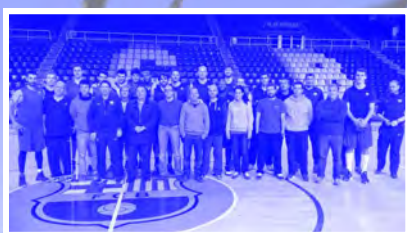


**INFORME SEMANA ENTRENAMIENTOS 2013 / 2014**

# IX Semana de Entrenamientos

Temporada 2013-2014



**Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto**

Info: [www.aeeb.es](http://www.aeeb.es)

A.- TENDENCIAS ESTADISTICAS

# TENDENCIAS ESTADISTICAS

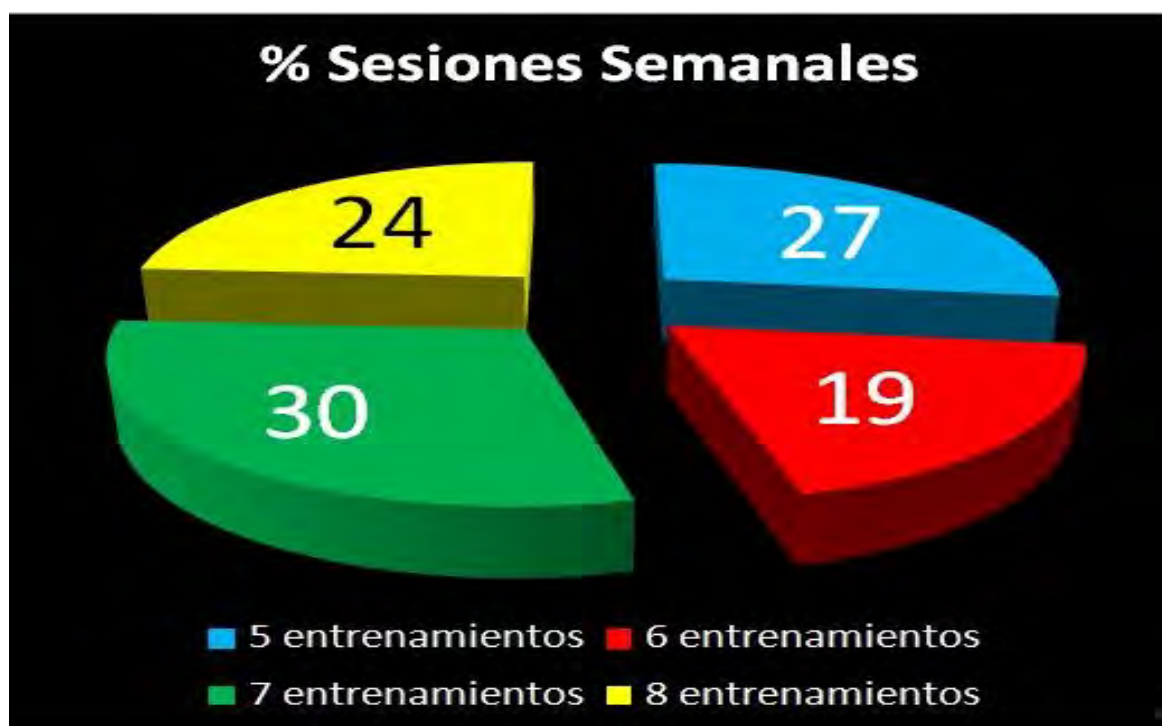
*En este informe comparamos los datos obtenidos durante la celebración de la IX Semana de Entrenamientos AEEB. Debemos tener en cuenta que la toma de datos se ha realizado en circunstancias muy diferentes en cada club –diferentes momentos de la temporada, inclusión o no en calendarios europeos, rachas positivas o negativas, etc.—y que esos factores pueden condicionar parcialmente los resultados.*

### TENDENCIAS—Número de sesiones

Comparamos a continuación el número de sesiones de entrenamiento técnicas por semana que dichos clubes han celebrado dentro del periodo de observación.

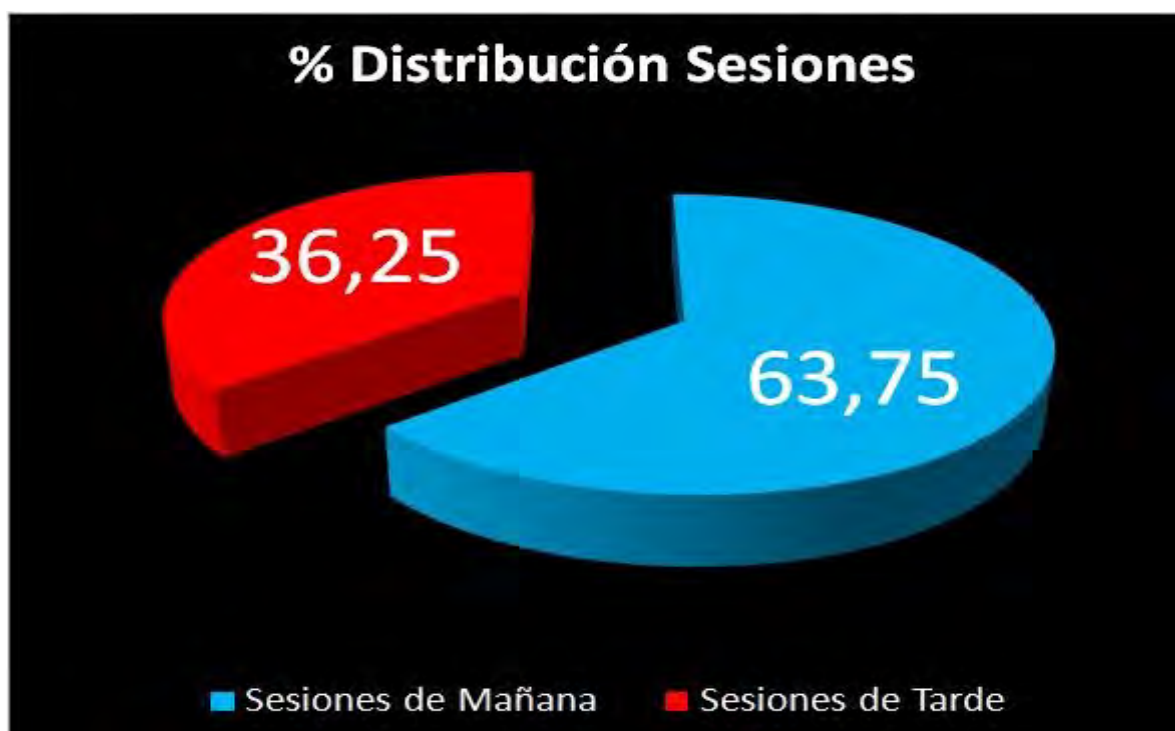
Éstas varían entre las 5 y las 8 sesiones semanales, si bien no están computados en esta media los entrenamientos físicos, sesiones de video, etc., ni los voluntarios de tiro o técnica individual que pudieran organizarse individualmente o en pequeños grupos para algunos jugadores.

El número de sesiones semanales más habitual es de 7 entrenamientos de equipo y la media total estimada entre los equipos participantes en el programa alcanza las **6,55 sesiones** –cifra ligeramente superior a la de la temporada anterior que era de 6,17 sesiones semanales.



### TENDENCIAS—Duración de las sesiones

La duración media de cada sesión de entrenamiento en la pista es de **110 minutos** y se observa un acusado traslado de los entrenamientos de esta temporada hacia las sesiones matinales, ya que las cifras de la temporada 2012/2013 eran prácticamente equivalentes entre sí (50,4% de sesiones de mañana y 49,6% de sesiones de tarde).

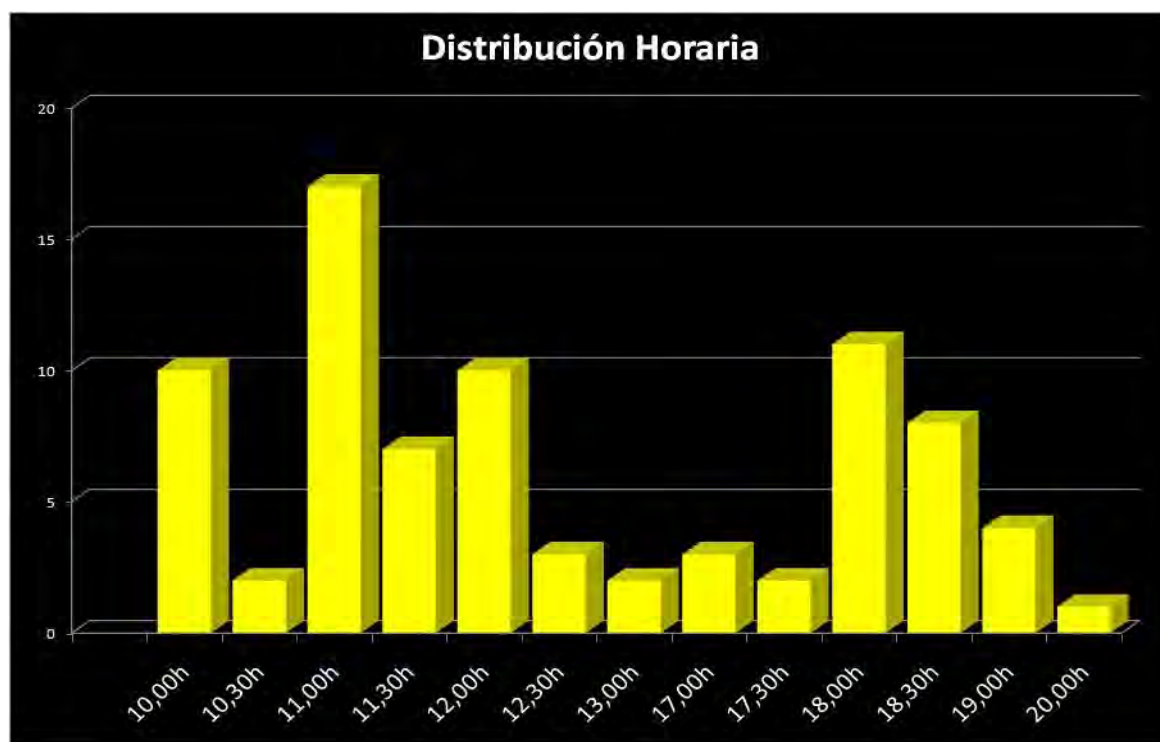


### TENDENCIAS—Distribución horaria de las sesiones

Con respecto a la distribución de las sesiones de entrenamiento a lo largo del día, podemos concluir que los integrantes del primer equipo (como grupo) nunca empiezan a entrenar antes de las 10h por la mañana, que en todos los casos hay un lógico intervalo de baja actividad entre las 14h y las 17h y que las horquillas de entrenamiento más observadas son:

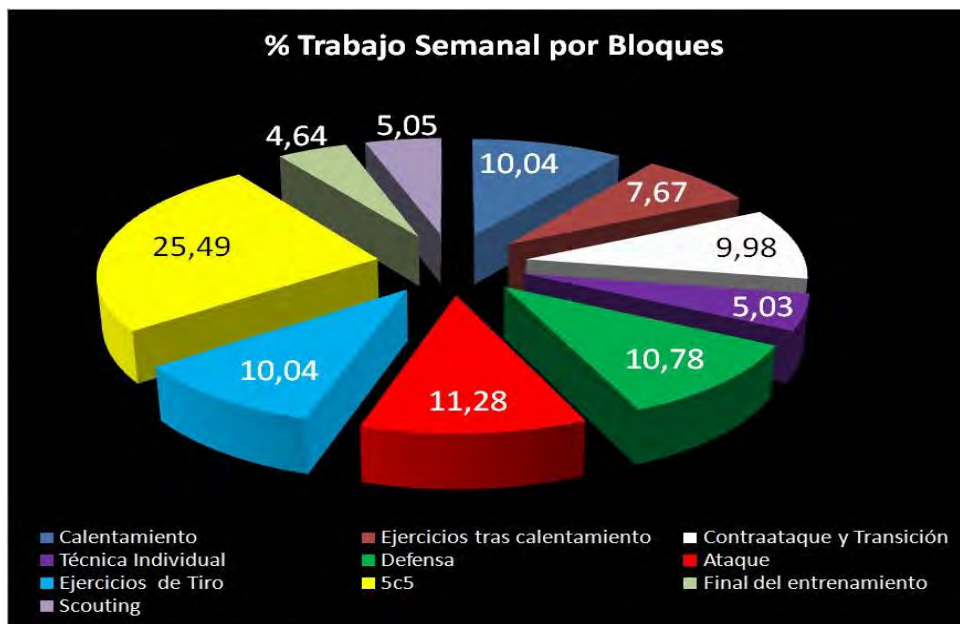
Franja matutina. Entre las 11h y las 12h (comienzo de los entrenamientos).

Franja vespertina. Entre las 18h y las 19h (comienzo de los entrenamientos).



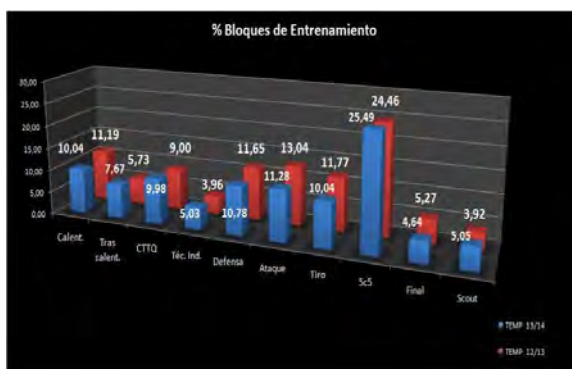
## B—CARGAS DE ENTRENAMIENTO POR BLOQUES

La **distribución de las cargas de entrenamiento** según los bloques propuestos es la siguiente:



El mayor porcentaje de tiempo de trabajo se dedica al entrenamiento de situaciones en 5c5 -25,49% de media-, seguido del trabajo específico de Ataque y de Defensa -11,28% y 10,78% de media, respectivamente.

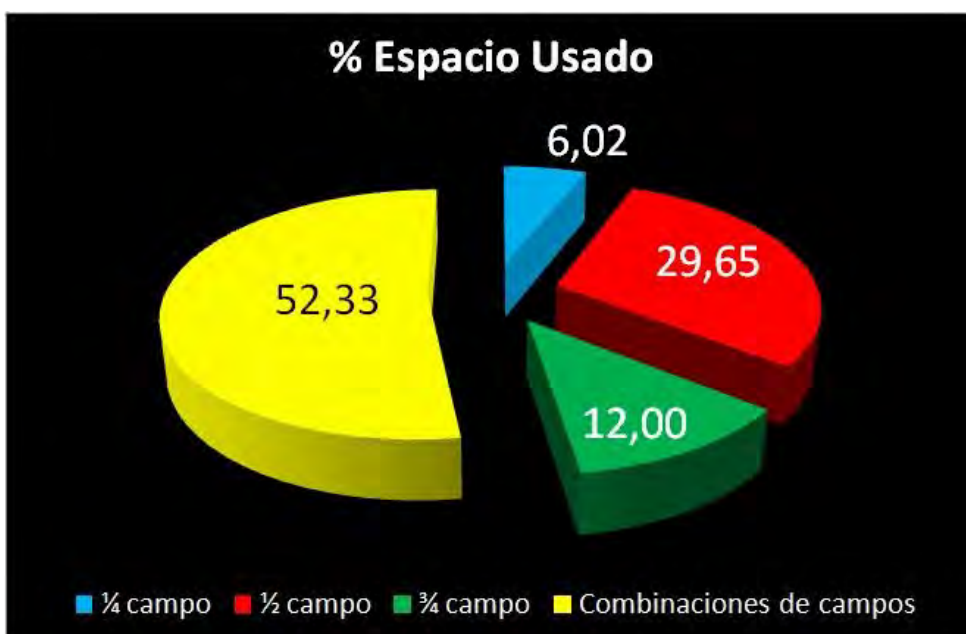
Si comparamos los resultados con la estadística de la temporada 12/13, podemos ver que éstos son muy similares. En esta línea podemos destacar un ligero aumento del trabajo de Técnica Individual, Contraataque y 5c5.



Por otro lado, disminuye el porcentaje de las sesiones dedicado a la práctica del tiro y aumenta aproximadamente un 30% las sesiones de video con el Scout como base.

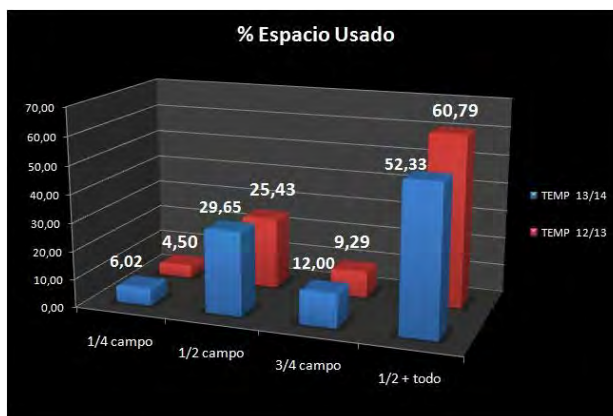
C—ESPACIO UTILIZADO EN LA CANCHA

El **espacio utilizado en la cancha** durante los entrenamientos se concentra de forma mayoritaria –52,33%- en lo que hemos denominado “combinaciones de campos” –es decir- ejercicios de emplean toda la cancha para su ejecución o empiezan en una parte –por ejemplo, medio campo- y continúan en todo el campo con una o varias transiciones.



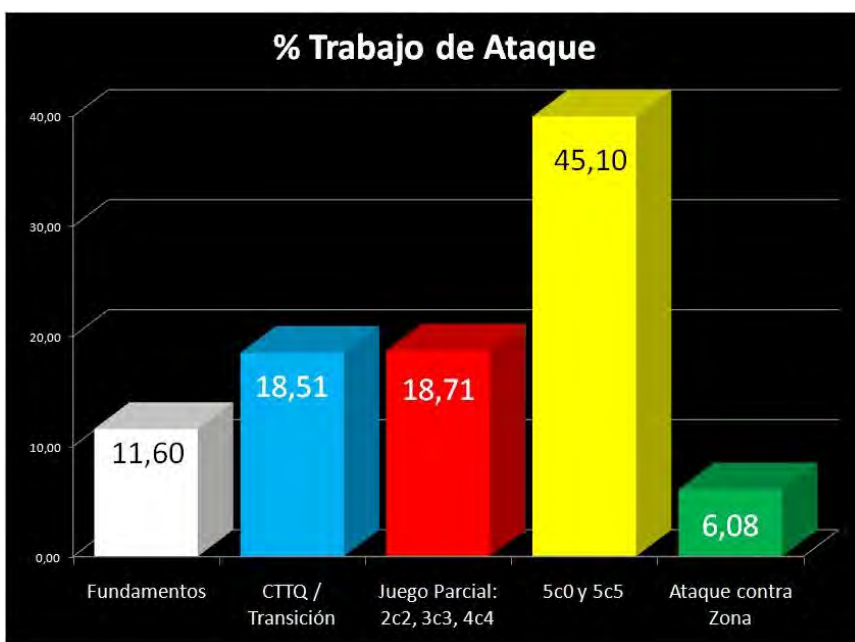
El trabajo en medio campo aparece como segundo espacio más utilizado –29,65%-. Los ejercicios o situaciones desarrolladas en otros espacios –un cuarto o tres cuartos de campo- ocupan en conjunto unos valores poco significativos –18,02%.

Respecto a los datos obtenidos en la temporada anterior, se observa una caída de más de 8 puntos en el empleo mayoritario del trabajo en todo el campo (“combinaciones”) y un aumento de 4 puntos en el diseño de ejercicios en medio campo.



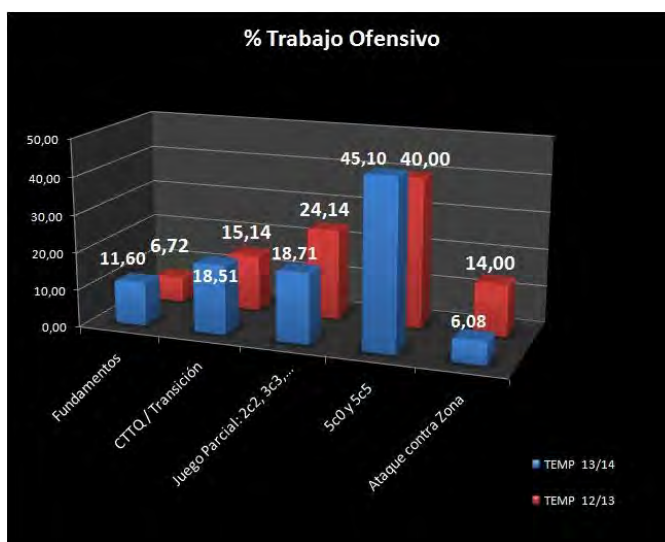
D—CARGAS DE ATAQUE

Si analizamos las **cargas de ataque** observadas durante el periodo de control, queda claro que la mayor parte del esfuerzo en estos apartados está enfocado al Ataque contra Defensa Individual, frente a unos porcentajes de Ataque contra Zona y Defensas Especiales que se sitúan entorno el 6%.



Dentro de esa tendencia, el trabajo basado en las situaciones competitivas de juego –tanto en 5c5 como de juego parcial 3c3 ó 4c4- ocupan la mayor parte del tiempo de los entrenamientos – exactamente el 63,81%.

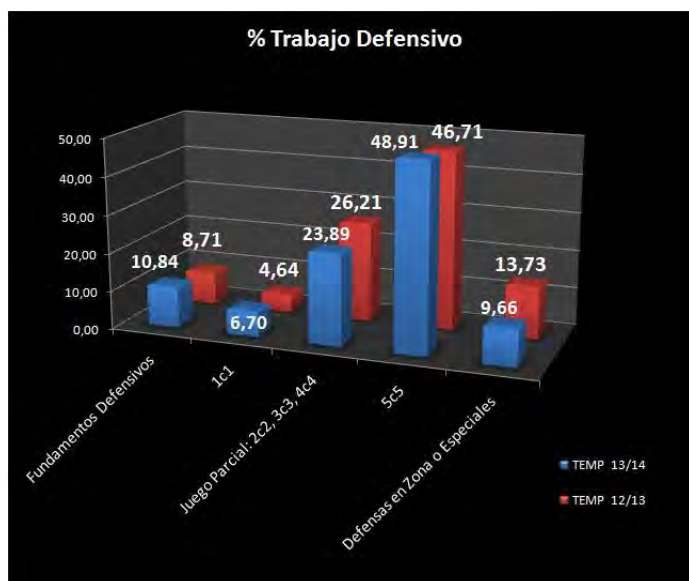
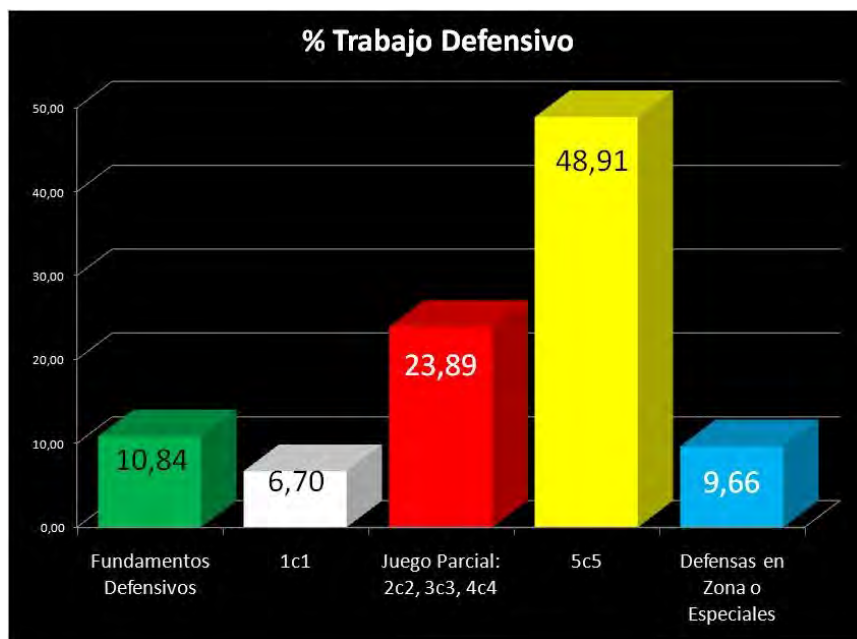
En comparación con la distribución de la temporada anterior, destacamos el mayor empleo del juego en 5c5 -un 5% más-, el descenso del tiempo dedicado al ataque contra zona –un 8% menor– y el aumento en 5 y 3 puntos en el trabajo de fundamentos individuales y de contraataque – respectivamente.



E—CARGAS DE DEFENSA

Siguiendo la línea del trabajo de ataque, las cargas de entrenamiento defensivo se centran claramente en la defensa individual, mientras que la dedicación a las defensas zonales u otras defensas especiales ocupa el 9,66% del tiempo.

De la misma manera, los ejercicios y planteamientos basados en las situaciones competitivas de juego –tanto en 5c5 como de juego parcial 3c3, 4c4- ocupan el 72,8% de los minutos de los entrenamientos.



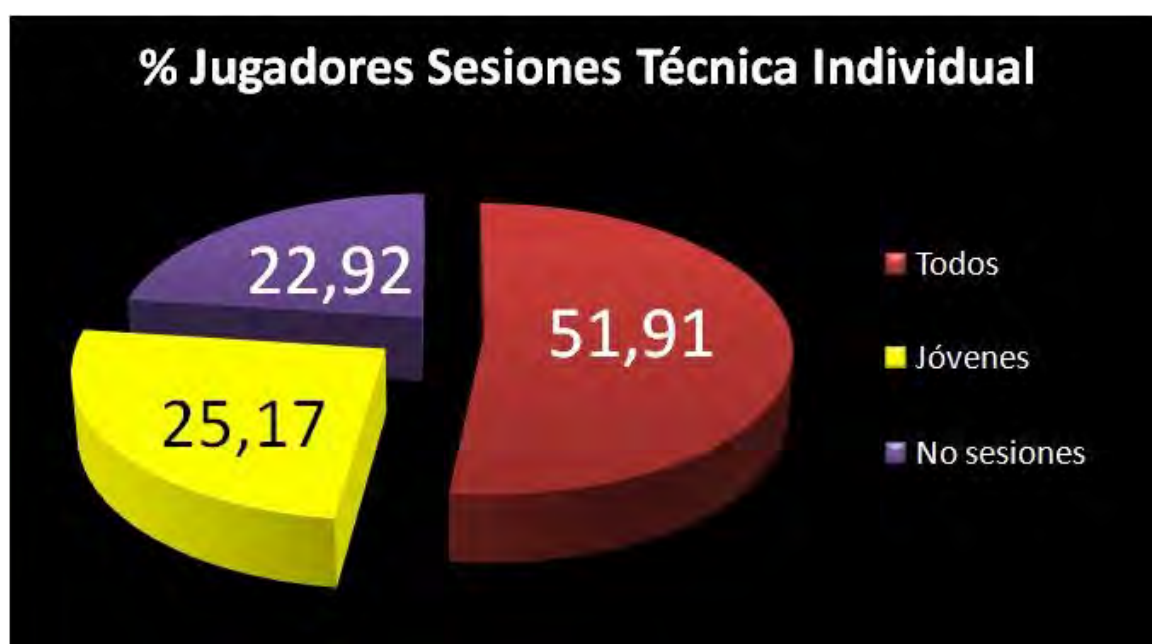
En relación con los datos del año anterior, destaca el descenso de 4 puntos del trabajo defensivo en zona – semejante a su contrapartida en ataque– el mayor trabajo de los fundamentos defensivos y del trabajo de 1c1 –ambos en torno a 2 puntos- y el aumento del trabajo en 5c5 –que pasa del 46,71% al 48,91%.

## F—TECNICA INDIVIDUAL

En el caso del trabajo enfocado a la **Técnica Individual** es reseñable que en el 22,92% de los casos no se hace un trabajo específico de Técnica Individual, que en el 25,17% de las semanas de entrenamiento objeto de este estudio las sesiones de Técnica Individual están únicamente orientadas a los jugadores jóvenes de cada plantilla y que en el resto – 51,91% de los casos- éste tipo de trabajo implica a toda la plantilla –jóvenes y veteranos.

Estos datos son bastante similares a los registrados la temporada 2012/2013.

El bloque de Técnica Individual supone –de media- el empleo de **55,14 minutos a la semana**, ligeramente superior al dato de la temporada pasada (53,93 minutos).





*Semana de Entrenamientos. 9ª Edición.  
Temporada 2013/2014*

G—BLOQUES DE ENTRENAMIENTO

# BLOQUES DE ENTRENAMIENTO

## 1. Calentamiento.

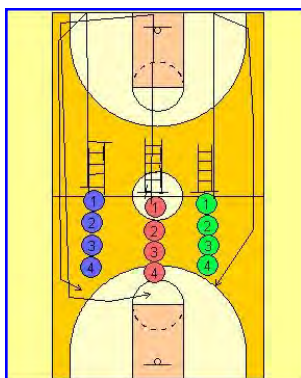
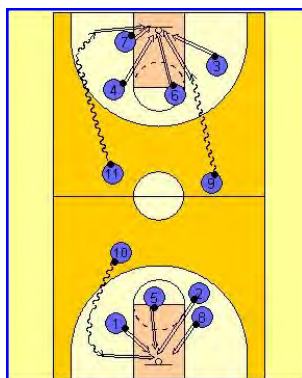
Destacamos tres bloques diferenciados:

- \* Ejercicios de movilidad, coordinación y propiocepción.
- \* Ejercicios de activación: tiro, dribbling, juegos...
- \* Estiramientos estáticos.

Suelen estar dirigidos por el preparador físico y los entrenadores ayudantes.

A menudo implica la utilización de material complementario -tipo "bosu", "fitball", cojines inestables, escaleras, picas, conos, etc.

La estructura más común implica el trabajo con balón de cada uno de los jugadores, realizando desplazamientos con bote y tiro, paradas, cambios de dirección, dominio de balón, técnica individual y en general todo tipo de finalizaciones a canasta. También se incluyen movimientos desde el 2c0 hasta el 4c0 desarrollados sin oposición y con otros objetivos añadidos.



GRAF. Colocamos los jugadores en filas en medio del campo con una escalera de cuerda en el suelo. Vamos alternando diferentes ejercicios con diferentes apoyos sobre las escaleras y continuamos con movimientos defensivos hasta línea de fondo. Competición.

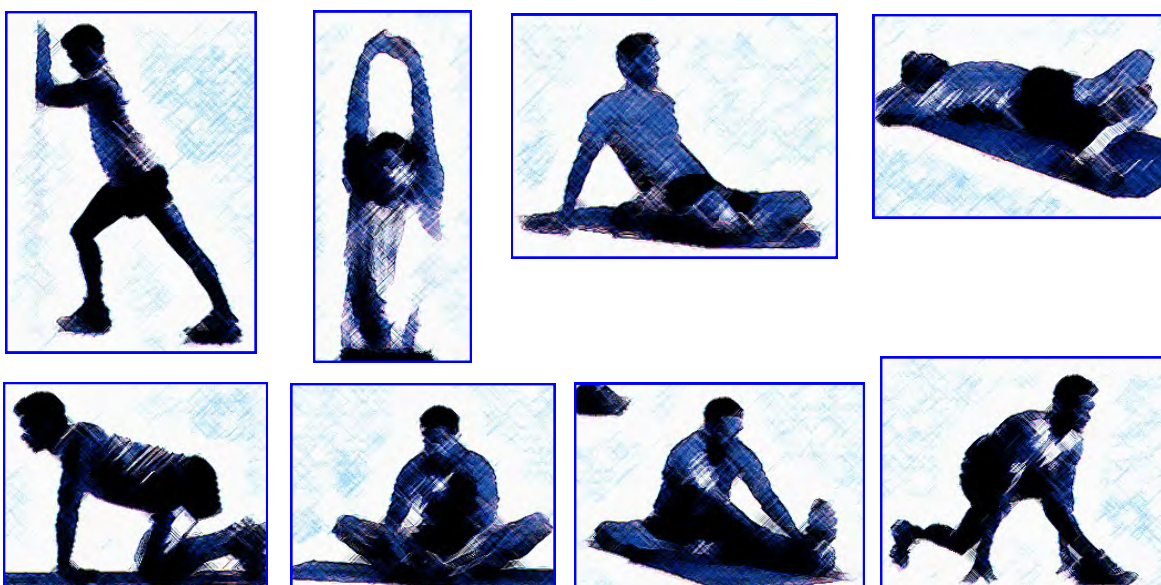
GRAF. Bote de aro a aro, haciendo varios ejercicios durante el trayecto: skipping, desplazamientos laterales, bote alto, bote bajo, cambios de dirección y todo tipo de finalizaciones al aro. El objetivo es llegar a anotar un número predeterminado de canastas.

Ejercicios de Propiocepción con el objetivo de fortalecimiento articular y la prevención de lesiones.



Estiramientos. Varían en función de diversos factores: la asistencia previa o no a una sesión física en el gimnasio, la realización con anterioridad de algún ejercicio de calentamiento o no, el nivel de intensidad desarrollado en ese calentamiento previo, etc.

El trabajo se centra más habitualmente en el tren inferior, llevando a un segundo plano los ejercicios que se desarrollan para el tren superior. El calentamiento completo comprende entre 15 y 20 minutos de cada sesión.



## 2. Ejercicios tras el Calentamiento.

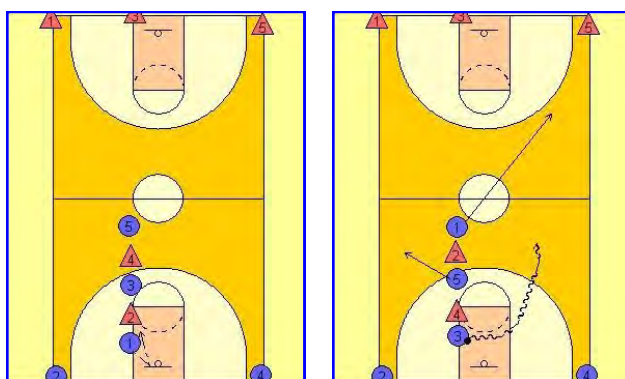
Podemos generalizar dividiendo este bloque en dos tendencias muy diferenciadas aunque la variedad de propuestas es enorme:

En primer lugar, aquellas sesiones en las que se emplea este momento para complementar el trabajo del calentamiento y preparar al jugador de cara a la sesión de entrenamiento propiamente dicha.

Si se persigue este objetivo, el ritmo de los ejercicios es progresivamente más alto con el transcurso de los minutos y prácticamente no se hacen correcciones –o se realizan sobre la marcha para no frenar el ejercicio.

Encontramos así con frecuencia ejercicios continuos de contraataque y transición –sin oposición o con ella-, superioridades ofensivas -2c1, 3c2, 4c3 y 5c4– que deben ser finalizadas con la máxima velocidad, ruedas y competiciones de tiro con diversos objetivos –tanto en volumen como en acierto-, etc.

El espacio utilizado a tal fin suele ser el campo completo. El fin de alcanzar el correcto acondicionamiento físico puede prevalecer, pero a este nivel no dejarán de aparecer en ningún momento otra serie de objetivos técnico/tácticos que conviven con el primero.

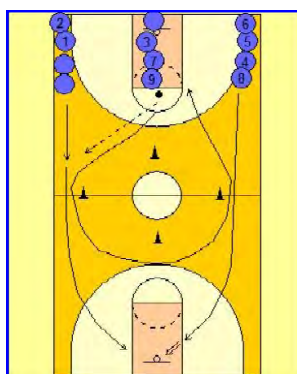


GRAF. Rueda de palmeos + 3c2. A la señal del silbato se organiza una superioridad 3c2 al aro contrario.

Por otro lado, algunos técnicos dedican este momento de la sesión para –sin renunciar a completar el nivel de activación de los jugadores- pulir diferentes aspectos específicos del juego, ya sea a nivel de técnica y táctica tanto individual como colectiva.

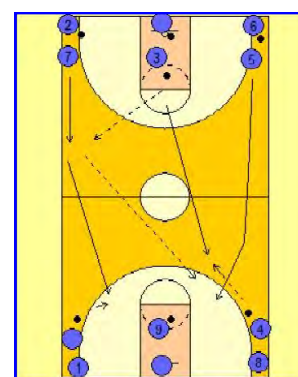
En estos casos aparecen con frecuencia ejercicios de tiro con objetivos de perfeccionamiento técnico, salidas y finalizaciones de contraataque o situaciones parciales de juego 1c1, 3c0, 4c0, 3c3, 4c4, 5c0 –por tanto, con o sin oposición- en las que se priorizan las correcciones sobre la correcta ejecución de los fundamentos, ocupación de espacios, lectura de juego, eficacia en el tiro, aplicación de diversos conceptos defensivos individuales y colectivos, repaso de sistemas de ataque, etc.

En cualquier caso, el tiempo de entrenamiento de estas situaciones fluctúa desde los 5 minutos -en algunos casos- hasta periodos de más de 20 minutos –en otros.



GRAF. Contraataque 3c0 con dos pases. Se corren 3 campos seguidos cambiando los papeles dentro del trío. El balón no puede tocar el suelo. Aumenta el ritmo.

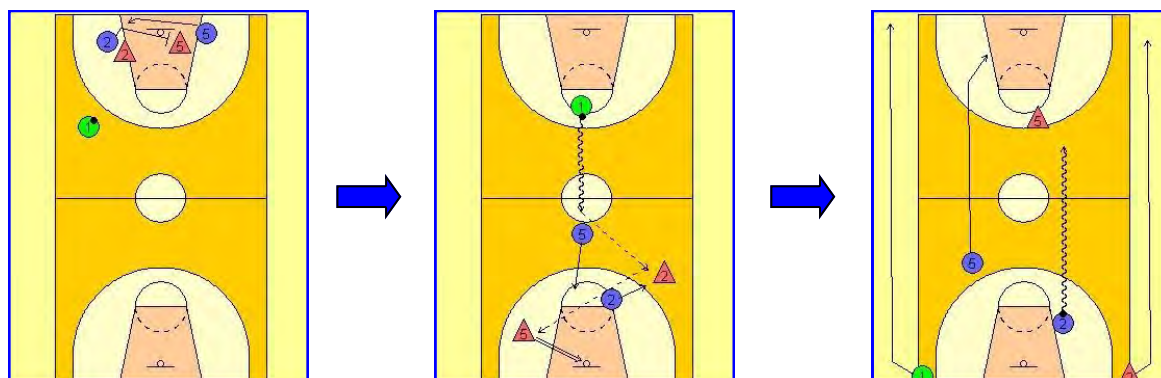
GRAF. Ejercicio de tiro en todo el campo sobre la base de un contraataque. Hay pasadores con balón en las esquinas para que todos los jugadores lancen a canasta. Se pueden incluir objetivos de puntos conseguidos.



**3. Contraataque y Transición.** Los ejercicios de este apartado han quedado descritos -en parte- en el bloque de “Ejercicios tras el Calentamiento” dada su habitual utilización como nexo de unión entre el calentamiento realizado al comienzo de la sesión y la parte principal de la misma.

Hemos observado:

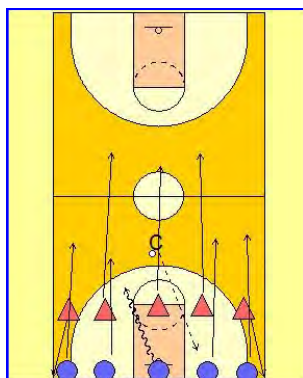
- \* Que los ejercicios de contraataque sin oposición -2c0, 3c0, 4c0- son menos frecuentes que la temporada pasada y que cuando se utilizan es habitual desarrollarlos por posiciones (base-alero-pívot en el 3c0, etc.) Caso especial constituye el 5c0- en el que se persiguen otros objetivos al margen del trabajo específico de contraataque.
- \* Que los ejercicios de superioridad / inferioridad / igualdad -2c1, 3c2 ó “2c2 + 3c3”, “4c3 + 3c2”, etc.- son un recurso muy empleado que permite trabajar situaciones defensivas y ofensivas jugadas con una velocidad muy alta. También se introducen en este tipo de ejercicios normas que enriquecen el juego (restricciones al pase, obligación de meter el balón interior al poste, etc.)



GRAF. 2c2 con un pasador + 3c2 + 2c1. El pasador se convierte en atacante en el 3c2. Se pone mayor énfasis en ataque o defensa según los objetivos perseguidos (cargar el rebote de ataque, inversiones, actividad defensiva de manos y pies, posición del lado débil, etc.)

- \* Que los ejercicios continuos de 2c2, 3c3 ó 4c4 orientados a la mejora del contraataque, la llegada en transición o a la defensa de los mismos siguen siendo un recurso aceptado y con una gran variedad de objetivos y normas.
- \* Que los ejercicios de 5c5 pueden tener carácter ofensivo (contraataque o jugar llegando) o defensivo (balance defensivo) y tienen el plus de acercar un poco más el entrenamiento a la situación real de juego.

La duración de este bloque de Contraataque/Transición es difícil de valorar ya que sus objetivos pueden estar presentes en los ejercicios propios de contraataque pero también en los posteriores al calentamiento, los ejercicios continuos de 3c3 y 4c4 y –por último- en el 5c5; por tanto su entrenamiento varía entre los 5-10 minutos de un ejercicio de superioridades (por ejemplo) a los 25-30 minutos empleados en este trabajo a través de ejercicios más complejos (hasta el 5c5).



GRAF. 5c5 balance: el entrenador entrega el balón a uno de los jugadores que se encuentran en la línea de fondo y a partir de ahí se organiza el contraataque y el balance defensivo.

**4. Técnica Individual y Colectiva.** Al margen de que dentro de un entrenamiento puede producirse una corrección técnica en cualquier momento, debemos reseñar que no todos los equipos objeto de análisis planifican sesiones específicas con todo el grupo para trabajar este bloque.

En ese sentido, hemos observado:

- \* Sesiones de trabajo voluntarias para los jugadores que así lo decidan.
- \* Sesiones de trabajo individual para algunos jugadores en concreto –normalmente suelen ser los jugadores más jóvenes.
- \* Sesiones de grupo para todo el equipo.

Cuando se trabaja con todo el colectivo, se divide a los jugadores por grupos (normalmente se separa a los exteriores de los interiores) o por posiciones de juego y el momento en que se realizan puede ser:

- \* Antes o después de una sesión de entrenamiento general.
- \* En sesiones específicas de mañana o tarde.
- \* Dividiendo en dos grupos al equipo dentro de las sesiones físicas para que mientras uno trabaja en el gimnasio (físico), el otro trabaje en la cancha (técnica individual).

En este tipo de sesiones la responsabilidad del trabajo suele recaer en los Entrenadores Ayudantes.



GRAF. Exteriores.  
Recepción y salida  
de los bloqueos  
indirectos y direc-  
tos para parar y  
tirar.

Los fundamentos más trabajados en estas sesiones son:

1. Exteriores: tiro, dribbling, penetraciones para doblar, lecturas de juego en los bloqueos directos y manos a mano, salidas de los bloqueos indirectos, inversiones y extra pass.
2. Interiores: tiro, rebote, movimientos en el poste bajo y continuaciones de los bloqueos directos e indirectos.

Por supuesto, el fundamento del tiro –jugadores interiores y exteriores– es el más trabajado.

Los ejercicios empleados para el trabajo de los fundamentos individuales pueden ser con o sin oposición (tanto 1c0, 2c0, 3c0 como 1c1, 2c2 ó 3c3) y los descansos suelen ser activos (lanzamiento de tiros libres).

Para este tipo de ejercicios se dedican sesiones de entre 45 minutos y una hora (en algunas ocasiones más tiempo, incluso).

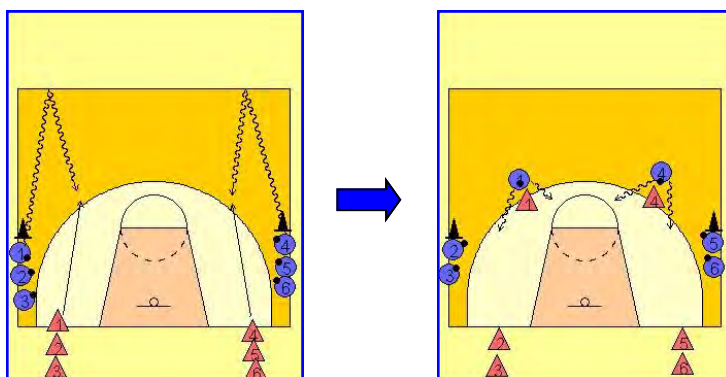
**5. Defensa por Grupos y Colectiva.** La defensa principal siempre es la defensa individual y éstos son los principios básicos de la filosofía defensiva -muy similares en todos los equipos objeto de estudio:

- \* La defensa comienza con un buen balance defensivo.
- \* Alto grado de agresividad.
- \* Anticipación defensiva. Trabajo de las líneas de pase.
- \* Responsabilidad individual en la defensa del 1c1.
- \* Actividad en las ayudas defensivas en el juego colectivo. Recuperaciones –en lo posible- y rotaciones.

Los recursos tácticos para aplicar estos objetivos son múltiples y se aplican en función de los rivales.

#### NORMAS DEFENSIVAS

- \* *Defensa al balón:* trabajo de los desplazamientos defensivos. No queremos dejar pensar al hombre-balón. Agresividad. Se niega el centro, se niega la banda, se concede la línea de fondo, etc. y se observan diferentes orientaciones en función del movimiento que juega el equipo atacante. Importante también el trabajo con las manos –activas y defendiendo el bote, el pase y el lanzamiento.



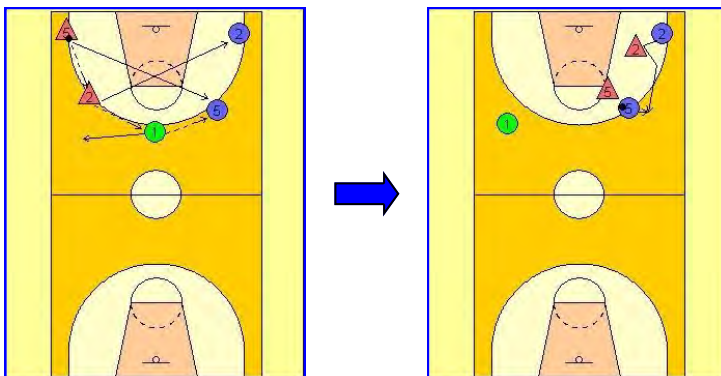
GRAF. 1c1 exteriores. El objetivo es frenar la penetración (parar al menos dos botes). Se trabaja cerrando simplemente el aro u orientando el balón.

- \* Defensa agresiva del hombre sin balón, negando la línea de pase. Anticipar la recepción para obligar al rival a que no juegue lo que quiere jugar.
- \* *Ayudas*: vinculadas a la actividad, el sacrificio y la solidaridad. En general no hay ayudas desde el lado fuerte –se hacen fintas y se recupera rápidamente-. La primera ayuda viene del lado débil y tiene la misión de parar el balón. El defensor que recupera puede forzar un 2c1 al balón –junto con el defensor que ha ayudado.

Normalmente es el hombre alto el que hace la primera ayuda y los exteriores los que realizan las segundas ayudas. Es habitual preferir las recuperaciones y no la rotación defensiva. Aparece también el concepto de “pisar la pintura” para negar las penetraciones con el triángulo defensivo. Moverse con el balón y no cuando éste ya ha alcanzado su objetivo.

- \* *Defensa del hombre grande*: existen matices en función de si está en el poste bajo, medio o alto y de si trata de un poste puro o de un exterior jugando interior pero –en general- se quiere defender en 1c1, anticipando la recepción del balón en  $\frac{3}{4}$ .

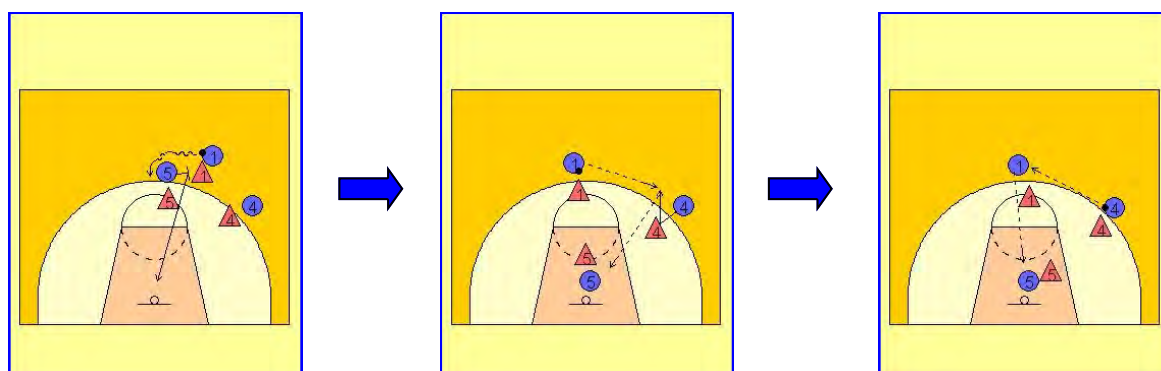
Se trabajan ayudas del jugador exterior –con fintas al bote del jugador interior- y del otro poste –por la línea de fondo. Si existe una clara desventaja física estas ayudas son más acusadas.



GRAF. 2c2 más pasador. 5 va dentro tras el mano a mano. Ponemos como norma meter un balón interior o dar el balón al lado contrario para que el pasador penetre y fuerce la primera y segunda ayudas.

- \* *Defensa de los bloqueos*: las soluciones defensivas son múltiples y el empleo de una u otra depende de la posición en el campo donde se juega el bloqueo y del rival contra el que jugamos.
  - Bloqueos Indirectos: pasar el bloqueo si es posible, “perseguir” al tirador, ayuda corta del poste o body-check y cambiar si no queda otra solución –se cambia automáticamente en el los finales de posesión y si el bloqueo se produce entre jugadores de las mismas características-. En el caso de que se produjera un “miss-match”, éste se deshace con la inversión de balón. Se pide al jugador leer las desventajas defensivas. En las defensas zonales, cambiar automáticamente.
  - Bloqueos Directos: negar el bloqueo si es muy previsible, “Flash” del poste, “Push”, crear espacio para el jugador que recibe el bloqueo, “Blue”, “Folow”, Trap, etc. Destacamos así mismo la necesidad de implicar a todos los jugadores en la defensa del bloqueo directo (por ejemplo, el otro defensor interior retrasa la continuación del bloqueador). En las defensas zonales, cambiar automáticamente.

GRAF. 3c3 defensivo. Sobre un bloqueo directo trabajamos la defensa del mismo, de la continuación del poste y las posibles triangulaciones para meter el balón interior.



Todos los equipos trabajan alternativas a su defensa principal –la individual- para poder cambiar el ritmo de los partidos (presiones en todo el campo y diferentes zonas, principalmente).

Estas normas defensivas se entrenan de maneras muy diferentes. Seguramente el tipo de ejercicio más recurrente es el juego en 5c5 –ya sea en medio campo, en todo el campo o con combinaciones de ambos.

También se observa con frecuencia el trabajo en 1c1 en medio campo – para el que suele dividirse el equipo en grupos de exteriores e interiores- y situaciones de 1c1 más un pasador, 2c2, 2c2 más un pasador ó 3c3 –en medio o todo el campo– en las que se impone una norma (balón interior, penetración exterior, bloqueo directo, etc.) para guiar el trabajo defensivo a partir de ahí.

Las situaciones defensivas en 5c5 son habitualmente arbitradas por los entrenadores ayudante, para aumentar así el grado competitivo de los ejercicios y partidos.

6. **Ataque por Grupos y Colectivo.** Como no podía ser de otra manera, la característica más observada entre los equipos objeto de estudio es la adecuación de la filosofía y de los movimientos de ataque a las características de los jugadores propios como condición indispensable para sacar el máximo rendimiento a la plantilla.

Por ese motivo, unos apuestan por un juego muy dinámico (con un ritmo muy alto) tratando de sacar provecho de los espacios que pueden generar cuatro jugadores exteriores -basado en el ataque a campo abierto, transiciones rápidas, etc.- mientras que otros utilizan también otras estructuras –con dos jugadores interiores, triple poste, etc.– más adecuadas para plantillas con gran presencia física interior, aleros de gran envergadura, etc.

Por otro lado, se compagina esa idea –en mayor o menor grado- con la adecuación al siguiente rival del arsenal táctico propio.

Se simultanean los movimientos organizados con el juego por conceptos –como garantía de la fluidez del ataque cuando la defensa impide la obtención de ventajas en el juego estructurado.

Los elementos tácticos empleados son:

- \* Juego de uno contra uno de jugadores exteriores.
- \* Juego interior (de un jugador interior o exterior).
- \* Divisiones (contra defensas individuales y zonas).
- \* Pick and roll –central y lateral-, pick and pop y re-pick con diferentes espacios ocupados por las continuaciones.
- \* Bloqueos indirectos –simples o dobles- para el tirador o para el poste.
- \* Circulación del balón, inversiones, extra pass. Mano a mano.
- \* Aprovechar las ventajas generadas por los cambios defensivos (situaciones de miss-match).

La lectura de las posiciones y reacciones defensivas se mantiene como concepto ineludible para conseguir el éxito de cualquier tipo de ataque. Se da por sentado que la defensa del contrario se verá obligada a tomar una serie de decisiones respecto a su manera de defender (al balón, el juego interior, las ayudas, el pick and roll, etc.) que condicionarán a su vez la respuesta ofensiva.

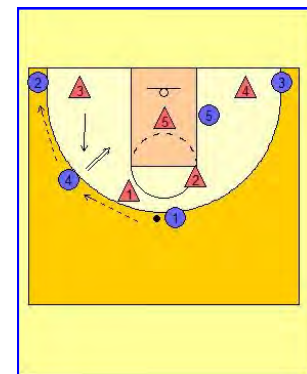
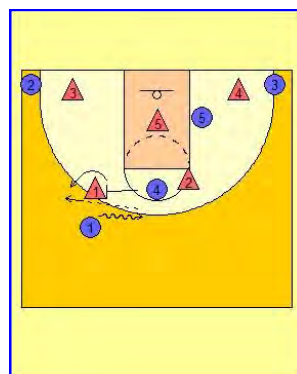
Para trabajar todos estos conceptos, el ejercicio más empleado es el 5c5.

La necesidad de dotar a los ejercicios de carácter competitivo y de aproximarlos en lo posible a las situaciones reales del juego, provoca el empleo masivo de este tipo de ejercicios, que reproducen exactamente los espacios y las situaciones que se encontrarán durante los partidos.

Sin embargo se describen distintas maneras de enfocar ese 5c5—medio campo + todo el campo, 5c5 transiciones, 5c5 partidos, 5c5 finales de posesión, etc.

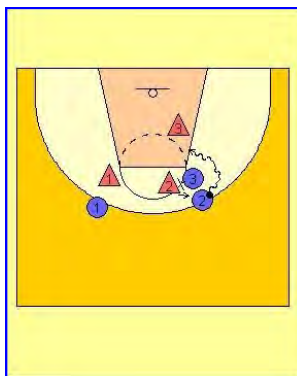
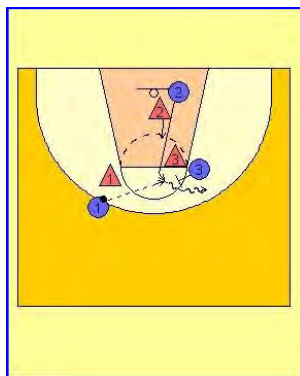
Por otro lado, también se detectan otro tipo de ejercicios que — persiguiendo los mismos fines— utilizan otro tipo de estructuras:

GRAF. 5c5 ataque. Jugamos un movimiento ofensivo en 5c5 a partir de una situación de bloqueo directo lateral. Trabajo de las diferentes posibilidades en las continuaciones del bloqueo (pick and roll / pick and pop).



- 1) Situaciones de 2c0, 3c0, 4c0.
- 2) Juego de superioridades y situaciones de contraataque en general, orientadas al trabajo de detalles ofensivos tales como la correcta ocupación de espacios, el juego en llegada, etc.
- 3) Juego en 5c0 –muy habitual para repasar los sistemas de ataque-. Y combinaciones de éste con el cinco contra cinco –5c0 + 5c5.
- 4) Situaciones reducidas de juego en 3c3 y 4c4 en diferentes espacios del campo con diferentes objetivos.
- 5) Ejercicios continuos en todo el campo (3c3c3, 4c4c4).

Las situaciones de juego –por su objetivo de acercamiento a la realidad- suelen contar con la participación como árbitros de los entrenadores ayudantes –sin perjuicio de que junto con el primer entrenador puedan también intervenir en las correcciones a los jugadores.



GRAF. 3c3 ataque. Jugamos diferentes situaciones frontales de bloqueos indirectos y directos (o situaciones de pase mano a mano) y el ataque toma una decisión u otra en función de la reacción defensiva a los bloqueos. Leer la defensa.

**7. Ejercicios de tiro.** Podemos hacer una división muy clara entre tres situaciones en las que se trabaja el tiro:

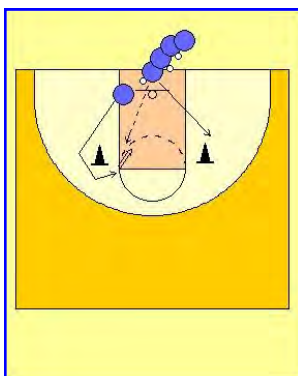
- \* Durante las sesiones comunes de entrenamiento.
- \* En las sesiones específicas de tiro.
- \* Caso especial del tiro libre.

¿Qué tipo de ejercicios se han observado? La variedad es importante: ejercicios de tiro individual, por parejas o tríos, por equipos, por posiciones, por puestos, etc.

También destacamos los ejercicios que se basan en el desglose de un movimiento general del equipo y aquellos que se desarrollan en 2c0 ó 3c0 para reforzar un aspecto conceptual del juego (tiro en la salida de un bloqueo, tras división y pase extra, pase interior y sacar de nuevo al exterior...) o como respuesta en función del scout del rival.

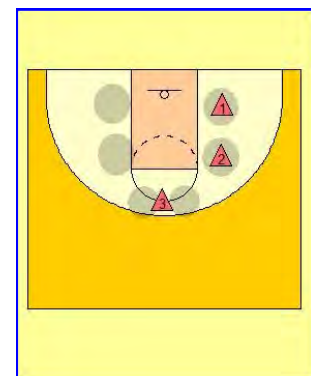
En muchos casos los ejercicios utilizados tienen un carácter competitivo, bastante marcado –estableciendo objetivos de anotación, acotando el tiempo del ejercicio, etc. En este caso, los ejercicios se desarrollan a ritmo de partido.

Sin embargo, ya que este tipo de ejercicios también se plantean en otros momentos del entrenamiento (como calentamiento, transición entre ejercicios o descanso activo), también se detectan ocasiones en las que el ritmo de su desarrollo es medio o incluso bajo.



GRAF. Rueda de tiro. Se compite por equipos hasta alcanzar un nº determinado de canastas.

GRAF. Tiro por posiciones. Se compite en dos canastas hasta completar todas las posiciones.



Por tanto, podemos afirmar que encontramos ejercicios de tiro:

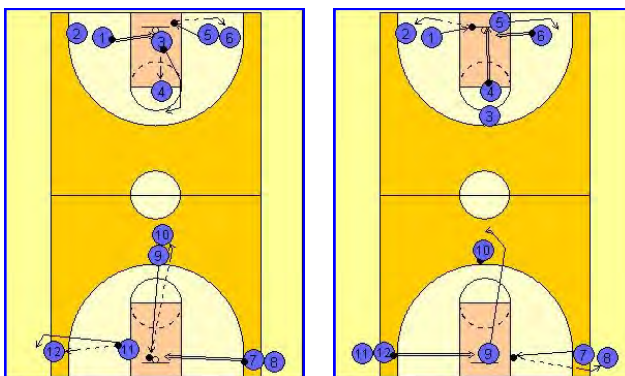
- \* En los calentamientos previos a una sesión de entrenamiento.
- \* Después de ejercicios de alta intensidad, como recuperación.
- \* Al final de los entrenamientos.
- \* En sesiones de tiro previas a un partido.
- \* En sesiones específicas de tiro o voluntarias con algunos jugadores.

Gran parte de los ejercicios se ejecutan sin oposición.

Las correcciones más habituales en este tipo de ejercicios tienen que ver con los siguientes aspectos:

- \* La mecánica de tiro propiamente dicha. Especialmente con jugadores jóvenes.
- \* Las recepciones del balón previas al tiro.
- \* Los apoyos anteriores y posteriores a las salidas de los bloqueos (indirectos y directos) para tirar.

Los ejercicios más comunes son los de tiro por parejas ya que son muy sencillos y siempre contienen un componente competitivo entre los dos compañeros o de asociación entre ellos cuando la meta es ganar a otras parejas. Los objetivos son siempre similares: alcanzar objetivo de canastas o puntos, puntos por estaciones o posiciones, canastas por tiempo, etc.



GRAF. Ejercicio de tiro por parejas. Hay que anotar 3 canastas consecutivas de 2 puntos desde diversas posiciones del campo para poder pasar a buscar el mismo objetivo con tiros de tres puntos.

Trabajo de **tiros libres**:

\* Dentro de las sesiones globales:

Durante el entrenamiento general de la plantilla no es muy frecuente que se establezcan ejercicios de tiros libres de manera independiente y no vinculados a algún otro objetivo superior y -por tanto- por encima de la pura práctica del tiro libre (calentamiento, descanso activo, enfriamiento, en situaciones de partido tras falta, presión 5c5 tras tiro libre, hacer grupo, etc.)

Aún así, debemos destacar que su utilización como instrumento de recuperación tras ejercicios de alta intensidad también va muy vinculado a la extendida idea de incluir la fatiga física como un elemento importante en la práctica de este tipo de lanzamientos.

Fuera de esta idea, también es muy habitual observar este tipo de ejercicios al principio y al final de las sesiones, con carácter obligatorio o voluntario, en solitario o con la supervisión de algún entrenador ayudante.

\* En las sesiones específicas de tiro:

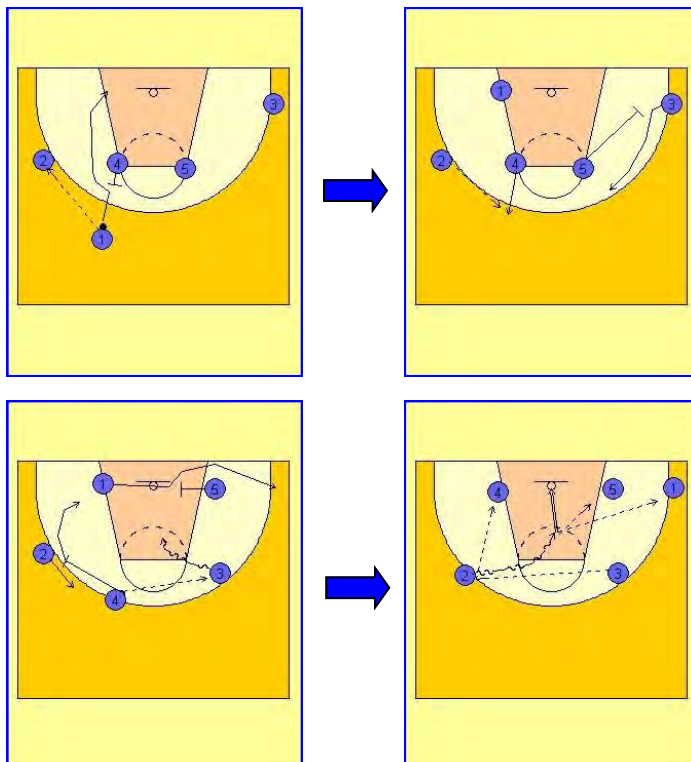
En este caso, su trabajo es más metódico y unido tanto a la mejora de la técnica como del aumento de los porcentajes. Se trabaja por nº de lanzamientos, nº de aciertos, nº de aciertos seguidos, por tiempo, etc.

El tiempo empleado en todo este bloque varía enormemente por todas las razones expuestas anteriormente.

**8. Situaciones de 5c5.** Estos ejercicios se desarrollan en diferentes espacios, tanto en medio campo como en todo el campo o en combinaciones de ambos. Lo más habitual es entrenar estas situaciones en un primer momento en medio campo para –posteriormente– trasladar el trabajo a todo el campo.

Observamos que se incide entre los equipos estudiados:

- \* Medio campo: trabajo y repaso de situaciones defensivas propias, planteamiento de los movimientos del rival como consecuencia del scout, trabajo del ataque contra zonas, movimientos ofensivos nuevos, etc.
- \* Todo el campo: situaciones de juego real, situaciones de juego en transición –ofensiva y defensiva-, repaso de los sistemas propios a utilizar en el siguiente partido o según la fase de la temporada.



GRAF. 5c5 Scout del rival. Ejemplo de planteamiento de los sistemas del equipo rival para ajustar nuestra defensa a los mismos. Exponemos un movimiento ofensivo que comienza con un Corte Ucla y que busca sacar ventaja con una penetración de cualquiera de los aleros tras algunos bloqueos indirectos. Adaptamos nuestra defensa a los movimientos y situaciones generadas.

Se observa que el juego en 5c5 se puede desarrollar con un sinfín de variantes que le otorgan una riqueza muy importante:

- \* 5c5 con restricciones al bote: el ataque dispone de un único bote o determinamos cuáles son los jugadores que pueden botar.
- \* 5c5 con restricciones a la posesión. Se juegan posesiones cortas de 18, 14 u 11 segundos.
- \* 5c5 con diferentes defensas –relacionadas con el siguiente rival.
- \* 5c5 desde tiro libre –y probablemente presión defensiva posterior.
- \* 5c5 hasta que haya anotación de alguno de los equipos.
- \* 5c5 tres pistas.
- \* Superioridades hasta llegar al 5c5.
- \* Mini partidos con marcador hasta un número de minutos determinado.
- \* Situaciones de 5c5 con un tanteo previo simulado.
- \* 5c5 hasta alcanzar un objetivo de anotación.
- \* 5c5 alterando el nº de faltas que tiene cada equipo –bonus o no.

Las correcciones más frecuentes son:

- \* La agresividad y actividad defensivas.
- \* El balance defensivo. Frenar el contraataque -si es necesario con falta.
- \* Detalles defensivos como las posiciones de pies y manos, la orientación de los bloqueos, líneas de pase, “tempo” del trap, desajustes defensivos, etc. y ofensivos, como el pase extra, el trabajo previo en los bloqueos, las recepciones, etc.
- \* Lectura de las situaciones generadas con el pick and roll –ofensivas y defensivas.
- \* Velocidad en el juego.
- \* Correcta utilización de los espacios.

En las correcciones intervienen tanto el primer entrenador –como principal responsable– como los ayudantes –cada uno según su rol– y suelen realizarse sobre la marcha (sin parar el juego).

Sorprende comprobar que –aunque es una costumbre muy frecuente– no en todos los equipos se arbitran las situaciones de 5c5. Cuando sí se hace, los encargados suelen ser los ayudantes.

El uso del marcador (tiempo y tanteo) es masivo, y generalmente está manejado por el delegado, preparador físico, etc.

Caso especial es el entrenamiento de las defensas en zona y del ataque contra zona. Este tipo de defensa tiene un papel secundario en todos los equipos –que se refleja en el tiempo que se dedica en las sesiones a su entrenamiento.

Las zonas más habituales son la zona 2-3, 3-2, 2-1-2, 1-3-1 y la 1-2-2 en todo el campo. Se trabajan principalmente en medio campo y a menudo con un ritmo de intensidad bajo –en primer lugar– para posteriormente progresar hacia situaciones de partido más reales.

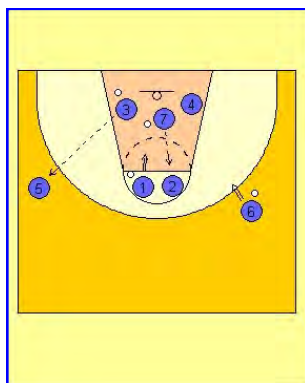
**9. Final del entrenamiento.** No se trabajan ejercicios específicos de vuelta a la calma más allá de alguna competición de tiro por parejas o de tiros libres.

Todos los jugadores se reúnen en el centro de la cancha con el equipo técnico donde se produce una pequeña charla en la que se comentan los datos del próximo entrenamiento (lugar, horario, etc.) y en ocasiones se valora brevemente la sesión –en otros casos es el cuerpo técnico quien realiza esa valoración sin la presencia de los jugadores.

Tras esa breve reunión algunos jugadores tienen la obligación de realizar una serie de lanzamientos a canasta antes de irse a casa, pero -para la mayoría- quedarse a practicar el tiro suele ser una decisión voluntaria.

La sesión acaba siempre con los estiramientos.

Aquí se observa desde la tendencia de que éstos se organicen por el preparador físico con todo el equipo, hasta los clubes en los que los estiramientos del final de la sesión son libres –aunque algunos jugadores reclaman la ayuda del preparador.



**GRAF.** Vuelta a la calma. Ejercicio de tiros libres, tiro por parejas, etc. Se trabaja hasta alcanzar un objetivo de canastas o puntos conseguidos.

**10. Scouting.** La capacidad para extraer conclusiones de los datos recibidos depende del acceso a los mismos. Esta temporada los asistentes han recibido información sobre este tema en el 69% de los casos – normalmente en reuniones con el cuerpo técnico y con la entrega de los informes trasladados a los jugadores.

Podemos distinguir entre:

- \* Estudio del propio equipo – errores y aciertos en ataque y defensa-. Supone aproximadamente el 54,91% del tiempo empleado. Es una cifra muy similar a la de la temporada pasada y constituye una parte muy importante del trabajo semanal.



- \* Estudio del próximo rival. Supone aproximadamente el 45,09% del tiempo empleado en este bloque.

Las herramientas más empleadas para analizar el juego del propio equipo y el del rival –en los que se busca filtrar la información para no sobrecargar al jugador– son:

- \* Informes y dossiers apoyados en la observación y en las estadísticas:
  - Individuales de cada jugador.
  - Colectivos del equipo.
- \* Video—montajes:
  - Individuales de cada jugador.
  - Colectivos del equipo.

Respecto al trabajo de scout referido a los rivales, el contenido principal de estos informes tiene que ver con:

- \* Análisis de los puntos fuertes y débiles de cada jugador en los informes individuales (incluyendo información sobre porcentajes de tiro), jugadores clave y algunas recomendaciones.
- \* En los informes colectivos, movimientos de ataque más utilizados, jugadas especiales, saques de fondo y banda, últimas acciones, salidas de presión, defensa de los bloqueos directos e indirectos, defensas zonales y presionantes, etc.

En la inmensa mayoría de los casos es un trabajo realizado por los entrenadores ayudantes –que también suelen intervenir en su exposición– y normalmente la supervisión del trabajo corre a cargo del entrenador principal.

Es muy común la participación de los jugadores, que aportan su experiencia o plantean dudas al cuerpo técnico –incluso interviniendo en la búsqueda de soluciones.

Los programas de reproducción y edición de video más utilizados –según los datos recibidos– son NecSport, Pinnacle e iMovie.

El tiempo medio dedicado a este bloque es de 18 minutos.

