

“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/

ENTRENAMIENTO DE TÉCNICA INDIVIDUAL DEL DRIBBLING EN 1c1

PABLO PORTILLO

Gesto técnico-táctico a trabajar:

Técnica individual del dribbling en 1c1 (Drop-Step, bote en varios planos, manejo de balón, equilibrio en paradas y arrancadas, trabajo de pies) con toma de decisiones.

Además, trabajaremos finalizaciones a canasta, también con toma de decisiones.

Número ideal de jugadores por canasta: 6

Duración ideal de la sesión: 30' + 45'

30' trabajo externo a la cancha con nuestro preparador físico, en el que haremos trabajo específico de los grupos musculares implicados en los gestos técnicos a desarrollar.

45' de trabajo en pista, en el que trabajaremos los gestos técnicos preparados para la sesión.

El trabajo puede ser intercalando (pista/ exterior), en el que las jugadoras alternen el trabajo físico con el trabajo técnico en cancha. El tiempo de duración sería superior.

Análisis de los gestos a trabajar:

Drop-step: Tecnificaremos este movimiento de apoyos (pie adelantado/pie atrasado) previo al cambio de ritmo, con un trabajo de disociación de pies y manos. Prestando especial atención a la posición del balón en la mano tras el bote (trabajando con todas las caras del mismo), el equilibrio del cuerpo y los apoyos en las salidas.

Bote en varios planos: Trabajo fundamental de bote y manejo de balón en el que haremos énfasis a la posición de la mano respecto al balón tras el bote y cambio de dirección, y la posición corporal y reparto de pesos de la jugadora. “Economización” del bote.

Finalizaciones: Les daremos una serie de pautas previas, pero permitiremos a las jugadoras finalizar con libertad, basándonos en un trabajo previo que hayamos realizado en otras sesiones de tecnificación. Siempre adaptándolo a la toma de decisiones previa. Descubrimiento guiado.

Progresión en las tareas:

Comenzaremos con tareas sencillas de los gestos que vamos a trabajar en la sesión, en las que las jugadoras puedan prestar atención a los gestos corporales y la técnica de los movimientos. De esta manera podrán mecanizarlos y sentirse cómodas con ellos. Una vez que los vayan asimilando vamos introduciendo tareas más complejas, en las que añadiremos estímulos visuales y auditivos para la toma de decisiones.

Progresión intraejercicio:

Comenzaremos los ejercicios con una velocidad de ejecución baja, en el que podamos corregir los gestos técnicos de la jugadora. A medida que lo vayan realizando correctamente, subiremos la velocidad de ejecución de los mismos. Si vemos que la ejecución, al subir la intensidad, empieza a ser mala, volveremos a disminuirla en determinadas jugadoras. *“Niveles 1, 2 y 3”

Errores más comunes:

Posición corporal (altura del cuerpo o centro de gravedad y equilibrio o distribución de pesos), visualización del juego, velocidad de ejecución, intensidad o altura del bote, posición de pies en apoyos, utilización incorrecta de los espacios por ausencia de referencia defensiva.

Feedback o correcciones:

Tolerancia al error y gestión del mismo de la propia jugadora, por la novedad del gesto o por una mala explicación del entrenador. Comunicación constante con la jugadora para ver en qué parte de los nuevos gestos se produce el error que no le permite avanzar. Adaptación a la morfología de la jugadora.

Descubrimiento guiado, corrigiendo sobre movimientos que las propias jugadoras “improvisen”.

Intentaremos corregir siempre reforzando con algo que hayan hecho bien, si solo corregimos aquello que hacen mal podemos llegar a frustrar a la jugadora y no permitir que avance.

*Solemos utilizar los Niveles 1, 2 y 3 en los que el 3 es el nivel máximo de complejidad del ejercicio (gestual, velocidad, etc.). A las jugadoras les vamos subiendo o bajando niveles mientras ejecutan y esto crea en ellas sensación de mejora, interés y concentración.

Medios audiovisuales.

Para mí, fundamentales en los tiempos actuales, en los que cualquier entrenador puede disponer de un móvil en el entrenamiento con cámara lenta. En el cual puede grabar la ejecución de un gesto y enseñárselo a la jugadora. La velocidad de corrección gestual por parte de las jugadoras viéndose a sí mismas es elevada.

Recomendable grabar los ejercicios de técnica individual al igual que grabamos los de táctica. De esta manera, los entrenadores podemos analizar movimientos de jugadoras que no hemos podido prestar atención en el entrenamiento.