

XI Semana de Entrenamientos

Temporada 2015/2016



A.- TENDENCIAS ESTADISTICAS

TENDENCIAS ESTADISTICAS

En este informe presentamos los datos obtenidos durante la celebración de la XI Semana de Entrenamientos AEEB y los comparamos con los de temporadas anteriores. 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 otros conceptos como los entrenamientos físicos, sesiones de video, de tiro o técnica individual ya que –con frecuencia– forman parte de la misma sesión de entrenamiento.

El número de sesiones semanales más habitual es de 6 entrenamientos de equipo (en un 32,25% de los casos) y la media total estimada entre los equipos participantes en el programa alcanza las **6,68 sesiones** –cifra inferior a la de la temporada 14/15 (7 sesiones) y superior a las de la 13/14, (6,55 sesiones) y 12/13, que era de 6,17 sesiones.

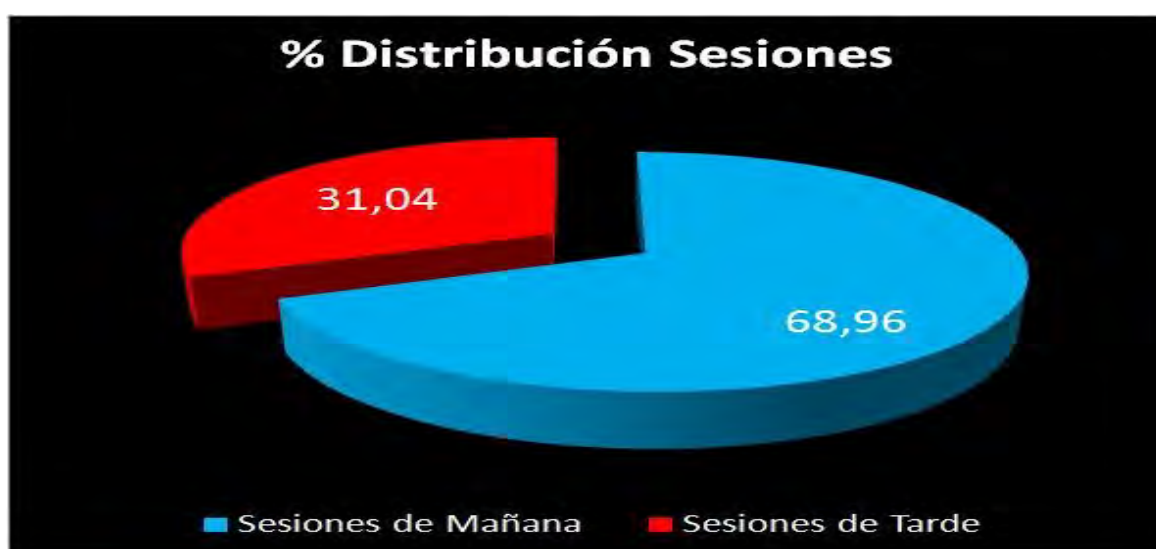


TENDENCIAS—Duración de las sesiones

En función de las planificaciones de entrenamiento facilitadas por los clubes, se ha calculado que la duración media de cada sesión es:

- * Sesión Técnica—78 minutos.
- * Sesión de Tiro—40,6 minutos.
- * Sesión Física—54,3 minutos.

Así mismo, se detecta una mayor concentración de los entrenamientos en torno a las mañanas (68,96%).

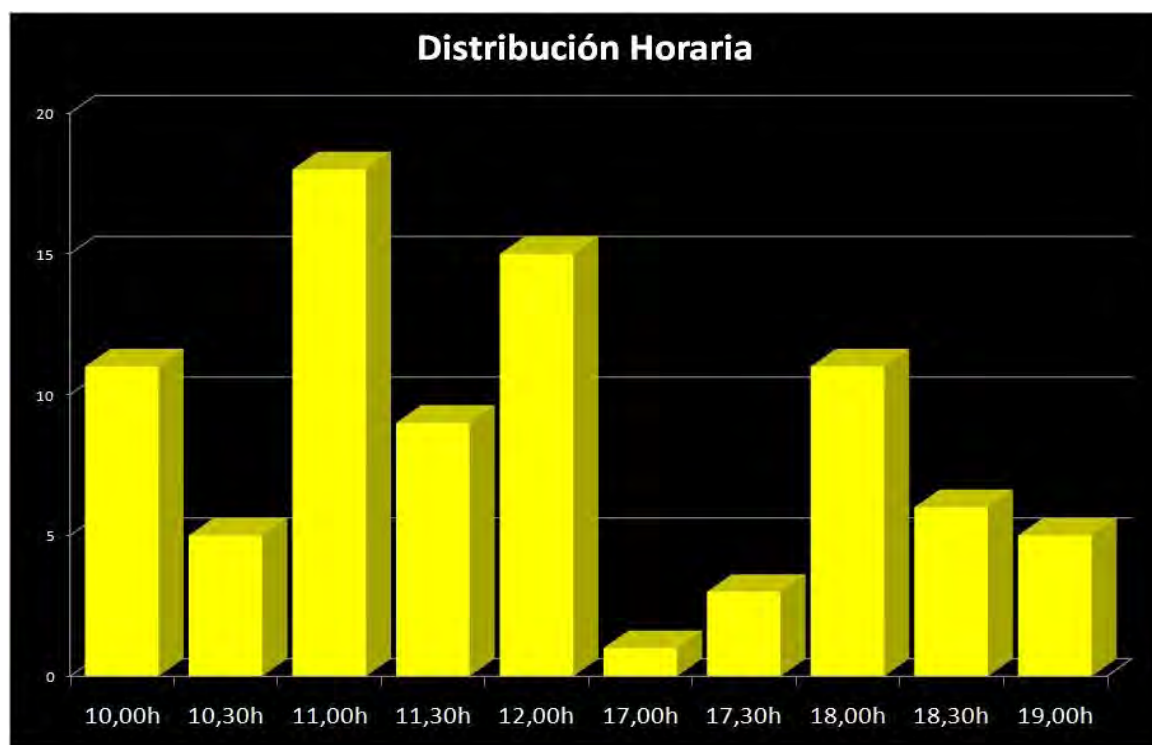


TENDENCIAS—Distribución horaria de las sesiones

Con respecto a la distribución de las sesiones de entrenamiento a lo largo del día, la hora de comienzo de los entrenamientos no se fija antes de las 10h por la mañana, que la actividad decae en la hora de la comida y que las horquillas de entrenamiento más observadas son:

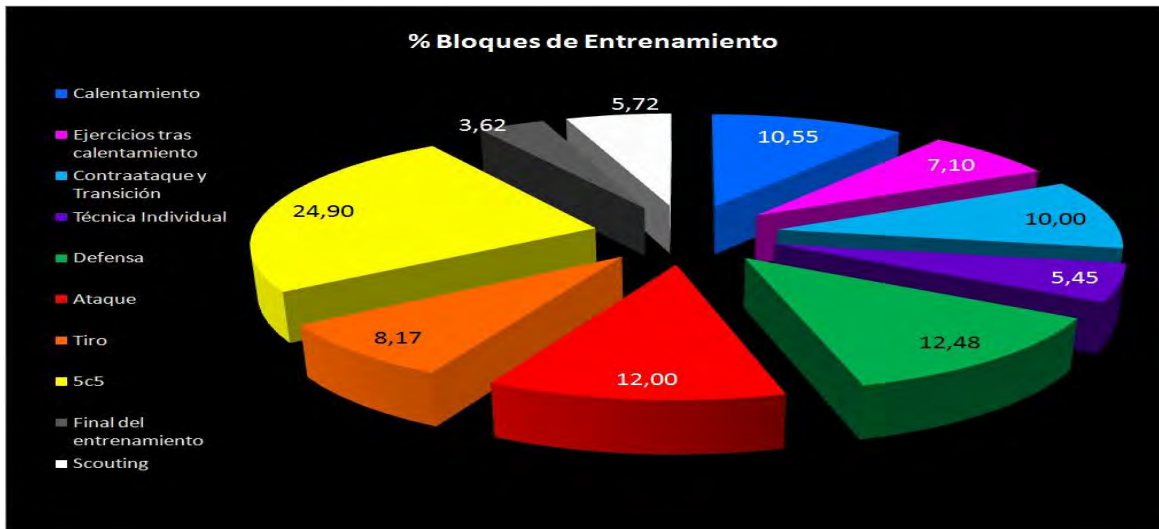
Franja matutina. Entre las 11h y las 12h (comienzo de los entrenamientos).

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



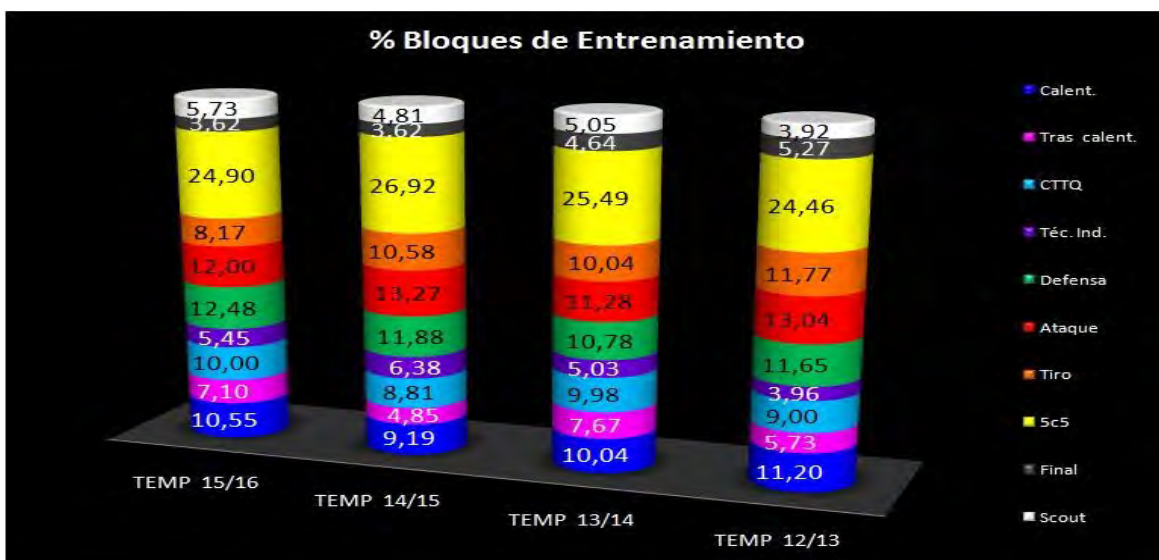
B—CARGAS DE ENTRENAMIENTO POR BLOQUES

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



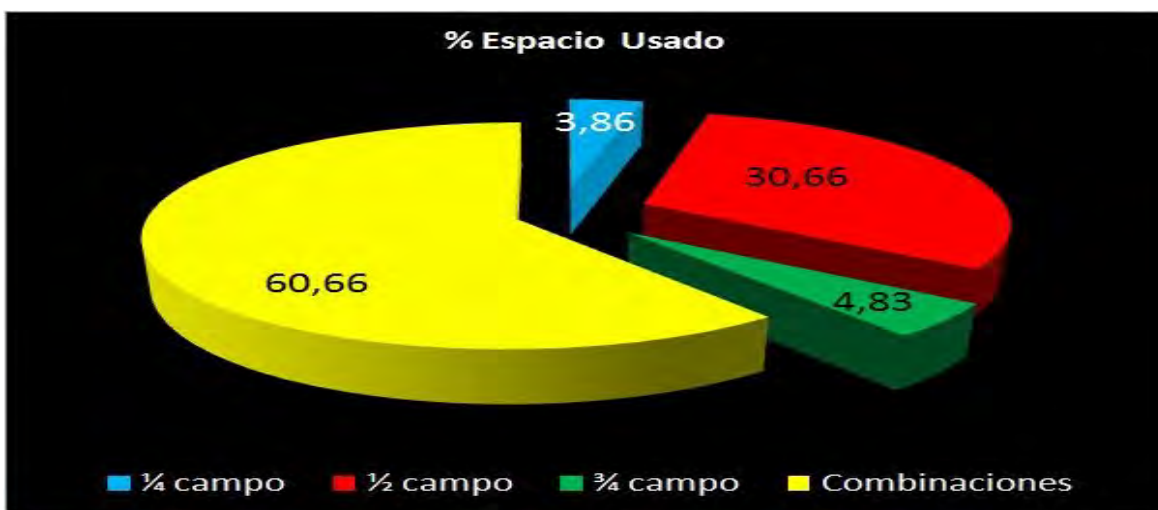
Los mayores porcentajes de tiempo de trabajo se dedican al entrenamiento de situaciones en 5c5 (24,90% de media), al trabajo específico de Defensa (12,48%) y de Ataque (12%).

Si comparamos los resultados de temporadas anteriores, podemos observar cómo ha sido la evolución de la serie en el siguiente gráfico:

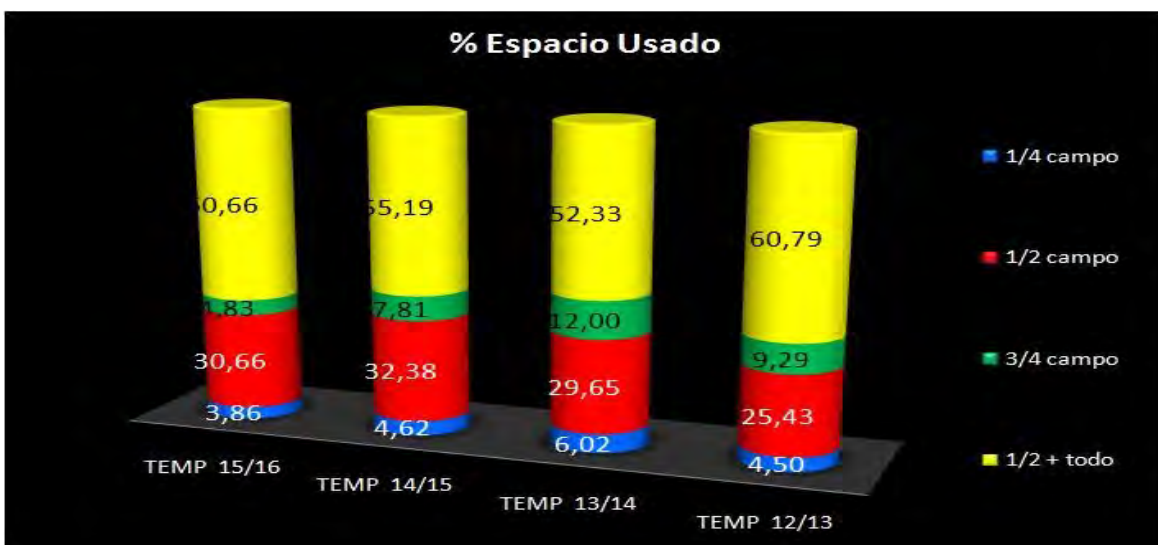


C—ESPACIO UTILIZADO EN LA CANCHA

El **espacio utilizado en la cancha** durante los entrenamientos se concentra de forma mayoritaria (60,66%) en lo que hemos denominado “combinaciones de campos” –es decir- ejercicios que emplean toda la cancha para su ejecución o empiezan en un espacio reducido y continúan en todo el campo.

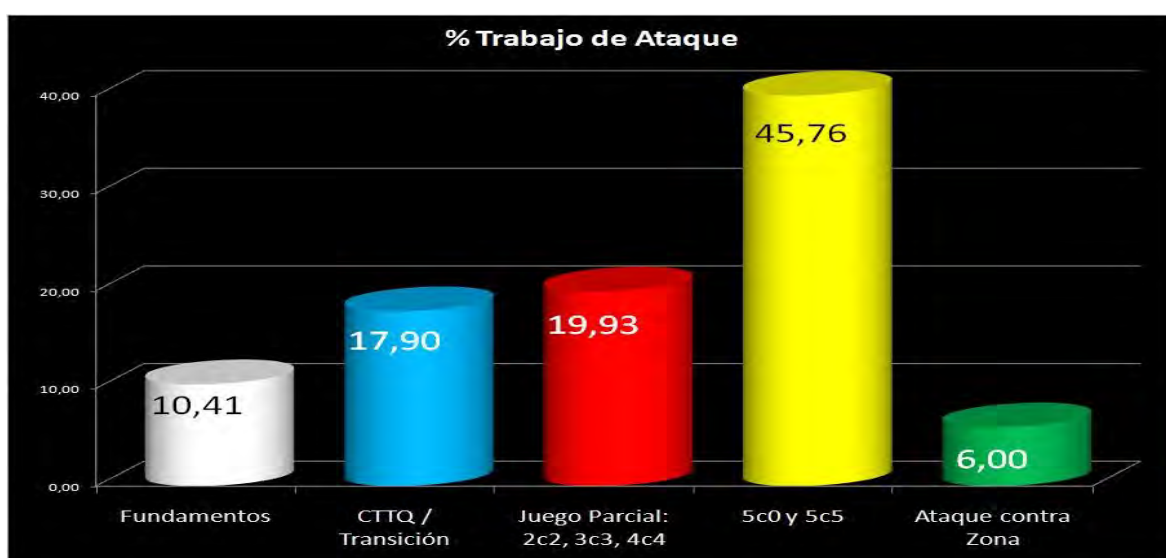


El trabajo en medio campo aparece como segundo espacio más utilizado (30,66%). Los ejercicios o situaciones desarrolladas en otros espacios –un cuarto o tres cuartos de campo- ocupan en conjunto unos valores poco significativos (8,69%).

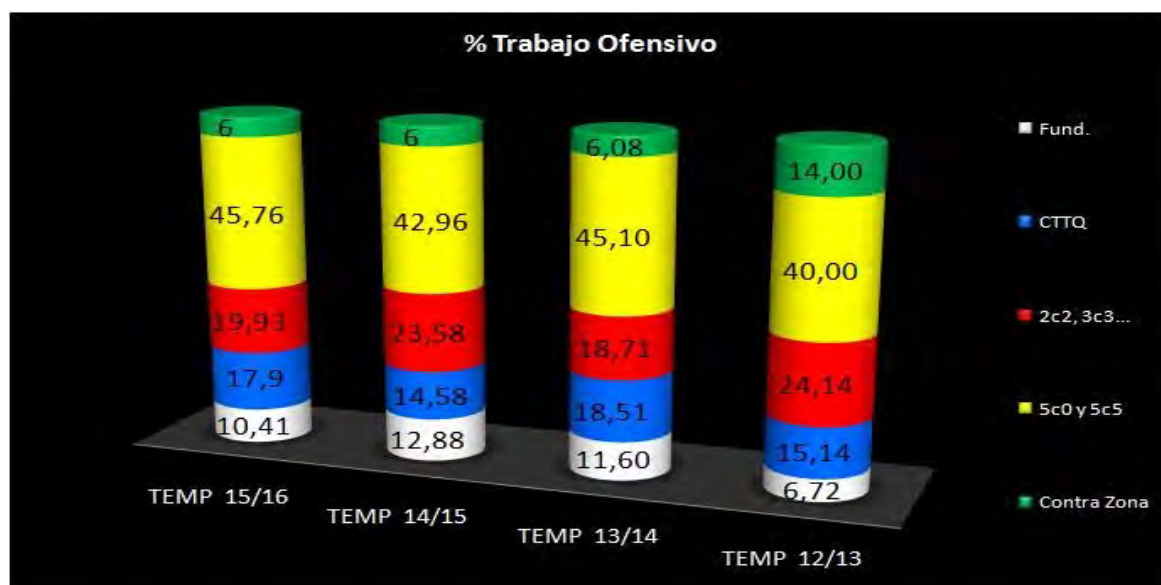


D—CARGAS DE ATAQUE

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 – el 45,76% y el 19,93%, respectivamente.



Comparación con las últimas temporadas:

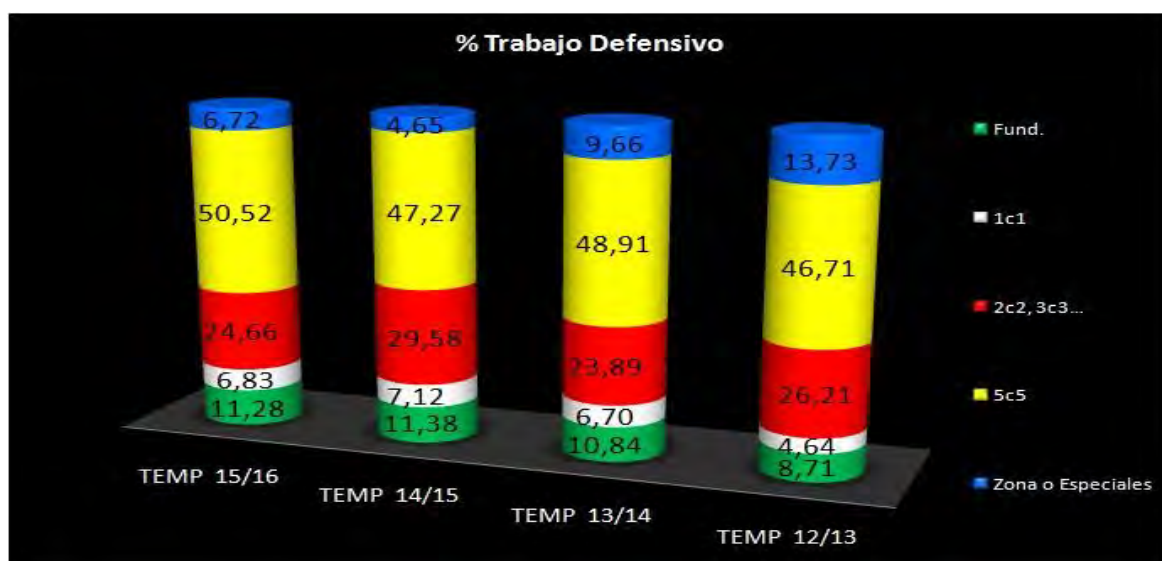


E—CARGAS DE DEFENSA

Siguiendo la línea del trabajo de ataque, las cargas de entrenamiento defensivo se centran en la defensa individual, mientras que la dedicación a las defensas zonales u otras defensas especiales ocupa el 6,72% del tiempo.



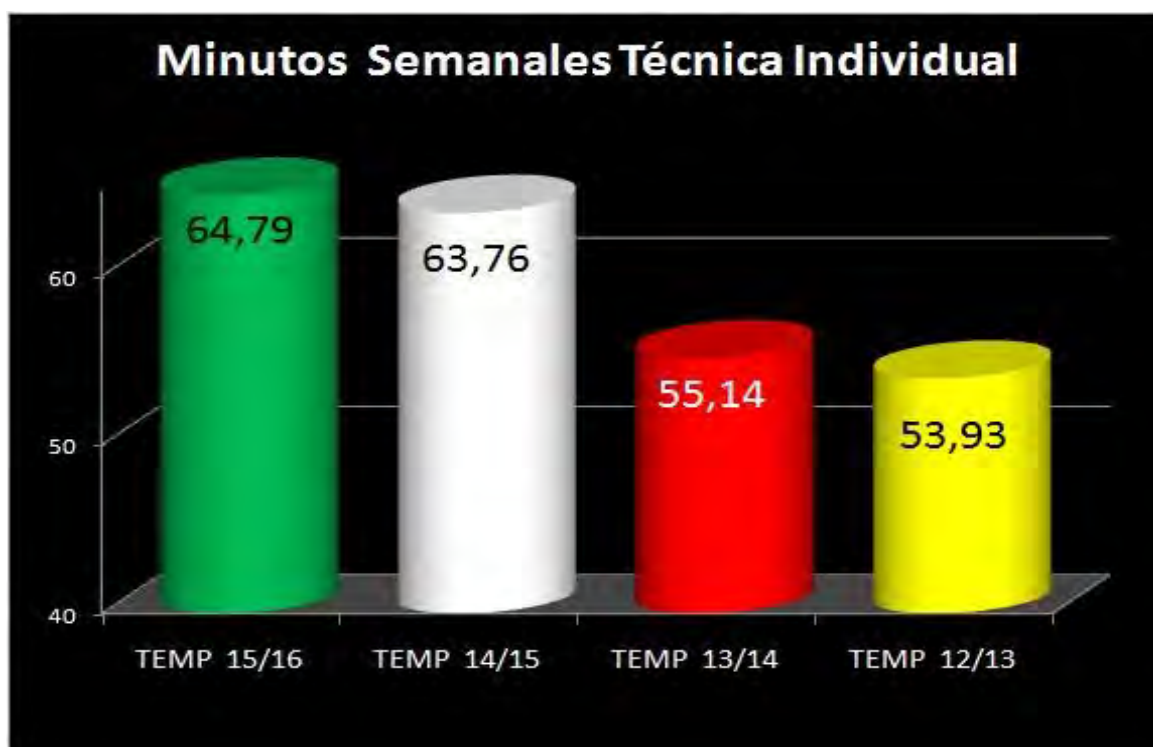
De la misma manera, los ejercicios y planteamientos basados en las situaciones competitivas de juego –tanto en 5c5 como de juego parcial 3c3, 4c4- ocupan el 75,18% de los minutos de entrenamiento.



F—TECNICA INDIVIDUAL

En el caso del trabajo enfocado a la **Técnica Individual** es reseñable que en el 34,48% de los casos no se hizo un trabajo específico de Técnica Individual y que en el 78,94% de las semanas de entrenamiento objeto de este estudio, las sesiones y ejercicios de Técnica Individual se orientaron al trabajo de todos los jugadores de la plantilla, rotando entre ellos en el 15,79% de los casos.

El bloque de Técnica Individual supone –de media- el empleo de **64,79 minutos a la semana**, similar a la temporada 14/15 (63,76) y 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 serie histórica mantiene una línea ascendente.



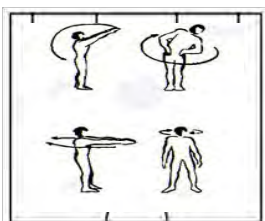


*Semana de Entrenamientos. 11ª Edición.
Temporada 2015/2016*

G—BLOQUES DE ENTRENAMIENTO

OBSERVACIONES POR BLOQUES

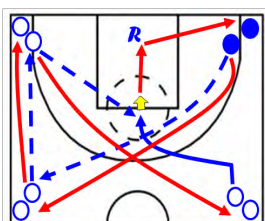
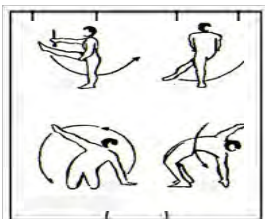
PLANILLA DE ENTRENAMIENTO	FECHA :	BLOQUE
LESIONADOS;	FASE :	CALENTAMIENTO



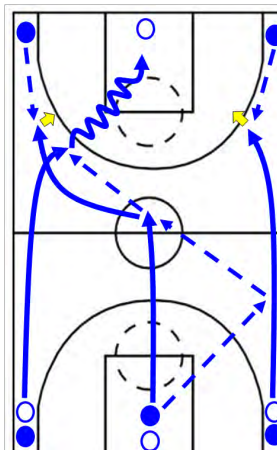
Movilidad articular y estiramientos dinámicos: Skipping -talones-salto unilateral- brazos alternos- elasticidad dinámica con zancadas- isquios + caída (como Súperman) y lateralidad con profundidad. Con cinta elástica sujetando ambas rodillas: levantamiento de espalda (tb con pierna estirada), levantamiento de espalda caminando, abdominales, abdominales abriendo rodillas. Elevación de pierna en posición elevada lateral de tronco, en posición de cuatro apoyos...



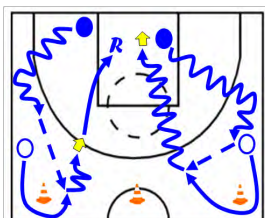
Estiramientos estáticos: isquiotibiales, abductores, piramidal, dorsal, glúteos, isquiotibiales dinámicos, abductores dinámicos en varias posturas diferentes, abdominales, abdominales aguantando la bajada, en posición paralela al suelo lateralmente (abductores con pierna encogida, abductores con pierna estirada, abductores con la pierna de abajo). Gemelos y lumbares.



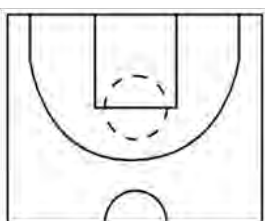
"Confusión". Rueda de pases, desplazamientos y tiro. Se forman grupos de 4 jugadores en las esquinas de medio campo. Voy a la fila que paso y el tirador coge su rebote y rota a la primera fila



"Australia". Ejercicio de tiro y entradas. Se corre un contraataque 300 que acaba en una entrada a canasta. Los otros dos implicados en el CTT@ reciben de las esquinas para tirar. Los jugadores de la línea de fondo cogen uno de los rebotes y corren al lado contrario para jugar lo mismo.



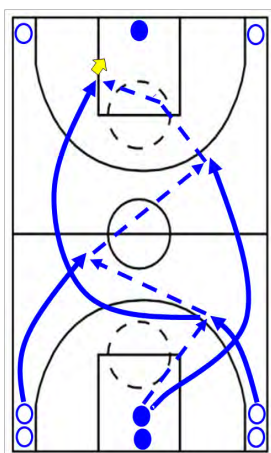
Tiro por parejas. Un jugador sale de la zona marcada con conos, recibe y tras bote realiza un tiro o una entrada. Recoge su rebote y lo pasa a otro compañero que hace lo mismo. Se fijan objetivos (10 tiros convertidos, el mejor de 15, competición por equipos...)



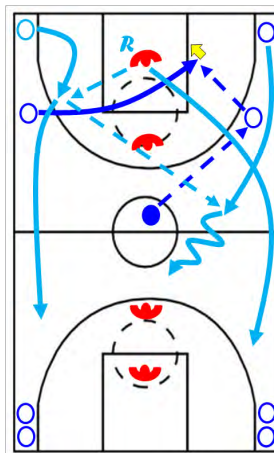
NOTA: los ejercicios son normalmente dirigidos por el Preparador Físico del equipo

OBSERVACIONES: algunos jugadores estiran individualmente aunque lo normal es trabajar en grupo. Se pueden utilizar juegos, escaleras de coordinación, ejercicios de técnica individual, contraataques, etc. El tipo de calentamiento puede verse modificado en función del tipo de sesión (antes o después de un físico o una sesión de tiro) y el momento de la semana (en una sesión normal, después de un partido, etc.)

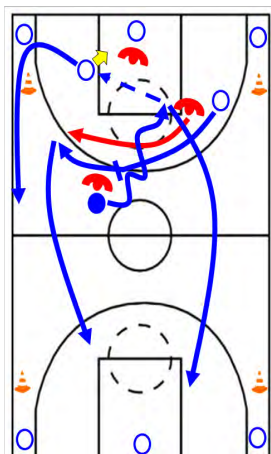
PLANILLA DE ENTRENAMIENTO	FECHA :	BLOQUE
LESIONADOS;	FASE :	EJERC POST CALENTAM



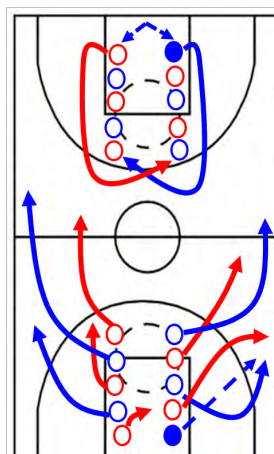
Tiro por parejas. Si metes el tiro rodeas el primer cono, pero si fallas vas a rodear el segundo cono, si vuelves a fallar vas a rodear el tercer cono. Series de 24" cada componente de la pareja.



Contraataque de 11. 3c2 continuo. Clásico ejercicio de superioridades en el que se suele competir otorgando puntos individualmente a las canastas, asistencias, rebotes, robos, etc. También se pueden plantear objetivos colectivos como meter un nº de canastas en un tiempo limitado.



3c3 con balance defensivo. Ponemos cuatro conos en los laterales y obligamos a uno de los atacantes (por ejemplo, el tirador) a rodear el cono más cercano antes de bajar a defender. De esta manera, durante unos instantes podemos jugar una superioridad 3c2.



Rueda de palmeos + 5c5. Se organizan dos equipos que palmean el balón alternativamente sobre el tablero. El entrenador hace sonar un silbato para determinar el equipo que ataca en el aro contrario (el que tenga la posesión del balón en ese momento). Jugamos 5c5 en todo el campo.

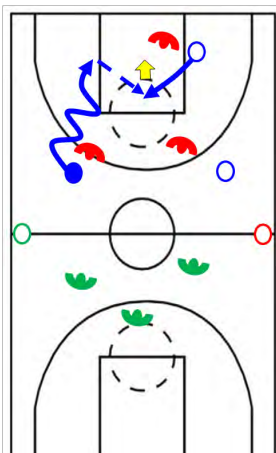
NOTA: También se trabajan acciones de juego reducido, que posteriormente se aplicarán al 5c5.



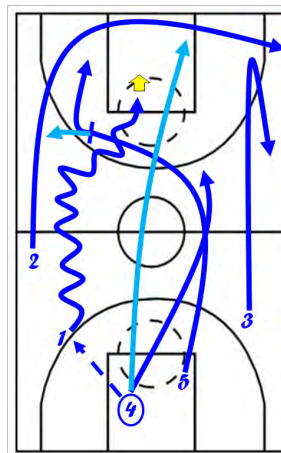
Ruedas en medio campo con diferentes objetivos (técnica individual o colectiva, incidir en detalles ofensivos o defensivos, etc.)

OBSERVACIONES: completan el calentamiento y sirven de enlace con el trabajo posterior. Se utilizan a menudo ejercicios de superioridades ofensivas y repaso de los sistemas de ataque sin oposición defensiva (en 5c0). Las correcciones varían en función de los objetivos técnicos del ejercicio (que son muy variables).

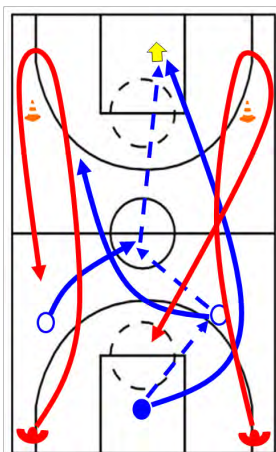
PLANILLA DE ENTRENAMIENTO	FECHA :	BLOQUE
LESIONADOS;	FASE :	CTTQ Y TRANSICION



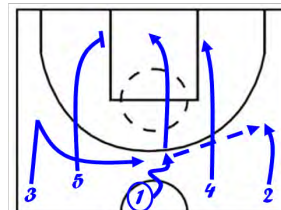
Situaciones de 3c3 introduciendo un jugador en centro de campo en el balance y en el contraataque que decide a quién pertenece para favorecer al ataque o a la defensa.



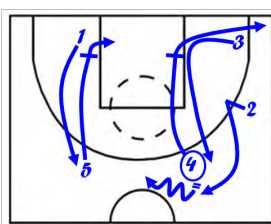
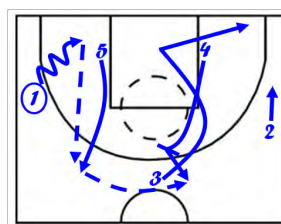
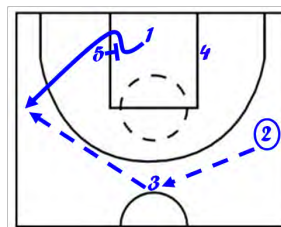
Transición 1 en 5c0. Dos variantes en función de las características de los jugadores interiores. Si el poste que bloquea directo es más interior, continúa dentro (pick and roll) y el otro poste se queda abierto. Si el poste que bloquea puede tirar abierto, se abre (pick and pop) y el otro pivot cae al poste bajo.



Los ejercicios de contraataque los practican en el 3c0, 3c3, 4c4 y 5c5. En el 3c0, con distintas finalizaciones. A veces con superioridad 3c2 (trenza ida y vuelta con 2 defensas).



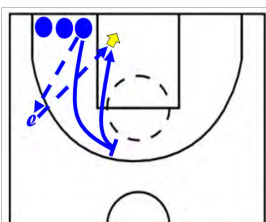
Transición 2. El balón puede llegar por el centro e ir con pase al alero o directamente el que sube el balón, en este caso el 1, va con bote hacia el alero o sube el balón directamente por la banda y el que corta por línea de fondo y sale bloqueado por el otro lado sería el 2 ó el 3, según donde vaya el balón.



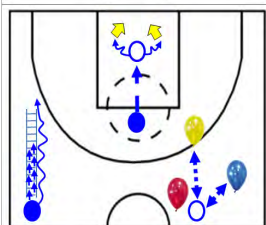
NOTA: se busca llegar rápido con pocos pases a jugar los movimientos de ataque y forzar los ajustes defensivos

OBSERVACIONES: se ponen normas defensivas en el balance defensivo, como por ejemplo anticipar la defensa al poste en el lado izquierdo del ataque, defender el bloqueo directo en la cabecera provocando alejar al jugador con balón de las zonas de tiro o "doblar" al jugador elegido, teniendo el equipo que ayudar al defensor de ese atacante peligroso, ayudando a que no recibiera después de bloqueos indirectos o bien haciendo casi un 2c1 en el caso de que recibiera un bloqueo directo.

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

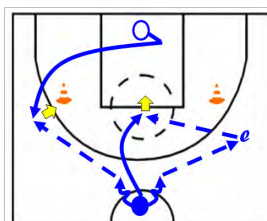


100 interiores. El poste sube a la altura del tiro libre a poner un bloqueo y continúa al poste bajo, donde reciben el pase del entrenador y finaliza con diferentes variantes. Diferentes continuaciones.

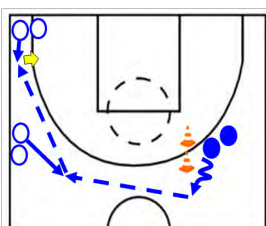


Trabajo con interiores. Coordinación de pies con escaleras y óculo-motriz con balones y globos que hay que mantener en el aire. Diferentes tiros interiores, con pivotes y ganchos.

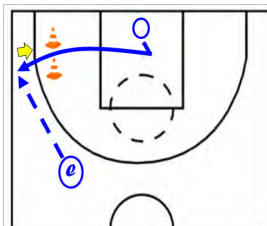
NOTA: normalmente se separa a los jugadores exteriores de los interiores para trabajar toda una serie de ejercicios específicos.



Salidas bloqueadas. Añadimos la dificultad de que el pasador está botando con dos balones, uno se lo pasa al jugador que sale de bloqueo para tiro dando un pase sobre bote a una mano (técnica y timing) y el otro balón al entrenador al otro lado y corte rápido para devolución en línea de tiro libre, parada y tiro.



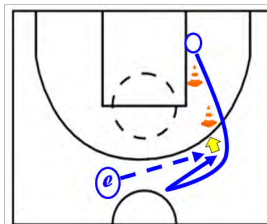
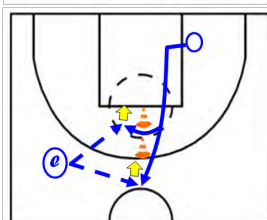
Trabajo con jugadores exteriores. Movilidad rápida del balón para liberar un tiro exterior en el lado contrario tras un Pick and Roll defendido con un 201.



Salidas de bloqueos indirectos para tirar. Diferentes ángulos y lecturas de la defensa.



200 Penetrar y doblar. Volver a atacar con bote. Trabajamos las salidas con bote, recepciones, pase y juego sin balón.

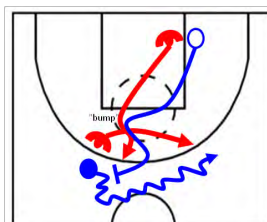


OBSERVACIONES: dado que estos entrenamientos son frecuentemente particulares para cada jugador, los ejercicios y correcciones varían para cada uno de ellos, pues con cada uno se realiza un trabajo particular. Se entrenan mucho ejercicios de finalizaciones tras bloqueos indirectos, ejercicios de bote y lectura de defensa en bloqueos directos (para los exteriores), ejercicios de tiro, movimientos y finalizaciones en el poste bajo (para los interiores)...

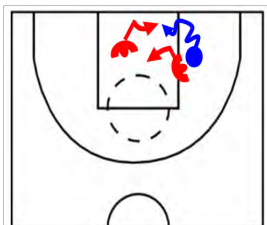
PLANILLA DE ENTRENAMIENTO	FECHA :	BLOQUE
LESIONADOS;	FASE :	DEFENSA



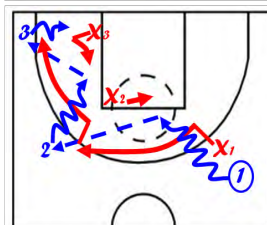
Ejercicio 1c1. Pase al entrenador y rodeo el cono (a modo de bloqueo) para volver a recibir y jugar 1c1. La defensa pasa el bloqueo e intenta que reciba lo más abierto posible.



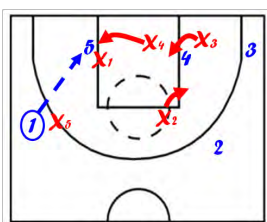
2c2 bloqueo directo. Defensa "bump" del pick and roll para desequilibrar la salida del poste hacia canasta y conseguir una buena salida del bloqueo.



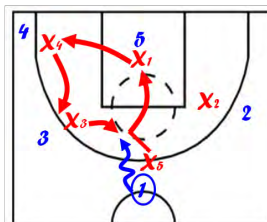
Defensa rotación interior. Se busca negar el centro. El resto de defensores se ajustan buscando acciones de 2c1. Si el atacante remonta la línea de fondo, la ayuda le para y su defensor recupera el centro.



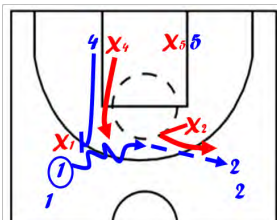
3c3 exteriores. 1. penetra hacia el centro y X2 salta a parar el balón. X1 cambia recuperando con atacante 2. Lo mismo con la penetración de 2 que X3 salta al balón y X1 vuelve a cambiar y tiene que llegar al pase a 3 para defender el tiro o penetración.



Miss-match interior. X4 salta por línea de fondo para hacer un 2c1, X3 evita el pase interior y X2 se queda con dos jugadores en el lado débil.

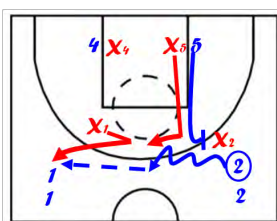


Situaciones de cambio en bloqueo directo y deshacer la ventaja de base contra grande exterior, el defensa X5 en este caso orienta al atacante 1 hacia el lado donde se encuentran 2 jugadores (comunicación) y X3 salta al balón y los demás rotan



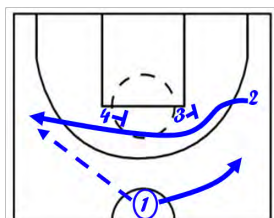
Ejercicio de defensa del bloqueo directo. Utilizar diferentes alternativas defensivas al pick and roll en función del rival de esa semana.

NOTA: La orientación del balón depende de la posición del jugador que posea éste: 1.- Base: frontal y evitando que este pueda botar y romper la línea defensiva o centro de la defensa. 2.- Escolta/Aleros: siempre dando una mano y con la otra protegiendo la canasta en la línea de tiro del rival. 3.- Privots: marcando con la mano al atacante, evitando que éste tenga fácil anotar, ponerse de cara al aro para un tiro fácil o poder pensar en un pase.

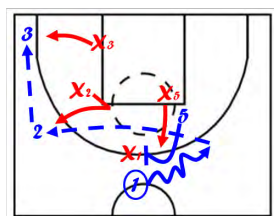
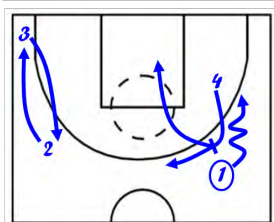
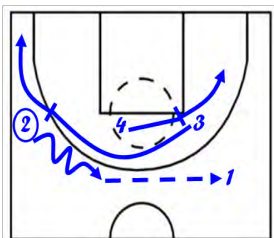


OBSERVACIONES: La defensa contra el Bloqueo Directo se centra en presionar al jugador de balón e intentar que el balón se ralentice y se aleje todo lo posible del aro. La defensa contra los Bloqueos Indirectos se basa en dejar espacio para pasar de 3º, normalmente.

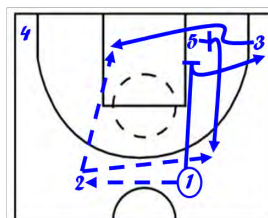
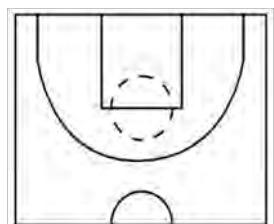
PLANILLA DE ENTRENAMIENTO	FECHA :	BLOQUE
LESIONADOS;	FASE :	ATAQUE



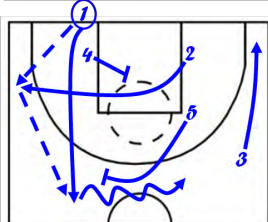
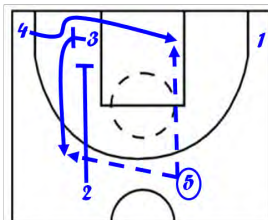
Sistema en 4c0 que posteriormente se juega en 4c4. El escolta toma dos bloqueos por encima del tiro libre para recibir en la banda contraria. 3 bloquea directo a 2 tras haber recibido un bloqueo de 4. 2 pasa a 1. Acabamos con un pick and roll jugado por 1 y 4 mientras 2 y 3 intercambian posiciones. 4 puede continuar abierto o ir al aro.



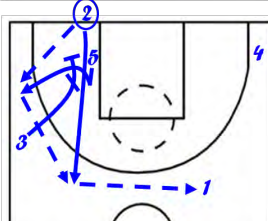
Ataque en 4c4 desde bloqueo directo. El objetivo es invertir el balón hasta la esquina contraria. Posteriormente se introduce el 5º jugador. Es un ajuste contra la defensa de esa semana.



Sistema Flex 2-3. Jugamos continuamente una serie de bloqueos horizontales por la línea de fondo y verticales de arriba abajo. Siempre hay una opción de pase interior y una opción de pase exterior.



Fondo 1. Saca 1. 2 recibe un bloqueo de 4 para recibir en el lado fuerte. 1 sube a recibir y jugar un Pick and Roll con 5.

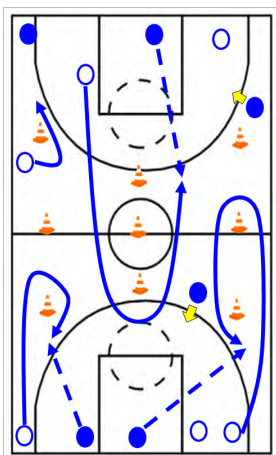


Inicio Fondo 2. Saca 2. 3 pone dos bloqueos consecutivos, el primero a 5 para que se abra y el segundo a 2 para que suba y reciba en una posición similar a la del primer fondo.

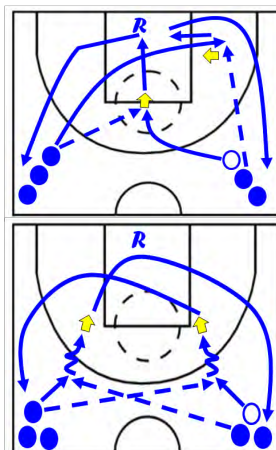
NOTA: A menudo, su juego en ataque es un juego libre por conceptos, a lo que se suman ciertos sistemas. Su juego libre está basado en una serie de normas sencillas.

OBSERVACIONES: Destacan algunos ejercicios de ataque en los que se descompone un sistema por partes para jugar un "set" del mismo en 3c3 (parte final o más importante donde pretenden que se tomen las decisiones) e ir sumando jugadores (entran en ataque y en defensa cuando hay canasta o rebote) para trabajar el mismo movimiento en 4c4 y 5c5. Luego se juegan tres ataques en 5c5.

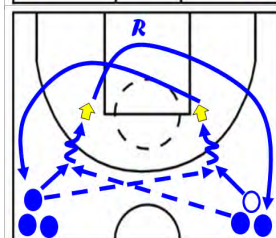
PLANILLA DE ENTRENAMIENTO	FECHA :	BLOQUE
LESIONADOS;	FASE :	TIRO



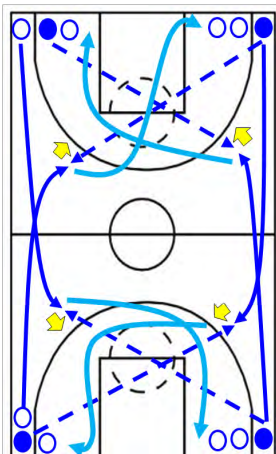
Tiro por parejas. Si metes el tiro rodeas el primer cono, pero si fallas vas a rodear el segundo cono, si vuelves a fallar vas a rodear el tercer cono. Series de 24" cada componente de la pareja.



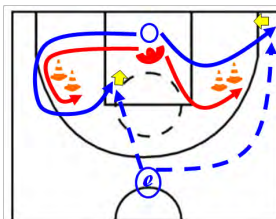
Todos con balón menos el primero de una de las filas. Corte al tiro libre para recibir y tirar. El pasador corta por línea de fondo para recibir y tirar. Cada uno coge su rebote.



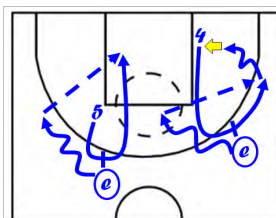
Como el ejercicio anterior. Variante de tiro tras bote.



Ejercicio de tiro en todo el campo. Desde las esquinas salimos para recibir y tirar en el aro contrario. Recibimos de la esquina opuesta y rotamos a la esquina de la que recibimos. Podemos trabajar el tipo de recepción y pase.



Lectura bloqueo indirecto. Defensa de la salida del bloqueo al 50%, y pasa el bloqueo por arriba o persigue. El atacante tendrá que leer lo que hace su defensor para esquina o rizar.



Salidas bloqueadas. Los pivots trabajan tiros cercanos de balones doblados, juego de espaldas en poste bajo, continuaciones de pick and roll, pick and pop, etc.

NOTA: La diversidad de los ejercicios va adaptada a los puestos de los jugadores y roles ofensivos dentro del equipo, sobre todo en los trabajos individuales. Luego hay ruedas de tiro que se pueden usar como calentamiento o ejercicios post calentamiento que los adaptan a la táctica de juego para entrenar tiro en situaciones que luego se vayan a encontrar en los partidos.



OBSERVACIONES: Los ejercicios de tiro son siempre competitivos, bien cumpliendo un número determinado de canastas en un tiempo acordado, o bien a ver quién mete más, por parejas o en grupos. Estos ejercicios se realizan a menudo en transiciones. Se indican las canastas que hay que meter (bandeja, de dos puntos o de tres puntos) en las zonas delimitadas.

