

2013

MARÍA GONZÁLEZ BLESA
BALONCESTO III



[PLANIFICACIÓN ANUAL RIVAS ECÓPOLIS LF]

INDICE:

1. Descripción del equipo.	Pág.3
2. Jugadores jóvenes o proyecto.	Pág.6
3. Calendario.	Pág.7
4. Microciclos tipo. Físico y técnico-táctico.	Pág.11
5. Desarrollo de los contenidos técnico-tácticos.	Pág.13
6. Desarrollo de dos semanas de pretemporada.	Pág.25
7. Desarrollo de dos semanas tipo de temporada.	Pág.43
8. Desarrollo de dos semanas tipo contra rival directo.	Pág.54
9. Etapa de transición. Vacaciones. Plan para jugadores.	Pág.65



1. Descripción del equipo.

El objetivo de la temporada es entrar en la Final a ocho de la Euroliga ya que el año pasado lo consiguieron. Si este logro se consigue, se ampliará el objetivo a meterse en la Final.

En España el objetivo es quedar por encima del año pasado, que lo máximo a lo que se llegó fue a un cuarto puesto en la liga. El objetivo a corto plazo consistirá en competir con el rival más directo, las Perfumerías Avenida y ganar mayor número mayor de partidos que la temporada anterior.

En cuanto a la Copa de la Reina sabiendo que es una competición difícil pero asequible, el equipo aspirará a revalidar su título.

JUGADORAS

Maja Erkcic > Leer Más	
	<ul style="list-style-type: none"> · Alero · 1'83 cm · 13/05/1985 · Eslovenia
	4

Jugadora Eslovena, de reciente llegada al club, considerada un alero alto, posee buen tiro de 2 y aporta mucho a sus equipo en la defensa y ayudando a las postes en el rebote tanto ofensivo como defensivo.

Jaklin Zlatanova > Leer Más	
	<ul style="list-style-type: none"> · Ala-Pivot · 1'90 cm · 25/09/1988 · Bulgaria
	5

Ala pivot búlgara, las lesiones no le han acompañado la pasada temporada, predomina su juego interior y su tiro tanto interior como exterior, es una jugadora alta y muy versátil.

Kata Honti > Leer más	
	<ul style="list-style-type: none"> · Base · 1'78 cm · 24/08/1987 · Hungría
	6

Jugadora húngara, muy dura en el juego exterior por su rapidez y agresividad hacia el aro, es una jugadora capaz de controla muchos aspectos del juego, tiene una gran visión de juego y defiende muy intensa.

Clara Bermejo > Leer más	
	<ul style="list-style-type: none"> · Base · 1'78 cm · 13/02/1981 · España
	7

Base española, ya veterana en el club, destaca de su juego su facilidad para dar asistencias a sus compañeras y su gran visión de juego y dirección de equipo.

Sasha Kurasova > Leer Más	
	<ul style="list-style-type: none"> · Alero · 1'86 cm · 04/04/1986 · Ucrania
	8

Alero ucraniana, llegó al club la temporada pasada, su defensa es muy activa, esto le permite apuntarse varios robos por partido, su tiro es excelente desde cualquier posición y sus ayudas ofensivas a jugador con balón le permiten anotar.

Queralt Casas

> [Leer más](#)



· Escolta
· 1,77 cm
· 18/11/1992
· España

9

Escolta española, una de las mayores promesas del baloncesto femenino, tiene buen tiro pero destaca claramente por su rapidez para penetrar y su tiro de media distancia al igual que por sus asistencias.

Laura Nicholls

> [Leer Más](#)



· Pívor
· 1'89 cm
· 26/02/1989
· España

10

Poste española, uno de los estandartes de la selección española, su juego interior y sus rebotes hacen que sea imparable en la zona, posee el puesto 18 en el ranking de tapones de la euroliga.

Vega Gimeno

> [Leer Más](#)



· Alero
· 1'85 cm
· 08/01/1991
· España

11

Alero española, este año sale de la lesión de rodilla que le mantuvo alejada de las pistas la pasada temporada, es una jugadora muy anotadora , tanto de 2 como de 3, también tiene buenos números en el rebote.

Ziomara Morrison

> [Leer más](#)



· Pívor
· 193 cm
· 15/02/1989
· Chile

12

Poste chilena, su mayor fuente de puntos son los tiros cortos o bajo el aro, por lo que en su juego es primordial tanto el control del rebote ofensivo como defensivo, recibe muchas faltas por partido por lo que los tiros libres toman gran importancia.

Aneika Henry

> [Leer más](#)



· Pivot
· 1'91 cm
· 13/02/1985
· Jamaica

13

Poste jamaicana, sus movimientos en 1x1 bajo el aro le aportan muchos puntos, domina el rebote ofensivo y defensivo cuando está en pista, tiene gran facilidad para auto bloquearse bajo el aro y ganar la posición.

Anna Vajda

> [Leer más](#)



· Pivot
· 1'90 cm
· 03/09/1984
· Hungría

14

Poste húngara, su posición en el campo varía entre 4 y 5 en función de los otros postes, posee facilidad para rebotear y asistir a sus compañeras cuando cortan por la zona, suele tirar de 3 pero su tiro desde esa posición no suele ser acertado.

Anna Cruz

> [Leer más](#)



· Escolta
· 1'74 cm
· 27/10/1986
· España

15

Escolta española, clara imagen de la selección española, jugadora muy luchadora y anotadora, predomina su tiro en cualquier posición, es una jugadora muy veterana que sabe leer el juego con facilidad

Marina Lizarazu > Leer más



- Base
- 175 cm
- 10/01/1995
- España

23

Base española, es una de las jugadoras proyecto del club, en el que se ha formado desde infantiles. Acaba de terminar su temporada junior pero lleva un par de años entrenando con el primer equipo, tiene buen tiro y es muy rápida.

EQUIPO TÉCNICO

Entrenador	Miguel Martínez Méndez
Entrenador	Nacho Martínez
Entrenador	Rafael Catalán
Delegado	Manuel Cabrerizo
Preparador Físico	Rafael Jódar
Médico	Fernando Novella
Fisioterapeuta	Ana López Varela
Gerencia	Susana Senra
Prensa	Rafa Gallego
Tecnología	Víctor Daniel Sánchez

HORARIOS DE ENTRENAMIENTOS

Mañana

10:00 - 12:00

12:00 - 14:00

} Los horarios varían en función de las sesiones de días anteriores.

Tarde

18:00-19:30 Físico

19:30-21:00 Cancha

RECURSOS



Polideportivo Municipal Cerro del Telégrafo

[Cómo llegar](#) [Escribir una reseña](#)

Dirección: Av de los Almendros, s/n, 28522 Rivas-Vaciamadrid, Madrid
Teléfono: 916 66 50 33
Horario: Horario del sábado De 8:00 a 22:00 - [Ver todo](#)

En este pabellón tienen a su disposición:

- Pista polideportiva interior
- Sala de fitness
- Salas de vídeo y colectivas
- Pista de atletismo exterior
- Sala de fisioterapia
- Servicio médico

2. Jugadoras proyecto:

Rivas Ecópolis se caracteriza por un club que pone gran importancia en su cantera, tiene equipos en casi todas las categorías, estos equipos de cantera entrenan con el objetivo de mejorar y ganar campeonatos, pero siempre de cara a que las jugadoras mejoren y en un futura puedan jugar en el primer equipo del club.

El club este último año ha firmado un convenio con el club Distrito Olímpico, que este año ha conseguido el Ascenso a Liga Femenina 2 en la categoría de 1ª Nacional Femenino.

Este equipo supondrá una plataforma para las jugadoras del LF2 para conseguir una plaza en el primer equipo del club.

Éstos son los logros conseguidos por los equipos amateur y cantera en los dos últimos años:

2010/2011	1º Div. Nac.	Victoria en la Final Four. 2º Puesto en la Fase de Ascenso a Liga Femenina 2.
	Junior	12º Puesto, consigue plaza en Serie A para el próximo año.
	Cadete "A"	Acceso a Final Four. 4º Puesto de su Categoría.
	Cadete "B"	11º Clasificado de Serie 'B'. 23º en Clasificación total.
	Infantil	6º Puesto de su Categoría.
2011/2012	Junior	CAMPEÓN DE MADRID. Bronce en el Campeonato de España.
	Cadete "A" (1996)	8º Clasificado. Serie 'B'.
	Cadete "B" (1997)	7º Clasificado. Serie 'A'.
	Infantil (1998)	12º Clasificado. Serie 'B'.
	Pre-Infantil (1999)	14º posición de la categoría.
	Alevín (2001)	21º posición de la categoría.
	Benjamín (2002-2003)	20º posición de la categoría.



Marina Lizarazu.

Es una de las figuras más prometedoras del baloncesto femenino. Jugadora Junior, lleva toda su vida jugando en el club, actualmente entrena y juega con el primer equipo como prioridad ante el junior, posee un gran talento, ha acudido a todas las selecciones autonómicas y a convocatorias con la selección española.

Este verano ha podido disfrutar de estar en el Europeo U18 y en el Mundial U17, en el que España ha logrado el subcampeonato con un papel muy destacado durante todo el campeonato y en especial en la final frente a USA, donde a pesar de la derrota de España fue la máxima anotadora del encuentro con 19 puntos.

Plan específico

Esta jugadora tiene gran capacidad de trabajo y sacrificio, como su juego es de base, deberíamos mejorar su **manejo de balón con la mano izquierda**, esta jugadora necesitaría mejorar su **rapidez de pies y su explosividad para penetrar**.

También deberíamos trabajar el **tiro a media distancia**, ya que es buena tiradora de 3 pero a la hora de penetrar y no obtener ventajas para anotar con bandeja, parar y tirar antes de llegar bajo el aro le supondría muchos puntos.

En cuanto a su trabajo físico deberíamos aumentar su fuerza explosiva y resistencia a la fuerza ya que se va a enfrentar a gente más grande que ella.

3. Calendario.

LEYENDA DEL CALENDARIO	
Descansos	
Euroliga	
Liga	
Copa	
Amistosos	

SEPTIEMBRE		2013								
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO				
2 FISICO	3 RECONOCIMIENTOS MEDICOS	4 RECONOCIMIENTOS MÉDICOS	5 CANCHA	6 FISICO Y TRABAJO ESPECÍFICO	7 FISICO Y CANCHA	8 DESCANSO				
CANCHA	CANCHA	FISICO	FISICO	CANCHA	DESCANSO					
9 FÍSICO	10 CANCHA	11 CANCHA	12 CANCHA	13 DESCANSO	14 CANCHA	15 DESCANSO				
CANCHA	FÍSICO	19.30 AMISTOSO	FISICO Y CANCHA	19.00 AMISTOSO	19.00 AMISTOSO					
16 DESCANSO	17 FISICO	18 CANCHA	19 CANCHA	20 CANCHA	21 FISICO Y CANCHA	22 VIAJE A AMISTOSO				
	CANCHA	FISICO Y CANCHA	FISICO Y CANCHA	FÍSICO	DESCANSO	20:00 PARTIDO AMISTOSO				
23 DESCANSO	24 DESCANSO	25 CANCHA	26 CANCHA	27 CANCHA	28 DESCANSO	29 DESCANSO				
	CANCHA	FISICO Y CANCHA	FISICO Y CANCHA	CANCHA	20.00 PARTIDO AMISTOSO					
30 FISICO										
CANCHA										

OCTUBRE		2013								
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO				
	1 FISICO	2 DESCANSO	3 CANCHA	4 CANCHA	5 VIAJE	6 PARTIDO AMISTOSO				
	CANCHA	CANCHA	FISICO Y CANCHA	CANCHA	PARTIDO AMISTOSO	VIAJE				
7 DESCANSO	8 FÍSICO	9 CANCHA Y ESPECÍFICOS	10 DESCANSO	11 CANCHA	12 1-JORNADA: RIVAS- TINTOS DE TORO12:15	13 DESCANSO				
	CANCHA	CANCHA	FISICO Y CANCHA	CANCHA	DESCANSO					
14 FISICO	15 FÍSICO	16 FISICO	17 CANCHA Y TRABAJO ESPECÍFICO	18 CANCHA	19 VIAJE	20 DESCANSO				
CANCHA	DESCANSO	CANCHA	FISICO Y CANCHA	CANCHA	2-JORNADA: PERFUMERÍAS-RIVAS 16:00					
21 FISICO BASES Y POSTES	22 FISICO	23 CANCHA Y TRABAJO ESPECÍFICO	24 TRABAJO ESPECÍFICO	25 CANCHA	28 3-JORNADA: RIVAS- SPAR UNIGIFONA 13:00	27 DESCANSO				
FISICO ALEROS Y CANCHA	DESCANSO	FISICO POSTES Y CANCHA	FISICO Y CANCHA	SCOUTING Y CANCHA	DESCANSO					
28 FÍSICO	29 FISICO Y CANCHA	30 CANCHA	31 DESCANSO							
CANCHA	TRABAJO ESPECÍFICO	EUROLIGA: RIVAS-TARSUS 20:00	CANCHA							

NOVIEMBRE		2013				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1 VIAJE	2 ESPECÍFICO TIRO	3 DESCANSO
				DESCANSO	4-JORNADA: CADÍ LA SEU- RIVAS 19:45	
4 TRABAJO ESPECÍFICO BASES	5 VIAJE	6 CANCHA FUERA	7 VIAJE	8 ESPECÍFICO POSTES	9 ESPECÍFICO ALEROS	10 DESCANSO
CANCHA	CANCHA	EUROLIGA: BOURGES BASKET- RIVAS 20:00	CANCHA	CANCHA	5-JORNADA RIVAS-UNB OBENASA 19:00	
11 DESCANSO	12 DESCANSO	13 CANCHA	14 DESCANSO	15 CANCHA Y VIAJE	16 DESCANSO	17 DESCANSO
FISICO Y CANCHA	CANCHA	EUROLIGA: RIVAS-UNI GYOR 00:30		6-JORNADA: CIUDAD DE BURGOS- RIVAS 20:30		
18 FÍSICO	19 VIAJE	20 CANCHA	21 VIAJE	22 TRABAJO ESPECIFICO	23 ESPECÍFICO TIRO	24 DESCANSO
CANCHA	CANCHA	EUROLIGA: BK IMOS BRNO-RIVAS 18:00	DESCANSO	CANCHA	7-JORNADA: RIVAS-CONQUERO 19:00	
25 DESCANSO	26 FISICO	27 CANCHA	28 DESCANSO	29 ESPECIFICO	30 VIAJE	
FISICO Y CANCHA	CANCHA	EUROLIGA: RIVAS -VISLA 20:00	CANCHA	CANCHA	8-JORNADA: CANARIAS-RIVAS 19:00	

DICIEMBRE		2013				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1 VIAJE
						DESCANSO
2 FISICO	3 VIAJE	4 CANCHA	5 VIAJE	6 CANCHA	7 TIRO	8 DESCANSO
CANCHA	VIAJE	EUROLIGA: SPARTAK-RIVAS 18:00	DESCANSO	CANCHA	9-JORNADA: RIVAS-BEMBIBRE 19:00	
9 DESCANSO	10 DESCANSO	11 FISICO	12 CANCHA	13 CANCHA	14 FISICO Y CANCHA	15 CANCHA
		CANCHA	FISICO Y CANCHA	CANCHA	DESCANSO	DESCANSO
16 FISICO	17 VIAJE	18 CANCHA	19 VIAJE	20 CANCHA	21 TIRO	22 DESCANSO
CANCHA		EUROLIGA: TARSUS-RIVAS 18:00	DESCANSO	CANCHA	10-JORNADA: RIVAS-HONDARRIBIA 19:00	
23 DESCANSO	31 DESCANSO... SELECCIONES					

ENERO		2013				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1 DESCANSO	2 FISICO Y TIRO	3 FISICO Y TIRO	4 CANCHA	6 DESCANSO
		CANCHA	CANCHA	CANCHA	DESCANSO	
6 AMISTOSO	7 DESCANSO	8 CANCHA	9 DESCANSO	10 CANCHA	11 VIAJE	12 DESCANSO
CANCHA	CANCHA	EUROLIGA: RIVAS-BOURGES BASKET 20:00	CANCHA	CANCHA	11-JORNADA: ZAMORA-RIVAS 18:00	
13 FISICO	14 ESPECIFICO	15 VIAJE	16 TIRO	17 VIAJE	18 CANCHA	12-JORNADA: RIVAS SALAMANCA 11:00
CANCHA	CANCHA	CANCHA	EUROLIGA: GYOR-RIVAS 18:00	CANCHA	DESCANSO	DESCANSO
20 DESCANSO	21 ESPECIFICO	22 TIRO	23 DESCANSO	24 CANCHA	13-JORNADA: GIRONA-RIVAS 13:00	26 DESCANSO
CANCHA	CANCHA	EUROLIGA: RIVAS-BRNO 20:00	CANCHA	VIAJE	VIAJE	
27 FISICO	28 VIAJE	29 CANCHA	30 VIAJE	31 CANCHA		
CANCHA	CANCHA	EUROLIGA: KRAKOW-RIVAS 18:00	DESCANSO	CANCHA		

FEBRERO		2014				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1 CANCHA	2 DESCANSO
					14-JORNADA: RIVAS-CADÍ LA SEU 19:00	
3 FISICO	4 CANCHA	5 CANCHA	6 DESCANSO	7 CANCHA	8 VIAJE	9 DESCANSO
CANCHA	CANCHA	EUROLIGA: RIVAS-SPARTAK 20:00	CANCHA	CANCHA	15-JORNADA: NAVARRA-RIVAS 19:00	
11 DESCANSO	10 ESPECIFICO BASES	12 ESPECIFICO ALEROS	13 ESPECIFICO POSTES	14 TIRO	15 DESCANSO	16 CANCHA
	FISICO Y CANCHA	CANCHA	CANCHA	16-JORNADA: RIVAS-BURGOS 20:00		CANCHA
17 VIAJE	18 CANCHA	19 VIAJE	20 ESPECIFICO	21 TIRO	22 DESCANSO	23 CANCHA
CANCHA	EUROLIGA: FAMILIA SCHIO-RIVAS 20:30	DESCANSO	CANCHA	EUROLIGA: RIVAS-FAMILIA SCHIO 20:0		CANCHA
24 CANCHA	26 VIAJE	27 CANCHA	28 VIAJE			
CANCHA	CANCHA	EUROLIGA: FAMILIA SCHIO-RIVAS 20:30	DESCANSO			

PLANIFICACIÓN ANUAL RIVAS ECÓPOLIS LF

MARZO		2014				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					17-JORNADA: RIVAS-CANARIAS 13:00	2 DESCANSO
					DESCANSO	
3 FISICO	4 FISICO	5 DESCANSO	6 DESCANSO	7 VIAJE A COPA DE LA REINA	COPA DE LA REINA: RIVAS-GIRONA 13:00	COPA DE LA REINA: RIVAS-PERFUMERÍAS 12:00
CANCHA	CANCHA	CANCHA	CANCHA	CANCHA	DESCANSO	DESCANSO
10 DESCANSO	11 ESPECIFICO	12 VIAJE	13 VIAJE	14 CANCHA	15 VIAJE	16 DESCANSO
	CANCHA	18-JORNADA: CONQUERO-RIVAS 21:00	DESCANSO	CANCHA	19-JORNADA: BEMBIBRE-RIVAS 18:00	
17 DESCANSO	18 DESCANSO	19 DESCANSO	20 CANCHA	21 ESPECIFICO	22 CANCHA	23 DESCANSO
		CANCHA	CANCHA	CANCHA	DESCANSO	
24 FISICO	25 FISICO	26 DESCANSO	27 CANCHA	28 ESPECIFICO	29 CANCHA	30 DESCANSO
CANCHA	CANCHA	CANCHA	DESCANSO	VIAJE	20-JORNADA: HONDARRIBIA-RIVAS 18:00	
31 DESCANSO						

ABRIL		2014				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1 DESCANSO	2 FISICO	3 DESCANSO	4 FISICO	5 DESCANSO	6 DESCANSO
		CANCHA	CANCHA	CANCHA	AMISTOSO RIVAS-CANOE 16:30	
7 FISICO	8 ESPECIFICO	9 DESCANSO	10 ESPECIFICO	11 DESCANSO	12 SEMIFINALES LF	13 DESCANSO
CANCHA	CANCHA		CANCHA	CANCHA	DESCANSO	
14 FISICO	15 FÍSICO	16 FISICO	17 CANCHA Y TRABAJO ESPECÍFICO	18 CANCHA	19 VIAJE	20 DESCANSO
CANCHA	DESCANSO	CANCHA	FISICO Y CANCHA	CANCHA	SEMIFINALES LF	
21 FISICO BASES Y POSTES	22 ESPECIFICO	23 CANCHA	24 TRABAJO ESPECÍFICO	25 DESCANSO	26 DESCANSO	27 DESCANSO
FISICO ALEROS Y CANCHA	DESCANSO	FINAL LF	CANCHA	FINAL LF	DESCANSO	
FIN DE TEMPORADA						

4. Microciclos tipo.

Pretemporada

SEPTIEMBRE		2013				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9 FÍSICO	10 CANCHA	11 CANCHA	12 CANCHA	13 DESCANSO	14 CANCHA	15 DESCANSO
CANCHA	FÍSICO	19.30 AMISTOSO	FÍSICO Y CANCHA	19.00 AMISTOSO	19.00 AMISTOSO	
16 DESCANSO	17 FÍSICO	18 CANCHA	19 CANCHA	20 CANCHA	21 FÍSICO Y CANCHA	22 VIAJE A AMISTOSO
	CANCHA	FÍSICO Y CANCHA	FÍSICO Y CANCHA	FÍSICO	DESCANSO	20.00 PARTIDO AMISTOSO
23 DESCANSO	24 DESCANSO	25 CANCHA	26 CANCHA	27 CANCHA	28 DESCANSO	29 DESCANSO
	CANCHA	FÍSICO Y CANCHA	FÍSICO Y CANCHA	CANCHA	20.00 PARTIDO AMISTOSO	

El trabajo de esta semana (2ª semana de pretemporada) está orientada hacia el trabajo físico y a que las jugadoras recuperen sensaciones de juego, los partidos amistosos, son una forma de que las jugadoras tengan desgaste físico pero de una manera específica que les sirva tanto en el plano táctico como físico individual.

El trabajo físico fuera de los partidos amistosos se intenta que sea en pista, siempre intentando que sea lo más específico posible, en cuanto a velocidad, coordinación, fuerza y resistencia. El gimnasio toma un papel importante en las cargas de fuerza con las que las jugadoras deben trabajar.

El preparador físico, Rafa Jodar, plantea unas cargas de trabajo individualizadas para cada jugadora en función de sus necesidades físicas y su rango de mejora.

Temporada regular

NOVIEMBRE		2013				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
4 TRABAJO ESPECÍFICO BASES	5 VIAJE	6 CANCHA FUERA	7 VIAJE	8 ESPECÍFICO POSTES	9 ESPECÍFICO ALEROS	10 DESCANSO
CANCHA	CANCHA	EUROLIGA: BOURGES BASKET-RIVAS 20:00	CANCHA	CANCHA	5-JORNADA RIVAS-UNB OBENASA 19.00	
11 DESCANSO	12 DESCANSO	13 CANCHA	14 DESCANSO	15 CANCHA Y VIAJE	16 DESCANSO	17 DESCANSO
FÍSICO Y CANCHA	CANCHA	EUROLIGA: RIVAS-UNI GYOR 00:30		6-JORNADA: CIUDAD DE BURGOS-RIVAS 20:30		
18 FÍSICO	19 VIAJE	20 CANCHA	21 VIAJE	22 TRABAJO ESPECÍFICO	23 ESPECÍFICO TIRO	24 DESCANSO
CANCHA	CANCHA	EUROLIGA: BK IMOS BRNO-RIVAS 18:00	DESCANSO	CANCHA	7-JORNADA: RIVAS-CONQUERO 19.00	

Este equipo se enfrenta a semanas en las que 2 competiciones importantes, tales como la liga regular y la Euroliga, se juntan, en esta semanas las sesiones físicas son mas de regenerativo que de aumento de las capacidades.

En cuanto a la pista, el repaso de sistemas y la modificación de los mismos toma gran importancia en los entrenos en cancha, al igual que los específicos que son entrenamientos de intensidad media en los que determinadas jugadoras mejoran aspectos técnicos individuales.

Las horas de pista previas a los partidos, permiten repasar algún sistema modificándolo según el scouting de cada partido al igual que familiarizarse con la pista y los aros.

Temporada competitiva

MARZO		2014				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					17-JORNADA: RIVAS-CANARIAS 13:00	2 DESCANSO
					DESCANSO	
3 FISICO	4 FISICO	5 DESCANSO	6 DESCANSO	7 VIAJE A COPA DE LA REINA	COPA DE LA REINA: RIVAS-GIRONA 13:00	COPA DE LA REINA: RIVAS-PERFUMERÍAS 12:00
CANCHA	CANCHA	CANCHA	CANCHA	CANCHA	DESCANSO	DESCANSO
10 DESCANSO	11 ESPECIFICO	12 VIAJE	13 VIAJE	14 CANCHA	15 VIAJE	16 DESCANSO
	CANCHA	18-JORNADA: CONQUERO-RIVAS 21:00	DESCANSO	CANCHA	19-JORNADA: BEMBIBRE-RIVAS 18:00	

Tanto el entrenamiento físico como la cancha se centran en la copa de la reina, competición primordial para el club ya que debe revalidar el título, después de estar en ese pico de forma de la copa de la reina, el equipo baja algo su ritmo de entrenamiento, predominantemente el trabajo físico, ya que el equipo necesita únicamente mantenimiento de la forma excepto en algún caso puntual.

En esta etapa predomina el trabajo del equipo en la pista, sumado al trabajo específico por posiciones en el campo.

5. Contenidos técnico-tácticos.

Menú ofensivo.

FLEX

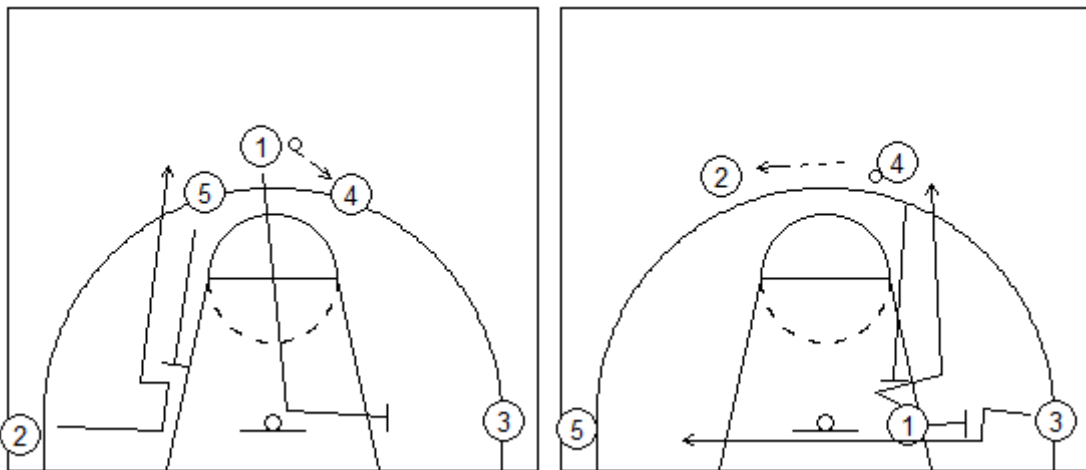
Se empieza el sistema en una situación de BOX con los 2 jugadores grandes arriba.

El base da el balón al 4 y corta entre los 2 postes para cortar a la misma esquina del balón.

El 5 baja a bloquear al jugador exterior colocado en poste bajo con un zipper para que suba a recibir. Cuando este recibe, se produce un corte por debajo del aro para seguir bloqueando.

El 5 tras bloquear se abre a esquina esperando a que el corte bajo aro le bloquee.

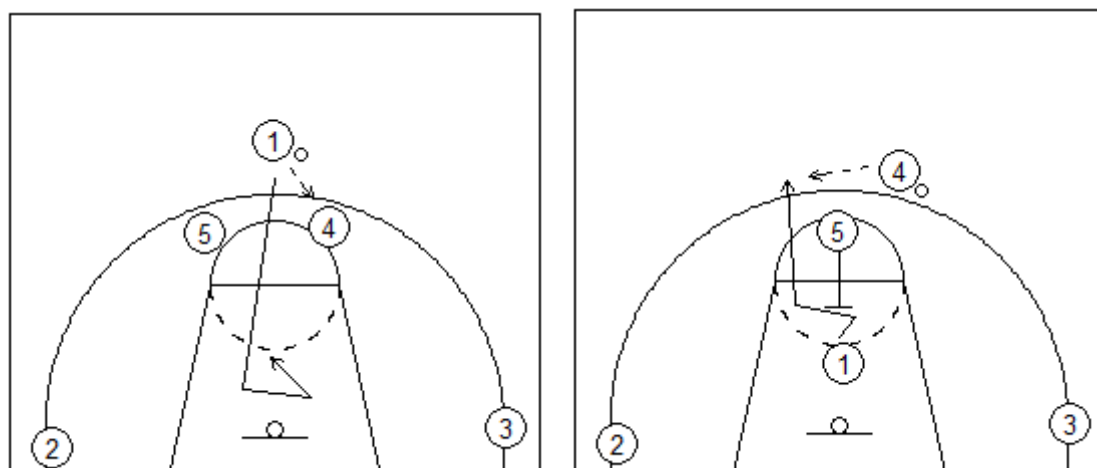
Jugador que bloquea es bloqueado, en estructura de L en cada lado.



Flex para el 1.

Se empieza el sistema en una situación de BOX con los 2 jugadores grandes arriba.

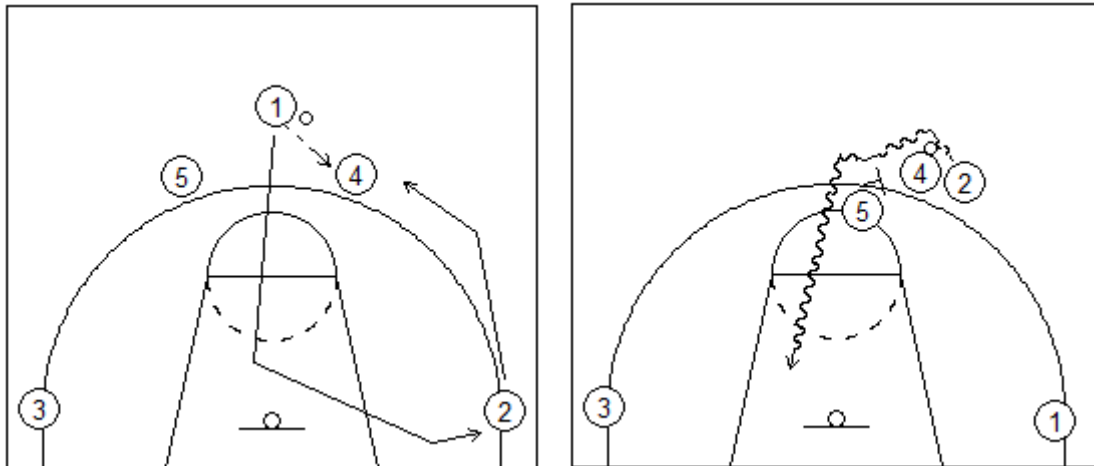
El base da el balón al 4 y corta entre los 2 postes para autobloquearse bajo el aro, si no tiene ventaja vuelve a subir con el zipper del poste que no ha recibido.



Flex para el 2 o el 3.

Se empieza el sistema en una situación de BOX con los 2 jugadores grandes arriba. El base da el balón al 4 y corta entre los 2 postes para cortar a la misma esquina del balón.

El alero de ese mismo lado, sube a coger el mano a mano del 4 y después coger el bloqueo que le pondrá el 5.

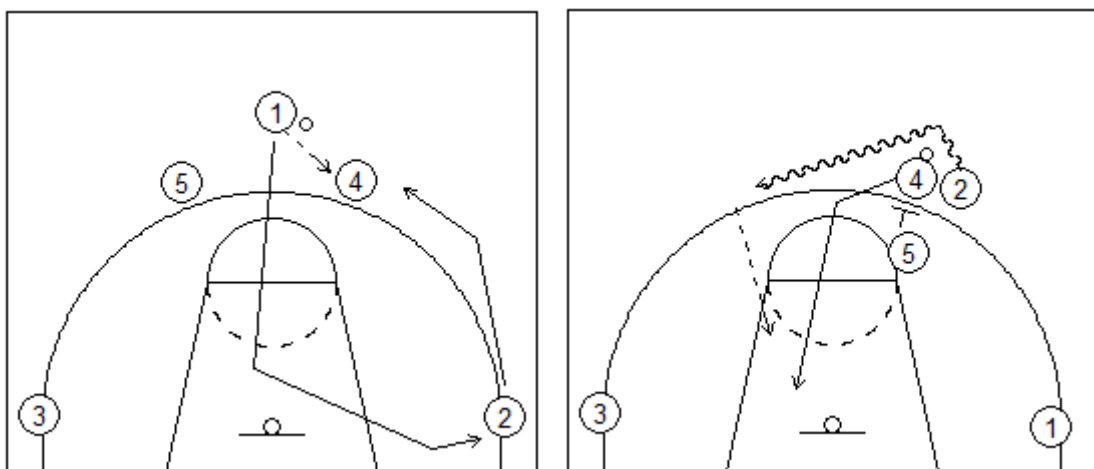


Flex para el 4.

Se empieza el sistema en una situación de BOX con los 2 jugadores grandes arriba. El base da el balón al 4 y corta entre los 2 postes para cortar a la misma esquina del balón.

El alero de ese mismo lado, sube a coger el mano a mano del 4.

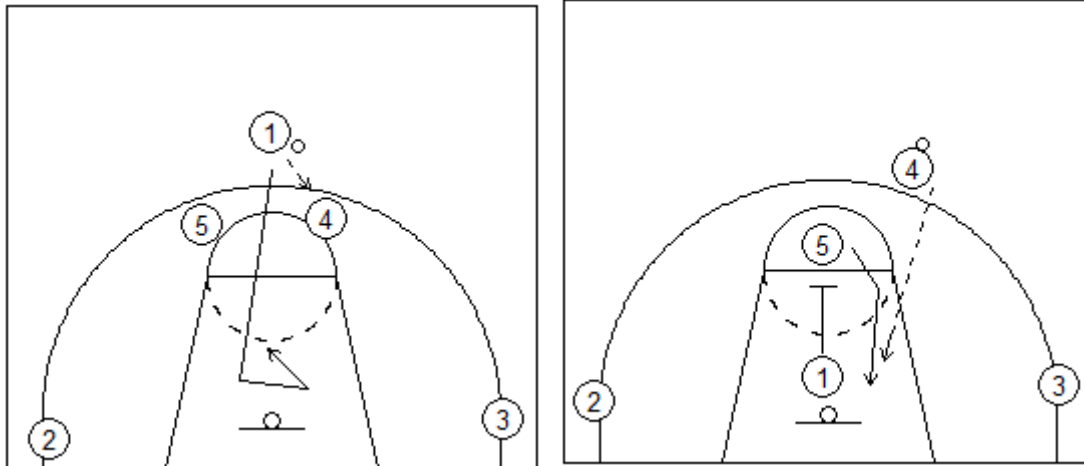
El defensor del 4 recibirá un bloqueo ciego del 5 para que éste continúe solo hacia el aro.



Flex para el 5.

Se empieza el sistema en una situación de BOX con los 2 jugadores grandes arriba.

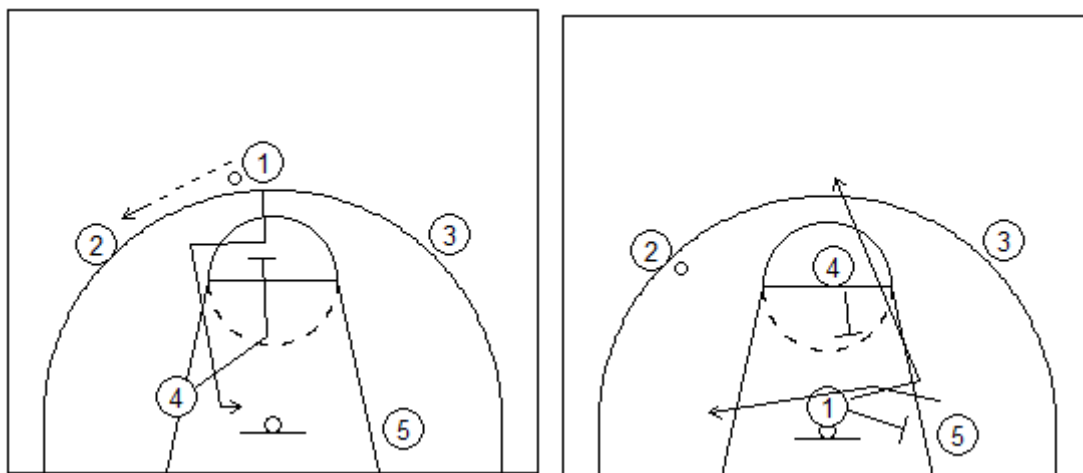
El base da el balón al 4 y corta entre los 2 postes para autobloquearse bajo el aro, después de esto, sube a ponerle un bloqueo ciego al defensor del 5 para forzar el cambio defensivo y que el poste tenga ventaja sobre el pequeño.



TRIPLE POST.

Se empieza con un pase del base a uno de los aleros y un corte UCLA sobre el bloqueo en tiro libre del 4.

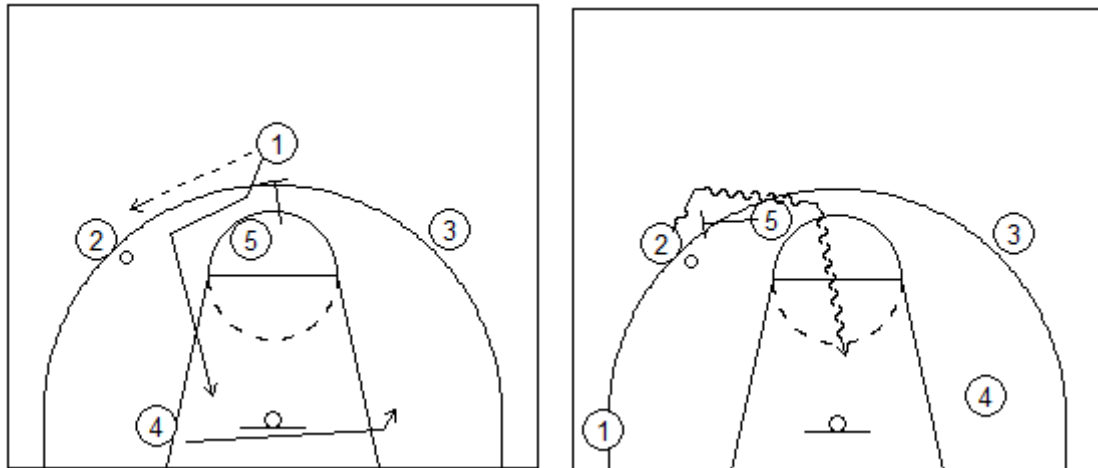
El base corta y va a bloquear al 5 simulando un BOX to BOX, tras hacer este bloqueo, el base sube con un zipper del 4 en tiro libre de nuevo para tirar o ver las continuaciones.



UCLA

Se empieza con un pase del base a uno de los aleros y un corte UCLA sobre el bloqueo en tiro libre del 5.

El 5 tras bloquear al base tiene 2 opciones, ir a bloquear al jugador con balón o pedirle la bola para jugar un mano a mano.



BOX.

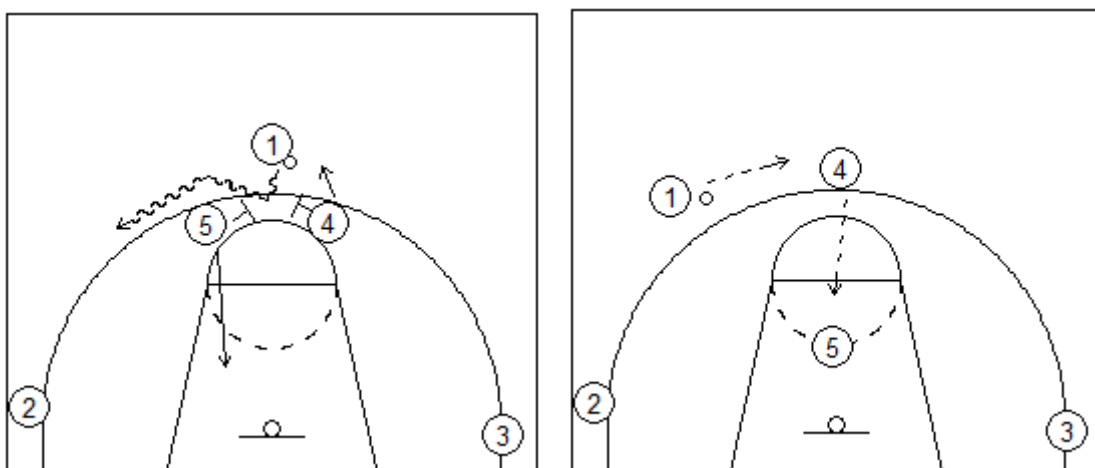
Se empieza el sistema en una situación de BOX con los 2 jugadores grandes arriba.

El base decide por qué lado coger el bloqueo y en función a la posición del bloqueador que haya elegido, éste hará pick&roll o pick&pop.

También de ello depende n las posibilidades de pase tras coger el bloqueo.

Si el poste abierto es tirador.

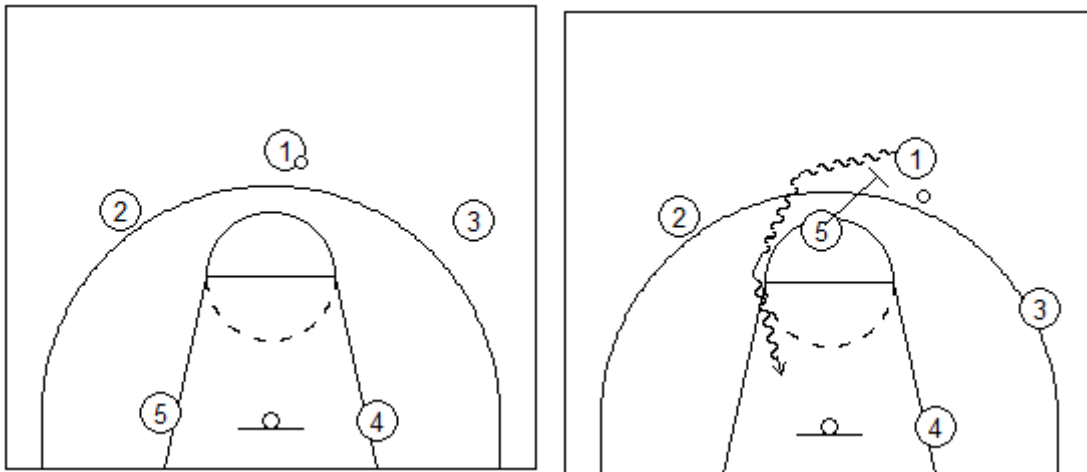
Si el poste abierto no es tirador se jugará alto bajo con el poste de la zona.



PUÑO

Esta jugada comienza con 3 abiertos y 2 jugadores interiores, el base se decanta con bote a un lado o pasa el balón a uno de los aleros y el poste del lado contrario a balón le pone un bloqueo directo.

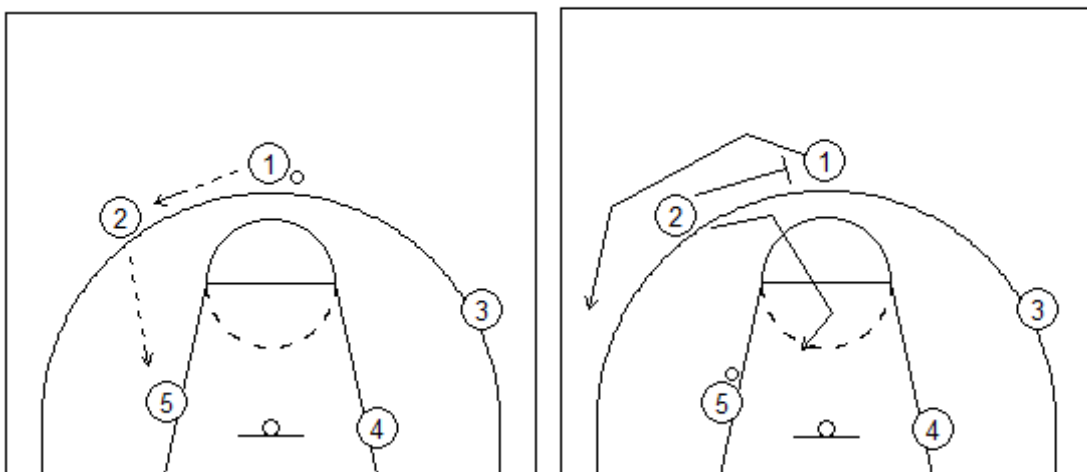
La continuación del poste depende de si es tirador (pop) o si es buen jugador en la zona (roll).



SPLIT

Esta jugada comienza con 3 abiertos y 2 jugadores interiores, el base se decanta con bote a un lado o pasa el balón a uno de los aleros.

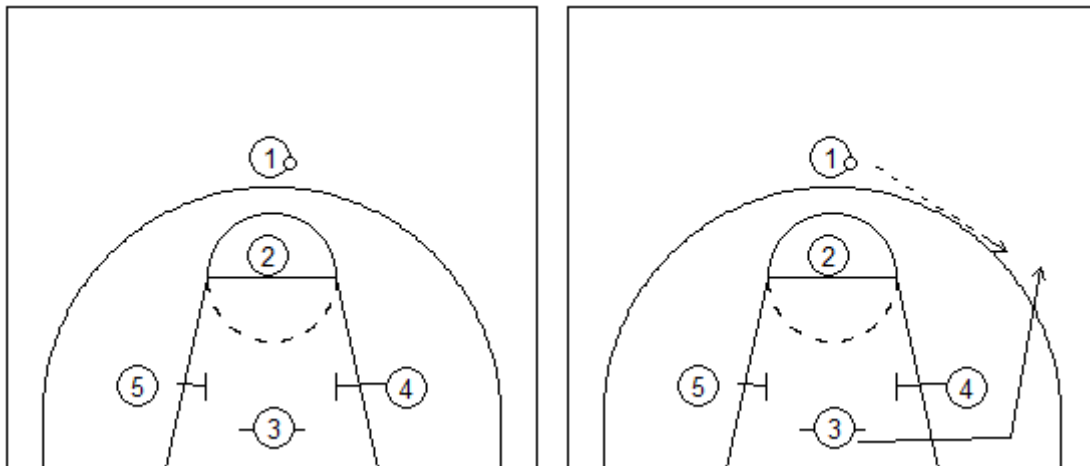
El alero con balón mete el balón interior al poste de su lado, después de esto, va a bloquear al 1 y su continuación es interior al contrario que la del 1 que va a esquina.



PIN DOWN

Esta jugada comienza con una estructura de rombo en la que el jugador que queremos para salir limpio a tirar o entrar, se coloca bajo el aro y el otro en tiro libre haciéndole de espejo.

Los 2 postes en sus postes bajos le bloquean su trayectoria hacia cualquiera de los lados por donde salga.



BANDA.

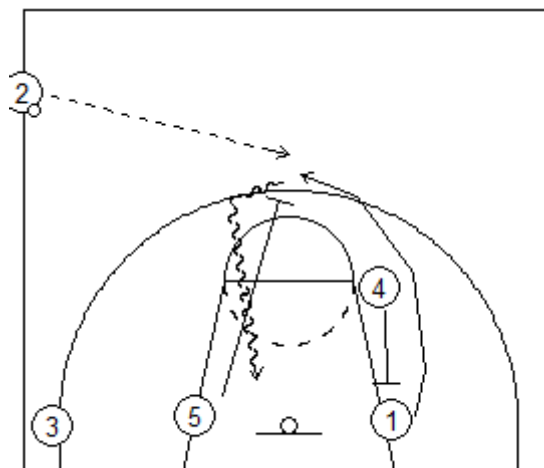
Saca el 2, el 1 situado en poste bajo es bloqueado por el 4 con un zipper para que salga limpio a recibir, en el momento que éste lo hace recibe otro bloqueo en cabecera del 5, que continúa hacia el aro.

El base tiene 3 pases disponibles tras el bloqueo:

El 2 que entra al campo tras sacar.

La continuación del 5.

EL 3 en esquina.



FONDO línea.

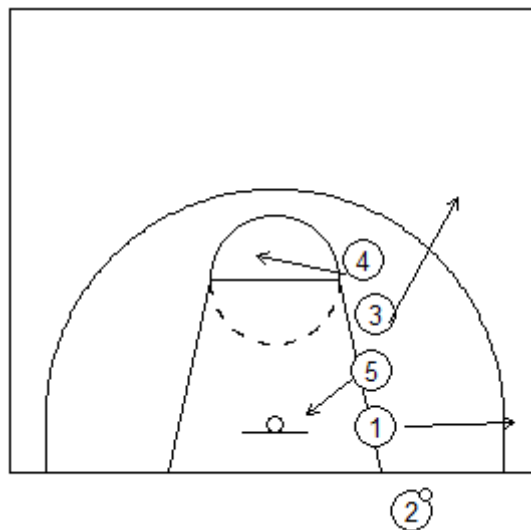
Se colocan todos los jugadores en fila india frente al sacador, alternando alto y bajo.

El primero, que es pequeño, se abre a la esquina.

El segundo, que es grande, entra hacia el aro.

El tercero se abre hacia línea de 3.

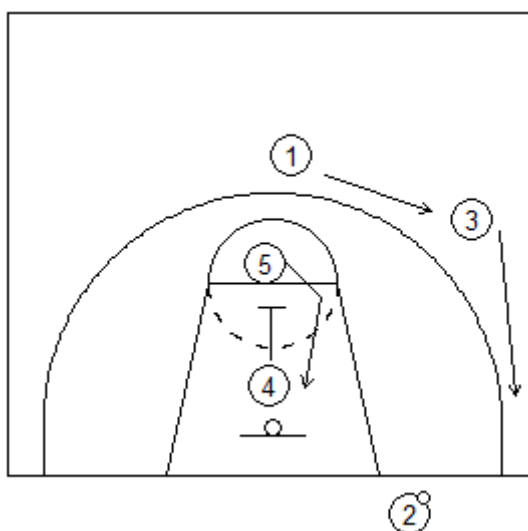
El cuarto, que es el otro poste, se va a la línea de tiro libre.



FONDO 1.

Se colocan los jugadores exteriores uno en cabecera y otro en el lateral, con intención de correr hacia balón, el del lateral hacia esquina y el de cabecera reemplazando en el lateral.

A su vez se produce un bloqueo del 4 situado bajo el aro al 5 situado en el tiro libre, con el objetivo de que el tomador reciba el balón cerca del aro.



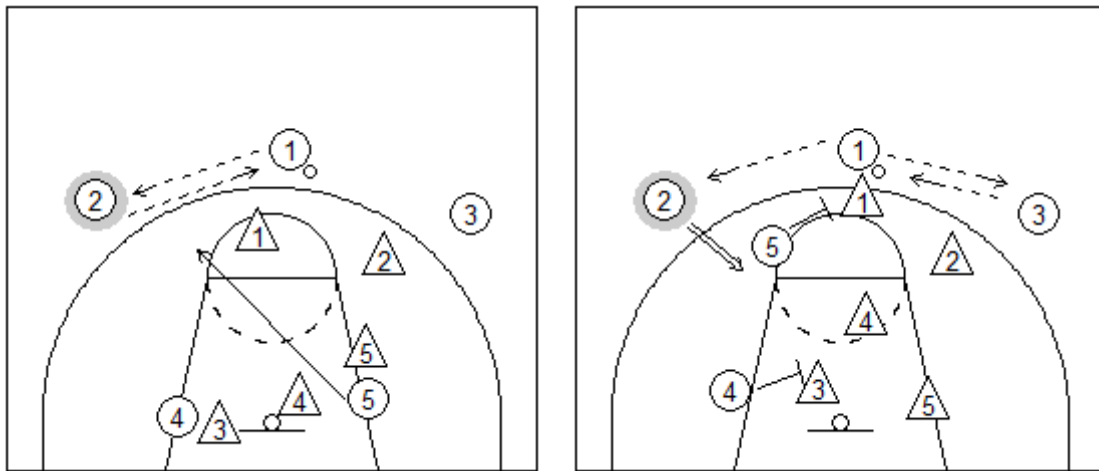
LADO.

Es una jugada contra zona par o impar.

La jugada comienza con 3 exteriores y 2 postes, el base pasa el balón al lado de la jugadora que queremos que tire de 3, ésta devuelve el balón al centro que se invierte.

Durante éste movimiento de balón desde un lado hasta el otro, el poste del lado contrario de la tiradora, sube a poste alto pidiendo el balón.

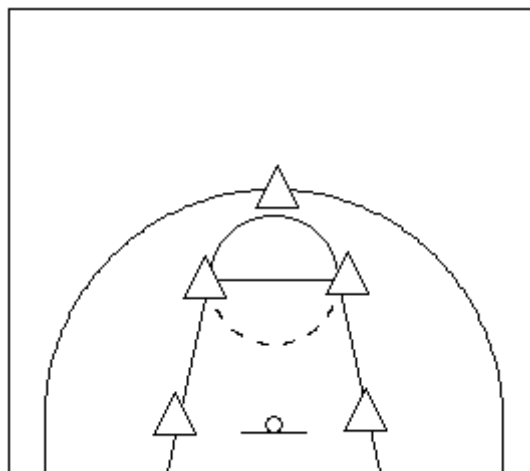
El balón se vuelve a invertir por el exterior mientras los postes cambian de posición y bloquean a los 2 defensores del lado de la tiradora para que tire sola.



Menú defensivo

Pie

Excepto el jugador con balón, todos los jugadores deben tener un pie en la zona, priorizan las ayudas cortas.



Individual

Defensa al hombre con ayudas y en los bloqueos flash vertical para evitar que ataquen cómodos.

Gran importancia en la comunicación entre la defensa:

Defensora de balón grita BALÓN.

Defensora en línea de pase grita LÍNEA.

Última defensora en ayuda grita ÚLTIMA.

Defensa de los bloqueos:

NO: Negar el bloqueo.

White: Pasar de tercero.

Black: Cambio.

Red: 2 contra 1.

Green: PUSH

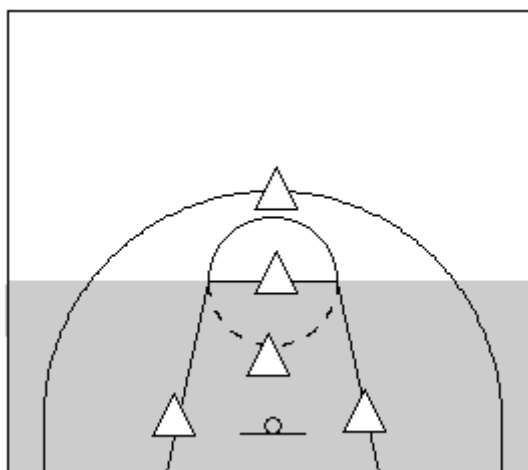
Defensa en zona 2-3.

Se prioriza la defensa en bloque, ayudas cortas y el equipo se encierra en la zona evitando penetraciones y canastas fáciles.

Es primordial que las jugadoras controlen los ajustes en defensa.

Si hay una jugadora en poste alto y el balón está por encima de tiro libre es responsabilidad de las jugadoras interiores, en caso contrario de las exteriores.

Las esquinas desde línea de fondo hasta tiro libre son responsabilidad de la segunda línea.



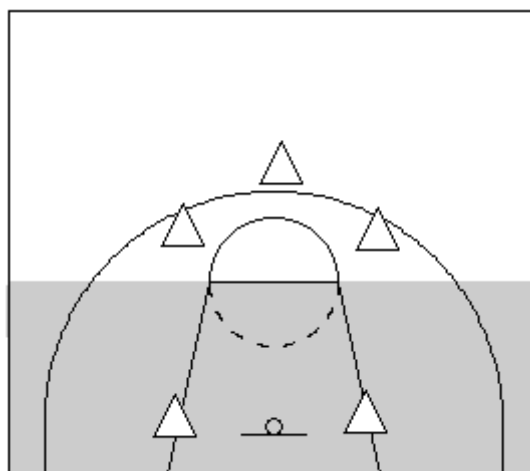
Defensa en zona 3-2.

Se prioriza la defensa en bloque, ayudas cortas y el equipo se encierra en la zona evitando penetraciones y canastas fáciles.

Es primordial que las jugadoras controlen los ajustes en defensa.

La jugadora colocada en primera línea en el centro debe ser una jugador con un gran talento físico, esta jugadora por norma debe encontrarse SIEMPRE ENTRE BALÓN Y CANASTA.

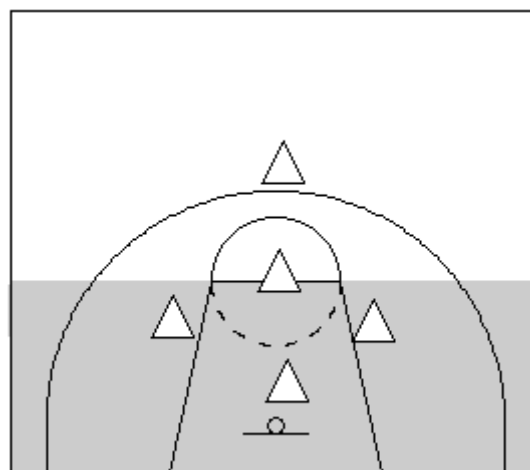
Si el balón baja de tiro libre se ajusta a una 2-3 momentánea.



Defensa en 1-3-1.

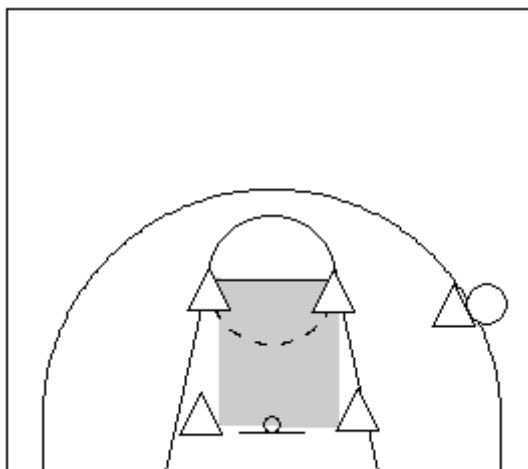
Se prioriza la defensa en bloque, ayudas cortas y el equipo se encierra en la zona evitando penetraciones y canastas fáciles.

La jugadora colocada tanto en la zona central de segunda línea como la de la tercera no deben modificar en gran medida sus posiciones, ya que su cometido es en el primer caso colocarse entre el balón y la canasta y en el último proteger el aro.



Caja +1:

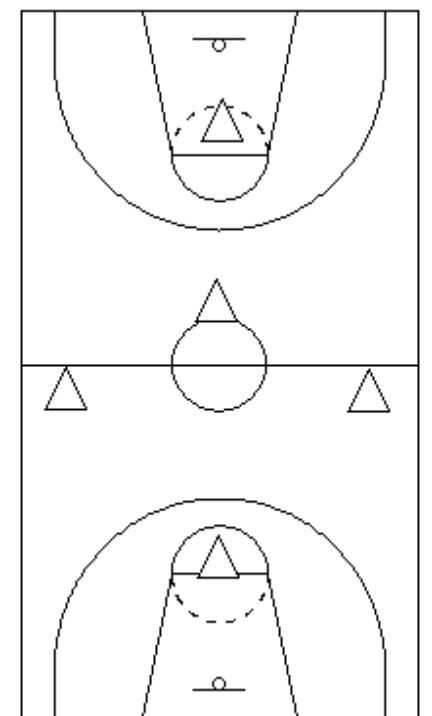
Esta defensa en zona consiste en un sistema de ayudas ante una situación de cara a cara con un jugador del otro equipo.



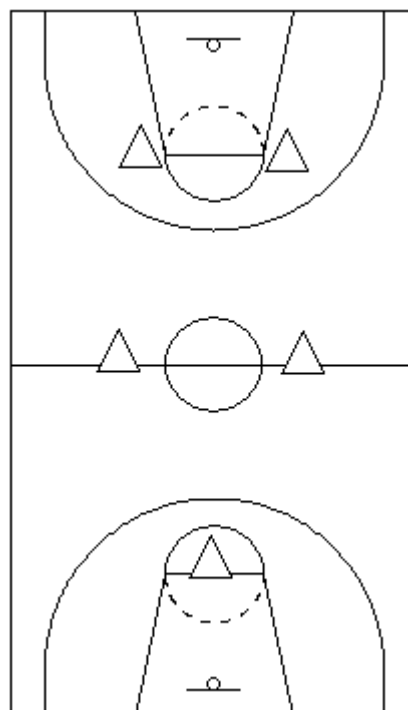
Presiones:

El objetivo de todas las presiones es conseguir un 2x1 en una de las esquinas de medio campo.

1-3-1



2-2-1



Ajustes de la presión:

La presión solo se llevará a cabo tras canasta o después de tiro libre.

Estas zonas pueden ampliar o reducir el espacio en el que se realizan, pudiendo hacerse solo en medio campo, campo entero o cuarto de campo.

Tras la presión se ajustará a zona, una forma de simplificar las órdenes sería:

12: Presión en 1-3-1 + Zona 2-3

13: Presión en 1-3-1 + Zona 3-2

22: Presión en 2-2-1 + Zona 2-3

23: Presión en 2-2-1 + Zona 3-2

6. Desarrollo de 2 semanas de pretemporada.

SEPTIEMBRE		2013				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16 DESCANSO	17 FÍSICO	18 CANCHA	19 CANCHA	20 CANCHA	21 FÍSICO Y CANCHA	22 VIAJE A AMISTOSO
	CANCHA	FÍSICO Y CANCHA	FÍSICO Y CANCHA	FÍSICO	DESCANSO	20:00 PARTIDO AMISTOSO
23 DESCANSO	24 DESCANSO	25 CANCHA	26 CANCHA	27 CANCHA	28 DESCANSO	29 DESCANSO
	CANCHA	FÍSICO Y CANCHA	FÍSICO Y CANCHA	CANCHA	20:00 PARTIDO AMISTOSO	

Tras cada sesión tanto de físico como de cancha las jugadoras tendrán 10 minutos de estiramientos dirigidos por el prepa así como fisio para aquellas que tengan molestias.

SEMANA DEL 16 AL 22.

LUNES:

Descanso tras el amistoso del domingo anterior.

MARTES:

MAÑANA: Preparación física:

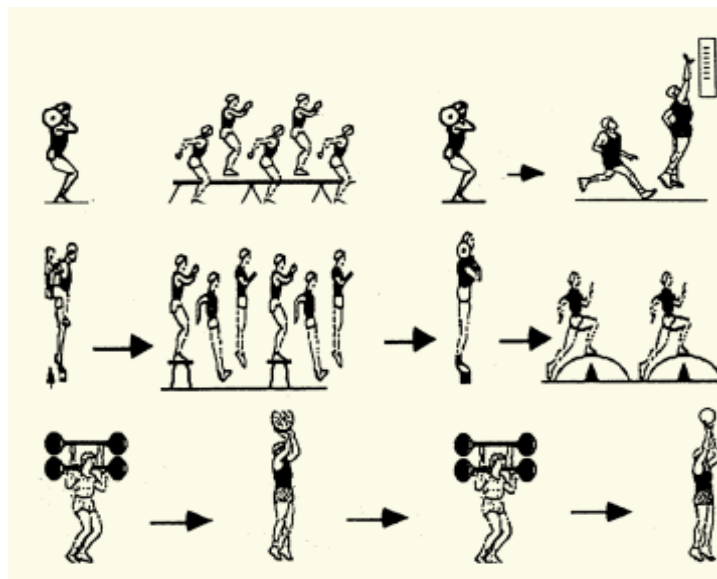
Trabajo de fuerza máxima de piernas en circuito:

-4 series de 3 repeticiones al 85%:

Sentadillas con barra + multisaltos en banco sueco alternando apoyos en cada repetición.

Sentadillas con barra + salto vertical tras paso.

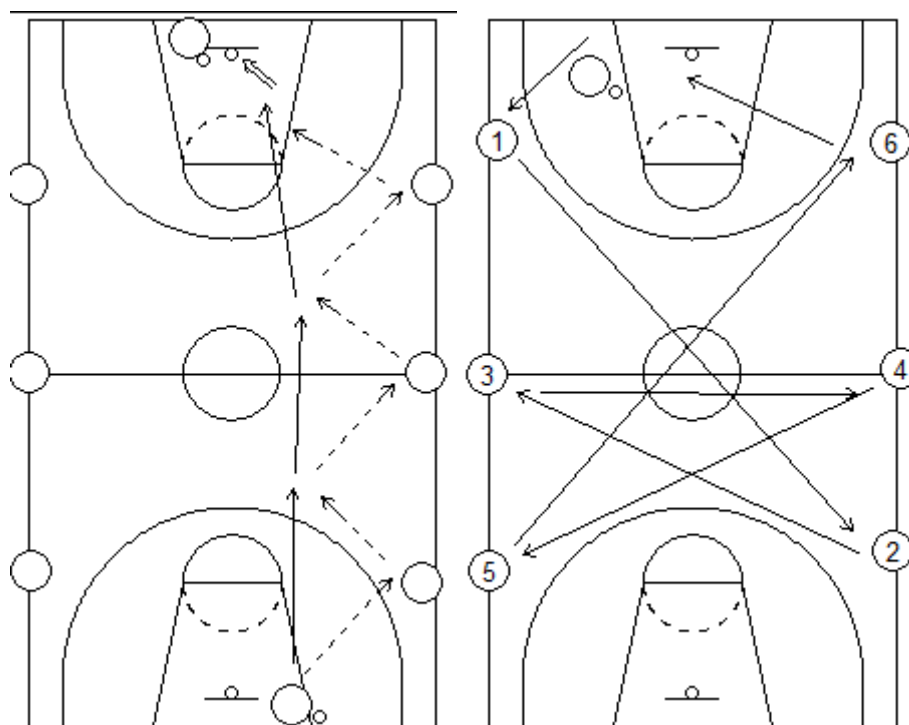
4 tiros o doble paso.



Trabajo de resistencia en pista mediante ejercicios de carrera en los que entra el pase y la coordinación de los pies para recibir el balón y entrar a canasta. Este trabajo de resistencia intentamos que sea lo más específico posible para que a los jugadores les sirva la transferencia al juego.

Se meten variantes como el tipo de pases, meter un bote entre pase y pase o hacer la entrada de una manera determinada.

Un jugador pasa por las posiciones determinadas por orden en la segunda imagen:



TARDE. Cancha.

Técnico-táctico:

Introducción de sistemas nuevos de cara a observar al equipo en el partido amistoso de ese fin de semana.

Calentamiento dinámico con tiro de forma libre, la única norma es que no pueden estar parados en un sitio más de 5 segundos.

Trabajo de 3x3 continuo metiendo normas como:

3x3:

- Meter balón interior antes de anotar.
- Obligatorio que los aleros al llegar cambien sus posiciones.
- Bloqueo indirecto entre dos jugadores para ventaja arriba y abajo.

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
- De 3 desde un lateral

El primer equipo que meta 10 tiros en esas posiciones se libra de unas líneas.

Introducción de sistemas:

Para este primer amistoso, se introducirá un par de sistemas y un par de defensas:

ATAQUE: FLEX
UCLA

DEFENSA: INDIVIDUAL
PIE

5x0

Un equipo en cancha, el poste lanza el balón a tablero y el equipo corre un contraataque de 4 calles, al llegar al otro lado juegan un sistema y después de anotar hacen lo mismo en el lado contrario.

5x5:

Con el ejercicio anterior de 5x0, a la vuelta de el momento en el que juegan sistemas sale la defensa y deben jugar un sistema teniendo oposición defensiva.

Partido a 7 puntos repasando conceptos.

Entre partidos:

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

MIERCOLES

MAÑANA Cancha.

Técnico-táctico:

Asentar sistemas nuevos de cara a observar al equipo en el torneo de ese fin de semana.

Calentamiento dinámico con rueda de entradas de partido, 2 filas una en cada esquina de medio campo, la que tiene balón penetra y la otra coge el rebote, se cambian los roles.

Contraataque de 11.

Trabajo de 3x3 continuo metiendo normas como:

3x3:

- Meter balón interior antes de anotar.
- Obligatorio que los aleros al llegar cambien sus posiciones.
- Bloqueo indirecto entre dos jugadores para ventaja arriba y abajo.

TIRO:

- 3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.
 - De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
 - De 3 desde un lateral

El primer equipo que meta 10 tiros en esas posiciones se libra de unas líneas.

5x5:

3 partidos de 7 minutos con marcador, podemos definir a cada equipo qué sistemas queremos que hagan, en función a los que vayan a jugar en el partido.

Entre partidos:

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

TIRO:

- Colocados en la línea de fondo.
- Los jugadores salen 1 por 1 a tirar un tiro libre, si lo anotan todos aplaudimos, y si falla le animamos más fuerte meter el siguiente mientras que corremos hasta la línea de fondo contraria y vuelta.

TARDE Físico y cancha.

Trabajo de velocidad:

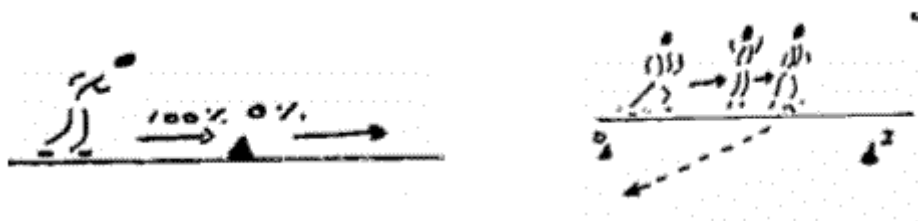
Intensidad elevada (95%-100%) 4 series de 5 repeticiones con un descanso de 1 minuto entre serie.

Mejora de la acción de arranque, parada y cambio de dirección.

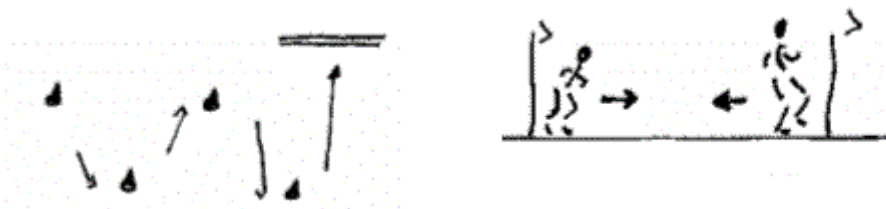
1. Desde diferentes posiciones en estático hago que el jugador comience la acción de desplazamiento. Como lo que busco es mejorar la impulsión sólo pido que inicie la carrera veloz 5 m máximo.



Desde posición de tumbado a la señal ponerse en pie y aceleración (pocos metros). Igual que el anterior pero con desequilibrio previo. Me tiro adelante hasta que soy capaz de aguatar y salgo



Forzar cambio de ritmo sobre zona del campo.
Desde posición dinámica salgo lo más rápido que puedo donde en entrenador establece.

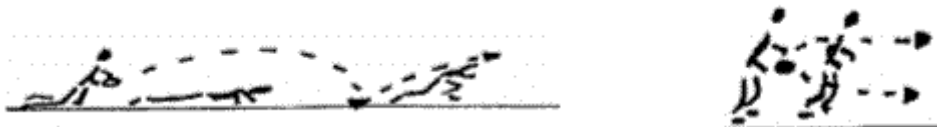


Recorridos de cambios de dirección. Aquí también podemos meter diferentes tipos de desplazamiento, de defensa, lateral atrás.

2. Con el mismo objetivo que el anterior introduzco el balón como elemento de juego. Además de buscar la mejora de la impulsión de carrera introduzco la velocidad de reacción compleja ante estímulos externos.



Voy a coger el balón del compañero sin que caiga al suelo. Para voy variando las diferentes posiciones de salida y de enviar el balón.



Tumbado boca abajo, el compañero lanza el balón por encima de la cabeza en el momento que bote el jugador tumbado deberá de interceptar el balón sin que este de el segundo bote. Lanzo a derecho o izquierda y el jugador arranque. Coge el balón y entra a canasta.5

Trabajo en cancha

Tiro y técnica individual.

Calentamiento dinámico con una rueda de pases en medio campo, 4 esquinas ocupadas y balones a los cortes diagonales de los jugadores.

Contraataque de 5 balones, tres filas bajo cada aro, salen 3 jugadores haciendo trenzas, al llegar el jugador que había empezado en la fila central hace una entrada.

Dividimos a las jugadoras en 2 grupos:

Postes:

1x1 desde poste con pase desde la línea de 3 lateral.
Situaciones de 2x2 para conseguir jugas alto-bajo.

Exteriores:

Técnica de bote, de entradas y tiro tras bote.
1x1 en cuarto de pista poniendo normas de restricción de botes.

TIRO:

- 3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.
- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
 - De 3 desde un lateral

5x5:

3 partidos de 7 minutos con marcador, podemos definir a cada equipo qué sistemas queremos que hagan, en función a los que vayan a jugar en el partido.

En este partido se repasarán los sistemas determinados para esa semana.

Entre partidos:

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

JUEVES

MAÑANA Cancha.

Técnico-táctico:

Introducción de sistemas nuevos de cara a observar al equipo en el torneo de ese fin de semana.

Calentamiento dinámico con tiro de forma libre, la única norma es que no pueden estar parados en un sitio más de 5 segundos.

Trabajo de 1x1, 2x2 y 3x3 continuo metiendo normas como:

1x1:

- El defensor cuando cambie los pies para cambiar la dirección debe tocar el suelo con las manos, con esto se aumenta la intensidad defensiva y evitar faltas al intentar robar.
- Si anota el atacante, repite atacando, si anota 3 seguidas, se cambia la posesión pero el defensor tiene que hacer un castigo.

2x2:

- Obligatorio realizar una puerta atrás durante el ataque.
- Mano a mano.

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
 - De 3 desde un lateral
- Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

El primer equipo que meta 10 tiros en esas posiciones se libra de unas líneas.

Introducción de sistemas:

5x5:

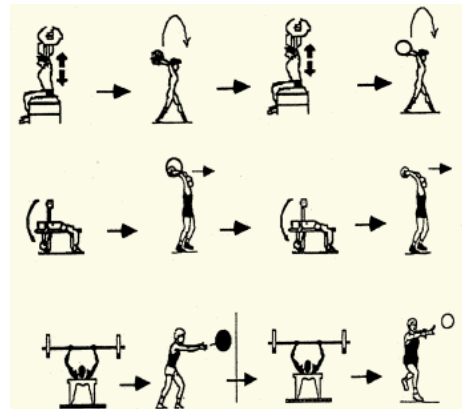
Con el ejercicio anterior de 5x0, a la vuelta de el momento en el que juegan sistemas sale la defensa y deben jugar un sistema teniendo oposición defensiva.

Partido a 7 puntos repasando conceptos.

TARDE Físico y cancha.

Trabajo de fuerza máxima de brazos en circuito:

- 4 series de 3 repeticiones al 85%:
 - Press de pecho horizontal.
 - Remo sentado.
 - Tríceps a una mano.
 - Curl de bíceps con barra de pie.
 - Press de hombro al frente.
 - Abdomen: Crouches horizontales.



Trabajo aeróbico:

30 minutos de carrera continua en 3 series, descansando 3 minutos por serie.

VIERNES

MAÑANA Cancha.

Técnico-táctico:

Introducción de sistemas nuevos de cara a observar al equipo en el partido amistoso de ese fin de semana.

Calentamiento dinámico con tiro de forma libre, la única norma es que no pueden estar parados en un sitio más de 5 segundos.

Trabajo de 3x3 continuo metiendo normas como:

3x3:

- Meter balón interior antes de anotar.
- Obligatorio que los aleros al llegar cambien sus posiciones.
- Bloqueo indirecto entre dos jugadores para ventaja arriba y abajo.

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
- De 3 desde un lateral

El primer equipo que meta 10 tiros en esas posiciones se libra de unas líneas.

Introducción de sistemas:

Para este primer amistoso, se introducirá un par de sistemas y un par de defensas:

ATAQUE: FLEX
UCLA

DEFENSA: INDIVIDUAL
PIE

5x0

Un equipo en cancha, el poste lanza el balón a tablero y el equipo corre un contraataque de 4 calles, al llegar al otro lado juegan un sistema y después de anotar hacen lo mismo en el lado contrario.

5x5:

Con el ejercicio anterior de 5x0, a la vuelta de el momento en el que juegan sistemas sale la defensa y deben jugar un sistema teniendo oposición defensiva.

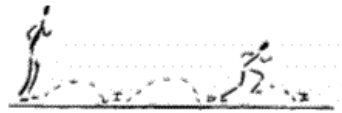
Partido a 7 puntos repasando conceptos.

TARDE Físico.

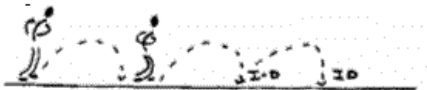
Trabajo de pliometría.

Multisaltos horizontales.

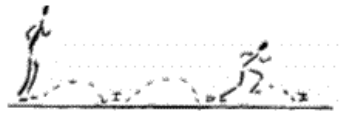
- Primeros de triple:



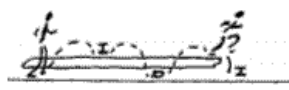
- Saltos a pies juntos.



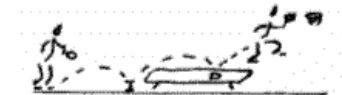
- Segundos de triple.



- Alternos sobre banco en medio.



- En carrera sobre banco batida en suelo y búsqueda de un segundo cajón.



De nuevo aquí las posibilidades son infinitas. Debe ser el preparador quien sea capaz de ir variando las acciones

Trabajo con bancos suecos y plintos.

- A) Acción de impulso = fuerza explosiva.



- B) Salto a pies juntos.

- C) Con salto vertical en el medio.

- D) Con una pierna.



SÁBADO**MAÑANA Físico y cancha.**

Físico: Trabajo con cargas de recuperación, de cara al partido del día siguiente.
Acuaerobic suave en la piscina.

Cancha:

Calentamiento dinámico con tiro de forma libre, la única norma es que no pueden estar parados en un sitio más de 5 segundos.

Tiro:

Por parejas y posiciones anotar un total de 20 tiros entre las 2 desde sus posiciones de juego, es decir las postes cercanas a la zona y las exteriores con tiro exterior, tras bote..etc.

Introducción de sistemas:

Para este primer amistoso, se introducirá un par de sistemas y un par de defensas:

ATAQUE: FLEX
 UCLA

DEFENSA: INDIVIDUAL
 PIE

5x0

Un equipo en cancha, el poste lanza el balón a tablero y el equipo corre un contraataque de 4 calles, al llegar al otro lado juegan un sistema y después de anotar hacen lo mismo en el lado contrario.

5x5:

Con el ejercicio anterior de 5x0, a la vuelta de el momento en el que juegan sistemas sale la defensa y deben jugar un sistema teniendo oposición defensiva.

Partido de 5 minutos con paradas para corregir fallos en los sistemas.

SEMANA DEL 23 AL 29.

LUNES:

Descanso tras el amistoso del domingo anterior.

MARTES:

TARDE: Cancha.

Calentamiento dinámico con tiro de forma libre, la única norma es que no pueden estar parados en un sitio más de 5 segundos.

Tiro:

Por parejas y posiciones anotar un total de 20 tiros entre las 2 desde sus posiciones de juego, es decir las postes cercanas a la zona y las exteriores con tiro exterior, tras bote..etc.

Trabajo con superioridades:

Contraataque de 11 con normas.

Oleadas:

Ida en estructura de contraataque de 4 calles, la última jugadora en pasar el balón y la jugadora que anota defienden a las otras 3 jugando un 3x2.

De nuevo la última jugadora en tocar el balón defiende a las 2 que antes defendían y por último la jugadora que anota defiende a la jugadora que había defendido el 2x1.

Trabajo con inferioridades:

Trabajo de 5x4 para trabajar los ajustes defensivos en individual y en pie.

3x3 continuo poniendo en práctica la siguiente transición:

5 abiertos con el 5 en cabecera, éste recibe e invierte el balón al lado contrario, en el que previamente ha habido una puerta atrás.

Tras este pase, pone un bloqueo directo para jugar el pick&roll.

5x5:

Con el ejercicio anterior de 5x0, a la vuelta de el momento en el que juegan sistemas sale la defensa y deben jugar un sistema teniendo oposición defensiva.

Partidos a 10 puntos en los que los rebotes ofensivos restan un punto al equipo rival.

MIERCOLES:

MAÑANA. Cancha.

Técnico-táctico:

Asentar sistemas nuevos de cara a observar al equipo en el torneo de ese fin de semana.

Calentamiento dinámico con rueda de entradas de partido, 2 filas una en cada esquina de medio campo, la que tiene balón penetra y la otra coge el rebote, se cambian los roles.

Contraataque de 11.

Trabajo de 3x3 continuo metiendo normas como:

3x3:

- Meter balón interior antes de anotar.
- Obligatorio que los aleros al llegar cambien sus posiciones.
- Bloqueo indirecto entre dos jugadores para ventaja arriba y abajo.

TIRO:

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
- De 3 desde un lateral

El primer equipo que meta 10 tiros en esas posiciones se libra de unas líneas.

5x5:

3 partidos de 7 minutos con marcador, podemos definir a cada equipo qué sistemas queremos que hagan, en función a los que vayan a jugar en el partido.

Entre partidos:

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

TIRO:

- Colocados en la línea de fondo.
- Los jugadores salen 1 por 1 a tirar un tiro libre, si lo anotan todos aplaudimos, y si falla le animamos más fuerte meter el siguiente mientras que corremos hasta la línea de fondo contraria y vuelta.

TARDE. Físico y cancha.

Físico.

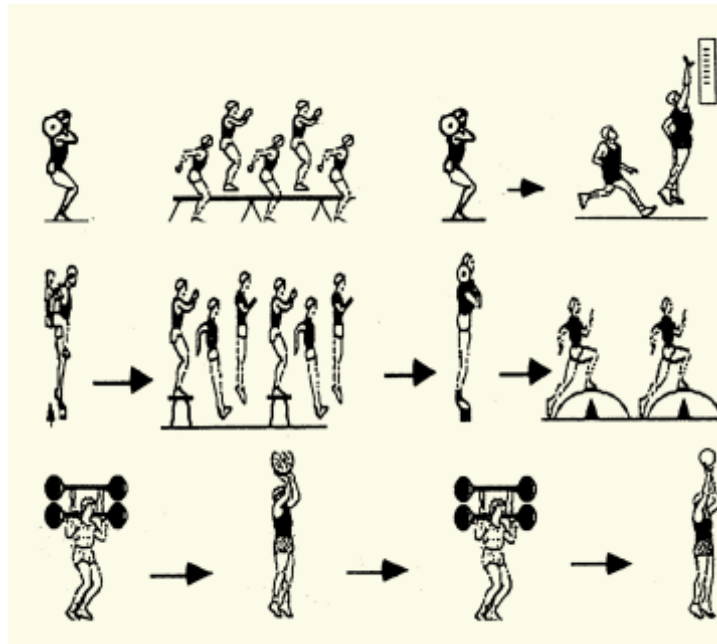
Trabajo de fuerza máxima de piernas en circuito:

-4 series de 3 repeticiones al 85%:

Sentadillas con barra + multisaltos en banco sueco alternando apoyos en cada repetición.

Sentadillas con barra + salto vertical tras paso.

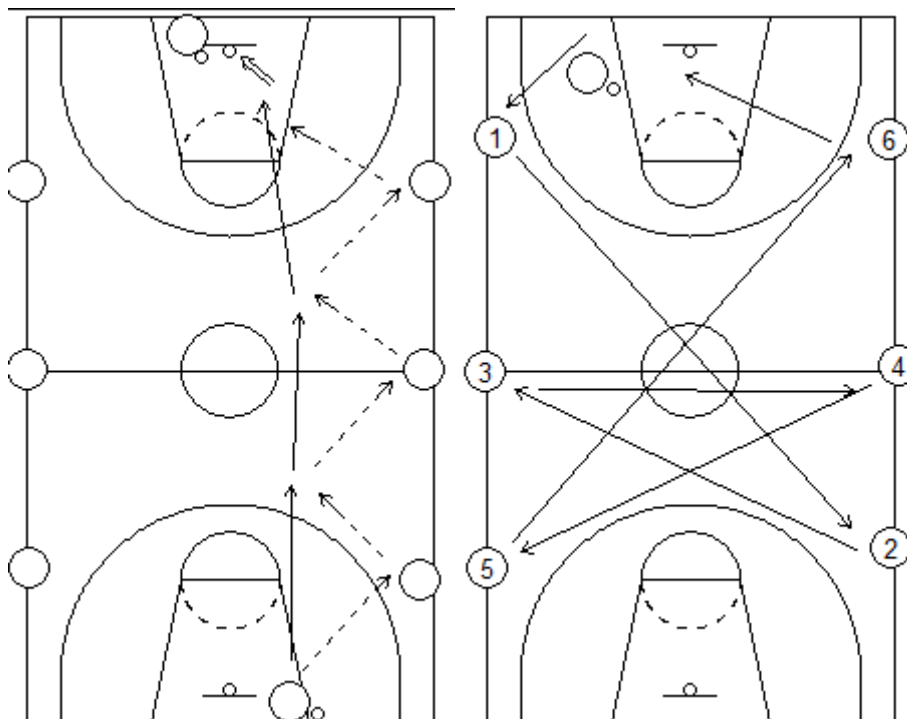
4 tiros o doble paso.



Trabajo de resistencia en pista mediante ejercicios de carrera en los que entra el pase y la coordinación de los pies para recibir el balón y entrar a canasta. Este trabajo de resistencia intentamos que sea lo más específico posible para que a los jugadores les sirva la transferencia al juego.

Se meten variantes como el tipo de pases, meter un bote entre pase y pase o hacer la entrada de una manera determinada.

Un jugador pasa por las posiciones determinadas por orden en la segunda imagen:



Cancha.

Técnico-táctico:

Introducción de sistemas nuevos de cara a observar al equipo en el partido amistoso de ese fin de semana.

Calentamiento dinámico con tiro de forma libre, la única norma es que no pueden estar parados en un sitio más de 5 segundos.

Trabajo de 3x3 continuo metiendo normas como:

3x3:

- Meter balón interior antes de anotar.
- Obligatorio que los aleros al llegar cambien sus posiciones.
- Bloqueo indirecto entre dos jugadores para ventaja arriba y abajo.

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
- De 3 desde un lateral
- Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

El primer equipo que meta 10 tiros en esas posiciones se libra de unas líneas.

Introducción de sistemas:

Para este amistoso, se introducirá un par de sistemas y un par de defensas:

ATAQUE:	FLEX Flex para el 1 Flex para el 2-3 UCLA PUÑO FONDO LÍNEA
DEFENSA:	INDIVIDUAL PIE BLOQUEOS BLACK WHITE

5x0

Un equipo en cancha, el poste lanza el balón a tablero y el equipo corre un contraataque de 4 calles, al llegar al otro lado juegan un sistema y después de anotar hacen lo mismo en el lado contrario.

5x5:

Con el ejercicio anterior de 5x0, a la vuelta de el momento en el que juegan sistemas sale la defensa y deben jugar un sistema teniendo oposición defensiva.

Partido a 7 puntos repasando conceptos.

MAÑANA. Cancha.

Técnico-táctico:

Introducción de sistemas nuevos de cara a observar al equipo en el torneo de ese fin de semana.

Calentamiento dinámico con tiro de forma libre, la única norma es que no pueden estar parados en un sitio más de 5 segundos.

Trabajo de 1x1, 2x2 y 3x3 continuo metiendo normas como:

1x1:

- El defensor cuando cambie los pies para cambiar la dirección debe tocar el suelo con las manos, con esto se aumenta la intensidad defensiva y evitar faltas al intentar robar.
- Si anota el atacante, repite atacando, si anota 3 seguidas, se cambia la posesión pero el defensor tiene que hacer un castigo.

2x2:

- Obligatorio realizar una puerta atrás durante el ataque.
- Mano a mano.

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
- De 3 desde un lateral
- Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

El primer equipo que meta 10 tiros en esas posiciones se libra de unas líneas.

Introducción de sistemas:

ATAQUE:	FLEX Flex para el 1 Flex para el 2-3 UCLA PUÑO FONDO LÍNEA
DEFENSA:	INDIVIDUAL PIE BLOQUEOS BLACK WHITE

5x5:

Con el ejercicio anterior de 5x0, a la vuelta de el momento en el que juegan sistemas sale la defensa y deben jugar un sistema teniendo oposición defensiva.

Partido a 7 puntos repasando conceptos.

TARDE. Físico y cancha.

Físico.

Trabajo de velocidad:

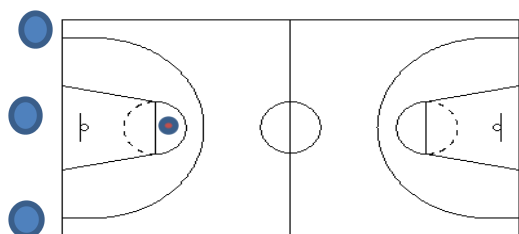
Intensidad elevada (95%-100%) 4 series de 3 repeticiones .

Trabajo en pista de la velocidad de reacción.

Divididas en 3 filas, los tríos se dividirán en función a la rapidez de las jugadoras para que compitan de manera equitativa.

Se lanza un balón desde detrás de ellas, la primera que coja el balón atacará contra las otras 2 a que no la alcancen antes de llegar a la línea de fondo contraria. Si lo consigue las otras 2 jugadoras harán 10 abdominales.

El descanso entre repeticiones será de 20 segundos y entre serie y serie de 2 minutos.



Por parejas, colocadas una detrás de otra, lanza el balón la jugadora colocada detrás a la de delante por uno de los lados o por arriba, ésta debe cogerlo antes de que bote y entrar a canasta como máximo con un bote.



Series de trabajo de velocidad de pies en escalas:

Ejercicio para mejorar el **juego de pies**, colocando cuerdas en el suelo hace que el jugador tenga que dar 2 apoyos en cada espacio a la vez que va **botando el balón con la mano izquierda**, con esto mejoraremos su coordinación con la mano no dominante y la velocidad de los apoyos.



Cancha.**Técnico-táctico:**

Introducción de sistemas nuevos de cara a observar al equipo en el torneo de ese fin de semana.

Calentamiento dinámico con tiro de forma libre, la única norma es que no pueden estar parados en un sitio más de 5 segundos.

Trabajo de 1x1, 2x2 y 3x3 continuo metiendo normas como:

1x1:

- El defensor cuando cambie los pies para cambiar la dirección debe tocar el suelo con las manos, con esto se aumenta la intensidad defensiva y evitar faltas al intentar robar.
- Si anota el atacante, repite atacando, si anota 3 seguidas, se cambia la posesión pero el defensor tiene que hacer un castigo.

2x2:

- Obligatorio realizar una puerta atrás durante el ataque.
- Mano a mano.

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
- De 3 desde un lateral
- Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

El primer equipo que meta 10 tiros en esas posiciones se libra de unas líneas.

Introducción de sistemas:**5x5:**

Con el ejercicio anterior de 5x0, a la vuelta de el momento en el que juegan sistemas sale la defensa y deben jugar un sistema teniendo oposición defensiva.

Partido a 7 puntos repasando conceptos.

VIERNES:

MAÑANA. Cancha.

Técnico-táctico:

Introducción de sistemas nuevos de cara a observar al equipo en el partido amistoso de ese fin de semana.

Calentamiento dinámico con tiro de forma libre, la única norma es que no pueden estar parados en un sitio más de 5 segundos.

Trabajo de 3x3 continuo metiendo normas como:

3x3:

- Meter balón interior antes de anotar.
- Obligatorio que los aleros al llegar cambien sus posiciones.
- Bloqueo indirecto entre dos jugadores para ventaja arriba y abajo.

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
- De 3 desde un lateral
- Por parejas, tiros libres de 2 en 2.
-

El primer equipo que meta 10 tiros en esas posiciones se libra de unas líneas.

Introducción de sistemas:

Para este amistoso, se practicarán un par más de sistemas y un par de defensas:

ATAQUE:

FLEX

Flex para el 1
Flex para el 2-3
Flex para el 5

UCLA
PUÑO

FONDO LÍNEA

DEFENSA:

INDIVIDUAL
PIE
BLOQUEOS
BLACK
WHITE

5x0

Un equipo en cancha, el poste lanza el balón a tablero y el equipo corre un contraataque de 4 calles, al llegar al otro lado juegan un sistema y después de anotar hacen lo mismo en el lado contrario.

5x5:

Con el ejercicio anterior de 5x0, a la vuelta de el momento en el que juegan sistemas sale la defensa y deben jugar un sistema teniendo oposición defensiva.

Partido a 7 puntos repasando conceptos.

TARDE. Cancha

Cancha:

Calentamiento dinámico con tiro de forma libre, la única norma es que no pueden estar parados en un sitio más de 5 segundos.

Tiro:

Por parejas y posiciones anotar un total de 20 tiros entre las 2 desde sus posiciones de juego, es decir las postes cercanas a la zona y las exteriores con tiro exterior, tras bote..etc.

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

Introducción de sistemas:

Para este amistoso, se introducirán un par más de sistemas y un par de defensas:

- | | |
|----------|---|
| ATAQUE: | FLEX
Flex para el 1
Flex para el 2-3
UCLA
PUÑO

FONDO LÍNEA |
| DEFENSA: | INDIVIDUAL
PIE
BLOQUEOS
BLACK
WHITE |

5x0

Un equipo en cancha, el poste lanza el balón a tablero y el equipo corre un contraataque de 4 calles, al llegar al otro lado juegan un sistema y después de anotar hacen lo mismo en el lado contrario.

5x5:

Con el ejercicio anterior de 5x0, a la vuelta de el momento en el que juegan sistemas sale la defensa y deben jugar un sistema teniendo oposición defensiva.

Partido de 5 minutos con paradas para corregir fallos en los sistemas.

7. Desarrollo de 2 semanas de TEMPORADA.

NOVIEMBRE		2013				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
18 FÍSICO	19 VIAJE	20 CANCHA	21 VIAJE	22 TRABAJO ESPECIFICO	23 ESPECÍFICO TIRO	24 DESCANSO
CANCHA	CANCHA	EUROLIGA: BK IMOS BRNO-RIVAS 18:00	DESCANSO	CANCHA	7-JORNADA: RIVAS-CONQUERO 19:00	
25 DESCANSO	26 FÍSICO	27 CANCHA	28 DESCANSO	29 ESPECIFICO	30 VIAJE	
FÍSICO Y CANCHA	CANCHA	EUROLIGA: RIVAS -VISLA 20:00	CANCHA	CANCHA	8-JORNADA: CANARIAS-RIVAS 19:00	

Tras cada sesión tanto de físico como de cancha las jugadoras tendrán 10 minutos de estiramientos dirigidos por el prepa así como fisio para aquellas que tengan molestias.

SEMANA DEL 18 AL 24.

LUNES:

MAÑANA. Físico

Series de fuerza-resistencia de baja intensidad como mantenimiento y preparación muscular ante la semana de competiciones.

Trabajo de bote específico con balón de baloncesto medicinal.



TARDE. Cancha

Técnico-táctico:

Introducción de normas específicas para el partido del fin de semana, el objetivo es correr contraataque ya que es un equipo de bastante altura y por lo tanto les cuesta correr, minimizar en la medida de lo posible la pérdida de balones.

Calentamiento dinámico con una rueda de pases en medio campo, 4 esquinas ocupadas y balones a los cortes diagonales de los jugadores.

Contraataque de 5 balones, tres filas bajo cada aro, salen 3 jugadores haciendo trenzas, al llegar el jugador que había empezado en la fila central hace una entrada.

Los otros 2 jugadores reciben balón de las filas laterales y tiran.

Este ejercicio admite variaciones en las finalizaciones, pudiendo cambiar la penetración del jugador central poniéndola a pie cambiado, aro pasado...

3x3:

- Meter balón interior antes de anotar.
- Obligatorio que los aleros al llegar cambien sus posiciones.
- Bloqueo indirecto entre dos jugadores para ventaja arriba y abajo.

TIRO:

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
- De 3 desde un lateral

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

5x0: Para repaso de defensas individuales y los sistemas ofensivos.
Para repaso de calles de contraataque y sistemas.

5x5:

3 partidos de 7 minutos con marcador, podemos definir a cada equipo qué sistemas queremos que hagan, en función a los que vayan a jugar en el partido.

TIRO:

- Colocados en la línea de fondo.

Los jugadores salen 1 por 1 a tirar un tiro libre, si lo anotan todos aplaudimos, y si falla le animamos más fuerte meter el siguiente mientras que corremos hasta la línea de fondo contraria y vuelta.

MARTES:

MAÑANA: VIAJE.

TARDE. Cancha.

Técnico-táctico:

Introducción de normas específicas para el partido del fin de semana, el objetivo es correr contraataque ya que es un equipo de bastante altura y por lo tanto les cuesta correr, minimizar en la medida de lo posible la pérdida de balones

Calentamiento dinámico con una rueda de pases en medio campo, 4 esquinas ocupadas y balones a los cortes diagonales de los jugadores.

Trabajo de 3x3 continuo metiendo normas como:

3x3:

- Meter balón interior antes de anotar.
- Obligatorio que los aleros al llegar cambien sus posiciones.
- Bloqueo indirecto entre dos jugadores para ventaja arriba y abajo.

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.

- De 3 desde un lateral

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

5x5:

Partidos de 8 minutos en los que introduciremos la norma de que después de canasta o tiro libre salimos en estructura de contraataque de 4 calles, los aleros cogen las bandas y el base recibe cerca del aro.

Repaso de TODOS LOS SISTEMAS TANTO EN ATAQUE COMO DEFENSA.

MIÉRCOLES:

MAÑANA Cancha.

Calentamiento dinámico con tiro de forma libre, la única norma es que no pueden estar parados en un sitio más de 5 segundos.

Tiro:

Por parejas y posiciones anotar un total de 20 tiros entre las 2 desde sus posiciones de juego, es decir las postes cercanas a la zona y las exteriores con tiro exterior, tras bote..etc.

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

5x0

Juego estático para repasar los sistemas.

5x5

En medio campo, partido de muy corta duración. Se cambia el ataque tras 3 recuperaciones de balón por la defensa.

TARDE. Partido de EUROLIGA.

JUEVES:

MAÑANA. Viaje de vuelta.

TARDE. Cancha.

Físico de descarga: Ejercicios de tobillos, propiocepción.

Calentamiento dinámico con rueda de entradas de partido, 2 filas una en cada esquina de medio campo, la que tiene balón penetra y la otra coge el rebote, se cambian los roles.

Contraataque de 11, para que los jugadores entren mentalmente en dinámica de superioridades y ventajas ofensivas.

TIRO : Por parejas, meter 10 tiros de 3, 10 de 2 y 10 tiros libres entre los 2, alternar en cada 5 tiros.

5x0: Para repaso de defensas zonales y los sistemas ofensivos.

Para repaso de calles de contraataque y sistemas.

- 5x5** 2 partidos a 10 puntos para poner en práctica las normas y los objetivos.
Correr tras canasta o tiro libre.
Sacar el balón de fondo rápido.
Pases tensos y seguros.
No perder balones.

Entre cada partido:

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

VIERNES:

MAÑANA Específico.

Calentamiento dinámico con una rueda de pases en medio campo, 4 esquinas ocupadas y balones a los cortes diagonales de los jugadores.

Contraataque de 5 balones, tres filas bajo cada aro, salen 3 jugadores haciendo trenzas, al llegar el jugador que había empezado en la fila central hace una entrada.

Dividimos a las jugadoras en 2 grupos:

Postes:

1x1 desde poste con pase desde la línea de 3 lateral.

Situaciones de 2x2 para conseguir jugas alto-bajo.

Exteriores:

Técnica de bote, de entradas y tiro tras bote.

1x1 en cuarto de pista poniendo normas de restricción de botes.

TIRO:

Por parejas y posiciones anotar un total de 20 tiros entre las 2 desde sus posiciones de juego, es decir las postes cercanas a la zona y las exteriores con tiro exterior, tras bote..etc.

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

TARDE. Cancha.

Técnico-táctico:

Introducción de normas específicas para el partido del fin de semana, el objetivo es correr contraataque ya que es un equipo de bastante altura y por lo tanto les cuesta correr, minimizar en la medida de lo posible la pérdida de balones.

Calentamiento dinámico con una rueda de pases en medio campo, 4 esquinas ocupadas y balones a los cortes diagonales de los jugadores.

Contraataque de 5 balones, tres filas bajo cada aro, salen 3 jugadores haciendo trenzas, al llegar el jugador que había empezado en la fila central hace una entrada.

Los otros 2 jugadores reciben balón de las filas laterales y tiran.

Este ejercicio admite variaciones en las finalizaciones, pudiendo cambiar la penetración del jugador central poniéndola a pie cambiado, aro pasado...

3x3:

- Meter balón interior antes de anotar.
- Obligatorio que los aleros al llegar cambien sus posiciones.
- Bloqueo indirecto entre dos jugadores para ventaja arriba y abajo.

TIRO:

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
- De 3 desde un lateral

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

5x0: Para repaso de defensas individuales y los sistemas ofensivos.

Para repaso de calles de contraataque y sistemas.

5x5:

3 partidos de 7 minutos con marcador, podemos definir a cada equipo qué sistemas queremos que hagan, en función a los que vayan a jugar en el partido.

TIRO:

- Colocados en la línea de fondo.

Los jugadores salen 1 por 1 a tirar un tiro libre, si lo anotan todos aplaudimos, y si falla le animamos más fuerte meter el siguiente mientras que corremos hasta la línea de fondo contraria y vuelta.

SÁBADO

MAÑANA. Específico TIRO.

Por parejas:

10 tiros metidos desde la posición correspondiente al tirador.

Rueda de tiro:

Una fila situada en una esquina de la zona tras línea de fondo y la otra en el lateral contrario de la línea de 3.

Los jugadores de la fila de abajo, saldrán tras dar el balón al corte de la de arriba hacia tiro libre, cortando hacia el poste bajo para tirar a tablero o tirar desde la esquina.

Cada jugador coge su rebote.

PRIMERO para tiro de 2 y después para tiro de 3.

2 filas, cada una a un lado de cabecera, la fila con balón pasa a la contraria y le pone un bloqueo directo.

El jugador con balón para y tira.

El jugador con balón dobla a la continuación.

Concursos de tiro por parejas:

El objetivo es que metan una canasta cada una seguidas desde cada posición:

- Tiro libre.
- Triple en cabecera
- Triple en laterales
- Triple en esquinas
- Tiro desde el codo de la zona.
- Tiro desde los postes bajos.

Por último para amenizar el entrenamiento, por parejas conseguir anotar:

- Una canasta desde fuera del campo y otra desde detrás del tablero.
- Un gancho con la mano no dominante y un tiro desde medio campo.
- Tiro libre de espaldas y un triple con la mano no dominante.

SEMANA DEL 25 AL 31.

LUNES:

TARDE. Físico y cancha

Físico.

Trabajo de fuerza isométrica.

Intensidad 100%, consiste en mantener una postura que implica contracción muscular mantenida en el tiempo, se realizarán 5 series de cada ejercicio solo teniendo una repetición máxima mantenida durante 30".

Sentadilla contra la pared con un ángulo de flexión de las rodillas alrededor de los 90 grados, sin llegar a superarlos.

Plancha apoyando en el suelo los antebrazos y las puntas de los pies.

Postura de flexiones con los brazos estirados por completo.

A 4 patas en el suelo apoyando las rodillas, extendemos un brazo y la pierna contraria, cambio de lado.

Aguantar a la pata coja con la pierna flexionada manteniendo el equilibrio, cambio de pierna.

Split profundo sin llegar a tocar el suelo con la rodilla, cambio de pierna.

Cancha**Técnico-táctico:**

Introducción de normas específicas para el partido del fin de semana, el objetivo es correr contraataque ya que es un equipo de bastante altura y por lo tanto les cuesta correr, minimizar en la medida de lo posible la pérdida de balones.

Calentamiento dinámico con una rueda de pases en medio campo, 4 esquinas ocupadas y balones a los cortes diagonales de los jugadores.

Contraataque de 5 balones, tres filas bajo cada aro, salen 3 jugadores haciendo trenzas, al llegar el jugador que había empezado en la fila central hace una entrada.

Los otros 2 jugadores reciben balón de las filas laterales y tiran.

Este ejercicio admite variaciones en las finalizaciones, pudiendo cambiar la penetración del jugador central poniéndola a pie cambiado, aro pasado...

3x3:

- Meter balón interior antes de anotar.
- Obligatorio que los aleros al llegar cambien sus posiciones.
- Bloqueo indirecto entre dos jugadores para ventaja arriba y abajo.

TIRO:

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
- De 3 desde un lateral

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

5x0: Para repaso de defensas individuales y los sistemas ofensivos.
Para repaso de calles de contraataque y sistemas.

5x5:

3 partidos de 7 minutos con marcador, podemos definir a cada equipo qué sistemas queremos que hagan, en función a los que vayan a jugar en el partido.

TIRO:

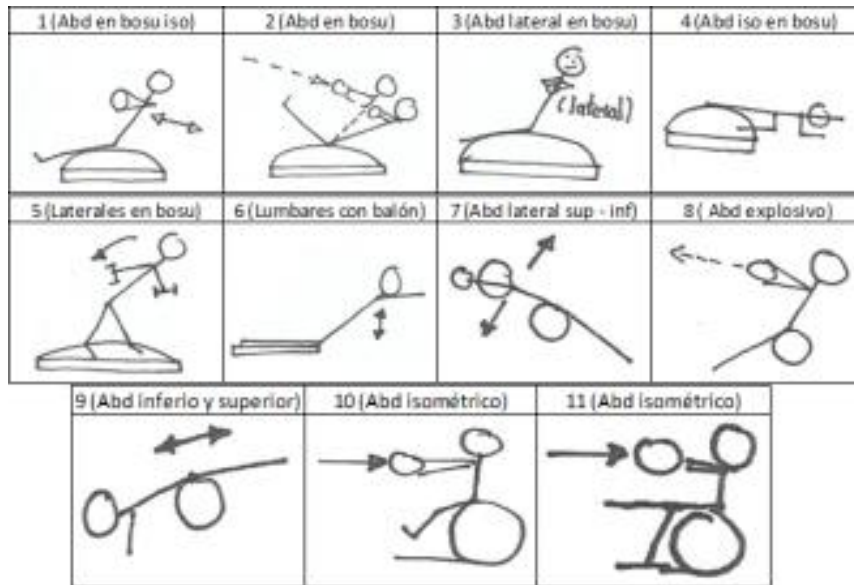
- Colocados en la línea de fondo.

Los jugadores salen 1 por 1 a tirar un tiro libre, si lo anotan todos aplaudimos, y si falla le animamos más fuerte meter el siguiente mientras que corremos hasta la línea de fondo contraria y vuelta.

MARTES:

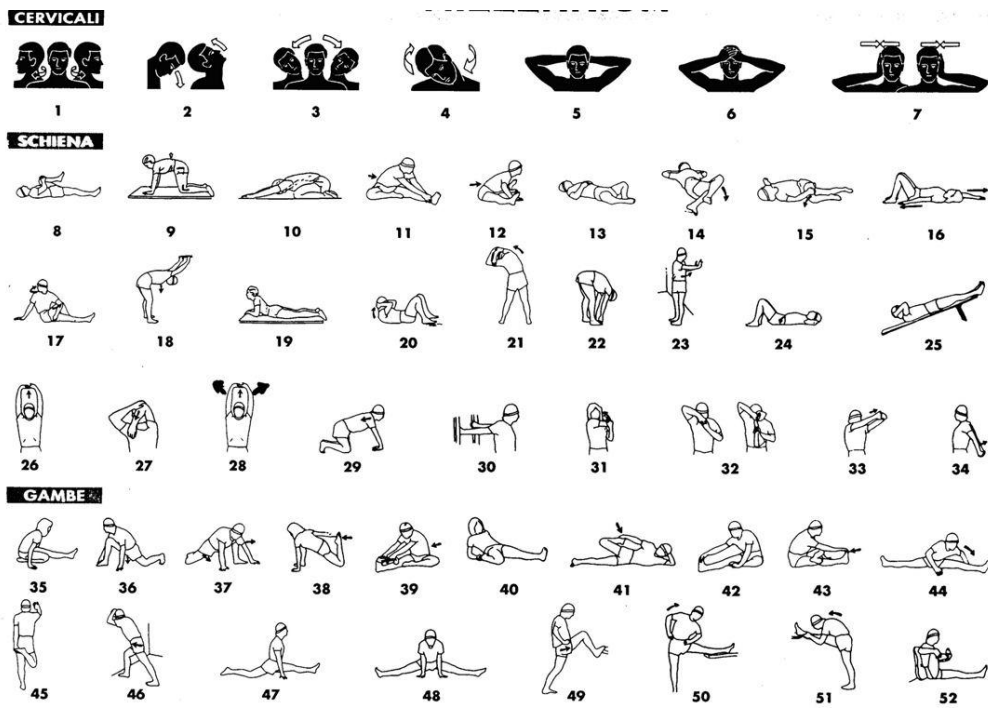
MAÑANA. Físico

Físico de descarga, enfocado a la propiocepción y al equilibrio.



Trabajo de flexibilidad

Movilidad articular y estiramientos.



TARDE. Cancha**Técnico-táctico:**

Introducción de normas específicas para el partido del fin de semana, el objetivo es correr contraataque ya que es un equipo de bastante altura y por lo tanto les cuesta correr, minimizar en la medida de lo posible la pérdida de balones

Calentamiento dinámico con una rueda de pases en medio campo, 4 esquinas ocupadas y balones a los cortes diagonales de los jugadores.

Trabajo de 3x3 continuo metiendo normas como:

3x3:

- Meter balón interior antes de anotar.
- Obligatorio que los aleros al llegar cambien sus posiciones.
- Bloqueo indirecto entre dos jugadores para ventaja arriba y abajo.

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
- De 3 desde un lateral

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

5x5:

Partidos de 8 minutos en los que introduciremos la norma de que después de canasta o tiro libre salimos en estructura de contraataque de 4 calles, los aleros cogen las bandas y el base recibe cerca del aro.

Repaso de TODOS LOS SISTEMAS TANTO EN ATAQUE COMO DEFENSA.

MIÉRCOLES:**MAÑANA Cancha.**

Calentamiento dinámico con tiro de forma libre, la única norma es que no pueden estar parados en un sitio más de 5 segundos.

Tiro:

Por parejas y posiciones anotar un total de 20 tiros entre las 2 desde sus posiciones de juego, es decir las postes cercanas a la zona y las exteriores con tiro exterior, tras bote..etc.

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

5x0

Juego estático para repasar los sistemas.

5x5

En medio campo, partido de muy corta duración. Se cambia el ataque tras 3 recuperaciones de balón por la defensa.

TARDE. Partido de EUROLIGA.

JUEVES**TARDE. Cancha****Técnico-táctico:**

Introducción de normas específicas para el partido del fin de semana, el objetivo es correr contraataque ya que es un equipo de bastante altura y por lo tanto les cuesta correr, minimizar en la medida de lo posible la pérdida de balones.

Calentamiento dinámico con una rueda de pases en medio campo, 4 esquinas ocupadas y balones a los cortes diagonales de los jugadores.

Contraataque de 5 balones, tres filas bajo cada aro, salen 3 jugadores haciendo trenzas, al llegar el jugador que había empezado en la fila central hace una entrada.

Los otros 2 jugadores reciben balón de las filas laterales y tiran.

Este ejercicio admite variaciones en las finalizaciones, pudiendo cambiar la penetración del jugador central poniéndola a pie cambiado, aro pasado...

Trabajo de 3x3 continuo metiendo normas como:

3x3:

- Meter balón interior antes de anotar.
- Obligatorio que los aleros al llegar cambien sus posiciones.
- Bloqueo indirecto entre dos jugadores para ventaja arriba y abajo.

TIRO:

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
- De 3 desde un lateral

El primer equipo que meta 10 tiros en esas posiciones se libra de unas líneas.

5x0: Para repaso de defensas individuales y los sistemas ofensivos.
Para repaso de calles de contraataque y sistemas.

5x5:

3 partidos de 7 minutos con marcador, podemos definir a cada equipo qué sistemas queremos que hagan, en función a los que vayan a jugar en el partido.

TIRO:

- Colocados en la línea de fondo.

Los jugadores salen 1 por 1 a tirar un tiro libre, si lo anotan todos aplaudimos, y si falla le animamos más fuerte meter el siguiente mientras que corremos hasta la línea de fondo contraria y vuelta.

VIERNES

MAÑANA Específico.

Calentamiento dinámico con una rueda de pases en medio campo, 4 esquinas ocupadas y balones a los cortes diagonales de los jugadores.

Contraataque de 5 balones, tres filas bajo cada aro, salen 3 jugadores haciendo trenzas, al llegar el jugador que había empezado en la fila central hace una entrada.

Dividimos a las jugadoras en 2 grupos:

Postes:

1x1 desde poste con pase desde la línea de 3 lateral.

Situaciones de 2x2 para conseguir jugas alto-bajo.

Exteriores:

Técnica de bote, de entradas y tiro tras bote.

1x1 en cuarto de pista poniendo normas de restricción de botes.

TIRO:

Por parejas y posiciones anotar un total de 20 tiros entre las 2 desde sus posiciones de juego, es decir las postes cercanas a la zona y las exteriores con tiro exterior, tras bote..etc.

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

TARDE. Cancha.

Técnico-táctico:

Introducción de normas específicas para el partido del fin de semana, el objetivo es correr contraataque ya que es un equipo de bastante altura y por lo tanto les cuesta correr, minimizar en la medida de lo posible la pérdida de balones.

Calentamiento dinámico con una rueda de pases en medio campo, 4 esquinas ocupadas y balones a los cortes diagonales de los jugadores.

Contraataque de 5 balones, tres filas bajo cada aro, salen 3 jugadores haciendo trenzas, al llegar el jugador que había empezado en la fila central hace una entrada.

Los otros 2 jugadores reciben balón de las filas laterales y tiran.

Este ejercicio admite variaciones en las finalizaciones, pudiendo cambiar la penetración del jugador central poniéndola a pie cambiado, aro pasado...

3x3:

- Meter balón interior antes de anotar.
- Obligatorio que los aleros al llegar cambien sus posiciones.
- Bloqueo indirecto entre dos jugadores para ventaja arriba y abajo.

TIRO:

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
- De 3 desde un lateral

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

5x0: Para repaso de defensas individuales y los sistemas ofensivos.

Para repaso de calles de contraataque y sistemas.

5x5:

3 partidos de 7 minutos con marcador, podemos definir a cada equipo qué sistemas queremos que hagan, en función a los que vayan a jugar en el partido.

TIRO:

- Colocados en la línea de fondo.

Los jugadores salen 1 por 1 a tirar un tiro libre, si lo anotan todos aplaudimos, y si falla le animamos más fuerte meter el siguiente mientras que corremos hasta la línea de fondo contraria y vuelta.

8. Desarrollo de 2 semanas de TEMPORADA CONTRA RIVAL DIRECTO.

ENERO		2013				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
13 FÍSICO	14 ESPECÍFICO	15 VIAJE	16 TIRO	17 VIAJE	18 CANCHA	12ª JORNADA: RIVAS SALAMANCA 11:00
CANCHA	CANCHA	CANCHA	EUROLIGA: GYOR-RIVAS 18:00	CANCHA	DESCANSO	DESCANSO
20 DESCANSO	21 ESPECÍFICO	22 TIRO	23 DESCANSO	24 CANCHA	13ª JORNADA: GIRONA-RIVAS 13:00	26 DESCANSO
CANCHA	CANCHA	EUROLIGA: RIVAS-BRAND 20:00	CANCHA	VIAJE	VIAJE	

Tras cada sesión tanto de físico como de cancha las jugadoras tendrán 10 minutos de estiramientos dirigidos por el prepa así como fisio para aquellas que tengan molestias.

SEMANA DEL 13 AL 19.

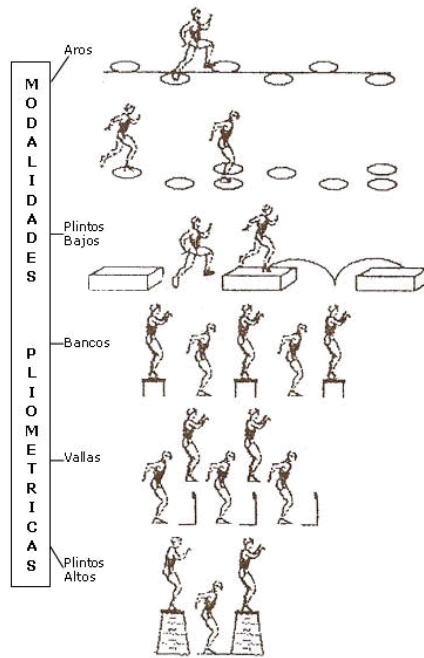
LUNES:

MAÑANA. Físico

Trabajo de bote con balón medicinal para el mantenimiento de la fuerza y circuito de velocidad para trabajar anaeróbico láctico.

Las sesiones de velocidad serán unidas a las de coordinación con escalas y manejo de balón.

Estas capacidades se trabajarán juntas mediante ejercicios de pliometría.



TARDE. Cancha

Técnico-táctico:

Recordatorio de sistemas y puesta en práctica.

Calentamiento dinámico con rueda de entradas de partido, 2 filas una en cada esquina de medio campo, la que tiene balón penetra y la otra coge el rebote, se cambian los roles.

Trabajo con superioridades:

Contraataque de 11 con normas.

Oleadas:

Ida en estructura de contraataque de 4 calles, la última jugadora en pasar el balón y la jugadora que anota defienden a las otras 3 jugando un 3x2.

De nuevo la última jugadora en tocar el balón defiende a las 2 que antes defendían y por último la jugadora que anota defiende a la jugadora que había defendido el 2x1.

Trabajo con inferioridades:

Trabajo de 5x4 para trabajar los ajustes defensivos en individual y en pie.

Trabajo de 3x3 continuo metiendo normas como:

3x3:

- Meter balón interior antes de anotar.
- Obligatorio que los aleros al llegar cambien sus posiciones.
- Bloqueo indirecto entre dos jugadores para ventaja arriba y abajo.

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
- De 3 desde un lateral

El primer equipo que meta 10 tiros en esas posiciones se libra de unas líneas.

5x5:

Partidos de 8 minutos en el que si el equipo en ataque anota en contraataque vuelve a disponer de un ataque estático.

MARTES

MAÑANA. Específico

Calentamiento dinámico con una rueda de pases en medio campo, 4 esquinas ocupadas y balones a los cortes diagonales de los jugadores.

Contraataque de 5 balones, tres filas bajo cada aro, salen 3 jugadores haciendo trenzas, al llegar el jugador que había empezado en la fila central hace una entrada.

Dividimos a las jugadoras en 2 grupos:

Postes:

1x1 desde poste con pase desde la línea de 3 lateral.

Situaciones de 2x2 para conseguir jugas alto-bajo.

Exteriores:

Técnica de bote, de entradas y tiro tras bote.

1x1 en cuarto de pista poniendo normas de restricción de botes.

TIRO:

Por parejas y posiciones anotar un total de 20 tiros entre las 2 desde sus posiciones de juego, es decir las postes cercanas a la zona y las exteriores con tiro exterior, tras bote..etc.

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

TARDE. Cancha.

Calentamiento dinámico con una rueda de pases en medio campo, 4 esquinas ocupadas y balones a los cortes diagonales de los jugadores.

Contraataque de 5 balones, tres filas bajo cada aro, salen 3 jugadores haciendo trenzas, al llegar el jugador que había empezado en la fila central hace una entrada.

Los otros 2 jugadores reciben balón de las filas laterales y tiran.

Este ejercicio admite variaciones en las finalizaciones, pudiendo cambiar la penetración del jugador central poniéndola a pie cambiado, aro pasado...

TIRO:

- 3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.
- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
 - De 3 desde un lateral

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

5x0: Para repaso de defensas individuales y los sistemas ofensivos.
Para repaso de calles de contraataque y sistemas.

5x5: 3 partidos de 7 minutos con marcador, podemos definir a cada equipo qué sistemas queremos que hagan, en función a los que vayan a jugar en el partido.

MIÉRCOLES

TARDE. Cancha.

Calentamiento dinámico con una rueda de pases en medio campo, 4 esquinas ocupadas y balones a los cortes diagonales de los jugadores.

Propiocepción.

Contraataque de 5 balones, tres filas bajo cada aro, salen 3 jugadores haciendo trenzas, al llegar el jugador que había empezado en la fila central hace una entrada.

Los otros 2 jugadores reciben balón de las filas laterales y tiran.

Este ejercicio admite variaciones en las finalizaciones, pudiendo cambiar la penetración del jugador central poniéndola a pie cambiado, aro pasado...

TIRO:

- 3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.
- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
 - De 3 desde un lateral

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

5x0: Para repaso de defensas individuales y los sistemas ofensivos.
Para repaso de calles de contraataque y sistemas.

5x5: 3 partidos de 7 minutos con marcador, podemos definir a cada equipo qué sistemas queremos que hagan, en función a los que vayan a jugar en el partido.

Repaso de sistemas y SCOUTING DE GYOR.

JUEVES

MAÑANA. Específico TIRO.

Por parejas:

10 tiros metidos desde la posición correspondiente al tirador.

Rueda de tiro:

Una fila situada en una esquina de la zona tras línea de fondo y la otra en el lateral contrario de la línea de 3.

Los jugadores de la fila de abajo, saldrán tras dar el balón al corte de la de arriba hacia tiro libre, cortando hacia el poste bajo para tirar a tablero o tirar desde la esquina.

Cada jugador coge su rebote.

PRIMERO para tiro de 2 y después para tiro de 3.

2 filas, cada una a un lado de cabecera, la fila con balón pasa a la contraria y le pone un bloqueo directo.

El jugador con balón para y tira.

El jugador con balón dobla a la continuación.

Concursos de tiro por parejas:

El objetivo es que metan una canasta cada una seguidas desde cada posición:

Tiro libre.
Triple en cabecera
Triple en laterales
Triple en esquinas
Tiro desde el codo de la zona.
Tiro desde los postes bajos.

Por último para amenizar el entrenamiento, por parejas conseguir anotar:

Una canasta desde fuera del campo y otra desde detrás del tablero.
Un gancho con la mano no dominante y un tiro desde medio campo.
Tiro libre de espaldas y un triple con la mano no dominante.

VIERNES**TARDE. Cancha.****Técnico-táctico:**

Recordatorio de sistemas y puesta en práctica.

Calentamiento dinámico con una rueda de pases en medio campo, 4 esquinas ocupadas y balones a los cortes diagonales de los jugadores.

Contraataque de 5 balones, tres filas bajo cada aro, salen 3 jugadores haciendo trenzas, al llegar el jugador que había empezado en la fila central hace una entrada.

Los otros 2 jugadores reciben balón de las filas laterales y tiran.

Este ejercicio admite variaciones en las finalizaciones, pudiendo cambiar la penetración del jugador central poniéndola a pie cambiado, aro pasado...

Trabajo de 4x4 continuo metiendo normas como:

4x4:

- Meter balón interior antes de anotar.
- Obligatorio que los aleros al llegar cambien sus posiciones.
- Bloqueo indirecto entre dos jugadores para ventaja arriba y abajo.

TIRO:

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
- De 3 desde un lateral

El primer equipo que meta 10 tiros en esas posiciones se libra de unas líneas.

5x5:

3 partidos de 7 minutos con marcador, podemos definir a cada equipo qué sistemas queremos que hagan, en función a los que vayan a jugar en el partido.

TIRO:

- Colocados en la línea de fondo.

Los jugadores salen 1 por 1 a tirar un tiro libre, si lo anotan todos aplaudimos, y si falla le animamos más fuerte meter el siguiente mientras que corremos hasta la línea de fondo contraria y vuelta.

SÁBADO**MAÑANA. Cancha****Técnico-táctico:**

Recordatorio de sistemas y puesta en práctica.

Calentamiento dinámico con rueda de entradas de partido, 2 filas una en cada esquina de medio campo, la que tiene balón penetra y la otra coge el rebote, se cambian los roles.

Contraataque de 11, para que los jugadores entren mentalmente en dinámica de superioridades y ventajas ofensivas.

TIRO : Por parejas, meter 10 tiros de 3, 10 de 2 y 10 tiros libres entre los 2, alternar en cada 5 tiros.

5x0: Para repaso de defensas individuales y los sistemas ofensivos.
Para repaso de calles de contraataque y sistemas.

5x5 2 partidos a 10 puntos para poner en práctica los sistemas y las defensas.

SCOUTING DE LOS RIVALES.

Ajustar defensas en función a sus ataques, ponemos en práctica herramientas CLAVE para cada jugador:

Salamanca es el rival mas directo de Rivas en la liga y en la copa de la reina.

Los ajustes defensivos son en función a las características de sus jugadoras y se plantea la opción de *un CARA A CARA a jugadoras como Marta Xargay o Laura Antoja, por lo que se pondría una zona CAJA + 1.*

SEMANA DEL 20 AL 26.

LUNES:

TARDE. Cancha

Técnico-táctico:

Recordatorio de sistemas y puesta en práctica.

Calentamiento dinámico con rueda de entradas de partido, 2 filas una en cada esquina de medio campo, la que tiene balón penetra y la otra coge el rebote, se cambian los roles.

Trabajo con superioridades:

Contraataque de 11 con normas.

Oleadas:

Ida en estructura de contraataque de 4 calles, la última jugadora en pasar el balón y la jugadora que anota defienden a las otras 3 jugando un 3x2.

De nuevo la última jugadora en tocar el balón defiende a las 2 que antes defendían y por último la jugadora que anota defiende a la jugadora que había defendido el 2x1.

Trabajo con inferioridades:

Trabajo de 5x4 para trabajar los ajustes defensivos en individual y en pie.

Trabajo de 3x3 continuo metiendo normas como:

3x3:

- Meter balón interior antes de anotar.
- Obligatorio que los aleros al llegar cambien sus posiciones.
- Bloqueo indirecto entre dos jugadores para ventaja arriba y abajo.

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
- De 3 desde un lateral

El primer equipo que meta 10 tiros en esas posiciones se libra de unas líneas.

5x5:

Partidos de 8 minutos en el que si el equipo en ataque anota en contraataque vuelve a disponer de un ataque estático.

MARTES:

MAÑANA. Específico

Calentamiento dinámico con una rueda de pases en medio campo, 4 esquinas ocupadas y balones a los cortes diagonales de los jugadores.

Contraataque de 5 balones, tres filas bajo cada aro, salen 3 jugadores haciendo trenzas, al llegar el jugador que había empezado en la fila central hace una entrada.

Dividimos a las jugadoras en 2 grupos:

Postes:

- 1x1 desde poste con pase desde la línea de 3 lateral.
- Situaciones de 2x2 para conseguir jugas alto-bajo.

Exteriores:

- Técnica de bote, de entradas y tiro tras bote.
- 1x1 en cuarto de pista poniendo normas de restricción de botes.

TIRO:

Por parejas y posiciones anotar un total de 20 tiros entre las 2 desde sus posiciones de juego, es decir las postes cercanas a la zona y las exteriores con tiro exterior, tras bote..etc.

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

TARDE. Cancha.

Calentamiento dinámico con una rueda de pases en medio campo, 4 esquinas ocupadas y balones a los cortes diagonales de los jugadores.

Contraataque de 5 balones, tres filas bajo cada aro, salen 3 jugadores haciendo trenzas, al llegar el jugador que había empezado en la fila central hace una entrada.

Los otros 2 jugadores reciben balón de las filas laterales y tiran.

Este ejercicio admite variaciones en las finalizaciones, pudiendo cambiar la penetración del jugador central poniéndola a pie cambiado, aro pasado...

TIRO:

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
- De 3 desde un lateral

Por parejas, tiros libres de 2 en 2.

5x0: Para repaso de defensas individuales y los sistemas ofensivos.

Para repaso de calles de contraataque y sistemas.

5x5:

3 partidos de 7 minutos con marcador, podemos definir a cada equipo qué sistemas queremos que hagan, en función a los que vayan a jugar en el partido.

MIERCOLES

MAÑANA. Específico TIRO.

Por parejas:

10 tiros metidos desde la posición correspondiente al tirador.

Rueda de tiro:

Una fila situada en una esquina de la zona tras línea de fondo y la otra en el lateral contrario de la línea de 3.

Los jugadores de la fila de abajo, saldrán tras dar el balón al corte de la de arriba hacia tiro libre, cortando hacia el poste bajo para tirar a tablero o tirar desde la esquina.

Cada jugador coge su rebote.

PRIMERO para tiro de 2 y después para tiro de 3.

2 filas, cada una a un lado de cabecera, la fila con balón pasa a la contraria y le pone un bloqueo directo.

El jugador con balón para y tira.

El jugador con balón dobla a la continuación.

Concursos de tiro por parejas:

El objetivo es que metan una canasta cada una seguidas desde cada posición:

- Tiro libre.
- Triple en cabecera
- Triple en laterales
- Triple en esquinas
- Tiro desde el codo de la zona.
- Tiro desde los postes bajos.

Por último para amenizar el entrenamiento, por parejas conseguir anotar:

- Una canasta desde fuera del campo y otra desde detrás del tablero.
- Un gancho con la mano no dominante y un tiro desde medio campo.
- Tiro libre de espaldas y un triple con la mano no dominante.

JUEVES

TARDE. Cancha.

Técnico-táctico:

Recordatorio de sistemas y puesta en práctica.

Calentamiento dinámico con una rueda de pases en medio campo, 4 esquinas ocupadas y balones a los cortes diagonales de los jugadores.

Contraataque de 5 balones, tres filas bajo cada aro, salen 3 jugadores haciendo trenzas, al llegar el jugador que había empezado en la fila central hace una entrada.

Los otros 2 jugadores reciben balón de las filas laterales y tiran.

Este ejercicio admite variaciones en las finalizaciones, pudiendo cambiar la penetración del jugador central poniéndola a pie cambiado, aro pasado...

Trabajo de 4x4 continuo metiendo normas como:

4x4:

- Meter balón interior antes de anotar.
- Obligatorio que los aleros al llegar cambien sus posiciones.
- Bloqueo indirecto entre dos jugadores para ventaja arriba y abajo.

TIRO:

3 series de concurso de tiro desde 2 posiciones en grupos de 4 jugadores.

- De 2 más alejado del poste bajo, paralelo a la línea de fondo.
- De 3 desde un lateral

El primer equipo que meta 10 tiros en esas posiciones se libra de unas líneas.

5x5:

3 partidos de 7 minutos con marcador, podemos definir a cada equipo qué sistemas queremos que hagan, en función a los que vayan a jugar en el partido.

TIRO:

- Colocados en la línea de fondo.

Los jugadores salen 1 por 1 a tirar un tiro libre, si lo anotan todos aplaudimos, y si falla le animamos más fuerte meter el siguiente mientras que corremos hasta la línea de fondo contraria y vuelta.

VIERNES

MAÑANA. Cancha

Técnico-táctico:

Recordatorio de sistemas y puesta en práctica.

Calentamiento dinámico con rueda de entradas de partido, 2 filas una en cada esquina de medio campo, la que tiene balón penetra y la otra coge el rebote, se cambian los roles.

Contraataque de 11, para que los jugadores entren mentalmente en dinámica de superioridades y ventajas ofensivas.

TIRO : Por parejas, meter 10 tiros de 3, 10 de 2 y 10 tiros libres entre los 2, alternar en cada 5 tiros.

5x0: Para repaso de defensas individuales y los sistemas ofensivos.
Para repaso de calles de contraataque y sistemas.

5x5 2 partidos a 10 puntos para poner en práctica los sistemas y las defensas.

SCOUTING DE LOS RIVALES.

Ajustar defensas en función a sus ataques, ponemos en práctica herramientas CLAVE para cada jugador:

Girona es junto a Perfumerías Avenida, los dos rivales más directos de Rivas en la liga y en la copa de la reina.

Es un equipo que posee un juego rápido, al contraataque y que tiene jugadoras de gran talento y primer nivel a las que debemos prestar atención como son:

Anna Carbó
Lisette Monroe

9. Etapa de transición. Vacaciones. Plan para jugadores.

Maja Erkcic

Entrenamiento de técnica individual específico para exteriores junto a Clara Bermejo 3 veces por semana.

Preparación física en otras disciplinas deportivas para mantener la forma

Jaklin Zlatanova

Entrenamiento de técnica individual específico para postes 3 veces por semana.

Preparación física en otras disciplinas deportivas.

Kata Honti

Fichará por el Familias Schio la próxima temporada.

Clara Bermejo

Entrenamiento de técnica individual específico para exteriores junto a Maja Erkcic 3 veces por semana.

Preparación física en otras disciplinas deportivas para mantener la forma.

Sasha Kurasova

Viajará con la selección ucraniana absoluta al Europeo.

Queralt Casas

Viajará con la selección española absoluta al Europeo.

Laura Nicholls

Viajará con la selección española absoluta al Europeo.

Vega Gimeno

Puesta en forma tras la rehabilitación de su rodilla.

Ziomara Morrison

Seleccionada con Chile para los torneos de verano.

Aneika Henry

Entrenamiento de técnica individual específico para postes 3 veces por semana.

Preparación física en otras disciplinas deportivas.

Anna Vadjá

Entrenamiento de técnica individual específico para postes 3 veces por semana.

Preparación física en otras disciplinas deportivas.

Anna Cruz

Viajará con la selección española absoluta al Europeo.

Marina Lizarazu

Viajará con la selección española U20.