

Técnica de Entrenamiento

Planificación de la sesión diaria de entrenamiento.

- 1- Hacer un plan y seguirlo con flexibilidad, adaptándolo a las condiciones del día, número de jugadores, balones, tiempo de cancha, lluvia...
- 2- Planificar que acabe en un momento de intensidad y buen ambiente para que todos esperen con ganas el siguiente día.
- 3- Según van llegando los jugadores pueden trabajar detalles individuales de dominio de balón o tiro, pero nunca partidos ni competiciones de tiro.
- 4- Empezar el trabajo de conjunto a la hora en punto.
- 5- En cuanto se da la señal de empezar todos deben dejar los balones en el sitio ya fijado y correr donde este el entrenador, y de igual forma cada vez que se cambie de ejercicio.
- 6- Tras el calentamiento físico general, empezar con ejercicios de técnica individual para luego ir mezclándolo con las cosas de conjunto.
- 7- Evitar la monotonía. Siempre sorprender a los jugadores.
- 8- Intentar sacar el máximo rendimiento a los ejercicios, teniendo al mayor número posible de jugadores activos en cada momento y manteniendo un ritmo alto de ejecución en cada momento.
- 9- Para que un ejercicio funcione deben tenerse en cuenta todos los pequeños detalles: número de balones respecto al de jugadores, en que momento poner en juego cada balón, cuanto jugadores deben haber en cada posición...
- 10- Cada ejercicio debe durar lo justo: mucho aburre y desconcentra, poco es inútil.
- 11- De cada ejercicio hay que explicar el propósito y resaltar todos los detalles progresivamente.
- 12- Se trabaja mejor y se asimila más cuando se tiene un objetivo concreto y se entiende para que vale lo que se hace, que parte del juego se entrena: Para que, porque, como donde y cuando.
- 13- Intenta que los ejercicios imiten al máximo las condiciones del juego y que sean competitivos cada vez que se puedan.
- 14- Los mejores ejercicios son los que se inventa cada uno adecuados a su equipo, a su trabajo y a sus objetivos.
- 15- Cada vez que se encuentran ejercicios y variantes nuevos se deben archivar con todos sus detalles.
- 16- Vale más trabajar intensa y detalladamente pocas cosas fáciles, que muchas difíciles de cualquier manera.
- 17- Hay que convencer y demostrar a los jugadores de que jugarán tanto como trabajen en los entrenamientos.
- 18- Al acabar cada entreno, analizar el funcionamiento de los ejercicios, su distribución y su asimilación, y seguir planificando en consecuencia.
- 19- Llevar siempre el control de asistencia y de puntualidad.