger 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



Luis Casimiro se enfada porque han tardado mucho en llegar a 20 puntos en el ejercicio anterior.

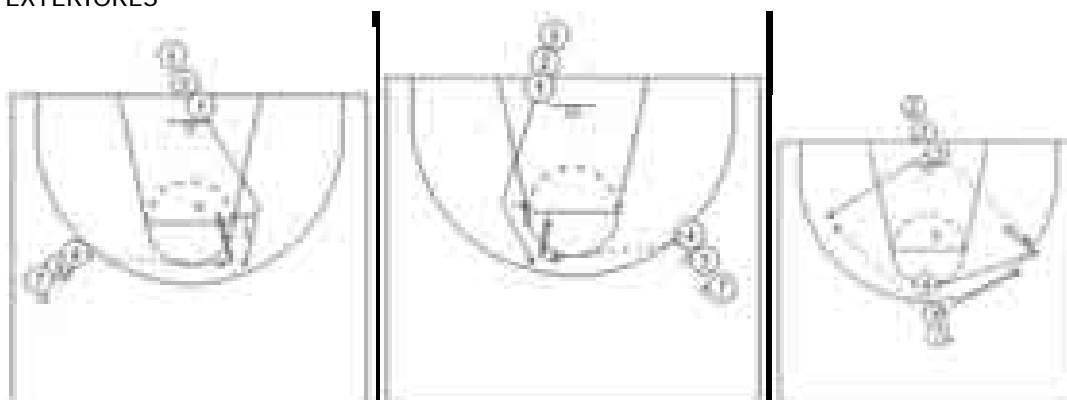
Curiosamente culpa a la defensa del resultado, ya que contagiaba a los ataques y los hacía espesos.

3-5x5 libre, cuando sale el balón fuera se saca de fondo o de banda. Conforme pasa el tiempo Luis va diciendo otras jugadas que quiere realizar.

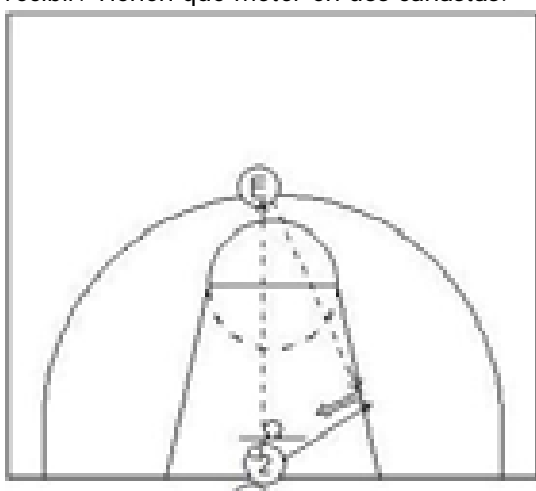


### VUELTA A LA CALMA

1-Tiro divididos por posiciones a meter 15 canastas por ejercicio  
EXTERIORES



INTERIORES Competición de tiro con variantes. Primero pasan al entrenador y tienen que meter en las 3 canastas antes que el siguiente. Después salen a la vez. Posteriormente pasan y se cruzan para recibir. Tienen que meter en dos canastas.



**uella  
ional  
enadores**

-Charla de Luis donde se queja de intensidad. Habla de recuperar la tensión defensiva durante la semana. Quiere que todos trabajen por y para el equipo. Habla también de cumplir con la afición para brindarle la despedida que se merece.

Al terminar le pregunto a Javier si durante la temporada juegan con las cargas en función del partido, y si le dan más importancia a unos que otros. Me dice que no, que trabajan en función de la longitud de las semanas no del rival ya que no pueden dar nada por perdido.

## SESIÓN 31

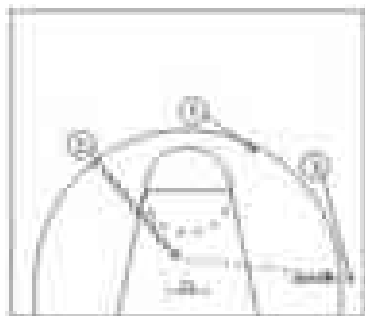
Miércoles 11/5/11

Magariños

Esta es mi última sesión de visualización de entrenamientos. Entro en el pabellón y hablo con Alberto. Le pregunto acerca de si en algún momento han trabajado el físico en la pista. Me dice que el preparador físico repudia esa forma de trabajar, todo lo hace en pista de atletismo. Me dice que la potencia aeróbica la trabajan en pista aunque poco. Lo que trabajan en lo técnico táctico no tiene nada que ver, de modo que lo que están trabajando provoca mejoras aunque no controladas.

### CALENTAMIENTO

1- 4 equipos de 3, juegan 3x0 todos mezclándose por conceptos, incidiendo en lo que Alberto va diciendo.



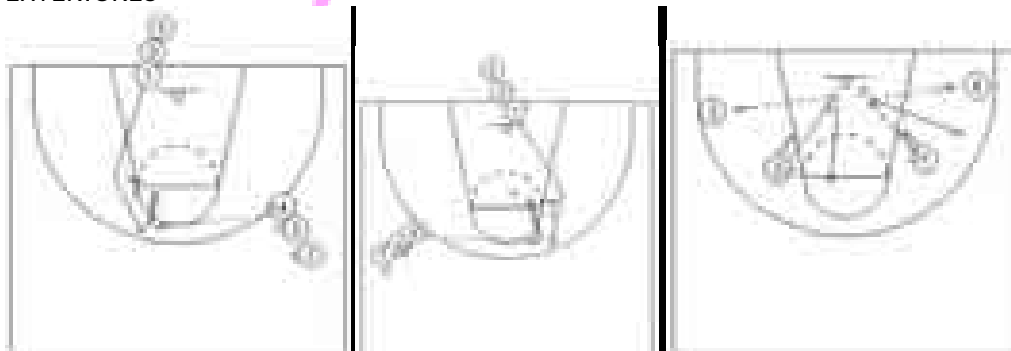
Calentamiento con el preparador físico

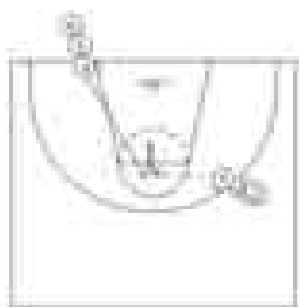
- Puntillas
- Talones
- Puntillas 2y2
- Talones rápidos
- Puntillas 2y2
- Talones lo más rápido posible
- Pata coja 5 saltosx2
- Progresionesx2
- Skipping+progresiónx2
- Zig-zag sprint
- Defensivo+sprint

### PARTE PRINCIPAL

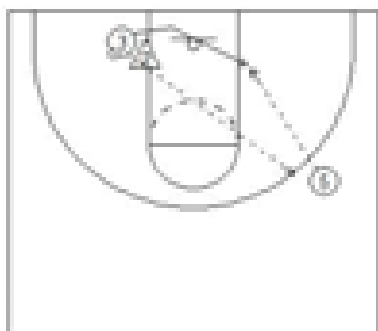
1-Ejercicios específicos por posiciones. Por un lado exteriores y por otro los interiores Los primeros trabajan tiro y los segundos 1x1

#### EXTERIORES





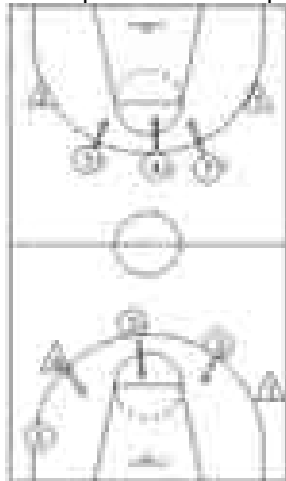
**INTERIORES**



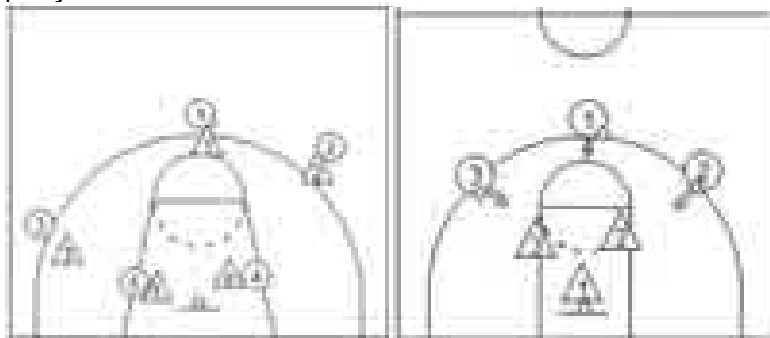
2-5x5 defensa en zona alternativa a 2 campos. El objetivo es el cambio de mentalidad, pasar de atacar a defender en individual. La defensa es alternativa. En estático comienzan en 2-3 y los siguientes ataques en individual



3-Competición de tiro por equipos quien tira rebotea a sumar 100 puntos en cada aro.

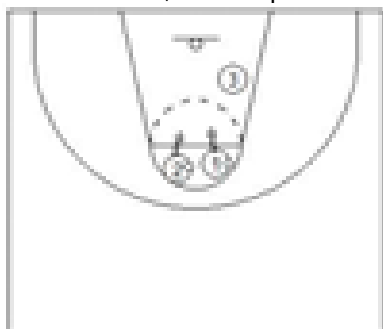


4- Partido entre dos equipos de 5x5 a reloj corrido, dos tiempos de 5'. Entre medias realizan tiro por parejas.



#### VUELTA A LA CALMA

1- Tiros libres, tienen que anotar 8 tirando uno por canasta



-Charla de Luis: Habla sobre que hay que tener ética de trabajo, no está contento con algunos jugadores ya que considera que no se han esforzado. Dice que tienen que ser profesionales hasta el final y que si ellos están cansados él lo está más así que tienen que ser un equipo hasta el final