

NÚMERO 10

FEBRERO 2022

GESDEP

A silhouette of a basketball player in mid-air, jumping towards a basketball hoop. The player's right arm is extended upwards, reaching for the hoop. A basketball is visible in the air above the hoop. The background is a light blue gradient.

¿QUIERES FORMAR PARTE DE GESDEP?

Si eres usuari@ te proponemos
colaborar con nosotros

EJERCICIOS DE BALONCESTO

Ya superamos la centena

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Por nuestro CEO, José Sánchez

¿ERES CLUB O USUARIO@ DE GESDEP Y QUIERES TENER INGRESOS COLABORANDO CON NOSOTROS?

Buscamos colaboradores. Escríbenos a comercial@gestiondeportiva.com y te lo explicamos...



Si eres usuario de Gesdep, puedes colaborar con nosotros. Se trata de que le cuentes a otros entrenadores o clubes tu experiencia con el programa y les animes a que también se suscriban. Así de sencillo... si tu contacto decide darse de alta Gesdep, tendrás un beneficio económico.

El potencial es muy grande; puedes obtener un interesante retorno de comisiones. Y en cuanto al producto, ¡ya nos conoces! Somos los pioneros de España en el software de clubes, con 25 años de historia. Sabes que los nuevos clientes van a tener el producto más completo y un muy buen servicio. Puedes estar tranquilo.

Escríbenos a comercial@gestiondeportiva.com y te explicamos los detalles.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Por José Sánchez, CEO de Gestión Deportiva Consultores, S.L.

Introducción

Uno de los grandes retos que siempre me he propuesto como entrenador de fútbol base, es equilibrar el trabajo diario bajo un perfil que cumpla una serie requisitos en cuanto a la obtención de resultados a medio/largo plazo.

Creo que es un error limitar la preparación del joven futbolista de cara al partido del fin de semana, a base de trabajar aspectos tácticos complejos que el jugador rara vez llega a comprender y unas cargas físicas en muchas ocasiones desproporcionadas. No es una tarea sencilla, si algo tengo claro tras 25 años como entrenador, es que no existe una varita mágica para conseguir la excelencia.

El objetivo de este trabajo es plasmar en un artículo lo que he aprendido de técnicos de mucho nivel, las conclusiones a las que he llegado y cómo organizo las sesiones de entrenamiento de cara a los objetivos propuestos, siempre bajo la premisa de que no deja de ser más que una opinión y que no creo en recetas que debamos seguir al pie de la letra.

El entrenamiento lo divido en los tres bloques típicos, inicial, principal y vuelta a la calma según la siguiente estructura:

- **Bloque inicial**
 - Parte 1 - Calentamiento
 - Parte 2 - Entrenamiento técnico analítico
- **Bloque principal**
 - Parte 1 - Técnico-táctico-físico 1
 - Parte 2 - Técnico-táctico-físico 2
- **Bloque final**
 - Parte 1 - Partidillo aplicación
 - Parte 2 - Vuelta a la calma

Analítico Vs. Integrado

Hay grandes defensores del método analítico y grandes defensores del método integrado. Mi opinión es que ambos son necesarios y complementarios. A mí siempre me ha gustado trabajar de forma integrada la formación físico-técnico-táctica, pero entiendo que hay elementos a nivel técnico cuya mejora viene dada por la repetición. Pongamos un ejemplo. Diseño una tarea en el que 18 jugadores se distribuyen por el campo y realizan un trabajo espectacular que incluye los elementos nombrados; técnica, táctica y preparación física. Si estudiamos de forma individual las acciones de cada jugador, nos damos cuenta que realmente cada uno de ellos realiza un control, una conducción y un pase (los tres pilares básicos de la técnica) 20 veces durante el ejercicio, este jugador habrá trabajado físicamente y tácticamente, pero la técnica la habrá mejorado escasamente. Considero que la mejora de la técnica se obtiene de la repetición, un jugador de baloncesto hace sesiones que incluyen 500 tiros a canasta, un jugador de golf 'patea' 500 bolas en un hoyo, un jugador de tenis ya ni digo, etc. Ahí es donde el ejercicio analítico hará que la mejora sea constatable, en el caso del fútbol con ejercicios analíticos de, por ejemplo, ruedas de pase, donde el jugador esté en contacto con el balón de forma constante. Nuestro trabajo estará entonces en enfocar estas tareas analíticas con acciones que busquen esa mejora por repetición, dedicándole un espacio de nuestro entrenamiento.

Trabajo en grupos

Dentro de los trabajos que realicemos, debemos analizar la forma de conseguir que cada jugador entre en contacto con el balón el mayor número de veces posible. Si, por ejemplo, dentro de un entrenamiento tenemos previsto hacer un ejercicio de acciones combinativas con finalización y otro como un juego de posesión, podemos hacer 2 grupos que trabajen cada uno un ejercicio, en vez de tener un grupo haciendo todos el mismo ejercicio. De esta manera, el tiempo que cada jugador va a emplear en cada ejercicio es el mismo, pero en cada uno trabajarán la mitad de jugadores, con lo que conseguimos el objetivo perseguido. Por supuesto, para esto necesitamos un entrenador auxiliar que dirija uno de los ejercicios.

Desde el punto de vista del D.Deportivo o Responsable Metodológico

Si el trabajo diario depende de un responsable por encima del entrenador, serán estos los encargados de planificar y marcar los objetivos a trabajar. No soy amigo de marcar el 100% del trabajo a desarrollar, especialmente en clubes no profesionales. El entrenador debe tener margen de maniobra para adaptar los entrenamientos a las necesidades de su equipo, ya que es el que mejor conoce las deficiencias del mismo. Para esto, tenemos 2 opciones:

- Establecer objetivos del entrenamiento, aportar un abanico de ejercicios que cumplan el objetivo y dejar que el entrenador seleccione el ejercicio a aplicar, con posibles adaptaciones.
- Marcar parte de los ejercicios a trabajar (por ejemplo uno en la parte inicial y otro de la principal), dejando que el entrenador decida el trabajo a realizar en el resto del entrenamiento compensando deficiencias observadas en el equipo.

Descripción de los bloques de trabajo

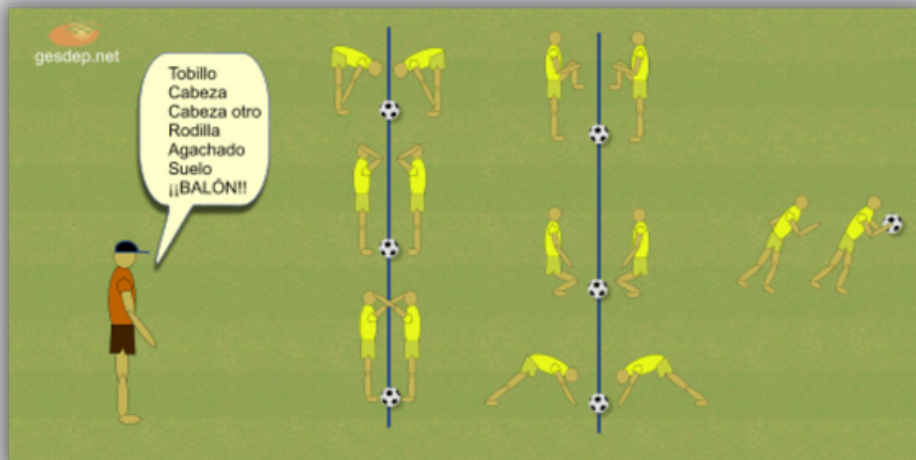
Parte Inicial

Bloque 1 Parte 1 - Calentamiento

Procuro huir del típico calentamiento por parejas dirigido, considero mucho más apropiado aprovechar estos minutos para divertirme con los jugadores, dedicando el tiempo a juegos que sirvan también de cohesión de grupo.

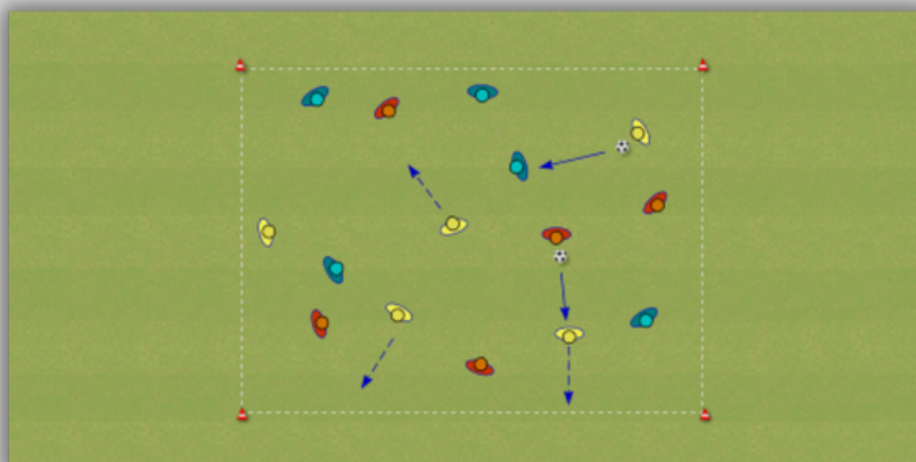
Ejemplo de juegos para el calentamiento.

A continuación ponemos algunos de los juegos que hay en la base de datos de ejercicios de gesdep.net que pueden servir como ejemplo de trabajos en el calentamiento.



Ejercicio 305 de gesdep.net. Juego por parejas de velocidad de reacción

Divertido juego competitivo para la mejora de la velocidad de reacción. Los jugadores se colocan por parejas a 50cms de un balón situado entre ambos. El entrenador va nombrando acciones que deben ir desarrollando los jugadores, como tocarse la rodilla, la cabeza del compañero, tocarse el tobillo, etc. En un momento dado el entrenador grita ¡BALÓN!, el jugador que consigue agarrar el balón gana. Advertir a los jugadores que tengan cuidado de no darse cabeza contra cabeza al ir a por el balón



Ejercicio 476 de gesdep.net. Juego elimina/salva (balón prisionero)

Se forman 3 equipos en un espacio señalado para jugar con 2 balones con las manos. El objetivo es eliminar a los jugadores del equipo contrario, para ello, hay que darles con el balón, quedando sentados en el suelo eliminados, según estas reglas.

- El poseedor del balón no puede moverse del sitio
- Un jugador eliminado puede ser salvado por un compañero pasándole el balón
- Si un jugador es golpeado por el balón pero lo agarra antes de que caiga al suelo, no queda eliminado

Ganará el equipo que consiga ser el único con alguno de sus componentes no eliminado



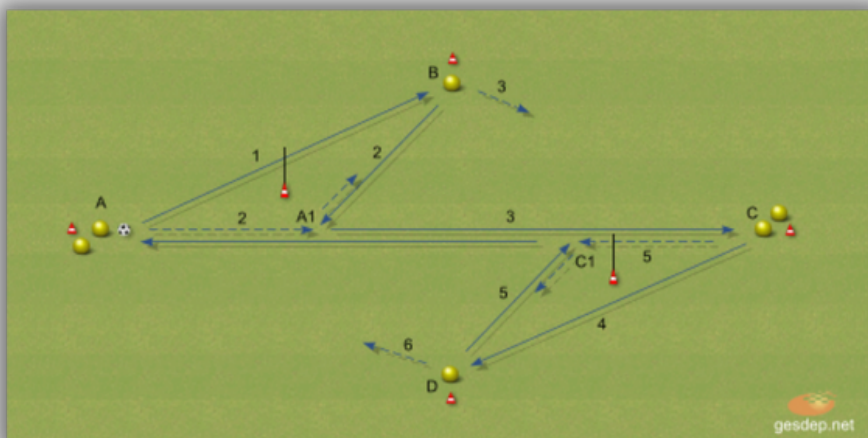
Ejercicio 298 de gesdep.net.- Juego de persecución 'La Red'

Cada jugador con un balón excepto uno. El jugador que se la queda debe alcanzar a uno de los compañeros. Cuando lo consiguen, se unen de la mano y van a por otro jugador, así hasta que sólo quede uno que será el ganador del juego. Los jugadores que se la van quedando lo hacen sin balón. El juego también se puede ejecutar sin la obligación de conducir el esférico

Bloque 1 Parte 2 - Entrenamiento técnico analítico

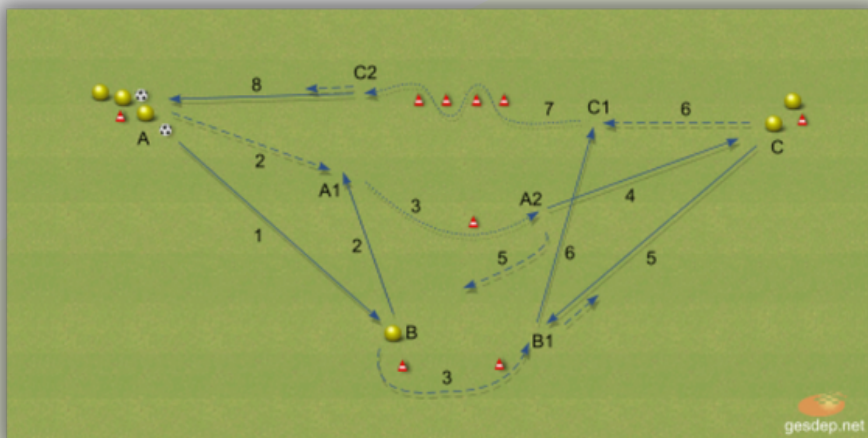
Aquí es donde realizaremos el trabajo técnico en función de los objetivos a mejorar. Como comentaba al principio del artículo, intentaremos que el jugador consiga el mayor número de repeticiones posible. Para ello, dividiremos el ejercicio en varios grupos, evitando jugadores parados que tardan en contactar con el balón. Por ejemplo, si tenemos 20 jugadores, siempre será mejor mientras sea factible para el ejercicio, hacer 4 grupos de 5 jugadores que 1 de 20 o 2 de 10.

Como nos encontramos todavía en la parte inicial, no está de más incluir coordinación, sobre todo a los equipos más pequeños. Ejemplo de ejercicios para el entrenamiento técnico analítico.



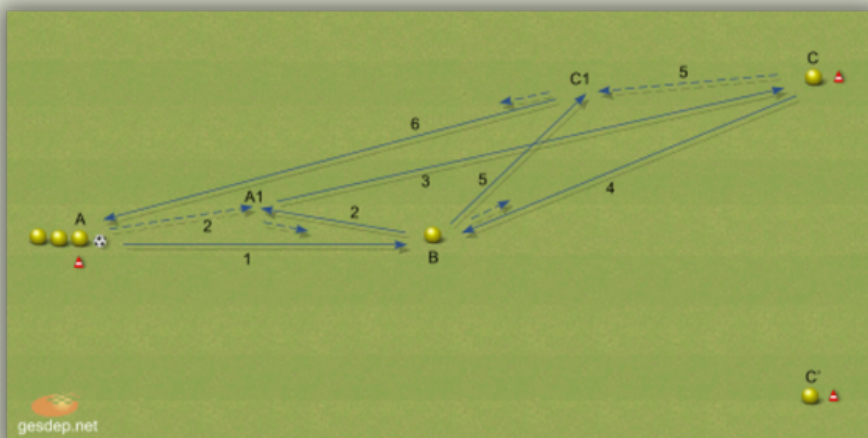
Ejercicio 324 de gesdep.net. Trabajo técnico específico paredes y pases

'A' realiza una pared con 'B' (la pica hace las veces de contrario) y pasa a 'C', que realiza el mismo trabajo con 'D'. Los jugadores rotan en el sentido de las agujas del reloj.



Ejercicio 368 de gesdep.net. Trabajo técnico paredes y conducción en triángulo

Partiendo de 'A', pase y devolución (pared) con 'B'. 'A' conduce hasta el cono, pasa a 'C' y ocupa la posición de 'B'. 'B' se ofrece en la posición 'B1' para una nueva pared con 'C'. 'C' realiza una conducción entre los conos y vuelta a empezar. El ejercicio se puede realizar con más de un balón para agilizar las salidas.



Ejercicio 330 de gesdep.net. Trabajo de pases a un toque y distintas distancias

'A' comienza con un pase a 'B', que le devuelve el balón a un toque. 'A' Pasa en largo a 'C' y este realiza una nueva entrega-devolución con 'B'. 'A' ocupa la posición de 'B', este la de 'C' y 'C' ocupa la posición de inicio. Alternar lado de trabajo con 'C'.

Parte Principal

Empezamos la parte principal del entrenamiento, dividido en 2 bloques, donde trabajaremos ya de forma integrada los aspectos físicos, técnicos y tácticos que hayamos programado para la sesión.

Normalmente, aquí introduzco 1 ó 2 ejercicios por bloque, dependiendo del tiempo del que disponemos. Primero defino qué objetivo voy a trabajar en cada uno de los tres aspectos - físico, técnico y táctico - e intento diseñar un ejercicio que cumpla en la medida de lo posible con todos ellos. Hay que tener en consideración que un mismo ejercicio, según las distancias, intensidad, número de jugadores, etc., puede servir para un trabajo físico específico.

Bloque 2 Parte 1 - Técnico-Táctico-Físico 1

Pongamos un ejemplo. Queremos trabajar los factores de velocidad como tarea física, técnicamente los pases en espacios reducidos y tácticamente las líneas de pase, pues podemos diseñar un ejercicio con rondos donde los jugadores que pierden el balón tengan que realizar un trabajo de velocidad al cambiar de rondo.

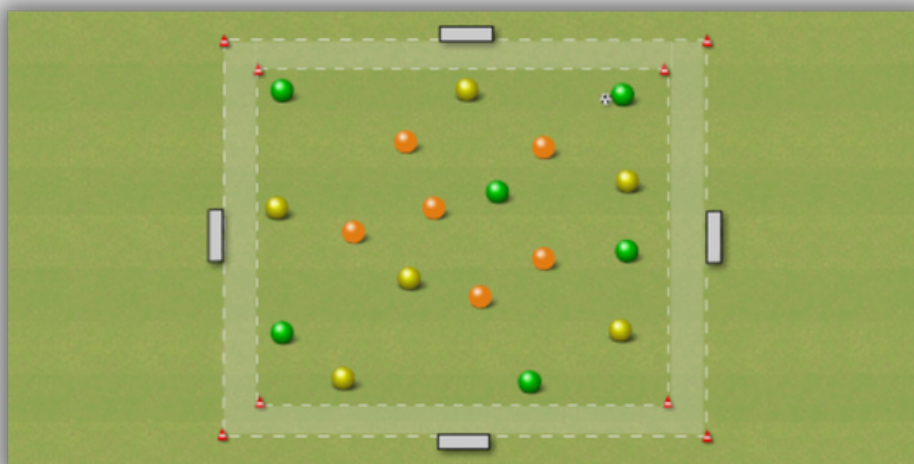


3 rondos, 5x2, cuando un jugador recupera, el que ha perdido la posesión y el compañero que le ha dado el pase deben buscar inmediatamente el rondo libre, ejecutando la acción específica en el recorrido - salto de valla, eslalom entre conos, eslalom entre palos -

Aquí observamos la parte física - velocidad al cambiar de rondo con los obstáculos -, la parte técnica - la propia del rondo en la mejora de la técnica de control y pase - y la parte táctica - la búsqueda de línea de pase para facilitar la entrega del compañero -.

Bloque 2 Parte 2 - Técnico-Táctico-Físico 2

En la segunda parte de este bloque habría que utilizar tareas que afiancen la anterior, aumentando la dificultad y asemejando algo más el trabajo al de un partido. Continuando con los objetivos propuestos para la sesión - factores de velocidad como tarea física, técnicamente los pases en espacios reducidos y tácticamente las líneas de pase - podemos diseñar un trabajo como el siguiente.



Ejercicio 475 de Gesdep.net - Posesión con pase a espacio 6+6x6

En un espacio de 35x35m aproximadamente mantienen el balón dos equipos contra uno. A partir del gráfico, podemos decir que los verdes y amarillos mantienen contra los naranjas.

Verdes y amarillos: mantener la posesión del balón (3 toques por jugador) y evitar que los naranjas pasen a la zona sombreada, ya que no tendrían ninguna oposición para marcar en cualquiera de las miniporterías (Transición Ataque-Defensa).

Naranjas: robar y llegar rápidamente a la zona sombreada, donde no tendrán oposición para marcar en cualquiera de las 4 miniporterías. Tras robo, tienen toque libre (Transición Defensa-Ataque).

Como dificultad añadida, si el equipo que recupera es incapaz de hacer gol, pierde la oportunidad de salir como recuperador.

Parte Final

Siempre intento finalizar el entrenamiento con fútbol, disputando partidillos en igualdad o superioridad/inferioridad numérica, espacios grandes o reducidos, procurando llevar a la práctica lo trabajado en las tareas del entrenamiento. Hay que ser muy exigente en este último punto, ya que el jugador debe afianzar lo practicado en una situación más parecida a un partido real.

También es importante que el jugador entienda lo que está practicando. Antes de iniciar la sesión siempre explico los trabajos que vamos a desarrollar, por qué lo hacemos y qué es lo que vamos a intentar mejorar en cada tarea.

¿Conoces los ejercicios de baloncesto que tienes disponibles en Gesdep?

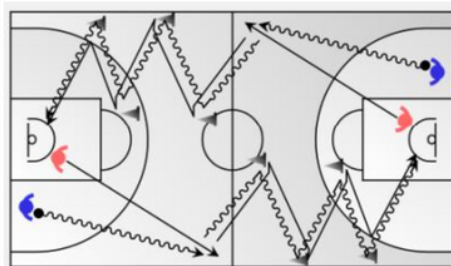
La base de datos ya supera los cien ejercicios de baloncesto. Estos han sido creados por profesionales del baloncesto, pero también queremos saber cómo preparan sus sesiones los entrenadores de los clubes de base y categorías inferiores.

¿Quieres que publiquemos tus ejercicios para que estén a disposición de otros entrenadores? Si es así los subiríamos a la base de datos y mantendríamos tu nombre en la imagen del mismo . ¡Anímate!

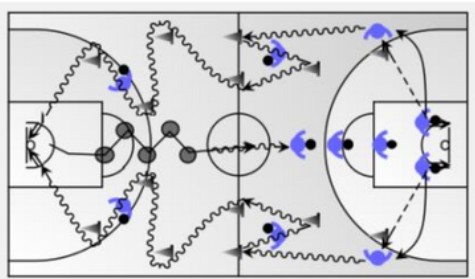
34 - Todos rebotean y 5x0 x 5



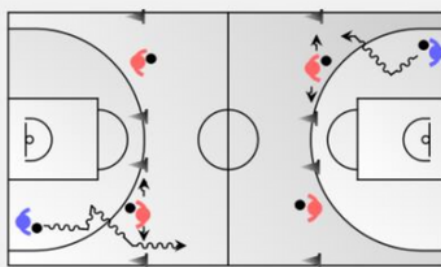
81 - 1x1 frenar la salida + zigzag



91 - Circuito 2



76 - Pasar las porterías



10 - 2X2 CUATRO ESQUINAS



12 - 2X2 recuperación

