



Cultura del Esfuerzo



/LAlqueriaVBC



@LAlqueriaVBC



@LAlqueriaVBC



/valenciabasketclub



615151102

“I TU QUE FAS EN 7'15”

Hemos observado que algunos entrenadores a la hora de exponer los ejercicios utilizan demasiado tiempo para explicar y se detienen en exceso en las correcciones. Con ello, el Tiempo Útil Motriz (T.U.M) de las sesiones disminuye considerablemente, siendo uno de los aspectos fundamentales a la hora de la planificación de los entrenamientos en los jugadores/as de formación. *(Ejemplo: en un ejercicio de 10 minutos finalmente hay un T.U.M de 4 minutos si tardamos demasiado tiempo en explicar el ejercicio y además paramos constantemente durante el mismo).*

Creemos esencial que los entrenadores focalicen en el detalle que se quiere trasladar a los jugadores/as en cada ejercicio, que exista una base sobre la que vayan a desarrollar la sesión de entrenamiento y construyan el desarrollo íntegro de la sesión sobre el fundamento y/o aspecto de juego que están trabajando, todo ello sin parar de manera continua y aprovechando al máximo el T.U.M.

Entendemos que hay entrenadores que no se sienten cómodos dando charlas, y sin embargo son muy buenos explicando y ejecutando ejercicios. Por ello, para trabajar, mejorar y asimilar que las explicaciones deben ser claras, concisas y directas, deseamos ofrecer a todos los entrenadores la posibilidad de desarrollar un ejercicio en un tiempo de 7'15” *(incluido explicación y desarrollo práctico del mismo)* todo ello antes de las jornadas de formación que se desarrollan periódicamente por parte del Valencia Basket Club.

*Valencia Basket forma parte del proyecto de Mecénazgo Deportivo de Juan Roig
cuya aportación ha sido de 25M€ en 2018*





Cultura del Esfuerzo



/LAlqueriaVBC



@LAlqueriaVBC



@LAlqueriaVBC



/valenciabasketclub



615151102

Forma de participar:

- 1) **QUÉ:** Desarrollo de un ejercicio como si fuese en una situación real de entrenamiento. *(No se trata de un clínic)*

Ten en cuenta que los jugadores pueden ser nuevos para ti y que no los conoces, busca un ejercicio base para ir añadiendo detalles que añadirías durante varias sesiones.

- 2) **CÓMO:** Todos aquellos interesad@s en participar deberán realizar la petición mediante un mail a la siguiente dirección recepcion@alqueriadelbasket.com, indicando los siguientes datos:

- Nombre y apellidos.
- Equipo y categoría en el que entrena.
- Envío del ejercicio que plantearías. *(es esencial que vaya relacionado con el tema principal que se desarrollará en la jornada de formación)*

- 3) **CUÁNDO:** 10 minutos antes del inicio de la jornada de formación en la Pista Central de L'Alqueria.

¡ANIMATE A COMPARTIR BALONCESTO!

*Valencia Basket forma parte del proyecto de Mecénazgo Deportivo de Juan Roig
cuya aportación ha sido de 25M€ en 2018*

