

ESQUELETO DE UN ENTRENAMIENTO

Chus Mateo asistente de Pablo Laso en el Real Madrid nos muestra la estructura de un entrenamiento en su equipo durante la temporada regular donde compite en ACB y Euroliga. Partes de un entrenamiento:

- Activación y estiramientos. En esta primera parte se realizan ejercicios de baja intensidad que pueden ser de lanzamientos, dribbling o pases. Luego de estos los jugadores estiran durante 8 minutos.
- Puesta en marcha. Ejercicios que aumentan la exigencia competitiva y mental. Táctica individual, toma de decisiones. El objetivo es incrementar la atención y mejorar la ejecución.
- Núcleo. 5 contra 5 puramente táctico. Ejercicios de máxima exigencia que se asemejan a situaciones reales de juego. Sistema. De ser posible utilizando reloj y marcador. El objetivo es trabajar táctica colectiva ofensiva/ defensiva. Defensas alternativas. Ejercicios cortos, de máxima exigencia, que asemejen a situaciones reales de juego. 5vs. 5 medio/todo el campo. Defensas alternativas (nuestras) o ataque vs. defensas especiales (equipo rival).
- Vuelta a la calma. El entrenamiento termina con diferentes ejercicios de tiros libres. Chus Mateo nos cuenta que el tiro y la técnica individual se trabajan aparte con los ayudantes, por grupos previo al entrenamiento o cuando acaba este. Grupos por jóvenes según hayan jugado mas o menos en el partido del día anterior, según rutina, etc. Se adaptan al jugador.

Para finalizar finalizar la charla pone énfasis en que se debe entrenar con un concepto y un objetivo claro y que la constancia y el trabajo conducen al éxito grupal.

