

LAS FASES SENSIBLES EN CATEGORIAS INFERIORES



PRESENTACIÓN

- ▶ 1982
- ▶ 42 años entrenando
- ▶ Nivel profesional, amateur, senior, base, masculino, femenino
- ▶ Manresa, Bilbao, Valencia, Lleida (ACB 1ª femenina)
- ▶ Formación no académica. MI CAOS
- ▶ Mi baloncesto, comodidad, conocimiento, experiencia, el que creo y se transmite/enseña a los demás para otros.
- ▶ Menos puede ser más
- ▶ Léxico
- ▶ Todo lo que diga es refutable y discutible, muchas escuelas.
- ▶ Evolución baloncesto
- ▶ Aceleración de las fases de entrenamiento

MI ESENCIA: PASIÓN Y VALORES



CONSIDERACIONES

- ▶ El baloncesto evoluciona
- ▶ Los jugadores evolucionan. Emociones. Control fase madurativa.
- ▶ Staffs técnicos
- ▶ Competición
- ▶ Entorno
- ▶ PROCESO
- ▶ PACIENCIA
- ▶ PERSONALIDAD
- ▶ SENTIDO COMUN

Etapas cronologicas y particularidades en Catalunya

- ▶ Anterior y 6-8 años
- ▶ 9-12 años premini y mini
- ▶ 13-14 años pre-infantil e infantil
- ▶ 14-16 años cadete
- ▶ 16-18 años junior
- ▶ en adelante senior

Fases sensibles

- ▶ Periodos de desarrollo especialmente receptivos a ciertos tipos de aprendizaje.
- ▶ Inicio pubertad y al finalizar esta.
- ▶ Ventanas abiertas siempre total o parcialmente;
- ▶ Ritmos diferentes en cada atleta...atención.
- ▶ Mas importante como/porqué enseñamos que QUE enseñamos?.
- ▶ Agrupamos fases por grupos de edad pero el crecimiento cronológico y el biológico madurativo no es el mismo. Diferentes maduraciones.
- ▶ Nuestro sistema de desarrollo implica jugadores en etapas tempranas con habilidades motoras pobres. Mas comida son el futuro..
- ▶ Jugadores proyección, fases sensibles sus cuerpos sufren muchos cambios.Gestión frustracions.
- ▶ Errores aceptados , parte aprendizaje.
- ▶ Toma de decisiones todas las fases
- ▶ T.I. Eficacia?
- ▶ Control del Trabajo.Discusión...
- ▶ Que, como, cuando, cuanto, porqué?

Fases sensibles

- ▶ Post temporadas.
- ▶ Efectos redes sociales
- ▶ Fuerza fundamental. Lesiones.
- ▶ Ritmos diferentes en cada atleta...atención.
- ▶ Adaptabilidad. Intensidades.
- ▶ Pro-actividad
- ▶ Acelerar desacelerar parar arrancar
- ▶ Ideas ataque no parar el balon
- ▶ Mejor un tiro....
- ▶ Competir para ganar...precio

Filosofia C

- ▶ COMPETIR
- ▶ CORRER
- ▶ COMPARTIR
- ▶ COMUNICAR
- ▶ COLABORAR
- ▶ CONFIAR
- ▶ CREER
- ▶ CREAR
- ▶ CONTINUAR

Fases

- ▶ Aceleración
- ▶ Biologico-cronológico
- ▶ Trabajo resumido...
- ▶ Porqué, como, cuando, cuanto, que
- ▶ Voy a utilizar la definición del Canadian Long Term Athlete development Model

Fundamentals ?6-8

- ▶ Habilidades motrices básicas
- ▶ Coordinación, equilibrio, agilidad y motricidad fina(mano)
- ▶ El balón siempre
- ▶ Juegos
- ▶ Competición lúdica, diversión
- ▶ Otros deportes? mejores atletas?

Learn to train 9-12

- ▶ Marcar objetivos
- ▶ Guiamos en su experimentación
- ▶ Máxima libertad de expresión y creatividad
- ▶ Coordinación, equilibrio, agilidad y motricidad fina(mano)
- ▶ El balón siempre...empezamos a pasar;
- ▶ Ir a canasta...experimentar, paso 0, finalizaciones coordinación
- ▶ Balon vivo, lejos del cuerpo, avanzar pocos botes, múltiples cambios de mano
- ▶ Footwork, pivotar, arrancar desde stop
- ▶ Spacing 5 open
- ▶ Sin especialización, ayudar a los débiles
- ▶ Toma de decisiones simple
- ▶ Juego reducido , 5x5 el partido
- ▶ No parar el balón

Train to train 12-15

- ▶ Adaptación a la nueva pista y canasta 14-15 balón
- ▶ Crecimiento biológico de algunos
- ▶ Fundamentos siguen siendo comunes sin especialización en el juego...entrenamiento
- ▶ Juego por conceptos 5 open o 4-1
- ▶ No parar el balón, atacar lado contrario, cambiar de lado, esperar!!! hor-vert
- ▶ Nuevas situaciones como rethreat
- ▶ Cambiamos el tiro.PACIENCIA
- ▶ Footwork jabs, drops, back steps...
- ▶ Contactos;
- ▶ Finalizaciones..ángulos, altures
- ▶ Opciones de pase
- ▶ La competición nos entrena.
- ▶ Ritmo e intensidad, tiros rápidos, juego en transiciónn ventajas rápidas
- ▶ 1x1 a 3x3 durante la semana, ventajas
- ▶ Toma de decisiones mas complejas

Training to compete 15-18

- ▶ Mi etapa:iii
- ▶ Especialización. Individualización del trabajo mayor.
- ▶ Juego avanza a estructuras cerradas. Táctica ofensiva y defensiva
- ▶ Que contenidos deben controlar
- ▶ 3x3 a 5x5.
- ▶ Ritmo, intensidad, duración...
- ▶ Capacidad de esfuerzos, cansancio
- ▶ Complejidad de la toma de decisiones...táctica

Learn to win...18...

- ▶ Quemada anteriormente.
- ▶ No es fase sensible?
- ▶ Cuando acaban las fases sensibles?
- ▶ Mentalidad...PROCESO
- ▶ Adaptación