



CIRCULAR nº 40
Temporada 2008/09

Asunto: Convocatoria Grupo especial de trabajo individualizado con jugadores altos.

Destino: Clubes para su traslado a **jugadores, entrenadores y familias.**

Dando un paso adelante en nuestro objetivo de realizar un trabajo de tecnificación cada vez más especializado y productivo, a la vez que abierto a un número mayor de jugadores, hemos diseñado un plan especial de trabajo con jugadores altos. Este plan es un primer paso a dar en el programa de selecciones hacia respuestas cada vez más individualizadas en el trabajo de tecnificación .

El mismo va dirigido a jugadores interiores y aleros altos que tienen una serie de necesidades específicas que este programa pretende cubrir. Se trabajarán entre otros aspectos motrices, acciones específicas en posiciones cercanas a canasta, recursos para el 1c1, recursos tácticos individuales propios de estas posiciones, tanto ofensivos como defensivos.

Estará abierto a jugadores **pertenecientes, o no**, al programa de selecciones que tengan un potencial de crecimiento apreciable.

El programa no supondrá una carga adicional de trabajo para los jugadores del programa de selecciones.

Todo el trabajo a realizar, cuyos objetivos por categoría os adjuntamos, será coordinado por seleccionadores navarros de cada categoría y llevado a cabo por entrenadores de contrastada experiencia en el trabajo con jugadores de estas características.

Todas las sesiones estarán abiertas a la asistencia de aquellos entrenadores interesados en ver su desarrollo.

Fdo.: Natxo Ilundain
Secretario Gral.

Fdo.: Gillen Carroza
Secretario Técnico



GRUPO DE TRABAJO INFANTIL FEMENINO

Irati García - Ardoi C
Paula Beperet - C.B.Burlada
Leire Astrain - Cantolagua
Nora Astrain - Cantolagua
Carla García - Lagunak
Amaia Moracho - Sagrado Corazón
Irene Andia - Sagrado Corazón
Jasone Castro - Iguanas Ardoi
Natalia Sarriguren - Iguanas Ardoi
Iranzu Ilarregui - Iguanas Ardoi
Loreto Tainta - Obenasa A Ursulinas UNB
Amaya Urdanoz - Obenasa Ursulinas UNB

Entrenamientos en el polideportivo Larrabide.

Sábado 16 Mañana: Entrenamiento 12:00 a 13:30

Sábado 16 Tarde: Entrenamiento 16:00 a 17:30

Domingo 17 Mañana: Entrenamiento 12:00 a 13:30

GRUPO DE TRABAJO INFANTIL MASCULINO

Alejandro Aguinaga - C.B.Burlada A
Julen Azparren - C.B.Burlada A
Antonio De Carlos Fraile - Ega Pan
Iñigo Campos - Ega Pan
Ander Ochoa - San Ignacio CNP
Ion Muruzabal - Ursulinas A
Carlos Jiménez - Ursulinas A
Javier Arratibel - Larraona
Pablo López Fernández - Larraona
Fco. Javier Labe -Larraona

Entrenamientos en el polideportivo Larrabide.

Sábado 23 Mañana de 10:00 a 12:00

Sábado 23 Tarde de 16:00 a 18:00

Domingo 24 Mañana 10:00 a 12:00

Sábado 30 Mañana de 10:00 a 12:00

Sábado 30 Tarde de 16:00 a 18:00

Domingo 31 Mañana de 10:00 a 12:00



TECNIFICACIÓN INFANTIL MASCULINA

Resumen del plan diseñado por el seleccionador infantil masculino Iñaki Cruz.

TRABAJO FÍSICO

Común a todos los jugadores

Mejorar la movilidad y coordinación del tren inferior.

Trabajo básico de equilibrio y apoyos en situaciones de desequilibrio.

Mejorar la capacidad de agarre y utilización de las manos.

Desarrollar la capacidad de re-actividad y percepción oculo-manual y espacio-temporal.

TRABAJO TÉCNICO

Interiores

Ofensivos

Iniciar en ganar posición en posiciones interiores

Movimiento de espaldas al aro, para jugar hacia el centro de la zona, finalizando en tiro, finalizando en semi-gancho (con ambas manos).

Movimiento de espaldas al aro, para jugar hacia línea de fondo.

Movimiento de recepción de espaldas al aro, para tras recibir, colocarse de cara y jugar con un bote y finalizar con ambas manos.

Iniciar en el trabajo del rebote ofensivo.

Lanzamientos cercanos al aro con ambas manos.

Defensivos

Posición interior defensiva. Como defender a un jugador interior sin balón en lado fuerte (3/4, por detrás, por delante...).

defensiva. Como defender a un jugador interior con balón tanto de cara como de espaldas al aro, en posiciones cercanas al aro.

Posición interior defensiva ante un interior en lado débil, que juega hacia lado fuerte para ganar posición (trabajo de chocar con el cuerpo y ganar la posición...)

Posición defensiva ante un jugador con / sin balón en poste alto.

Rebote defensivo. Como ganar posición, cerrarlo y decepcionarlo. Si es posible, trabajo de 1º pase de contraataque del interior para iniciar el juego de ataque.

TRABAJO TÉCNICO

Aleros altos

Ofensivos

Iniciar en ganar posición en posiciones interiores.

Movimiento de espaldas al aro, para jugar hacia el centro de la zona, para jugar hacia línea de fondo.

Iniciar en el trabajo del rebote ofensivo.

Lanzamientos cercanos al aro con ambas manos.

Defensivos

Posición interior defensiva (interior sin balón, interior con balón, interior en lado débil, que juega hacia lado fuerte, jugador que juega de fuera hacia dentro para ganar posición).



TRABAJO TÁCTICO

Interiores

Ofensivos

Cuando, como y porque ganar la posición interior.

Sentir el cuerpo del defensor de espaldas al aro.

Juego entre postes.

Buscar la espalda del defensa ante una ayuda de este sobre un compañero.

Acompañar la penetración de un compañero exterior.

Defensivos

Cuando, como y porque defender a un jugador interior o exterior, ventajas y desventajas.

TRABAJO TÁCTICO

Aleros altos

Ofensivos

Los mismos que los interiores.

Acompañar penetraciones de un compañero, ganando espacio hacia el aro o abriendo espacio a la penetración.



TECNIFICACIÓN INFANTIL FEMENINA

Resumen del plan diseñado por el seleccionador infantil femenino Eneko Lobato.

TRABAJO FÍSICO

Desplazamientos laterales, genéricos y defensivos.
Saltos y giros y posterior tiro a canasta.
Paradas, desplazamientos y pivotes.

TRABAJO TÉCNICO

Interiores

Finalizaciones en posiciones cercanas al aro con la mano no dominante.
Movimientos de espaldas al aro: empujar botando para girar y tirar (enroscar). Medio gancho.
Movimientos de cara a canasta, arrancadas hacia los dos lados tanto directas como en reverso.
Finalizaciones llegando en velocidad.

Exteriores

Finalizaciones en carrera con la mano no dominante.
Salidas hacia los dos lados e función del espacio libre.
Encarar para jugar con las fintas de tiro y de salida.
Mejora de la mecánica de tiro.
Avanzar con semi oposición hacia el lado de la mano no dominante.
Recursos en finalizaciones en velocidad, traspies etc...
Recursos en el 1c1: entradas cambiando el peso.
Recursos en el 1c1: aro pasado por la línea de fondo.
Recursos en el 1c1: superar la defensa tras cambio de mano, con el balón en el suelo.

TRABAJO TÁCTICO

Interiores y aleros altos

Corrección de posiciones para encontrar la espalda de la defensa.