



SESIONES ESPECÍFICAS DENTRO DE UNA TEMPORADA LEB. ALGUNOS APUNTES

Antes de nada, quería agradecer a la Federación Melillense de Baloncesto, los estamentos deportivos de la ciudad y los del baloncesto en general, por invitarme a poder compartir nuestra pasión, el baloncesto a través de esta gran iniciativa propuesta por Francisco Pino (Director técnico de la misma), al cual también le doy las gracias especialmente.

Me gustaría establecer unas pequeñas reflexiones antes de explicar las sesiones de trabajo y cómo se desarrollan para poder entender después las mismas y el porqué de algunas cosas.



Javier Muñoz
(17.05.1974)

Entrenador
Ayudante CB
Breogán LeB ORO.

Entrenador
Ayudante CMB en
dos etapas (07-08
y 14-17) con
Ascenso a la ACB
en 2016.

Experiencia como
Entrenador en
Estudiantes de
Lugo de 1ª
Nacional (98-92) y
Liga EBA (04-05),
Rayet Guadalajara
Leb BRONCE (08-09),
Aguas de Sosas Ourense
Leb ORO (09-10),
Durán Maquinaria
Ensino LF2 (10-14)
y Santos de San
Luis LNBP (17-18).
Entrenador
ayudante en
Breogán de Lugo
ACB (02-04 y 18-19)
y Leb ORO (06-07
y 19-20), Club
Baloncesto Calpe
Liga LEB (05-06) y
Fuerza Regia de
Monterrey LNBP
(17-18).

CONTEXTUALIZACIÓN

Todos los ejercicios, sesiones y propuestas que se presentan los realizamos durante las temporadas en las que pude estar en el Melilla Baloncesto, junto a Alejandro Alcoba (Entrenador jefe) y con mis compañeros y ayudantes Carlos Moya y Jesús Botejara, sin los cuales no podríamos realizar muchas de las sesiones y tareas que luego expondré.



Como decía, estos entrenamientos se desarrollan en el Melilla Baloncesto (Leb Oro) y en diferentes etapas de la propia temporada, este es un aspecto muy importante ya que es FUNDAMENTAL ORGANIZAR y PREPARAR el trabajo en coordinación con dos personas fundamentales también dentro del staff (cuerpo) técnico. Por un lado, el preparador físico Miguel Martínez Duarte y por el otro los servicios médicos con Luis Segura a la cabeza pero con Alejandro Ríos en el día a día, como fisioterapeuta del club. La figura y repercusión de estas dos personas es fundamental para poder desarrollar las sesiones puesto que son quienes marcan desde el punto de vista médico y sobre todo físico (control de cargas e intensidades) hasta dónde podemos y que carga física pueden llevar estos entrenamientos o sesiones. Puesto que todas ellas deberían combinarse con los propios entrenamientos del equipo con el consiguiente desgaste que sufre el jugador. La figura del preparador físico es ESENCIAL, para poder desarrollar todas las tareas, pero especialmente estas y las específicas físicas, como es lógico.

Para mí considero que es muy importante también enfatizar en que, las sesiones y entrenamientos descritos no llevan o tienen, una progresión metodológica puesto que son diferentes y en diferentes etapas, relativas y contextualizadas en los parámetros descritos anteriormente. Del mismo modo es necesario destacar que muchas de estas sesiones, se realizaron voluntariamente por parte de algunos jugadores y fuera de los entrenamientos marcados por la planificación tanto mensual como semanal del propio equipo, mostrando un nivel de implicación muy alto por su parte.

Son diferentes trabajos y sesiones tanto específicas de jugadores como en las que pudiéramos integrar trabajo más conceptual del propio equipo o temporada en la estábamos.

Por tanto en todos ellos y en todas esas sesiones aspectos fundamentales como los objetivos de la sesión, fecha, etc... se obvian para estas fichas.



EMPECEMOS

A continuación haremos 3 sesiones de trabajo dónde dividiremos el trabajo para jugadores exteriores, para interiores y uno de todos los jugadores. Como anteriormente, las sesiones pretenden reflejar y ser unos apuntes a modo de ejercicios para diferentes jugadores y en diferentes contextos.

➤ **SESIÓN EXTERIORES**

1. CALENTAMIENTO

- a. Rutina de tiro de 7 posiciones.
- b. Trabajo de pase + coordinación por parejas.

2. TÉCNICA INDIVIDUAL

- a. Acoplar cuerpo a balón para atacar 1x0 (Floater).
- b. 1x0 + tirador en 45.
 - i. Pasar si el tirador la pide, Stop tras pase + rebote ofensivo.
 1. Si el balón cae dentro de la zona, terminar en canasta.
 2. Si el balón va fuera de zona, jugamos situación de puño (Precisión en el pase).

3. TÁCTICA INDIVIDUAL

- a. Lectura para cambio de mano + penetración y pase para spot-up.
- b. Lectura de indirectos para extra-pass.

4. VOLUMEN DE TIRO TRAS PICK&ROLL

- a. 1 abajo para pase de gancho y spot-up (meter 15 puntos).
- b. 1 abajo, decisión de pase entre 45 y corner para juego roto con dos pases o más.



➤ SESIÓN INTERIORES

1. CALENTAMIENTO

- a. TRABAJO DEFENSIVO DE P&R.
 - i. Uso de las manos y colocación de los pies en función de la defensa: FLAT/BLUE/GREEN...
 - ii. Después del esfuerzo defensivo siempre hacer un tiro en tiro libre en lado contrario (en movimiento). 5 para ganar, entrenador pasa la pelota.
- b. TRABAJO DEFENSIVO DE RECUPERACIÓN CON PÉRDIDA DE PASO DESPUÉS DE PENETRACIÓN DE JUGADOR EXTERIOR (TRABAJO DE TIMING DE SALTO A TAPÓN).
- c. MISMO ANTERIOR, HACEMOS SEGUNDO ESFUERZO PARA RECIBIR Y TIRAR EN POSTE ALTO EN LADO CONTRARIO.

2. TIRO

- a. Sobre nuestro juego 2x0 en círculos.
 - i. Metemos balón interior, entrenador en un lado y jugador en poste bajo elige:
 1. Jugarlo.
 2. Pasar al otro pívot.

En función de lo que este haga hacemos un segundo tiro en el otro pívot, que realiza el gesto contrario manteniendo los criterios de espacio en 2x0. Competimos!!!!.
 - b. Trabajo de tiro de 3 puntos los 4, y tiro de 5 metros los 5.
 - i. Sobre pase de entrenador y pequeña salida, competimos a meter 5.

3. TIROS LIBRES

➤ SESIÓN EXTERIORES E INTERIORES

1. TRABAJO POR CERO DE TIRO SOBRE NUESTROS MOVIMIENTOS Y DIFERENTES OPCIONES

- a. Calentamiento (10'). Dribbling todos + movimiento.
- b. (10') Salida Stagers + tiro (todos).
- c. (10') Zipper + interior + P&R (todos y todas las opciones de P&R para pequeños y para grandes).
- d. (10') Balón interior + movilidad sin balón lado débil (Tiros + segundos esfuerzos pívots).
- e. (10') 1x0 exterior + juego pívots sin balón + tiro + segundo esfuerzo pequeños.
- f. (10') Tiro de 3, pies suelo en posiciones (Competición).
- g. (10') Tiros Libres.



Javier Muñoz, Entrenador Ayudante CB Breogán de Leb ORO.