



ENTRENADORES

- Crear hábitos deportivos. Dar el ejemplo con nuestras acciones.
- Mejorar la competitividad de las prácticas
- Motivar a los jugadores jóvenes, mediante la búsqueda de competencia
- Planificar/evaluar/planificar
- Sesión de entrenamiento/ semana de entrenamiento/juego/torneo
- Decisiones que se tomen deben favorecer al equipo. No en forma individual (tener en cuenta situaciones especiales)
- Trabajar por convicción

EVALUACIÓN DEL PROCESO

por áreas

- Evaluación física
- Evaluación técnica
- Evaluación táctica
- Evaluación médica

Por el momento de realización

- Evaluación diagnóstica
- Evaluación continua
- Evaluación final

SISTEMA DE ENTRENAMIENTO

- Educación deportiva generar hábitos
- Inculcar disciplina
- Generar buen clima en las prácticas entrenando con responsabilidad

Entrada en calor: ***el tiempo que requiera el preparador físico, respecto al objetivo del micro ciclo y período de competencia en que se encuentre el equipo.***



- 10 min enfocados a los fundamentos técnicos individuales
- 10 min transferencia táctica acciones 1x1 diferentes posiciones, ya sea perimetral o juego interior
- 10 min fundamentos tácticos colectivos 2x0, 3x0, 4x0
- 10 min transferencia de lo visto anteriormente
- Pausa activa con tiros libres o competencia de lanzamiento
- 15 a 20 min juego 5vs5
- La elongación final fuera de cancha para optimizar tiempo de trabajo

Diagrama de fundamentos individuales

¿qué debemos saber?

- Cuáles son las cualidades técnicas
- Conocimiento del juego. Experiencia
- Capacidad física y mental

Fases del aprendizaje

- Presentación
- Práctica, corrección, ejercitación con los ajustes
- Automatización
- Perfeccionamiento y transferencia

CONSIDERACIONES GENERALES 2 ESTÍMULOS SEMANALES

- Metodología
 - Metodología ejercicios 1x0 2x0
 - Transferencia 1x1 y 2x2
- Cada sesión no debe superar los 60 min

Ejercitaciones de 1x0. Secuencia metodológica

- Movimiento global (no importa si tiene errores)



- Movimiento global (se corrige y ajusta el movimiento)
- Movimiento específico (no importa si no convierte)
- Movimiento específico donde ya hay automatización del MISMO y ya está presente en el objetivo de convertir. Realizo 5 movimientos intensos
- El movimiento específico con un objetivo determinada a convertir, pero no puede superar los 8 lanzamientos
- A convertir 5 seguidos, si fallo vuelvo a cero con el objetivo de la auto superación y probamos la fortaleza mental del mismo.

Ejercicios con oposición

- Transferencia 1 vs entrenador (utilización de la pelota Pilates) o vs compañero
- En un partido normal

Ejercicios POST PRÁCTICA

Son ejercicios de alta intensidad con los cuales trabajamos con carga física, cansados y entre 6 a 10 conversiones de forma consecutiva.

3 aspectos sobre los que trabajamos

- Ponerlo en situación límite y de juego
- Concentración ante la presencia de fatiga
- Fortaleza mental para alcanzar el objetivo

DIVIDIDO EN 3 BLOQUES

- La entrada en calor no supera los 15 minutos dedicada al manejo del balón
- Se trabaja en series de no más de 6 repeticiones para no desvirtuar la técnica en la ejecución
- No trabajar con mas de 4 jugadores a la vez por sesión

1 - BLOQUE DE LANZAMIENTO TODAS LAS VARIANTES PROPIAS QUE QUERRAMOS ENTRENAR

2 - BLOQUE TÉCNICA INDIVIDUAL PARA INTERNOS



Dinámico

De espaldas

- ✓ posición ideal poste medio
- ✓ definiciones por fondo / medio

De frente

- ✓ pie exterior (poste bajo-medio-alto)
- ✓ pie interior (poste medio-alto)
- ✓ cortinas indirectas + continuidad
- ✓ cortinas directas + continuidad
- ✓ mano en mano + continuidad

3 - BLOQUE PASE Y RECEPCIÓN

Trabajar sobre los ángulos

Estático y dinámico

- ✓ con 2 manos (de pecho/ de pique / sobre cabeza/ mano en mano)
- ✓ con 1 mano (de besibol / de pique / mano en mano=)

Desde

- romper y descargar ya el al perímetro o jugar interior
- cortinas directas
- cortinas indirectas
- - afuera-adentro / adentro-afuera

Entre

- perimetrales
- perímetro y pivots
- pivots



IMPORTANTE TODOS LOS EJERCICIOS DEBEN SER SIMPLES Y APLICABLES PARA QUE TENGAS MAYOR PRODUCTIVIDADES EN EL JUEGO

PONERLOS EN SITUACION REAL DE JUEGO, MEDIANTE LA TRANSFERENCIA DE LOS EJERCICIOS CON OPOSICIÓN

Nuestro agradecimiento a Brian Fariña por este resumen libre y al disertante por su colaboración permitiéndonos compartir sus conocimientos

Otras conferencias del disertante

- Filosofía de Trabajo. Objetivos de la planificación y objetivos.
- Contenidos a desarrollar en ataque, defensa y tácticos colectivos.
- La tarea del entrenador. Evaluaciones, sistema de entrenamiento. Entradas en calor, fundamentos individuales, ejercicios con oposición, post-práctica. Trabajos con jugadores por posiciones, lanzamientos, dinámicos, pase y recepción.
- Rotaciones defensivas. Defensa de las penetraciones. Atrapes en el poste bajo. Técnica individual en el pick and roll. Defensa pick central, pick lateral.
- Sistema de juego ofensivo. Ataque por conceptos. La importancia del pase. Evolución desde u13 a mayores y reglas a aplicar en cada categoría, entrenamiento por comportamientos tácticos colectivos. Espacio, tiempo y ángulo de pase y recepción.
- Construcción de transición por conceptos en pre temporada para profesionales y formativas