

INFORME DE ACTIVIDADES

XII Semana de Entrenamientos
Temporada 2016/2017



A.- TENDENCIAS ESTADISTICAS

TENDENCIAS ESTADISTICAS

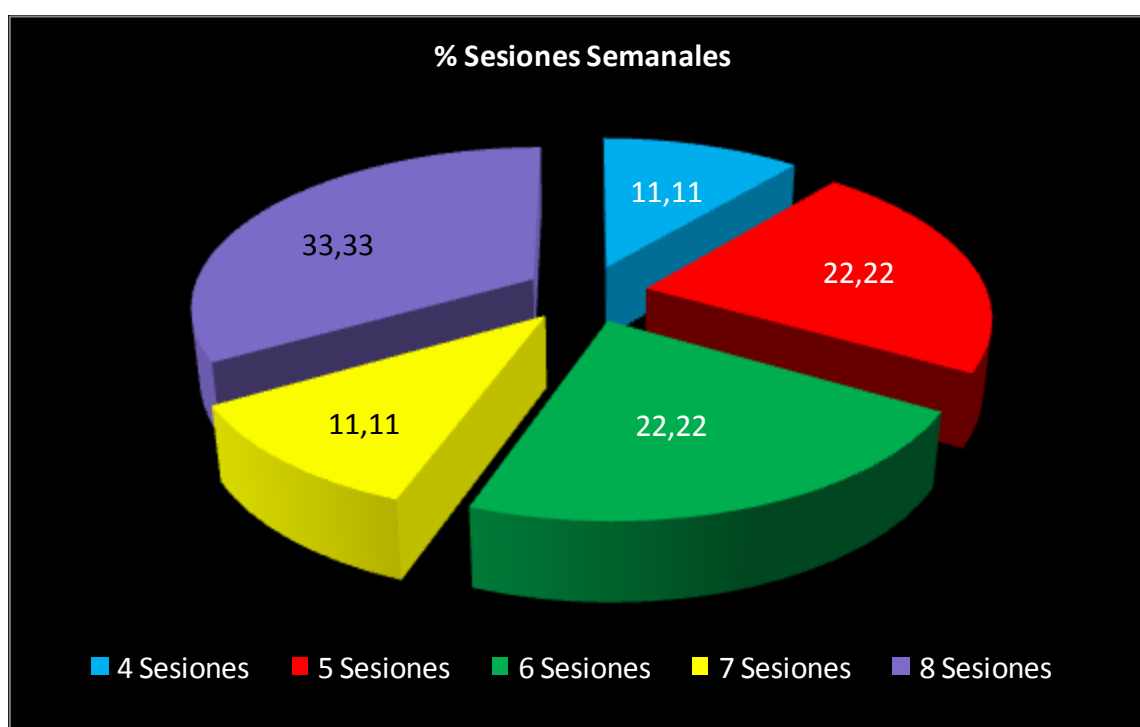
En este informe presentamos los datos obtenidos durante la celebración de la XII Semana de Entrenamientos AEEB y los comparamos con los de temporadas anteriores. Debemos tener en cuenta que la toma de datos se ha realizado en circunstancias muy distintas en cada club –diferentes momentos de la temporada, 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 4 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. Hay que tener en cuenta también la carga de partidos de los equipos implicados en competiciones europeas.

El número de sesiones semanales más habitual es de 8 entrenamientos de equipo (en un 33,33% de los casos) y la media total estimada entre los equipos participantes en el programa alcanza las **6,33 sesiones**, cifra inferior a las temporadas anteriores: temporada 15/16 (6,68 sesiones), la 14/15 (7 sesiones) y la 13/14, (6,55 sesiones).

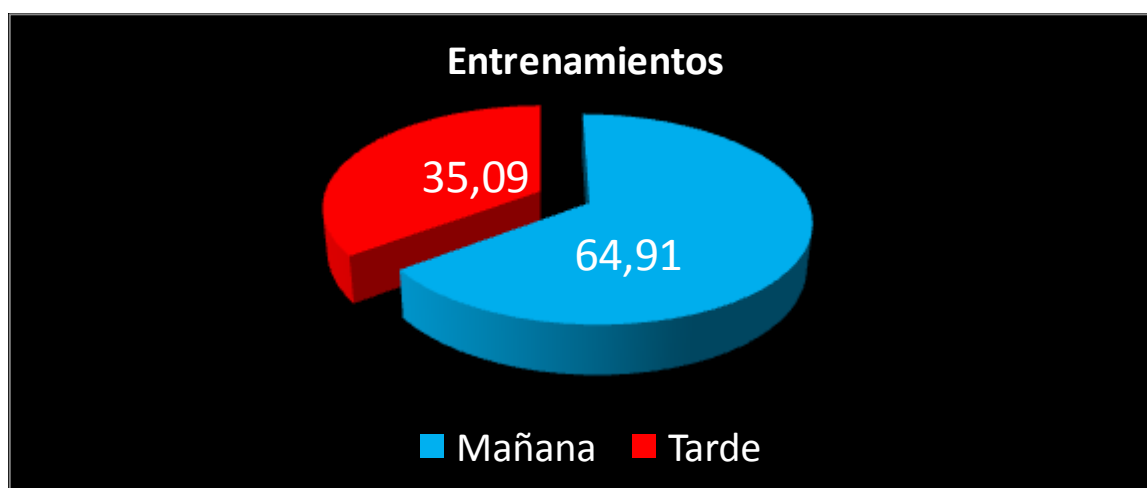
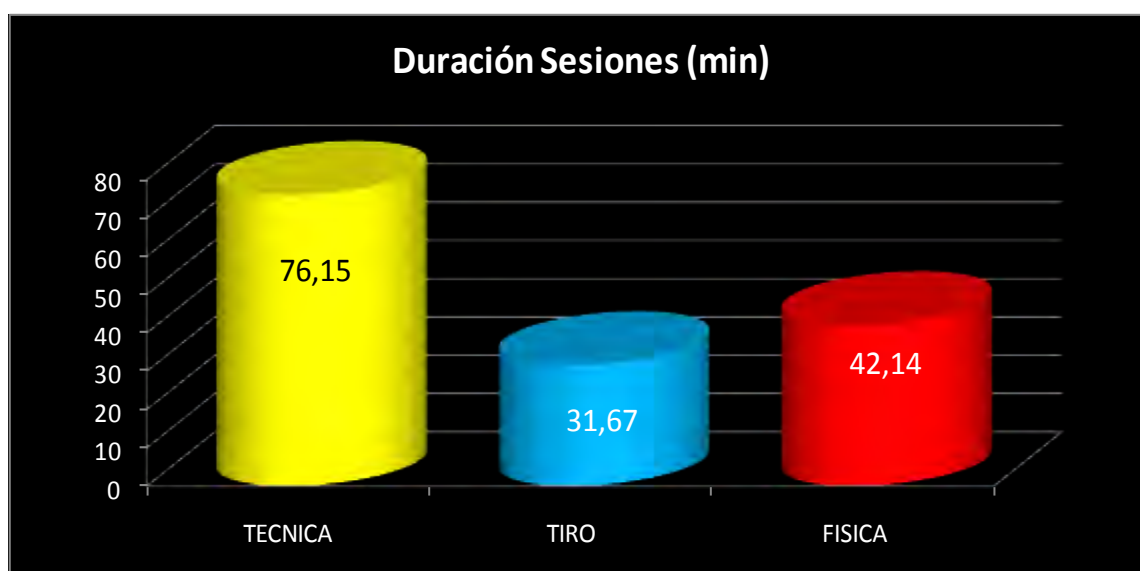


TENDENCIAS—Duración de las sesiones

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

- * Sesión Técnica—76,15 minutos.
- * Sesión de Tiro—31,67 minutos.
- * Sesión Física—42,14 minutos.

Así mismo, se detecta una mayor concentración de los entrenamientos en torno a las mañanas (64,91%).



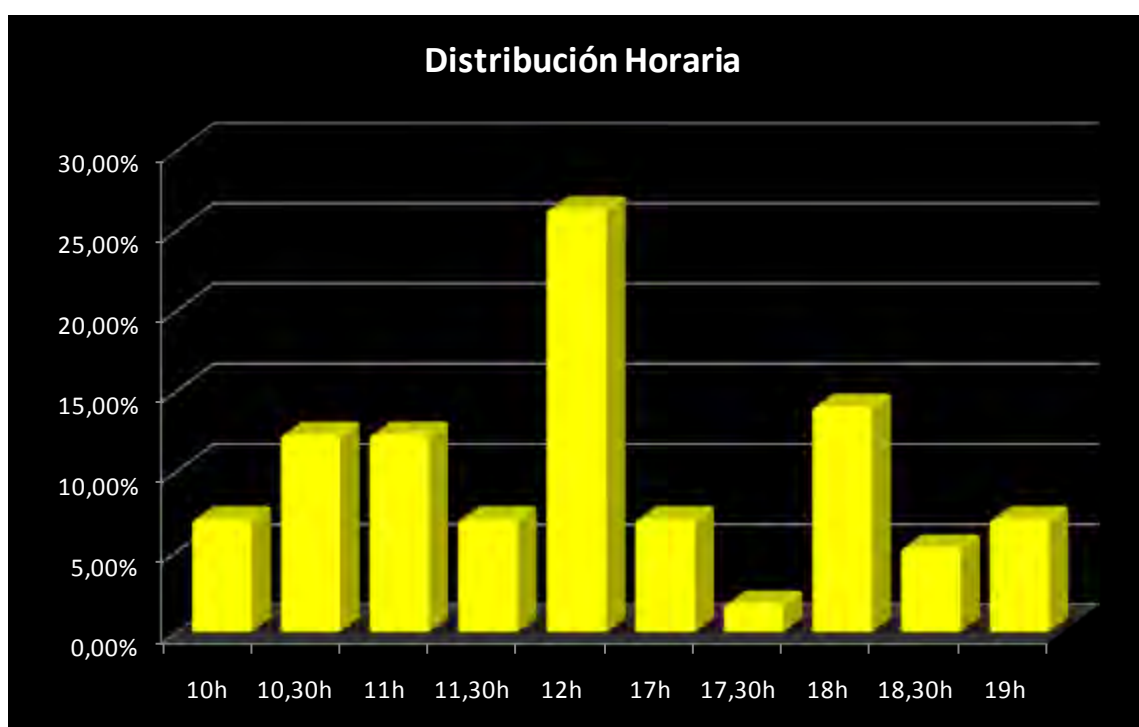
TENDENCIAS—Distribución horaria de las sesiones

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 10,30h y las 12h (comienzo de los entrenamientos).

Franja vespertina. La hora de inicio de las sesiones más habitual son las 17h. Más allá de las 19h no se fijan sesiones –normalmente.

El porcentaje más alto de entrenamientos se localiza a las 12h, hora en la que comienzan el 26,32% de las sesiones.

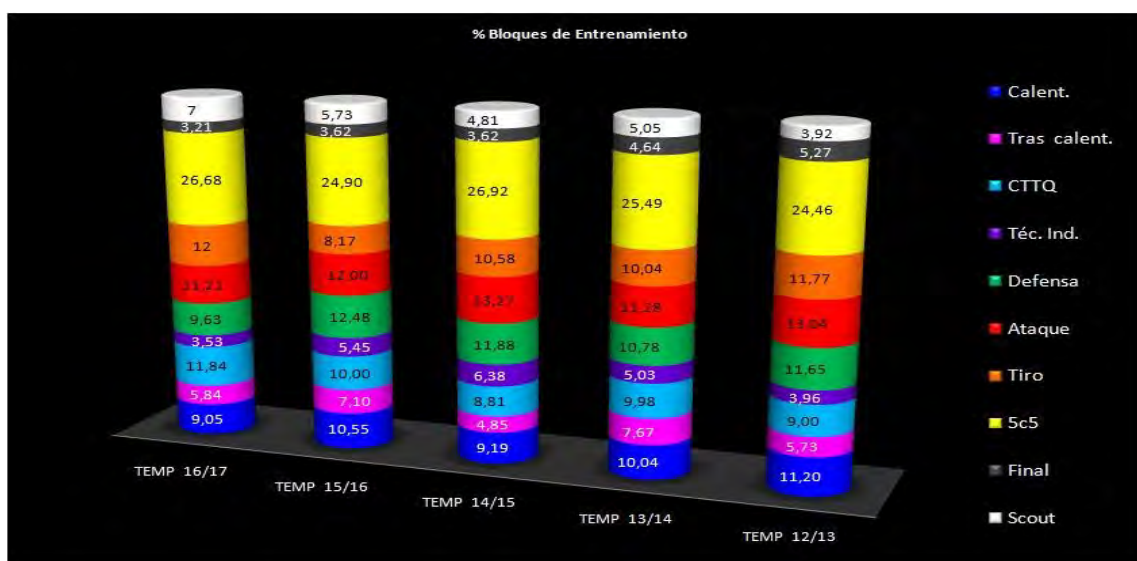
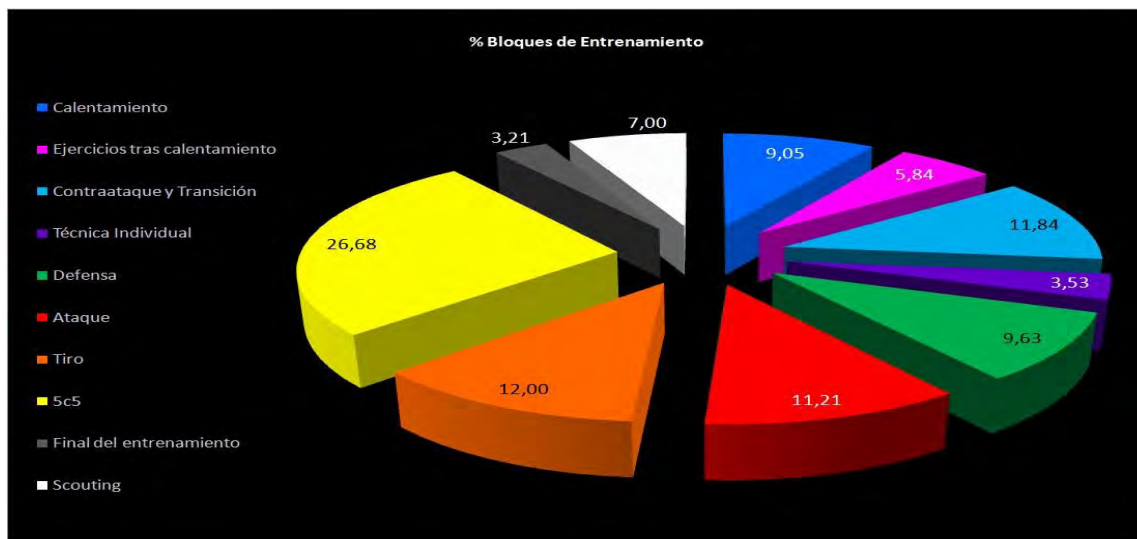


B—CARGAS DE ENTRENAMIENTO POR BLOQUES

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 (26,68% de media), al trabajo de Tiro (12%) y de Contraataque (11,84%).

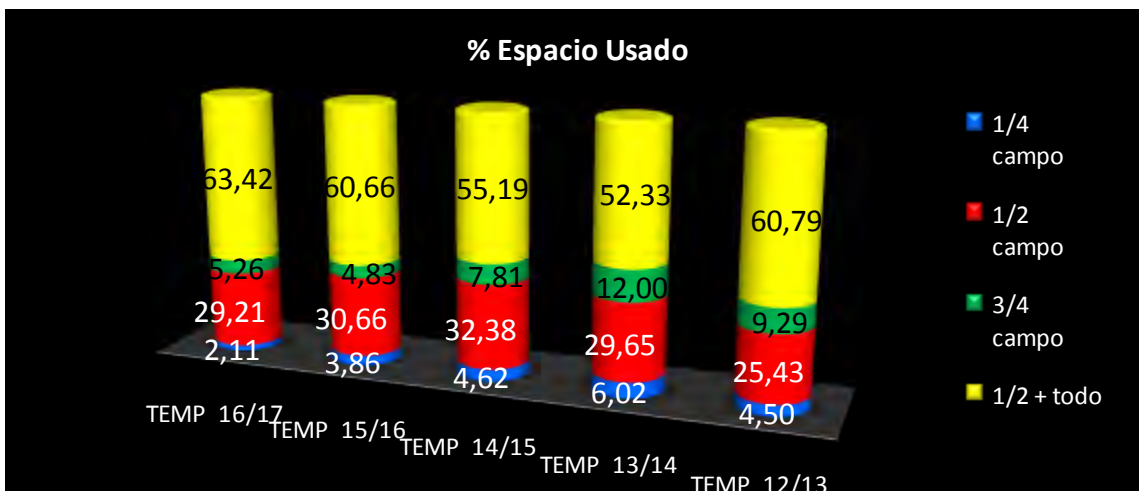
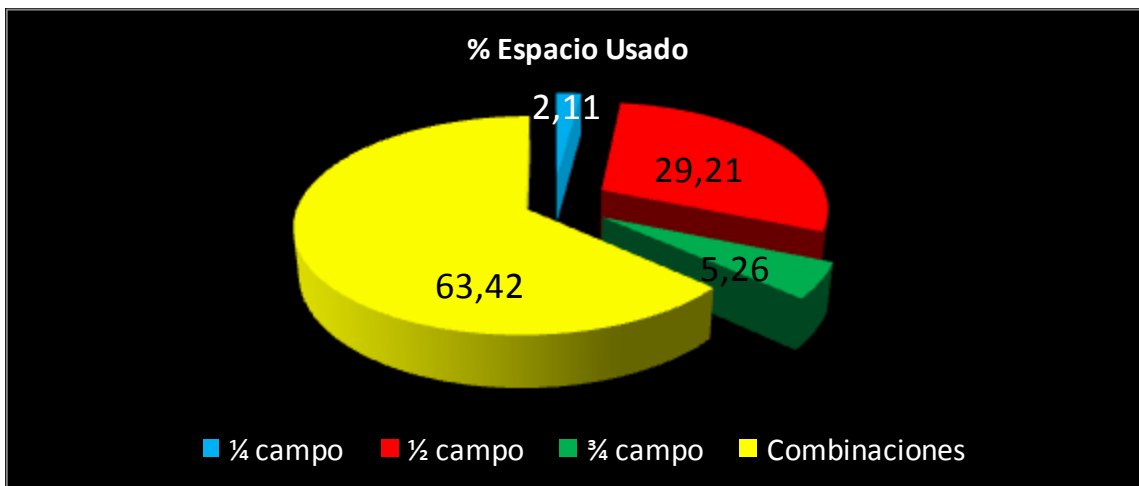
Si comparamos los resultados de temporadas anteriores, podemos observar cómo ha sido la evolución de la serie en el siguiente gráfico:



C—ESPACIO UTILIZADO EN LA CANCHA

El **espacio utilizado en la cancha** durante los entrenamientos se concentra de forma mayoritaria (63,42%) 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.

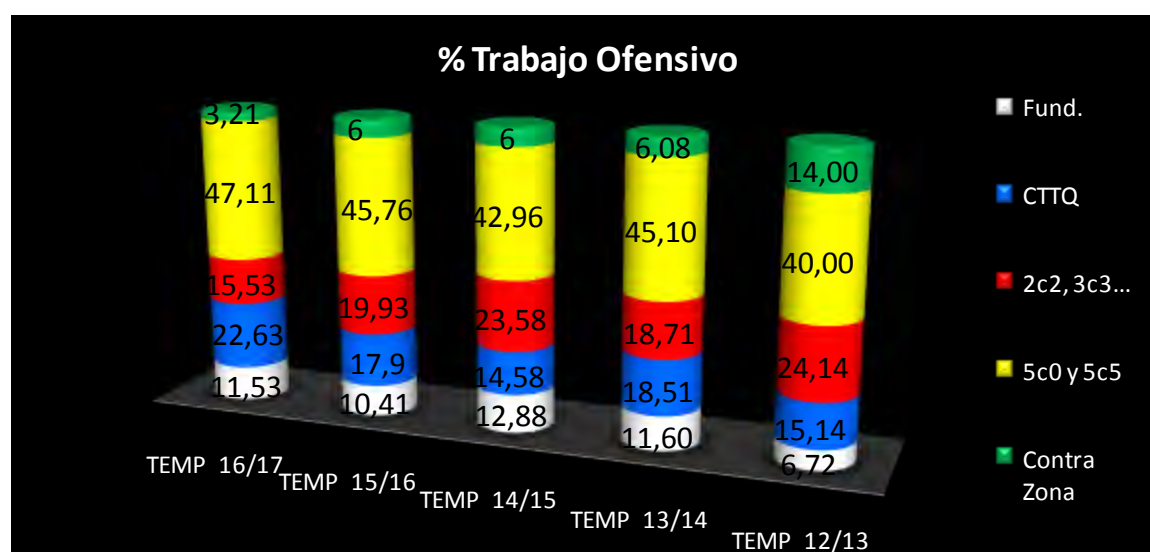
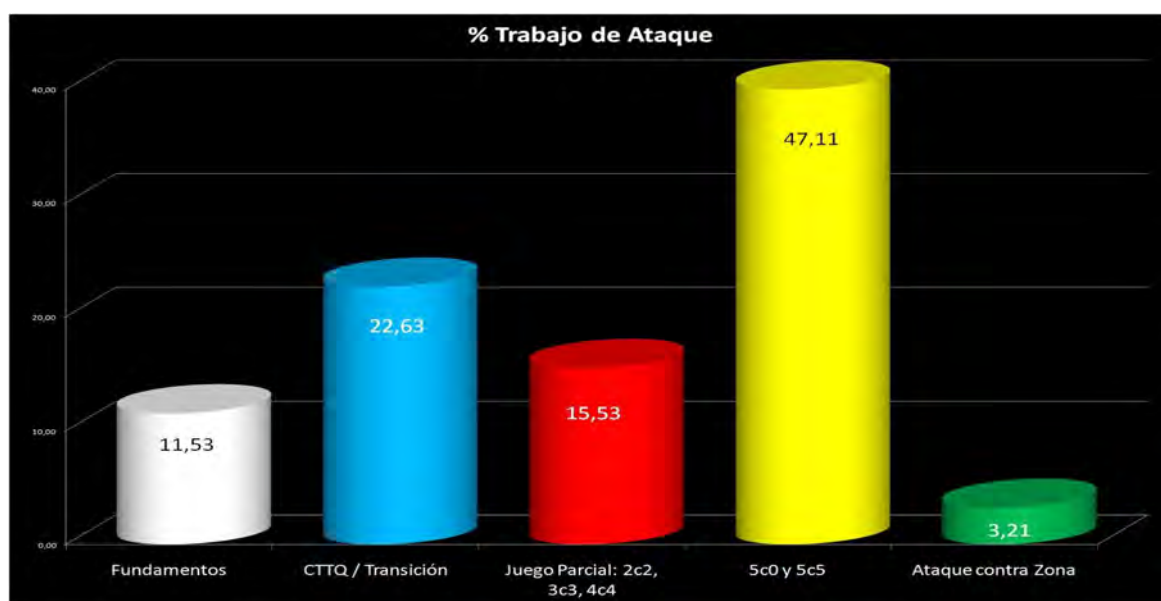
El trabajo en medio campo aparece como segundo espacio más utilizado (29,21%). Los ejercicios o situaciones desarrolladas en otros espacios –un cuarto o tres cuartos de campo- ocupan en conjunto unos valores poco significativos (7,37%).



D—CARGAS DE ATAQUE

El trabajo basado en las situaciones competitivas de juego en 5c5 ocupa la mayor parte del tiempo de los entrenamientos ofensivos – el 47,11%- y el trabajo de contraataque y transición supone un importante porcentaje del 22,63%.

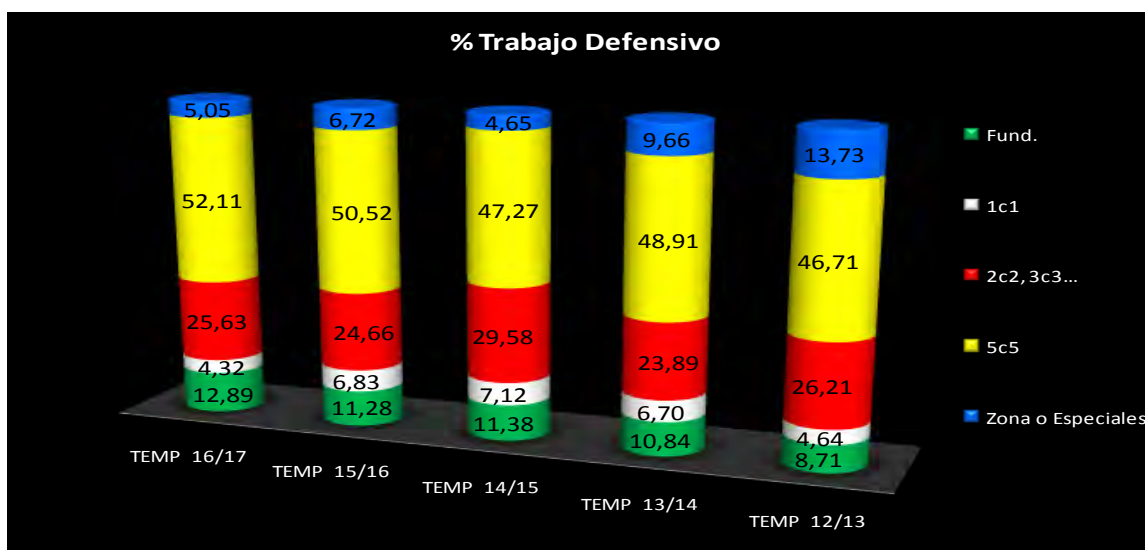
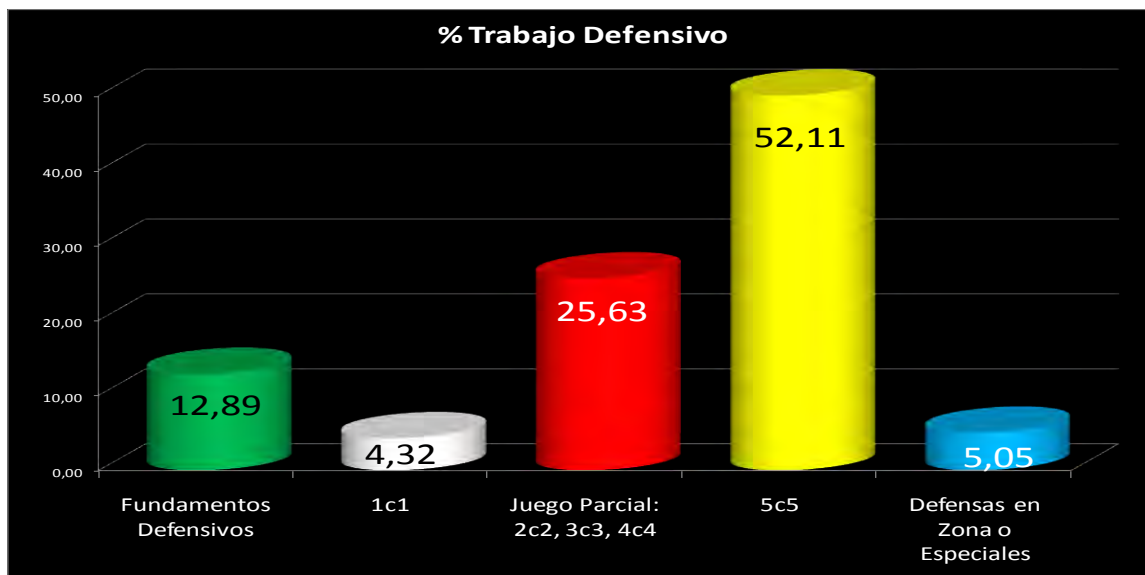
Comparación con las últimas temporadas:



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 5,05% del tiempo.

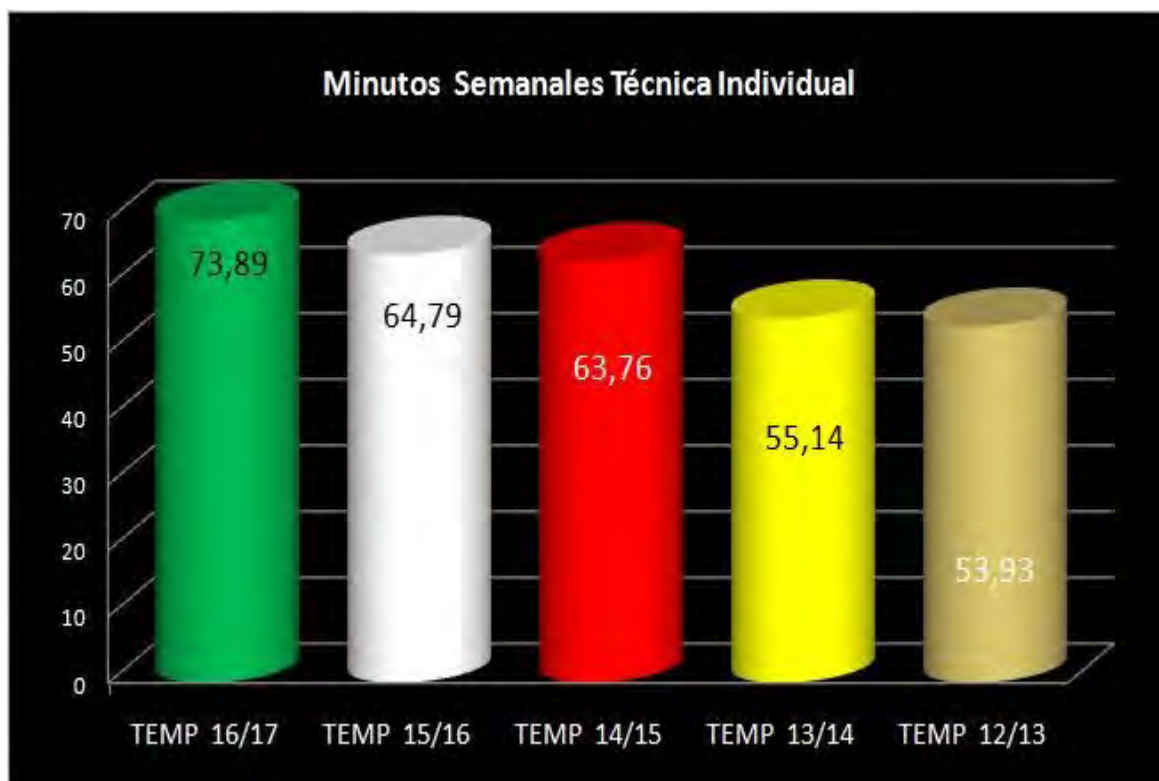
De la misma manera, los ejercicios y planteamientos basados en las situaciones competitivas de juego –tanto en 5c5 como de juego parcial 3c3, 4c4- ocupan el 77,74% de los minutos de entrenamiento.



F—TECNICA INDIVIDUAL

En el caso del entrenamiento enfocado a la **Técnica Individual** es reseñable que en el 37,5% de los casos no se hizo un trabajo específico de Técnica Individual, aunque se observa con frecuencia que este tipo de detalles se integran dentro de ejercicios de otro tipo, en los que se aprovecha para incluir correcciones dirigidas a mejorar aspectos técnicos individuales.

El bloque de Técnica Individual supone –de media- el empleo de **73,89 minutos a la semana**, superior a las temporadas anteriores: 64,79 en la temporada 15/16, 63,76 en la temporada 14/15, 55,14 minutos en la temporada 13/14 y 53,93 minutos en la temporada 12/13. La serie histórica mantiene una línea ascendente.

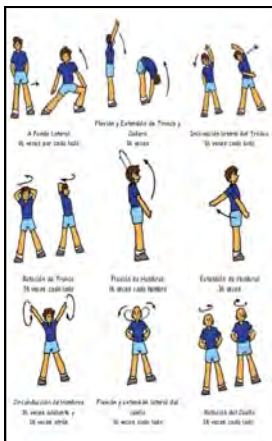


G—BLOQUES DE ENTRENAMIENTO

OBSERVACIONES POR BLOQUES



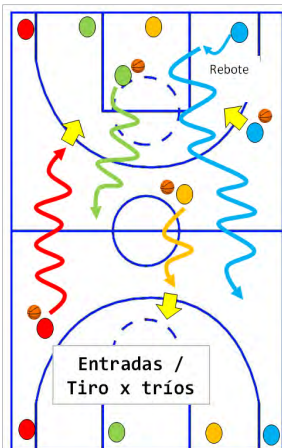
PLANILLA DE ENTRENAMIENTO	FECHA :	BLOQUE
LESIONADOS;	FASE :	CALENTAMIENTO



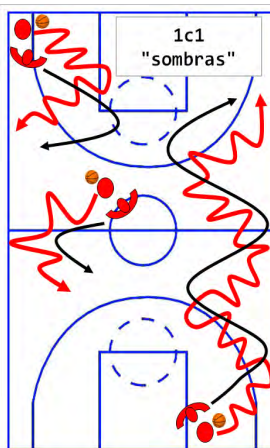
Ejercicios de activación muscular, movilidad articular, estiramientos, propiocepción, fuerza estática, balísticos...



La metodología de entrada en calor tiene varias variantes según el día de entrenamiento, pre-partido o post-partido. El preparador físico establece la carga adecuada para cada bloque.



Ejercicios de tiro: lograr un número determinado de canastas desde un rango de tiro en una canasta y otra, corriendo de una a la otra. Trabajamos en grupos de tres jugadores. El objetivo puede ser también conseguir un número de entradas sin fallo.

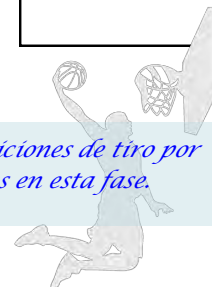


Ejercicio defensivo de 1c1 en "zig-zag" en toda la pista donde poco a poco se va subiendo la intensidad y se va permitiendo más contacto, llegando al final del ejercicio a ser muy agresivos y a utilizar mucho las manos en defensa.



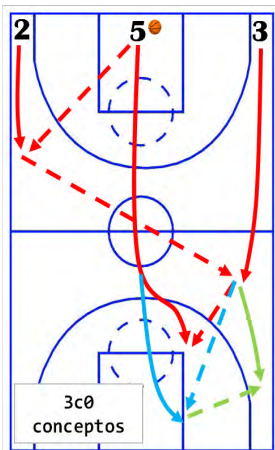
Tiro por parejas. Meter 4 desde cada posición. Uno tira y el otro va a pisar medio campo para recibir y tirar desde las posiciones.

NOTA: las competiciones de tiro por parejas son habituales en esta fase.



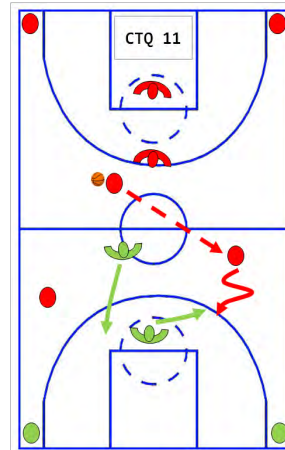
OBSERVACIONES: Si el entrenamiento es de carga, el calentamiento suele ser preparativo para esas sesiones de contacto con una intensidad más alta que los calentamientos en sesiones de tiro y recuperación que son más dedicados al estiramiento activo.

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

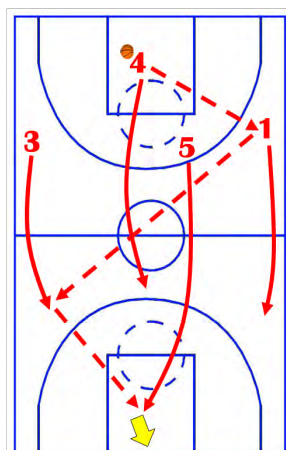
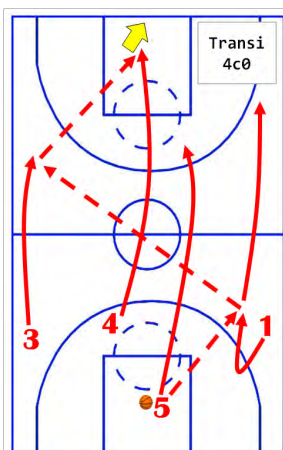


Contraataque 3c0. Conceptos. Utilizando la estructura básica de un contraataque de 3 (dos calles laterales + una calle central), trabajan los siguientes conceptos:

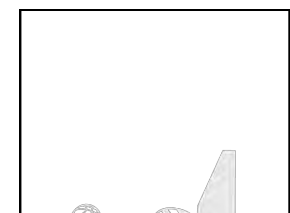
- Finalización con tráiler.
- Finalización con poste bajo.
- Finalización con poste bajo + pase a exterior.



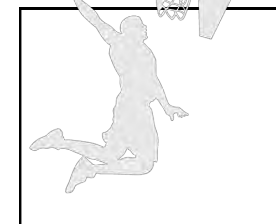
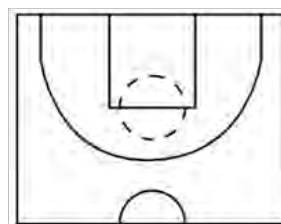
Se realiza un ejercicio de 3c2 continuo por equipos (blancos contra azules) donde se van contando las canastas de cada equipo, se restan las pérdidas de balón, se suman los rebotes ofensivos, etc.



Trabajo de transición para finalizar con los postes. Un poste como primer trailer, el 2º rebotea y pasa el balón a los exteriores, realizan CTTQ y primer trailer finaliza. A la vuelta los postes intercambian sus papeles.

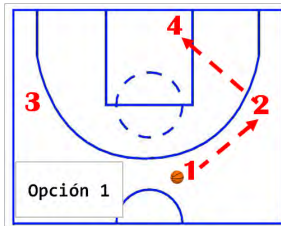
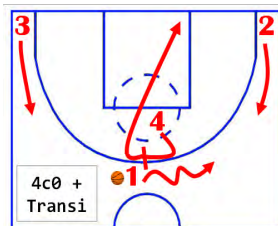


NOTA: Estos ejercicios sirven de transición, no tienen un objetivo de los que van implícitos en la sesión, pero aumentan ligeramente la intensidad de cara a los ejercicios principales.



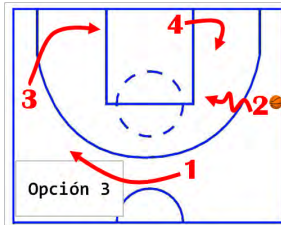
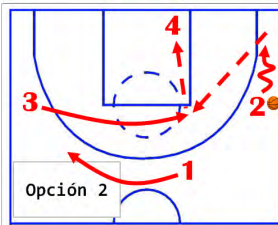
OBSERVACIONES: Se utilizan situaciones de 4c0 o 5c0 en las que se trabajan los ajustes de situaciones del sistema que en el último partido no generó ventajas o les castigaron en defensa (continuaciones, lectura de opciones) o modificaciones de cara al siguiente partido.

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



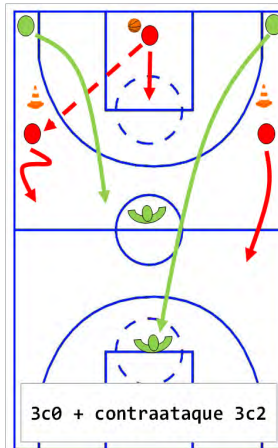
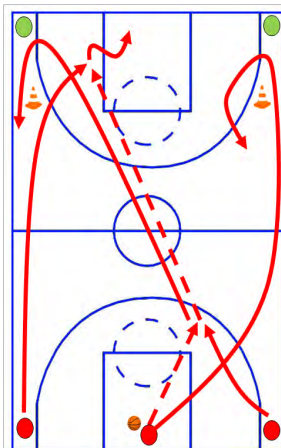
4c0 + transición 4c0.
Se juega el bloqueo y una vez que se echa el balón al suelo los aleros suben para dar una línea de pase.

- Opciones:
- * Botar hacia el fondo para ganar ángulo de pase. El alero de lado contrario corta al tiro libre para poder triangular hacia el poste bajo.
 - * El alero bota hacia el centro, el alero de lado contrario cae a fondo y corta por fondo acompañando la penetración, el base se abre, dejando espacio y el poste se abre y acompaña por detrás.



El pick el roll es largo hasta la línea de fondo para ganar la posición en la zona y poder dar un pase rápido apoyándonos en el alero.

Contraataque en 3c0 para volver jugando una superioridad en 3c2.
Modulamos la distancia de los conos a la línea de fondo en función de la ventaja que queramos conceder al ataque.

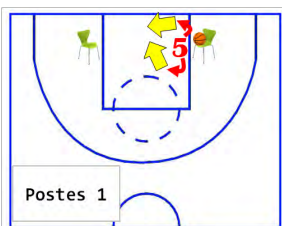


NOTA: cuando se juega 5c5 en medio campo, se completa con una transición en 5c0 jugada en el aro contrario.



OBSERVACIONES: dependiendo del día, durante la semana se ve una clara construcción del ataque empezando el primer día sin oposición, el segundo día se va metiendo más superioridades y los dos últimos días va buscando más situaciones reales de juego a partir de igualdades.

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



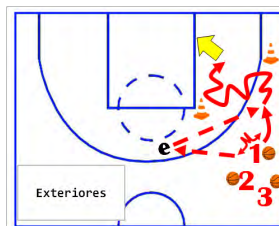
1c0 interiores "1".
Ayudados con una silla dejar y coger el balón para realizar un pivote hacia centro de la zona o hacia línea de fondo y tirar. Mantenerse flexionados y sacar ventaja con una zancada amplia. Meter 20. Variantes giro + progresión cruzando pie.

NOTA: también se trabajan como ejercicios para la puesta en marcha de la sesión con componente de táctica individual diseñada exclusivamente por los ayudantes con algunas reseñas del sistema..

1c0 interiores "2".
Empiezan en un lado de la zona, pasan balón al coach que esta en el alero en lado contrario y realizan un corte por la zona para recibir y tirar (situación de salida de bloqueo por el fondo). Meter 15 cada uno.



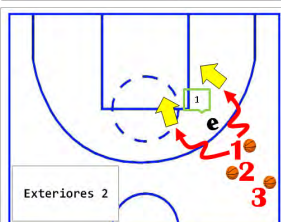
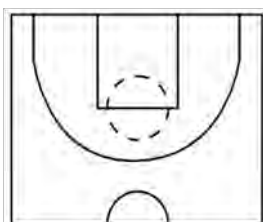
Ejercicio de tiros con ejecución de bloqueo directo o mano a mano tiro tras recepción, "catch and shoot" y tiro tras bote.



Se separan por grupos de 3 por posiciones.
Un grupo de aleros:
1- Con 2 balones cada uno, botes a la vez el entrenador pide el balón y éste se lo pasa con pase sobre bote a una mano.
2- Lo mismo, pero se realizan cambios de mano con ambos balones.
3- Con un balón cada uno se realizan cambios entre las piernas, mirando al entrenador, cuando levanta la mano el jugador pasa balón. El coach se lo devuelve, 2 cambios de mano bote y tiro.



Interiores 1c1 "3". Desde la línea del tiro libre el coach pasa al atacante que ha de empujar sin botar y ganarse el espacio hasta que el coach grita "YA" se gira y tira. 3 minutos.



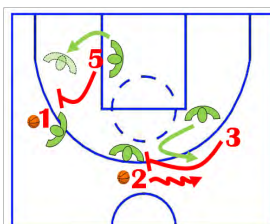
Exteriores 2. Desde la posición del triple. Si el entrenador dice uno, el jugador finta el tiro, si dice 2, salida derecha y si dice 3, salida izquierda. Después bote y tiro.

OBSERVACIONES: Este trabajo individual a veces se realizó –después de la sesión- con los jugadores lesionados o que venían de tener muy poca carga por minutos de juego. La colectiva se hace algunas veces en la parte inicial del entrenamiento y durante la sesión de tiro.

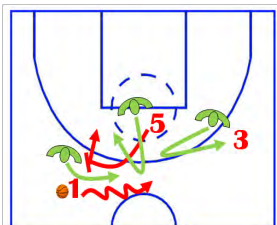
PLANILLA DE ENTRENAMIENTO	FECHA :	BLOQUE
LESIONADOS;	FASE :	DEFENSA



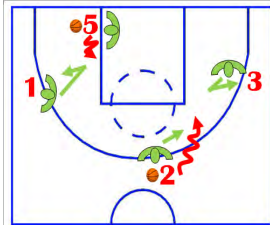
Ejercicio 1c1 del hombre grande con balón en el poste bajo. Negamos siempre la mano mala o le llevamos a situaciones ventajosas para nosotros en función de sus características.



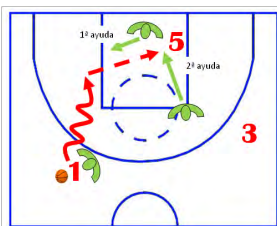
2c2 bloqueo directo. Diferentes opciones defensivas. "Bump", "Cambio", "Flash", "Blue", etc. Se trabajan las soluciones defensivas que se piensan utilizar en el siguiente partido.



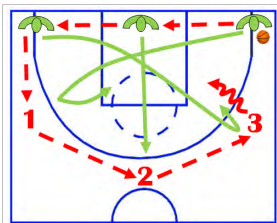
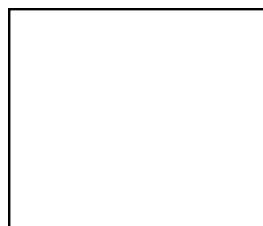
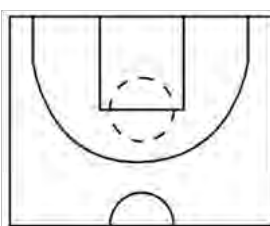
Defensa del bloqueo directo en 3c3. Defensa "next". El siguiente defensor salta al balón para ayudar a parar la penetración de 1 hasta que su defensor recupera.



Fintas al bote en el lado fuerte y en el poste bajo. Buscamos crear dudas en el ataque y cerrar espacios al juego interior y a las penetraciones. Fintas cortas y recupero.

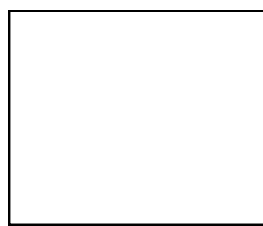


Idea de primera ayuda del hombre grande y de segunda ayuda del exterior del lado contrario. Concepto muy trabajado durante la pre-temporada.



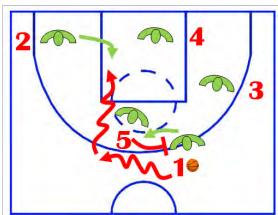
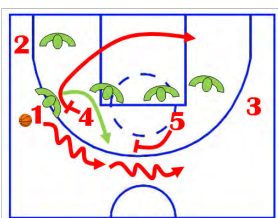
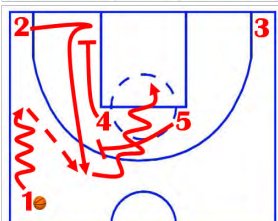
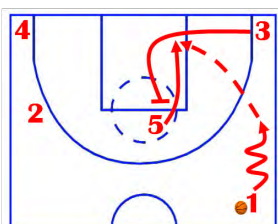
Ejercicios de primeras y segundas ayudas en medio campo. Sobre 5 pases (con inversión del balón) se juega 3c3 en 16". Los defensores llegan tarde. Hay que ocupar los espacios y comunicarse.

NOTA: En defensa posicional, se considera muy importante el concepto de saltar al balón, con lo cual si es necesario, los 5 jugadores defensores en la pista siempre tienen que cambiar su posición con el vuelo del balón y mantener una posición defensiva básica con constante comunicación sin perder de vista el hombre del balón, siendo éste el más peligroso.

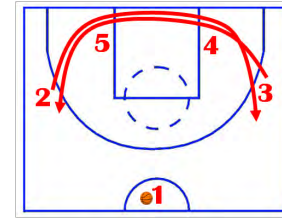
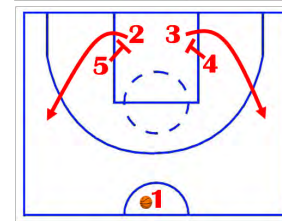
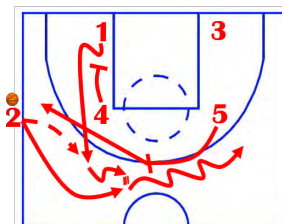


OBSERVACIONES: El cuerpo técnico nos comentó que la defensa que realizaban normalmente se adecuaba a los equipos con los que jugaban y hacían pequeños ajustes necesarios. Buscaban llevarlos a situaciones de desventaja técnica dependiendo de sus características de técnica individual.

PLANILLA DE ENTRENAMIENTO	FECHA :	BLOQUE
LESIONADOS;	FASE :	ATAQUE



Trabajo de algunos conceptos de juego en 5c0. Balón al poste bajo después de un bloqueo ciego, bloqueo indirecto más bloqueo directo, bloqueo directo con bloqueo indirecto para el tirador, etc.



Situaciones de 5c5 repasando conceptos de ataque. Saque de banda, realizando 3 oleadas de ataque consecutivas.

Salidas para tiradores. Muchos movimientos de ataque empiezan o terminan con esta estructura para los aleros.

Trabajo especial de "repick" sobre los bases cuando la defensa pasa de 3º, para dividir y entrar a canasta o abrir al tirador en la esquina si su defensa ayuda. Si no hay tiro, el alero sube, mano a mano al base y recibe el bloqueo del 5, en el otro lado juegan bloqueo indirecto, si hay "through", el pivot cambia el ángulo de bloqueo y el alero va a la esquina a buscar el tiro.

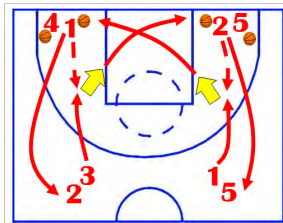
NOTA: Hay un nivel de exigencia muy alta en los ejercicios de ataque en cuanto a "querer el balón", dando mucha importancia a no perderlo y buscar siempre la mejor opción, a base de penetraciones e inversiones de balón.

OBSERVACIONES: Durante la semana se intuye una construcción clara del ataque a partir del 1c1, superioridades ofensivas e igualdades 3c3 y 4c4 para culminar en 5c5 los movimientos de ataque en las últimas sesiones de la semana.

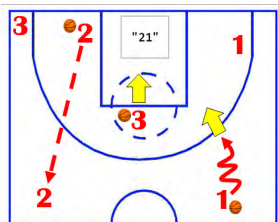
PLANILLA DE ENTRENAMIENTO	FECHA :	BLOQUE
LESIONADOS;	FASE :	TIRO



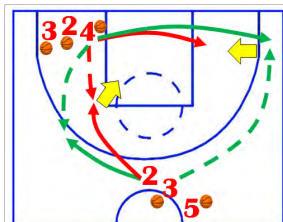
Tiro por tríos para exteriores. Las sillas simulan un bloqueo directo y un bloqueo indirecto.



Rueda de tiro. También como calentamiento. Todos pasan por todas las posiciones. Ponemos objetivos de puntos por tiempo.



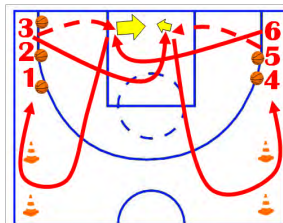
Tiro por parejas "21". Si reboteó antes de que el balón caiga, puedo hacer un nuevo tiro que vale 1 punto.



Competición de tiro. Podemos separar a los exteriores y a los interiores. Posiciones lógicas de tiro de cada jugador.



Se fijan unos objetivos de anotación desde las diferentes posiciones de tiro que se marcan.



Hay dos filas y el primero de una sin balón, resto con balón. Salidas hacia debajo del aro, luego poste alto y luego tres puntos para tirar. Paso, tiro, reboteo, voy a dar la vuelta al cono y me coloco en la fila contraria para volver a pasar y misma situación.



NOTA: A menudo se tira como recuperación pero a la vez con objetivos específicos, buscando situaciones reales. Si fallan el lanzamiento o no consiguen el objetivo propuesto, corren o cumplen alguna otra sanción.

OBSERVACIONES: Se busca sobre todo implementar el tiro en las situaciones de juego para que el jugador no simplemente haga volumen de tiro (que es importante también) si no que se acostumbre a una situación de estrés que recuerde a la dinámica de partido.

