



MASSALFABASKET'12-XIV

NUESTRO SPRINT FINAL

Empezamos la parte final de la temporada, y la encaramos con nuevos métodos y nuevos conceptos.

Hemos comenzado una serie de sesiones y de explicaciones audiovisuales, donde se ven a jugadores haciendo las acciones y movimientos que intentamos aprender, al menos en los entrenamientos.

Aprovechamos un fin de semana largo para irnos a Benicassim a hacer un pequeño clinic, y nuevamente nos lo pasamos genial y aprendimos e hicimos piña.



Practicamos nuevas cosas, como la posición y bloqueo de rebote, esconder el balón en el cara a cara, fintas de tiro, de pié y de pase e hicimos prácticas de bote con nuevos ejercicios, en fin, seguir sumando conceptos.

También tuvimos nuestros tiempos de ocio y juegos y de nuevo fue una experiencia muy bonita y divertida.



MASSALFABASKET'12-XIV

Aquí tenéis una pequeña muestra de fotos.

En fin..., vosotros juzgáis.





MASSALFABASKET'12-XIV



Y os aseguro que es muy cansado.





MASSALFABASKET'12-XIV



Para terminar, os recomiendo ver los dos videos de los campeonatos de carreras a cuatro patas (con varios tramposillos)

<http://www.youtube.com/watch?v=xZKXyWZOZiM&feature=youtu.be>

Y el “campeonato del mundo de subir escaleras”, dedicado a las retadoras Ester, Nerea y Aitana.



<http://www.youtube.com/watch?v=nybZPxV3wzE&feature=youtu.be>

También podéis ver toda la galería de fotos en nuestro álbum Picassa (acceder desde nuestra web)

.....Y SALIERON DE HOWARDS

Llegó el día.

Llegó ese día que teníamos que demostrarnos a nosotros mismos varias cosas.



La primera, era saber si los entrenamientos nos han aportado algo nuevo, y si podemos trasladar al campo de juego lo que aprendemos.



MASSALFABASKET'12-XIV

Y la segunda era resarcirnos de ese mal sabor de boca que nos han dejado las dos visitas al campo de nuestro contrincante, El colegio José Lluch de Alborai (oséa HOWARDS)

Comenzamos el partido un poco despistados, pero con tensión, y a las primeras de cambio Oscar nos obsequia con un reverso con finta y entrada, entrenado durante esta semana, comenzamos bien la primera cosa a demostrarnos.

Con posterioridad Berta da la cara a un contrincante escondiendo y mostrando el balón, sin esconderse, (también entrenado).

Por último vemos como cuando cogemos el balón en el rebote, lo escondemos en esa posición tan curiosa que se llamaba "triple amenaza".

Bueno, primera prueba aprobada, aunque el bloqueo y las fintas aún hay que entrenarlas más.

Después la segunda cosa a demostrarnos, ¿podemos con el contrario?

Después de un primer cuarto con empate a 4, comenzamos a tomar pulso al partido, con una buena defensa sobre sus jugadores, combinando mixta 1-4 y presión, aunque esta última no nos salió muy bien, y conseguimos unos parciales de 8-3 y 9-2 para lograr al descanso 21-9.

Iban bien las cosas.

Comenzamos la segunda parte muy bien, cambiando entre zona 2-1-2 y mixta 1-4, que terminó de desconcertarles y terminamos el periodo con un 10-4 que casi decidía el partido.

En el quinto cuarto nos pusimos un poco nerviosos, sin razón aparente, y su jugadora 22 nos hizo daño, como en el partido de ida, pero al final solo fue un 7-9.

En el último cuarto cerramos la zona para evitar que nos metieran puntos y volvimos a robar balones, para terminar con un definitivo 49-29.

Prueba superada y con nota, ya que les ganamos por más puntos que ellos a nosotros, y esto nos asegura terminar por delante (salvo catástrofe).



MASSALFABASKET'12-XIV

ANOTADORES:



OSCAR 19 ptos



AITANA 10 ptos



IGUACEL 5 PTOS



ELIANA 4 ptos



BERTA 3 ptos



NEREA 2 ptos



MAR 2 ptos



CLARA 2 ptos



MARTINA 2 ptos