



TIEMPO MUERTO

www.baloncestolagunak.com

11 de Mayo

REPORTAJE:

iii Muy buenas a todos Laguneros !!! iii Vamos chic@s que ya queda menos !!! La semana que viene entraremos, previsiblemente, en la Fase 2 de desescalada y veremos qué modificaciones habrá a la hora de poder practicar deporte y en concreto nuestro deporte.

En Lagunak seguimos trabajando de cara a la planificación de la próxima temporada. Nos planteamos diferentes preguntas en las charlas formativas que realizamos sobre cómo formar a nuestr@s chic@s y salen a colación debates muy interesantes. Uno de ellos es el de la Técnica individual (TI).

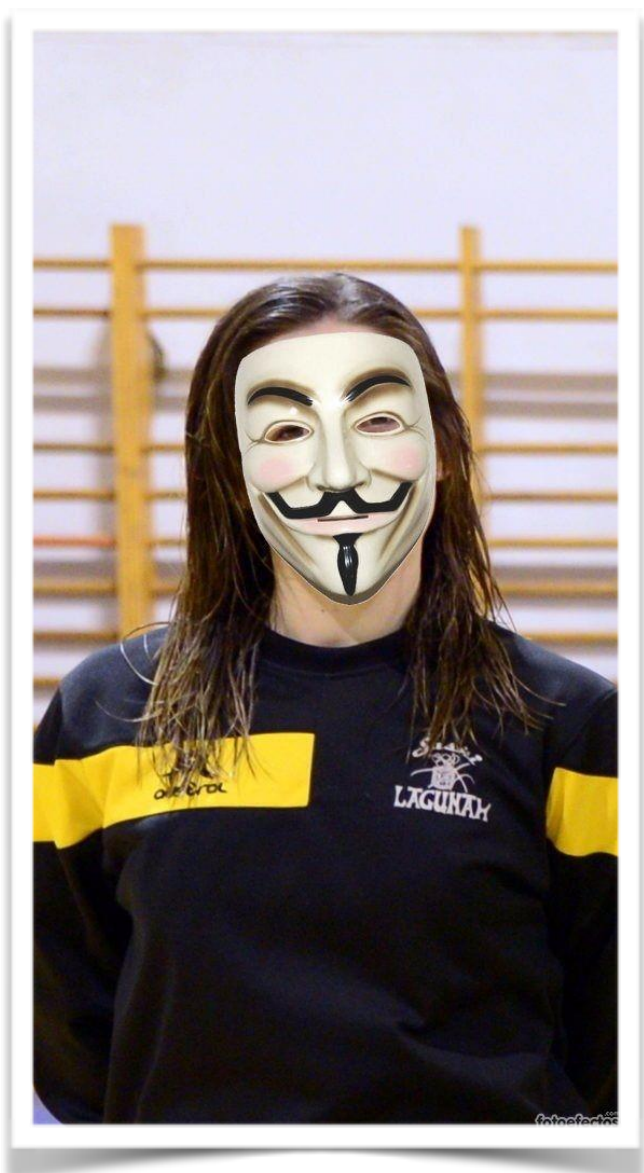
Cuando hablamos de la TI nos referimos a la parte del entrenamiento que dedicamos a trabajar la mejora individual de l@s jugadorxs. Hay muchísimas formas de trabajarla así como muchas parcelas específicas de TI (bote, pase, tiro...) y por ello hay debate. Una de las preguntas que nos hacemos es si el trabajo tiene que ser más enfocado hacia el gesto técnico o más hacia la aplicación al juego real.



En este Club hay opiniones variadas pero en lo que sí que coincidimos es en que debe haber cierto equilibrio entre ambas formas de entrenar la TI. Así que como diría José Antonio Sánchez (Director de la base de Lucentum Alicante y ponente de alguna de nuestras charlas) no hay que ser "talibán" a la hora de decantarse por una metodología u otra ya que ambas pueden y deben convivir juntas...
Dicho esto, lanzo la reflexión: ¿Técnica individual pura o aplicada? ¿Cuál prefieres?

¿QUIÉN ES QUIÉN?

Hoy la cosa va de héroes y villanos...



ii **PISTA !!** Los dos son jugadores/entrenadores y entrenan en la misma categoría pero en diferentes equipos.

LA PREGUNTA DE LA SEMANA



Los entrenamientos se han reactivado en la Liga ACB de cara a reanudar la competición. Y ha habido alguna sorpresita en forma de ausencia injustificada... ¿Sabrías decirme qué jugador y de qué equipo no se ha presentado a los entrenamientos?

*La respuesta a la Pregunta de la semana del número anterior es Sergio Llull, Georgios Printezis y Dimitris Diamantidis. Increíble que ninguno de estos jugadores hayan tenido la oportunidad de jugar en la NBA. Bueno, alguno la tuvo y no quiso...

CONOCIENDO A...

MINGO MURUZÁBAL

ENTRENADOR DEL JUNIOR MASC. A

- **Una película:** Difícil decidirme por una porque me encanta el cine pero yo diría que Batman el Caballero Oscuro
- **Un libro:** Igual que con el cine pero me decanto por El Principito
- **Un actor y una actriz:** Sin duda Tom Hanks y Jennifer Aniston
- **Un jugador de basket:** Uff, muchos. En baloncesto USA Kobe Bryant y en Europa Juan Carlos Navarro, no habrá otro jugador español con más talento que él
- **Un entrenador de basket:** Don Zeljko Obradovic
- **Un personaje histórico:** Thomas Edison ¿qué haríamos sin las bombillas?
- **El mejor invento de la historia:** Como diría mi madre, la lavadora
- **Una comida:** Puff, muchos platos me gustan pero no hay nada como un buen ajoarriero
- **Un deseo:** Que se pase esta crisis en la que hemos caído y podamos volver a disfrutar de nuestra vida ¡¡y del Basket!!
- **Pregunta al próximo...** ¿Por qué empezaste a jugar/entrenar al baloncesto?



!!! NO DEJES DE SEGUIR NUESTROS RETOS LAGUNAK !!!



RETOS LAGUNAK

NUESTRO EQUIPO SENIOR FEM. B HA HECHO UN VÍDEO ESPECTACULAR QUE A ALGUNOS NOS HA HECHO REVIVIR NUESTRA MÁS TIERNA INFANCIA...

**!!! A DESTACAR LA BANDA SONORA !!!
!!! GENIAL CHICAS !!!**

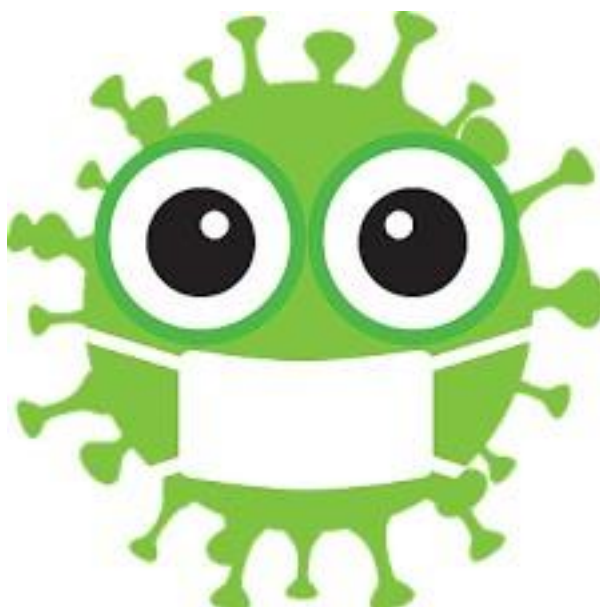
CADA SEMANA UNO DE NUESTROS EQUIPOS PREPARARÁ SU VÍDEO

ESTA SEMANA... LA ESCUELA

**MIENTRAS DURE EL CONFINAMIENTO CADA SEMANA UNO DE NUESTROS EQUIPOS PREPARARÁ UN VÍDEO COLECTIVO. EL EQUIPO QUE HAYA REALIZADO EL VÍDEO MÁS ORIGINAL
!!! TENDRÁ PREMIO !!!**

www.baloncestolagunak.com/ / [@baloncestosaskilagunak](https://www.instagram.com/baloncestosaskilagunak)

iii TODOS A POR EL CORONAVIRUS !!!



iii VAMOS



LAGUNAK !!!