

Resumen y aportaciones para el entrenamiento

Extraído de las ponencias de los y la invitada

James Ponton

Roger Ripol

Karim Ghezal

Mar Álvarez

Resumido por:

David Carreras

Santi Santos

Fredy Joven

Entrenando delanteros

Algunas ideas tratadas

Hay que trabajar con preparación. Tener un plan. Coordinarse entre el equipo técnico.

Establecer preguntas ¿qué queremos?, ¿por qué? y ¿cómo? lo vamos a conseguir.

Adaptar nuestro plan a los jugadores que tenemos y el juego que queremos. Desde lo general (modelo de juego) a lo particular (el partido)

Gestión adecuada del tiempo que disponemos para entrenar

Crear “Buenos” entornos de aprendizaje y entrenamiento

La Melé

Entrenar la melé. Siempre que puedas (menos tiempo, más veces)

Es importante tomar conciencia de la dimensión mental del trabajo de melé.

Atención al tiempo disponible. No es fácil cambiar cosas rápidamente.

Trabajar la Preparación de partidos.

Semanas anteriores visualización(anticipación para poder diagnosticar).

Pactar. Entrenar la evolución. Reglamento.

Partir desde el concepto de fuerza individual. Equilibrio, posición y convicción.

A continuación, trabajar por líneas. La melé es un conjunto de acciones colectivas.

Construir buenas conexiones.

El impacto es clave para ganar la melé.

El talonaje como consecuencia, clave en tiempo y forma.

Entrenar la confianza y la mentalidad de grupo (colectivo) y de esfuerzo continuado.

Planificar los pasos para construir una melé con personalidad competitiva.

La touche

El trabajo colectivo es fundamental.

Periodización táctica. Trabajamos desde el concepto de tiempo (calendario) y objetivos.

Estrategia. Preguntarse qué haremos y cómo lo haremos para el partido.

Analítica (Desde individual y pequeño grupo) Son los fundamentos y se desarrollan desde jóvenes y se vinculan con la preparación física para el desarrollo posterior. Se trabaja con todos los delanteros.

En el entrenamiento es importante determinar y dar valor a quien desencadena los movimientos para la secuencia y el control de los apoyos y arrancadas.

Coordinar intensidad y técnica para saltadores y levantadores.

Levantar y actuar rápido.

Equilibrio y protección, trabajo de continuidad.

Analizar las touches, no solo técnicamente sino estratégicamente.

Saques

Tener un esquema que permita diferentes posibilidades y que no genere confusión.

Le chut debe responder a la ideas de recuperar el balón, ganar espacio o/y generar presión. En función de las posibilidades y prioridades se realiza el chut tipo y zona.

Organizar de manera repartida. Carrera muy rápida para la presión. Todos corren.

Seleccionar las zonas débiles.

La tercera cortina es en función del tipo de chute.

Consideraciones sobre el trabajo condicional hombres y mujeres

Prestar atención al tiempo, calidad y volumen del trabajo que realizan nuestros equipos atendiendo que los equipos femeninos tienen demandas similares a los masculinos y que por lo general trabajan menos y en condiciones más desfavorables.

Es recomendable pensar desde una perspectiva global y comparativa que nuestros jugadores deben mejorar la velocidad y nuestras jugadoras la fuerza

Los y las entrenadores somos importantes para el cambio Socio-Deportivo que demanda este deporte desde la perspectiva de género

FINALMENTE

Estimular la convicción, el pensamiento positivo y el entusiasmo en los jugadores y jugadores.

Estimular e implementar la autonomía de los y las jugadores.

En rendimiento deportivo, trabajar sobre los pequeños detalles genera grandes diferencias. Seleccionar bien las necesidades para mi equipo

El entrenamiento de delanteros es complejo por su diversidad y su exigencia actual.

Hacer un esquema claro de circulación de delanteros que permita posibilidades acción con informaciones muy concretas.

En juego, acciones rápidas, actuar siempre. Levantarse rápido y colocarse correctamente.

Hacer un esquema claro de circulación de delanteros que permita posibilidades acción con informaciones muy concretas.

En juego, acciones rápidas, actuar siempre. Levantarse rápido y colocarse correctamente. Actitud, posición, apoyos y orientación.

Establecer los roles de las pequeñas unidades. Importante rol de primer apoyo.

Carreras útiles bien orientadas. Economizar esfuerzo.

La estructura debe permitir la decisión y adaptación de los jugadores.

Establecer sistemas para que la información, feedback, análisis, etc. lleguen de manera útil a los jugadores. Buscar la motivación para que el jugador tenga interés personal y colectivo para mejorar