

SERGIO SANTOS HERNANDEZ

PUNTO DE ÉNFASIS EN UN ENTRENAMIENTO

Sergio Hernández entrenador de la selección argentina y subcampeón mundial de China 2019. Definir bases en cuanto a lo que vamos a planificar, que recursos vamos a utilizar identificar que va a ser el éxito y dejar espacio para la creatividad. El entrenamiento sea lo más integral posible, que todos los días el jugador pueda entrenar todos los aspectos o la mayoría.

"aprender a entrenar para después jugar"

"la técnica individual y las destrezas deben seguir entrenándose"



"lograr del lugar de entrenamiento un centro de entrenamiento"

"horarios pautados, estaciones de técnica individual, ejercicios preventivos, entrada en calor general y posteriormente lo correspondiente al equipo con sus fases de descanso y alimentación."

"entender al jugador que primero es un atleta y dotarlo de hábitos de entrenamiento y de auto entrenamiento."

"llevar los entrenamientos a algo profesional. Mejorar la infraestructura "

"para ser mejor, para ser más fuerte, para ser más rápido y para jugar mejor hay que mejorar los EN-TRE-NA-MIEN-TOS."

Nuestro agradecimiento a Brian Fariña por este resumen libre