

“ENTRENAMIENTOS SIN CONTACTO: PLANIFICACIÓN, DISEÑO Y EJECUCIÓN”



JUAN JOSÉ NIETO
Entrenador CB Tizona Burgos

PABLO PORTILLO
Entrenador CB Ponce Valladolid

Charla formativa online
**“ENTRENAMIENTOS SIN CONTACTO:
PLANIFICACIÓN, DISEÑO Y EJECUCIÓN”**

Formación online **GRATUITA!**
Inscripción necesaria hasta el 25 de septiembre:
<http://bit.ly/entrenamientosincontacto>

- Los inscritos recibirán enlace para ver un entrenamiento de los ponentes, durante los días 21 al 25 de septiembre.
- Podrán enviar sus preguntas por correo-e (acleb@acleb.com) hasta las 18 horas del día 25 de septiembre.
- El día 25 se recibirá el enlace para la charla en directo.

 

Sábado, 26 de septiembre de 2020
Comienzo 11.00 horas

Asociación Castellano y Leonesa
de Entrenadores de Baloncesto

acleb@acleb.com
www.acleb.com
twitter.com/ACLEBaloncesto
facebook.com/ACLEB
instagram.com/aclebaloncesto/

ATACAR EL CLOSE OUT

JUAN JOSÉ NIETO

Gesto técnico-táctico a trabajar:

Controles de balón contra closeout y, secundariamente, finalizaciones contra ayuda o en situaciones de “media ventaja”.

Número ideal de jugadores por canasta: 6 (podrían llegar a ser 8)

Duración ideal de la sesión: 30'+45'

30' (activación de grupos musculares implicados en los movimientos que vamos a hacer, desplazamientos y elementos condicionales complementarios: fuerza, agilidad)

45' de trabajo con balón en situaciones técnico-tácticas contextualizadas y referenciadas a situaciones lo más reales posibles.

Análisis del gesto a trabajar:

Insistiremos en el juego de pies previo a la recepción (recibir en movimiento), tanto hacia balón como dejándolo entrar. En este juego de pies promoveremos una posición equilibrada (base más amplia de lo normal) y explosiva (sobre parte delantera del pie, pudiendo utilizar incluso un paso negativo (hacia atrás) para acelerar más rápido. También intentaremos disociar el trabajo de diferentes segmentos corporales: tobillos, rodillas, cintura, hombros e incluso cabeza deben trabajar “descoordinadamente” en el empleo de fintas.

Progresión en las tareas:

Menor a mayor complejidad biomecánica y perceptiva, yendo ambas variables de la mano. Empezaremos con un gesto sencillo y ningún estímulo y acabaremos con gestos más complejos y varios niveles de atención/percepción.

Progresión intraejercicio:

Introducción y exigencia de determinados detalles técnicos y ampliación del campo atencional (procurar que no redunde en una pérdida de calidad y velocidad de ejecución).

Errores más comunes:

Cabeza abajo (atención únicamente centrada en el suelo), velocidad de ejecución insuficiente o utilización de espacios no reales por falta de imaginación o contexto.

Feedback o correcciones:

General ante errores comunes, que se repiten por una mala explicación o por la novedad del concepto y particular ante cuestiones especialmente técnicas, que tienen que ver más con la propiocepción o la capacidad coordinativa de cada jugador.

Medios audiovisuales:

Muy aconsejables para darnos contexto (comprender la situación real de juego) y permitirnos la visualización de los gestos técnicos en estadios mucho más depurados de los que podemos conseguir como entrenadores, por despacio que los hagamos.