



PROGRAMA DE DETECCIÓN
Y FORMACIÓN
DE JUGADORES Y ENTRENADORES

DOCUMENTO 1

ENTRENAMIENTO TIPO
DEL PROGRAMA

PROGRAMA DE DETECCIÓN Y FORMACIÓN DE JUGADORES Y ENTRENADORES

Este entrenamiento tipo es parte del Programa en el que nuestra entidad deportiva se basa para la detección y formación de jugadores y Entrenadores, que presentamos al Club del Entrenador Canario, con la intención de que sirva de ayuda a cualquier entrenador que quiera consultarlo para programar el trabajo diario de una sesión de entrenamientos sea cual sea la categoría que entrene de equipos de Cantera, pero sobre todo con la intención de que todo aquel que quiera sugerirnos cambios para enriquecerlo y hacerlo mejorar se ponga en contacto con nosotros.

Nuestra entidad deportiva intenta desde ya hace muchos años, formar a jugadores que puedan llegar a la élite, formar jugadores para que lleguen a ser el mejor de los jugadores posible, formar a entrenadores para que a través de ellos nuestros jugadores puedan crecer.

Creemos en la formación integral del jugador y del entrenador, en todos los aspectos: sociales, culturales, deportivos, competitivos, etc... y el programa de trabajo de detección y formación de jugadores y entrenadores, nos sirve de guía para hacer nuestro trabajo lo mejor posible.

No es un programa estático si no todo lo contrario, muy dinámico, cada año lo revisamos al final de cada temporada, para mejorarlo y por eso, necesitamos todas las aportaciones posibles, dirígete a nosotros para darnos tu opinión a baloncestotelde@gmail.com, todas las opiniones serán bien recibidas.

La formación del entrenador es básica y este programa deportivo les sirve como guía para programar el trabajo deportivo a realizar durante la temporada, los objetivos que se debe marcar y el camino a seguir para lograrlos. Este entrenamiento tipo es el que realizamos en el club sea cual sea la categoría.

Este es solo un documento base, que sirve como referencia a la hora de programar el entrenamiento diario.

Espero que os sirva como nos sirve a todos nosotros, los entrenadores del Ciudad de Telde de Baloncesto para ayudaros en la difícil labor de entrenar y enseñar este deporte que tanto nos gusta.

Me gustaría agradecer públicamente a todos los entrenadores que han estado en nuestra entidad deportiva sus aportaciones para que este programa crezca cada año, y a todos aquellos que sin pertenecer a la disciplina de nuestro Club también han aportado su grano de arena para que este Programa sea cada vez mejor.

Que mejor lugar para aportar que este nuevo Club del Entrenador Canario, Saludos y Mucha Suerte a todos.

Un Abrazo.

Pablo Sánchez Jiménez
Dirección Técnica Ciudad de Telde Baloncesto

DOCUMENTO 1

ENTRENAMIENTO TIPO DEL PROGRAMA

Este debe ser el entrenamiento tipo por el que se deben guiar los entrenadores del Programa para elaborar su ENTRENAMIENTO DIARIO. Es muy importante que todos los entrenadores respeten el entrenamiento tipo, las prioridades del mismo y **sobre todo que respeten las capacidades y el talento de los jugadores.**

Queremos marcar unas pautas, pero queremos sobre todo que el jugador sea capaz de crear, de desarrollar su talento, no queremos soldados, sino jugadores de Baloncesto.

Dependiendo de la categoría y el nivel de los jugadores de cada uno de los equipos del programa, se podrá variar alguna de las partes de este entrenamiento, así como el tiempo de trabajo de cada una de sus partes, pero siempre de forma consensuada entre el entrenador y el Director Técnico del Programa.

Cada trimestre, el gabinete técnico valorará la evolución de este entrenamiento tipo, para añadir mejoras en el mismo.

Con los jugadores que se incorporen al principio en el programa, o aquellos equipos en los que en su mayoría se incorporen estos nuevos jugadores, como el pre-benjamín, iremos adaptando los tiempos y el trabajo de forma progresiva.

El entrenamiento tendrá una duración aproximada de 2 horas, distribuidas en varias partes bien definidas:

1. Entrenamiento de la mejora de la **condición física**, de una duración aproximada de 30'.
2. Entrenamiento de la mejora de los **conceptos básicos del juego**, de una duración aproximada de 90'. A su vez esta parte del entrenamiento se subdividirá en:
 - 2.1 Mejora de los fundamentos de **Técnica Individual**, con duración aproximada de 40'.
 - 2.2 Mejora de los fundamentos de **Táctica Individual**, con duración aproximada de 35'.
 - 2.3 Trabajo del **5x5** en diferentes situaciones. (Introducción a la Estrategia), con duración aproximada de 15'.

1. CONDICIÓN FÍSICA 30'

El trabajo físico se realizará y se usará como calentamiento de los equipos, y es de obligatorio cumplimiento, cada día se debe hacer:

1.1 Trabajo de Multisaltos y coordinación de pies. 6' Hay que lograr conseguir la realización de la mayor cantidad de ejercicios posibles en este tiempo, realizándolos con la máxima dificultad y velocidad posibles. Es muy importante que comentemos con otros entrenadores y con los jugadores diferentes variables de estos ejercicios.

1.2 Trabajo de ejercicios de propiocepción. 4' Son de suma importancia estos ejercicios, con el pie hacia delante y hacia atrás, con los ojos cerrados y abiertos.

1.3 Multisaltos con cuerda. 5' Hay que lograr que los jugadores realicen en menos de tres meses en estos cinco minutos, al menos 400 saltos. Se realizarán en progresión dependiendo de la categoría del jugador, hasta llegar a los saltos que nos marcamos como objetivo. Cuando lo hayamos logrado, haremos lo mismo pero en carrera, aquellos que son alternos y por último, lo haremos cruzando la cuerda.

- 50 con los dos pies juntos y la cuerda hacia delante.
- 50 con los dos pies juntos y la cuerda hacia atrás.
- 50 con el pie derecho y la cuerda hacia delante.
- 50 con el pie izquierdo y la cuerda hacia delante.
- 50 con el pie derecho y la cuerda hacia atrás.
- 50 con el pie izquierdo y la cuerda hacia atrás.
- 50 con los dos pies alternando y la cuerda hacia delante.
- 50 con los dos pies alternados y la cuerda hacia atrás.

1.4 Flexibilidad y Elasticidad. 5' Hay que lograr que sin ayuda todos los jugadores en el plazo de tres meses, puedan realizar:

- Una flexión de caderas con los pies estirados y de pie, y llegar con sus manos al suelo.
- Abrirse de piernas de pie, lo máximo posible. Spagat.
- Abrirse de piernas sentado, lo máximo posible. Abductores.
- Una flexión de caderas con los pies estirados y juntos, sentados y llegar con sus manos a agarrarse los talones.
- No olvidarse de estiramientos de brazos, gemelos y cuello.

1.5 Técnica de Carrera. 5' Hay que lograr que en un plazo de tres meses todos los jugadores del programa realicen correctamente los siguientes ejercicios, de los cuales se realizarán 2 series de aproximadamente 15 metros:

- Skiping
- Talones atrás.
- Zancadas largas.
- Deslizamientos Defensivos laterales.
- Deslizamientos defensivos delante y detrás.
- Correr hacia atrás.
- Enanitos.

1.6 Trabajo de Fuerza. 5' Hay que lograr que un plazo de tres meses los jugadores del programa tengan unos mínimos de fuerza. Para ello hay que trabajar de forma diaria, hasta conseguir hacer 3 series de 25 repeticiones de cada uno de los ejercicios. Empezaremos de forma progresiva, con 1 serie de 5 repeticiones, para conseguir una calidad en la mecánica de los ejercicios y luego se irá subiendo progresivamente. Hay que trabajar:

- Fondos.
- Abdominales.
- Tríceps.
- Sentadillas.

2. CONCEPTOS BÁSICOS DEL JUEGO 1'30 h.

Esta parte de nuestro entrenamiento se dividirá de la siguiente forma, con dos premisas FUNDAMENTALES, el entrenamiento tiene que ser DIVERTIDO Y MUY INTENSO:

2.1 Técnica Individual sin defensa	40'
2.2 Táctica Individual (1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3, 4x4)	35'
2.3 5x5 en diferentes situaciones (Introducción a la Estrategia)	15'

En cada uno de ellos se trabajan los siguientes aspectos:

2.1 TECNICA INDIVIDUAL SIN DEFENSA. Este trabajo se realizará justo después del trabajo físico, al principio del entrenamiento con balón. Es muy importante respetar los tiempos del trabajo de estos ejercicios.

1. Mecánica de Tiro	3'
2. Dominio de Balón	3'
3. Bote	5'
4. Tiro	6'
5. Paradas / Pivotes	6'
6. Movimientos de Pies y Salidas (De cara y Espalda)	6'
7. Pase	6'
8. Entradas	5'

ALGUNOS CONSEJOS:

- Es una buena idea no realizarlos siempre en el mismo orden.
- Muchos de los ejercicios de técnica individual son mixtos, porque se pueden trabajar varios fundamentos a la vez, pero debes respetar el énfasis del ejercicio, si estamos trabajando por ejemplo, bote, se puede hacer bote y luego entradas, pero es importante que CORRIJAMOS el ENFASIS, que es el bote.
- Para realizar tu programación de entrenamientos, debes tener una serie de ejercicios básicos y debes cambiarlos cada cierto tiempo, porque de esta forma evita el hastío de los jugadores. Es importante que sigas el Documento 3, Conceptos de Juego por categorías, en el sabrás cuáles son los objetivos del trabajo técnico de la temporada.
- Recuerda que la intensidad y la diversión deben ser parte del trabajo de técnica individual, igual que del resto del entrenamiento. Es más importante hacer las cosas rápido, intensas y divertidas que perfectas, con el tiempo el jugador perfeccionará su técnica individual, cuanto más pequeño es el jugador más importante es esto.

- Mecánica de Tiro. Trabajarla de forma analítica, primero la muñeca y los dedos, luego una mano, luego dos manos, luego las piernas, luego la coordinación de todo el tiro, etc...y así de forma progresiva, cuidado sobre todo en pre-benjamín, benjamín, pre-infantil, infantil y con los nuevos jugadores que no tienen demasiada fuerza.
- Dominio de Balón. Hay miles de ejercicios y todos valen, recuerda el agarre del balón con fuerza, los botes duros y separados del cuerpo, botes altos y bajos, etc...Hay ejercicios en estático y en movimiento, y podemos llegar a hacerlo con dos balones, hacer competiciones es una buena idea y también realizar una planilla para tomar datos una vez en semana o cada dos semanas para ver la mejora del jugador.
- Los ejercicios de bote incluyen todos los cambios de mano, salvo **PROHIBIDOS LOS CAMBIOS DE MANO POR DELANTE**. Además debes tener en cuenta el bote estático, en protección, en carrera, etc... Pueden ser ejercicios competitivos. Si un día trabajas bote y entradas, otro que sea con tiro, otro estático, etc...
- Los ejercicios de tiro pueden ser muy competitivos, ten en cuenta hacer a veces, tiro tras bote, tiro tras pase, tiros libres de forma específica (Si quieres ganar partidos tu equipo tiene que meter todos los tiros libres, si no los entrenas de forma específica, no los meterán), tiro estático, tiros tras parada en 1 tiempo, y tras parada en dos tiempos, etc...
- Los ejercicios de paradas y pivotes deben ser los más **IMPORTANTES** de tu entrenamiento, hay muchos y variados, debes trabajarlos cada día. **NUNCA LOS OLVIDES**.
- En los ejercicios de movimientos de pies, un día los trabajas de cara y otro de espaldas, pero recuerda **PROHIBIDAS LAS SALIDAS ABIERTAS, SIEMPRE ENSEÑAMOS SALIDAS CRUZADAS**.
- Seguramente conocerás muchos ejercicios de pase y eso te servirá de mucho, lo importante no es el número de ejercicios que conozcas, si no el énfasis de los ejercicios, la corrección de cada pase, puedes hacer ejercicios estáticos o en movimiento, pero debes insistir en la mecánica correcta, en la fuerza de los pases, etc.. **ADEMAS DE LOS EJERCICIOS DE PARADAS Y PIVOTES, LOS EJERCICIOS DE PASES SERÁN LOS MÁS IMPORTANTE DE TUS ENTRENAMIENTOS**.
- En los ejercicios de entradas recuerda hacerlas tras bote o tras pase, y trabajar todo tipo de entradas. Pueden ser competitivos. Pero lo más importante es recuerda siempre: **DIVERSIÓN e INTENSIDAD**.

2.2 TACTICA INDIVIDUAL CON DEFENSA. Una vez acabados la parte del entrenamiento dedicada a la mejora de la técnica individual, empezaremos a trabajar la mejora de los fundamentos de táctica individual.

- | | |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Rebote Defensivo y Ofensivo de forma alterna o conjunta | 5' |
| 2. Balance Defensivo. | 5' |
| 3. Contraataque | 5' |
| 4. Defensa. Ejercicios Defensivos 1x1, 2x2, 3x3 y 4x4. | 10' |
| 5. Ataque. Situaciones de Lectura de Juego. 1x1, 2x2 y 3x3. | 10' |

ALGUNOS CONSEJOS:

- En primer lugar, **MUY IMPORTANTE**, en esta parte del entrenamiento si tienes la suerte de tener un segundo entrenador, en todos los ejercicios donde se trabaja ataque, como rebote ofensivo, contraataque, o situaciones de lectura de juego, deben estar continuamente trabajando la defensa, el 1º Entrenador trabajar ataque en estos ejercicios y el 2º Entrenador corrige a los defensores. Pero en los ejercicios en los que estés trabajando defensa, como rebote defensivo, balance defensivo y Ejercicios de Defensa, los dos entrenadores trabajan la defensa.
- Si quieres ganar partidos lo más importante es: **QUE NO TE COJAN REBOTES OFENSIVOS EN TU ARO, QUE NO TE CORRAN CONTRAATAQUES Y QUE NO TE PENETREN.**
- A su vez tendrás más opciones de ganar partidos, si tu equipo coge rebotes ofensivos, si corres contraataques y penetras muchas veces, además de anotar los tiros libres.
- Los ejercicios de rebote ofensivo y defensivo se deben alternar, si un día el énfasis es ataque, al día siguiente debe ser defensa. Pueden ser por parejas o por grupos y muy competitivos.
- Los ejercicios de balance defensivo, los de rebote defensivo y ejercicios de parar penetración deben ser los más importantes de esta parte del entrenamiento, son los que te harán progresar como equipo y a tus jugadores de forma individual.
- Trabajamos todas las situaciones del balance defensivo, o sea, de desventajas, 1x1, 1x2, 2x3, 3x4 y 4x5. Podemos hacerlo competitivos también.
- En los ejercicios de contraataque, trabajamos todas las situaciones de ventaja 2x1, 3x2, 4x3 y 5x4 leyendo todas las situaciones.

- En cuanto a los ejercicios de defensa, salvo los deslizamientos defensivos que se trabajan en la parte de condición física, en esta parte del entrenamiento se introducirán todos los conceptos de defensa. Ver documento 2 sobre los conceptos defensivos a trabajar. Ten en cuenta que no siempre tus jugadores estarán acertados en ataque, pero en defensa no hay excusas. Los jugadores pueden ser buenos, regulares e incluso malos atacantes, porque dependerá de su talento y cualidades físicas, pero en defensa no hay excusas, tus jugadores tienen que ser excelentes defensores.
- En cuanto a los ejercicios de ataque, se trata de trabajar todas las situaciones de 1x1, 2x2 y 3x3, en las que incluimos en carrera, tras pase, en diferentes lugares del campo y dependiendo de la categoría del equipo del programa, el trabajo de cortes, bloqueos directos, indirectos y ciegos, el juego interior-exterior y situaciones parecidas al trabajo marcado en la estrategia.

2.3 5x5 DIFERENTES SITUACIONES. Es muy importante que **respetemos los tiempos en los entrenamientos porque si no siempre se verá afectada esta parte del entrenamiento.** Trabajar situaciones en medio campo, en todo el campo, competitivas, con normas como no botar o un mínimo de pases, etc... Si un día el énfasis es defensa en el 5x5, al día siguiente el énfasis debe ser el ataque. Introduciremos la estrategia poco a poco dependiendo de la categoría, ver documento 2 y 3. Introducir lo primero de todo un fondo y una banda del equipo, para hacerla durante el año en este trabajo. Recuerda DIVERSION E INTENSIDAD.

DIRECCIÓN TÉCNICA CIUDAD DE TELDE
Pablo Sánchez