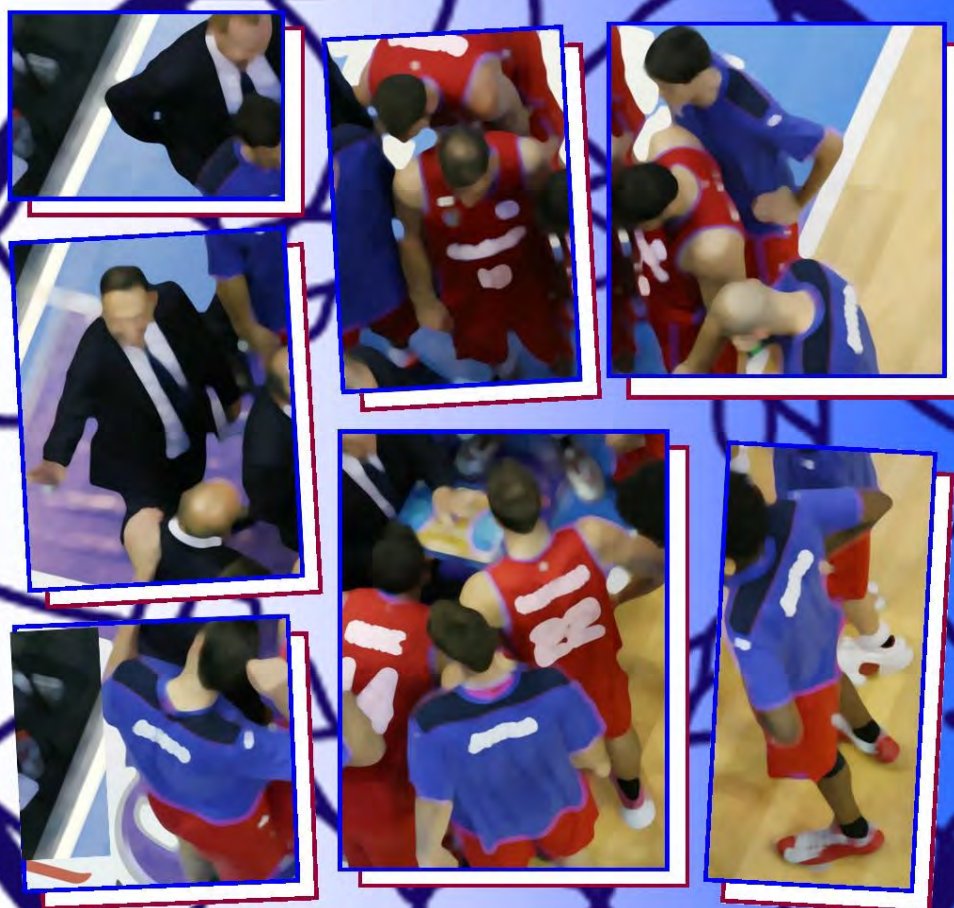


INFORME SEMANA ENTRENAMIENTOS 2014 / 2015

X Semana de Entrenamientos

Temporada 2014/2015



¡Encaja las piezas del puzzle!



Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto
Info: www.aeeb.es

A.- TENDENCIAS ESTADISTICAS

TENDENCIAS ESTADISTICAS

En este informe comparamos los datos obtenidos durante la celebración de la X Semana de Entrenamientos AEEB. Debemos tener en cuenta que la toma de datos se ha realizado en circunstancias muy distintas 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. En el cómputo global se consideran también los entrenamientos físicos, sesiones de video, voluntarios de tiro o técnica individual ya que -a menudo- forman parte de la misma sesión de entrenamiento.

El número de sesiones semanales más habitual es de 8 entrenamientos de equipo (en un 42% de los casos) y la media total estimada entre los equipos participantes en el programa alcanza las **7,00 sesiones** –cifra superior a la de la temporada 13/14, que era de 6,55 sesiones semanales y a la de la temporada 12/13, que era de 6,17 sesiones.



TENDENCIAS—Duración de las sesiones

En función de las planificaciones de entrenamiento facilitadas por los clubes, se ha calculado que la duración media de cada sesión de entrenamiento en la pista es de un total de **102 minutos**.

Así mismo, se mantiene el traslado de los entrenamientos hacia las sesiones matinales ya detectado en la temporada anterior, ya que las cifras de esta temporada son más afines a las del año anterior (63,75% de sesiones por la mañana y 36,25 para las vespertinas).

Por otro lado, en la temporada 2012/2013 estos valores eran prácticamente equivalentes entre sí (50,4% de sesiones de entrenamiento de mañana y 49,6% de sesiones de tarde).

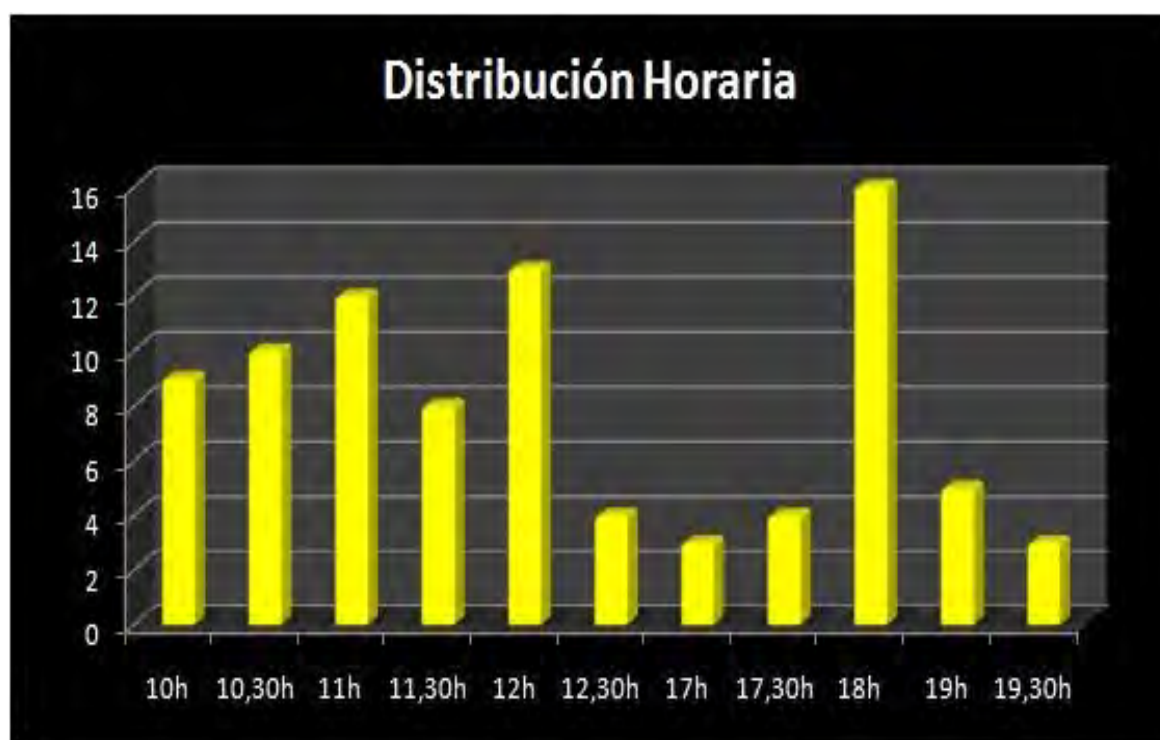


TENDENCIAS—Distribución horaria de las sesiones

Con respecto a la distribución de las sesiones de entrenamiento a lo largo del día, podemos concluir que lo normal es que el grupo que compone el primer equipo, no comienza sus sesiones de trabajo 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:

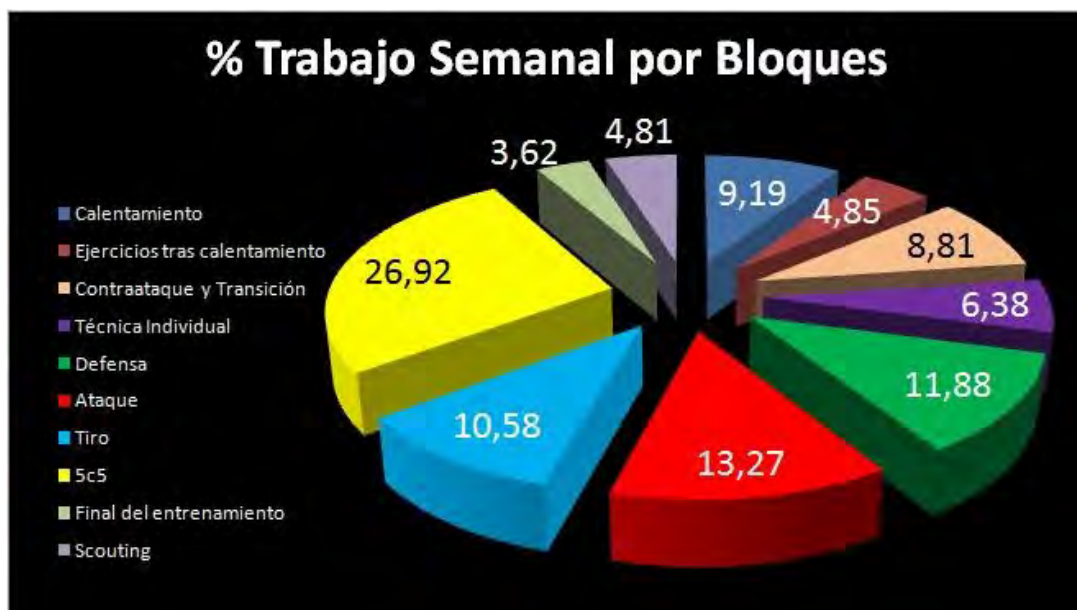
Franja matutina. Entre las 11h y las 12h (comienzo de los entrenamientos). A menudo son sesiones físicas.

Franja vespertina. La hora de inicio de las sesiones más habitual son las 18h. Más allá de las 19,30h no se fijan sesiones –normalmente.



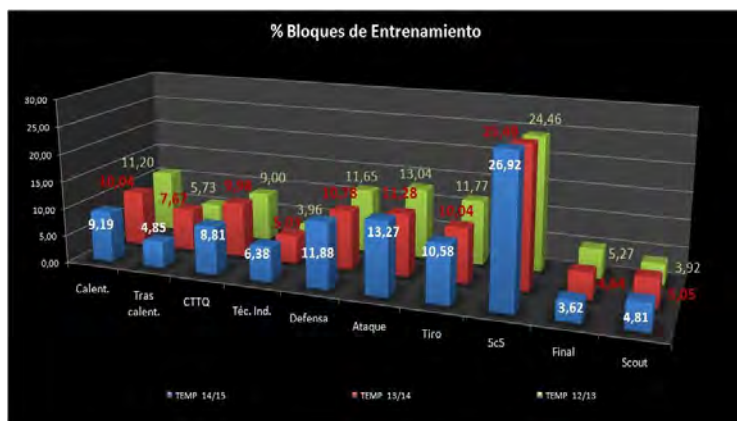
B—CARGAS DE ENTRENAMIENTO POR BLOQUES

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



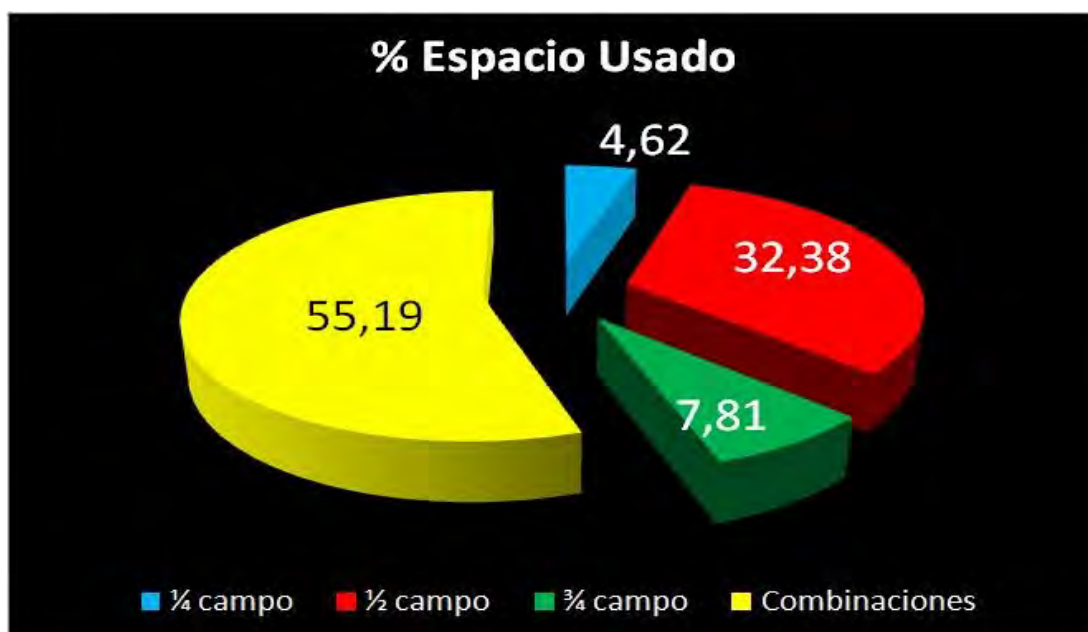
El mayor porcentaje de tiempo de trabajo se dedica al entrenamiento de situaciones en 5c5 -26,92% de media-, seguido del trabajo específico de Ataque y de Defensa -13,27% y 11,88% de media, respectivamente.

Si comparamos los resultados con la estadística de temporadas anteriores, podemos ver que éstos son muy similares. En esta línea podemos destacar una tendencia creciente en el trabajo de la Técnica Individual (cuya tasa ha evolucionado desde el 3,96% de la temp. 12-13, al 5,03% en la 13-14 y al 6,38% en la 14-15) y del Juego 5c5 (cuyos valores en estas temporadas han sido de 24,46%, 25,49% y – finalmente 26,92%).



C—ESPACIO UTILIZADO EN LA CANCHA

El **espacio utilizado en la cancha** durante los entrenamientos se concentra de forma mayoritaria –55,19%– en lo que hemos denominado “combinaciones de campos” –es decir– ejercicios que 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.



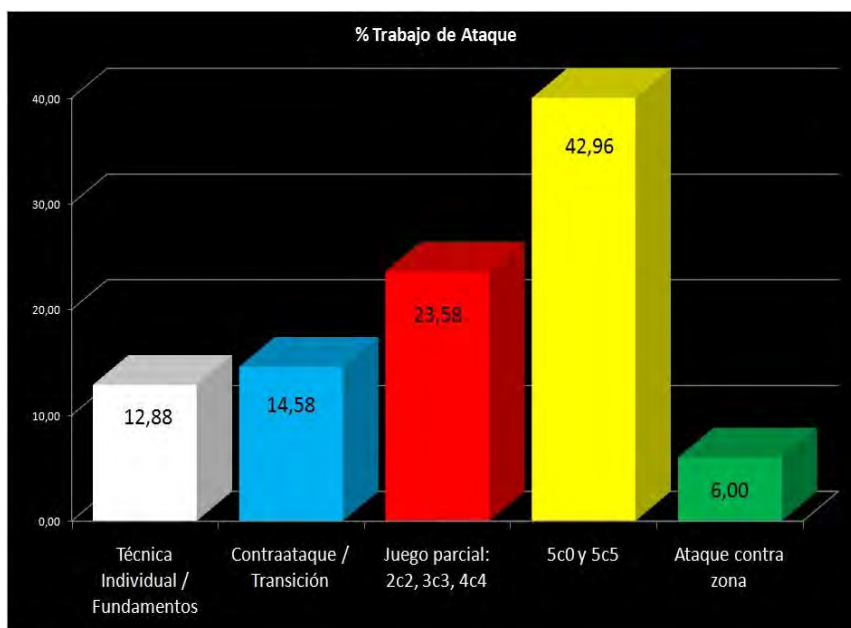
El trabajo en medio campo aparece como segundo espacio más utilizado –32,38%–. Los ejercicios o situaciones desarrolladas en otros espacios –un cuarto o tres cuartos de campo– ocupan en conjunto unos valores poco significativos –12,43%.

Respecto a los datos obtenidos en las temporadas anteriores, se observan valores muy similares en la distribución de los espacios en los entrenamientos.



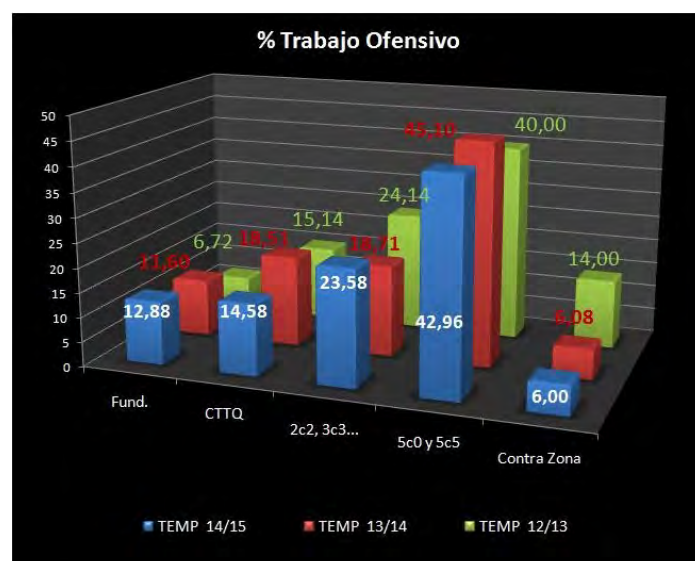
D—CARGAS DE ATAQUE

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 66,54%.

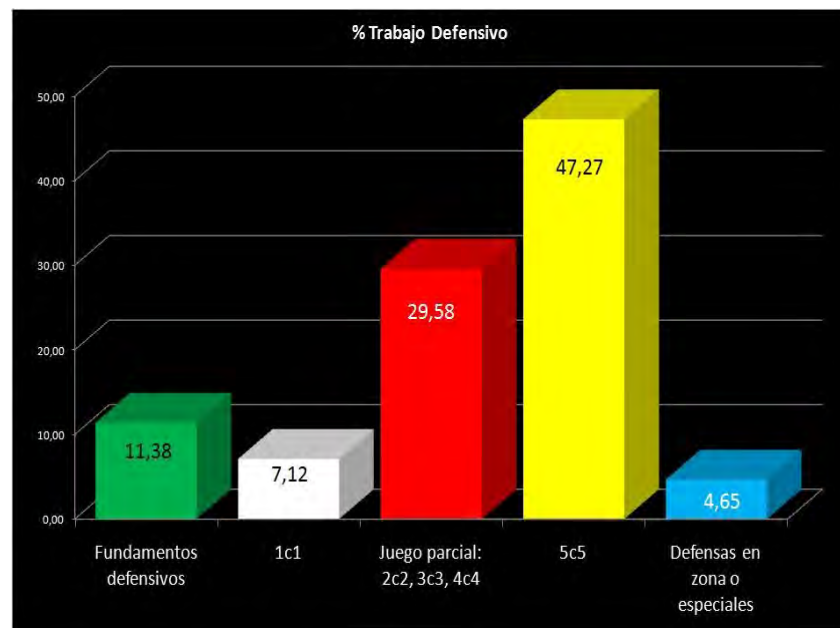
En comparación con otras temporadas, destacan la constante subida del tiempo dedicado a la Técnica Individual (6,62% - 11,60% - 12,88%) y la recuperación de casi 5 puntos del juego parcial (2c2, 3c3, etc.), probablemente responsable de un ligero descenso del juego 5c5.



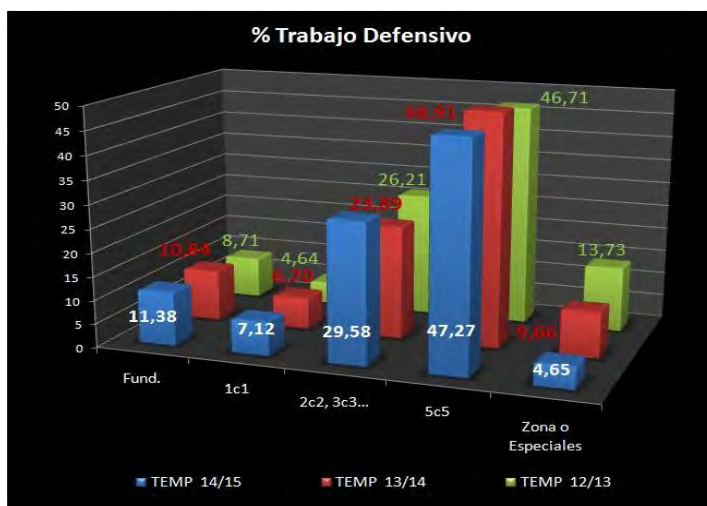
E—CARGAS DE DEFENSA

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 4,65% 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 76,85% de los minutos de entrenamiento.



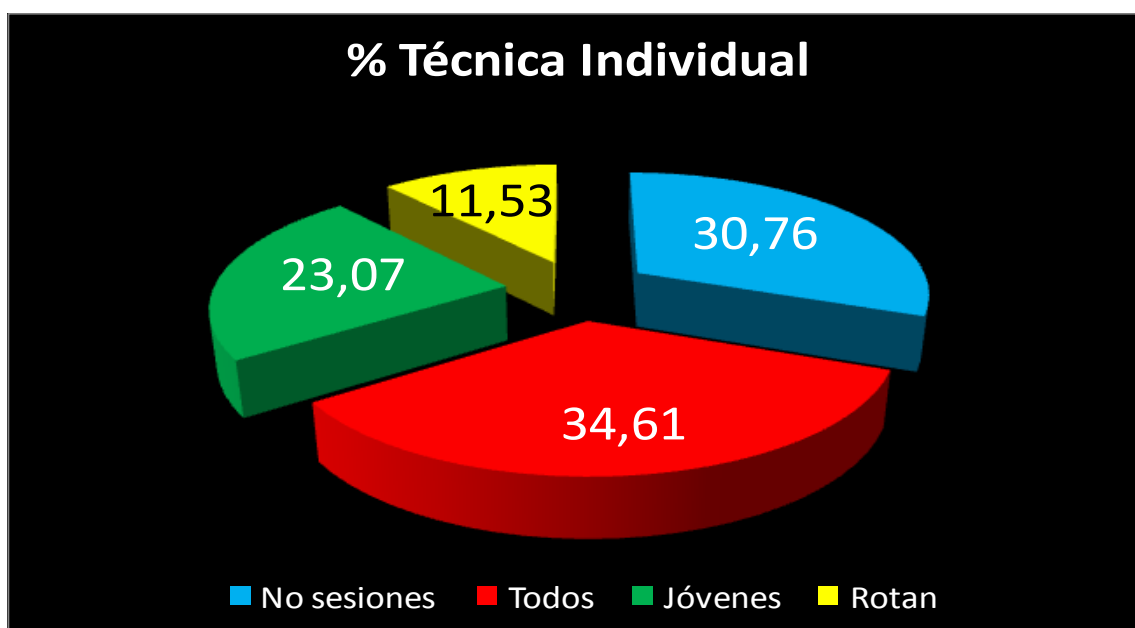
Destacamos el lento pero constante crecimiento del bloque de trabajo de los fundamentos defensivos (8,71% - 10,84% - 11,38%) y del trabajo de defensa 1c1 (4,64%—6,70% —7,12%). Por otro lado, hay que señalar el constante descenso del tiempo empleado en preparar defensas en zona o especiales (13,73% - 9,66% - 4,65%). El trabajo defensivo en 5c5 sigue dominando claramente cada una de las tres series.



F—TECNICA INDIVIDUAL

En el caso del trabajo enfocado a la **Técnica Individual** es reseñable que en el 30,76% de los casos no se hace un trabajo específico de Técnica Individual, que en el 23,07% 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 – 46,14% de los casos- éste tipo de trabajo implica a toda la plantilla –jóvenes y veteranos- o simplemente van rotando.

El bloque de Técnica Individual supone –de media- el empleo de **63,76 minutos a la semana**, claramente superior a los datos de las temporadas anteriores (55,14 minutos en la temporada 13/14 y 53,93 minutos en la temporada 12/13). La línea es ascendente.



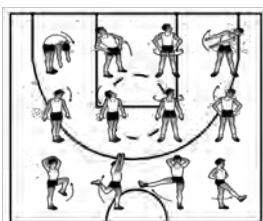


*Semana de Entrenamientos. 10ª Edición.
Temporada 2014/2015*

G—BLOQUES DE ENTRENAMIENTO

OBSERVACIONES POR BLOQUES

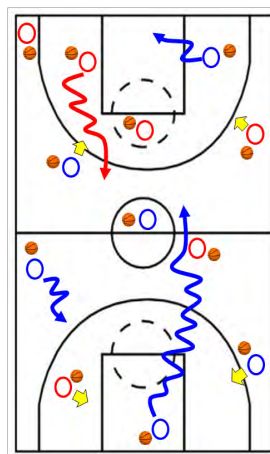
PLANILLA DE ENTRENAMIENTO	FECHA :	BLOQUE
LESIONADOS;	FASE :	CALENTAMIENTO



Estiramientos dinámicos: brazos hacia delante, atrás, caminar de puntillas, talón-punta, trote, etc.

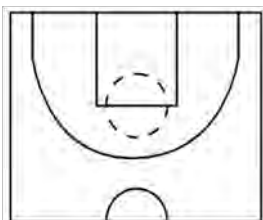


Activación con skip-ping, talones, multitaltos, desplazamientos diversos, cambios de dirección, zancada, etc.

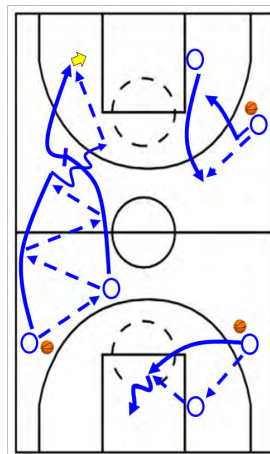


Competición de tiro, individual o por equipos. Ej. Por equipos: meter 25 canastas de dos puntos, cambiar de aro y meter 25 de tres puntos. Cambiar nuevamente de canasta y anotar 25 canastas de dos tras bote, cambiar y 25 de tres desde las esquinas.

- | | | | | |
|----------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. Aductores y lumbares | 2. Aductores, lumbares e isquiotibiales. | 3. Cuadriiceps. | 4. Isquiotibiales | 5. Glúteos y tensor fascia lata. |
| 6. Isquiotibiales y psaos ilíaco | 7. aductores | 8. Glúteos y lumbares | 7. Pectorales e isquiotibiales | 10. Dorsales y bíceps |
| 11. Dorsales y pectorales | 12. Isquiotibiales. | 13. Aductores e isquiotibiales | 14. Cuadriiceps. | 15. Gemelos |



Estiramientos pasivos individuales o en grupo: Isquiotibiales, gemelos, cuádriceps, abdominales y lumbares, etc.



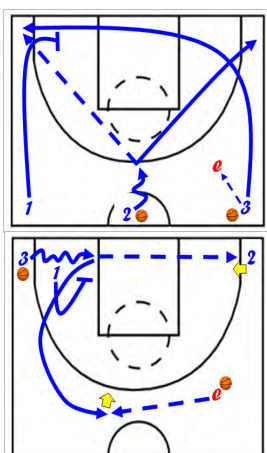
Juego de los 10 pases, partido 5x5 sin bote u otro tipo de ejercicios de activación como ruedas de entradas, trabajo por parejas de dos contra cero, etc.

NOTA: Algunos jugadores tienen sus propias rutinas específicas de calentamiento y estiramientos

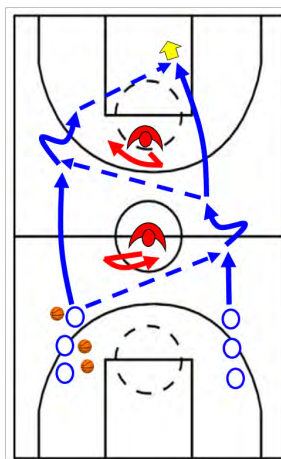


OBSERVACIONES: calentamiento específico con algunos jugadores en virtud de sus características o de sus circunstancias: lesiones, sobrecargas, etc.
Ejercicios dirigidos habitualmente por los preparadores físicos o los entrenadores ayudantes.
El calentamiento puede tener una duración de entre 10 y 20 minutos.

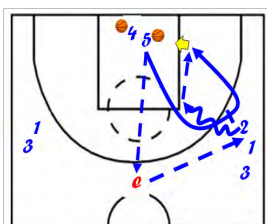
PLANILLA DE ENTRENAMIENTO	FECHA :	BLOQUE
LESIONADOS;	FASE :	EJERC POST CALENTAM



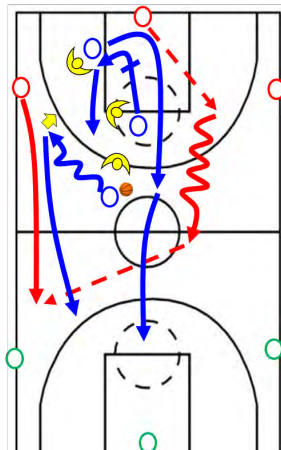
Ruedas sin oposición.
Ej. Tres contra cero. El jugador 3 (exterior) busca la esquina contraria pasando el bloqueo de 1 (interior) para recibir el balón de 2. Una vez efectuado el pase, 2 busca la esquina del lado débil, para recibir de nuevo el balón por parte de 3.



Ejercicios de superioridades 2c1, 3c2, 4c3 ó 5c4. Especialmente 3c2.
Ej. Ejercicio de 2c1. Sólo se permite un bote por recepción. Los atacantes nunca pueden estar a la misma altura. Cada vez vamos saliendo desde más lejos de la canasta.



Ej. Rueda bloqueos directos. El entrenador "canta" el tipo de defensa del bloqueo para que el ataque juegue el bloqueo en función de ello.



2c2 con balance defensivo. Buscamos el juego de 1c1 más una ayuda. Se trabaja con intensidad y ritmo. Tras canasta se saca de línea de fondo.
3c3 con balance defensivo. Se pueden formar equipos para que el ejercicio sea más competitivo.



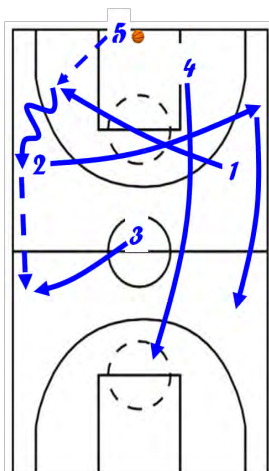
Repaso de sistemas ofensivos jugando en 5c0.



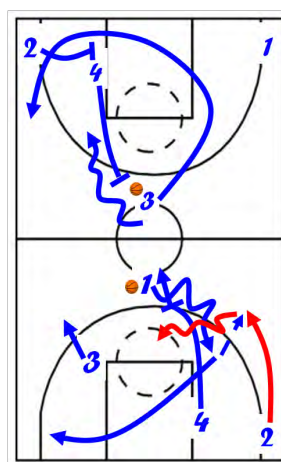
NOTA: El mismo ejercicio puede tener enfoques diferentes y -por tanto- ser incluido en uno u otro bloque.

OBSERVACIONES: complementan el trabajo anterior y ponen a punto a los jugadores de cara a jugar situaciones con oposición más complejas (4c4, 5c5).
Se trabajan tanto aspectos ofensivos como defensivos -incluso detalles de técnica individual.
Esta fase de ejercicios puede tener una duración de entre 5 y 20 minutos, según los equipos y el día de la semana.

PLANILLA DE ENTRENAMIENTO	FECHA :	BLOQUE
LESIONADOS;	FASE :	CTTQ Y TRANSICION



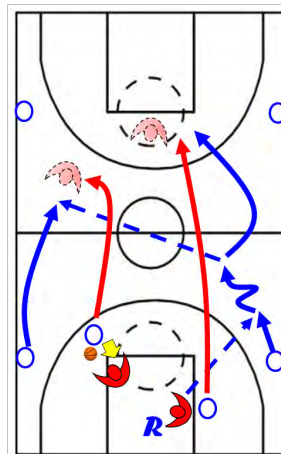
Contraataque sin oposición -200, 300, 400, 500 -. Salida y finalización de contraataque. Ejercicios de superioridad, igualdad o inferioridad trabajando con un ritmo alto.
Ej. 500 salida de press después de tiro libre recibido.



Ejercicios con oposición para entrenar el contraataque y la transición en situaciones más reales de juego 303 o 404.
Ej. 404 para trabajar la transición ofensiva del equipo. El base sube al eje para buscar el balón mano a mano.
Opciones 1 y 2.



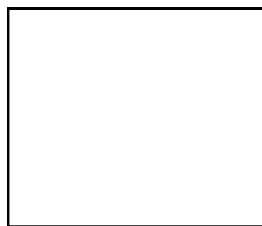
3 filas debajo de canasta para jugar un 300 y la vuelta 201. Después van añadiendo jugadores hasta finalizar en un 505. La especificación del tipo de defensa y del ataque a desarrollar viene marcado por el trabajo de Scouting propio y del rival.



202 continuo con rotación ataque—defensa—descanso. El ritmo es muy alto y se juegan diferentes opciones.



NOTA: A veces se incide en el trabajo de contraataque desde situaciones de juego en 505



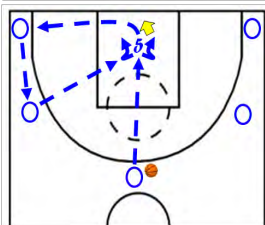
OBSERVACIONES: habitualmente se utilizan como enganche entre el calentamiento y la parte principal del entrenamiento. Se trabajan sin y con oposición. A menudo se introducen algunas normas obligatorias en el juego para incidir en algún detalle del juego y que dificultan el ejercicio.

PLANILLA DE ENTRENAMIENTO	FECHA :	BLOQUE
LESIONADOS;	FASE :	TECNICA INDIVIDUAL

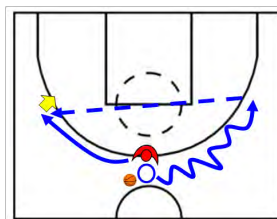


Trabajo de 2co bloqueo directo o mano a mano. Central o lateral. Diferentes continuaciones. Detalles técnicos del pase y la continuación.

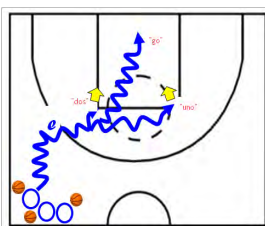
NOTA: es frecuente que este trabajo se realice con los jugadores jóvenes de la plantilla o con aquellos que se están recuperando de una lesión.



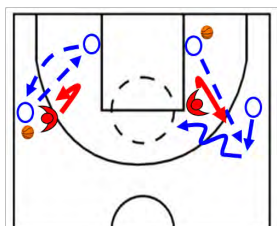
Jugadores interiores. Recibir el pase exterior y jugar con un gancho por un lado u otro. Sacar el balón y recibir de otra posición. Diferentes movimientos



Arrancar a la prolongación del tiro libre con la oposición de un defensa para invertir el balón al defensa, que se ha abierto al lado contrario para tirar

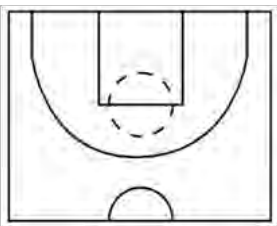
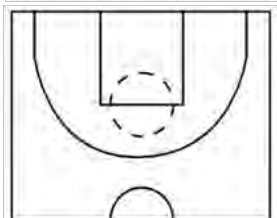


Exteriores. Botar hacia el entrenador. Al pasar por delante, bote de protección y arranca con bote fuerte. El entrenador dice 1, 2 ó "go". Se trabaja que el tiro sea rápido.



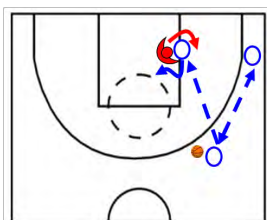
Finta de ayuda al poste bajo y 1co exterior con desventaja defensiva. Brazos en alto para dificultar el pase de vuelta.

NOTA: llama la atención el tipo de trabajo realizado cuando se dividen en grupos de jugadores grandes y pequeños. Los pequeños trabajaron temas de espacios y los grandes movimientos de pies y cortes tras bloqueos directos.

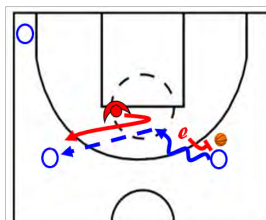


OBSERVACIONES: Es normal diferenciar el trabajo de exteriores e interiores o separar a los jugadores por puestos de juego. Las correcciones suelen producirse sobre la marcha. Se trabajan tanto aspectos ofensivos como detalles defensivos. En ocasiones se organizan sesiones específicas para trabajar este bloque y otras se trabaja en el entrenamiento general.

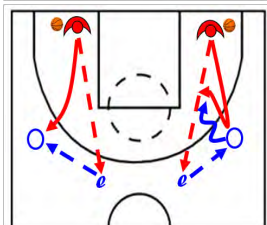
PLANILLA DE ENTRENAMIENTO	FECHA :	BLOQUE
LESIONADOS;	FASE :	DEFENSA



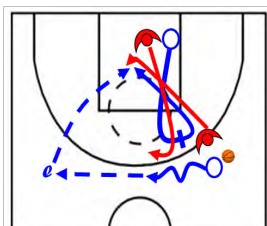
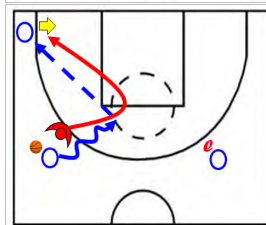
Trabajo para los interiores que deben impedir la recepción durante 10 segundos. En función de la posición del balón, rectifica la suya. 1c1



Ejercicio para trabajar los cambios defensivos en bloqueo directo y en recuperación. Jugador 1 con balón juega un bloqueo directo con el entrenador, el defensor en ayuda va a parar la penetración y con el pase cambia para la segunda penetración y vuelve a cambiar.



El defensor pasa al entrenador y éste al atacante. El defensor en recuperación llega a parar y saltar delante del balón sin permitir la penetración; el objetivo es aguantar 1 ó 2 botes.



Ejercicio 2c2 + pase para el trabajo de la defensa de Bloqueo directo "Show" o "Black". Sobre el pase al poste o al perímetro juegan el 2c2 con sus normas defensivas específicas para ese partido

NOTA: El objetivo es tener presión sobre el hombre-balón, impidiéndole ir a canasta. Después, de forma específica, si puede interesar más llevarlo a un lado u otro.



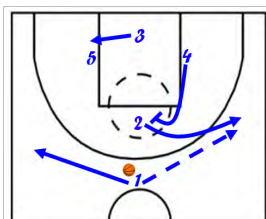
NOTA: Llaman la atención algunos conceptos defensivos novedosos como el "pasaba por aquí", un concepto de saltar a ayudar al defensor del hombre balón mientras su hombre bota para poder influir en el timing de su jugada e incluso robar, así como el concepto "alarma", que consiste en que, ante una situación de 2 contra 1 en una de las esquinas, el jugador que salta a segunda ayuda, se ve en miss-match y avisa de esa situación

NOTA: Además de la defensa individual, también se trabajan zonas de ajuste y defensas presionantes en todo el campo.

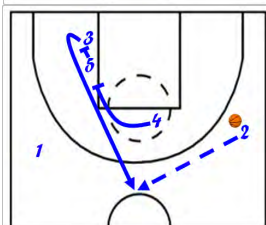


OBSERVACIONES: La defensa de los bloqueos directos se hace de forma general: asomándose de forma incisiva y recuperando (al tiempo que los demás realizan fintas o cambios), o pasando detrás (pero metiendo presión antes y después del bloqueo). La defensa de los bloqueos indirectos suele ser persiguiendo, pero en función del rival puede haber algún cambio.

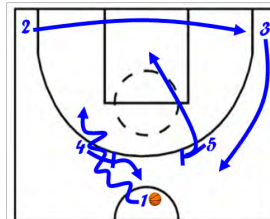
PLANILLA DE ENTRENAMIENTO	FECHA :	BLOQUE
LESIONADOS;	FASE :	ATAQUE



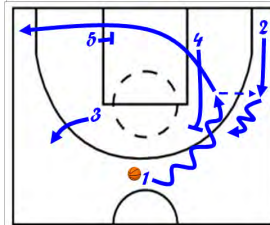
Movimiento 1.1. Situación de rombo, donde el escolta se abre para recibir utilizando un bloqueo DE 4. El alero 3 se hunde por detrás del poste bajo 5.



Movimiento 1.2. Con el balón en el alero, el 3 sube a la cabecera utilizando un bloqueo "stagger" de 5 y 4.

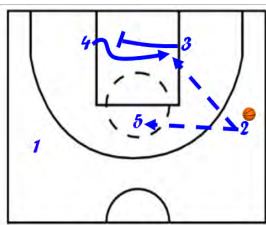
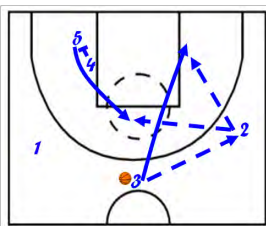


Situación 2. Doble bloqueo de los pivots en el poste alto. Según el lado que elija el base ocurrirá una cosa u otra. Si sale a su izquierda, el 4 se abre mientras el 3 se coloca en cabecera y el 2 le reemplaza. Cuando 1 ha sobrepasado al poste, 5 se colocará en el poste bajo.



Movimiento 1.3. Si el alero 3 no puede tirar o resolver en 1o1, vuelve a pasar a 2 y corta al poste bajo. Al mismo tiempo, 5 sube al poste alto utilizando el bloqueo de 4.

Situación 3. El base buscará el bloqueo del poste 4 para ir al aro, pero pasará el balón a 2 y se colocará en la esquina contraria, pasando el bloqueo de 5. El 3 también se abrirá y el 2 buscará el centro para atacar.



Movimiento 1.4. Si ninguno puede recibir, el alero 3 bloquea a 4 en el poste bajo del lado débil, para dar una nueva opción de pase.

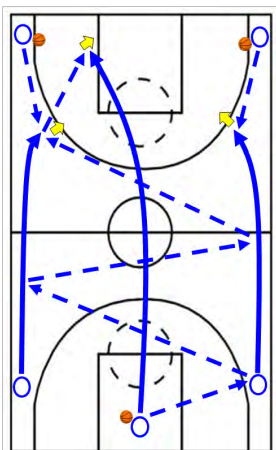


NOTA1: En ataque estático se trabaja mucho el BD en 45° y central, y el movimiento de balón, buscando a los interiores tanto en posiciones al poste bajo, como en posiciones exteriores de tiro

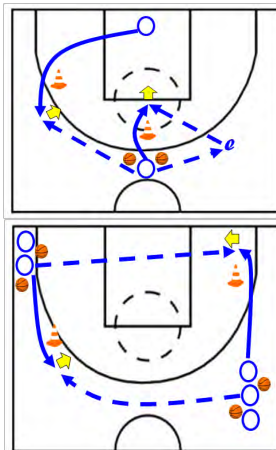
NOTA2: Los sistemas de ataque se diseñan en base a las cualidades de los jugadores

OBSERVACIONES: Se insiste mucho en el movimiento del balón y en los correctos posicionamientos de los demás atacantes en función de éste y la lectura de las situaciones. El objetivo es mantener siempre el ritmo adecuado. El uso de los sistemas de juego está al servicio de esa meta. Los bloqueos indirectos buscan liberar tiradores y generar ayudas defensivas que liberen a otros jugadores. Se le da mucha importancia a controlar el ritmo de juego en ataque.

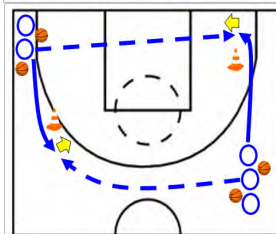
PLANILLA DE ENTRENAMIENTO	FECHA :	BLOQUE
LESIONADOS;	FASE :	TIRO



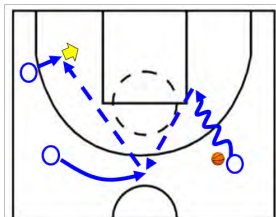
Tiro en CTTQ. Se pasan el balón los jugadores que están en banda mientras el que corre por el carril central recibe en el poste bajo. Los pasadores recibirán el balón de los compañeros en la línea de fondo. El jugador del poste bajo recogerá su rebote y comenzará el siguiente trenzado



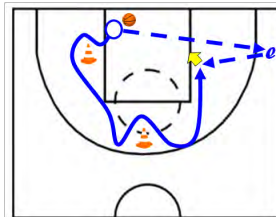
Ejercicio de salida de indirectos más pase y pase de vuelta y tiro. Jugador bota 2 balones y tiene que pasar sobre el bote los dos -uno para el tiro de su compañero y otro al entrenador que le devuelve el balón para un tiro frontal.



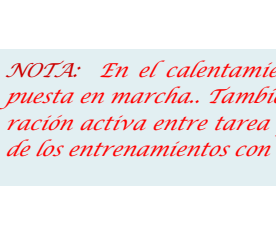
Se forman dos filas. El jugador que no tiene balón se mueve hasta encontrar una posición para lanzar a pase del jugador de la fila contraria. El pasador busca una posición fuera para recibir de la fila contraria. Cada tirador coge su rebote y va a la fila contraria.



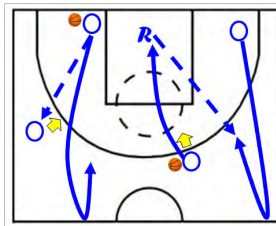
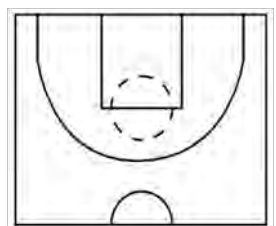
Trabajo de "extra-pass". Competición por equipos hasta meter 15 puntos con tiros de 2 puntos + tiros de 3 puntos. Trabajan ambos lados. Grupos de 5 ó 6 jugadores. Trabajamos dos ejercicios para cubrir diferentes ángulos.



Ejercicio de técnica defensiva que se acaba con un tiro tras la fatiga del esfuerzo realizado para pasar los bloques.



NOTA: En el calentamiento tienen un objetivo de puesta en marcha.. También se utilizan en la recuperación activa entre tarea y tarea y en la parte final de los entrenamientos con carácter competitivo.



Tiro por parejas. Competición a "x" puntos. Coger tu propio rebote. Hay que pisar medio campo antes de recibir y tirar.

OBSERVACIONES: En las sesiones previas al partido se trabaja el tiro por parejas donde cada jugador busca las posiciones que más se van a dar en el partido de acuerdo con los sistemas que se van a utilizar. Si algún jugador necesita de "buenas sensaciones" en el tiro, alguno de los técnicos realiza una pequeña sesión de tiro para que el jugador esté listo mentalmente para el partido.

