



MANUAL de **APOYO**
para **entrenador@s**
de **FORMACIÓN**

*Saskibaloiko
prestakuntza-entrenatzaileei
laguntzeko eskuliburua*

Jairo Unzué Baños

*Jokalariak eta pertsonak hezi, erakutsi eta prestatzea
etorkizunean hobeak izan daitezzen*



*Educar, enseñar y formar a jugador@s y personas
para que, en el futuro, sean mejores*

AURKIBIDEA/ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN DEL AUTOR	5
2. PRÓLOGO	6
3. INTRODUCCIÓN	9
4. LA FIGURA DEL ENTRENAD@R	10
4.1 CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DEL ENTRENAD@R EN CATEGORÍAS FORMATIVAS	10
4.2 PAUTAS DE ACTUACIÓN PARA LA DIRECCIÓN DE EQUIPOS EN LAS PRIMERAS ETAPAS	11
4.3 PAPEL DEL ENTRENAD@R EN LA GESTIÓN DE EMOCIONES DENTRO DEL GRUPO	17
4.4 RECOMENDACIONES DE LA F.A.B. PARA LOS ENTRENADOR@S NOVELES	21
5. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA	24
5.1 TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	25
5.2 ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA	28
5.3 ESTILOS DE ENSEÑANZA	31
5.4 RECURSOS DIDÁCTICOS	40
6. GENERALIDADES, FUNDAMENTOS A TRABAJAR Y PRINCIPIOS METODOLOGICOS DE CADA ETAPA	42
6.1 BENJAMÍN	43
6.2 ALEVÍN	51
6.3 INFANTIL	58
7. SIMBOLOGÍA Y CONSEJOS PARA EL DESARROLLO CORRECTO DEL JUEGO	66
8. PROPUESTAS DE JUEGOS Y EJERCICIOS: BENJAMÍN, ALEVÍN E INFANTIL	69
8.1 BENJAMÍN	69
8.2 ALEVÍN	111
8.3 INFANTIL	153
9. GLOSARIO BÁSICO	194
10. CUADRO RESUMEN DE CONTENIDOS TÉCNICOS-TÁCTICOS-CONDICIONALES POR CATEGORÍAS	195
11. PLANTILLAS DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTOS	199
12. DEDICATORIAS Y AGRADECIMIENTOS	204
13. BIBLIOGRAFÍA	205

1. PRESENTACIÓN DEL AUTOR

Egilearen aurkezpena



¡¡Hola entrenador@s!! Me presento: soy el **“Manual de Apoyo para Entrenador@s de Formación”** y me gustaría ayudaros a tod@s aquell@s entrenador@s que os iniciáis en este mundo tan fascinante que es el deporte de la canasta.

Hace ya muchos años, yo también fui entrenador novel y, como vosotr@s, muy pronto comencé a enamorarme y apasionarme por el Baloncesto, primero como jugador en mi colegio, y más tarde como entrenador en el mismo centro.

Por eso, ahora quiero guiaros y facilitaros la labor tan importante que tenemos como entrenador@s de un grupo de niñ@s.

Hemos titulado a este proyecto **“Manual de Apoyo para Entrenador@s de Formación de Baloncesto”**, siguiendo un carácter formativo y pedagógico, donde mostramos al entrenad@r unas directrices para la enseñanza-aprendizaje de nuestro deporte, intentando en todo momento enseñar de una manera divertida y atractiva.

Nuestro lema es **“CREAR UNA SÓLIDA CULTURA ES LA HERENCIA MÁS SEGURA”**, siendo el mayor reto promover el conocimiento, la cultura y, sobre todo, guiar para contribuir a que se inculque una buena educación desde la infancia.

Por este motivo, y partiendo en todo momento desde mi humildad y experiencia (porque en Baloncesto no hay una receta mágica), me he atrevido a realizar este proyecto en colaboración con la *Federación Alavesa de Baloncesto*, con un único fin, acompañar lo mejor posible a cada entrenad@r en su vida deportiva.

Jairo Unzué Baños

Entrenador Superior de Baloncesto
Profesor de Educación Primaria
Educador Social



2. PRÓLOGO IBÓN NAVARRO

IBÓN NAVARROren Hitzaurrea



Hace ya casi 20 años que la F.A.B., comenzó a apostar por el trabajo y mejora de l@s jugador@s más jóvenes de Álava, con aquellas jornadas dominicales en las que grupos de 20-24 jugador@s de edad mini y pre-mini de todos los colegios, se juntaban con entrenador@s para el trabajo específico de los fundamentos básicos y que además servía para que los entrenador@s de sus respectivos colegios sentados en la grada, , recopilasen información, ideas y ejercicios que pudieran llevar a sus entrenamientos durante la semana.

Han pasado muchos años, y no sólo no se ha olvidado aquel “Proyecto Mini” del que pude tomar parte en su nacimiento, sino que se ha ido desarrollando, creciendo y ampliando, haciendo que cada vez los jugadores y jugadoras de Álava vayan saliendo con más asiduidad y nivel, gracias al gran trabajo de entrenador@s, colegios y clubes. Detrás de todo ello, siempre ha estado la F.A.B., respaldando cualquier iniciativa que ayudase al mejor desarrollo no sólo de sus deportistas alaveses y alavesas, sino también de sus entrenador@s, vehículo conductor y transmisor de los valores y de los fundamentos de nuestro baloncesto.

En los días que corren, en los que se tiene acceso a través de RRSS y de internet a ejercicios técnico-tácticos, y en los que se comete el error de descontextualizarlos al aplicarlos en edades demasiado tempranas, la F.A.B., apuesta por poner al alcance de sus entrenador@s algo que es más que un libro. Un manual de información para los equipos de base, con ideas, conceptos y ejercicios pensados para estas edades y fruto de la mejor de las fuentes: la del intercambio de opiniones y formas de hacer las cosas. La del resultado de un constante proceso de “ensayo – error – ensayo” de entrenador@s de esas categorías. La de los cafés con amig@s entrenador@s a las 8.30h de la mañana los sábados, antes de empezar la jornada matinal de ver partidos hasta la hora de comer de una cancha a otra, charlando sobre cómo han ido tus jugador@s mejorando con éste o aquel ejercicio, o cómo no consigues que acaben de mejorar esto o aquello.

A algunos, aquellos fines de semana de cancha en cancha, de café en café, nos ha llevado a ser unos privilegiados y poder ser profesionales. A otros, para beneficio de nuestro deporte y de los jóvenes jugadores y jugadoras que dan sus primeros pasos en nuestro deporte, les ha llevado a seguir cuidando de la semilla de nuestro baloncesto, de l@s jugador@s más jóvenes y, sobre todo, de sus entrenador@s más nóveles.

Con 16 y 17 años empecé a encontrarme con Jairo Unzué por las canchas de baloncesto de Euskadi. No sólo cuando nuestros equipos se encontraban en los partidos de Liga Vasca, sino también cuando coincidíamos “espiando” a rivales comunes en cualquiera de las 3 provincias, ¡¡en charlas formativas o incluso en partidos que no deberían tener demasiada trascendencia para nuestros respectivos equipos...pero allí también estábamos!! Supongo que nos unía la pasión y el fervor por lo que hacíamos y eso nos hacía coincidir en tantos sitios “perdiendo tiempo y dinero”, que decía y pensaban otros.

Años después, él dejó el baloncesto formativo guipuzcoano para trasladarse a Vitoria. Como no podía ser de otra forma, además de sus deberes laborales, empezó a colaborar con clubes y con la Federación Alavesa de Baloncesto. Creo que el baloncesto alavés de base es afortunado de haber añadido a su engranaje una persona como él. Que aún mantiene esa pasión y ese amor por nuestro deporte pero que además lo demuestra con la experiencia que le dan los casi 30 años que lleva ligado al baloncesto y en los que, por su forma de ser, nunca ha perdido la inquietud por seguir aprendiendo, preguntando, comentando....

Por todo ello, y a pesar de que soy novel en esto de escribir y hacer prólogos, supone un placer y un orgullo colaborar de esta forma con esta bonita iniciativa.

El fruto de todo eso, lo tenemos aquí. Para mí, como ya he mencionado, no es un libro. Es una guía. Un manual de buenas prácticas. Un “libro de instrucciones”. De buenas instrucciones para ti, entrenad@r joven, con ganas de hacer bien las cosas, con inquietudes. Una guía que, más que decirte lo que has de hacer, te hará pensar y desarrollar tus propios ejercicios. Y te hará crecer y mejorar como entrenad@r.

Y si aún tienes dudas, seguro que, en algún patio o grada, encontraras a Jairo, dispuesto a seguir debatiendo, comentando, inventado y descubriendo con vosotr@s.

¡¡Disfrutadlo!!



3. INTRODUCCIÓN

Sarrera

En este “Manual de Apoyo” nos vamos a encontrar con un libro formativo y didáctico pensado para tod@s aquell@s entrenador@s que se inician en este deporte, también para entrenador@s que no hayan sido jugador@s o para padres y madres que están interesad@s en la enseñanza-aprendizaje del Baloncesto.

Para ello, hablaremos de la importancia de la figura del entrenad@r y de su entorno, de las características que debe reunir y los objetivos a plantear. Ofreceremos consejos para la dirección de equipo, de cómo llevar la gestión del grupo, así como el control de las emociones propias y del equipo.

También, os detallaremos las características principales del niñ@ en cada etapa, así como como los fundamentos a trabajar, y los principios metodológicos adecuados en cada categoría.

Además, os facilitaremos varios modelos de planilla de entrenamiento para el diseño de cada sesión, y dispondrás de unos cuadros-resumen generales con los contenidos técnicos, tácticos y condicionales a entrenar en cada etapa.

Por último, hemos diseñado una gran variedad de juegos, ejercicios y tareas para niñ@s comprendidos entre los 8 y 13 años, explicando su desarrollo, momento adecuado, categoría en la que se puede realizar, duración y metodología aplicada.

No se trata de detallar al pie de la letra un *manual “infalible”*, sino una guía de trabajo en la cual podáis mejorar sacando partido de ella, y así, haciendo uso de vuestra imaginación y creatividad, darle vuestro “toque personal”.

Desde la *Federación Alavesa de Baloncesto* nuestra gran misión es haceros **PENSAR, REFLEXIONAR E ILUSIONAROS**.

Así que, disfrutad de este proyecto.....



4. La FIGURA del ENTRENAD@R

Entrenatzailearen lana



4.1 CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DEL ENTRENAD@R EN CATEGORÍAS FORMATIVAS

El actual entrenad@r@ de Baloncesto debe ser un **“TRES EN UNO”**, es decir, **UN EDUCAD@R, FORMAD@R y MAESTR@** a la vez. Pero es que, además, debe reunir las siguientes *características*:

- Ser **comprometid@** con el equipo y con nuestra disciplina deportiva.
- Ser **amable**, que domine y dirija al grupo humano con maestría y magia personal.
- Saber **adaptarse** a las características y necesidades de sus jugadores/as.
- Tener **sentido del humor**.
- Dar **autonomía y responsabilidades** a sus jugadores/as.
- Usar el deporte como un **instrumento para la formación** integral del jugador/a.
- Transmitir y **dar importancia** al desarrollo de **valores cívicos**.

Además, el entrenad@r@ debe tener claro los siguientes *objetivos*:

- Tener **paciencia, serenidad e ilusión** por la enseñanza y aprendizaje.
- Ser capaz de que el jugad@r **juegue, aprenda y disfrute**.
- Inculcar la palabra **SED**: **S**= satisfacción, **E**= esfuerzo y **D**= Dedicación.
- Conseguir que haya **más practicantes** y aficionad@s a nuestro deporte.
- Transmitir pasión por el basket, **contagiar**, ...
- Saber **programar, planificar y plantear** objetivos según edad y categoría y secuenciarlos por ciclos.
- **Preparar** los entrenamientos semanales y el trabajo de cada sesión.
- Plantear ejercicios y juegos divertidos, sencillos y variados e ir poco a poco aumentando la dificultad para **fomentar un aprendizaje constante e inteligente**.

- **Reflexionar** de vez en cuando nuestro método de trabajo, **NO dudar** y llevarnos por los resultados y ese afán de ganar.
- **Olvidarse de los resultados.** El entrenador@ buen@ no es aquel que gana partidos, títulos o es un@ buen estratega.
- **Ganar no es lo más importante**, es una consecuencia del trabajo bien organizado y planificado.



La FAB dice:

Educar a un@ niñ@ es atender a sus necesidades

Haur bat heztea haren behar guztiei erantzutea da

4.2 PAUTAS DE ACTUACIÓN PARA LA DIRECCIÓN DE EQUIPOS EN ESTAS PRIMERAS ETAPAS

Se aconseja a tod@s los entrenad@r que antes de comenzar a entrenar un equipo de Baloncesto bien en un club, colegio o asociación deportiva, tuviera en cuenta estos seis pasos:

1. Conocer el lugar donde va a entrenar.
2. Establecer objetivos comunes junto con el/la responsable deportivo del colegio, club o asociación deportiva.
3. Tener una mentalidad de mejorar divirtiéndonos y de mejora continua.
4. Actitud y comportamiento del entrenad@r tanto en entrenamientos como en partidos.
5. Establecer unas normas básicas para tod@s en los entrenamientos y partidos.
6. Crear lazos de comunicación y relación con los padres y madres y, establecer unas normas de actuación.

1. LUGAR DONDE VAMOS A ENTRENAR.

Antes de empezar a desarrollar nuestra función de responsable de un equipo, tenemos la obligación de conocer dónde vamos a entrenar y diferenciar lo siguiente:

- Si es un colegio con tradición o no, si es un club modesto o de alto rendimiento, o si es un equipo de una AMPA (Asociación de madres y padres).
- Qué esperan de mí y de l@s jugador@s y si me marcan una forma de trabajar o puedo hacer lo que quiera.
- Conocer a l@s jugador@s en todos sus ámbitos, no sólo en lo deportivo, sino también en el familiar, estudios, amig@s, ...

Estos tres puntos son muy importantes ya que el conocimiento del medio donde vamos a entrenar será básico para poder desarrollar mucho mejor nuestro trabajo.

2. ESTABLECER OBJETIVOS COMUNES CON EL CLUB O COLEGIO.

En este segundo paso, es necesario mantener una reunión con el coordinad@r deportivo, direct@r técnico o figura responsable de la actividad extraescolar del centro educativo y:

- Saber si l@s niñ@s que se han inscrito a Baloncesto su fin es para pasar el rato y divertirse o, por el contrario, si hay unos objetivos concretos y programados.
- Si el club o colegio con tradición a través del direct@r técnico te marca unos objetivos y te supervisa los entrenamientos y partidos.
- Plantear objetivos comunes para tod@s y alcanzables.

Creo que es importante recordar que, al establecer esos objetivos junto con el/la responsable, *no estamos en edades de individualizar* y marcar distintos objetivos a l@s jugador@s, sino que deben ser *objetivos generales y acordes a su edad y sus capacidades* y, no muy difíciles de lograrlos, teniendo siempre en cuenta cuál es nuestro principal propósito en estas primeras etapas.

3. ENTRENAD@R; MENTALIDAD DE MEJORAR DIVERTIÉNDONOS Y DE MEJORA CONTINUA.

Un@ entrenad@r de Baloncesto tiene que tener la mentalidad de *disfrutar y aprender* a la vez. Tiene que tener en cuenta que *l@s niñ@s son muy inteligentes* y que todos los días nos sorprenden. Así que:

- Cada día hay que mejorar y a la vez disfrutar de nuestr@s jugador@s. Por lo tanto, el entrenad@r tiene que reír y hacer reír.
- Los partidos son un premio por entrenar durante la semana.
- Ganar o perder es secundario, así que no nos fijemos en los resultados ni en la clasificación del equipo.
- El Baloncesto está en constante evolución. Por eso, debemos actualizarnos e intentar mejorar y reinventarse cada día. Mentalidad de “Nunca se deja de aprender”.



La FAB nos recomienda:

*Cuando has perdido muchas veces en la vida,
te das cuenta que perder no es impotante*

*Bizitzan askotan galdu duzunean,
galtzea ez dela garrantzitsua konturatzen zara*

4. ACTITUD Y COMPORTAMIENTO DEL ENTRENAD@R EN ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS.

La actitud que debe mostrar un entrenad@r debe ser proactiva, alegre, respetuosa, empática, de escucha activa, amable y con buen sentido del humor. Un entrenad@r con energía, positivismo, alegre y entusiasta contagia esas conductas a l@s niñ@s.

Además, **en los entrenamientos, ¡¡recordad!!** el/la entrenad@r tiene que ser un **3X1** (Educad@r, Formad@r y Maestr@) y es quien debe enseñar las reglas básicas del Baloncesto: pasos, dobles, faltas, etc....y no es nada fácil. Para lograr esto el entrenador/a:

- Debe ser muy **didáctic@, direct@ y claro**, explicando con la mayor sencillez posible qué cosas se pueden hacer, cuáles no y el porqué de las mismas, utilizando siempre un lenguaje sencillo y cercano al niñ@.
- **Tiene que hablar con energía, con fuerza, transmitiendo ilusión y entusiasmo** en cada acción, ejercicio o juego. Tiene que contagiar pasión por el Basket ya que el próximo año o temporada queremos que elija de nuevo Baloncesto y, además, que atraiga a nuev@s practicantes.
- Los **ejercicios, juegos o actividades** que plantee en los entrenamientos tienen que ser **divertidos, dinámicos, alegres, participativos** y también **competitivos**.

Y en los partidos:

- Tiene que transmitir que el partido es un premio por el esfuerzo y dedicación de la semana, y que su fin primordial es divertirse.
- La figura del árbitr@ se merece todos nuestros respetos, es nuestro amig@ y debemos recordar a l@s niñ@s que sin él/ella no habría partidos de Baloncesto.
- Ganar o perder no es lo más importante y por supuesto, no debemos darle importancia a la clasificación.
- Al finalizar el partido, preguntarles *siempre* si han salido content@s, satisfech@s, si han salido con la impresión de que han mejorado, si les gusta el ambiente que rodea al evento y si les gusta el Baloncesto.

5. ESTABLECER NORMAS BÁSICAS PARA ENTRENOS Y PARTIDOS.

Creo firmemente que a l@s niñ@s desde muy pequeñ@s y sin importar la categoría, el entrenad@r en **su primer día del entrenamiento**, tiene que enseñarles y transmitirles que en el Baloncesto hay una serie de normas de obligado cumplimiento:

- **Seriedad y compromiso.** Esto quiere decir que, si se han apuntado a la actividad, deben asistir a todos los entrenamientos y partidos, y avisar, en su caso, de la no asistencia al entreno o partido.
- **Puntualidad.** El entrenamiento comienza a una hora y a esa hora tienen que estar preparad@s para comenzar a entrenar.

- **Uniformidad.** Para realizar la actividad deportiva, tod@s deben traer ropa adecuada o la facilitada por el club, colegio o asociación. Esto es, ropa de entrenamiento, evitando que entrenen con zapatos, camisas, etc...
- **Respeto** a tod@s. Para con el entrenad@r y para con ell@s mism@s. Cuando el entrenad@r habla, tod@s están atent@s y escuchando las indicaciones.
- **Colaboración.** Tod@s l@s componentes del equipo ayudan a recoger balones, el material usado en el entreno, bancos, pivotes, escaleras, etc.... y, por supuesto, colaboración en mantener el vestuario limpio.

Además, el entrenad@r debe **crear una atmósfera adecuada**, enseñando buenos hábitos. Es aconsejable reforzar diariamente acciones y conductas positivas.

En el mismo entrenamiento poner en marcha una serie de rutinas al inicio y final del entreno. Por ejemplo, cuando el entrenad@r haga sonar el silbato, tod@s corriendo al medio campo o donde se encuentre el entrenad@r, momento en el que es bueno preguntarles qué tal les ha ido el día o el finde semana, qué han hecho o que cuenten alguna anécdota curiosa. Se trata de crear una charla distendida y ganarse la confianza y atención del grupo. Es aconsejable también al final del entreno, preguntar si han mejorado y qué juegos les han gustado más.

Para el entrenad@r, **tod@s** l@s jugadores **son iguales**. Por ello, debe estar atent@ ya que en estas edades suelen formarse "*grupitos*" marcados por estar en una misma clase o porque son amig@s o porque salen juntos, etc.... *la misión* del entrenad@r es *unir y cohesionar al equipo*.

Respecto a las **competiciones**, las normas básicas serán las mismas que acabamos de mencionar, pero enfocadas hacia el partido: Seriedad, compromiso, puntualidad, uniformidad (tod@s van iguales), colaboración y respeto a tod@s: rivales, entrenador@s, árbitros, padres y madres del otro equipo, etc.

El objetivo del entrenad@r es que se cumplan dichas normas. Si lo consigue, estará sentando las bases de un equipo educado, bien organizado y ejemplar.

6. RELACIÓN CON PADRES-MADRES, NORMAS.

Este punto merece especial atención. Es vital que el entrenad@r los reúna al inicio de temporada, se presente y explique las normas del equipo y los diferentes protocolos de actuación dentro del mismo.

- Nuestro objetivo es de darles la mayor información posible y con transparencia. Pienso que hoy en día, a los padres-madres nos gusta tener la mayor información posible acerca de nuestr@s profesor@s y en este caso de l@s entrenad@r. Aporta tranquilidad, confianza, orden y seguridad.
- Se trata al fin y al cabo de que nuestro trabajo se vea recompensado y nos vean como figuras importantes en el desarrollo integral de sus hij@s.
- Si los padres-madres y el entrenad@r caminamos en la misma dirección todo será perfecto. Si, por el contrario, los mensajes que reciben l@s niñ@s por parte de sus padres/madres son distintos que los que trasmite el entrenad@r, las cosas no funcionarán.

El entrenad@r pondrá las normas que los padres y madres deberán cumplir:

- El/la únic@ que opina y decide sobre cuestiones técnicas será el entrenador/a. Las familias se limitarán a animar al equipo.
- Respeto total a l@s árbitr@s, equipos contrarios y familias de los equipos rivales evitando provocar y caer en provocaciones.
- Los mensajes que mande el entrenad@r al equipo serán repetidos por los padres y madres a sus hij@s.
- Aceptar la forma de trabajar del entrenad@r con sus hij@s. Si surge algún problema, es preferible solucionarlo lo antes posible para evitar que vaya creciendo.
- A los hij@s les gusta que sus padres y madres vayan a ver l@s jugar. Deberán hacer lo posible por ir a ver los partidos de sus hij@s.
- Inculcar y promover la afición a su hij@ por el Baloncesto sin llegar a límites pasionales y nunca anteponiéndolos a los estudios.

La finalidad de entrenad@r tiene que ser conseguir la cohesión del grupo y para ello, es muy importante la colaboración de las familias. En estas primeras etapas de formación, la figura de los padres y madres es necesaria de cara a que su hij@ quiera seguir haciendo Baloncesto y por ello, tienen que ser capaces de aguantar los "pequeños" sacrificios que esto requiere (madrugar los fines de semana, no poder ir a pasar el día fuera, aguantar frío, etc.).

Si la "química" del grupo funciona, tod@s lo llevarán mucho mejor y disfrutarán como sus hij@s de este deporte.

4.3 PAPEL DEL ENTRENAD@R EN LA GESTIÓN DE EMOCIONES DENTRO DEL GRUPO.

Hasta ahora hemos definido al entrenad@r actual como un **TRES EN UNO** (Educad@r, Formad@r y Maestr@). A esto, hay que sumar otro aspecto más a dominar y, a su vez, no menos importante, que es el **control, manejo del grupo, y el hecho de llegar a ser un gestor@ de emociones**.

En estos últimos años se está introduciendo en el ámbito deportivo, y en especial, en el mundo de la canasta, el concepto de **inteligencia emocional** aplicada al entrenad@r de Baloncesto. Esta se define como la capacidad para reconocer, comprender y regular sus emociones y las de los demás, y, además, tener la capacidad para el liderazgo, comunicación empática y la resolución de conflictos.

Actualmente, un entrenad@r competente debe poseer una buena *inteligencia emocional*, es decir, que sepa sumar a sus capacidades individuales, las demandas de su equipo y las del entorno en que trabaja tanto en entrenamientos como en competiciones.

Para llevar a cabo una **buena gestión de las emociones** por parte del entrenador/a, es importante y necesario que transmita valores como esfuerzo, dedicación, interés, compromiso, satisfacción, felicidad, etc. El/la entrenad@r debe tener en cuenta que las emociones están ahí, que cuentan y que se deben analizar y gestionar. Por eso, es importante y necesario que l@s entrenador@s aprendamos a controlar nuestras emociones y la de nuestr@s niño@s.

- **R. BISQUERRA** (Catedrático de Orientación Psicopedagógica en la Universidad de Barcelona) define la **emoción** como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación que puede ser fuerte. O como una reacción espontánea ante una acción relevante.

Además, expone que las emociones pueden ser:

- a) *Dañinas y perjudiciales.* Estas nos llevan a tomar malas decisiones y conductas incorrectas. Por ejemplo, cuando un@ árbitro nos pita una falta dudosa y que a mí no me ha parecido, entonces me cabreo, me enfado y no actúo de una manera correcta ni educada y entonces, tomo decisiones erróneas.
 - b) *Fuentes para motivar.* Cuando me “pico” con un jugad@r rival y me coge varios rebotes seguidos, me pongo más seri@ y concentrad@ para defender con más intensidad en las siguientes acciones. Es decir, aprovecho ese enfado (emoción negativa) para que nos dé energía para llevar a cabo una acción positiva.
- **BISQUERRA** añade también que **“Como te sientes, tiene mucho con cómo ves el mundo”**. Y que las características de nuestra conducta están muy relacionadas con las emociones. Por eso, define también a las emociones como inteligentes (**INTELIGENCIA EMOCIONAL**) y que son vitales para tomar buenas decisiones.
 - Por último, nos aconseja a que gestionemos inteligentemente las emociones, ya que cuando sepamos acercarnos y separarnos de ellas a nuestra voluntad, empezaremos a disfrutar más aún de nuestro deporte. Así que, utiliza las emociones como *f fuente de motivación e inspiración*.

Una vez aclarados y definidos los significados de emoción y de inteligencia emocional, vamos a dar unas pautas de actuación para que nos ayuden a reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de nuestro equipo. Para ello, debemos seguir estos cuatro pasos:

1. Cualquier entrenad@r en estas primeras categorías debe tener un **EQUILIBRIO PERSONAL** y plantearse *tres objetivos*:
 - a) Saber lo que queremos con un@ mism@ y con nuestro equipo.
 - b) Saber a dónde queremos llegar.
 - c) Tener la palabra **SED**: **S**=Satisfacción por lo que un@ hace, **E**=Esfuerzo por que mejoren y se diviertan y **D**=Dedicación en el Baloncesto, ganas de hacer, sin que nada me lo impida.

2. A l@s niñ@s hay que **ACOMPañARL@s EN SUS EMOCIONES**, es decir, sabemos que en estas edades l@s niñ@s se van a enfadar, discutir e incluso pelear y, nosotr@s, los/as entrenadores/as tenemos que estar preparad@s para aguantarles y soportarles. Para ello, debemos motivarles, retarles, marcar objetivos alcanzables y reales, además de tener una buena dosis de paciencia. Esto es gestionar sus emociones y controlar las nuestras.

3. El/la entrenad@r debe **INTEGRAR Y NORMALIZAR SUS EMOCIONES Y CONDUCTAS** en la cabeza. Cuanto antes interioricemos nuestros enfados, cabreos, nervios, alegrías, desilusiones, etc..., antes conseguiremos controlar esas emociones y sacar así un mayor rendimiento a nuestro equipo. Si somos capaces de controlar nuestros nervios, enfados, ansiedades... nos va a permitir dominar mejor nuestros impulsos y, por consiguiente, evitaremos decisiones incorrectas y conductas inadecuadas. Por ejemplo, en los últimos minutos de un partido y con el marcador igualado, cuando estamos nervios@s, posiblemente no acertaremos en las decisiones que tomemos.

4. Utiliza **siempre** una **VISIÓN POSITIVA-APRECIATIVA** de las cosas que suceden alrededor tuyo bien con un@ jugad@r en concreto o bien con tu equipo. Resalta siempre sus potencialidades a ese jugador/a; esto le estimulará, le reforzará y lo volverá a hacer.

- a) Por ejemplo, utilízalo cuando un jugador/a en concreto cometa varios errores seguidos. Acércate a él/ella y dile al oído facetas de su juego que las haga bien, cálmale y transmítele tu confianza en él/ella a pesar de esos errores. Céntrale en sus capacidades y potencialidades.
- b) O cuando observes que tu equipo esté triste por una derrota abultada (emoción colectiva negativa). Para superar esta fase, hay que centrarse en lo positivo, recuérdales acciones o situaciones de partido correctas y bien hechas del conjunto, destácalas. Se trata de centrarse en lo positivo para poder avanzar hacia un estado emocional positivo, que facilite el trabajo, que recupere su autoestima y el rendimiento del equipo.




La FAB nos recuerda:

- *Las emociones EXISTEN y están ahí. Tenemos que aceptarlas e interiorizarlas ya que nos ayudan a fomentar nuestro desarrollo social y personal.*
- *Las emociones NO HAY QUE EVITARLAS ni suprimirlas. A veces hay que pasar por malos momentos para aprender de ellos, reconocerlos y gestionarlos de otra manera.*
- *Si somos CAPACES DE CONTROLARLAS (nervios, enfados, ansiedad, etc.), mejor gestionaremos nuestras decisiones, impulsos y conductas.*
- *Ten una VISIÓN APRECIATIVA de las cosas. Las emociones grupales tienen una importancia enorme en el rendimiento y productividad del equipo. Por eso, POTENCIA SIEMPRE LO POSITIVO.*

4.4 RECOMENDACIONES DE LA F.A.B. PARA L@S ENTRENADOR@ NOVELES

- El/la entrenad@r tiene que ilusionar y sorprender cada día y para ello, tiene que pensar mucho. Antes de cada sesión de entrenamiento, un buen entrenad@r tiene que prepararlo tres veces; antes, durante y después, es decir, hacer un **3x1**.
- Preparar el entrenamiento **adaptando** siempre a las características del equipo teniendo en cuenta la **edad, categoría y nivel técnico** de l@s jugador@s.
- Durante el entrenamiento, el/la entrenad@r debe estar **preparado para el cambio**, es decir, que, si determinados juegos o ejercicios no salen bien o como pensábamos que tenía que salir, no pasa nada, no seguimos forzando ni enfadarse. Hay que **tener un plan B**, ser flexible y no rígido en el entreno. Tener mentalidad de ensayo-error y de corregir-reaccionar, reflexionar y cambiar. El objetivo es siempre niñ@s motivad@s y disfrutando del momento.
- **Divertir, ilusionar y hacer pensar** son los tres pilares fundamentales del Baloncesto y que el entrenador/a debe intentar conseguir. Y todo esto se consigue teniendo una visión apreciativa con tod@s l@s jugador@s, una actitud positiva y fomentando las potencialidades, cualidades y acciones buenas del niñ@ a través del lenguaje verbal, gestual y comunicación no verbal.

Por ejemplo, palabras positivas como “bien hecho”,  “fenomenal”, “OK”, “magnífico pase o asistencia”. La idea es lanzar mensajes positivos que creen autoconfianza en el niñ@ ya que la acción o conducta que *fomentes y potencies, CRECE*.

- Introducir en los juegos y ejercicios **incertidumbre y duda** ya que en Baloncesto no hay un orden lógico ni ordenado.
- En cada ejercicio o juego que tengan que **realizar varios esfuerzos y sobre esfuerzos** y con varios **objetivos interrelacionados**.

- Entrenar la **coordinación dinámica general diariamente**, de forma aleatoria y con un componente de dificultad coherente y ofreciendo estímulos al niñ@. A medida que voy observando el ejercicio y cómo se desarrolla, en el siguiente entrenamiento pongo más o menos dificultad.
- El entrenad@r debe **observar y corregir, pensar y reflexionar**. Paciencia, humildad, constancia y perseverancia debe ser nuestras virtudes y valores a la vez.
- **Observar, detectar y conocer al equipo**, a cada un@ de sus jugador@s, sus gustos, preferencias, estudios, cómo les gusta ser llamados, etc.... el objetivo es ayudarles y organizarles a llevar una vida ordenada y sana creando buenos hábitos de estudio y de trabajo. Les ayudará en su formación integral a ser personas disciplinadas y ordenadas. De esta manera, crearás un proceso afectivo adecuado, positivo y de confianza con cada niñ@.
- Cuando se **producen errores**, el/la **entrenad@r** debe **pensar por qué es**; igual es porque están cansad@s, o porque no se ha explicado bien, o porque su mente no llega. En cualquier caso, no debemos enfadarnos y concedernos un momento de pausa.
- **Destacar a tod@s** l@s jugador@s y no sólo a l@s mejor@s.
- Recomendable de vez en cuando preguntarles qué quieren hacer y qué juegos les gusta más. Se trata de **involucrarles en su proceso de enseñanza-aprendizaje** y nosotr@s de conocerl@s y saber sus gustos y preferencias.
- Respecto a la **competición** en Baloncesto, **es necesaria y obligatoria**. Hay que competir igual que en la realidad. En la vida real si no te esfuerzas y estudias, luego suspendes, y más tarde no tendrás trabajo porque se lo han ofrecido al de al lado, y porque ha sacado mejores notas que tú. No hay que engañar al niñ@.

- En los **ejercicios y juegos** planteados, que estén **orientados** también a la **competición**, con ganadores y perdedores, con premios y refuerzos constructivos para perdedores. La realidad no hay que camuflarla, no podemos engañarles ni meterles en una burbuja.
- **¡¡Recordad!!**: El/la entrenad@r es quien tiene la clave en **cómo gestionar las victorias y derrotas**. La victoria o derrota en un partido o juego hay que verla como **una experiencia y no como un fin en sí misma**. El propósito es divertirse jugando y compitiendo.
- **DAN PETERSON** definía al *entrenad@r* como la “Persona que dirige a un equipo de Baloncesto en estas categorías iniciales debe ser un@ profesional, profes@r, educad@r, psicólog@ y entrenad@r”.



La FAB nos recomienda:

*Hacer el baloncesto sencillo
porque lo complicado es hacerlo fácil*

Saskibaloï erraza egin, zailena erraz egitea delako

¡¡RECORDAD!!
L@S NIÑ@S SON MUY INTELIGENTES



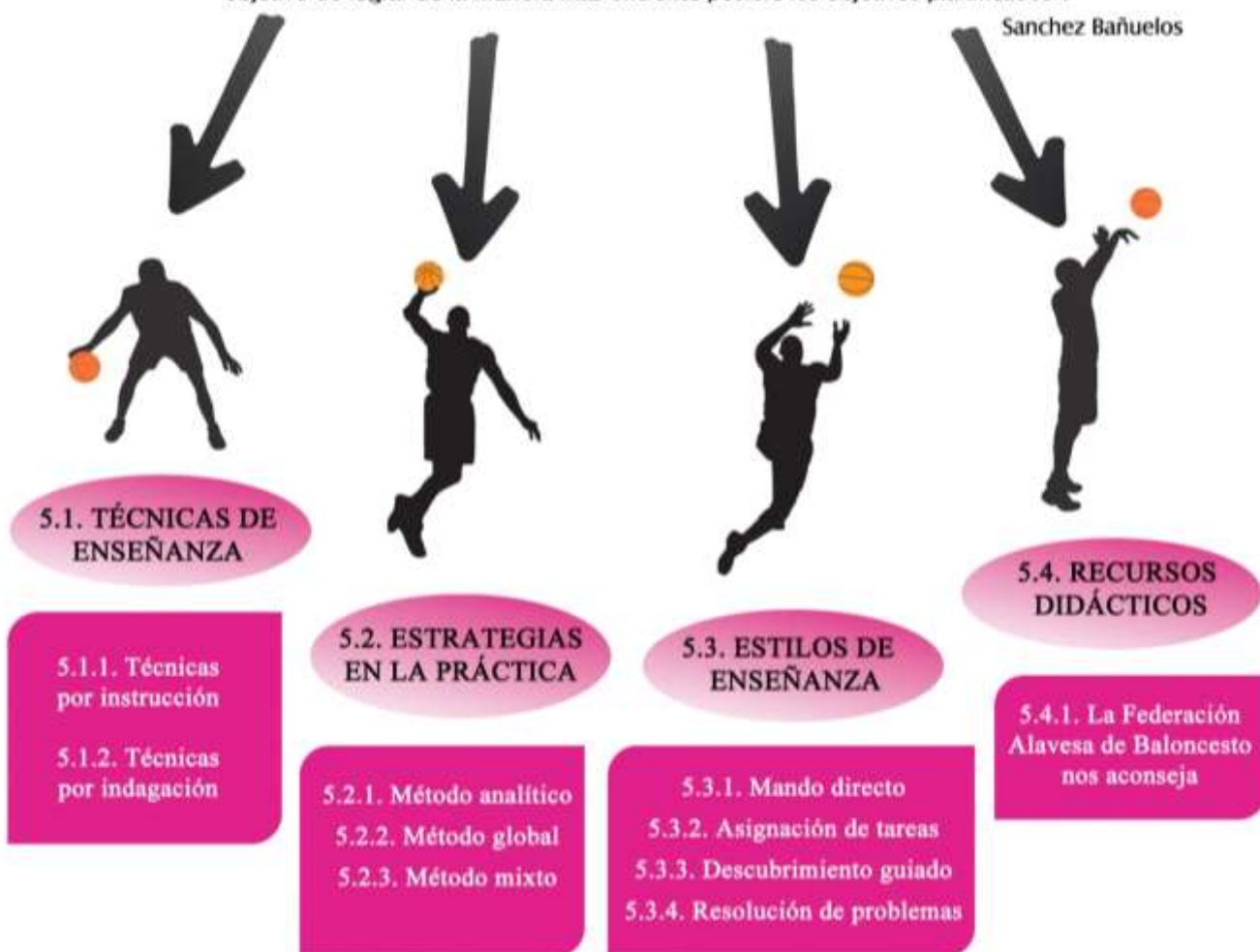


5. METODOLOGÍA de la ENSEÑANZA

Irakaskuntzaren metodologia

"Conjunto de acciones que conforma la conducta del entrenad@r en sus tareas de la enseñanza con el objetivo de lograr de la manera más eficiente posible los objetivos planificados".

Sanchez Bañuelos





5.1. TÉCNICAS de ENSEÑANZA

Abarca la forma correcta de actuar del profesor/a, su forma de dar la información inicial, la forma de ofrecer conocimiento de resultados, o cómo mantiene la motivación del grupo de alumn@s.

Delgado, 1991



5.1.1. TÉCNICAS POR INSTRUCCIÓN

Se basa en el aprendizaje por imitación o por modelos donde el entrenad@r es el protagonista y el jugador/a es pasivo.

Método tradicional.

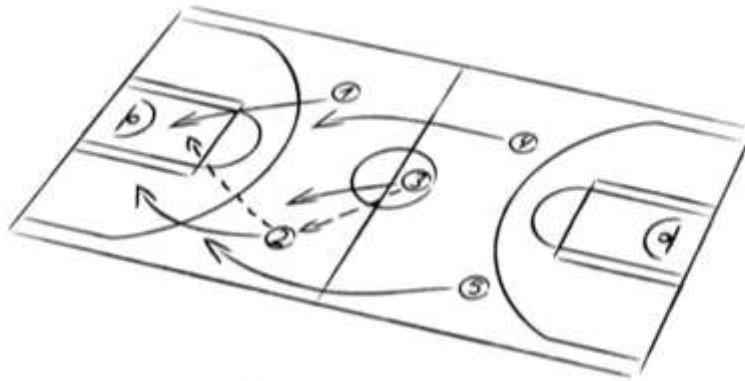
Sánchez Bañuelos, 1986

5.1.2. TÉCNICAS POR INDAGACIÓN

Se fundamenta en la NO instrucción. El entrenad@r no enseña un modelo a seguir y el jugador/a es quien busca las soluciones por medio de la búsqueda.

Método Moderno.

Sánchez Bañuelos, 1986



5.1.1. TÉCNICAS por INSTRUCCIÓN

PROCEDIMIENTO

- Primero se ofrece al jugador/a una información inicial junto con una explicación y demostración por parte del entrenador/a.
- Segundo, el jugador/a una vez entendida la explicación y vista la demostración, ejecuta la tarea.
- El contenido se aprende a base de repetición y de una sola forma.

VENTAJAS

- Es fácil de enseñar (el niñ@ atiende y obedece).
- Los aprendizajes son más rápidos y perfectos desde el punto de vista de la ejecución técnica.
- Se controla bien a tod@s l@s jugador@s.

INCONVENIENTES

- Sólo se valora la ejecución técnica del jugad@r.
- Se inhibe o impide la capacidad creativa del niñ@.
- El jugador/a no toma ninguna decisión ya que es el/la entrenador/a quien manda y el jugador/a obedece.



5.1.2. TÉCNICAS por INDAGACIÓN

PROCEDIMIENTO

- Primero se presenta al jugad@r actividades de indagación como juegos de pillar, competiciones con oposición y situaciones de superioridad, igualdad e inferioridad numérica.
- Segundo, el jugad@r tiene que buscar soluciones y resolverlas

VENTAJAS

- El mayor aprendizaje es el que un@ descubre por si mism@.
- Como consecuencia de lo anterior, el jugad@r retiene más, favorece su implicación cognitiva y el niñ@ es el actor principal en el proceso de enseñanza aprendizaje.
 - Es mayor la individualización y la retención de los aprendizajes está más afianzada.
- Tiene total libertad y desarrolla su capacidad creativa, decisiva y espontaneidad.

INCONVENIENTES

- El aprendizaje es más lento.
- El entrenad@r requiere tener un dominio sobre la estructura de la actividad y diseño de la secuencia adecuada.

5.2. ESTRATEGIAS en la PRÁCTICA



Es la forma de presentar la actividad

5.2.1. MÉTODO ANALÍTICO

Se enseña una única acción del juego y sólo se tiene en cuenta uno de los elementos que intervienen en la competición. Está centrada en la ejecución del gesto y basada en la instrucción directa a través de modelos (normalmente el entrenad@r)

5.2.2. MÉTODO GLOBAL

Se muestra una situación del juego en donde intervienen todos los elementos del Baloncesto: balón, rivales y compañer@s. Además, se trabaja a la vez aspectos técnicos, tácticos y físicos, y donde la tarea se centra desde la reflexión del jugador/a.

5.2.3. MÉTODO MIXTO

Se basa en la combinación de ambas estrategias con el fin de sacar aspectos positivos de cada una. El juego del Baloncesto al ser una práctica global, inicialmente se ejecuta la actividad presentándolo de forma global, para luego trabajar una parte de manera analítica y, finalizar esa tarea con una estrategia global centrandó la atención.
(Global-Analítica-Global)



5.2.1. MÉTODO ANALÍTICO

VENTAJAS

- Se mejora la mecánica de los gestos técnicos.
- Facilita la iniciación al aprendizaje.
- Aumenta la capacidad de ejecución ya que se repite muchas veces un gesto técnico.

INCONVENIENTES

- Las mejoras adquiridas no se dan en su totalidad ya que en los partidos intervienen más factores, compañer@s y rivales, y en el entrenamiento no se han tenido en cuenta.
- Únicamente se presta atención a una acción del juego de las múltiples que se presentan en los partidos.
- La motivación del jugador/a es baja, ya que la situación que se le presenta es siempre la misma y no es variable.
- La capacidad de decisión es ninguna, ya que no tiene oposición alguna y, además, antes de realizar el gesto conoce la situación.



5.2.2. MÉTODO GLOBAL

VENTAJAS

- Se potencia la capacidad y posibilidad de resolver situaciones-problemas.
- Favorece la utilización de situaciones globales y esto se refleja rápidamente en los partidos.
- Fomenta las relaciones colectivas y la motivación del jugador/a hacia estas situaciones es máxima.
- La capacidad de percepción es muy alta, ya que las situaciones que se le presentan son una incógnita e imprevisibles y con un componente de variabilidad muy alto.
- La capacidad de decisión es muy alta, ya que constantemente al jugador/a se le presentan situaciones, las tiene que leer o analizar y tomar una decisión correcta para resolverla.

INCONVENIENTES

- La capacidad de ejecución es media, ya que con este método nos centramos más en las acciones del juego que en la ejecución correcta del gesto técnico.



5.3. ESTILOS de ENSEÑANZA

Se trata de la forma particular de cada entrenador/a de interactuar con l@s jugador@s.

Se basa en el siguiente proceso:

EXPOSICIÓN DE LA TAREA, ORGANIZACIÓN-DISTRIBUCIÓN DEL ENTRENAMIENTO (*feedback*).

Según el estilo que utilice, se estará adaptando a los siguientes Estilos de Enseñanza:





5.3.1. MANDO DIRECTO

CARACTERÍSTICAS y PROCEDIMIENTO

- Este estilo se fundamenta en la unidireccionalidad del entrenad@r.
- El entrenad@r es quien toma las decisiones y el jugad@r sólo ejecuta las tareas explicadas.

La secuencia es:

- Previamente, el entrenad@r da una información inicial normalmente mediante una demostración y explicación.
- Segundo, el jugador/a va ejecutando el movimiento hasta realizarlo de forma correcta.
- Tercero, los contenidos se van aprendiendo a través de la repetición sistemática.

VENTAJAS

- Se controla bien a tod@s l@s jugador@s.
- Hay una disciplina en el ejercicio ya que el jugad@r asume la norma.

INCONVENIENTES

- El niñ@ tiene poca capacidad de decisión y de autonomía.
- Puede resultar la actividad aburrida porque se repite lo mismo.



5.3.2. ASIGNACIÓN de TAREAS

CARACTERÍSTICAS y PROCEDIMIENTO

- Este estilo se basa en instrucciones explicadas por el entrenad@r donde l@s jugador@s, una vez atendidos y vista la demostración, las ejecutan a su ritmo.
- El entrenad@r irá observando y corrigiendo cuando el jugad@r no realice de forma adecuada las tareas.

VENTAJAS

- El entrenad@r durante las tareas controla al jugad@r aspectos como el ritmo, el inicio y el final de la actividad, el orden de las actividades, así como la pausa y el descanso entre ellas.
- El jugad@r no depende tanto del entrenad@r y aprende a ser más independiente.
- El aprendizaje es más individualizado donde el entrenad@r supervisa las tareas del jugad@r y puede realizar las correcciones individualmente.
- Se crean nuevas oportunidades de relación entre entrenad@r y jugad@r.
- Cada jugad@r puede seguir su ritmo de aprendizaje bajo la atenta supervisión de las indicaciones del entrenad@r.

INCONVENIENTES

- Poca espontaneidad del jugad@r.
- Ejercicios muy dirigidos.



5.3.3. DESCUBRIMIENTO GUIADO

CARACTERÍSTICAS y PROCEDIMIENTO

- Estilo basado en donde el jugador/a descubre la respuesta a un problema planteado por el entrenad@r. Los objetivos son descubrir, hacer pensar y actuar por medio de un reto donde el niñ@ desarrolla su implicación cognitiva y motriz.
 - La secuencia de la tarea sería:
 - Primero, el entrenad@r guía al niñ@ a realizar una tarea (juego o actividad) con una norma intencionadamente dirigida a provocar una respuesta en el niñ@.
 - Segundo, el entrenad@r no dice la solución ni muestra modelo alguno esperando a que el jugad@r la descubra. Además, el entrenad@r irá reforzando positivamente las respuestas correctas y, ayudará y ofrecerá otras sugerencias o alternativas a las respuestas incorrectas.
 - Y tercero, les preguntará a l@s jugador@s cómo han resuelto las situaciones planteadas reforzando y potenciando las correctas.

VENTAJAS

- El mejor aprendizaje es cuando un@ descubre por sí mism@.
- El jugad@r es el/la protagonista, está activ@, tiene mayor libertad, espontaneidad y creatividad.
- Retiene mejor el fundamento que cuando se le enseña directamente.
- Favorece la implicación cognitiva en la actividad motriz del niñ@.

INCONVENIENTES

- El aprendizaje es más lento.
- Técnicamente son menos perfectos.
- El entrenad@r requiere mayor preparación y formación.

Algunos ejemplos

DESCUBRIMIENTO GUIADO

1. Situación de 2c2 en medio campo "quien la coja antes, ataca". El entrenad@r tira el balón a canasta o lo deja en el suelo rodando o fuera de banda (inicio saque de banda) y la pareja que coja antes el balón, ataca y la otra defiende.

Condiciones: jugad@r sin balón no puede ir a donde está el jugad@r con balón, ni estar más de dos segundos en la misma posición. (con esta norma o condición estoy guiando al jugad@r que no tiene el balón a respetar a su compañer@ con balón, a no molestarle y además, tiene que moverse y buscar un espacio libre o una posición distinta, es decir, a estar en movimiento).

Variantes: pareja que está defendiendo, pongo la condición de cada un@ defiende a un@ rival.

2. Situación de 3c3 en medio campo: mismo inicio que el anterior ejercicio, pero ahora añadimos un jugad@r más.

Condiciones: jugador@s sin balón no pueden chocarse entre ell@s, ni tampoco recibir el balón debajo del aro o dentro de la zona. Implícitamente estoy orientando a realizar fintas de recepción y a buscar posiciones libres.

Y si robo o cojo el rebote, tengo que salir a la línea de tres puntos para poder tirar a canasta. Estoy enseñando las normas de juego del 3x3 en medio campo (equipo que defiende cuando recupere el balón, tiene que salir a la línea de tres para atacar).

Variantes: equipo que no tiene el balón pongo las siguientes condiciones: cada un@ defiende a un@, tocándole a su par alguna parte del cuerpo (brazo, cadera, hombro,...) y, además, tengo que saber dónde se encuentra el balón. Con esta norma intencionada estamos tratando de que busquen o sepan dónde está su atacante para defenderle y a la vez, miren y sepan dónde está el balón.

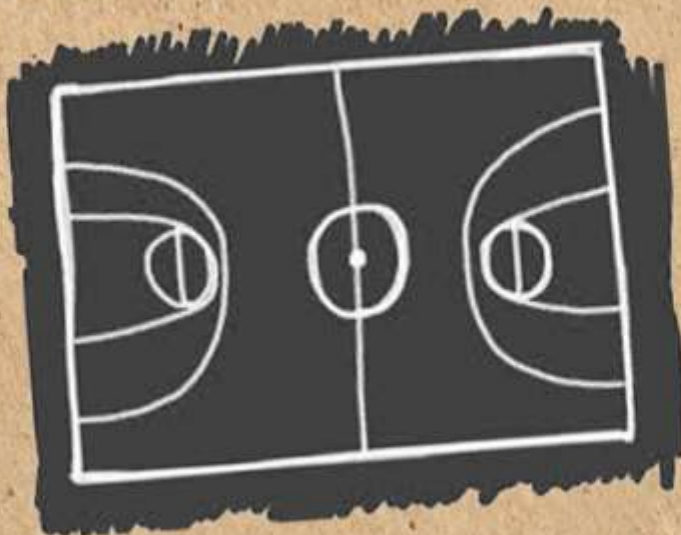
Algunos ejemplos

DESCUBRIMIENTO GUIADO

3. Juego del "espadachín": 1c1 a tocar el balón a mi rival y que éste no me lo toque. Cada vez que toque el balón me sumo un punto, a conseguir 10 puntos..

Condiciones: no se puede agarrar y volver a botar el balón ni tampoco se puede dar la espalda a mi oponente. Nuestro objetivo es que el niñ@ mediante estas normas o condiciones, busque, indague y experimente a través del juego. Estamos guiando intencionadamente a que no hagan dobles, y, además, a que boten de cara al rival, a que ataquen el balón y a la vez, a proteger el mío botando con la mano más alejada de mi rival.

Variantes: cada vez que toquen el balón tengo que meter una canasta. Una vez lograda la canasta, busco a otr@ espadachín y sigo jugando. Y el jugad@r que toca el balón, directamente busca a otr@ rival. Realizar sistema de puntuación o control de tiempo. También se puede realizar otras tareas e ir dificultando las normas.





5.3.4. RESOLUCIÓN de PROBLEMAS

CARACTERÍSTICAS y PROCEDIMIENTO

- Basado en la búsqueda cognitiva y motriz de posibles soluciones a uno o varios problemas-tareas planteadas por el entrenad@r.

La secuencia de la tarea sería:

- Primero, el entrenad@r plantea situaciones-problemas y les da un tiempo para preguntar y aclarar dudas.
- Segundo, el niñ@ recibe el problema, lo analiza, elige y ejecuta su solución en función de su ritmo y capacidad, buscando y encontrando soluciones con total libertad.
- Y tercero, el entrenad@r va animando y reforzando todas las respuestas, sin buscar una única solución. Para ello, los juegos o actividades planteadas deben ser con un nivel de pensamiento táctico (cognitivo) y con diversas soluciones al problema planteado.

VENTAJAS

- El aprendizaje es más afianzado.
- El niñ@ es el/la verdader@ protagonista de su proceso de enseñanza-aprendizaje.
- El jugad@r busca y encuentra por sí mismo las respuestas con total libertad.
 - Mayor individualización y respuestas cognitivas.

INCONVENIENTES

- El aprendizaje es más lento.
- El entrenad@r requiere dominio y formación.

Algunos
ejemplos

RESOLUCIÓN de PROBLEMAS

1. Situación de 2c2. El entrenad@r tira a canasta, o deja el balón en el suelo o en una banda y quien lo coja antes, ataca.

Condiciones: realizar "2 pases antes de tirar a canasta". Y el jugad@r que pasa tiene que tocar el semicírculo de dentro de la zona.

SOLUCIONES POSIBLES: paso y voy a canasta (pasar y progresar), uso del pase y juego en equipo. Si el jugad@r sin balón no puede recibir, progresa a canasta y toca el semicírculo e intenta recibir en otra posición (corte a canasta).



2. 1c1 con ventaja al atacante: puedo iniciar desde medio campo o campo entero o en tres cuartos pero dando ventaja al jugad@r con balón.

Condición: jugad@r con balón le permito dar un mínimo de cuatro botes (o lo que crea conveniente).

SOLUCIONES POSIBLES: jugad@r con balón usa el bote largo o bote de velocidad, y decide libremente por dónde va.

Algunos
ejemplos

RESOLUCIÓN de PROBLEMAS

3. Situación de 3c3 en todo el campo: el entrenad@r realiza un tiro a canasta o deja el balón en el suelo o en la banda y el equipo que lo coja antes, ataca y, el otro defiende. El objetivo es que cada equipo meta 3 canastas y si un trío mete canasta, vuelve a sacar y ataca en la canasta contraria.

Condiciones: no se puede botar el balón (según el nivel del equipo puedo dejar un bote o dos, pero con limitación de botes), tod@s tienen que tocar el balón antes de tirar a canasta y además un pase debe ser en una posición interior.

SOLUCIONES POSIBLES: cualquier jugad@r puede ocupar una posición interior, paso y progreso a una posición exterior o interior, o paso y realizo un bloqueo indirecto. Hay muchas más soluciones al problema planteado por el entrenad@r y l@s jugador@s tienen que resolverlas libremente.





5.4. RECURSOS DIDÁCTICOS

Hace referencia a aquellos materiales que se pueden utilizar en nuestra disciplina deportiva. Además de los materiales convencionales (balón de basket, canastas, canchas,...), es necesario disponer de más variedad como balones de espuma, de fútbol, de rugby, de voleibol, pelotas de tenis, globos, chinos, picas, conos, pivotes, aros de distintos colores y tamaños, gafas de basket, mini-trump, colchonetas, cintas o pañuelos, combas, escaleras, cuerdas, gomas elásticas, canastas de diferentes tamaños, etc...

Todo ello hará que podamos diseñar tareas, ejercicios o juegos más ricos, creativos, atractivos y motivantes para **nuestr@s jugador@s**.



La Federación Alavesa de Baloncesto nos aconseja

Arabako Saskibaloi Federazioak aholkatzen digu

- 1** La tendencia metodológica actual va relacionada al descubrimiento guiado y a la **resolución de problemas**, y es recomendable utilizarla en niñ@s de entre 8 y 12 años.
- 2** Aunque el estilo de enseñanza de **instrucción directa** a través de modelos es más fácil de enseñar y su aprendizaje es más rápido, se recomienda usarlo a partir de los 11-12 años.
- 3** La esencia de la formación es que l@s niñ@s **intenten hacer las cosas por sí sol@s**, creando un ambiente serio, tranquilo, ordenado y relajado en donde se fomente la enseñanza y aprendizaje. Para ello, el entrenad@r debe de dotar contenidos a sus jugador@s para que estos piensen, tomen decisiones e improvisen.
- 4** El Baloncesto se basa en dos puntos vitales: **la percepción sensorial y la coordinación dinámica general** (conocimiento de su propio cuerpo y control del balón).
- 5** Respecto a la coordinación, se aconseja **dedicar** alrededor de **15-20 minutos** en cualquier momento de la sesión y 3 ó 4 ejercicios en ciclos de 4 semanas:
 - 1ª semana: 2 ejercicios ya realizados + uno nuevo.
 - 2ª semana: 2 ejercicios hechos anteriormente + algo nuevo y con material distinto al basket como globos, balón espuma, mini trump, pelotas de tenis, comba, ...
 - 3ª semana: 2 ejercicios ya conocidos + algo nuevo.
 - 4ª semana: de repaso con 3 ejercicios ya trabajados.
- 6** Si **usamos ejercicios sistemáticos o mecanizados** donde el entrenad@r dice a donde tiene que ir, cómo y qué es lo que tiene que hacer, lo usamos para automatizar un gesto técnico bien realizado. No queremos crear a jugador@s robot.
- 7** Debemos intentar **no mecanizar** y sí **crear incertidumbre y sorpresa**.

6. GENERALIDADES FUNDAMENTOS A TRABAJAR Y PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DE CADA ETAPA

Orokortasunak landu beharreko oinarriak
eta etapa bakoitzeko printzipio metodologikoak





1. GENERALIDADES:

Es la etapa de centración del niñ@ o también llamada “*etapa del egocentrismo*”. Sus referencias principales son “*YO, EL BALÓN Y EL RIVAL*”.

En estos dos cursos 3º y 4º de Educación Primaria observaremos bastantes diferencias entre niños y niñas; un@s tienen unas habilidades motrices buenas y otr@s no tan desarrolladas.

Respecto a la formación de los equipos, hay que mencionar que **los niños** en general, se suelen juntar alrededor del niño más hábil, rápido o habilidoso del equipo. Todos quieren jugar con él y ser de su equipo. Este niño se caracteriza por hacer muchas cosas bien, domina y bota correctamente el balón, mete canastas con facilidad y, además, es un “rata”, roba balones con mucha picardía. Su capacidad de centración, de intuición y de anticipación en el juego es muy alta.

Sin embargo, en **las niñas**, es bien distinto. Éstas se juntan por afinidad de gustos, por amistad y por ser de la misma clase. En comparación con los chicos, no tienden a agruparse por la más hábil y habilidosa del equipo.

A diferencia de la anterior etapa de iniciación al deporte, l@s niñ@s empiezan a distinguir lo que es el juego simbólico y se interesan más por las normas y reglas del propio deporte.

No nos olvidemos que en los entrenamientos se nos darán muchas situaciones de discusiones, peleas, disputas por coger un balón y otro, o por estar el primer@ en la fila o, porque un compañer@ se ha “colado”.

En esta etapa, nuestra situación es dejar de ser monitor@s de tiempo libre para ir poco a poco convirtiéndonos en entrenador@s de Baloncesto.

- **Técnicamente**, esta etapa se caracteriza porque cada vez dominan mejor el balón, aunque algun@s todavía tienen problemas para llegar a canasta.
- **A nivel táctico**, el niñ@ sigue siendo egocentrista y va detrás del balón ya que sigue siendo su única referencia y, por consiguiente, tod@s van corriendo a por el balón sin llegar a controlar el espacio.
- En cuanto a sus **condiciones físicas**, podemos decir que van conociendo su propio cuerpo, aunque su desarrollo de tareas motrices las realiza de manera imprecisa y lenta. A medida que avanza la temporada, esta precisión y velocidad en los movimientos va aumentando a la vez que mejora su capacidad de coordinación, flexibilidad, agilidad y habilidad motriz.
- Referente a la **competición y el reglamento**, el niñ@ entiende que el Baloncesto consiste en meter canasta y defender nuestro aro. En esta categoría de benjamín y en concreto, en el territorio de Álava, el formato de los partidos es *Baloncesto 3x3 en media pista*, jugando 4 tiempos de 10 minutos y, pudiéndose realizar cambios en cualquier momento del partido. Al cabo del año se suele jugar entre 14 y 18 partidos. La presencia del árbitr@ es testimonial y su función, más que señalizad@r es también de educad@r-formad@r-maestr@ de las normas. Nuestra misión como entrenador@s es transmitir a nuestr@s niñ@s que el/la árbitro es nuestro amig@, que hay que respetarlo y que sin su presencia no habría partidos de Baloncesto.

- En lo que se refiere a la **figura del árbitro**, se aconseja que en esta categoría únicamente pite las siguientes acciones:
 - **Avances o pasos con balón exagerados**, es decir, permitir avances de hasta 3 o 4 pasos.
 - **Faltas personales**; se debe pitar aquellas que sean claras y fuertes. También, se debe poner especial atención a los contactos sobre el jugad@r con balón y las acciones de tiro.
 - Las acciones más comunes en los partidos son la **lucha entre dos jugador@s** (alternancia de la flecha) y **las fueras de banda**.
 - **Tres segundos en la zona y los dobles** son acciones que no se deben pitar.
- En resumen, la presencia del árbitro es meramente testimonial, tiene que pitar pocas infracciones, únicamente las que son exageradas, y siempre acompañadas de una breve explicación al jugad@r que la comete.

El objetivo final es que el partido sea una fiesta lúdica y atractiva tanto para l@s niñ@s como para l@s entrenador@s y, además, que se convierta en un premio por los entrenamientos realizados durante la semana.

Mi experiencia dice que el poder competir contra otros colegios, ir a sus canchas, cambiarse en el vestuario con l@s compañer@s, conocer a otr@s jugador@s, árbitros, etc.... es educativo, enriquecedor, y a cualquier niñ@ esto le gusta e ilusiona.

2. FUNDAMENTOS A ENTRENAR:

El objetivo primordial debe ser todo lo relacionado con el balón y la canasta. Familiarizarse con el balón, entrenar el bote, el dribling y, sujeción y dominio del mismo, deberían ser los fundamentos “*estrella*”.

En lo que se refiere a los fundamentos **técnicos** individuales, se recomienda entrenar los siguientes:

- Familiarización con el balón; sujeción y dominio del mismo.
- Bote del balón tanto en movimiento como en posición estática y con ambas manos.
- Movimientos de pies; arrancadas, paradas en uno o dos tiempos, desplazamientos, ...
- Pase de pecho y picado con ambas manos y con una mano (dominante y no dominante), su recepción con dos manos, en distancias muy cortas en movimiento y sin oposición.
- Iniciar las entradas a canasta y paradas en un tiempo.
- Tiro a canasta; únicamente fijarnos que se flexionen para llegar a canasta.

Tácticamente, en esta categoría se debe enseñar:

- *Individualmente:*
 - Ataque:
 - Mantener el balón y dominarlo para meter canasta.
 - Avanzar con el balón.
 - Defensa:
 - Defender nuestra canasta.
 - Obstaculizar el tiro o pase.
- *Colectivamente:* Tomar sentido de grupo.
 - Ataque:
 - Conservar el balón para encestar.
 - No molestarse, ocupar sitios libres (espacios).
 - Defensa:
 - Impedir que el rival meta canasta.
 - Cada jugador defiende a un@.

Respecto a las **condiciones físicas**, se trabajará y **diariamente**:

- *Coordinación psicomotriz*; desarrollo de las habilidades motrices básicas; movimientos de pies, manos, brazos, conocimiento del propio cuerpo y agilidad a través del juego como eje principal; carreras con y sin balón, saltos, arrancadas, paradas, recepciones, giros, raptar, lanzamientos y combinaciones de los tiros.
- *Trabajar el control postural y equilibrio en movimiento (dinámico) y en estático con y sin balón.*
- *Velocidad en movimiento*; basada en la familiarización del balón y su conducción.
- *Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices de coordinación y de percepción del propio cuerpo y del entorno; Coordinación óculo pie-balón y óculo mano-balón por medio de juegos con oposición y colaboración o también mediante circuitos variados, con conducciones del balón, pases y sus recepciones, paradas, arrancadas, ...*
- *Entrenar la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.* Realizar distintas posiciones de salida.
- *Inicio al trabajo de resistencia aeróbica* por medio del propio juego, ejercicio o circuito, a base de carrera continua y no más de 3-4 minutos.
- *Desarrollo de la flexibilidad* a través de ejercicios de movilidad articular.

Respecto a nuestras correcciones e intervenciones directas con el niñ@, no debemos dar importancia a la correcta ejecución técnica y, sí a la buena decisión de la acción. Continuamente debemos potenciar, elogiar y reforzar los gestos técnicos y acciones correctas. Esto hará que el niñ@ se sienta escuchado, querido, observado y apreciado por su entrenad@r y, así, logrará que esa acción o gesto técnico lo refuerce, estimule, y lo vuelva a repetir.

Si observamos que un gesto técnico no es capaz de solucionarlo por sí sólo, es ahí donde debemos ayudarle, apartarle del grupo y explicarle cómo se realiza. Aunque recordad, buscamos ejercicios en donde estén tod@s en movimiento y no parad@s.

3. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS:

Debemos recordar que el niñ@ sigue siendo **egocentrista** y que es vital que en cada entrenamiento tod@ jugad@r disponga de un balón, lo necesitan. De esta manera, logramos que estén el **mayor tiempo posible en contacto con el balón**. Este ego característico no debemos tomarlo como una dificultad sino todo lo contrario, como una oportunidad para trabajar los fundamentos básicos arriba citados (dominio del balón, agarre o sujeción, dribling, etc.).

Teniendo en cuenta que el Baloncesto es un deporte de **improvisación** (no sabemos lo que va a ocurrir), a la hora de diseñar juegos o ejercicios, tenemos que buscar la **espontaneidad**, la **indagación** del fundamento, e **improvisación**, buscando la máxima similitud a una situación real de juego. Para nada buscaremos la correcta ejecución técnica y, por el contrario, daremos importancia a que el niñ@ realice acciones, esté activo y tome decisiones. Recomendable utilizar los estilos de enseñanza “**descubrimiento guiado, resolución de problemas y asignación de tareas**”.

Al niñ@ lo que le gusta es **jugar y debemos enseñarles a través del juego**. Juegos y ejercicios utilizando el estilo de enseñanza anteriormente citados, a través de juegos con normas intencionadas a descubrir el fundamento, con situaciones-problemas a resolver y por medio de **circuitos variados** con obstáculos (aros, pivotes, conos, escaleras, etc.), situaciones donde el niñ@ progrese con el balón y con un componente de dificultad coherente, ofreciéndole estímulos e introduciendo algo de incertidumbre o sorpresa. Si disponemos de todo el campo para entrenar, conveniente utilizarlo.

A medida que voy observando el ejercicio o el juego, y cómo se desarrolla, en el siguiente entrenamiento aumentaré o disminuiré el grado de dificultad.

A la hora de diseñar tareas y juegos, es aconsejable **plantear sorpresa e improvisación**, con oposición, con un grado de libertad, y con un componente de competición (tod@s consiguen puntos según lo logrado). Debemos evitar en la medida de lo posible que sean ejercicios o juegos dirigidos.

Se recomienda utilizar técnicas de enseñanza **de indagación** en las cuales deban **resolver situaciones-problema** teniendo en cuenta que aún no están preparad@s para afrontar situaciones colectivas complejas y que sus recursos técnicos son escasos.

Diseñar **ejercicios o juegos de 1c1, 2c2 y 3c3**, no más. Plantear situaciones que resuelvan problemas mediante juegos simples, por ejemplo, juegos de pillar como “el espadachín, gato-ratón, o lapurzapi”, o ejercicios de 1x1 o 2x2, dando mucha ventaja al atacante y como hemos comentado anteriormente con un grado de competición.

Respecto a **la intensidad** del entrenamiento, **no** debe ser muy **alta** y cada juego o ejercicio debe durar unos **8-10 minutos**. Es conveniente realizar parones, bien para ir a beber agua o para recordar alguna regla o explicación de un juego o ejercicio.

En cualquier juego o ejercicio debemos **primar** el aspecto **lúdico (juegos)**, que estimulen la alta frecuencia de movimiento y la velocidad de reacción. El principal objetivo es que el niñ@ **disfrute y se ilusione con el Baloncesto**.

Si disponemos de **grupos numerosos** tenemos que tomarlo como **una ventaja** y no como un inconveniente ya que, de esta manera, entre ell@s **se crean muchas más influencias y experiencias** de juego. Otro aspecto positivo es que en grupos grandes heterogéneos (con muchos niveles distintos) se pueden establecer grupos homogéneos dentro del grupo.

Respecto a los **recursos materiales**, recomendable disponer de aros, conos, mini-trump, escaleras, combas, pelotas de tenis, balones de espuma, balón de rugby, colchonetas, cintas, cuerdas, pañuelos, etc.

Nuestra misión es que l@s jugador@s, en la medida de sus posibilidades y capacidades, vayan integrando y normalizando dos cuestiones principales; que **el Baloncesto es un juego de equipo**, y que en este deporte hay una **serie de normas a respetar**.

Por último, la **relación** entre entrenad@r y jugad@r debe basarse en el **respeto mutuo**. Así que, la forma de ser de cada entrenad@r se verá reflejada en su manera y método de entrenar, y en el dominio y control que ejerza sobre el grupo. Para ello, en todo momento el equipo tiene que reconocer la autoridad del entrenad@r



La FAB nos da algunos consejos:

- *Evitar explicaciones largas y con filas eternas ya que l@s niñ@s se aburren y se despistan. Hay que ofrecerles la mayor cantidad de estímulos posibles.*
- *Ofrecerles juegos y ejercicios participativos y con improvisación o algún factor sorpresa.*
- *Tener sentido de humor con los niñ@s; tienen que reírse y disfrutar del Baloncesto.*
- *Hay que aprender disfrutando, pero en un entorno serio y adecuado para el/la que está aprendiendo.*



1. GENERALIDADES:

Es la etapa de descentración del niñ@, donde sus referencias principales son “el **BALÓN**, **EL COMPAÑER@**, **EL RIVAL** Y **YO**”. El egocentrismo de la anterior etapa va dando paso a un sentimiento de pertenencia a un equipo, y esto se verá reflejado en el trabajo de juego colectivo.

También se le denomina “**la edad de oro**” del Baloncesto Formativo, ya que veremos gestos técnicos, acciones y tomas de decisiones de un nivel muy alto, que luego no las volveremos a ver hasta el segundo año cadete o incluso en junior.

L@s jugador@s en esta etapa asimilan muy fácil los conceptos y fundamentos del juego, y, además, disfrutan con la práctica, el aprendizaje y la competición. Esto hace que el entrenad@r disfrute mucho en esta categoría.

- **A nivel técnico**, su evolución es cada vez mayor, controlando y dominando mejor el balón, botando con suma habilidad y centrándose más en el juego de equipo.

- **Tácticamente**, comienza a tener en cuenta a su compañer@, dándole especial importancia al *pase*. Individualmente, tanto en la ejecución del fundamento como la toma de decisión lo utiliza correctamente en el momento adecuado sacando así ventajas a su rival. Su visión de juego también se amplía y percibe los estímulos más importantes; mis compañer@s, la canasta, el rival y los espacios libres.
- En lo que se refiere a las **condiciones físicas**, es la edad adecuada para trabajar el desarrollo de la frecuencia de movimientos y la velocidad en carrera. Mejora también su coordinación óculo manual y la fuerza. La coordinación, el equilibrio y el conocimiento del propio cuerpo son cualidades perceptivo motoras que se desarrollan correctamente.
- En lo que se refiere a la **competición y reglamento**, en la Provincia de Álava, se pasa de jugar 3x3 en media pista, a jugar 5x5 en toda la cancha. El niñ@ ya sabe lo que es realizar una falta personal, así como lo que son pasos, dobles, y campo atrás. El partido se desarrolla en 6 períodos de 8 minutos, y cada jugad@r obligatoriamente debe jugar dos tiempos completos en los 5 primeros períodos. De esta forma, cualquier jugad@r juega mínimo 16 minutos.
- Respecto a la **presencia del árbitro** en esta categoría, toma mayor importancia, siendo más intervencionista. Aquí, se aconseja no pitar todas las infracciones cometidas y sí las siguientes acciones:
 - **Avances con el balón**; máximo les permitiremos 1 paso.
 - **Salidas de regate** en posición estática; se debe permitir un paso.
 - **Paradas del jugad@r con balón**; se puede dejar dar un paso más en el movimiento del pie de pivote.
 - **Dobles**; se debe sancionar ya que en esta edad deben saber que una vez agotado el bote, sólo pueden pasar, tirar o pivotar.
 - **Tres segundos**; aquellas acciones donde el recept@r permanezca un buen rato dentro de la zona y esperando al balón.

- **Faltas personales;** aumentan de forma considerable. Se debe sancionar aquellos contactos que se realicen al jugad@r con balón tales como empujones y en acciones de tiro a canasta.

Por último, el/la árbitro a la hora de pitar, tiene que tener en cuenta el nivel técnico-táctico de los equipos, siendo riguroso con los equipos de un nivel alto y más flexibles con los más bajos.

Son dos los objetivos finales; por un lado, son niñ@s de 10-12 años y tienen que asimilar todavía los conceptos y conocimiento de las normas y, por otro lado, hay que evitar muchos parones durante el partido para no perder ritmo de juego.

2. FUNDAMENTOS A ENTRENAR:

El objetivo principal en esta etapa es la iniciación al *juego colectivo*. Por lo tanto, la enseñanza del **pase en movimiento** y con oposición será los fundamentos “estrella”. No obstante, los fundamentos iniciados en la etapa anterior hay que seguir trabajando.

En cuanto a **nivel técnico**, se recomienda entrenar las siguientes fundamentos individuales:

- La sujeción y dominio del balón.
- Diferentes formas de pase, y, en especial, pase tras bote.
- Tipos de bote con ambas manos.
- Entradas a canasta desde diferentes ángulos; por la derecha, izquierda y por el centro y con diferentes finalizaciones; en extensión, aro pasado, ...
- *Inicio Al paso CERO; finalizaciones a canasta; inicio con bote.*
- Pivotes. Diferenciar el pie de pivote en las paradas en uno o dos tiempos.
- Seguir trabajando los movimientos de pies, arrancadas y paradas con y sin balón, acompañados de un cambio de ritmo o de velocidad.
- Iniciar a entrenar la mecánica de tiro; poner especial atención al agarre, la flexión en las piernas y la finalización del tiro.
- Cambios de dirección con balón; por delante, en reverso, principalmente, y entre las piernas y por detrás de la espalda.

- Fintas con balón: de tiro y de pase.
- En defensa: posición básica defensiva y uso de las manos.

Respecto a **la táctica**, se debe comenzar a trabajar los siguientes conceptos tácticos:

➤ **Ataque:**

- Salida de contraataque tras rebote defensivo y reconocimiento de calles sin chocarse y a la máxima velocidad.
- Situaciones de superioridad numérica; 2x1, 3x2, o 2x2, 3x3 con ventajas para l@s atacantes.
- Opciones del jugad@r con balón; concepto de crear desde el bote, dividir y doblar, o desde el pase, pasar y progresar.
- Opciones del jugad@r sin balón: respetar al jugad@r con balón, cortes a canasta, uso de los espacios y fintas para recibir.

➤ **Defensa:**

- Iniciar la defensa al jugad@r con balón cuando está botando y ha dejado de botar.
- Defensa al jugad@r sin balón; concepto de línea de pase (o a un pase del balón).
- Inicio a la defensa de equipo: concepto de ayudar y recuperar. Transmitir la idea de: si a mi compañer@ se le escapa, YO o el jugad@r más cercano debe ayudar y parar al jugad@r con balón.

Por último, en esta categoría de Minibasket la defensa debe de ser *individual*, ya que está totalmente prohibido cualquier defensa en zona.

En lo que respecta a las **condiciones físicas**, se trabajará y recomendable diariamente:

- *Coordinación dinámica general* por medio de circuitos y ejercicios: saltar, correr, raptar, realizar zig-zag, diferentes tipos de desplazamientos como rodillas arriba, talones atrás, desplazamiento lateral, o correr hacia atrás, saltar aros, picas, etc.

- *Coordinación óculo-manual y óculo-pédica*; botar con dos balones iguales o diferentes y coordinarlos simultáneamente tanto con la mano como con el pie. Por ejemplo; un balón bota con la mano y una pelota de tenis con el pie y conducirlos. Disociación de manos.
- *Velocidad de pies*; por medio de circuitos o ejercicios usando escaleras de psicomotricidad o aros y combinar los pies a distintas velocidades y con la posibilidad de ir con el balón botando.
- *Inicio a la fuerza, pero sin cargas externas*. Juegos de empuje y tracción con el compañer@.
- *Velocidad de reacción ante estímulos directos y la velocidad en general*. Y con inicio postural variado. Por ejemplo, sentados en el suelo y a la señal del entrenad@r visual, auditiva o táctil, salir corriendo hasta una distancia determinada no muy lejana.
- Comenzar a entrenar la *resistencia aeróbica* con intensidad media-baja y durante un tiempo prolongado no muy largo, que puedan aguantar (6'-7').
- *Desarrollar la flexibilidad*. Trabajo de movilidad articular en el calentamiento y antes de cada partido y, al finalizar, realizar estiramientos estáticos. El objetivo es que cojan el hábito de estirar antes y después de cada actividad deportiva.

Respecto a las **correcciones e intervenciones** del entrenad@r, nuestra labor es cada vez más importante. Debemos seguir priorizando que realicen muchas acciones y gestos técnicos durante el entrenamiento, aunque ahora tenemos que poner especial atención a algunos detalles técnicos como las acciones en el tiro, cambios de mano, finalizaciones de entrada a canasta. Debemos hacer énfasis a aspectos tácticos como respetar al jugad@r con balón, potenciar el 1x1, o pasar y progresar y, la ocupación de las posiciones libres sin molestarse entre compañer@s.

3. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS:

En esta categoría el balón sigue siendo un elemento indispensable para el niñ@, donde además de dominarlo y controlarlo, ahora tiene que **compartirlo** con sus compañer@s y a **conquistarlo** cuando lo tenga el adversari@.

Para ello, debemos utilizar métodos activos enseñando de lo analítico a lo global y al revés. No obstante, **Daniel Pintor (1989)** considera el **predominio de la enseñanza global** al ser el Baloncesto un deporte colectivo, y fundamentalmente, técnicas de enseñanza de **“indagación”**. La razón principal de esta técnica es que el niñ@ **desarrolla la capacidad táctica**, es más lúdico y, aunque, llegue a modelos más lentamente, **cognitivamente se desarrolla más y retiene mejor**.

En Baloncesto no hay un orden lógico, por lo que, a la hora de diseñar los juegos y ejercicios, da igual iniciar desde el 1x0 hasta el 5x5 o al revés. O ir de lo individual a lo general o viceversa; lo que hay que hacer es **IMPROVISAR Y SORPRENDER**.

También se puede emplear el método de **asignación de tareas** a través de modelos por medio de circuitos.

No obstante, para automatizar un gesto técnico bien hecho, se puede diseñar ejercicios de 1x0 **de forma analítica y con instrucción directa, pero** realizándolo en **tres fases; con un inicio** (por ejemplo, inicio realizar un autopase y cogerlo a la altura de la línea de tres puntos), **con un intermedio** (encarar, pivotar y hago una finta para desequilibrar) **y con un final** (entrada a canasta con pérdida de paso). Se trata de dotar al jugad@r de herramientas para desarrollar su creatividad.

Respecto al planteamiento de los ejercicios, en cada uno se debe diseñar **3 o 4 objetivos interrelacionados** entre ellos, con **3 o 4 tomas de decisión**, con tareas que impliquen **transición ataque-defensa conjuntamente** y, por último, que tengan que realizar **varios esfuerzos y sobreesfuerzos**.

Al niñ@ hay que educarlo para **enfrentarse a lo desconocido e inesperado**. El objetivo debe ser que se desenvuelvan en la incertidumbre ya que en Baloncesto no sabes lo que va a suceder.

Además, juegos y ejercicios que se trabajen en **todo el campo y** en situaciones de 1x1, 2x2, 3x3, con ventaja, igualdad e inferioridad numérica y siempre **potenciando el 1x1**, que no lo desaprovechen y que **creen desde el 1x1**. De esta forma, por una parte, el jugad@r tiene que aprender a situarse en la cancha, a buscar espacios libres y a respetar el balón y, por otra parte, se trabaja el aspecto físico de resistencia y recuperación del esfuerzo o sobreesfuerzos realizados.

En lo que respecta a la intensidad del entrenamiento, debe ser alta y con una duración del ejercicio de unos 8-10 minutos. Es conveniente utilizar los descansos para ir a beber agua o bien para recordar alguna norma, regla o explicación o bien para automatizar un gesto técnico.

Por último, la relación entrenad@r-jugad@r debe ser de respeto mutuo, donde el entrenad@r sepa manejar el grupo, poner normas y límites cuando crea conveniente y que el grupo vea al entrenad@r como una persona que representa una autoridad.



La FAB nos recuerda:

- *Diseñar ejercicios o juegos donde se potencie el 1x1.*
- *Realizar tareas que impliquen 3-4 objetivos relacionados entre ellos, con 3-4 tomas de decisión y con ataque-defensa conjuntamente.*
- *Usar el método analítico para afianzar un gesto técnico y realizarlo en tres fases: inicio, intermedio y final.*
- *Recomendable utilizar el estilo de enseñanza del “descubrimiento guiado”.*
- *Plantear ejercicios usando todo el campo que contengan improvisación y sorpresa.*



6.3 INFANTIL:
12-14 AÑOS. (1º y 2º de la E.S.O.)



1. **GENERALIDADES:**

Es la “*etapa de descentración final*” y las referencias principales del jugad@r son “el BALÓN, L@S COMPAÑER@S, EL/LA ADVERSARI@ Y YO”. El cambio de balón y de canasta pequeña a grande, unido al cambio corporal supondrá un parón en su desarrollo como jugad@r. Si en la categoría de Minibasket dominaban con facilidad el balón y la distancia al aro, en esta etapa l@s jugador@s sufrirán un claro retroceso en las capacidades técnicas-tácticas y físicas.

Si hay algo positivo en esta categoría, es la importancia que le dan l@s jugador@s al sentimiento de pertenencia al equipo. Pero sin duda alguna, la característica principal es el “*cambio*” que se produce tanto en los niños como en las niñas. Dejan de ser niñ@s y comienza la pubertad. Ello traerá a que jugador@s que en etapas anteriores no tenían mucho protagonismo, ahora pasan a ser actores principales debido a su desarrollo corporal. Esto también traerá la posibilidad de cambio de líderes dentro del equipo.

El entrenad@r tiene que tener en cuenta todos estos cambios y estar atento a la relación entre jugador@s dentro del vestuario ya que se crean conflictos y esto puede afectar a la dinámica de los entrenamientos pudiéndose ver situaciones nada agradables (jugador@s que no se pasen el balón o que no se hablen entre ell@s). El control a l@s líderes será importante para que no haya discriminaciones entre ell@s.

Además, l@s entrenador@s, y en especial, en el primer año de infantil o “preinfantil”, debemos tener paciencia y serenidad.

Ser constantes y, sobre todo, motivar y volver a repasar lo aprendido en categorías anteriores, será nuestra misión principal.

- **Técnicamente**, aunque el cambio de canasta y de balón es importante, aumenta considerablemente el nivel de ejecuciones técnicas. Este cambio de categoría supone al jugador una ralentización en su mejora o progresión. La etapa de la pubertad está caracterizada por una torpeza en sus movimientos y cierta pérdida de control en ellos.
- **A nivel táctico**, el sentido y pertenencia al grupo cobra cada vez mayor importancia. El desarrollo de juego es más ordenado, situándose cada vez mejor en la cancha y usando el pase como elemento importante. Individualmente, su visión de juego aumenta percibiendo los estímulos más relevantes: aro, adversari@s, mis compañer@s, espacios libres, ... Además, mejora la capacidad de tomar decisiones correctas logrando así sacar ventajas y aprovecharlas.

No obstante, observaremos un retroceso en algunos de los fundamentos anteriormente trabajados, como por ejemplo el tiro, no llega cómodo y deforma la mecánica del mismo, o pierde precisión en el pase.

- En cuanto a las **condiciones físicas**, es el inicio de la pubertad y, por consiguiente, el cuerpo sufre cambios corporales importantes. En las chicas, este cambio puede haberse iniciado ya a finales de la etapa anterior. En esta franja de edad observaremos grandes diferencias entre niñ@s; jugador@s con un cuerpo más desarrollado y avanzado y, otr@s, sin embargo, con un cuerpo más de niñ@ y que se asemeja a un jugador de minibasket. Dentro de las cualidades físicas, la fuerza y la velocidad veremos destacar en l@s jugador@s más desarrollad@s. Es un periodo idóneo para comenzar a trabajar el desarrollo global del sistema cardiovascular y respiratorio.
- Respecto a la **competición y reglamento**, el jugador va conociendo más normas, ya sabe que no se puede estar en la zona más de tres segundos o que para pasar del campo de defensa a ataque tiene 8 segundos. Reconoce al árbitro como una figura importante y a respetarle en sus decisiones.

Referente al reglamento, el principal cambio es que se pasa de reglas de minibasket a PASARELA y FIBA. Se cambia también el tamaño de balón, se pasa de canasta pequeña a grande y de terreno de juego.

Mencionar que en algunas comunidades y campeonatos específicos se juega con reglas FIBA. La principal diferencia entre ambas es que en “PASARELA” tod@s l@s jugador@s tienen que jugar mínimo un período en los tres primeros tiempos, y en las reglas “FIBA”, sin embargo, no es obligatorio que un jugad@r juegue un período completo.

- Referente a la **figura del árbitro**, su presencia es intervencionista, sancionando todas las infracciones que cometan. Se recomienda pitar las siguientes acciones:
 - **Avances con el balón o pasos;** hay que aumentar la exigencia, se sancionarán todas.
 - **Regla de los “8 segundos”** para pasar de campo defensivo a ofensivo.
 - **Regla de pasividad o de los “24” segundos de posesión;** el/la árbitro debe controlar la posesión de cada ataque y que no supere lo permitido.
 - **Faltas personales:** aumentan en variedad y número. Se debe señalar los empujones y contactos al jugad@r con balón, y acciones al jugad@r que vaya a recibir el balón tales como agarrones. Los empujones en el rebote y en los bloqueos también se pitarán.

En resumen, la figura arbitral se presenta fundamental en esta etapa de la formación. Será intervencionista, y deberá sancionar todas las infracciones que se cometan. Veremos partidos con tanteos bajos, intensos y largos y, en algunas ocasiones, nos parecerán aburridos salvo a l@s propios jugador@s.

1. **FUNDAMENTOS A ENTRENAR:**

Teniendo en cuenta el salto enorme que supone el paso de la categoría mini a infantil, es una etapa en donde debemos repasar fundamentos técnicos y tácticos trabajados en los años anteriores. Para ello, debemos ser pacientes y constantes en nuestro trabajo ya que no es una categoría para el lucimiento.

Técnicamente, entrenaremos los siguientes fundamentos individuales:

- Diferentes tipos de entrada a canasta; cambio de dirección, pérdida de paso, aro pasado.
- *PASO CERO: finalizaciones a canasta inicio con bote y, recepción tras pase en movimiento y con un pie YA en el suelo.*
- Posición básica del jugad@r con y sin balón.
- Movimientos de pies en ataque con y sin balón: arrancadas y paradas.
- Cambios de dirección y ritmo sin balón.
- Fintas de recepción: normal y puerta atrás.
- El pase y su recepción; pase tras bote, de beisbol, en movimiento con mano dominante y no dominante y con oposición.
- Mecánica del tiro; tiro libre.
- Cambios de dirección con balón: por detrás de la espalda y entre piernas.
- Fintas con balón: de tiro y de pase.
- Bloqueo: posición del jugad@r que bloquea.
- Desplazamientos defensivos.

Tácticamente:

- **Ataque:**
 - Rebote defensivo e inicio al contraataque: primer pase o salir botando.
 - Desarrollo y toma de calles en el contraataque a la máxima velocidad.
 - Finalización del contraataque; situaciones de superioridad numérica.
 - Uso del bote y de los espacios.

- Inicio al bloqueo directo; jugad@r que bloquea y el/la que recibe, sus continuaciones y posibles desajustes.
- Jugad@r con balón: primero, potenciar el 1x1, y segundo, pasar y progresar, pasar y aclarar o pasar y bloquear (directo o indirecto).
- Jugad@r sin balón; primero, respetar al jugad@r con balón y/o al que jugad@r que pasa, y segundo, o fintar para recibir, progresar a canasta, intercambiar posiciones, reemplazar u ocupar posiciones abandonadas o ir a bloquear al jugador con o sin balón.

➤ **Defensa:**

- Defensa al jugad@r con balón: tres situaciones; cuando no ha iniciado el bote, está botando o ha dejado de botar.
- Defensa al jugad@r sin balón: *lado fuerte o cerca del balón* (a un pase del jugad@r con balón), sobre marcar o línea de pase y, *lado de ayuda o lejos del balón*, (a dos o más pases del jugad@r con balón) me sitúo en posición de ayuda.
- Defensa del rebote: inicio al bloqueo del rebote y responsabilidad individual.
- Inicio a los conceptos generales de defensa en equipo, división de la cancha en: lado del balón y lado de ayuda. Y *concepto de ayudar y cambiar*.
- Pautas iniciales para la defensa del bloqueo directo: avisar y cambiar automáticamente.
- Tipos defensa: diferenciar la defensa individual, presionante y defensa zonal.

Respecto a los fundamentos **físicos**, se debe trabajar lo siguiente y diariamente:

- Seguir *desarrollando y mejorando las habilidades básicas motrices*: equilibrio, coordinación del propio cuerpo y en el manejo del balón y la agilidad.
- Mejorar las *capacidades coordinativas específicas*; fintas, pases, tiros, cambios de mano, pivotes, ...

- *Combinar acciones* en forma de *trabajo espacio-temporal* e integrando acciones técnicas con y sin oposición.
- Desarrollar, mejorar y *canalizar la fuerza general* con progresión del volumen de los ejercicios de *fuerza rápida* mediante multilanzamientos, multisaltos y autocargas e, iniciar la *fuerza resistencia* por medio de circuitos.
- Seguir entrenando la *velocidad en carrera, de reacción y gestual* con y sin balón y en progresión de dificultad.
- Entrenar la *resistencia y la recuperación de la fatiga*. *Resistencia aeróbica* por medio de juegos, ejercicios o circuitos con una duración de entre 6´-8´y alta intensidad y combinando correctamente con esfuerzos aeróbicos-anaeróbicos.
- Mejorar la *flexibilidad*: movilidad de las articulaciones y elasticidad muscular a través de estiramientos dinámicos y de propiocepción y estáticos. Se puede realizar de manera **individual** (activo-estáticos) o por **parejas** (pasivos) después de sesiones intensas de entrenamientos o competiciones.
- Trabajar la *capacidad de cambio, adaptación y de transformación del movimiento* (READAPTACIÓN) por medio de circuitos con diferentes elementos y por un recorrido sin un orden predeterminado. Ligado siempre a las capacidades de reacción, de orientación y con la capacidad de interrumpir el movimiento programado para provocar otros esquemas motores.

En lo referente a las **correcciones e intervenciones** del entrenad@r, si son errores graves y generales, parar y corregir es lo correcto. Ahora bien, si busco ejercicios con un cierto ritmo, corrijo sobre la marcha. No olvidarse de lo mencionado anteriormente, del cambio de categoría, el salto que supone y el inicio de la pubertad.

2. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS:

Como hemos explicado anteriormente, es la etapa del “*cambio*”; el retroceso y ralentización de sus capacidades son normales, así que, nuestra posición es de ser pacientes, constantes, de recordar y fijar de nuevo fundamentos trabajados.

Los aspectos lúdicos van perdiendo importancia y el aprendizaje pasa a un primer plano.

En lo que respecta a la **metodología a aplicar**, se recomienda seguir con el mismo estilo de enseñanza que, en la etapa de Minibasket, “*descubrimiento guiado, resolución de problemas y también asignación de tareas*”. Se aconseja realizar **ejercicios aleatorios**, de lo **colectivo a lo individual** y viceversa.

Diseñar **tareas** donde se creen los hábitos de **observar, decidir y ejecutar** y, que les aporte beneficios y experiencias positivas, que compitan, que tengan dificultades y que necesiten hacer uno o más esfuerzos en su ejecución.

Además, tareas que impliquen, por una parte, **2 o 3 objetivos** y **2 o 3 decisiones** a tomar potenciando la superioridad, inferioridad o igualdad numérica y, por otra parte, fomentando el 1c1 mediante juegos o **ejercicios con un grado de libertad y no dirigidos**. Se trata de **no destruir la iniciativa** del niñ@ y de que **piense y crearle incertidumbre**.

Recomendable ejercicios y juegos usando **todo el campo**, con una transferencia de ataque-defensa y viceversa, y si utilizamos **media pista**, que sea para realizar **ejercicios de recuperación** o para trabajar fundamentos técnicos individuales.

Otro aspecto importante es la **no especialización prematura** en estas edades; dejar y dotar al jugad@r que desarrolle todos los fundamentos. No por alto que sea un niñ@ tiene que jugar cerca de la canasta o de pívot, o por ser bajo a subir siempre el balón. **FUNDAMENTOS PARA TOD@S.**

En el primer semestre de la temporada en el primer año de infantil (Preinfantil), se aconseja dedicar una parte del entrenamiento a trabajar fundamentos individuales con balón; manejo

del balón, cambios de dirección, dribling y fintas, mediante juegos con oposición, circuitos con obstáculos u otros materiales y con factores sorpresa.

A medida que observemos que l@s jugador@s van acostumbrándose a los nuevos cambios y dimensiones del campo, iremos introduciendo un trabajo muy similar al realizado en la categoría Minibasket.

La intensidad y duración de cada tarea debe *ser alta* y no más de 8-10 minutos. Para finalizar, en lo que respecta a la relación entre el entrenad@r y jugador@s ha de basarse en la **confianza y seguridad y por supuesto en el respeto mutuo**. Además, el entrenad@r debe controlar al grupo, y saber manejar los posibles conflictos de una manera coherente y equilibrada.

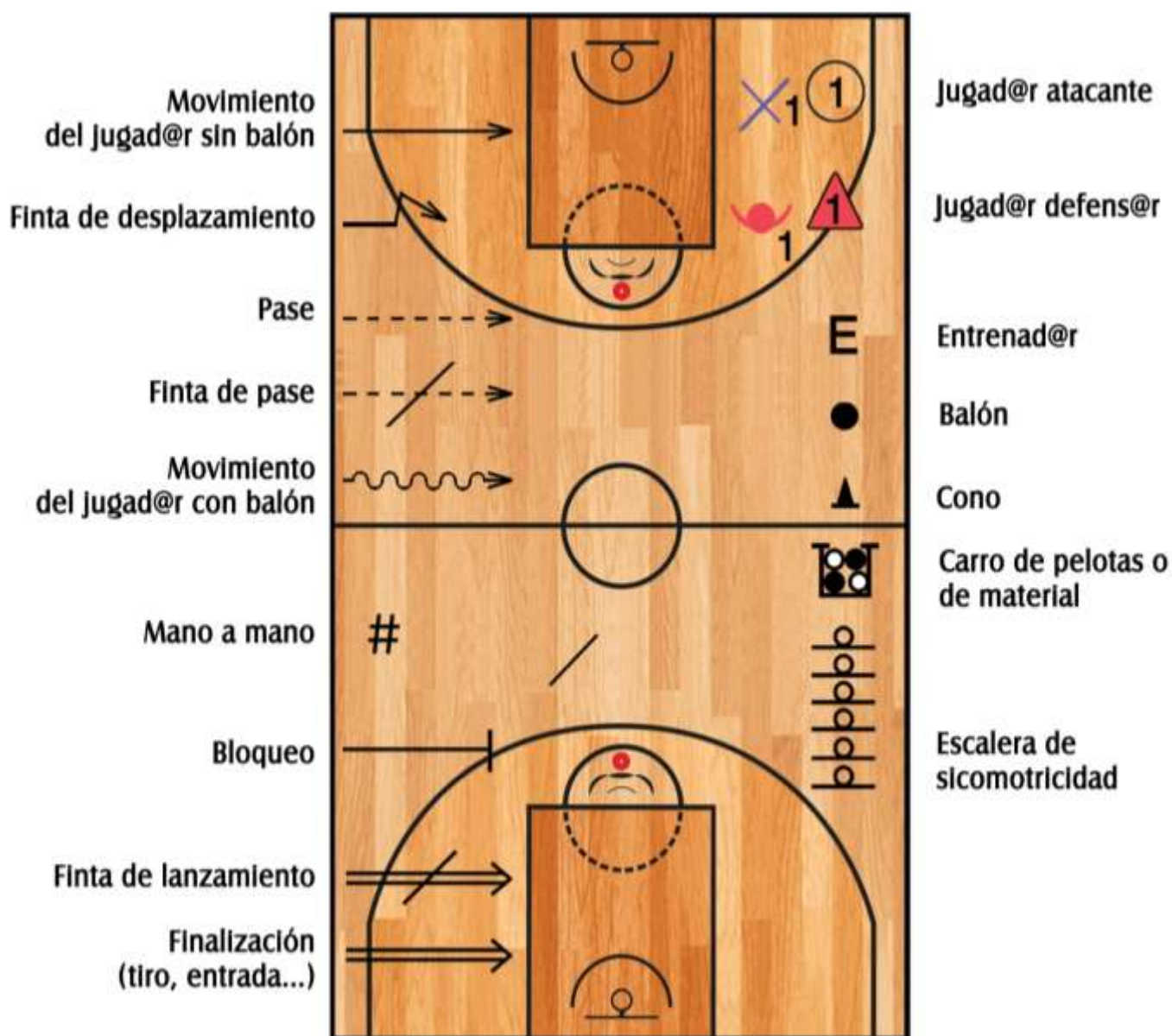


La FAB nos da algunos consejos:

- *Paciencia, constancia en esta etapa del “cambio” para el niñ@.*
- *Primer año de infantil trabajar contenidos muy similares a la etapa anterior.*
- *Uso de los estilos de enseñanza “descubrimiento guiado”, resolución de problemas y asignación de tareas”*
- *Ejercicios y tareas en un grado de libertad y sin especificar posiciones.*
- *Fundamentos para tod@s.*

7. **S**MB**O**LOGÍA Y CONSEJOS PARA EL DESARROLLO CORRECTO DEL JUEGO

Jokoaren garapen egokirako **Sinbologia** eta aholkuak



CONSEJOS



para el DESARROLLO CORRECTO del JUEGO:



Explicar el juego. Primero ponerle un nombre atractivo y seguido explicación y demostración visual por parte del entrenad@r (recomendable hacerlo únicamente el primer día). Remarcar bien las normas, condiciones y objetivos del juego.



Una vez explicado y demostrado el juego, **aclarar todas las posibles dudas** preguntando si las han entendido. Nadie se tiene que quedar con dudas. Para ello, utilizamos un lenguaje sencillo, claro y cercano para el jugad@r; no debe ser muy técnico.



Inicio del juego. Ell@s son los protagonistas y tienen que jugar, practicar, hacer, pensar, decidir y ejecutar. L@s niñ@s tienen derecho a equivocarse y nosotr@s l@s entrenador@s tenemos que estar preparad@s. Mientras juegan, primero observamos y segundo corregimos.









Finalizado el juego, **preguntarles cómo les ha ido;** con qué dificultades se han encontrado y cómo las han solucionado. **Ell@s piensan, descubren y dan las respuestas;** nosotr@s validamos las respuestas correctas y aquellas incorrectas les ayudaremos a que busquen otras soluciones (por medio de preguntas **guiadas intencionadamente**) o l@s mism@s compañer@s les ayudarán a encontrarlas. Nuestro objetivo es **afianzar esos objetivos** y acostumbrarles a que piensen el por qué, para qué y el cómo de las cosas. Aprendizaje significativo.



Autoevaluación del juego por parte del entrenad@r. Para el próximo entrenamiento modifico y/o aumento la dificultad según haya observado y analizado el juego teniendo en cuenta los fundamentos que quiero trabajar.

La Federación Alavesa de Baloncesto nos recuerda

Arabako Saskibalo Federazioak gogoratzen digu

-  Poner nombre a todos los juegos y ejercicios. Se ahorra mucho tiempo.
-  Intenta poner nombres llamativos y atractivos para el niñ@. Es un buen hábito.
-  Si no se te ocurre ningún nombre, pregúntales a l@s niñ@s, hazles partícipes, y verás qué imaginación tienen.
-  L@s niñ@s tienen derecho a equivocarse, sin error no hay aprendizaje.
-  El entrenad@r tiene que premiar la intención, la valentía, la ejecución y la toma de decisión del jugad@r y no fijarse en el resultado final (si la ha metido o no).
-  El entrenad@r debe tener siempre una visión apreciativa del jugad@r; fomenta las acciones y conductas positivas y crecerán. Resalta y destácale en público, refuézale positivamente y el resto de niñ@s lo verán y tratarán de imitarle. Por ejemplo, primar la asistencia, o al jugad@r que es valiente, creativ@ y que intenta hacer cosas. Los refuerzos negativos hazlos individualmente y separado del grupo.



8. PROPUESTAS DE JUEGOS Y EJERCICIOS

Ariketa - Proposamenak



8.1 BENJAMÍN

Benjamin-kategoria

ACTIVIDAD Nº 1

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“EZAGUTU GORPUTZ ATALAK” (CONOCE LAS PARTES DEL CUERPO HUMANO)	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMIN	
ESTILO DE ENSEÑANZA	ASIGNACIÓN DE TAREAS Y DESCUBRIMIENTO GUIADO	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el dominio del balón. • Entrenar el bote: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Bote de velocidad. • Cambios de dirección con balón: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Cambio de mano por delante, entre piernas. • Entradas a canasta. • Movimientos de pie en ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Paradas en un tiempo. 	<p style="text-align: center;">CAPACIDADES COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Control postural y equilibrio en movimiento del propio cuerpo y el manejo del balón. <p style="text-align: center;">CAPACIDADES CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Aeróbica por medio de juegos de corta duración 6'-8'.
DURACIÓN	4'-5'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Tod@s l@s niñ@s con balón y botando por todo el campo sin un orden lógico. El entrenad@r va mencionando diferentes partes del cuerpo y l@s jugad@r sin dejar de botar obedecen las indicaciones.</p> <p>A la señal del entrenad@r (mediante silbato, palmada o cuando bote el balón), tod@s deben ir a encestar lo más rápido posible a la canasta más alejada (o a la más cercana, como se quiera). Una vez enceestado, seguimos botando por todo el campo y escuchando las órdenes del entrenad@r.</p> <p><i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>COMPETICIÓN: se puede introducir sistema de puntuación y l@s 5 primer@s que metan canasta, consiguen 1 punto. Gana el/la que logre 5 puntos.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No se puede botar tres veces con la misma mano (estas guiando a que realicen cambios de mano constantemente). • No se puede botar, agarrar y volver a botar (son dobles). • No se puede correr con el balón en las manos (son pasos). • Si colocamos obstáculos, no se pueden chocar entre compañer@s ni coincidir dos niñ@s en un mismo obstáculo (orientas a que vayan por el campo sin mirar al balón y buscando espacios libres). <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Delimitar la zona de bote, dentro de la línea de tres, de medio campo, etc. • Sólo se puede botar con la mano menos hábil. • Se puede poner obstáculos por todo el campo de manera desordenada y tienen que ir botando, driblando y cambiando de mano obligatoriamente en cada obstáculo (van realizando cambios de dirección con balón). <i>Ver gráfico 2.</i> • Colocar aros de diferentes colores cerca de las canastas y cada color tiene una puntuación. • Dos aros seguidos quieren decir que hay que realizar una entrada a canasta (a lo Superman). • Un aro cerca de la canasta, hay que hacer el salto del canguro (parada en un tiempo). • No se puede realizar el mismo cambio de mano dos veces seguidas (cambio por delante, entre las piernas, por la espalda... variedad de cambios), ell@s eligen. Tened en cuenta el nivel del equipo. • CREATIVIDAD DEL ENTRENAD@R. <p>OBSERVACIONES:</p> <p>Se puede ir dificultando la tarea y poner otras condiciones según el nivel del equipo, por ejemplo, en cada obstáculo realizar uno o varios cambios de mano, o sentarse y levantarse sin dejar de botar.</p>	

ENTRENAD@R va diciendo:

- A tocarse las rodillas, la espalda mía, la de mi compañer@, a tocarse los pies, la cabeza, etc....
- Saltando a una pierna, con la otra, a chocarse las manos con mis compañer@s, a tocar el balón, ponerse espalda contra espalda con mis compañer@s etc....

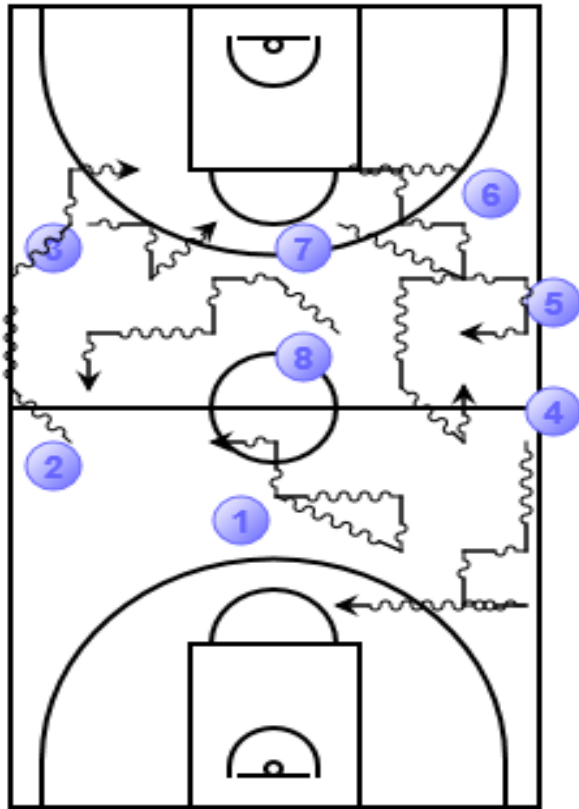


Gráfico 1

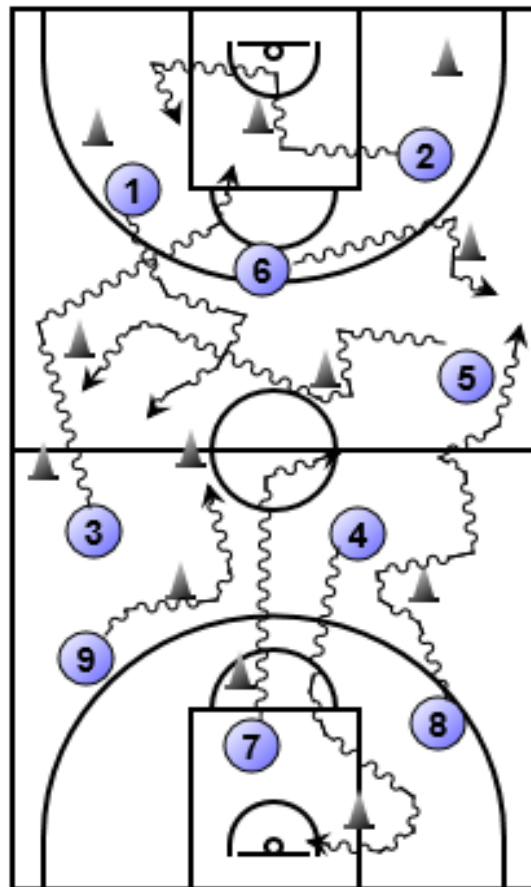


Gráfico 2

ACTIVIDAD N° 2

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	TRES EN RAYA		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMIN Y ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y ASIGNACIÓN DE TAREAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el dominio del balón. • Entrenar el bote: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Bote de velocidad. • Cambios de dirección con balón: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Cambios de mano. • Entradas a canasta. • Movimientos de pie en ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Paradas en un tiempo. 	<p style="text-align: center;">TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso del pase para jugar con mi compañer@. • Participación activ@ del jugad@r sin balón. • Desplazarse o estar en movimiento cuando no tengo el balón. • Pasar y cambiar de posición. 	<p style="text-align: center;">C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Control postural y equilibrio en movimiento del propio cuerpo y el manejo del balón. <p style="text-align: center;">C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Aeróbica por medio de juegos de corta duración 6´-8´.
DURACIÓN	10´-12´		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL O PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Mediante aros dibujamos por todo el campo varios cuadros del juego de tres en raya con el objetivo de jugar varias parejas a la vez. Tod@s l@s niñ@s con balón y por parejas para jugar 1x1 o 2x2. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>NORMAS DEL JUEGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para mover ficha, obligatorio tienen que meter una canasta. Gana quien logre hacer tres en raya. <i>Ver gráfico 2.</i> • Sólo se puede mover mis fichas. <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obligatorio realizar entrada a canasta (“entrada Superman”) o parada en un tiempo (“salto del canguro”). • No se puede botar tres veces seguidas con la misma mano. • No se puede botar, agarrar y volver a botar (son dobles). • No se puede ir con el balón entre las manos y corriendo (son pasos). <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugar por parejas (2x2) y un balón por pareja. Para mover ficha l@s dos tienen que meter canasta (o sólo un@ de ell@s, como queramos). • Por tríos (3x3) y tod@s tienen que encestar (o sólo uno del trío). <ul style="list-style-type: none"> - Condición: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Realizar entrada a canasta (Superman) o parada en un tiempo (salto del canguro). ➢ Limitar el número de botes (2 por jugad@r, por ejemplo) o No se puede botar (orientas a pasar y progresar hacia el aro, pasar y avanzar, pasar y moverse). ➢ Si mi compañer@ realiza una entrada a canasta, yo hago “salto del canguro” (parada en un tiempo), es decir, NO puedo repetir la acción técnica de mi compañer@. ➢ Poner un circuito con pivotes, conos, escaleras, etc. y asignar varias tareas: para mover ficha, circuito de bote, coordinación dinámica general y encestar. <p>¡¡ENTRENADOR@S!! PENSAD EN EL PARTIDO QUE SE PUEDE SACAR A ESTE JUEGO.</p>		

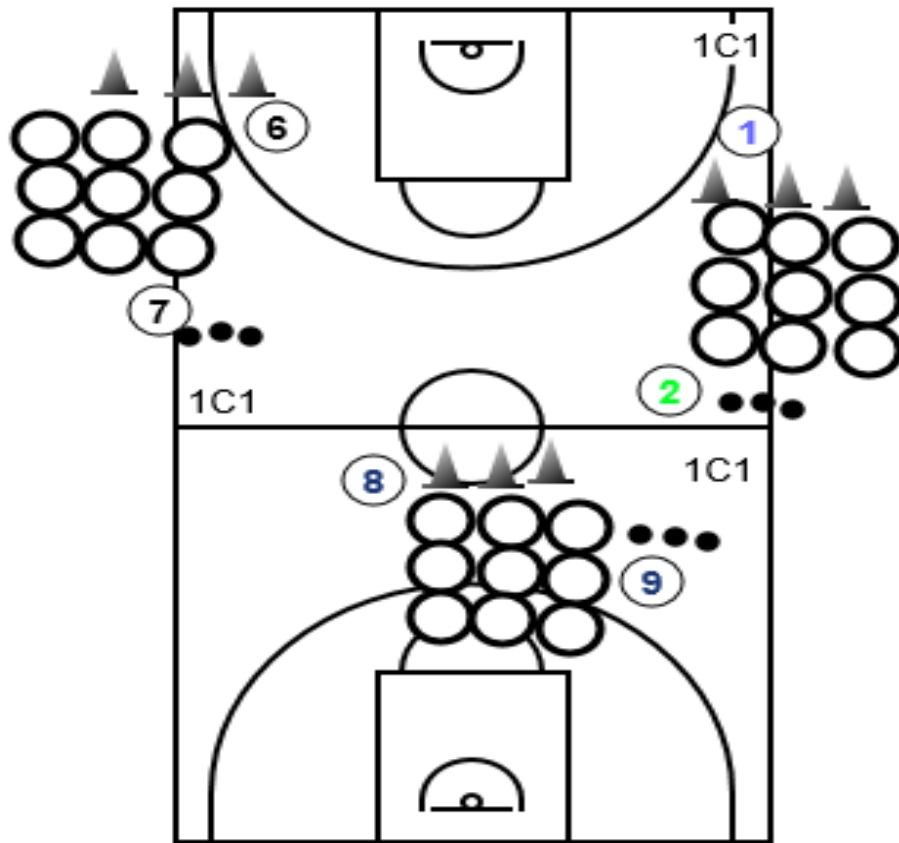


Gráfico 1

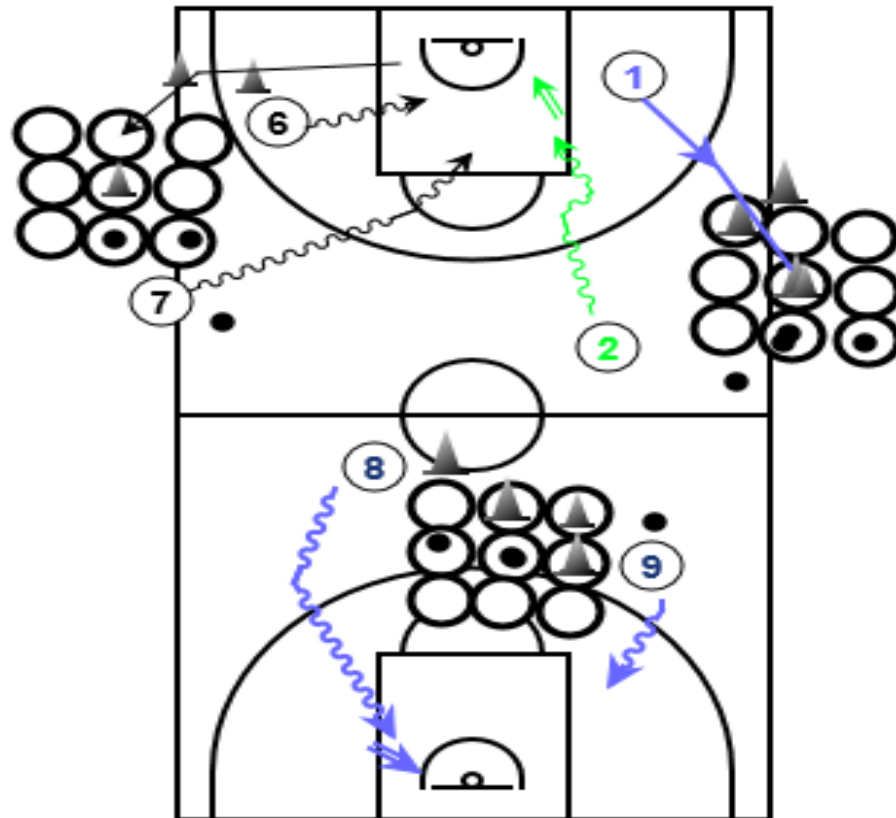


Gráfico 2

ACTIVIDAD N° 3

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	LAPURZAPI CON CANASTA	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMIN Y ALEVÍN	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el dominio del balón. • Entrenar el bote. • Cambios de dirección con balón: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Cambios de mano. • Entradas a canasta. • Movimientos de pie en ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Paradas en un tiempo. 	<p style="text-align: center;">C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Aeróbica por medio del juego y con una duración corta entre 6'-8'. <p style="text-align: center;">C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Control postural y equilibrio en movimiento del propio cuerpo y el manejo del balón. ➢ Coordinación óculo-manual.
DURACIÓN	8' - 10'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	PARTE INICIAL O PRINCIPAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Tod@s l@s jugador@s con balón. Dividimos en dos equipos y a cada jugad@r le entregamos un pañuelito (color rojo o verde) y se lo colocan en el pantalón. Se tiene que ver el pañuelito. A la señal del entrenad@r, el objetivo es ir a robar el “zapi” al equipo contrario sin dejar de botar. Cuando se robe un pañuelito, se lo entregará al entrenad@r. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>COMPETICIÓN: A tiempo determinado, tres minutos, por ejemplo, y cuando se acabe el tiempo, l@s entrenador@s harán un recuento y ganará el equipo que más “zapis” haya robado. Realizaremos varias veces, con revancha para motivar al equipo que ha perdido.</p> <p>NORMAS DEL JUEGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nadie es eliminado y para ello proponemos una o varias tareas para recuperar el “zapi”. • Al niñ@ que le roben el “pañuelito o zapi”, para recuperarlo y seguir en el juego, tiene que meter una canasta realizando la tarea que indiquemos; una entrada a canasta (Superman) o parada en un tiempo (salto del canguro). <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No se puede botar tres veces con la misma mano. • No se puede botar, agarrar y volver a botar (son dobles). • No se puede correr con el balón en las manos (son pasos). <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede asignar la(s) tarea(s) que queramos en función del nivel que tenga el equipo, por ejemplo, meter dos canastas y en una realizan “entrada a lo Superman” (entrada a canasta) y en la otra canasta “salto del canguro” (parada en un tiempo). • O preparar un circuito de coordinación y habilidad motriz para recuperar el “zapi”. • Delimitar la zona de juego: en medio campo, dentro de la línea de tres puntos. • Si se dispone de varios colores de pañuelos (rojo, verde, azul y negro), realizamos 4 equipos y tod@s contra tod@s. <p style="text-align: center;">¡¡DISFRUTAD DEL JUEGO Y SACAD MÁS PARTIDO!!</p>	

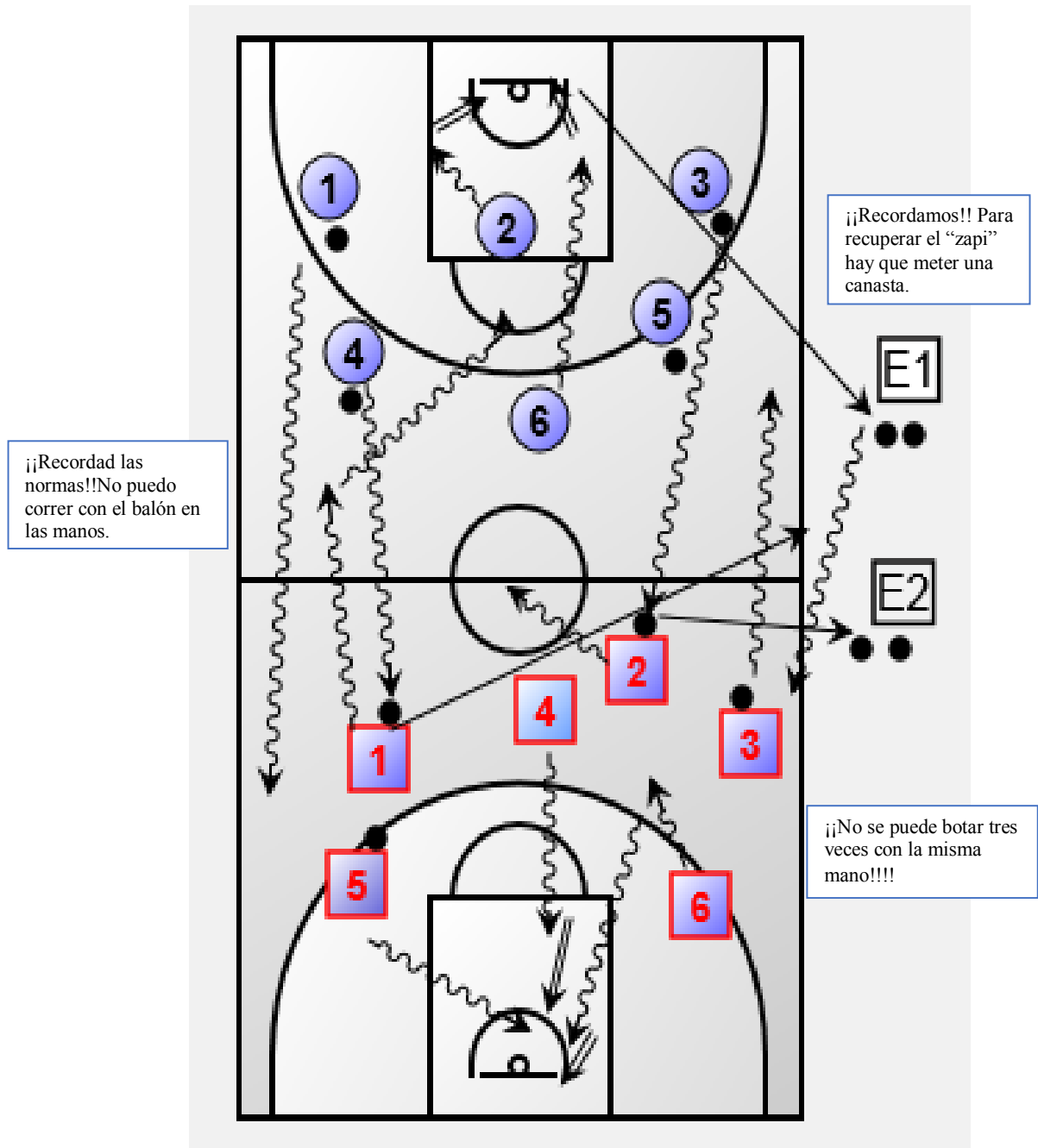


Gráfico 1

ACTIVIDAD N° 4

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PAÑUELITO LOCO		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMIN Y ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	DESCUBRIMIENTO GUIADO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrenar manejo, control y dominio del balón. • El bote: posición básica, de protección y de velocidad. • Cambios de mano. • Entradas a canasta. 	<p style="text-align: center;">TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creamos diferentes situaciones de superioridad, inferioridad o igualdad numérica: 1c0, 1c1, 2c1, 1c2, 2c2, etc.... <li style="padding-left: 20px;">➤ Ataque: • Conservar el balón: no me lo roban. • Avanzar con el balón. • Meter canasta. • No chocarse entre compañer@s. • Percepción espacial: no ir al balón. descubrir espacios libres. <li style="padding-left: 20px;">➤ Defensa: • Robar el balón. • No encesta el rival. • Cada jugad@r defiende a un rival. • A mi oponente tocando siempre el hombro, cadera, mano, etc. Así sé dónde está en todo momento. • Saber siempre dónde está el balón. 	<p style="text-align: center;">C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <li style="padding-left: 20px;">➤ Desarrollar la V. de reacción ante un estímulo directo. • Resistencia: <li style="padding-left: 20px;">➤ Aeróbica por medio de juegos de corta duración 6'-8'. <p style="text-align: center;">C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <li style="padding-left: 20px;">➤ Control postural y equilibrio en movimiento del propio cuerpo y el manejo del balón. <li style="padding-left: 20px;">➤ Coordinación óculo-manual.
DURACIÓN	10'-15'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Misma dinámica que el juego tradicional del pañuelito; un equipo frente a otro, pero asignamos a cada jugad@r uno o dos números.</p> <p>El/la entrenad@r irá diciendo números; puede decir uno, dos o los que quiera. Y l@s jugador@s que tengan ese número o números asignad@s, saldrán a coger el balón lo más rápido posible y a meter canasta. Quien coja el balón antes, se convierte en atacante y el/la otr@ en defens@r. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>El entrenad@r puede dejar el balón en el suelo o tirar a canasta o dejarlo en la banda (se inicia realizando un saque de banda). Se pretende buscar las mismas situaciones reales que se van a encontrar en un partido de baloncesto. <i>Ver gráfico 2.</i></p> <p>NORMAS DEL JUEGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se acaba el juego (o el duelo) cuando se meta canasta. Si la defensa roba o coge el rebote, tiene que salir fuera de la zona para poder atacar o tirar a canasta (igual que en el 3x3). Si se juega o compite en 5x5 se atacará y defiende en ambas canastas, situación real de un partido. • ¡¡Atentos entrenador@s!! Crearemos o provocaremos situaciones donde un niñ@ tenga dos números y juegue contra dos (1c2) y al revés (2c1), o situaciones de 1c1 o 2c2, igual que las que se van a encontrar en un partido. E incluso 1c0 porque el niñ@ que le tocaba salir está jugando contra otr@ y aún no ha regresado a su fila. <i>Ver gráficos 3 y 4.</i> <p>El objetivo del juego es crear INCERTIDUMBRE Y SORPRESA.</p> <p>COMPETICIÓN: jugad@r o pareja que meta canasta consigue 2 puntos. Gana el equipo que logre 20 puntos.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si se juega con un compañer@ (situación de 2c1, o 2c2), obligatorio dar un pase. • No se puede chocarse entre compañer@s ni tampoco ir a donde está mi compañer@ con el balón. • No vale estar dos segundos en el mismo sitio. • Si jugamos 2c2 y estamos defendiendo (o no tenemos el balón) NO vale dos jugador@s ir al mismo (2c1). Cada un@ va a un@ rival y tocándole una parte de su cuerpo (hombro, cadera, brazo, ...), y siempre tengo que saber dónde está el balón. 		

Lo que pretendemos es guiar al niñ@ a jugar en equipo, a buscar espacios libres, respetar al jugad@r con balón y a moverse sin molestarse. Y si está defendiendo, le estamos orientando a que cada jugad@r defiende a un@ y tocándole una parte del cuerpo para saber siempre sabiendo dónde está.

VARIANTES:

- Se puede iniciar **tod@s con balón** y quien meta antes canasta, punto para su equipo.
- Podemos asignar número a las canastas (canasta 1 y 2), y al decir el número, mencionamos también en la canasta que tienen que encestar.
- Aumentando la dificultad; Dar dos o tres pases mínimo antes de tirar a canasta.
 - **Condición:** obligatorio mirar al balón. Estamos orientando al niñ@ a que en todo momento debe saber dónde está el balón.

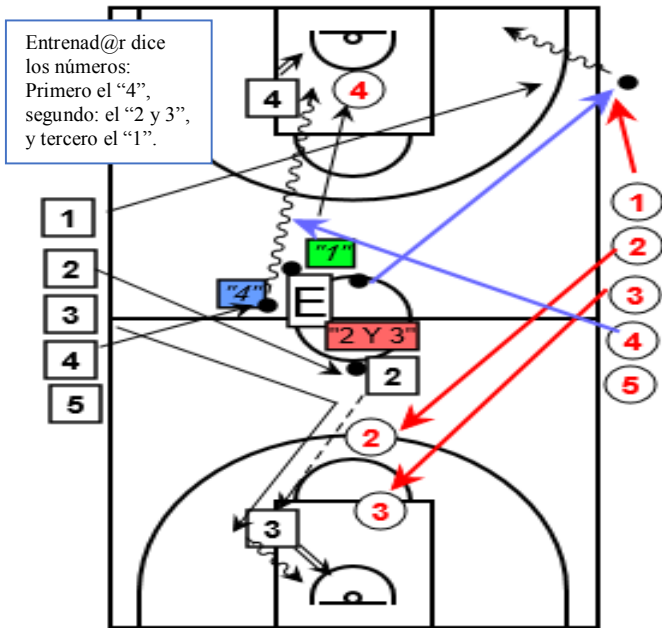


Gráfico 1

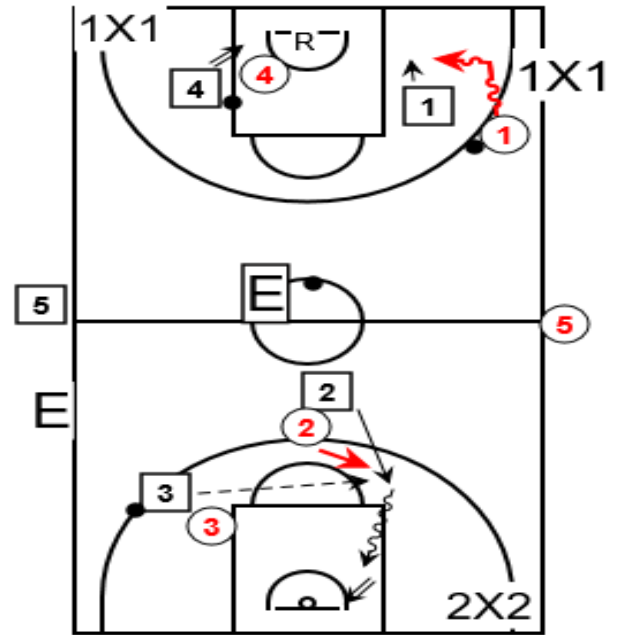


Gráfico 2

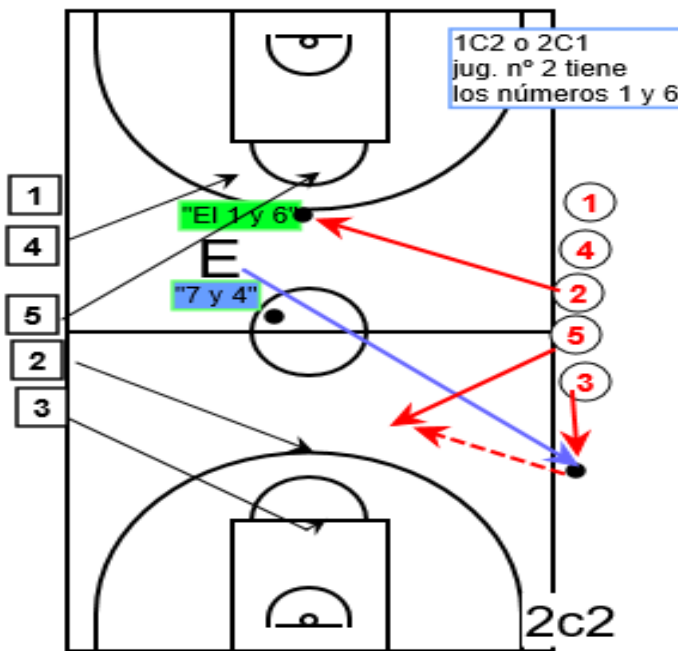


Gráfico 3

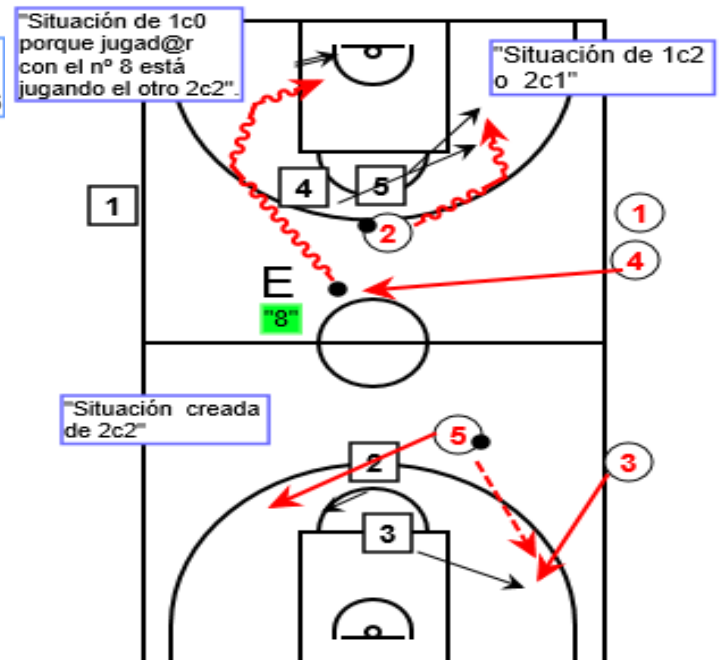


Gráfico 4

ACTIVIDAD Nº 5

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PIEDRA, PAPEL O TIJERA; TOD@S CON BALÓN HARRI, HORRI, AR	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMIN Y ALEVÍN	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manejo, control y dominio del balón. • El bote: posición básica y de velocidad. • Entradas a canasta. • Cambios de dirección con balón: por delante. • Desplazamientos y movimientos de pies: arrancadas, paradas con balón, y en un tiempo. 	<p style="text-align: center;">C. CONDICIONALES: FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollar la V. de reacción ante un estímulo directo; mi compañer@. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aeróbica por medio del juego con una duración corta de 6'-8'. <p style="text-align: center;">C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Entrenar la coordinación dinámica general: saltos, giros, desplazamientos. ➤ Coordinación óculo-manual; tiros, bote del balón. ➤ Control postural y equilibrio en movimiento y en estático del propio cuerpo y el manejo del balón.
DURACIÓN	10'-12'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL O PRINCIPAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Tod@s con balón y dividimos a l@s jugador@s en dos equipos colocándose cada un@ en las esquinas del medio campo. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>A la señal del entrenad@r, salen botando l@s primer@s de cada fila y cuando se encuentren un@ frente a otr@ y, sin dejar de botar, realizan el juego de “<i>pedra, papel o tijera</i>”. Quien gane el juego, elige canasta y a ver quién mete antes canasta. Cuando se meta canasta, se vuelve a la fila. <i>Ver gráfico 2.</i></p> <p>COMPETICIÓN: A llegar a 10 puntos. Cada canasta vale 2 puntos.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No se puede botar dos veces con la misma mano (guías a cambiar de mano constantemente y a trabajar el bote de velocidad). • No se puede botar, agarrar y volver a botar (norma intencionada para que no hagan dobles). • No se puede correr con el balón en las manos (guías a que no cometan pasos). • Si mi compañer@ realiza una entrada a canasta, yo tengo que hacer parada en un tiempo (salto del canguro). El objetivo es la lectura táctica y enseñar a EDUCAR LA MIRADA. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocar a los dos equipos en la esquina de triple de fondo para trabajar bote lateral. • Iniciar tod@s a la vez el 1c1 y desde cualquier zona del campo, y quien gane el juego de “<i>pedra, papel o tijera</i>”, elige canasta. <i>Ver gráfico 3.</i> • Antes de ir a meter canasta, preparar circuito de coordinación con escaleras, conos, etc.... y trabajar dribling, bote, manejo del balón, movimiento de pies, ... • Colocar aros cerca de la canasta y con una puntuación. Tienen que realizar salto del canguro (parada en un tiempo) y sin juntar los pies. <i>Ver gráfico 4.</i> <p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para evitar largas esperas en las filas, se recomienda que vayan saliendo en oleadas. L@s siguientes salen en cuanto inicien la entrada l@s de adelante. 	

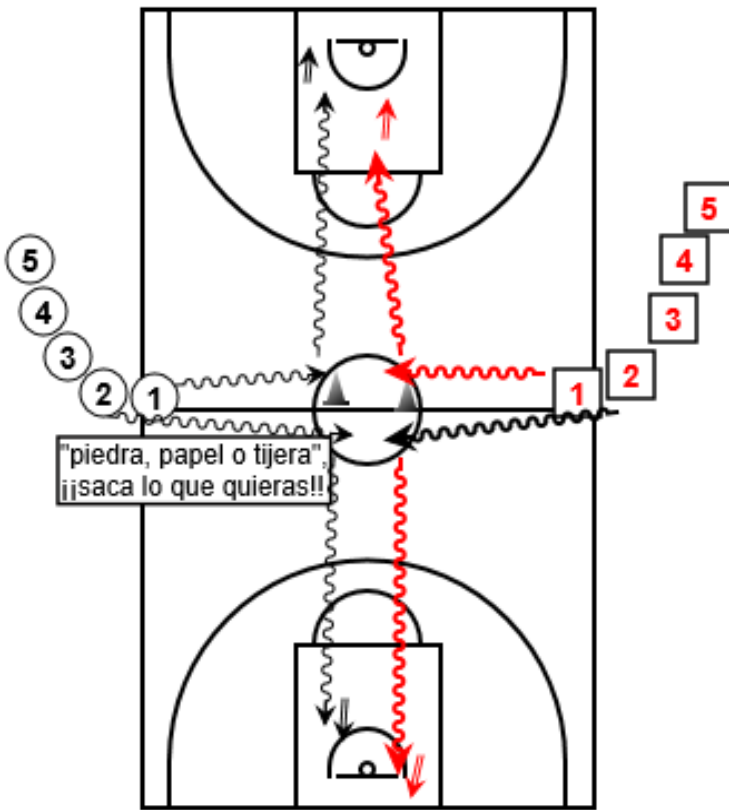


Gráfico 1

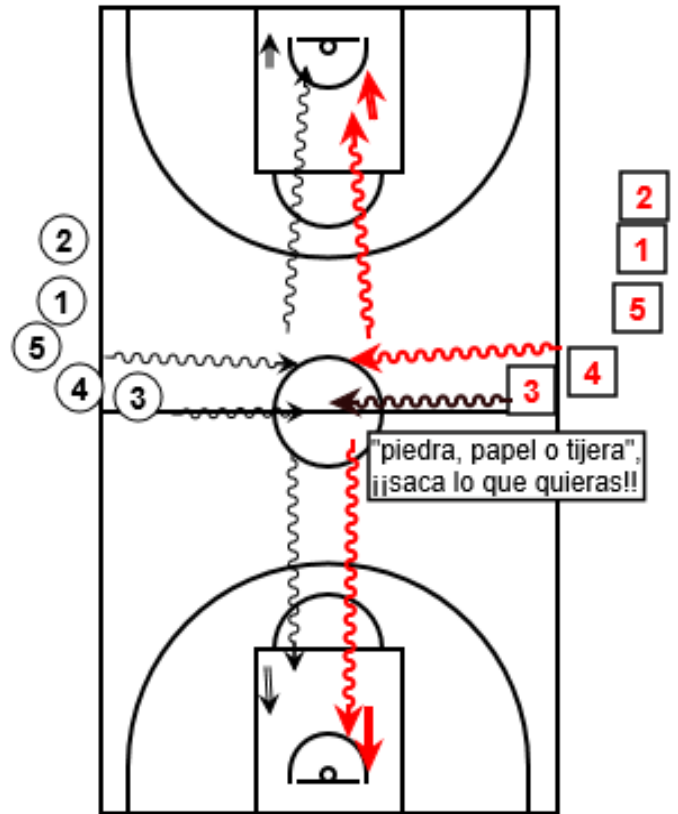


Gráfico 2

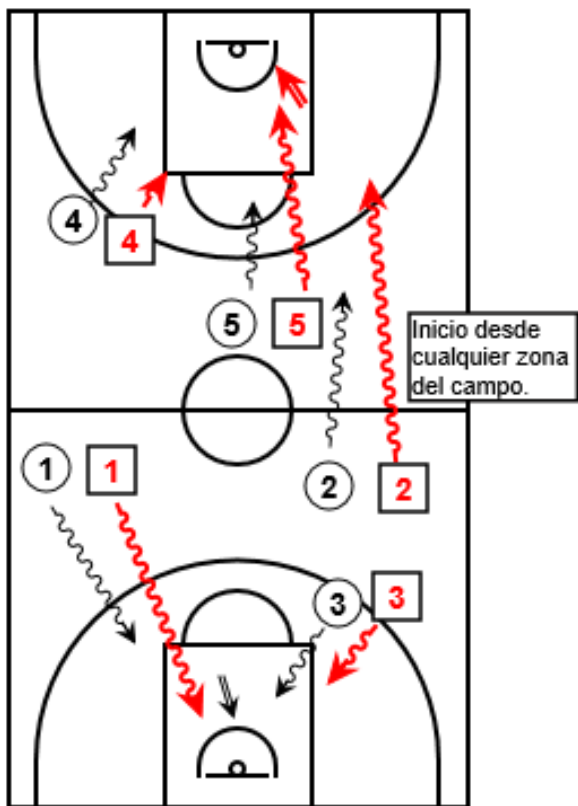


Gráfico 3

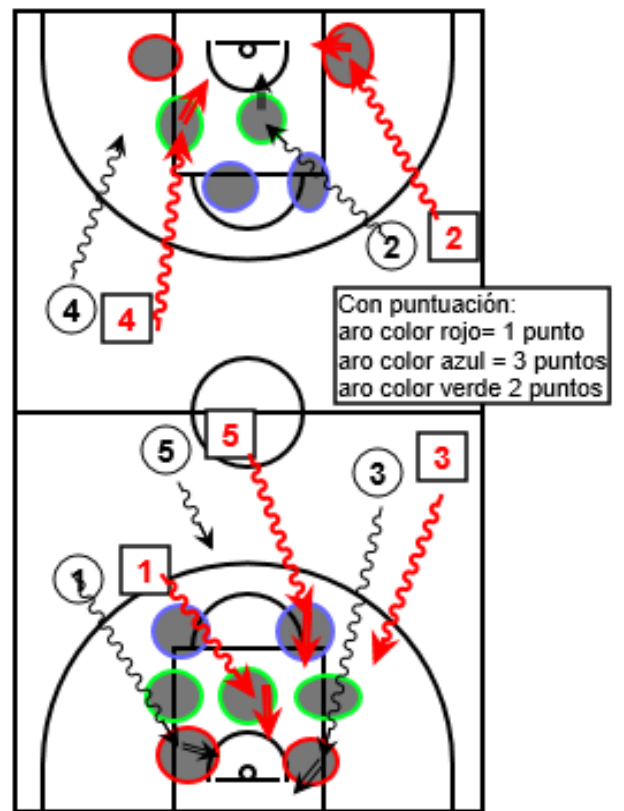


Gráfico 4

ACTIVIDAD N° 6

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EL DUENDE	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMIN	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manejo, control y dominio del balón. • El bote: posición básica y de velocidad. • Entradas a canasta. 	<p style="text-align: center;">CAPACIDADES CONDICIONALES: <i>FÍSICO-MOTRICES:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mejorar la movilidad de las articulaciones. • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la V. de reacción ante un estímulo directo. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aeróbica por medio del juego con una duración corta de 6'-8'. <p style="text-align: center;">CAPACIDADES COORDINATIVAS <i>PERCEPTIVO-MOTRICES:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Entrenar la coordinación dinámica general: saltos, giros, desplazamientos. ➤ Coordinación óculo-manual; bote del balón. ➤ Control postural y equilibrio en movimiento y en estático del propio cuerpo y el manejo del balón.
DURACIÓN	8'-12'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL O FINAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Tod@s con balón. Dividimos a l@s jugador@s en 4 equipos. Cada equipo se colocará en una esquina del campo y tendrá un aro de diferente color al resto (aro azul, rojo, verde y amarillo). <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>En cada equipo habrá un duende (lo puede asignar el/la entrenad@r) y en el círculo del medio campo, se colocarán 8 conos (o chinos) de 4 colores diferentes (8 azules, 8 rojos, 8 verdes y 8 amarillos). Igual que los aros de cada equipo.</p> <p>A la señal del entrenad@r y durante un minuto, únicamente l@s duendes de cada equipo saldrán botando el balón a desordenar o mover los conos o chinos al lugar donde quieran, pero siempre dentro de un aro de un equipo. Ell@s decidirán a donde los mueven. <i>Ver gráfico 2.</i></p> <p>Una vez pasado ese minuto, el/la entrenad@r dará la señal y tod@s l@s jugador@s deberán reunir sus conos y llevarlos a su aro de uno en uno. Es decir, si un niñ@ es del equipo rojo, tiene que buscar un cono o chino rojo y llevarlo a su aro (<i>ver gráfico 3</i>). Mientras, l@s duendes irán moviendo los aros de los otros equipos para que no logren juntarlos.</p> <p>El objetivo del juego es doble: por un lado, l@s duendes tienen que lograr que los otros tres equipos no consigan reunir todos sus correspondientes conos y, por otro lado, el resto de jugador@s tienen que lograr reunir lo más rápido posible sus conos y llevarlos a su aro.</p> <p>COMPETICIÓN: gana el equipo que antes logre reunir todos sus conos en su aro.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siempre botando el balón y sin chocarse. • No se puede botar tres veces con la misma mano. • No se puede botar, agarrar y volver a botar (son dobles). • No se puede correr con el balón en las manos (son pasos). • No se puede coger los conos de los otros rivales excepto el duende. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada vez que mueva un cono tengo que meter una canasta. • Se puede poner más chinos en función del número de niñ@s que dispongamos. • Realizar otra tarea después de mover un cono, chocar la mano al entrenad@r o tocar la línea del fondo. 	



Gráfico 1

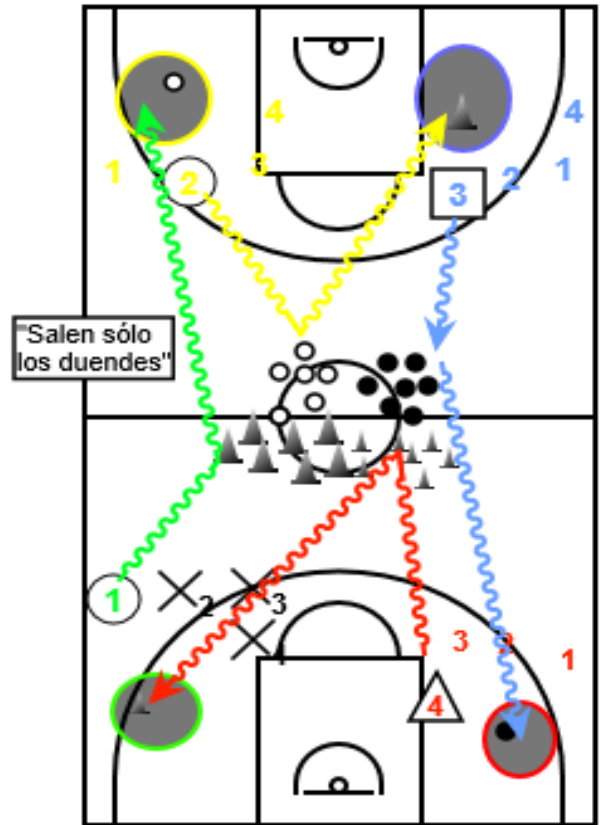


Gráfico 2

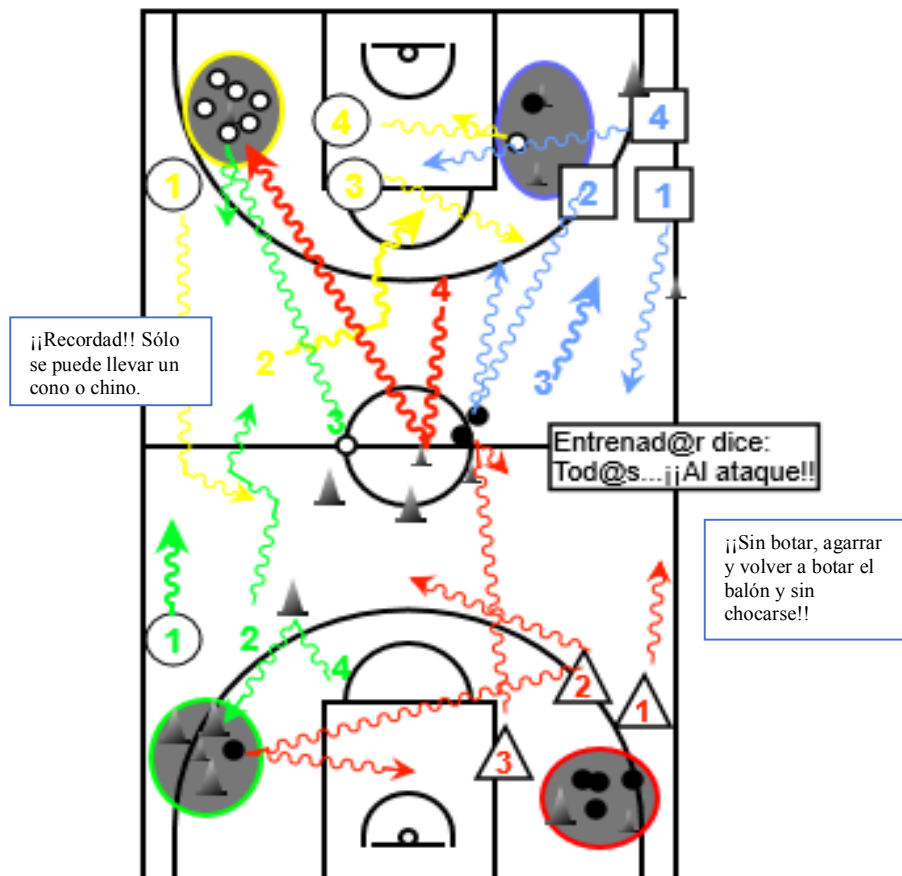


Gráfico 3

ACTIVIDAD Nº 7

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ESPADACHÍN MIX CON CANASTA	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMIN Y ALEVÍN	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	DESCUBRIMIENTO GUIADO	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El bote: posición básica y b. de protección. • Entradas a canasta. • Posición básica del jugad@r con balón. 	<p style="text-align: center;">CAPACIDADES COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Coordinación óculo-manual; balón propio y del oponente. ➢ Control postural y equilibrio en movimiento del propio cuerpo y el manejo del balón.
DURACIÓN	6'-8'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL O PRINCIPAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Tod@s con balón y se colocan por parejas. Tod@s son espadachin@s y jugaremos 1c1. El objetivo es doble: por una parte, tocar el balón de mi rival y, por otra parte, que no me toque mi balón. Espadachín@ que logre tocar el balón del rival, consigue 1 punto. <i>Ver gráficos 1 y 2.</i></p> <p>COMPETICIÓN: a llegar a 5 puntos o a tiempo determinado, por ejemplo, en 2 minutos que espadachín@ consigue más puntos.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No vale dar la espalda al espadachín rival (obligo a jugar SIEMPRE de cara). • Hay que atacar y proteger el balón (guías a trabajar el bote de protección). • No puedo dar cinco botes seguidos con la misma mano (orientas a que cambien de mano). <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si el entrenad@r dice “canasta”, tod@s a meter canasta y luego busco a otr@ espadachín@. Competición: a lograr 5 puntos o a tiempo determinado. Así jugamos tod@s contra tod@s. <i>Ver gráfico 3.</i> <ul style="list-style-type: none"> - Condición: Si mi rival entra a canasta, yo tengo que realizar parada en un tiempo o salto del canguro (oriento a observar la acción que hace mi rival, tomar una decisión y ejecutar en un tiempo corto). • Al espadachín@ que le toquen el balón, tiene que meter canasta y luego busca a otro rival. Y el/la que ha tocado el balón, busca a otr@ espadachín@ libre y juego contra él. De esta manera, están jugando tod@s contra tod@s y obligas a observar y ver qué espadachin@ está libre. • Delimitar la zona de juego y 1c1. <i>Ver gráfico 4.</i> • <i>Jugar</i> tod@s contra tod@s y jugar sólo <i>por dentro de la zona o del triple</i> y a tocar el balón de cualquiera. Si a un jugad@r le tocan el balón, tiene que meter canasta en el campo contrario y volver para seguir jugando. A llegar a 10 puntos y cada vez que logre tocar el balón 1 punto. <p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¡¡Muy importante!! Cuando finalice el juego, les preguntaremos por la puntuación obtenida y por cómo han hecho para proteger su balón y tocar el balón del rival. • L@s escucharemos, l@s niñ@s nos responderán y aportarán sus soluciones y les validaremos todas las respuestas dadas. • Nos daremos cuenta que descubren por sí mismos acciones como “botar con la mano más alejada del defensor, a usar la mano que no bota para proteger su balón, etc. <p style="text-align: center;">ELL@S DESCUBREN Y NOSOTR@S LES GUIAMOS.</p>	

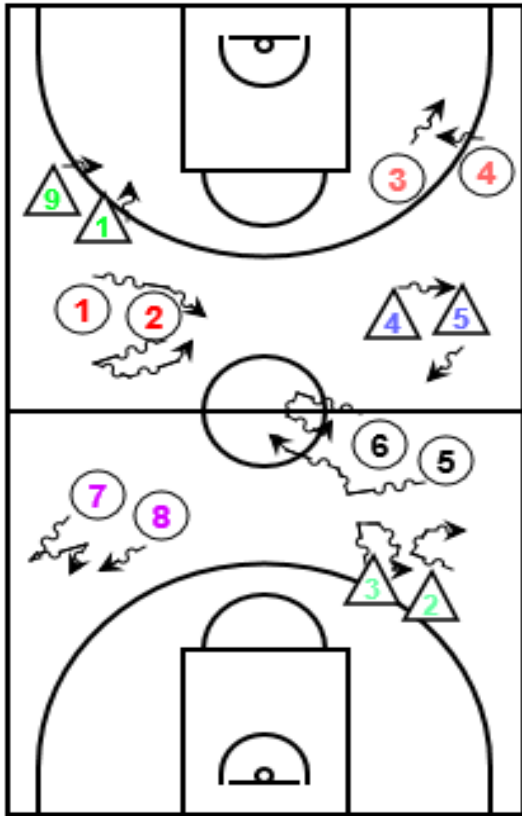


Gráfico 1

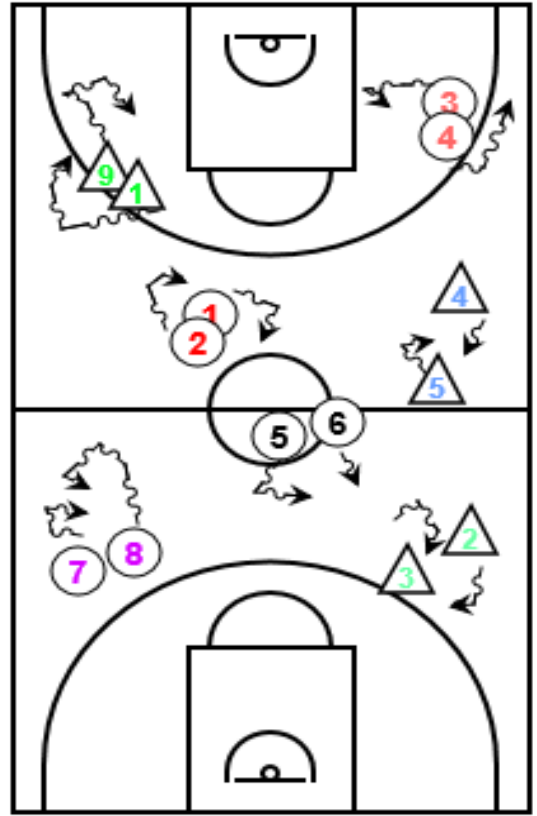


Gráfico 2

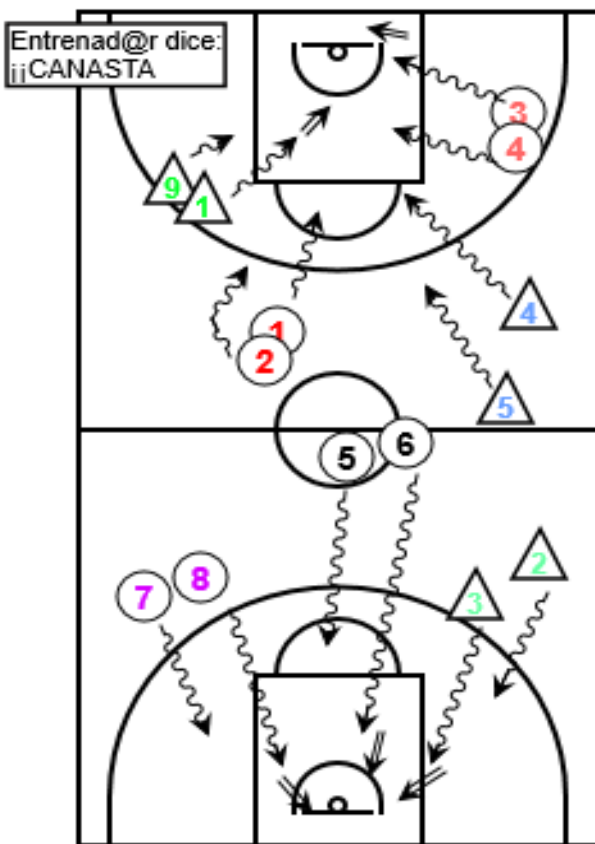


Gráfico 3

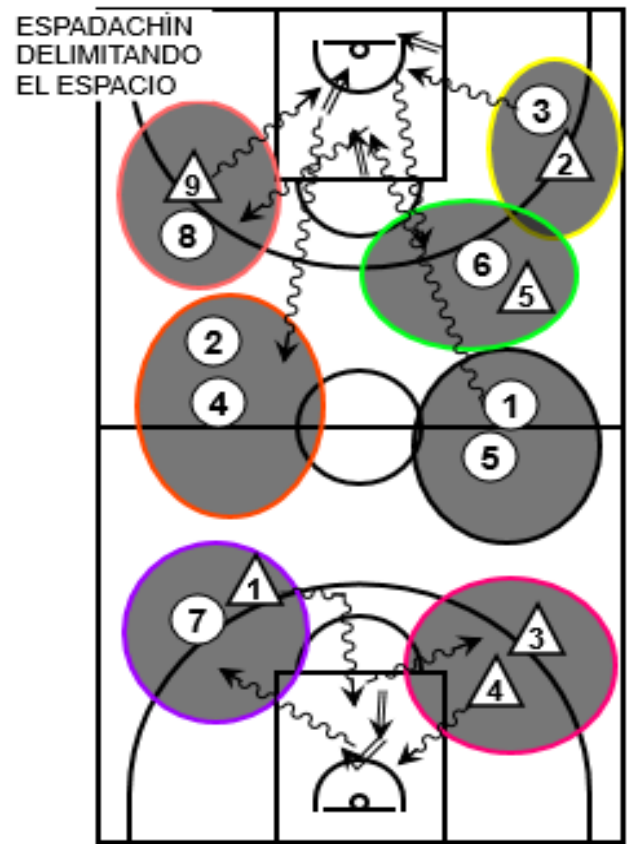


Gráfico 4

ACTIVIDAD N° 8

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CIRCUITO LOCO	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMIN, ALEVÍN E INFANTIL	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS Y DESCUBRIMIENTO GUIADO	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manejo, control y dominio del balón. • El bote: posición básica y de velocidad. • Entradas a canasta por el lado dominante o no dominante. • Cambios de dirección con balón: por delante, por detrás de la espalda, entre piernas, etc. • Desplazamientos y movimientos de pies: arrancadas, paradas con balón, y en uno y dos tiempos. • El pase sin oposición: de pecho y/o picado a dos o una mano y con mano dominante y no dominante. • Recepción del balón: manos preparadas. 	<p style="text-align: center;">CAPACIDADES CONDICIONALES: <i>FÍSICO-MOTRICES:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mejorar la movilidad de las articulaciones. ➢ Desarrollar la elasticidad muscular. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Aeróbica por medio del circuito con una duración corta entre 6' y 8'. • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. gestual: penetraciones a canasta. <p style="text-align: center;">CAPACIDADES COORDINATIVAS <i>PERCEPTIVO-MOTRICES:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Coordinación dinámica general: saltos, giros, desplazamientos. ➢ Coordinación óculo-manual; tiros, pases y recepciones. ➢ Coordinación segmentaria: lateralidad. ➢ Control postural y equilibrio en movimiento del propio cuerpo y el manejo del balón.
DURACIÓN	8'-10'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL O PRINCIPAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Tod@s con balón. Preparamos obstáculos de forma desordenada y distribuidos por todo el campo; pivotes, conos, escaleras, mini-trump, aros de diferentes colores y tamaños, pelotas de tenis encima de los chinos, etc.... lo que se nos ocurra. Ver gráfico 1.</p> <p>El objetivo es ir de una canasta a otra driblando por todos los obstáculos en la dirección que quieran. Al llegar al campo contrario, deberán realizar una entrada a canasta o salto del canguro (parada en un tiempo) o salto del caballo (parada en dos tiempos). Ver gráfico 2.</p> <p>NORMAS DEL JUEGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si nos encontramos cerca de la canasta con dos aros seguidos y de distintos colores o tamaño (rojo y verde o aro grande y aro pequeño) quiere decir que hay que hacer una entrada a canasta (a lo Superman). Facilitar esta tarea asignando un aro de un color determinado a un pie, por ejemplo, aro de color rojo = pie derecho y aro de color verde = pie izquierdo. O aro pequeño=pie derecho y aro grande =pie izquierdo. • Si nos encontramos un único aro hay que realiza un “salto del canguro” (parada en un tiempo) o <i>salto del caballo</i> (parada en dos tiempos). • Escalera: coordinación de pies y como el niñ@ quiera botando o no. • Mini-trump; pase y recepción. • Pivotes: cambio de mano. • Dos chinos juntos con una pelota de tenis encima de uno de ellos, quiere decir, cambiar la pelota de tenis de un chino a otro, es decir, me agacho, cojo la pelota con una mano y sin dejar de botar y la coloco en el otro chino. <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No se puede botar tres veces seguidas con la misma mano ni botar, agarrar y volver a botar. • No puede haber dos jugador@s en el mismo obstáculo ni tampoco chocarse. • No se puede juntar los pies cuando hagamos salto del canguro o salto del caballo. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asignar otras tareas en diferentes obstáculos. • CREATIVIDAD DEL ENTRENAD@R. <p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El objetivo es que el niñ@ vaya por donde él quiera y descubra por sí mismo fundamentos individuales (cambios de mano, entradas a canasta, parada en uno o dos tiempos). • L@s jugador@s deben tener la mayor cantidad de estímulos posibles para estar distraíd@s. 	

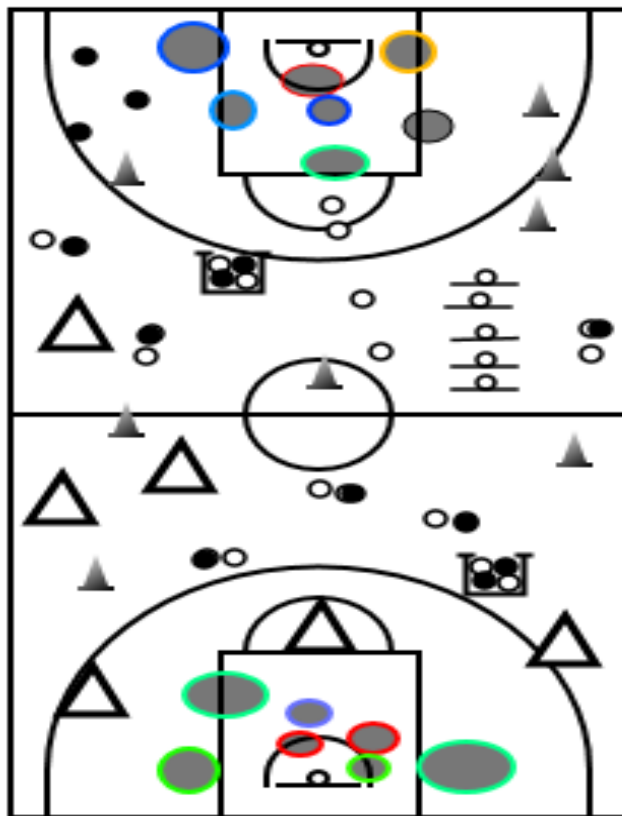
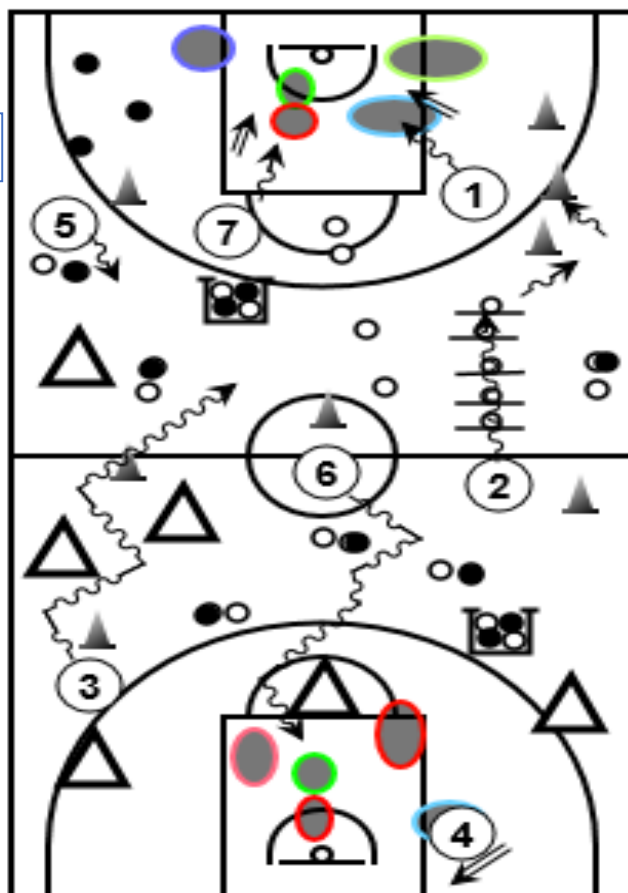


Gráfico 1

¡¡Recordad las normas del bote¡¡



¡¡ATENTOS!!
Aro rojo o pequeño =pie derecho.
Aro verde o grande=pie izquierdo.

No se puede botar tres veces con la misma mano ni botar, agarrar y volver a botar.

Gráfico 2

ACTIVIDAD N° 9

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“EL CAPITÁN DICE”	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMÍN	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	MANDO DIRECTO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manejo, control y dominio del balón. • El bote: posición básica y de velocidad. • Entradas a canasta por el lado dominante o no dominante • Desplazamientos y movimientos de pies: arrancadas, paradas con balón, y en uno o en dos tiempos. • Posición básica del jugad@r con balón. • Pivotar. • Cambios de ritmo. 	<p style="text-align: center;">CAPACIDADES CONDICIONALES: FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mejorar la movilidad de las articulaciones. ➢ Desarrollar la elasticidad muscular. • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. gestual: penetraciones a canasta. ➢ V. de reacción ante el estímulo del entrenad@r. <p style="text-align: center;">CAPACIDADES COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Coordinación dinámica general: saltos, giros, desplazamientos. ➢ Coordinación óculo-manual; tiros, entradas, ➢ Control postural y equilibrio en movimiento del propio cuerpo y el manejo del balón.
DURACIÓN	5'-8'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL, PRINCIPAL O FINAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Tod@s botando el balón por todo el campo como se quiera y cada niñ@ tiene asignado un número (1 o 2). <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>L@s jugador@s irán realizando las indicaciones del entrenad@r: Botar, sentarse en el suelo sin dejar de botar, de pie, de rodillas, a la pata coja, tumbados, corriendo al trote, rápido, lento, salto del canguro =parada en un tiempo, salto del caballo=parada en dos tiempos, ti vivo =pivotar hacia adelante y atrás, balón al bolsillo=triple amenaza, etc.</p> <p>A la señal del entrenad@r, éste dirá un número “1 o 2” y l@s niñ@s con ese número asignado, tendrán que ir a encestar a una de las canastas. L@s otr@s siguen realizando la tarea que indique el entrenad@r.</p> <p>COMPETICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L@s tres primer@s que metan canasta consiguen 2 puntos. A llegar a 10 puntos. <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No se puede botar tres veces con la misma mano ni botar, agarrar y volver a botar el balón. • No se puede chocar entre jugador@s. • Cuando tenga que ir a meter canasta, la primera acción será realizar entrada a lo Superman (entrada a canasta). Si se falla, se rebotea y hasta hacer basket. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede también numerar las canastas (1 y 2) y el entrenad@r decide en cuál tienen que meter. • Realizar diferentes finalizaciones a canasta: salto canguro o caballo o si mi compañer@ de adelante realiza entrada yo no puedo hacer ese gesto técnico y hago parada en dos tiempos o en uno o aro pasado, ... Aumento o disminuyo la dificultad según nivel del equipo. • Colocar diferentes aros cerca de la canasta y con una puntuación cada aro. • Mientras están botando y cada vez que se encuentren con un compañer@ delante, le choco la mano y cambio de mano (oriento a realizar cambio de mano). • Asignar tareas de trabajar la flexibilidad: ochos con balón en estático o en movimiento con zancadas grandes sin botar, o rotar el balón por el cuerpo (rodillas, cintura, cabeza), etc... • Las indicaciones las da un jugad@r y él es el “capitán dice...”. • En lugar de dar las indicaciones el entrenad@r en voz alta, antes de comenzar el juego explicarles que escucharán sonidos del silbato o palmadas; cada ruido será una indicación. Por ejemplo: 1 silbatazo o palmada = botar sentado, 2 silbatos o palmadas= sprint hasta el fondo contrario de donde estén, 3 silbatos o palmadas =correr y realizar 3 paradas a 1 tiempo. De esta manera, les hacemos estar centrados en los gestos técnicos y en la incertidumbre de los silbatos o palmas. • !!!USAR LA IMAGINACIÓN ENTRENADOR@S!!! <p>OBSERVACIONES: El objetivo es crear incertidumbre e improvisación.</p>	

Entrenad@r toca dos veces el silbato=sprint hasta el fondo contrario de donde estén.

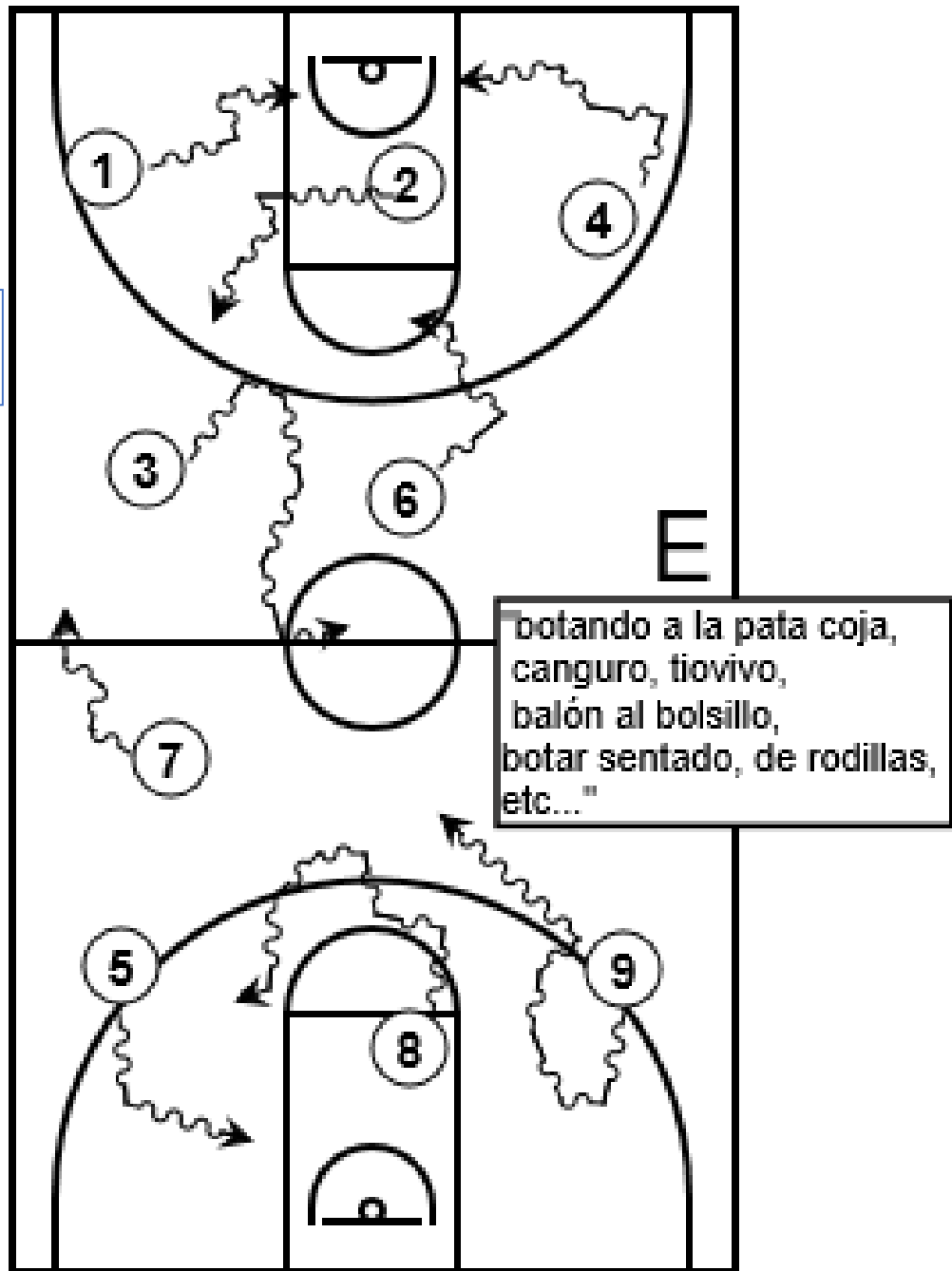


Gráfico 1

ACTIVIDAD N° 10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“LAS OLEADAS”	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMÍN Y ALEVÍN	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entradas a canasta por el lado dominante o no dominante. • Desplazamientos y movimientos de pies: arrancadas, paradas con balón, y en uno y dos tiempos. • Posición básica del jugador con balón. • Pivotar. • Cambios de ritmo. • Jugador con balón: fintas de tiro y, de entrada. 	<p style="text-align: center;">CAPACIDADES CONDICIONALES: <i>FÍSICO-MOTRICES</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. gestual: penetraciones a canasta, finta de tiro, ... ➢ V. de reacción ante un estímulo directo (balón). <p style="text-align: center;">CAPACIDADES COORDINATIVAS <i>PERCEPTIVO-MOTRICES:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Coordinación dinámica general: saltos, giros, desplazamientos. ➢ Coordinación óculo-manual; tiros, entradas, ➢ Control postural y equilibrio en movimiento del propio cuerpo y el manejo del balón.
DURACIÓN	6-8'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Tod@s con balón situados en ambos fondos de la canasta saliendo de 4 en 4 (o de 3 en 3) y van realizando las siguientes 4 tareas: <i>ver gráfico 1.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Al llegar a la línea de tiro libre, tienen que realizar una parada en un tiempo o “salto del canguro”. Para facilitar podemos poner aros grandes. A medida que vayan progresando, se pueden quitar los aros. 2) En el medio campo, les colocaremos dos aros seguidos de dos colores (rojo y verde) y asignaremos un aro a un pie, por ejemplo, <i>aro color verde = pie derecho y aro color rojo = pie izquierdo</i>. Y deberán realizar una entrada a lo Superman (entrada a canasta). 3) Cuando lleguen a la línea de tres puntos del campo contrario, deberán realizar un cambio de mano (el que ell@s elijan) delante del cono. 4) Por último, finalizan tod@s entrando a canasta (entrada a lo Superman) o salto del canguro (parada en un tiempo) o salto del caballo (parada en dos tiempos). Ell@s deciden, si se falla, se rebotea hasta encestar. Ver gráficos 2 y 3. <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No se pueden chocar con l@s jugador@s que vienen del otro campo. • No se puede repetir la misma finalización, si en una canasta se ha realizado entrada a canasta, en la otra tengo que hacer parada en un tiempo o salto del canguro. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede añadir fundamentos técnicos nuevos, por ejemplo, en la 1º parada además de realizar parada, <i>pivotar</i> (o hacer el tiovivo), en la línea de medio campo realizar una finta de tiro, etc. • No repetir el cambio de mano, si una vez lo he hecho de una manera, en la siguiente tiene que ser diferente. <p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Al salir de ambos fondos, se encontrarán con l@s que vienen de frente y nuestro objetivo es que no se choquen y se acostumbren a mirar; EDUCAR LA MIRADA. ➢ Así, conseguimos que haya el mayor número de jugador@s realizando el ejercicio y evitamos las filas. 	

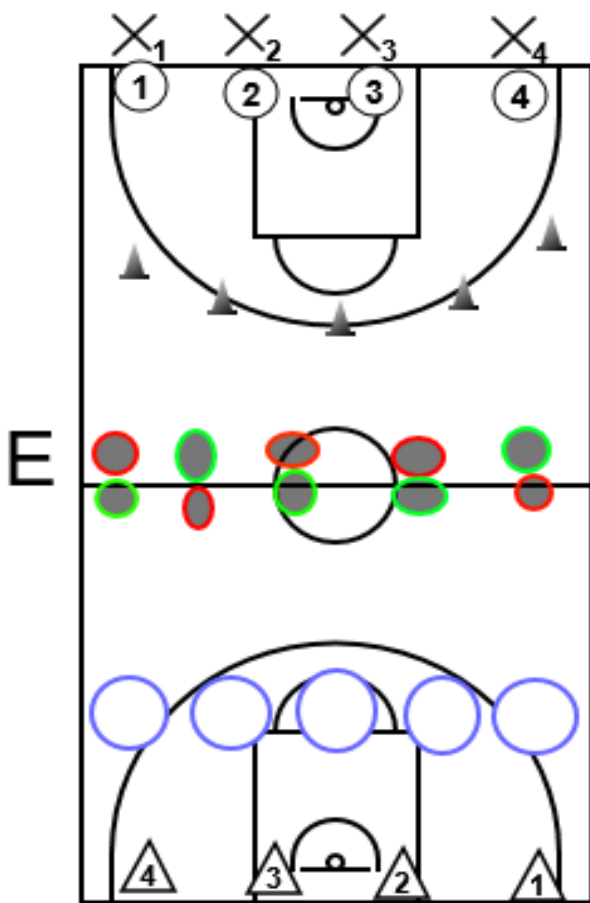


Gráfico 1

Aro color verde= pie derecho y aro color rojo= pie izquierdo.

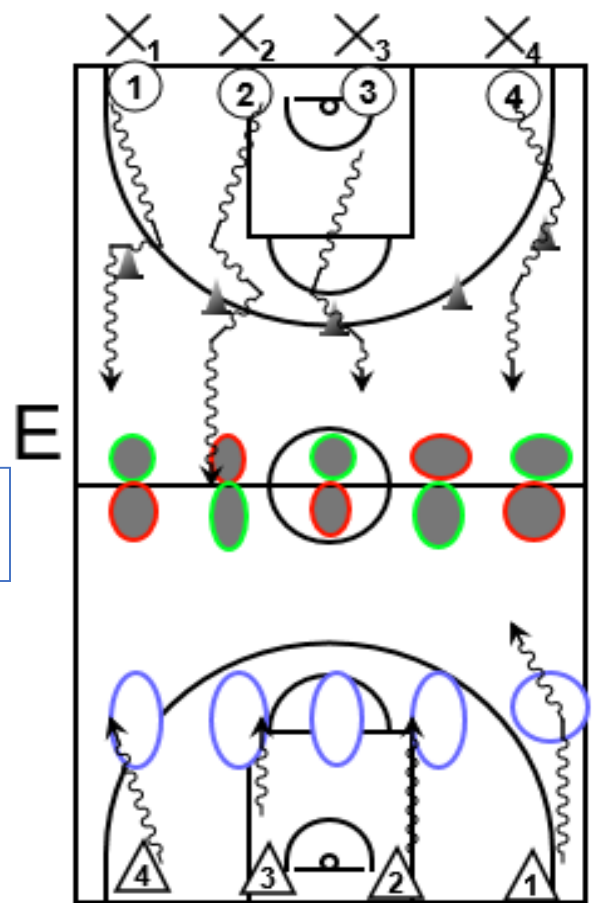


Gráfico 2

Cambio de mano y entrada a canasta.

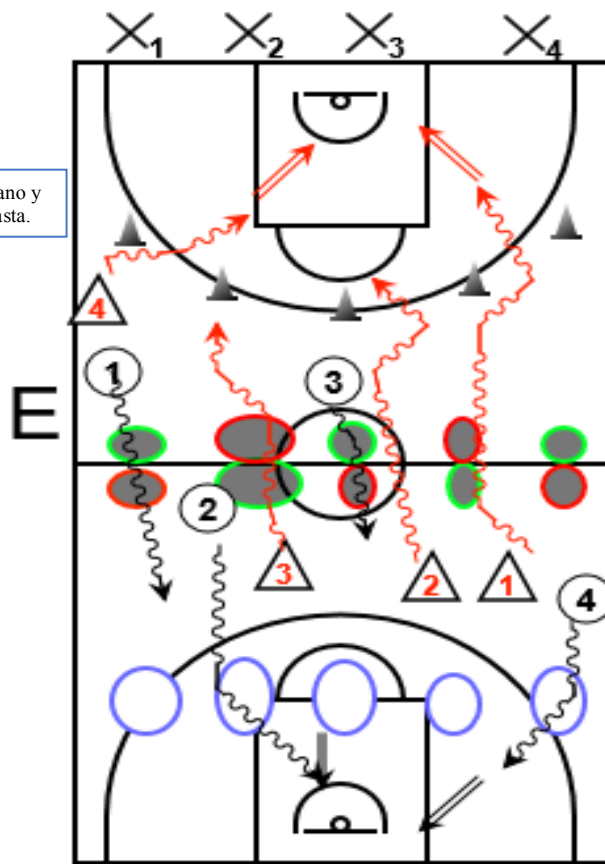


Gráfico 3

Realizar salto del canguro (parada en un tiempo).

ACTIVIDAD Nº 11

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ZORROS Y CONEJOS (AZERIAK ETA UNTXIAK)	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMÍN Y ALEVÍN	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS Y DESCUBRIMIENTO GUIADO	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manejo, control y dominio del balón. • El bote de velocidad. • Entradas a canasta por el lado dominante o no dominante • Desplazamientos y movimientos de pies: arrancadas, paradas con balón, y en uno y dos tiempos. • Posición básica del jugad@r con balón. • Cambios de ritmo. • Pivotar. 	<p style="text-align: center;">C. CONDICIONALES: FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. gestual: penetraciones a canasta. ➢ V. de reacción ante un estímulo directo (el/la lobo/a). <p style="text-align: center;">C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Coordinación óculo-manual; tiros, entradas... ➢ Control postural y equilibrio en movimiento del propio cuerpo y el manejo del balón.
DURACIÓN	10'-12'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL O PRINCIPAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Tod@s con balón; 4 son lob@s y el resto son conej@s. Se trata de que l@s conej@s vayan de un campo a otro, en concreto de triple de un campo al triple del otro sin que sean pillad@s o tocad@s por l@s lob@s. <i>Ver gráficos 1 y 2.</i></p> <p>NORMAS DEL JUEGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando un@ conej@ llegue a la zona de triple del campo contrario tiene que meter canasta para ir de nuevo a la otra canasta. <i>Ver gráfico 3.</i> • Contar las canastas que metemos porque el juego durará 2 minutos y ganará el conej@ que consiga más canastas. Cada canasta vale 2 puntos. • Si un conej@ es pillad@, éste se sienta y trabaja el bote y dominio del balón. <i>Ver gráfico 4.</i> • Si l@s lob@s consiguen atrapar a tod@s l@s conej@s, se acaba el juego y ganan l@s lob@s. • Realizar varias veces cambiando de lob@s. <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No vale botar con la misma mano tres veces seguidas (cambios de mano constantemente). • Cuando llegue al triple, realizar entrada a canasta (Superman) o parada en un tiempo (“salto del canguro”). • Si mi compañer@ de adelante realiza una entrada a canasta, yo tengo que hacer otra finalización diferente, parada y tiro o aro pasado o pérdida de paso, etc.... visión de juego, lectura y decisión. Se trata de enseñar a leer y educar la mirada. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocar aros por todo el campo y l@s conej@s pueden salvarse si están dentro de ellos realizando un salto del canguro (parada en un tiempo). No pueden permanecer más de tres segundos en casa y antes de salir deben <i>pivotar</i> (hacer el ti vivo). • L@s lob@s además de tener un balón de basket, tendrán un balón de espuma cada un@ y para pillarles tienen que darles a l@s conej@s con el balón de espuma. • Conej@s: meter dos canastas antes de ir de nuevo a la otra canasta; un tiro dentro de la zona y otro fuera de la zona. • Conejo pillad@ realiza otra tarea; botar de rodillas, sentados, etc. Trabaja el bote y dominio del balón en posición estática. • Conej@ pillad@ cambia de rol con el lob@. • Asignar otras tareas según nivel de l@s jugador@s. 	

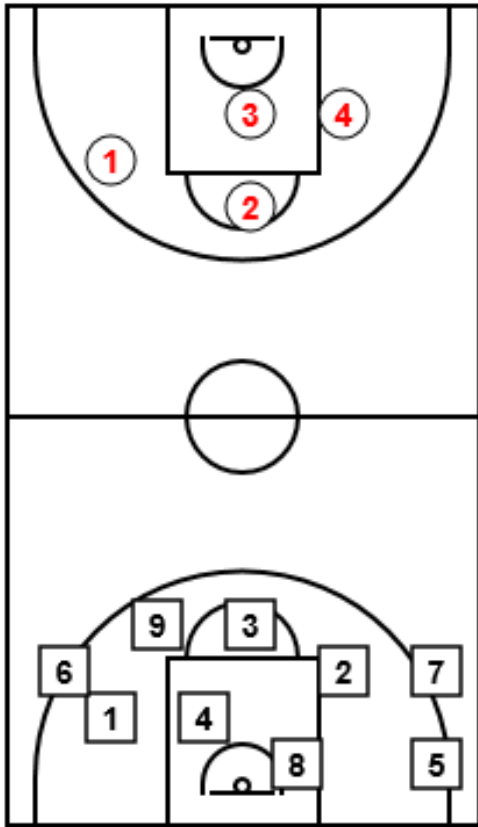


Gráfico 1

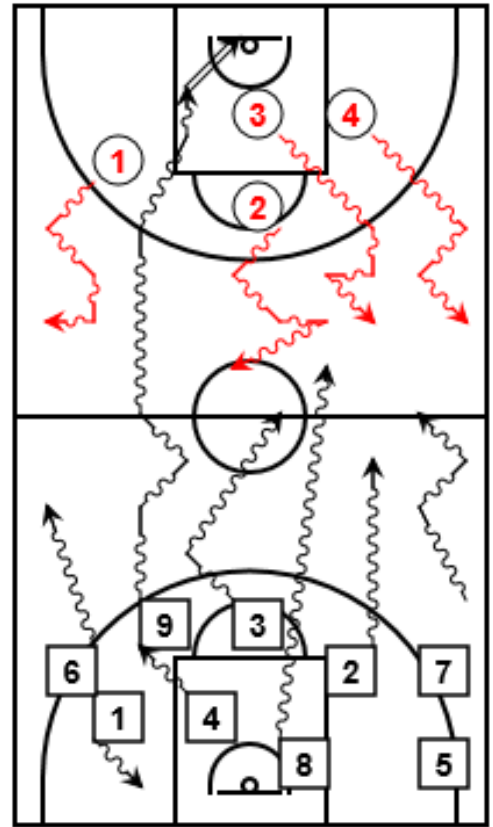


Gráfico 2

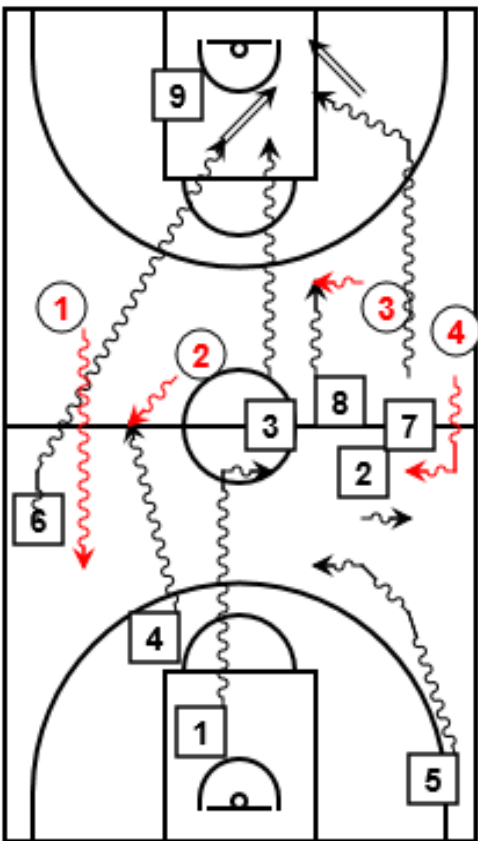
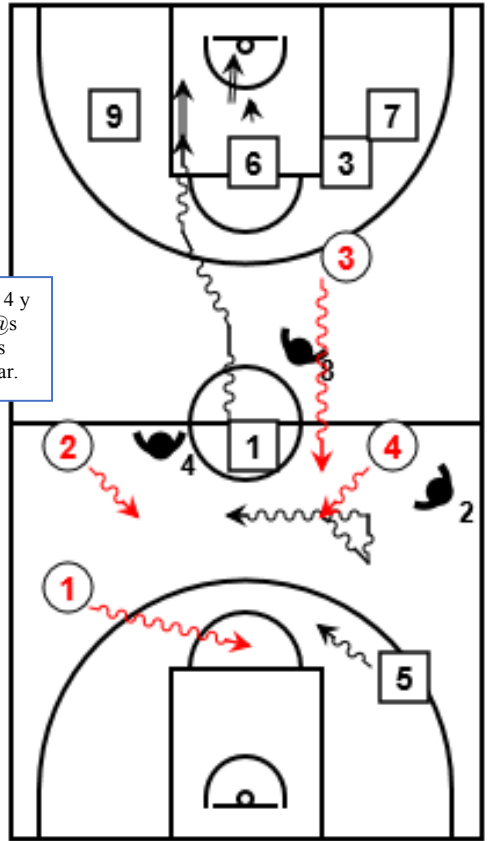


Gráfico 3



Conej@s nº "2, 4 y 8" están pillad@s y están sentad@s sin dejar de botar.

Gráfico 4

ACTIVIDAD Nº 12

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PAREJA LOCA (1c1)		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMIN Y ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El pase sin oposición: de pecho, o picado a dos o a una mano y, con mano dominante y no dominante. • Recepción del balón: manos preparadas. • El bote: posición básica, de protección y de velocidad. 	<p style="text-align: center;">TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conservar el balón: no me lo roban y avanzar con el balón. ➤ Meter canasta. ➤ No chocarse entre compañer@s. ➤ Percepción espacial: descubrir espacios libres. ➤ Uso del pase para jugar con mi compañer@. ➤ Desplazarse o estar en movimiento cuando no tengo el balón. ➤ Potenciar situaciones de 1x1 con ventaja al atacante y creando SORPRESA. • Defensa: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Robar el balón, no progresa y no encesta el rival. ➤ Utilización de las manos: para qué sirven. 	<p style="text-align: center;">C. CONDICIONALES: FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollar la V. de reacción ante un estímulo directo del entrenad@r. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Anaeróbica: esfuerzo intenso y de corta duración en el 1c1; 20''-30''. <p style="text-align: center;">C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Coordinación óculo-manual; tiros, pases y recepciones. ➤ Control postural y equilibrio en movimiento y del propio cuerpo.
DURACIÓN	10'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Por parejas y con un balón. Se comienza el juego pasándose el balón moviéndose por todo el campo libremente. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>A la señal del entrenad@r (bien mediante un estímulo visual botando el balón o auditivo silbato o voz del entrenad@r "YA"), el/la jugad@r que en ese momento tenga el balón, se convierte en atacante, el/la otr@ en defens@r y se juega 1c1 en la canasta más alejada (o en la más cercana, como queramos) hasta que un@ de l@s dos meta canasta. <i>Ver gráficos 2 y 3.</i></p> <p>Una vez finalizado el 1c1, se vuelve a iniciar el juego.</p> <p>COMPETICIÓN: jugad@r que meta canasta, logra 2 puntos. A llegar a 10 puntos.</p> <p>NORMAS DEL JUEGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugad@r que pasa, obligatorio cambia de posición. • Si defens@r coge el rebote o roba el balón, tiene que salir fuera de la zona (o del triple) para volver a atacar (igual que las normas del 3x3). • Se acaba hasta que un@ de l@s dos consiga meter canasta. <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mientras se están pasándose el balón, no vale chocarse entre ell@s (mínimo dos pasos de distancia) y ni tampoco con otras parejas. • No vale repetir el mismo pase que ha hecho mi compañer@. • Pasar y cambiarse de sitio. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la señal del entrenad@r, jugad@r que en ese momento tenga el balón, deja el balón en el suelo y defiende, y su pareja tiene que coger el balón e ir a meter en la canasta contraria, hasta hacer "basket" un@ de l@s dos. • Para dar ventaja al atacante, podemos poner como norma que el/la jugad@r que deja el balón en el suelo tiene que ir a tocar la línea lateral del campo y luego a defender. Se acaba cuando se meta canasta. • El jugad@r que tenga el balón, tiene que ir botando hasta la línea lateral y atacar el aro (1c1). <p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crear sistema de competición; dar valor a cada canasta, y a llegar a 10 puntos. • Se trata de crear uno o varios esfuerzos al jugad@r con y sin balón y con incertidumbre.. 		

Paso y me cambio de sitio, paso y me muevo.

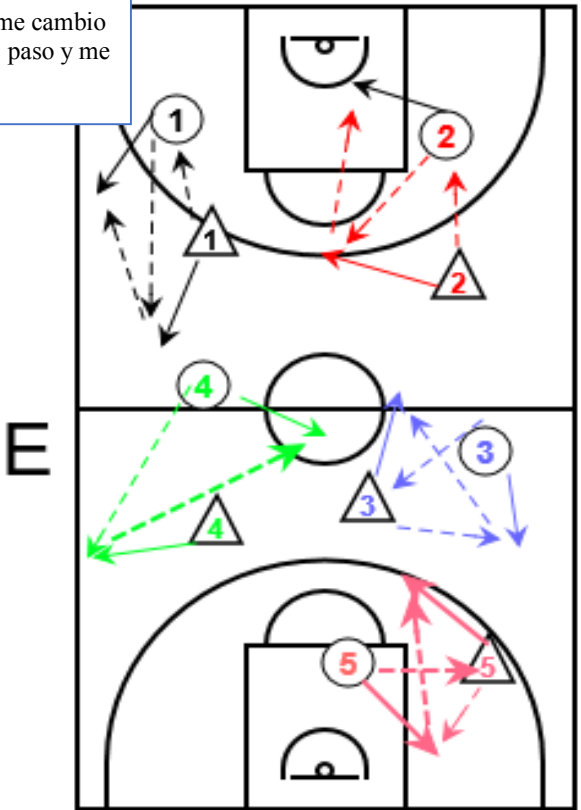


Gráfico 1

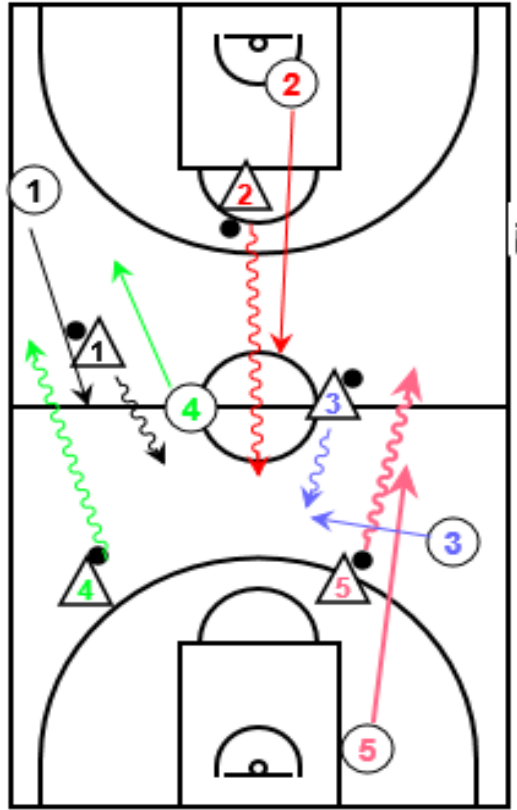


Gráfico 2

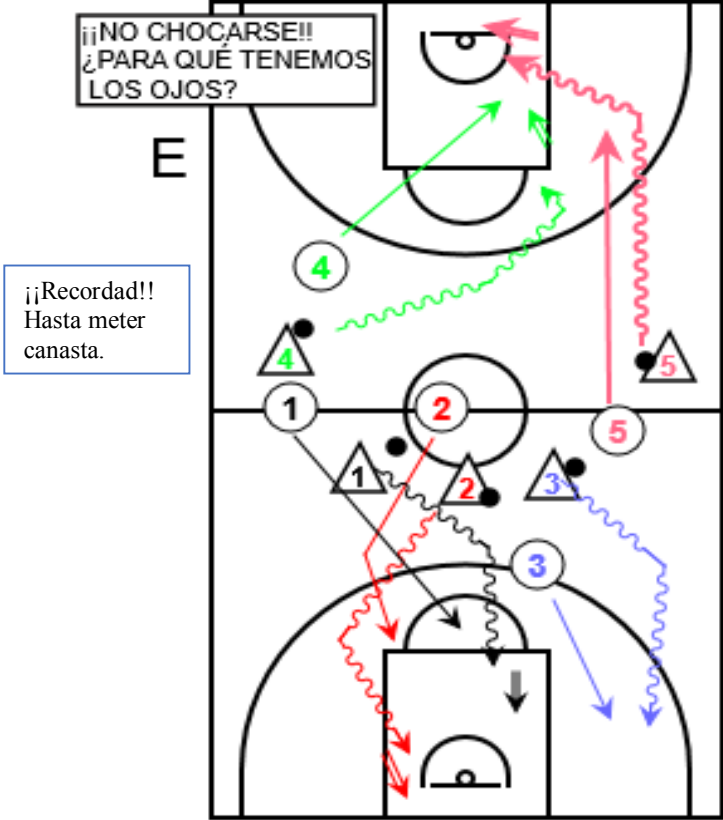


Gráfico 3

E
¡¡YA!!

ACTIVIDAD Nº 13

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EL TRÍO LOCO (2c1 o 1c2)		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMÍN Y ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y DESCUBRIMIENTO GUIADO		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El pase sin oposición: de pecho, picado a dos y a una mano y, con mano dominante y no dominante. • Recepción del balón: manos preparadas. • El bote de protección y de velocidad. 	<p>TÁCTICOS:</p> <p>Resolver situaciones de 2c1, 1c2 o 2c2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Conservar el balón, avanzar con el balón y meter canasta. ➢ Percepción espacial: no chocarse entre compañer@s y no ir al balón. ➢ Uso del pase para jugar con mi compañer@. ➢ Desplazarse o estar en movimiento cuando no tengo el balón, NO permanecer más de 2 segundos en el mismo sitio. ➢ Participación activ@ del jugad@r sin balón. • Defensa: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Robar el balón y no encestar al rival. ➢ Saber siempre dónde está el balón. ➢ Utilización de las manos: para qué sirven. 	<p>C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Desarrollar la V. de reacción ante un estímulo directo (señal del entrenad@r). ➢ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: contraataque. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Anaeróbica: esfuerzo intenso y de corta duración 20'' - 30''. <p>C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Control postural y equilibrio en movimiento del propio cuerpo.
DURACIÓN	8'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Por tríos y con un balón. Se sitúan en cualquier zona del campo y separad@s entre sí por lo menos tres pasos. Se inicia el juego pasándose el balón libremente, a quien se quiera y sin un orden lógico. <i>Ver gráficos 1 y 2.</i></p> <p>NORMAS DEL JUEGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la señal del entrenad@r, "YA", el/la jugad@r que en ese momento tenga el balón, lo deja en el suelo y se convierte en defensor@. L@s otr@s dos cogen el balón, serán l@s atacantes y su objetivo será encestar lo más rápido posible en la canasta más alejada o en la más cercana, como queramos. <i>Ver gráficos 3 y 4.</i> • Se acaba el juego hasta que se meta canasta. Si la defensa roba o coge el rebote se juega 1c2 en la canasta contraria (si queremos jugar a todo el campo), o salir de la zona o del triple (si queremos jugar en medio campo). Así, estamos creando situaciones de superioridad numérica 2c1 y de inferioridad numérica 1c2. • Buscamos improvisar, crear incertidumbre y que no sepan cuando defienden o atacan. <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tod@s en movimiento y ningún jugad@r puede permanecer más de dos segundos en la misma posición. • Mientras se pasan el balón, no pueden chocarse entre ell@s (2 pasos de distancia entre compañer@s) ni con otros tríos. • No se puede repetir el pase que ha hecho mi compañer@. • Jugad@r que pasa el balón, obligatorio tiene que cambiar de posición. • Jugad@r que no tiene el balón, no puede permanecer dos segundos en el mismo lugar. • La pareja atacante antes de tirar obligatorio tiene que realizar un pase. • Pareja atacante no pueden chocarse ni ir a donde está su compañer@ con balón. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando el entrenad@r diga "YA", el jugad@r que tenga el balón en ese momento, es el atacante y l@s otr@s dos serán l@s defensor@s. De esta manera, iniciamos una situación inicial de inferioridad numérica (1c2). Siempre hasta hacer basket y con las mismas condiciones y normas del juego. 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de 4 y cuando el entrenad@r diga “YA”, el jugad@ que tenga el balón y el últim@ que le ha pasado, se convierten en atacantes y l@s otr@s en defensor@s y jugamos una situación de 2c2 en la canasta contraria o en la misma canasta. <ul style="list-style-type: none"> - Condiciones: para l@s atacantes: Antes de tirar obligatoria dar un pase, no chocarse entre compañer@s y no se puede ir al balón. Para los defensores: cada un@ está o defiende a un@, le tiene que tocar una parte del cuerpo y, además, tiene que saber dónde se encuentra el balón.
--	--

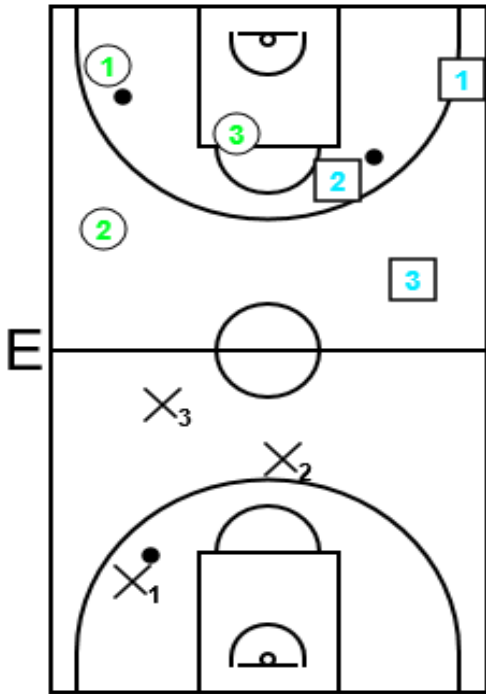


Gráfico 1

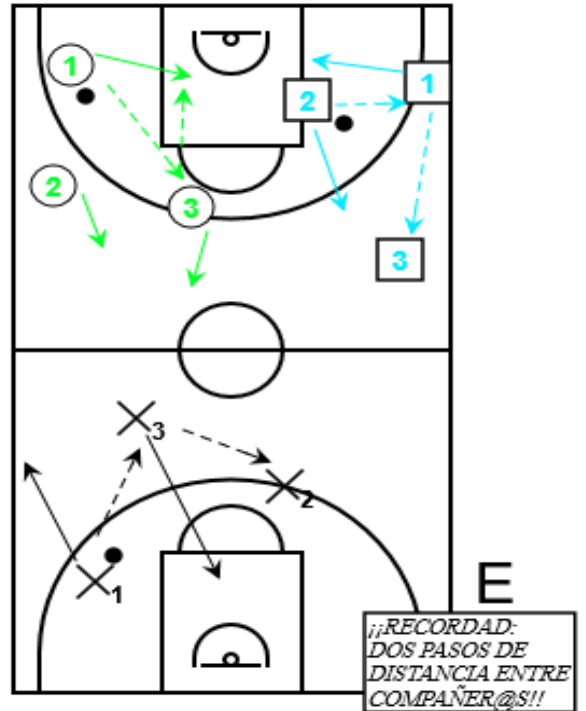


Gráfico 2

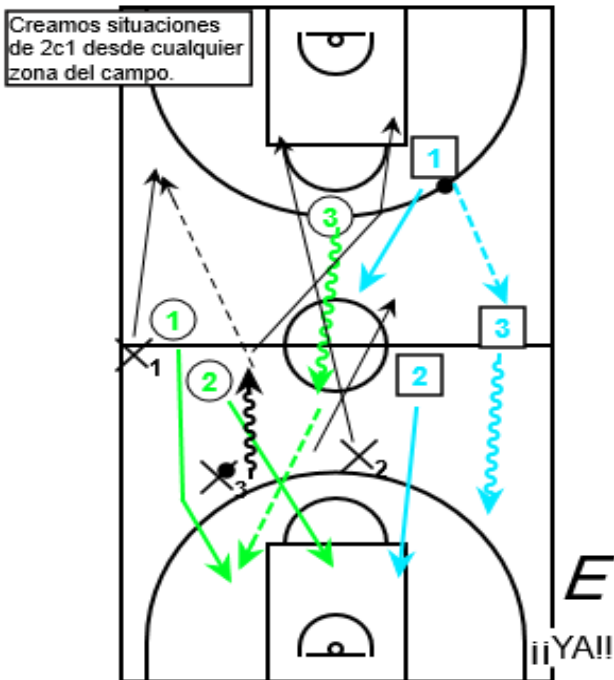


Gráfico 3

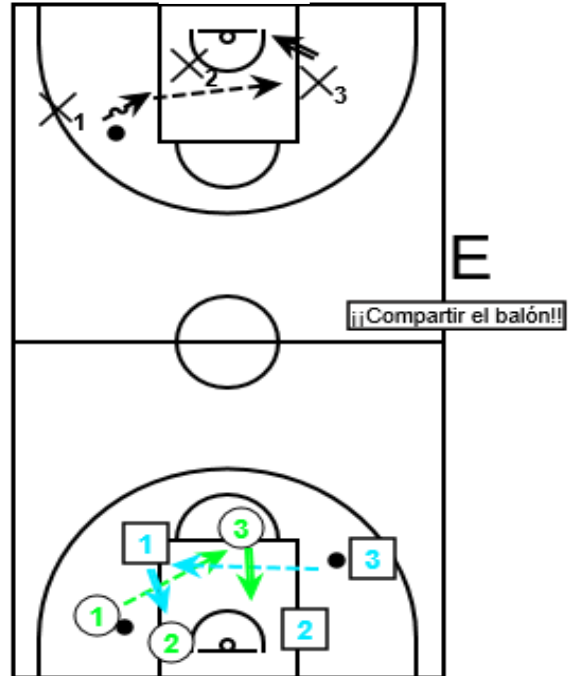


Gráfico 4

ACTIVIDAD Nº 14

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	LA LIEBRE Y EL ZORRO		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMÍN Y ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y ASIGNACIÓN DE TAREAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El bote de velocidad. • Entradas a canasta desde el lado dominante y no dominante. • El pase sin oposición. • Recepción del balón. 	<p style="text-align: center;">TÁCTICOS:</p> <p>Resolver situación de 1c1 con ventaja al atacante.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Conservar el balón. ➢ Encestar. • Defens@r: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Robar el balón. ➢ Evitar que meta canasta. 	<p style="text-align: center;">C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Desarrollar la V. de reacción ante un estímulo directo (salida de mi rival).
DURACIÓN	8'-10'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Dos filas en el fondo de la canasta. Salen l@s dos primer@s de cada fila, pero un@ de ell@s con balón (será la liebre) y el otr@ sin balón (zorro). <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>Se inicia el juego cuando la liebre decida salir. Cada jugad@r tiene que ir lo más rápido posible hasta su pivote, rodearlo e ir a canasta. <i>Ver gráfico 2.</i></p> <p>El objetivo de la liebre es meter canasta y el zorro evitar que meta y robarle el balón. Se acaba el juego de 1c1 cuando un@ de l@s dos consiga meter canasta.</p> <p>COMPETICIÓN: a 10 puntos. Cada canasta vale 2 puntos.</p> <p>NORMA DEL JUEGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si el zorro (defens@r), roba el balón o coge el rebote, tiene que salir fuera de la zona (o del triple) para tirar a canasta. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para dar ventaja a la liebre, podemos dar la norma que tiene que tocar la línea de tres y el/la zorro/a tocar la línea de medio campo o la liebre sale dos pasos más adelante que el/la zorro/a. • Se puede introducir pase y cuando la liebre llegue al pivote, le pasa a su compañer@ y va a defenderle. Cambio de roles. • Limitar el tiempo para anotar canasta con el objetivo de hacerles jugar dinámico, rápido y con una vocación clara ofensiva. <p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para evitar esperas en las filas, l@s siguientes salen en cuanto lleguen al pivote la pareja precedente. Condición: no pueden chocarse entre las parejas (percepción visual y espacial: buscar espacios libres). 		

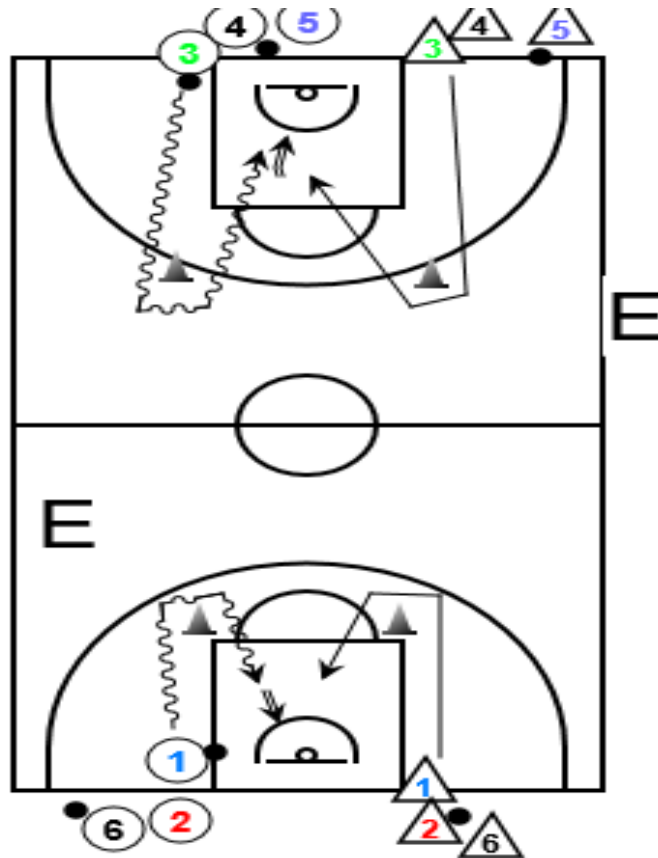


Gráfico 1

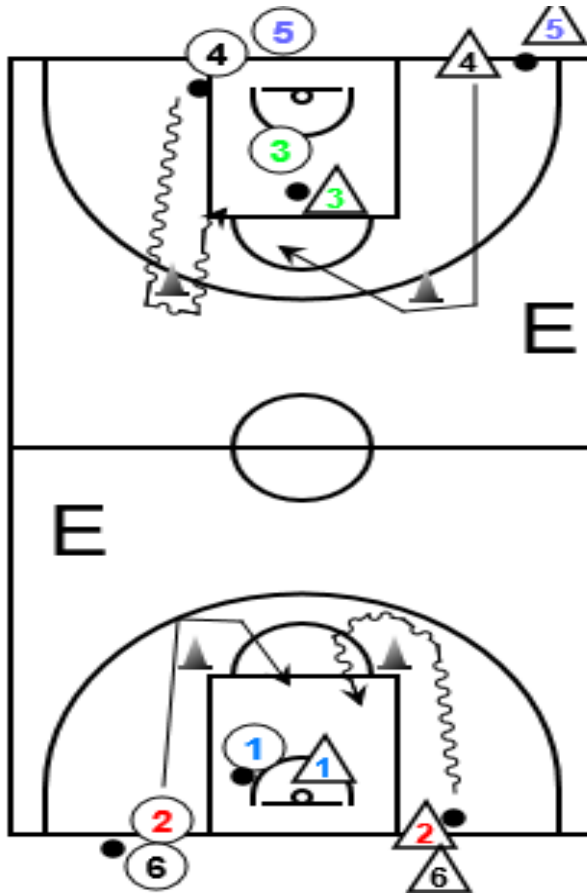


Gráfico 2

ACTIVIDAD N° 15

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EL GATO Y RATÓN (TOM Y JERRY)	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMÍN Y ALEVÍN	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y ASIGNACIÓN DE TAREAS	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El bote de velocidad. • Manejo, control y dominio del balón. • Pivotar. • Cambios de dirección con balón. • Entradas a canasta. • Desplazamientos y movimientos de pies: arrancadas, paradas con balón y en uno o dos tiempos. • El tiro. 	<p style="text-align: center;">CAPACIDADES CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Desarrollar la V. de reacción ante un estímulo directo (gato). • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Aeróbica por medio del propio juego, corta duración 6'-8'. <p style="text-align: center;">CAPACIDADES COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Entrenar la coordinación dinámica general: saltos, giros, desplazamientos. ➢ Coordinación óculo-manual; tiros, bote del balón. ➢ Control postural del propio cuerpo y en el manejo del balón.
DURACIÓN	6'-8'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL O FINAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Tod@s l@s niñ@s con balón. Se la paran tres gatos (Tom) y el resto son ratones (Jerry). El objetivo de l@s gat@s es atrapar a l@s ratones (sólo tocarles) en un tiempo determinado. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>Colocaremos en el suelo aros distribuidos por la zona de juego, y será casa para l@s ratones.</p> <p>NORMA DEL JUEGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ratón que es atrapad@ tiene que permanecer en el lugar que le han pillado trabajando el bote (bote alto, bajo, medio, entre las piernas, sentado, de rodillas, etc.... como quiera). <i>Ver gráfico 2.</i> • Colocaremos aros por todo el campo y será “casa” (no le pueden atrapar l@s gat@s). <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L@s ratones si ocupan los aros tienen que realizar las siguientes acciones: “salto del canguro” (parada en un tiempo y sin juntar las piernas) o “salto del caballo” (parada en dos tiempos sin juntar las piernas) y antes de salir del aro tiene que hacer el tiovivo (pivotar). <i>Ver gráfico 2.</i> • Dentro del aro no se puede permanecer más de tres segundos. • No se puede botar tres veces con la misma mano, ni correr con el balón en las manos, ni botar, agarrar y volver a botar. • No chocarse entre l@s ratones. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podemos delimitar el espacio de juego; medio campo o dentro de la línea de tres puntos. • Ratón pillad@, ratón sentad@ y sin dejar de botar el balón. Trabaja el bote y dominio de balón. • Ratón pillad@, se convierte en gat@ y a tocar a otr@ ratón. • Ratón atrapad@, asignar una o varias tareas para seguir en el juego, por ejemplo, meter una canasta realizando una entrada, o meter dos canastas; una acción de entrada y la otra un tiro fuera de la zona. O realizar un pequeño circuito de dribbling con finalización a canasta. • A tiempo determinado, por ejemplo, en dos minutos a ver qué gat@ logra atrapar a más ratones. 	

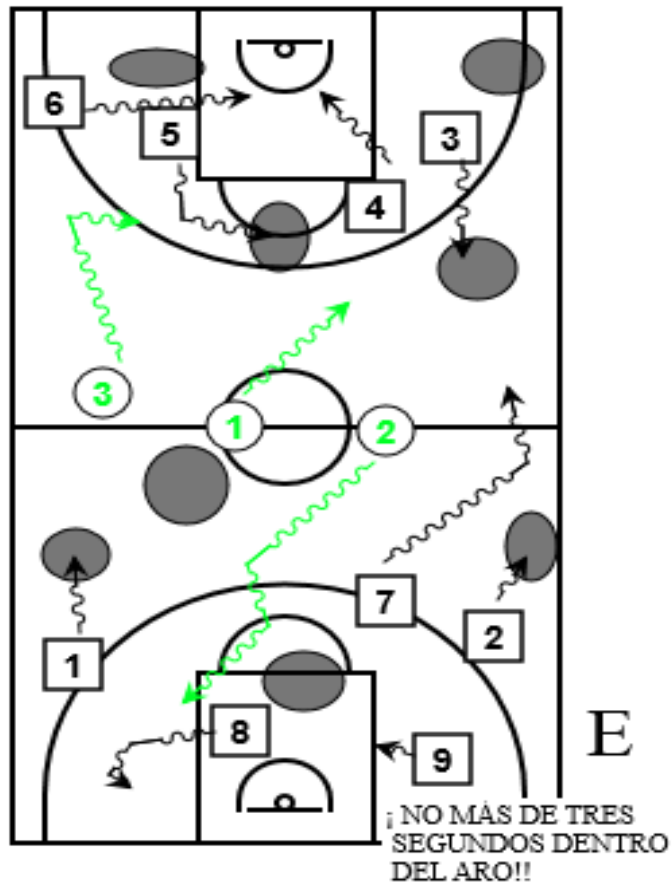


Gráfico 1

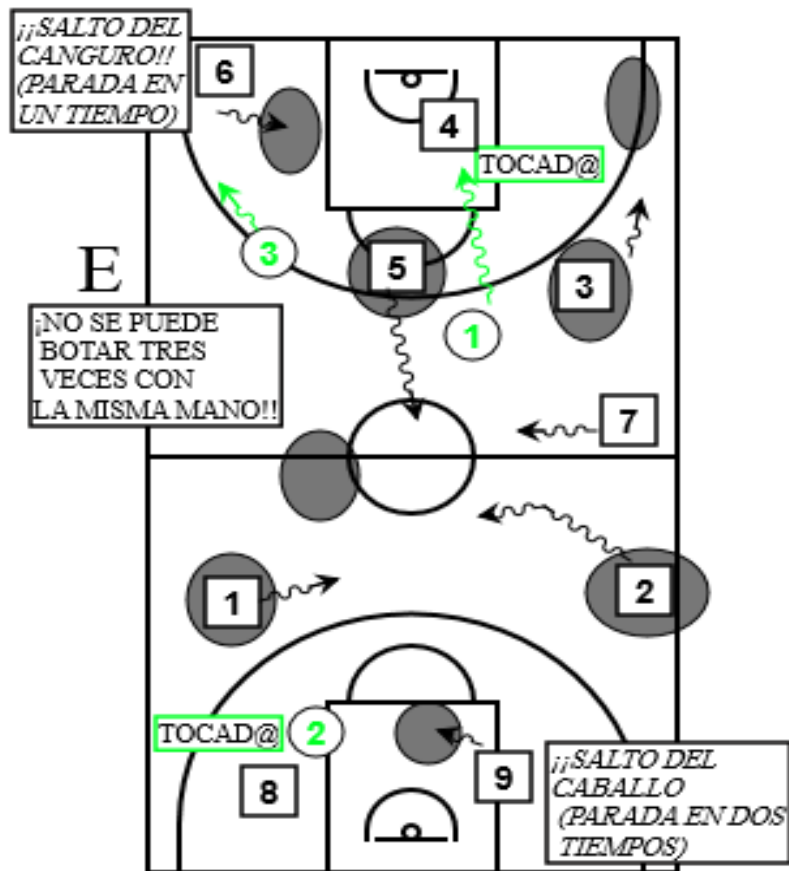


Gráfico 2

ACTIVIDAD N° 16

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EL CANGURO	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMÍN Y ALEVÍN	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos y movimientos de pies: arrancadas, paradas con balón, en uno y dos tiempos. • Cambios de ritmo. • Entradas a canasta desde el lado dominante y no dominante. • Cambios de dirección con balón. 	<p style="text-align: center;">CAPACIDADES COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Entrenar la coordinación dinámica general: saltos, giros, desplazamientos. ➢ Coordinación segmentaria: lateralidad. ➢ Control postural y equilibrio en movimiento del propio cuerpo. <p style="text-align: center;">CAPACIDADES CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. gestual o segmentada: arrancadas, paradas, y penetraciones...
DURACIÓN	6'-8'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p> Tod@s con balón y en medio campo. Cada niñ@ realiza 5 multisaltos hacia adelante (sin juntar los pies) y después del quinto salto, voy a canasta lo más rápido posible realizando una entrada a lo Superman o parada y tiro (canguro=en un tiempo o caballo=en dos tiempos). Si se falla, se rebotea y hasta meter. Luego, regresamos al medio campo y realizamos de nuevo la tarea. <i>Ver gráfico 1.</i> </p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En los multisaltos no se puede chocar ni juntar los pies. • Ir alternando la finalización a canasta, una vez hago entrada a lo “Superman” y el siguiente salto, parada y tiro en uno o dos tiempos (salto del canguro o del caballo). <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede hacer con puntuación, a llegar a 20 puntos y si meto a la primera vale 2 puntos y sino 1 punto. • A tiempo determinado y contamos los puntos logrados. • Si mi compañer@ de adelante ha realizado una finalización en entrada, yo tengo que realizar diferente gesto técnico: parada y tiro, etc....percepción visual y toma de decisión. • En lugar de realizar multisaltos, cruzando los pies, o incluir escaleras o aros para trabajar la coordinación de pies. • Mientras realizo los 5 multisaltos, ir dando vueltas alrededor del cuerpo con el balón alrededor de la cintura o cabeza. Se aumenta la dificultad de coordinación pies, manos y balón. • Añadir otro fundamento técnico; por ejemplo, cambios de dirección con balón, siempre teniendo en cuenta nivel de l@s jugador@s. • El entrenad@r se puede situar debajo del aro o en la esquina del fondo y será quien decida cómo finaliza. Así se trabaja las finalizaciones con un COMPONENTE COGNITIVO-DECISIONAL. Usará códigos gestuales, por ejemplo, asigna un número a una determinada finalización; n° 1= entrada normal y n° 2 = parada en un tiempo (o salto del canguro). Se trata de que el ni@ le mire, observe y esté concentrado. EDUCAR LA MIRADA. <p style="text-align: center;">USAD LA IMAGINACIÓN.</p> <p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evitar las filas y van saliendo en oleadas, sin un orden lógico y en las dos canastas. • Para facilitar las entradas a canasta a lo “Superman”, colocaremos en la zona dos aros seguidos de distintos colores o tamaño y asignaremos color verde o aro grande= pie derecho y color azul o aro pequeño= pie izquierdo, y para realizar parada en uno o dos tiempos, colocamos un aro grande. 	

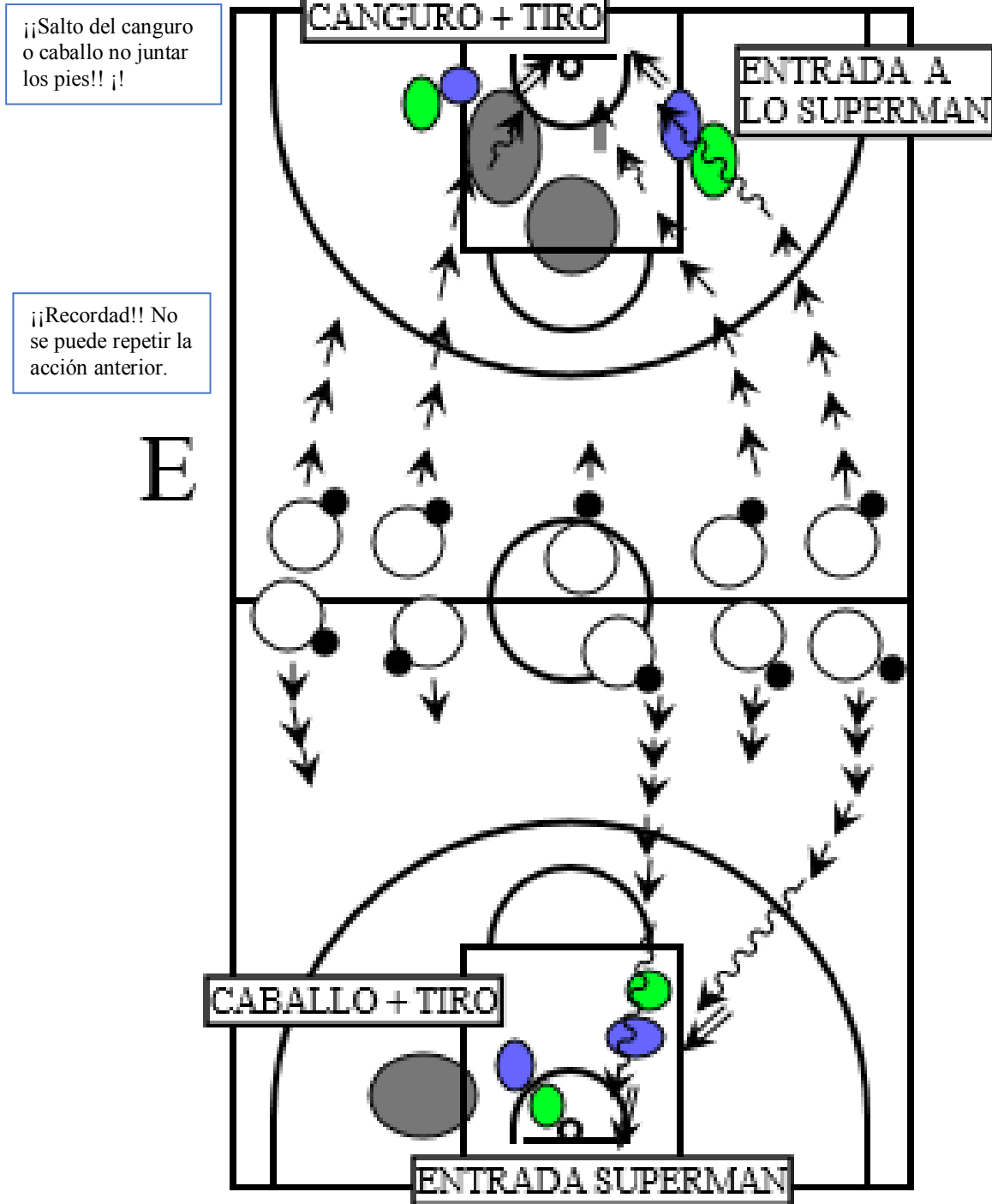


Gráfico 1

ACTIVIDAD Nº 17

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	SUGEAK, AZERIAK ETA OILOAK (CULEBRAS, ZORROS Y GALLINAS)		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	DESCUBRIMIENTO GUIADO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El bote: posición básica, de protección y de velocidad. • Cambios de dirección con balón: por delante. • Pivotar. • Desplazamientos y movimientos de pies: arrancadas, paradas con balón, en uno y dos tiempos. 	<p style="text-align: center;">TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugad@r con balón: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Evitar que me toquen. ➢ Tocar a mis rivales. 	<p style="text-align: center;">C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Desarrollar la V. de reacción. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Aeróbica por medio del propio juego, corta duración 6'-8'.
DURACIÓN	8'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL, PRINCIPAL O FINAL.		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Tod@s con balón y los dividimos en tres equipos. Un equipo será l@s “culebras o sugeak” (color rojo o números 1 en el gráfico), otro equipo serán los “zorros o azeriak” (color azul o números 2) y el último equipo será las “gallinas o oiloak” (color verde o números 3).</p> <p>En distintos puntos del campo, colocaremos tres casas (un círculo grande con pivotes o conos). Cada equipo iniciará el juego en su casa asignada. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>NORMAS DEL JUEGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la señal del entrenad@r, tod@s irán a pillar o tocar una parte del cuerpo a otro animal, pero “las culebras” únicamente pueden atrapar a l@s “zorros”, l@s zorros a las gallinas y éstas a las culebras. <i>Ver gráfico 2.</i> • Jugad@r o animal “tocad@” tiene que ir a la casa del animal que le ha pillado y únicamente le puede salvar su animal o compañer@ de equipo chocándole con la mano. <i>Ver gráfico 3.</i> <p>COMPETICIÓN: a tiempo determinado, tres minutos, por ejemplo, y gana quien logre atrapar a más animales.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siempre botando el balón y no se puede agarrar-botar-agarrar (son dobles). • No vale botar dos veces con la misma mano. • No se puede correr con el balón en las manos (son pasos). • Jugad@r-animal tocad@ siempre botando el balón y cambiando de mano constantemente. Si sabe hacer más cosas le animamos a que las intente. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede colocar aros por todo el campo y será “casa” (no le pueden tocar). Para ello, deberán realizar un “salto del canguro” (parada en un tiempo) o salto del caballo (parada en dos tiempos) • En “casa” máximo se puede estar tres segundos y para salir del aro tiene que hacer el tiovivo (pivotar). • Jugad@r-animal pillad@, en lugar de ir a casa del animal que le ha tocado, tiene que meter tres canastas para regresar al juego, o preparar un pequeño circuito de dribling. • Ir a robar conos o “chinos” de las casas de los demás animales y llevarlas a su casa. Gana el equipo que más objetos tenga en casa al cabo de dos minutos, por ejemplo. <p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si disponemos de petos para diferenciar a los tres equipos, mejor. 		

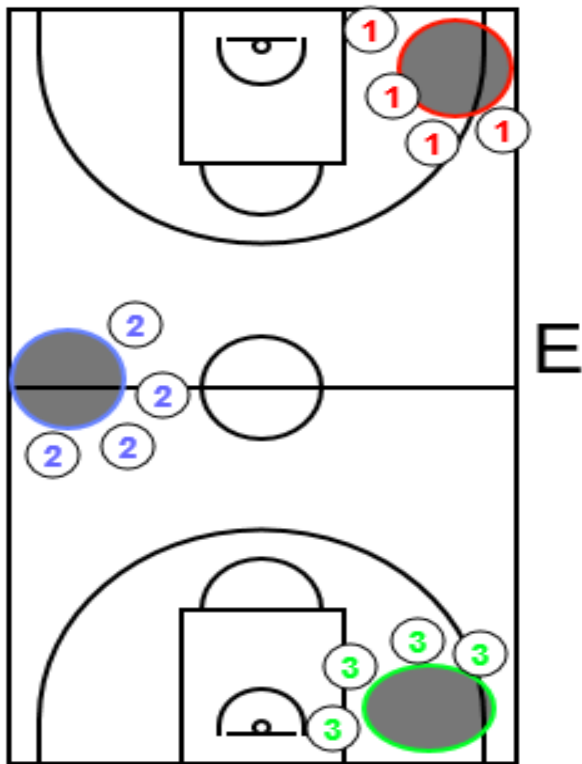


Gráfico 1

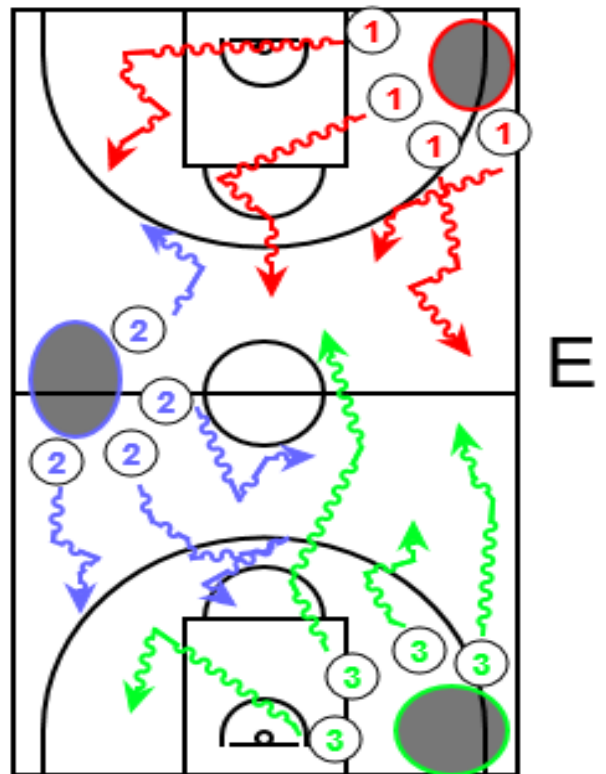


Gráfico 2

¡¡Recordad!! Para salvar hay que chocar la mano.

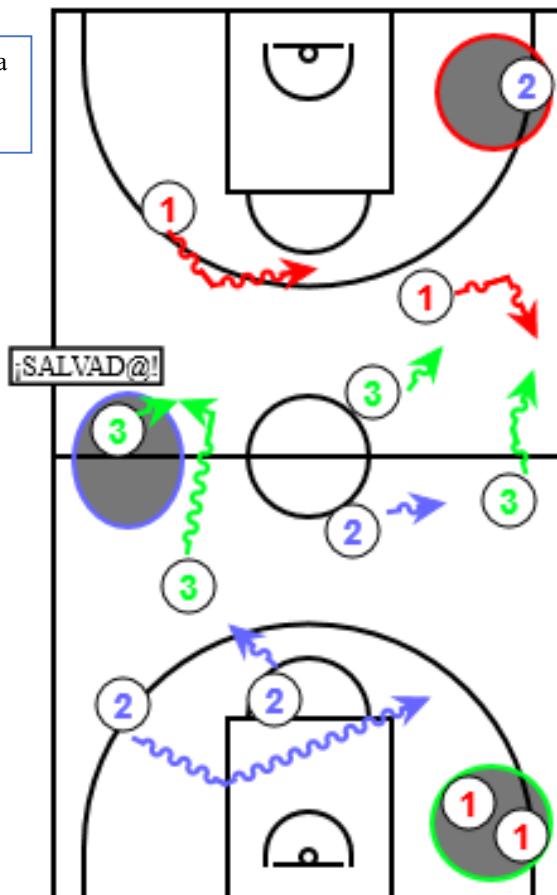


Gráfico 3

Color rojo son culebras y van a pillar a zorros (color azul),

Zorros sólo pueden pillar a las gallinas (color verde).

Gallinas van a atrapar a culebras (color rojo).

ACTIVIDAD Nº 18

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“1C1 TÚ ELIGES CAMPO”		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMÍN Y ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El bote: de velocidad. • Cambios de dirección con balón: por delante. • Entradas a canasta. • El pase sin oposición. • Recepción del balón: manos preparadas. • Cambios de ritmo. 	<p>TÁCTICOS:</p> <p>Resolver situación de 1c1 con ventaja al atacante.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Conservar el balón: no me lo roban. ➢ Avanzar con el balón. ➢ Meter canasta. • Defensa: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Robar el balón. ➢ No encesta el rival. 	<p>C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Desarrollar la V. de reacción ante un estímulo directo (decisión de mi oponente). ➢ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada 1c1 en la otra pista.
DURACIÓN	8'-10'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Dos filas en las esquinas del medio campo. L@s primer@s de cada fila salen y un@ de ell@s inicia botando el balón hasta el círculo central o hasta el pivote colocado. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>Una vez llegado cada un@ a su pivote, el/la jugad@r con balón decide a qué canasta ir y el otr@ a evitar que meta canasta. Se finaliza cuando un@ de l@s dos meta canasta. <i>Ver gráfico 2.</i></p> <p>Después del juego, cada un@ regresa al punto de partida cambiándose los papeles, es decir, de fila.</p> <p>NORMA DEL JUEGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si el defens@r logra robar o coger el rebote, deberá salir fuera de la zona (o triple) para tirar a canasta. <p>COMPETICIÓN: a 10 puntos y cada canasta vale 2 puntos.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al llegar al pivote, jugad@r con balón deberá realizar un cambio de mano. • No se puede botar dos veces con la misma mano. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Misma dinámica, pero ahora con pase previo, es decir, jugad@r que llega al pivote pasa y el/la que recibe elige canasta y jugamos 1c1. <i>Ver gráfico 3.</i> • Si defens@r roba o coge el rebote, se juega 1c1 en la otra pista (más exigente y creamos un esfuerzo y sobreesfuerzo). <i>Ver gráfico 4.</i> • Crear otro sistema de puntuación-competición. • Limitar el tiempo si no se anota canasta en un tiempo razonable, por ejemplo, dar 10 segundos para meter canasta. <p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L@s siguientes jugador@s salen en cuanto llegue al pivote la pareja de adelante. Así, evitamos largas esperas en las filas. 		

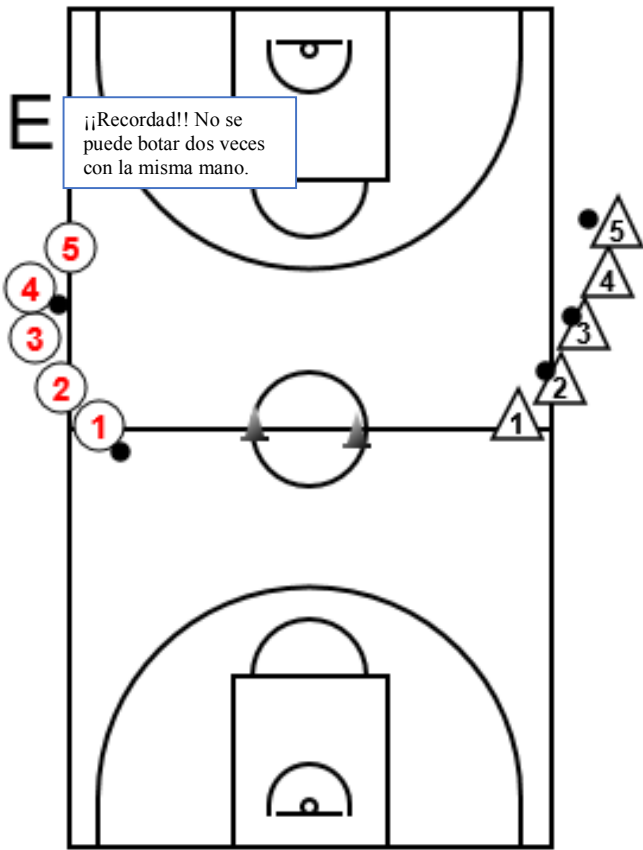


Gráfico 1

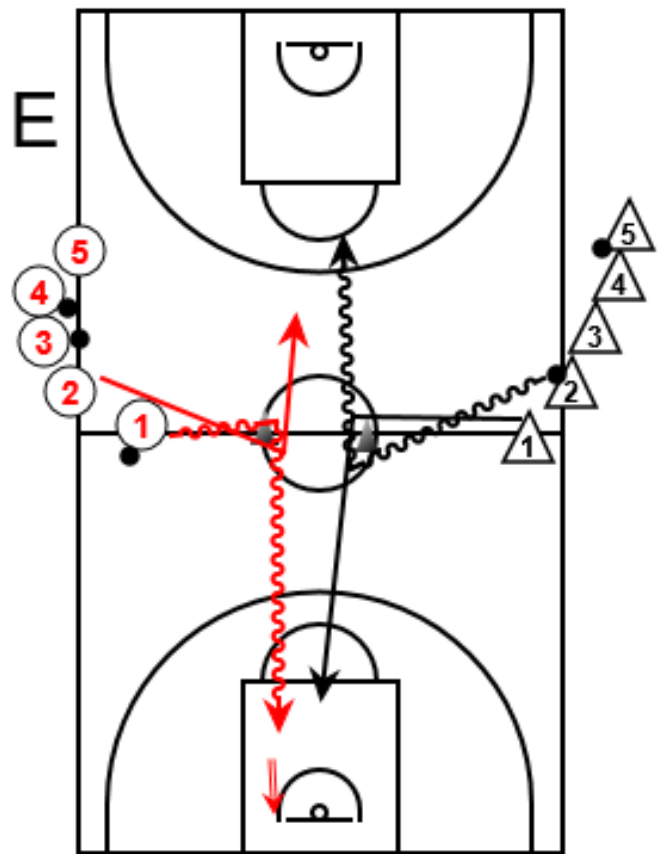


Gráfico 2

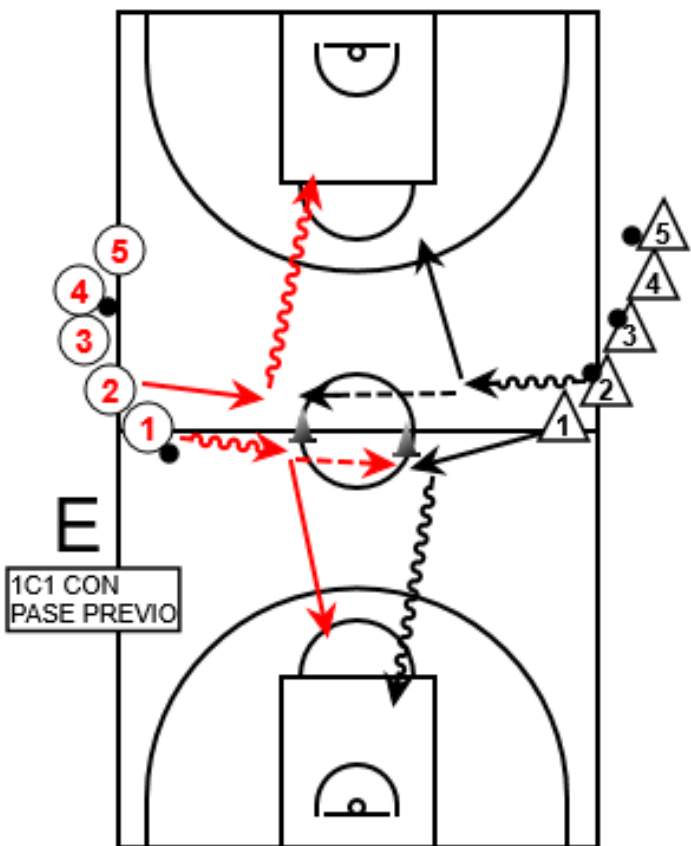


Gráfico 3

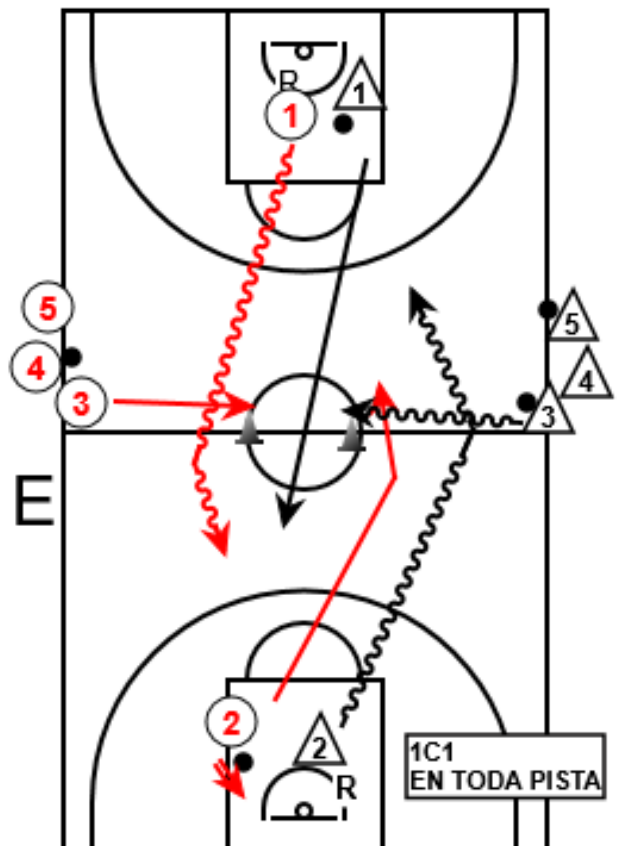


Gráfico 4

ACTIVIDAD Nº 19

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“2C2 QUIEN LO COJA ANTES”		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMÍN Y ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	DESCUBRIMIENTO GUIADO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El bote de protección y de velocidad. • Entradas a canasta. 	<p>TÁCTICOS:</p> <p>Resolver situaciones de 1c1, 2c2 o 3c3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Conservar el balón y no me lo roban. ➢ Avanzar con el balón y meter canasta. ➢ No chocarse entre compañer@s. ➢ Percepción espacial: no ir al balón. descubrir espacios libres. ➢ Uso del pase para jugar con mi compañer@. ➢ Estar en movimiento cuando no tengo el balón, NO permanecer más de 3 segundos en el mismo sitio. ➢ Participación activ@ del jugad@r sin balón. • Defensa: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Robar el balón y no encesta el rival. ➢ Cada jugad@r defiende a un rival. ➢ A mi oponente tocando siempre el hombro, cadera, mano, etc. Así sé dónde está en todo momento. ➢ Saber siempre dónde está el balón. ➢ Utilización de las manos: para qué sirven. 	<p>C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Anaeróbica: esfuerzo intenso y de corta duración 20''-30''. • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Desarrollar la V. de reacción ante un estímulo directo (balón). ➢ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: contraataque (de una canasta a otra).
DURACIÓN	10'-15'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Realizamos parejas y jugarán contra otra pareja (2c2). El/la entrenad@r tendrá un balón y podrá hacer lo siguiente: lanzar a canasta, rodar el balón por el suelo o dejarlo en la banda (inicio saque de banda). <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>La pareja que coja antes el balón ataca, la otra defiende e iniciamos un mini partido con una situación inicial de 2c2 en medio campo. <i>Ver gráficos 2 y 3.</i></p> <p>El objetivo es doble; atacantes meter canasta, y defensor@s, defender e intentar robar el balón. Se acaba el juego cuando una de la pareja logre canasta.</p> <p>COMPETICIÓN: a llegar a 10 puntos. Cada canasta vale 2 puntos.</p> <p>NORMA DEL JUEGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si la defensa roba o coge el rebote, tiene que salir fuera de la zona o triple para atacar o ir a atacar a la otra canasta (dependiendo del formato de juego si queremos jugar en medio o campo entero). <p>CONDICIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atacantes; no pueden chocarse entre sí, y, antes de tirar a canasta, hay que realizar un pase. Jugad@r que no tiene el balón no puede estar más de tres segundos en el mismo sitio ni ir a donde está su compañer@ con balón. <i>Ver gráfico 3.</i> <u><i>Estoy guiando a que descubran buscar espacios libres, respetar al jugad@r con balón, a no quedarse quieto y moverse buscando posiciones libres, y a jugar en equipo mediante el pase.</i></u> • Defensores; cada un@ defiende a un rival, siempre tocándole el hombro o cadera y, además, tengo que saber siempre dónde se encuentra el balón. <u><i>Pretendemos que cuando no tengan el balón, defiende a un@ y para no despistarme le estoy tocando, así sé dónde está mi atacante. Y, además, tengo que mirar al balón.</i></u> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede aumentar las condiciones en función del nivel de l@s jugador@s, por ejemplo, dar dos pases antes de tirar a canasta. • Pareja que coja el balón, ataca en la canasta contraria y jugamos 2c2 en todo el campo. De esta manera, el juego es más exigente tanto para l@s atacantes como defensor@s. Estamos creando varios esfuerzos, sobreesfuerzos y tomas decisiones a la vez. 		

- Se puede iniciar jugando 1c1 o 3c3 con las mismas normas y condiciones, salvo en el 1c1 que no se puede jugar con pases.

OBSERVACIONES: si tenemos entrenad@r ayudante, apoyarnos en él/ella para iniciar el juego en los dos campos.

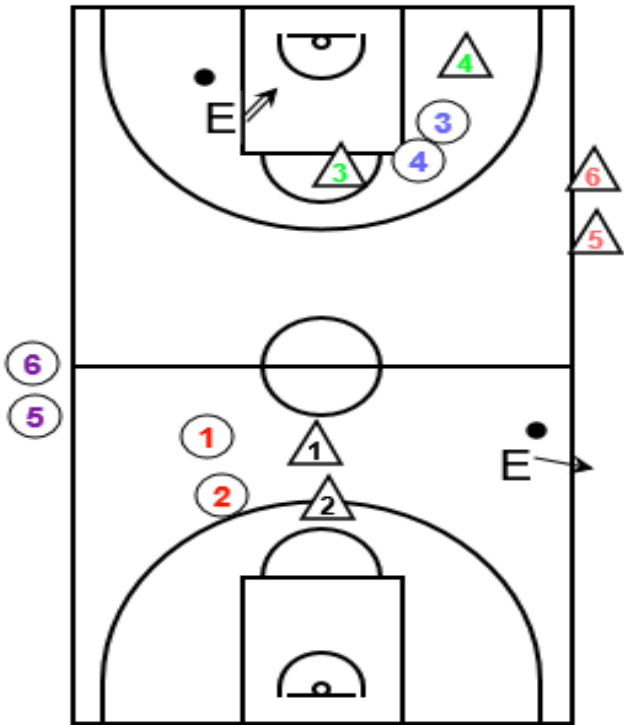


Gráfico 1

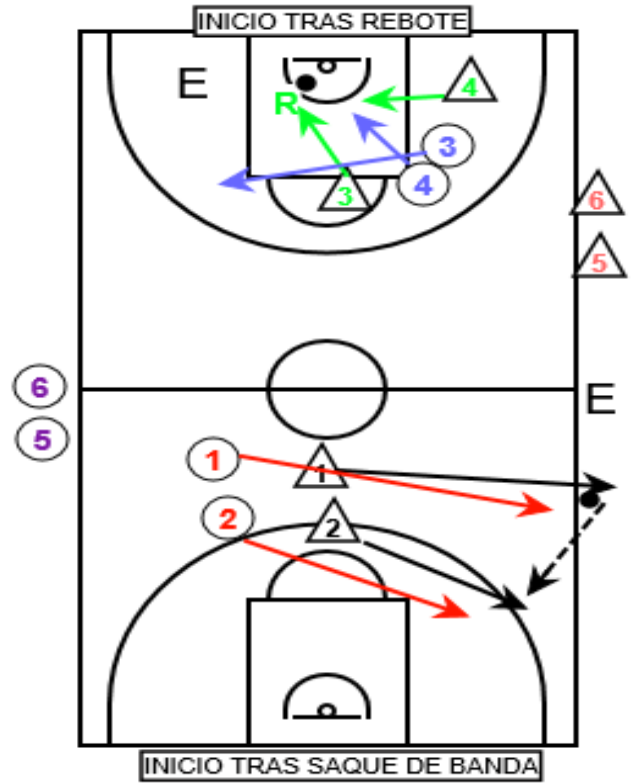


Gráfico 2

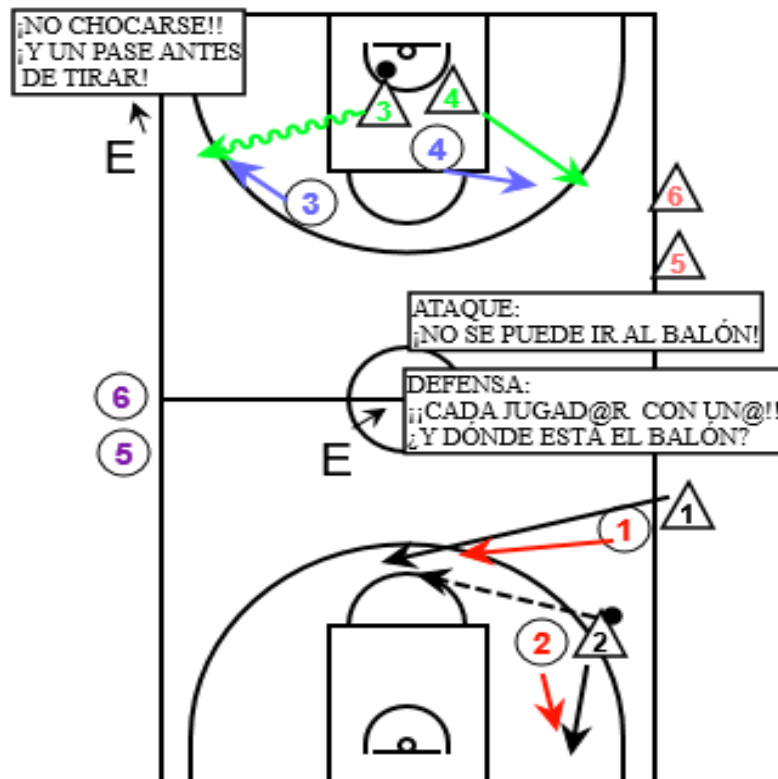


Gráfico 3

ACTIVIDAD Nº 20

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	LA GUERRA TOTAL	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	BENJAMÍN	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS Y DESCUBRIMIENTO GUIADO	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El bote de velocidad. • Entrada a canasta. • El pase sin oposición: de pecho o picado a dos o a una mano y con la mano dominante y no dominante. • Recepción del balón: manos preparadas. • El tiro. 	<p style="text-align: center;">C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Coordinación óculo-manual; tiros, pases y recepciones. <li style="text-align: center;">C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES: • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada.
DURACIÓN	4'- 6'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE FINAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Hacemos dos equipos y cada uno en un campo y fuera de la línea de tres puntos. El/la entrenad@r dejará dentro de la zona de cada campo 5 balones (10 en total). <i>Ver gráfico 1.</i> A la señal del entrenad@r, cada equipo deberá coger un balón encestar en su canasta y cuando logre canasta, deberá ir botando al campo contrario y dejar el balón en el fondo de la pista. <i>Ver gráficos 2 y 3.</i></p> <p>COMPETICIÓN: Será a tiempo determinado, dos minutos, por ejemplo, y ganará el equipo que tenga menos balones en su fondo de la pista.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No se puede botar dos veces seguidas con la misma mano. • Siempre botando el balón y no se puede agarrar-botar-agarrar (son dobles). • No se puede correr con el balón en las manos. (son pasos). <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meter dos canastas antes de llevarlo al campo contrario (una acción de entrada y la otra encestar desde fuera de la zona) o encestar en el campo contrario. • Realizar un circuito de dribling con balón o escalera de psicomotricidad, meter canasta y llevarlo al campo contrario. • Dejar el balón en la esquina del campo del rival o en otro lugar señalado. • El/la entrenad@ puede introducir más balones mientras están jugando, así, tenemos a l@s jugador@s más activos y realizando más tareas. • Por parejas, y poner condición: <ul style="list-style-type: none"> - Para llevar el balón al campo contrario l@s dos tienen que meter canasta y luego trasladar el balón mediante pases y sin botar. <i>Tened en cuenta el nivel del equipo.</i> - No vale chocarse entre sí, ni con otras parejas (estamos trabajando pasar y avanzar, recepción del balón, espacios para correr, mirar, etc.). No se puede repetir el pase que ha hecho mi compañer@. <p style="margin-top: 20px;">• CREATIVIDAD DEL ENTRENAD@R.</p>	

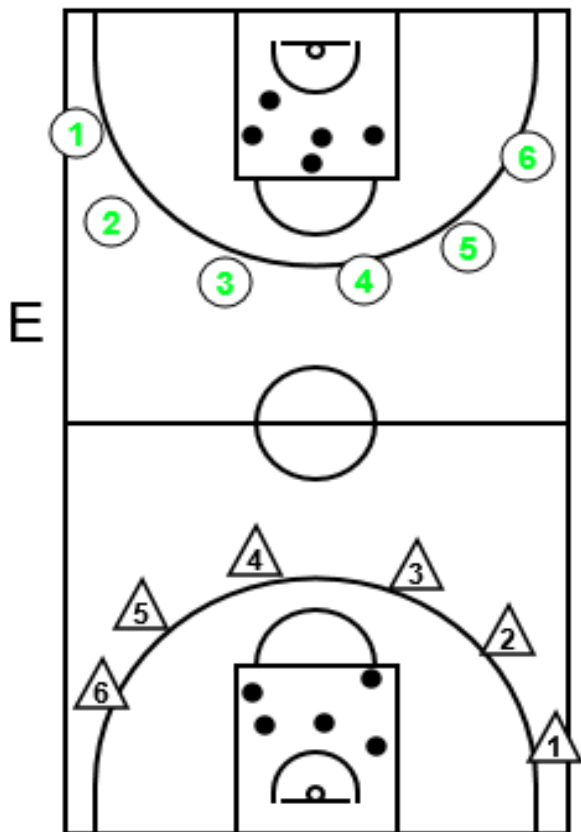


Gráfico 1

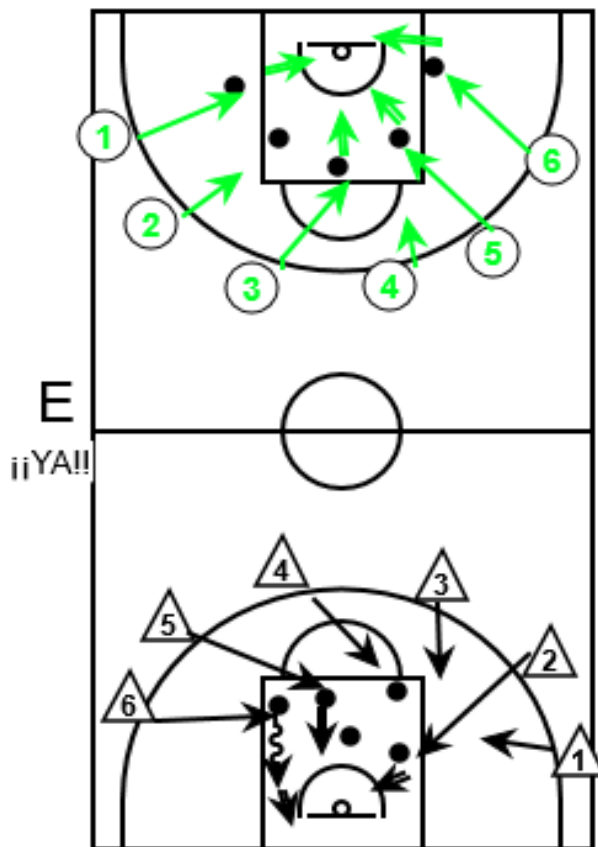


Gráfico 2

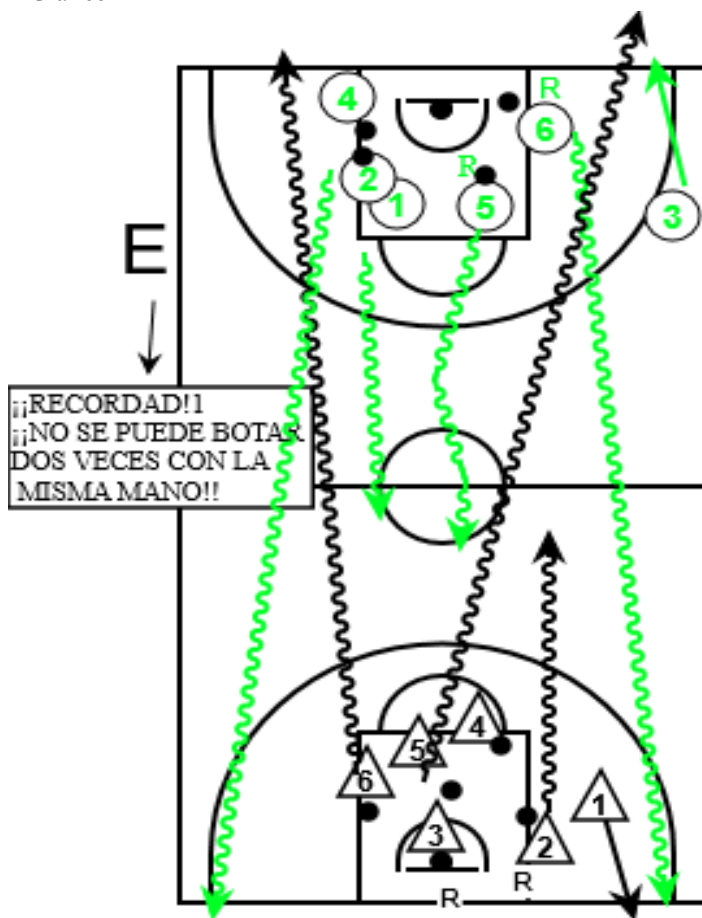


Gráfico 3



8.2 ALEVÍN

Kimu-kategoria



ACTIVIDAD N° 1

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EL MALABARISTA DEL BALÓN	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVÍN E INFANTIL	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el dominio del balón. • Entradas a canasta. • Movimientos de pie en ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Paradas en uno o dos tiempos. • El tiro: agarre y finalización. • Cambios de dirección con balón. • Cambios de ritmo. 	<p style="text-align: center;">CAPACIDADES COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Control postural y equilibrio en movimiento del propio cuerpo y el manejo de los diferentes balones. ➢ Coordinación óculo-manual y óculo-pédica: ojo-mano, y ojo-pie (aro, pelota de tenis... y balón). ➢ Capacidad de reacción ante un estímulo imprevisto ya conocido. ➢ Capac. De diferenciación; o coordinación fina; afianzamiento de la lateralidad: diferenciar su lado derecho e izquierdo. <p style="text-align: center;">CAPACIDADES CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. gestual: tiro, paradas, penetraciones. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Aeróbica por medio del propio juego y de corta duración 6'-8'.
DURACIÓN	6-8 ´	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL O PRINCIPAL.	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Tod@s l@s jugador@s con un balón de baloncesto y otro balón diferente que repartirá el entrenad@r; un balón de espuma, de fútbol, de rugby, de baloncesto, pelota de tenis, globos, etc. <i>Ver gráfico 1.</i> Se inicia el juego botando el balón de baloncesto por toda la cancha y a la vez con el pie o con la mano irán conduciendo el objeto o el balón que les haya tocado.</p> <p>A la señal del entrenad@r, bien mediante silbato (percepción auditiva), o bien cuando bote el balón (percepción visual), tendrán que ir a meter dos canastas en cada campo. Una vez hayan encestado, tendrán que coger otro balón distinto al de antes. <i>Ver gráficos 2 y 3.</i></p> <p>El objetivo es disociar manos y pies e introducimos canasta.</p> <p>COMPETICIÓN: los 5 primer@s que metan canasta, lograrán un punto cada un@. A llegar a 10 puntos.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternar el golpeo con el pie (una vez con la derecha y otra con la izquierda) y, cada vez que toque el balón de fútbol, la pelota de tenis o de rugby, hay que cambiar de mano obligatoriamente. • En una canasta realizo entrada y en la otra parada y tiro (puedo dirigir a combinar parada en uno o dos tiempos). • Meter dos canastas; en una canasta realizo entrada y en la otra un tiro fuera de la zona (con apoyo del tablero o no). <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede golpear la pelota con el interior del pie o exterior. • Coger una línea del suelo de referencia, y golpecitos suaves pasando de una línea a otra. • Con tres balones (dos de baloncesto y otro diferente), botando con las dos manos y el otro lo conduce con el pie. • Al contrario que el anterior, con tres balones, pero ahora uno lo conduce botando con la mano, y otros dos con los pies. • Se puede realizar a meter más canastas y voy ampliando fundamentos técnicos: entradas con mano no dominante, o entradas con cambios de dirección, o realizar en la línea de tres puntos un cambio de dirección con balón. etc., siempre tened en cuenta el nivel de mis jugador@s. • Usad la imaginación. 	

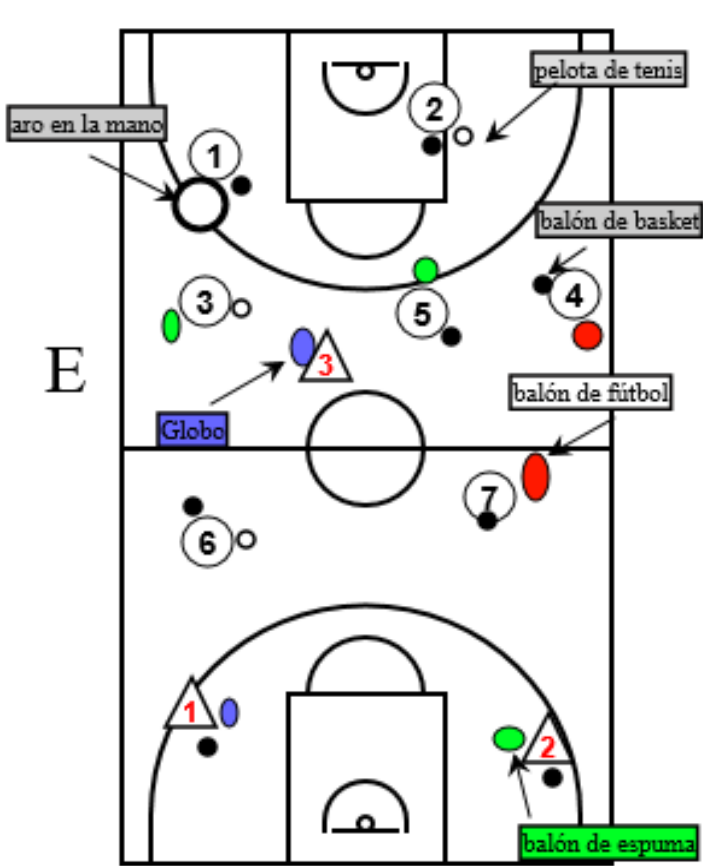


Gráfico 1

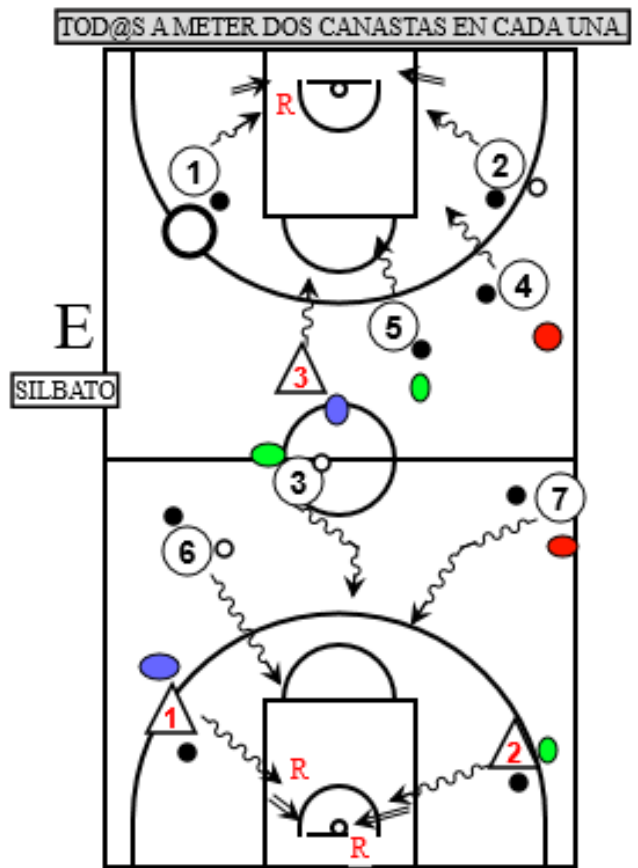


Gráfico 2

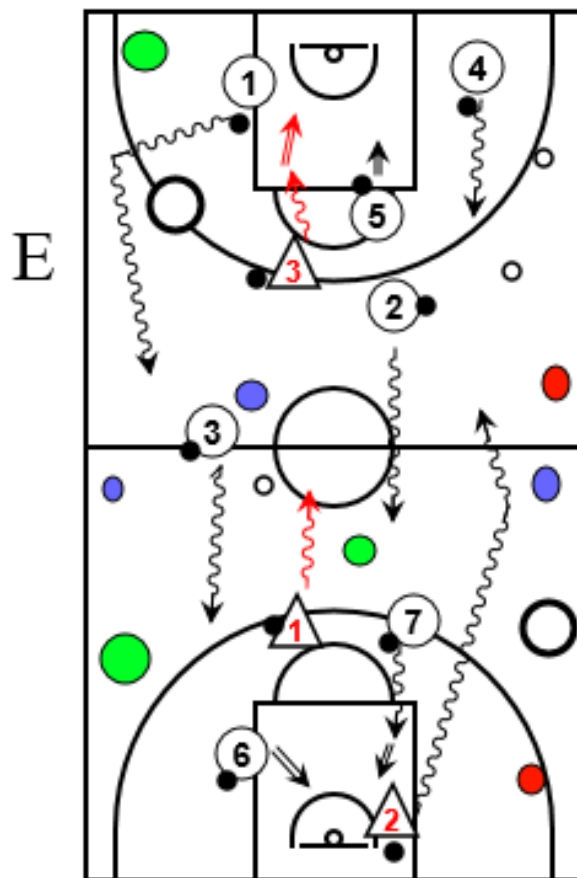


Gráfico 3

ACTIVIDAD N° 2

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EL ARTISTA DEL ARO	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVÍN	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el dominio del balón. • Entradas a canasta. • El tiro; finalización. • Inicio al paso CERO; finalizaciones a canasta; inicio con bote (2º año de alevín). 	<p style="text-align: center;">CAPACIDADES COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Control postural y equilibrio en movimiento del propio cuerpo y el manejo del balón y del aro. ➤ Coordinación óculo-manual: balón y aro. ➤ Capacidad de reacción ante un estímulo imprevisto ya conocido. ➤ Capac. De diferenciación; o coordinación fina; afianzamiento de la lateralidad: diferenciar su lado derecho e izquierdo. <p style="text-align: center;">CAPACIDADES CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ V. reacción ante estímulo directo del entrenad@r. ➤ V. gestual: tiro, paradas, penetraciones. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aeróbica por medio del propio juego, duración 6'-8'.
DURACIÓN	6'-8'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL.	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Cada jugad@r con su balón y un aro. Tod@s botando el balón por donde quieran, sin un orden lógico y cambiando de mano pasando el balón por el aro y sin tocarlo. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>A la señal del entrenad@r, mediante silbato (estímulo auditivo), o bien cuando bote el balón (estímulo visual), tendrán que ir a encestar a la canasta contraria siempre con el aro en la mano. Una vez hayan enceestado, seguirán realizando el ejercicio. <i>Ver gráfico 2.</i></p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No se pueden chocar entre jugador@s. • No realizar tres botes con la misma mano. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meter dos canastas en cada cancha: una dentro de la zona y otro tiro fuera de la zona (con apoyo o no del tablero). • Rodando el aro por el suelo y a la vez botando el balón. • Rodando el aro por el brazo y a la vez botando. • Se puede iniciar las entradas con el PASO CERO (podemos facilitar aros para dicho fundamento). Recomendable comenzar en alevines de 2º año. • IMAGINACIÓN DEL ENTRENAD@R. <p>OBSERVACIONES: se puede iniciar dos grupos en cada canasta y se van desplazando por toda la pista.</p>	

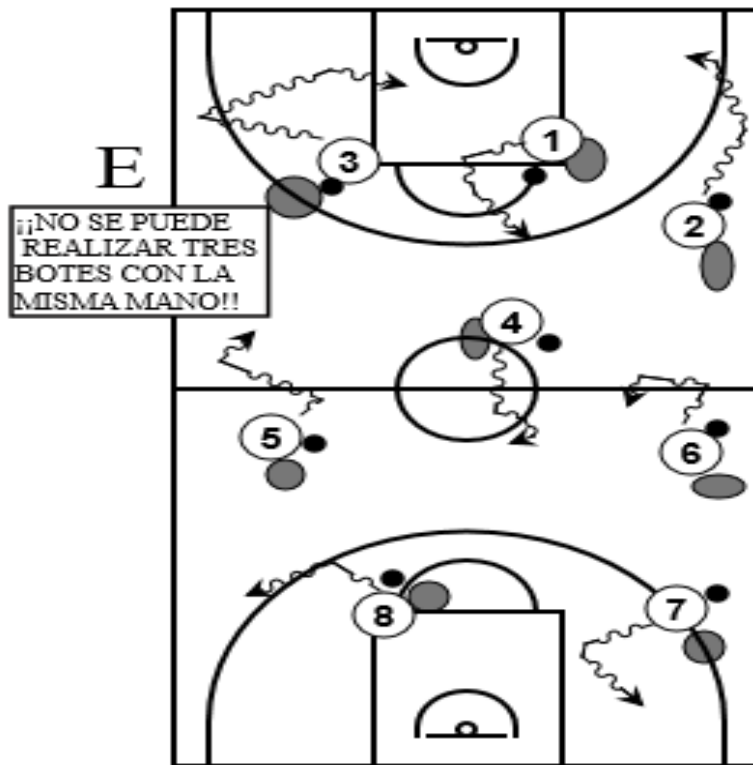


Gráfico 1

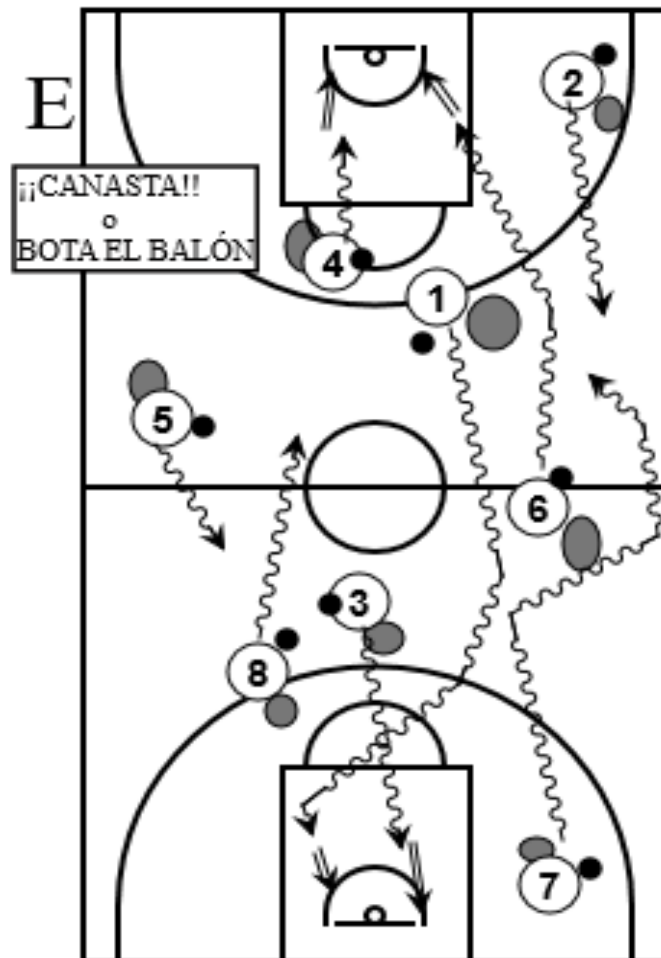


Gráfico 2

ACTIVIDAD Nº 3

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EMAN BOSTEKOAK (CHOCA LOS CINCO) + CANASTA	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVÍN	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrenar manejo, control y dominio del balón. • Posición del jugad@r con balón. • El bote: posición básica y b. de velocidad. • Cambios de dirección con balón. • Entradas a canasta por ambos lados. • Movimientos de pie en ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Paradas en uno o dos tiempos. • El tiro: agarre y finalización. 	<p style="text-align: center;">CAPACIDADES COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollar la coordinación del propio cuerpo y en el manejo del balón. ➤ Coordinación óculo-manual. ➤ Capacidad de reacción ante un estímulo imprevisto ya conocido. ➤ Capac. De diferenciación; o coordinación fina; afianzamiento de la lateralidad: diferenciar su lado derecho e izquierdo. <p style="text-align: center;">CAPACIDADES CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ V. reacción ante estímulo directo del entrenad@r. ➤ V. gestual: tiro, paradas, penetraciones.
DURACIÓN	4' - 6'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Por parejas y cada un@ con su balón. Un@ enfrente del otr@ y van realizando cualquier cambio de mano (el que quieran ell@s) y seguido se chocan la mano. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>A la señal del entrenad@r, mediante silbato “estímulo sensorial” o con un bote o tiro del entrenad@r “estímulo visual”, la pareja tiene que ir a meter canasta en el campo contrario. Quien meta antes, punto para él/ella. Una vez encestado, tiene que buscar a otr@ compañer@ nuev@ y siguen realizando el juego. <i>Ver gráfico 2.</i></p> <p>COMPETICIÓN: A llegar a 10 puntos.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si mi compañer@ realiza una entrada a canasta, yo tengo que realizar una acción técnica diferente: “salto del canguro” (parada en un tiempo) o “salto del caballo” (parada en dos tiempos) u otra finalización a canasta (aro pasado, entrada con cambio de dirección, pérdida de paso, etc.). Es decir, no se puede repetir la acción que ha hecho mi pareja. • Al llegar a la línea de tres puntos en el campo contrario, realizar un cambio de dirección con balón (ell@s eligen) acompañado de un cambio de ritmo o de velocidad. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con las piernas flexionadas y abiertas, botando entre las piernas haciendo “ochos”, y chocando las manos. • Uno o dos botes por detrás de la espalda y choco la mano. • Realizar dos botes cambiando por delante y choco. • Dos botes altos, dos bajos y dos medios con ambas manos y choco a mi compañer@. • Dos botes delante y dos botes detrás (uno con cada mano) y choco la mano a mi pareja. • Cambiar sistema de puntuación. • Ir introduciendo fundamentos técnicos nuevos: cambios de dirección con balón, diferentes finalizaciones a canasta, etc. <p>OBSERVACIONES: El objetivo es aumentar la dificultad de la tarea según el nivel del niñ@.</p>	



Gráfico 1

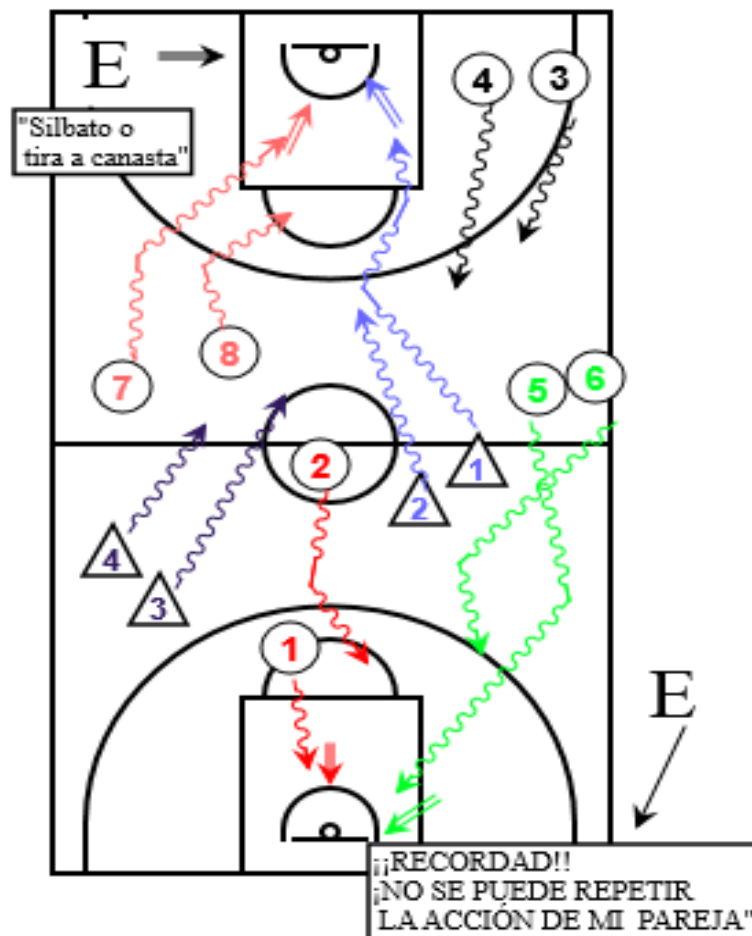


Gráfico 2

ACTIVIDAD N° 4

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PAÑUELITO MIX		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVIN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	DESCUBRIMIENTO GUIADO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajar el bote; b. de protección y de velocidad. • Entradas a canasta desde el pase o bote. • El tiro. 	<p style="text-align: center;">TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolver situaciones de igualdad, superioridad e inferioridad numérica con INCERTIDUMBRE: 1c1, 2c1, 1c2, 2c2, 3c1, 3c2, 2c3, 3c3, 1c0, etc. • Ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Correcta ocupación de los espacios libres. ➢ Respetar al jugad@r con balón y movimiento continuo de l@s jugador@s sin balón y fijándonos en el jugad@r que ha pasado. ➢ Importancia del juego en equipo; el PASE. ➢ Potenciar el 1x1. ➢ Jugad@r con balón: dividir y pasar y/o pasar y progresar a canasta. ➢ Jugad@r sin balón: fintar para recibir y cortar o progresar hacia la canasta. ➢ Conservar el balón, progresar con él y meter canasta lo más rápido posible. • Defensa: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Defensa al jugad@r con y sin balón: cada jugad@r defiende a un@, tocándole una parte del cuerpo, y viendo en todo momento el balón. ➢ Utilización de las manos: para qué sirven: Robar el balón y evitar que enceste. ➢ Participación activ@: voy al balón cuando se produce un tiro a canasta o cuando se le escapa a mi compañero (inicio a la defensa de equipo). 	<p style="text-align: center;">CAPACIDADES CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. reacción ante estímulo directo del entrenad@r. ➢ V. desplazamiento: tiempo en meter canasta en el campo contrario: contraataque. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ R. Anaeróbica: esfuerzo intenso entre 20'' y 40''.
DURACIÓN	12'-15'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Igual que en el juego tradicional del pañuelito; colocamos un equipo frente a otro, y asignamos a cada jugad@r tres números. Ver gráfico 1.</p> <p>El/la entrenad@r irá diciendo números; puede decir uno, dos o tres (los que quiera). Y l@s jugador@s que tengan ese número o números, saldrán a coger el balón lo más rápido posible y a encestar en la canasta más alejada (o más cercana).</p> <p>El entrenad@r puede dejar el balón rodando por el suelo o tirar a canasta o dejarlo fuera en la banda (se inicia realizando un saque de banda), buscando de esta manera situaciones de lo más real posible a lo que se van a encontrar en un partido de baloncesto. Y quien coja el balón antes, ataca y el/ella otr@ defiende. Ver gráficos 2, 3 y 4.</p> <p>COMPETICIÓN: jugad@r, pareja o trío que meta canasta logra 2 puntos para su equipo. A llegar a 20 puntos entre el equipo.</p> <p>NORMAS DEL JUEGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se acaba el juego cuando se meta canasta. Si la defensa roba o coge el rebote, tiene que meter en la canasta contraria (igual que en el 5x5). Buscamos transición ataque-defensa y viceversa. <p>CONDICIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atacantes: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Si juego con un compañer@ (2c2) <i>obligatorio dar un pase antes de tirar a canasta</i>. ➢ Si juego 3c3 l@s tres tienen que tocar el balón antes de tirar a canasta. ➢ Podemos limitar el número de botes; uno, dos o los que veamos según nivel de l@s jugador@s. ➢ No vale chocarse entre compañer@s ni con otr@s. y tampoco se puede ir al jugad@r con balón. ➢ No puedo estar dos segundos en el mismo sitio y si paso voy a la canasta. • Defensores: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Cada un@ defiende a un jugad@r y siempre tocándole una parte del cuerpo; el hombro, cadera o brazo y sabiendo dónde está el balón. <p>VARIANTES:</p>		

- Podemos asignar número a las canastas (canasta 1 y 2), y al decir el número, mencionamos también en la canasta que tienen que encestar.
- Podemos realizar a meter dos canastas. Así creamos más esfuerzos y más tomas de decisiones.

OBSERVACIONES: Estamos creando múltiples situaciones que se van a encontrar durante un partido de basket; situaciones de igualdad, superioridad e inferioridad numérica. Por ejemplo, que un niñ@ tenga dos números y juegue contra dos (1c2 o 2c1), o que se juegue una situación de 3 niñ@s contra 2, o una situación de igualdad numérica (1c1, 2c2 o 3c3 o más). E incluso que un niñ@ juegue contra nadie, 1c0 porque al niñ@ que le tocaba salir está jugando contra otr@ y aún no ha regresado a su fila. Así, el/la entrenad@r puede crear varios mini partidos a la vez., diciendo varios números y van saliendo jugador@s. De esta manera, evitamos largas esperas en las filas y el juego es muy dinámico y alegre. Nuestra misión es crear **INCERTIDUMBRE Y SORPRESA** y, además:

Estamos provocando que el niñ@ descubra por sí mismo varios aspectos tácticos del juego: A jugar en equipo, a buscar espacios libres, a respetar al jugad@r con balón y a moverse sin molestarse. Y si está defendiendo, le orientamos a que cada jugad@r defiende a uno, tocándole una parte del cuerpo para saber siempre dónde está mi atacante y a la vez que sepa dónde se encuentra el balón. El jugad@r tiene que estar continuamente resolviendo problemas.

Después del juego preguntar qué situaciones han jugado, dificultades que han tenido y cómo las han resuelto. Guiar las preguntas para provocar varias respuestas e ir validando las correctas y corrigiendo las incorrectas.

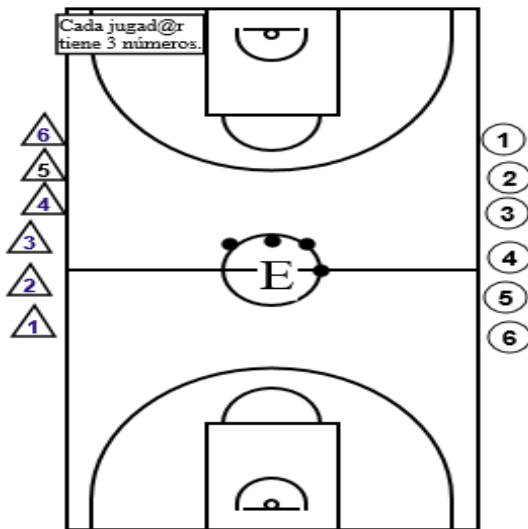


Gráfico 1

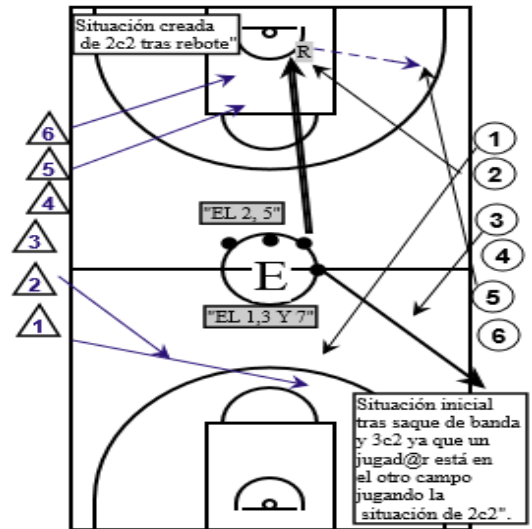


Gráfico 2

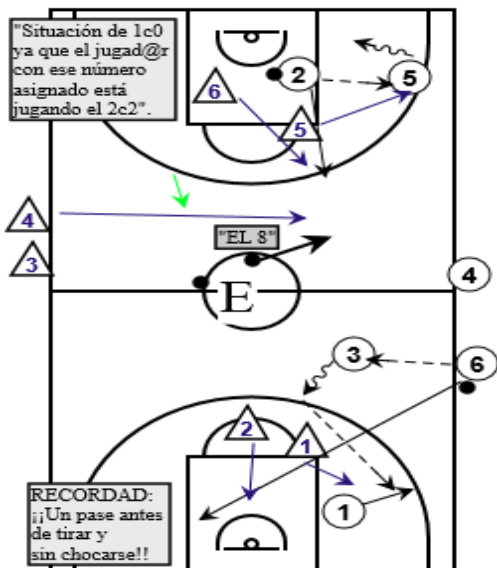


Gráfico 3

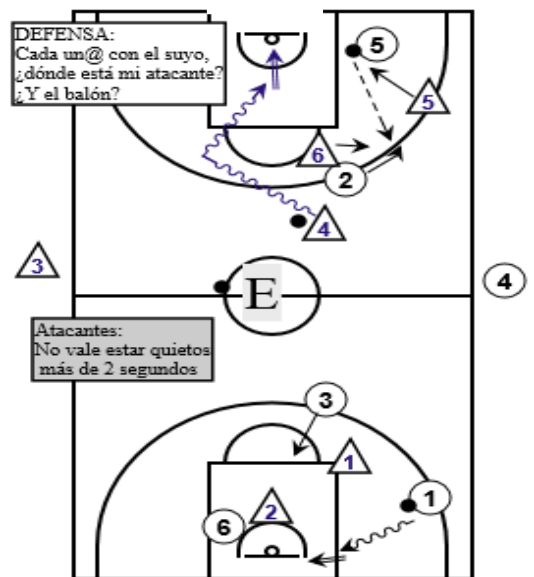


Gráfico 4

ACTIVIDAD Nº 5

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PING PONG-BASKET	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVÍN	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el dominio del balón. • Entradas a canasta varias. • Movimientos de pie en ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Paradas en uno o dos tiempos. • El tiro: agarre y finalización. • Cambios de ritmo. 	<p style="text-align: center;">CAPACIDADES COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollar la coordinación del propio cuerpo y en el manejo del balón y la pala de ping pong. ➤ Coordinación óculo-manual. ➤ Capac. De diferenciación; o coordinación fina; afianzamiento de la lateralidad: diferenciar su lado derecho e izquierdo. <p style="text-align: center;">CAPACIDADES CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ V. reacción ante estímulo directo del entrenad@r. ➤ V. gestual: tiro, paradas, penetraciones.
DURACIÓN	6'-8'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL O PRINCIPAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Otro ejercicio con otro material diferente. Tod@s con su balón de basket botando el balón por toda la pista y en la otra mano una pala de ping-pong (o tenis de mesa) con su pelota, golpeándola y sin que caiga al suelo. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>A la señal del entrenad@r, bien auditiva (silbato o palmada) o visual (entrenad@ tira a canasta) o sensorial (si le toca la espalda), el/la niñ@ deja la pala y pelota de tenis en el suelo y a meter en la canasta más alejada a toda velocidad. Una vez enceste, coge la pala y pelota de nuevo y sigue el ejercicio. <i>Ver gráfico 2.</i></p> <p>COMPETICIÓN: los 5 primer@s que metan canasta, consiguen 1 punto. A llegar a 10 puntos.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No se puede chocar con otr@s compañer@s. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Botando el balón y golpeando a la pelota, que bote en el suelo y vuelvo a darle. • Ir a meter dos tiros en la canasta más alejada (o cercana), uno dentro de la zona y otro fuera de la zona (con apoyo o no del tablero o a meter limpia, sin que el balón toque el aro). • A la señal del entrenad@r, meter dos canastas, en una canasta realiza entrada y en la otra, parada en uno o dos tiempos. • Ir introduciendo fundamentos técnicos nuevos. • Realizarlo por parejas y pasándose la pelota de ping-pong. • Delimitar la zona de juego: dentro de la zona o del triple, o por todo el campo, ... • Sin dejar la pala en el suelo y haciendo que la pelota de ping-pong quede sobre la pala sin botar, hacer una bandeja cuando pite el/la entrenador/a. <p style="text-align: center;">iii ENTRENADOR@S USEMOS NUESTRA IMAGINACIÓN!!!</p> <p>OBSERVACIONES: Cada mano hace una tarea. Disociar ambas manos con dos materiales diferentes.</p>	

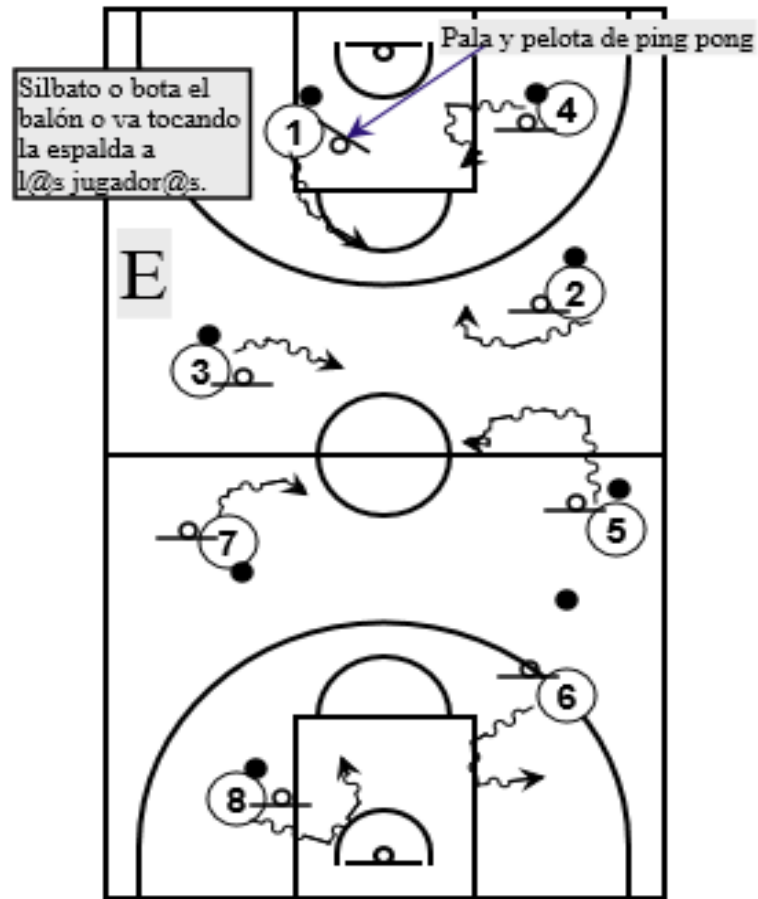


Gráfico 1

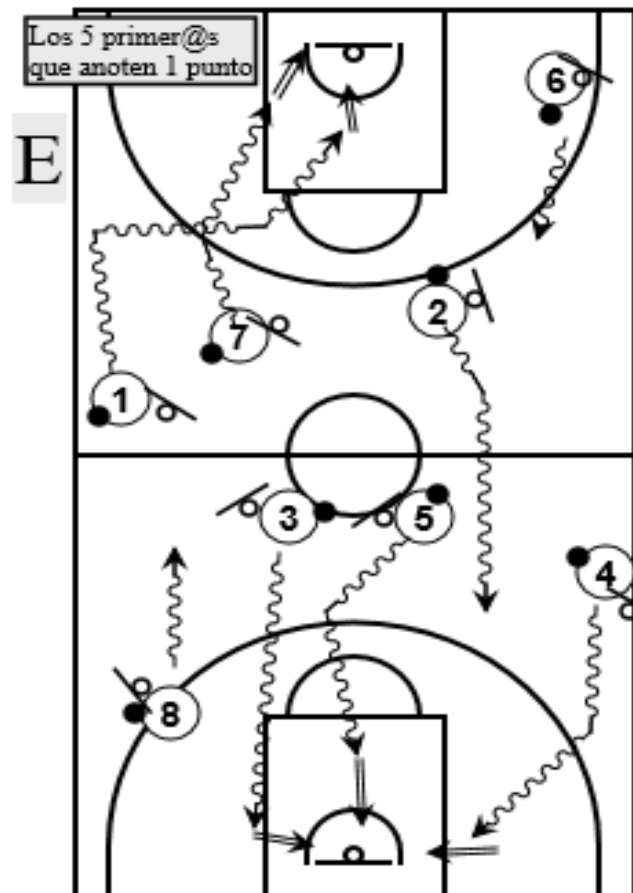


Gráfico 2

ACTIVIDAD Nº 6

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	MULTISALTOS CON FINALIZACIONES	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVÍN	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posición básica del jugad@r con balón. • Entradas a canasta desde el bote y diferentes finalizaciones. • Inicio Al paso CERO; finalizaciones a canasta; inicio con bote. • Cambios de ritmo. • Cambios de dirección con balón: con reverso, por detrás de la espalda, por delante o entre piernas, ... • Movimientos de pies en ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Paradas en uno o dos tiempos. • El tiro: mecánica, agarre y finalización. 	<p style="text-align: center;">CAPACIDADES COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Desarrollar la coordinación del propio cuerpo y en el manejo del balón. ➢ Capacidad de equilibrio: dinámico. ➢ Coordinación dinámica general: saltos, arrancadas, paradas. <p style="text-align: center;">CAPACIDADES CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. reacción; al sexto salto. ➢ V. gestual: tiro, paradas, arrancadas, penetraciones.
DURACIÓN	6'-8'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL O PRINCIPAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Tod@s con balón y sobre una línea (puede ser desde la línea del medio campo o de banda) y separad@s entre sí por dos pasos. Cada jugad@r realiza 6 saltos sin juntar ni chocarse los pies y al 6º salto, voy a canasta y realizo una entrada a canasta y luego un tiro fuera de la zona.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar un cambio de dirección con balón antes de la entrada a canasta, y combinar las finalizaciones con paradas en uno o dos tiempos (salto del canguro o del caballo), o con entradas en pérdida de paso o con cambio de dirección, aro pasado, etc. Ell@s eligen y van tomando decisiones. • Siempre con el balón en las manos. No lo agarramos como un cesto. • Cambio de ritmo o de velocidad al realizar el cambio de mano. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar salto en cruces, o abro y cierro. • Realizar una entrada y meter dos tiros, uno dentro y otro fuera de la zona con apoyo del tablero o no. • Otras finalizaciones de entrada. Ofrecer más recursos técnicos. • Iniciar finalizaciones con el PASO CERO. • Introducir TAREA COGNITIVA. Por ejemplo, el entrenad@r se sitúa debajo del aro o en la esquina del fondo y con los dedos de la mano irá indicando cómo finaliza; Número 1 = entrada con pérdida o robo de paso. Número 2= entrada normal con dos pasos. Número 3= entrada con PASO CERO (tres pasos) El objetivo es doble: por un lado, orientamos a que no miren al suelo (EDUCAR LA MIRADA) y, por otro lado, e estar concentrado. <ul style="list-style-type: none"> • CREATIVIDAD DEL ENTRENAD@R. 	

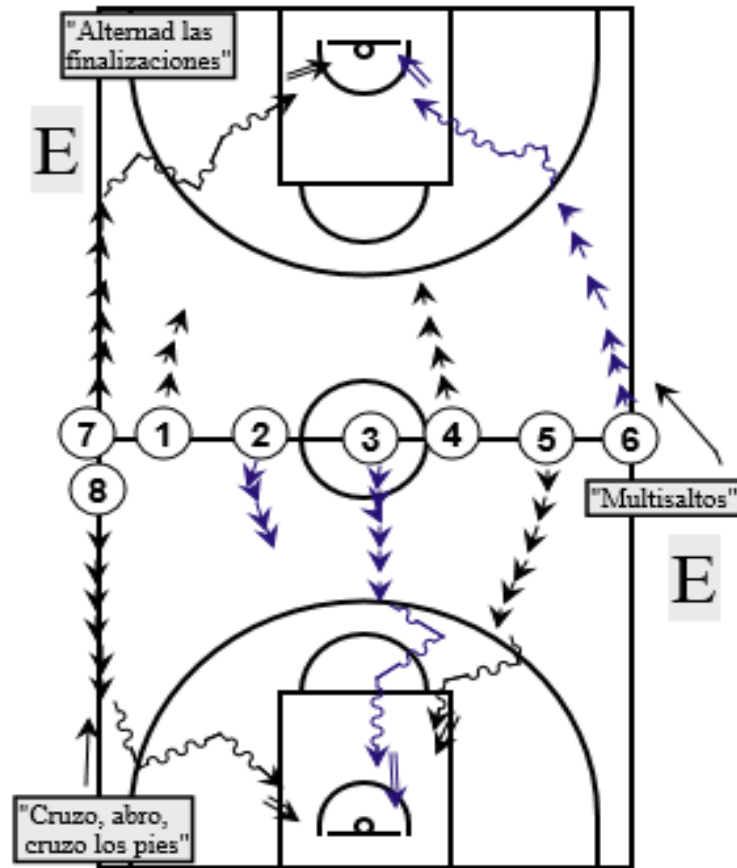


Gráfico 1



Gráfico 2

ACTIVIDAD Nº 7

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	(HARRI, HORRI, AR) PIEDRA, PAPEL O TIJERA		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	DESCUBRIMIENTO GUIADO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajar el bote: b. de velocidad y de protección. • El pase: tras bote y con ambas manos dominante y no dominante. • Desplazamientos y movimientos de pies: fintas de recepción normal y puerta atrás. 	<p>TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolver situaciones de igualdad numérica: 1c1, 2c2 o 3c3. • Ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Correcta ocupación de los espacios libres. ➤ Respetar al jugad@r con balón y movimiento continuo de l@s jugador@s sin balón y fijándonos en el jugad@r que ha pasado. ➤ Importancia del juego en equipo el PASE. ➤ Potenciar el 1x1. ➤ Jugad@r con balón: dividir y pasar y/o pasar y progresar a canasta. ➤ Jugad@r sin balón: fintar para recibir y cortar o progresar hacia la canasta. ➤ Conservar el balón, progresar con él y meter canasta lo más rápido posible. • Defensa: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Defensa al jugad@r sin balón: cada jugad@r defiende a un@, siempre tocándole una parte del cuerpo, y viendo en todo momento el balón. ➤ Utilización de las manos: para qué sirven: robar el balón y evitar que tiren o encesten. ➤ Participación activ@: voy al balón cuando se produce un tiro a canasta o cuando se le escapa a mi compañer@ (inicio a la defensa de equipo). ➤ Defensa al jugad@r con balón. 	<p>C. COORDINATIVAS FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ V. reacción. ➤ V. desplazamiento: tiempo en meter canasta en el campo contrario: contraataque. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➤ R. Anaeróbica: esfuerzo intenso entre 20'' y 40''. ➤ R. aeróbica: si es a meter dos canastas.
DURACIÓN	12' - 15'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Se sitúan por parejas, con un balón y distribuid@s en cualquier zona del campo, un@ frente a otr@ y con el balón en el suelo. Se comienza jugando al “pedra, papel o tijera” y quien gane, coge rápido el balón, y ataca a la canasta que quiera. Jugad@r que no coge el balón, defiende. Se juega 1c1 hasta que un@ de l@s dos consiga encestar. <i>Ver gráficos 1 y 2.</i></p> <p>COMPETICIÓN: Quien logre canasta, 2 puntos. A llegar a 10 puntos.</p> <p>NORMA DEL JUEGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Si defensa roba o coge el rebote, tiene que salir fuera del triple para volver a atacar (igual que en el 3c3). <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Delimitar el tiempo de ataque, cada posesión entre 10 y 15 segundos, por ejemplo. De esta manera, obligo a un juego más dinámico, alegre y atrevido. ➤ Se puede hacer a meter dos canastas. Así, realizan más esfuerzos y sobre esfuerzos físicos. ➤ Si la defensa roba o coge el rebote, a meter en la otra canasta. Así, jugamos 1c1 en todo el campo y creamos más esfuerzo y sobreesfuerzos físicos tanto en ataque como en defensa. ➤ Tod@s contra tod@s. Cuando acabe de jugar contra mi compañer@, busco a otr@ e inicio el juego. ➤ Jugar al piedra, papel o tijera l@s dos botando y el/la que pierda deja balón en el suelo y defiende. Así le damos un poco de ventaja al atacante. ➤ Se puede hacer por parejas (2c2) o por tríos (3c3) o 4c4 o 5c5. Equipo, pareja o trío que gane el juego, coge el balón, elige canasta y a meter canasta. Quien consiga canasta, 2 puntos. A llegar a 10 puntos. Cambiando de parejas para jugar tod@s contra tod@s. <p>- Condiciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atacantes: <ul style="list-style-type: none"> ○ Obligatorio dar un pase antes de tirar a canasta. Si son 3 jugador@s mínimo tres pases, si son 4 jugador@s 4 pases. ○ No vale chocarse entre compañer@s ni con otr@s ni ir al balón. 		

- No puedo permanecer más de dos segundos en el mismo sitio.
- Si paso progreso hacia la canasta y luego ocupo un espacio libre.
- **Defensor@s:**
 - Cada un@ defiende a un rival, **siempre** tocándole una parte del cuerpo y a la vez tengo que saber dónde se encuentra el balón.
 - **Inicio a la defensa en equipo;** si a mi compañer@ se le escapa el balón, **ayudo a mi compañer@ olvidándome del mío.** Estoy transmitiendo que lo más importante es el balón.

OBSERVACIONES:

- Una vez finalizado el juego, les realizaremos las siguientes preguntas:
 - ¿qué dificultades han tenido?
 - ¿por qué no nos podemos chocar entre compañer@s?
 - ¿por qué no debo o no se puede estar dos segundos en el mismo sitio?
 - O cuando no tengo el balón, y estoy defendiendo ¿por qué cada un@ tiene que ir a un@ y a la vez tocando una parte del cuerpo y sabiendo dónde está el balón?

L@s niñ@s son muy inteligentes y nos darán sus soluciones a los problemas planteados y, además, descubrirán por sí mismo acciones técnicas y tácticas.

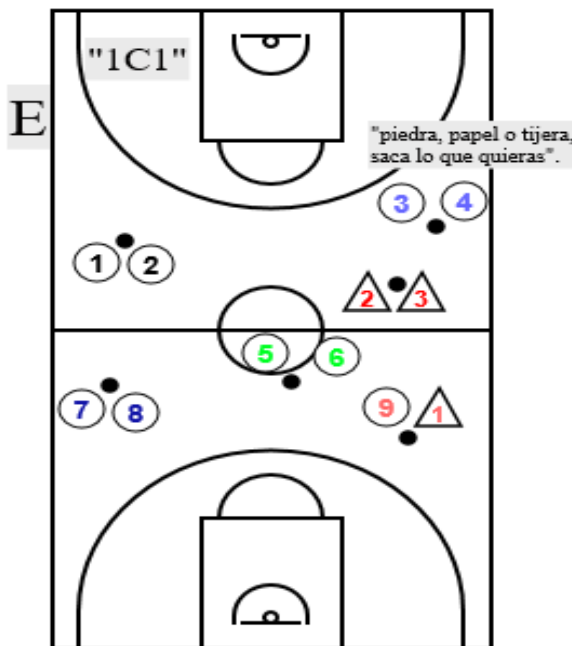


Gráfico 1

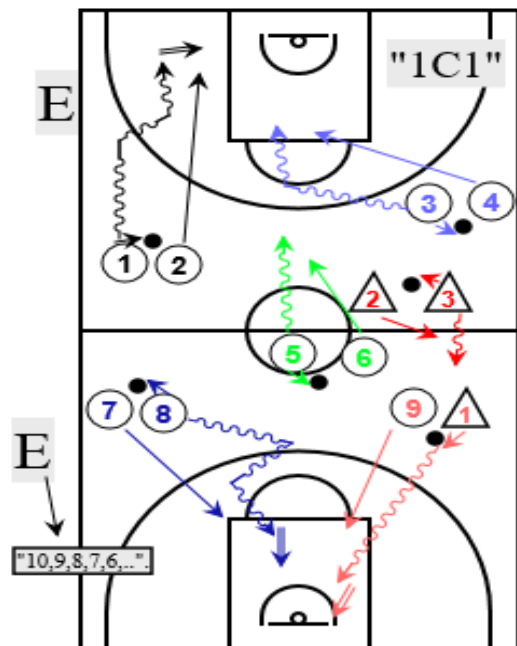


Gráfico 2

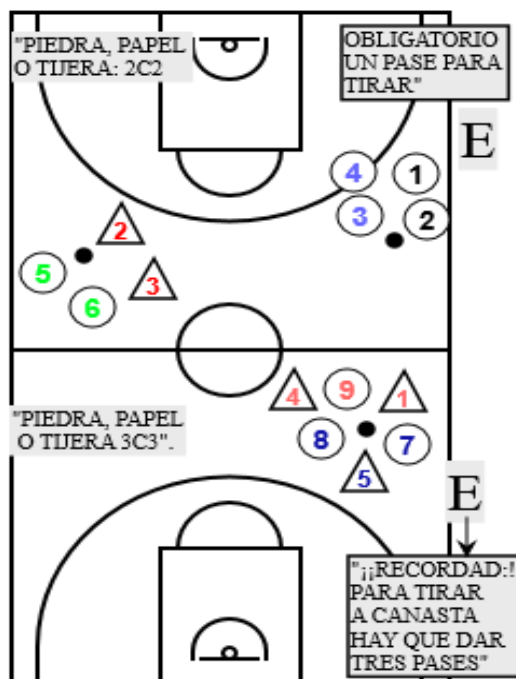


Gráfico 3

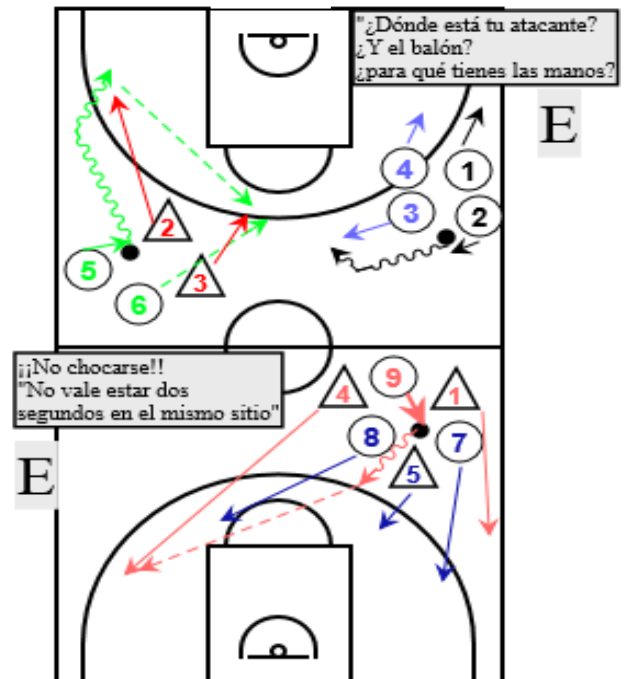


Gráfico 4

ACTIVIDAD N° 8

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EL TRÍO CALABERA		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVÍN E INFANTIL		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajar el pase y recepción en movimiento. • Entradas a canasta desde el pase. 	<p>TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolver situaciones de superioridad e inferioridad numérica; 2c1 y 1c2. • Ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Inicio al desarrollo del contraataque: 3 puertas o calles y cada jugad@r corre por una de ellas. ➢ Encestar lo más rápido posible. ➢ Importancia del juego en equipo mediante el uso del PASE. ➢ Fomentar el 1x1 para atraer a la defensa y asistir o finalizar. ➢ Potenciar y primar la asistencia. • Defensa: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Evitar que encesten. ➢ Defensa en inferioridad numérica. 	<p>CAPACIDADES COORDINATIVAS FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. reacción ante el estímulo directo del entrenad@r; la voz de “YA”. ➢ V. desplazamiento: tiempo en meter canasta en el campo contrario: contraataque. • Resistencia: • R. Anaeróbica: esfuerzo intenso entre 20'' y 40''.
DURACIÓN	10'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL O PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Por tríos corriendo alrededor del círculo del tiro libre sin juntarse ni chocarse (2 pasos entre l@s jugador@s). <i>Ver gráfico 1.</i> El/la entrenad@r tendrá el balón y decidirá cómo se inicia el juego; puede tirar a canasta, o dejar el balón en el suelo o dejarlo fuera de banda (inicio saque de banda). Cualquier jugad@r puede ir a por el balón y entre l@s tres tienen que ir a meter a la otra canasta lo más rápido posible mediante pases y sin botar el balón. <i>Ver gráfico 2.</i> Será una situación de 3x0 de ida y vuelta.</p> <p>NORMA DEL JUEGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si mientras van a canasta, el entrenad@r dice “YA”, el/la jugad@r que en ese momento tenga el balón y el/la que le ha pasado, atacan y el/la otr@ defiende (situación de 2c1) y se finaliza hasta que se meta canasta. <i>Ver gráficos 3, 4 y 5.</i> <p>COMPETICIÓN: quien meta canasta y su compañer@ logran 2 puntos. A llegar a 10 puntos.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tienen que ir a meter canasta lo más rápido posible y cada niñ@ corre por una puerta (3 calles). <i>Ver gráficos 3, 4 y 5.</i> • No se puede botar excepto cuando el entrenad@r dice “YA” y jugamos 2c1 o 1c2. • Si defens@r roba o coge el rebote, a meter en la canasta contraria y jugamos 1c2. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si entrenad@r dice “YA”, jugad@r que en ese momento tenga el balón ataca y l@s otr@s dos defienden y se inicia una situación de 1c2 hasta que se logre canasta. • Si entrenad@r dice “YA, el/la que tenga el balón, lo deja en el suelo y se inicia 2c1. • Se puede botar, pero limitando el número de botes (cuando juguemos situaciones de ventaja numérica). • Si entrenad@r no dice nada, realizar 3 secuencias 3x0; ida, vuelta e ida y cronometrar qué tiempo tardan en lograr meter 3 canastas. En cada secuencia tiene que finalizar a canasta un jugad@r distinto. • Hacer ida en 3x0 y vuelta el que tira defiende un 2x1 en la otra canasta o ataca 1x2. <p>OBSERVACIONES: el objetivo es que el niñ@ no sepa cuándo va a defender o atacar, así le creamos incertidumbre y sorpresa. No hay un orden lógico y generamos situaciones reales de un partido de baloncesto. Para facilitar la tarea podemos colocar pivotes en el medio campo para el reconocimiento de las puertas o calles. Si disponemos de entrenad@r ayudante, iniciamos con 6 jugador@s a la vez, un trío en cada círculo. Así, estamos jugando a la vez 6 jugador@s. ¡Recordadles; que no se choquen!</p>		

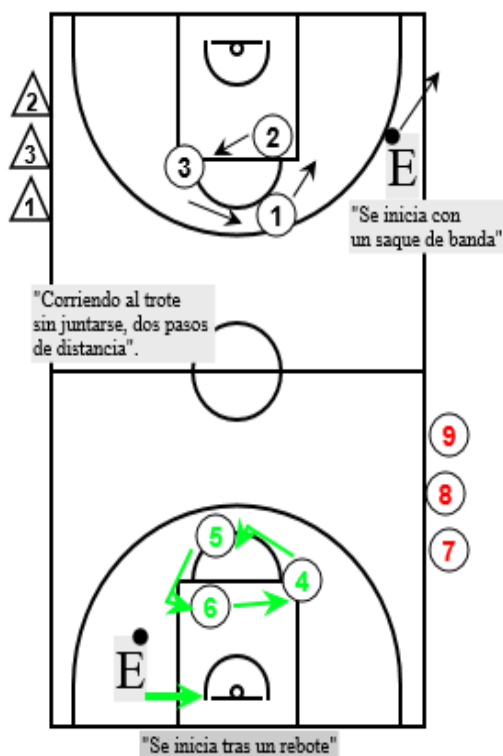


Gráfico 1

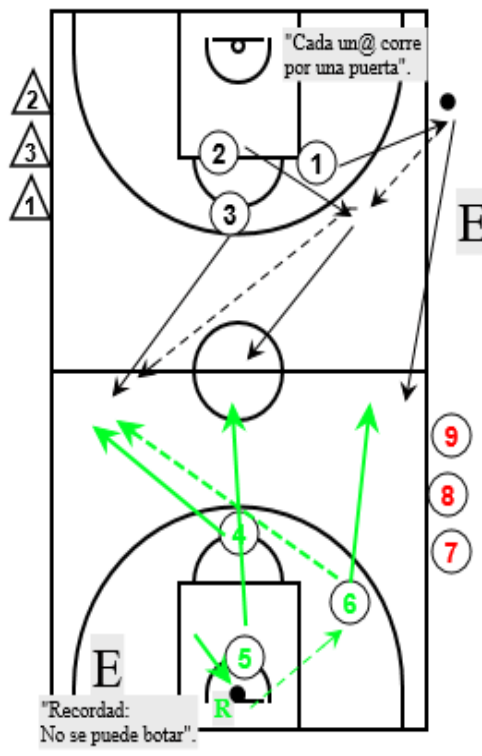


Gráfico 2

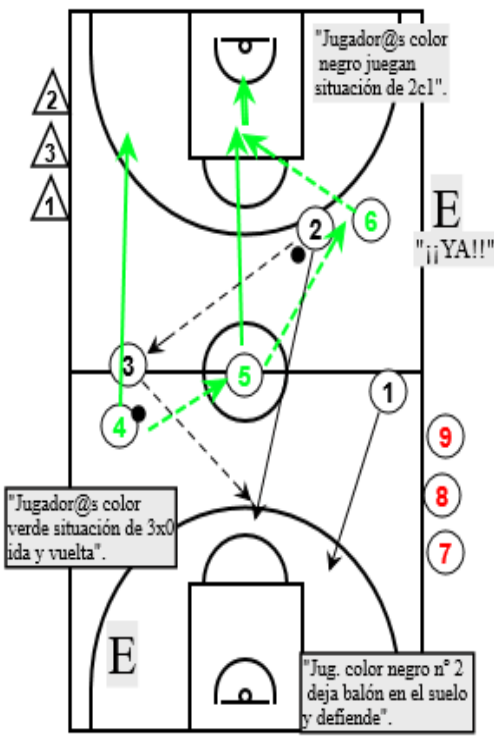


Gráfico 3

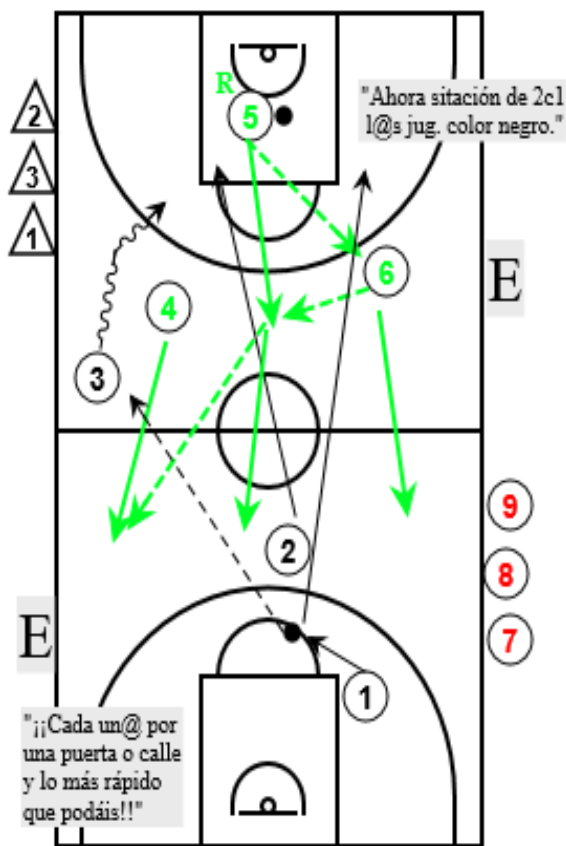


Gráfico 4

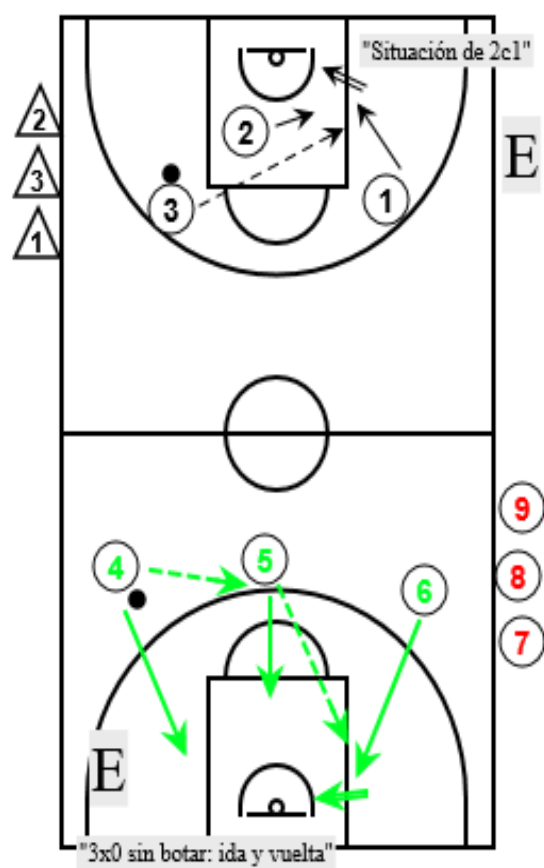


Gráfico 5

ACTIVIDAD Nº 9

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EL RETO DOBLE (POR TRÍOS)		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVÍN E INFANTIL		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	DESCUBRIMIENTO GUIADO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El pase: tras bote y con ambas manos dominante y no dominante. • Manejo, control y dominio del balón. • Desplazamientos y movimientos de pies: fintas de recepción normal y puerta atrás. Cortes en “V”. • Cambios de ritmo. • Recepción del pase en movimiento. • En defensa: posición básica y desplazamientos defensivos. 	<p style="text-align: center;">TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolver situaciones de superioridad e inferioridad numérica; 2c1 y 1c2. • Ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Meter canasta lo más rápido posible. ➢ Potenciar al jugad@r con balón: 1x1 para dividir, atraer al defens@r y asistir o finalizar. ➢ Primar la asistencia. ➢ Jugad@r sin balón: fintar para recibir, uso de fintas, cortes en “V”, hacia la canasta. ➢ Respetar al jugad@r con balón y ocupar espacios libres. • Defensa: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Evitar que encesten. ➢ Defensa al jugad@r sin balón: <ul style="list-style-type: none"> - Si está cerca del balón (a uno o dos pasos) DF en línea de pase. Y si está a tres o más pasos del balón, DF en ayuda. • Inicio a la defensa en equipo: <i>concepto de ayudar al balón y recuperar a mi atacante.</i> 	<p style="text-align: center;">CAPACIDADES COORDINATIVAS FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. reacción ante la decisión del jugad@r con balón. ➢ V. desplazamiento: tiempo en meter canasta en el campo contrario: contraataque. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ R. Anaeróbica: esfuerzo intenso entre 20’’ y 40’’.
DURACIÓN	10'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Se colocan por tríos y con un balón. Dos atacan y un@ defiende. Jugad@r que tiene el balón botando por la línea de tres puntos y su compañer@ separado a 4 pasos y también sobre la línea de tres. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>El/la defens@r tiene que defender a l@s dos, pero primero inicia defendiendo al jugad@r sin balón y su objetivo es doble:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tiene que defender al jugad@r que no tiene el balón y procurar que no reciba (<i>concepto de DF en línea de pase</i>). 2. Tiene que intentar parar el balón si el jugad@r con balón decide atacar el aro (<i>concepto de ayuda</i>). <i>Ver gráfico 2.</i> <p>El jugad@r con balón se le presentará dos opciones si decide atacar el aro: <i>Ver gráfico 2</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O pasar el balón a su compañer@, si el/la defens@r sale a parar su penetración (<i>concepto de dividir, atraer a la defensa para pasar</i>). 2. O finalizar a canasta, si la defensa no sale a pararle. <i>Concepto de agresividad al aro.</i> <p>El jugad@r atacante sin balón se moverá también en función de lo que decida la defensa: <i>Ver gráfico 2.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O corta a canasta para recibir debajo del aro. <i>Concepto de buscar la espalda al defens@r.</i> 2. O se abre y se aleja del balón poder recibir pase de su compañer@. <i>Concepto de movimiento sin balón y ofrecer línea de pase al jugad@r con balón.</i> 3. Si defensa le sobremarca, cambio de ritmo y corte al aro para recibir cerca de canasta. <i>Concepto de puerta atrás.</i> <p>NORMAS DEL JUEGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ El ejercicio se acaba cuando se haga 2 canastas entre l@s tres. Creamos situación inicial de 2c1 para luego jugar en la otra canasta una situación de inferioridad numérica de 1c2. <i>Ver gráfico 3.</i> <p>CONDICIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atacantes: si jugad@r con balón bota el balón, no pueden chocarse, separados a 3-4 pasos y jugad@r sin balón no puede estar más de tres segundos en la misma posición; cortes a canasta, fintas de recepción, desplazamientos en “V”. - Jugad@r con balón: obligatorio pase tras bote. 		

- **Defens@r:** tocando una parte del cuerpo al jugad@r sin balón y en todo momento tiene que saber dónde está el balón.

VARIANTES:

- Si se logra meter canasta, se juega 1c1 en la canasta contraria defendiendo el/la jugad@r que ha tirado a canasta o el jugad@r que ha pasado.
- Realizar sólo en media pista.

OBSERVACIONES: para la defensa son tres objetivos en un mismo ejercicio; queremos que defienda la línea de pase, que salte a la ayuda y defienda el 1c1. Le genero duda y un doble o triple esfuerzo ya que luego tiene que jugar en la otra canasta.

No dirigir a l@s jugador@s, ell@s tienen que descubrir y resolver los problemas planteados.

Al finalizar el ejercicio, les preguntaremos y ell@s nos darán sus soluciones.

Posibles preguntas:

- ¿por qué has decidido parar el balón y dejar al tuyo?
- ¿al jugad@r con balón, por qué has pasado a tu compañer@?
- ¿Qué movimiento has hecho cuando tu compañer@ ha penetrado a canasta? ¿Y por qué?
- ¿qué es lo más importante para la defensa? ¿por qué?
- **Usad la creatividad y dirigid las preguntas intencionadamente** y que l@s niñ@s contesten e ir validando sus respuestas.

¡¡Recordad!! l@s niñ@s son muy inteligentes y nos sorprenderán.

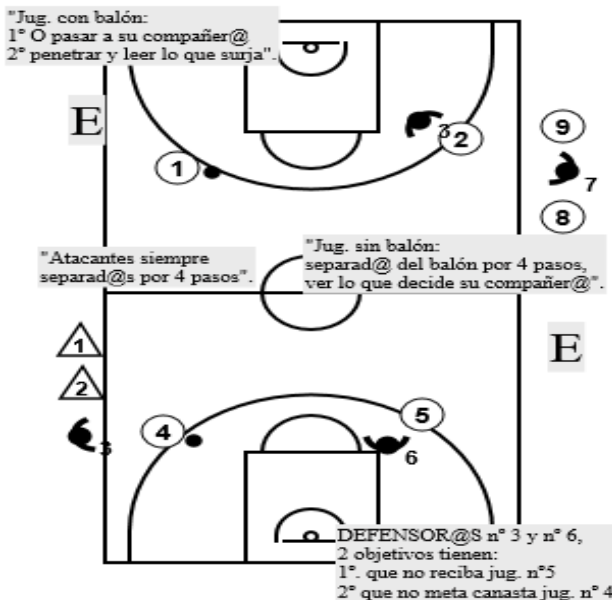


Gráfico 1

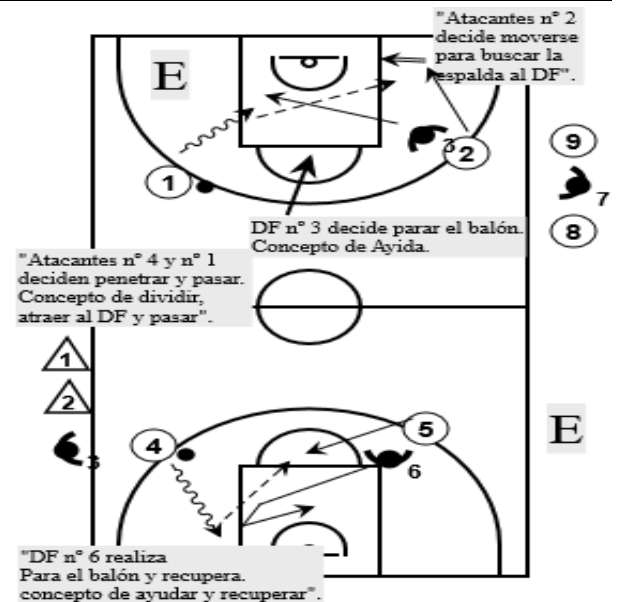


Gráfico 2

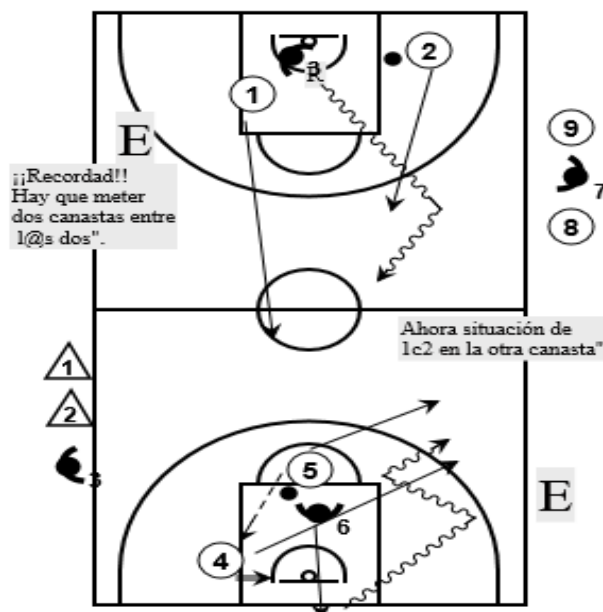


Gráfico 3

ACTIVIDAD Nº 10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	TRES PUERTAS SIN BALÓN	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVÍN	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS Y DESCUBRIMIENTO GUIADO	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inicio al desarrollo del contraataque: 3 puertas o calles: cada jugad@r por una de ellas, separad@s y a la máxima velocidad. • Correcta ocupación de los espacios libres. 	<p style="text-align: center;">CAPACIDADES CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ V. Reacción ante el estímulo directo del entrenad@r. ➤ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: contraataque. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Anaeróbica: esfuerzo intenso y de corta duración 10''-15''.
DURACIÓN	6'-8'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Por tríos dentro de la zona moviéndose y el entrenad@r irá diciendo tareas; a pisarse, a tocarse la espalda, la rodilla, a empujarse, etc. <i>Ver gráfico 1.</i> A la voz de "YA", l@s tres saldrán corriendo hasta el fondo del campo contrario lo más rápido posible.</p> <p>COMPETICIÓN: el/la entrenad@r cronometra el tiempo que tardan. <i>Ver gráfico 2.</i></p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada jugad@r corre por una puerta; o por el círculo central o por los dos laterales (tres calles). • No se pueden chocar y dos pasos de distancia entre jugador@s. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saliendo dos grupos a la vez (6 jugador@s en total), cada trío en un campo dentro de la zona y sin chocarse cuando se junten con el otro trío. <i>Ver gráfico 2.</i> • Se puede iniciar con 2, 3 o más jugador@s. • Realizar varias secuencias, por ejemplo 3 veces y tod@s l@s jugador@s tienen que tocar con el pie la línea de fondo y el/la entrenad@r cronometrará el tiempo que tardan. • Se puede introducir en el inicio una ligera oposición a l@s atacantes. Y salen seis jugador@s dentro de la zona (3 atacantes y 3 defensor@s) moviéndose y escuchando las indicaciones del entrenad@r: a empujarse un equipo contra otro, a pisarse, a tocarse la espalda, la rodilla, a no chocarse, etc. <i>Ver gráfico 3.</i> Y cuando el entrenad@r diga "YA", l@s defensor@s tratarán de molestar sin empujar a l@s atacantes. Tanto l@s atacantes como l@s defensor@s deberán ir corriendo a la zona del campo contrario pasando cada jugad@r por una puerta. Sería TRES PUERTAS SIN BALÓN Y CON LIGERA OPOSICIÓN. <i>Ver gráfico 4.</i> • Salen dos grupos a la vez en cada zona, 6 en cada canasta (12 jugador@s en total) y sin chocarse cuando corran de una canasta a otra. • Asignar otras tareas al inicio: imaginación del entrenad@r. <p>OBSERVACIONES: se puede colocar pivotes en media pista para facilitar el reconocimiento de las calles o puertas.</p>	

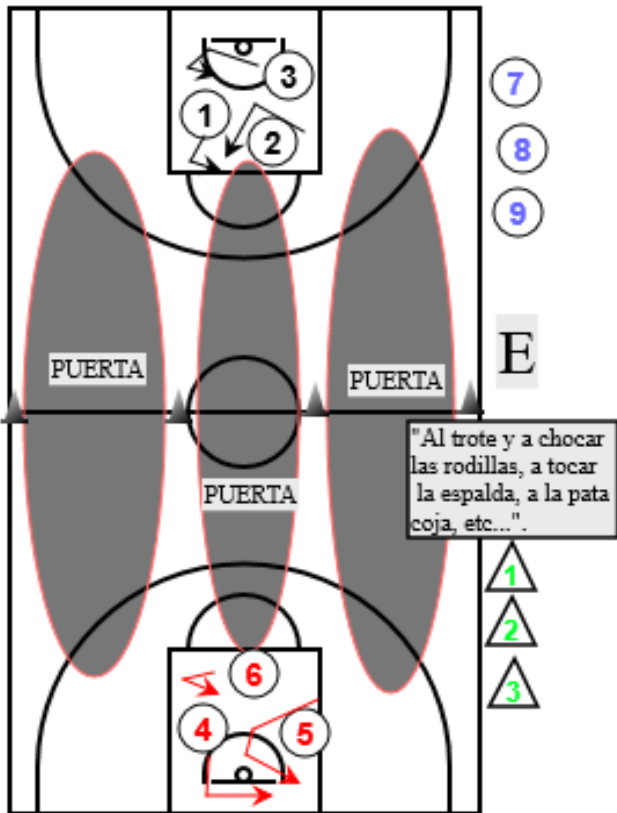


Gráfico 1

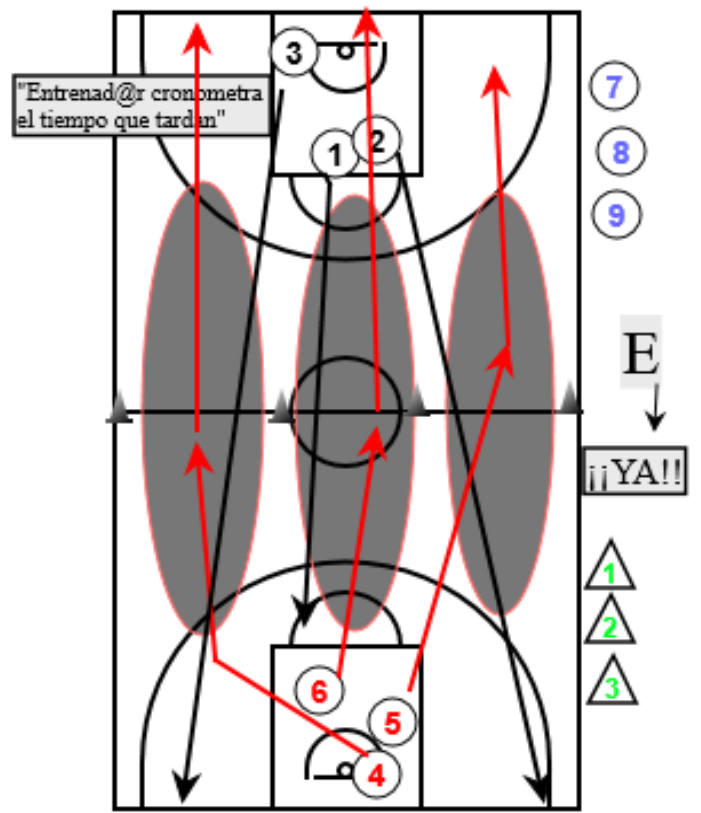
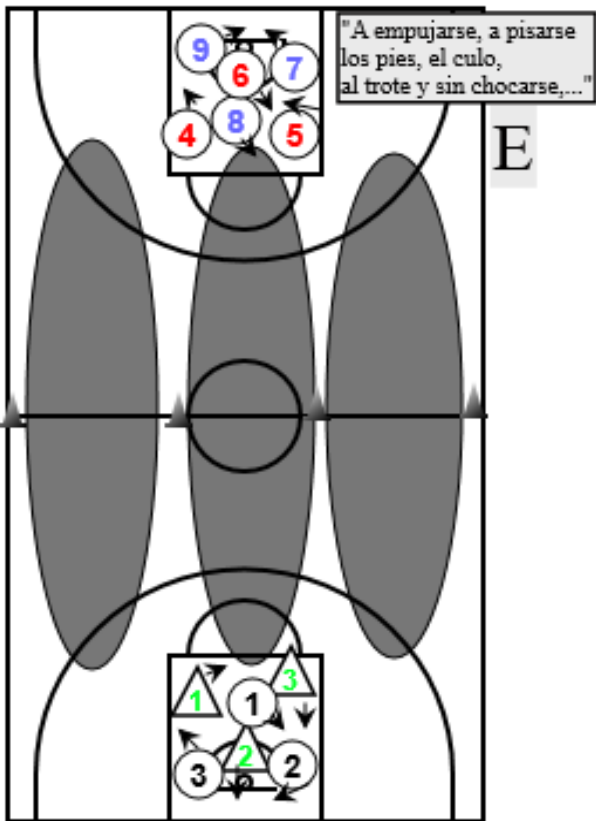


Gráfico 2

TRES PUERTAS SIN BALÓN Y CON OPOSICIÓN



TRES PUERTAS CON LIGERA OPOSICIÓN

Gráfico 3

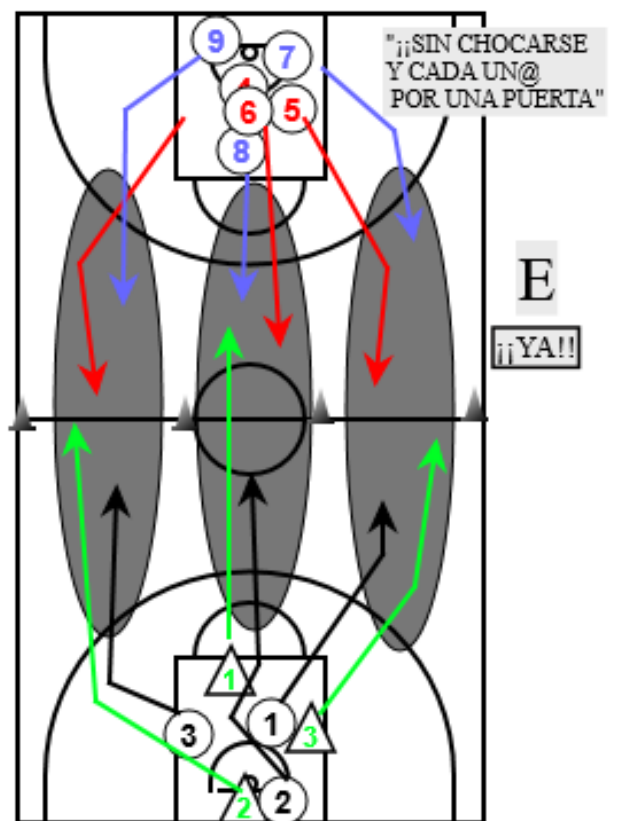


Gráfico 4

ACTIVIDAD Nº 11

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	TRES PUERTAS; TOD@S CON BALÓN		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS Y DESCUBRIMIENTO GUIADO		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entradas a canasta desde el bote. • El bote: b. de velocidad. • Cambios de dirección con balón: con reverso, por detrás de la espalda y entre las piernas. • El tiro: mecánica, agarre, y finalización. • Inicio Al paso CERO; finalizaciones a canasta; inicio con bote. Recomendable en alevín de 2º año. 	<p style="text-align: center;">TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inicio al desarrollo del contraataque: 3 puertas o calles: cada jugad@r por una de ellas, separad@s y a la máxima velocidad. • Correcta ocupación de los espacios libres. 	<p style="text-align: center;">CAPACIDADES CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. Reacción ante el estímulo directo del entrenad@r. ➢ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: contraataque. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Anaeróbica: esfuerzo intenso y de corta duración 20'-30'' <p style="text-align: center;">PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Desarrollar la coordinación del propio cuerpo y en el manejo del balón. ➢ Coordinación óculo-manual.
DURACIÓN	8'-10'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Seis jugador@s y tod@s con balón, situados tres y tres dentro de la zona en cada campo. Tod@s botando el balón dentro de la zona y siguiendo las indicaciones del entrenad@r; a tocarse el balón, la espalda, botando con la mano menos hábil, tres botes y cambio de mano, etc... <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>A la señal del entrenad@r, estímulo visual (tira a canasta o bota el balón) o estímulo auditivo (silbato, o dice "YA") salen botando lo más rápido posible a la otra canasta, ocupando cada jugad@r una puerta o calle y finalizan en entrada. <i>Ver gráfico 2.</i></p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siempre cada jugad@r corre por una puerta o calle, separad@ y a la máxima velocidad. Se puede colocar pivotes para facilitar el reconocimiento de las puertas o calles. <i>Ver gráfico 2.</i> • Si mi compañer@ llega antes y realiza una entrada a canasta, no puedo repetir la acción técnica. Lectura táctica. • No chocarse con l@s jugador@s que vienen del otro campo. • No se puede botar dos veces con la misma mano. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asignar otras tareas al inicio mientras están botando el balón. • En la finalización meter dos canastas, la primera entrada y la segunda un tiro fuera de la zona (con apoyo a tablero o limpia sin tocar el aro). • Inicio botando dentro del triple. • Antes de acabar en una entrada o parada, realizar un cambio de dirección con balón en la línea de tres puntos. • Realizar el ejercicio ida y vuelta. Creamos más esfuerzos físicos y tomas de decisiones. • Añadir más fundamentos técnicos en finalizaciones a canasta según nivel de mis jugador@s. • Introducir COMPONENTE COGNITIVO: entrenad@r se coloca debajo del aro o en un lado y asigna un número a un fundamento técnico: nº 1 = entrada con pérdida o robo de paso, nº 2 = entrada con cambio de dirección, nº 3 = entrada a aro pasado, nº 4 = parada y tiro (en un tiempo), etc... ir aumentando la dificultad según vayamos observando el ritmo y nivel de l@s niñ@s. El objetivo es estar concentrado y educar la mirada. • IMAGINACIÓN DEL ENTRENAD@R. 		

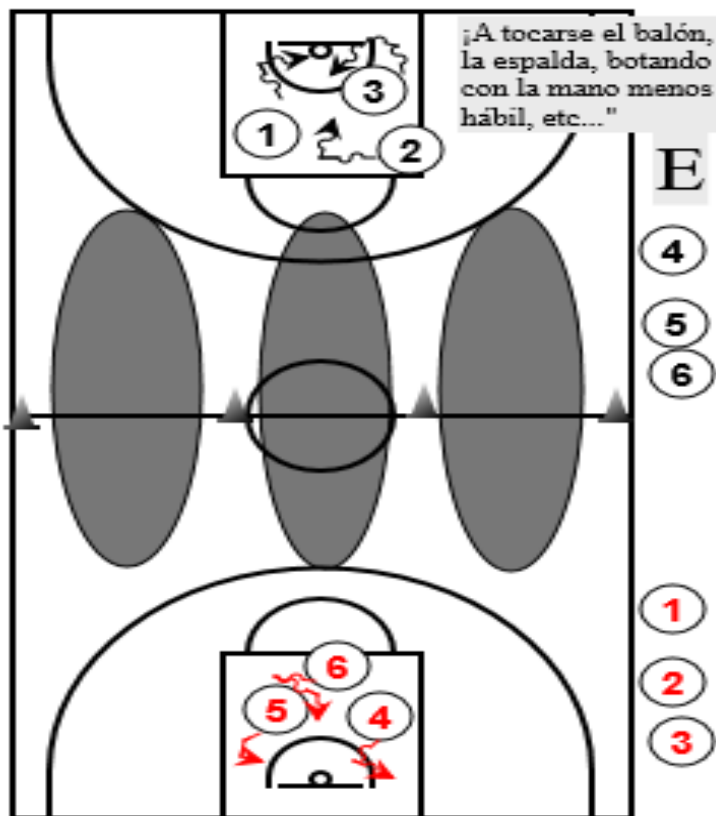


Gráfico 1

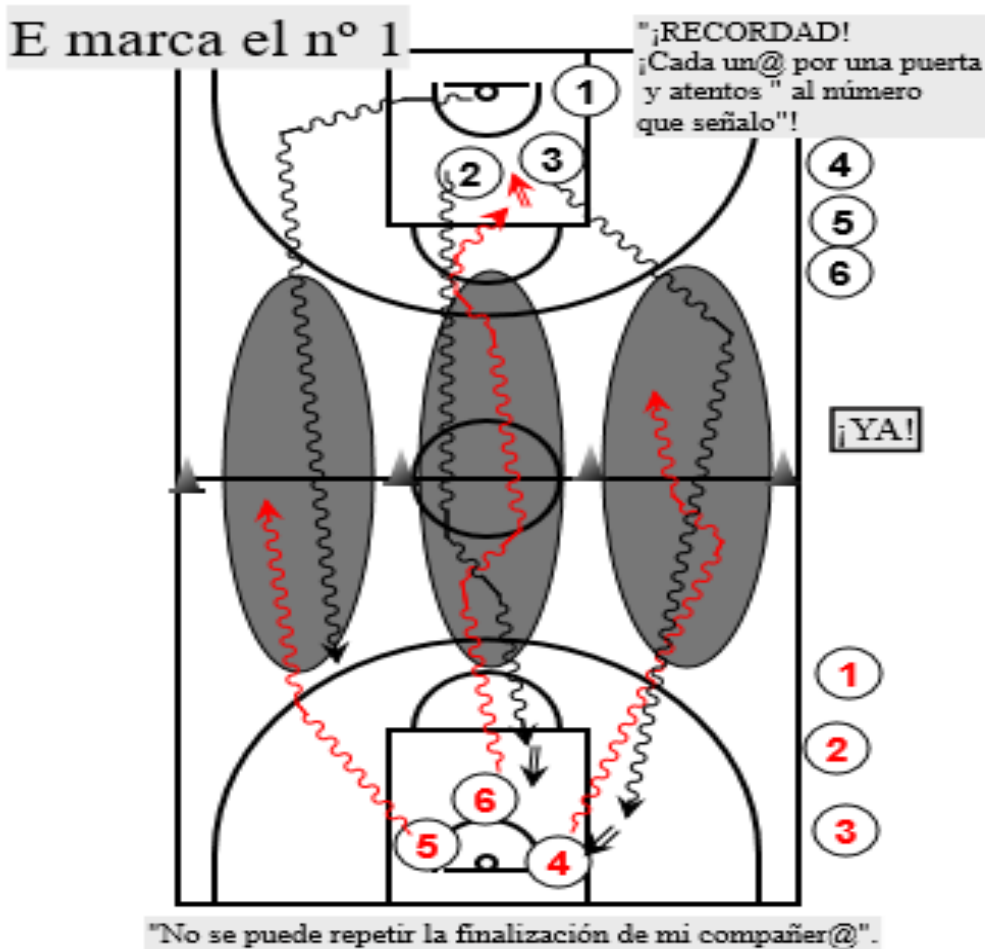


Gráfico 2

ACTIVIDAD Nº 12

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	TRES PUERTAS CON UN BALÓN		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	DESCUBRIMIENTO GUIADO		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entradas a canasta desde el bote o pase. • El bote: b. de velocidad. • El pase: tras bote y con mano dominante y no dominante. • Recepción del pase en movimiento. 	<p>TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inicio al desarrollo del contraataque: 3 puertas o calles: cada jugad@r corre por una de ellas, separad@s y a la máxima velocidad. • Correcta ocupación de los espacios libres. 	<p>CAPACIDADES CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ V. Reacción ante el estímulo directo del entrenad@r. ➤ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: contraataque. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➤ R. anaeróbica: esfuerzo intenso y de corta duración 10''-20''.
DURACIÓN	10' -12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL O PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Nos colocamos por tríos. Iniciamos l@s tres jugador@s corriendo por el círculo de la zona del tiro libre sin chocarse y separad@s entre sí por dos pasos. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>El balón lo tendrá el entrenad@r y decidirá cómo se inicia el ejercicio; o lo deja en el suelo, o lo tira a tablero o lo deja fuera del campo (en este caso, hay que dar un pase para poder iniciar el juego, como un saque de banda).</p> <p>En cuanto el entrenad@r decida el inicio, el objetivo es meter canasta en el campo contrario a la máxima velocidad. Para ello, la conducción del balón puede ser o botando o pasándose el balón. Ell@s toman la decisión de cómo hacerlo lo más rápido posible. Nosotr@s no les decimos nada y observamos el desarrollo del ejercicio. <i>Ver gráfico 2.</i></p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada jugad@r corre por una puerta o calle, separad@ y a la máxima velocidad. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El balón se puede iniciar dejándolo en el suelo, en medio del círculo del tiro libre. • Apoyándonos en el entrenad@r ayudante salir dos tríos a la vez, a ver qué trío finaliza antes en canasta. <i>Ver gráficos 3,4 y 5.</i> • El entrenad@ cronometra qué trío es el más rápido en encestar. • Realizar varias secuencias, por ejemplo, 3 veces (ida-vuelta-ida) y en cada secuencia tiene que finalizar un jugad@r distinto. De esta manera, tod@s entran a canasta y el trabajo es más exigente creando varios esfuerzos físicos. • Se puede realizar con más jugador@s y realizar tantas finalizaciones como jugador@s en pista. Si salimos con cuatro, facilitar 4 puertas con pivotes y conos. <ul style="list-style-type: none"> - Condición: si realizo pase, obligatorio hacer pase tras bote y con una mano. <p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El entrenad@r observa y corrige. Recordad que ell@s deciden libremente cómo van a la canasta contraria. Estamos realizando con el jugad@r “práctica libre orientada”. • Si tenemos entrenad@r ayudante, apoyaros para salir dos tríos a la vez en cada campo. Así estamos trabajando con 6 jugador@s a la vez y no hay tanta espera. 		

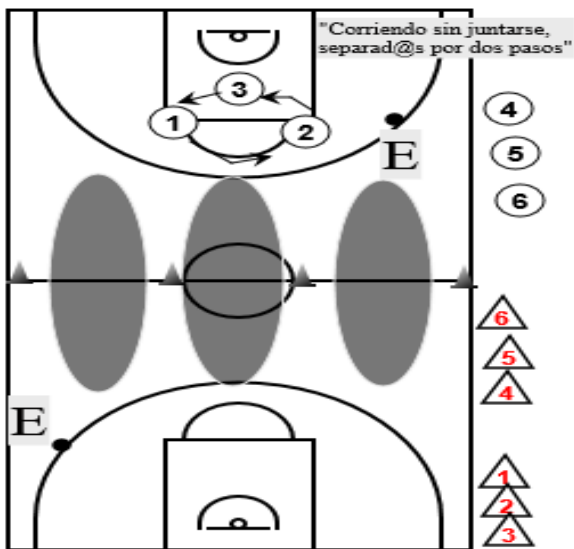


Gráfico 1

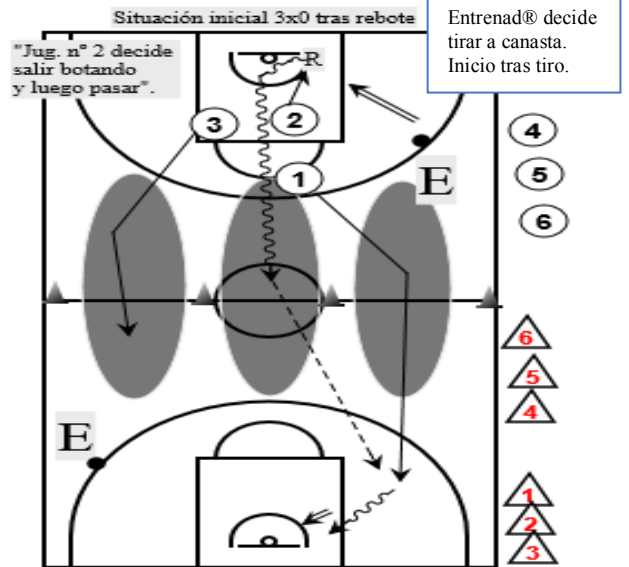


Gráfico 2

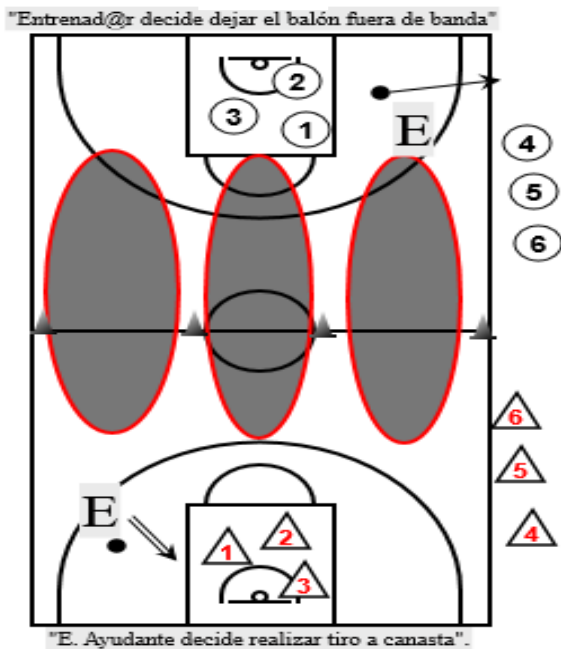


Gráfico 3

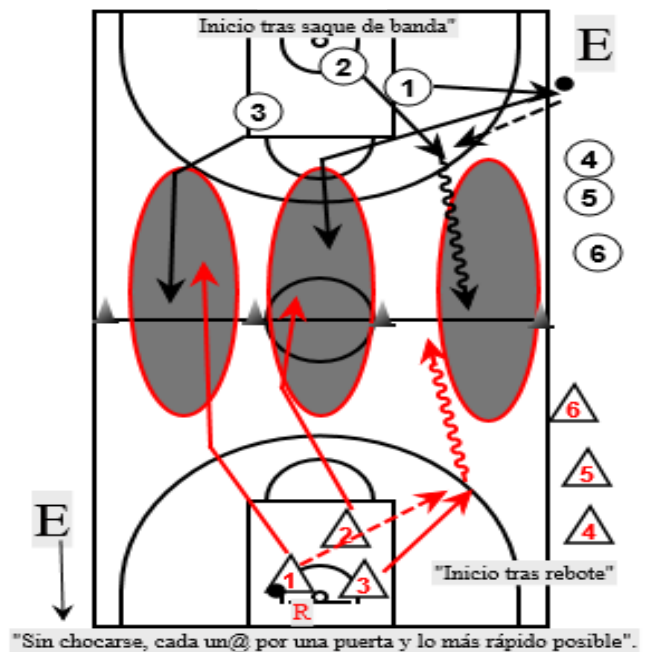


Gráfico 4

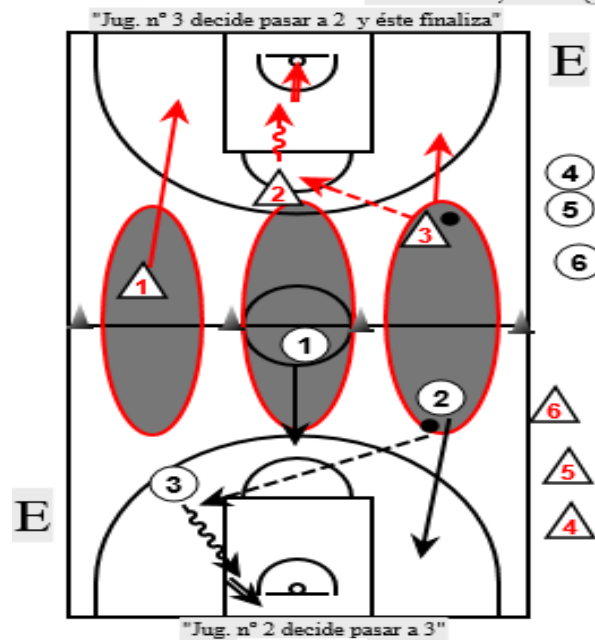


Gráfico 5

ACTIVIDAD Nº 13

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	TRES PUERTAS CON OPOSICIÓN (2c1+1DF)		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVÍN E INFANTIL		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	DESCUBRIMIENTO GUIADO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entradas a canasta desde el bote o pase. • El bote: b. de velocidad. • El pase: tras bote y con mano dominante y no dominante. • Recepción del pase en movimiento. 	<p>TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Resolver situaciones de superioridad, igualdad e inferioridad numérica puntual y en diferentes situaciones, tras rebote defensivo, robo de balón, etc.; 2c1+1DF, o 3c2+1DF. <ul style="list-style-type: none"> • Ataque: ➤ Inicio al desarrollo del contraataque: 3 puertas o calles: cada jugad@r por una de ellas, separad@s y a la máxima velocidad. ➤ Correcta ocupación de los espacios libres. ➤ Importancia del juego en equipo mediante EL PASE. ➤ Primar y potenciar la asistencia. <ul style="list-style-type: none"> • Defensa: ➤ Evitar que encesten. ➤ Defensa en inferioridad numérica. 	<p>C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: ➤ V. reacción ante el estímulo directo del entrenad@r cuando deja el balón o da la señal. ➤ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: contraataque. • Resistencia: ➤ R. anaeróbica: esfuerzo intenso y de corta duración 10''-20''. ➤ R. Aeróbica; esfuerzo máximo durante 1'-2' con alta intensidad (si realizamos a meter dos o más canastas).
DURACIÓN	10'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL O PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Grupos de tres jugador@s corriendo por el círculo del tiro libre separad@s entre sí por dos pasos. Ver gráfico 1. Cuando el entrenad@r diga el nombre de un@ de ell@s, ése defiende y l@s otr@s atacan en la canasta contraria.</p> <p>El entrenad@r tendrá el balón y decidirá cómo se comienza el juego; o lo deja en el suelo rodando, o lo tira a tablero (tras rebote defensivo) o lo deja fuera del campo (inicio saque de banda).</p> <p>El objetivo es meter canasta lo antes posible, a la máxima velocidad y resolviendo eficazmente esa situación de ventaja numérica (2c1). Ver gráfico 2.</p> <p>COMPETICIÓN: el entrenador cronometrará el tiempo que tardan en meter canasta.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada jugad@r corre por una puerta o calle, separad@ y a la máxima velocidad. • No se pueden chocar entre compañer@s, y siempre dos pasos de distancia. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inicio con 4 jugador@s corriendo por el círculo, y cuando el entrenad@r diga el nombre de un@ de ell@s, el/la jugad@r mencionado y su pareja defenderán y l@s otros dos atacarán. El/la jugad@r mencionad@ primero tiene que tocar la esquina del fondo e ir a defender mientras en la otra canasta se juega la superioridad numérica momentánea (2c1+1DF). La vuelta se juega la misma situación, pero el/la jugad@r atacante que haya encestado, tirado o perdido el balón tiene que tocar la esquina del fondo y bajar a defender (2c1+1DF). El/la entrenad@r decidirá dónde deja el balón creando situaciones que se van a encontrar en un partido. Ver gráficos 3, 4 y 5. • También se puede hacer con 6 jugador@s; ida 3c2+1DF y vuelta misma situación, jugad@r que ha tirado, metido o perdido el pase, toca esquina del fondo y defiende (3c2+1DF). • Se puede hacer con dos grupos a la vez, iniciando en los dos círculos del tiro libre y creamos una competición: gana quien meta antes una canasta. • A la vuelta jugar 2c2 (o 3c3) sin superioridad numérica (no se toca la esquina del fondo). • A meter dos o más canastas cada equipo. Así, estamos generando muchas situaciones con varias tomas de decisión y con esfuerzos y sobreesfuerzos físicos y con una transferencia real a un partido de baloncesto. 		

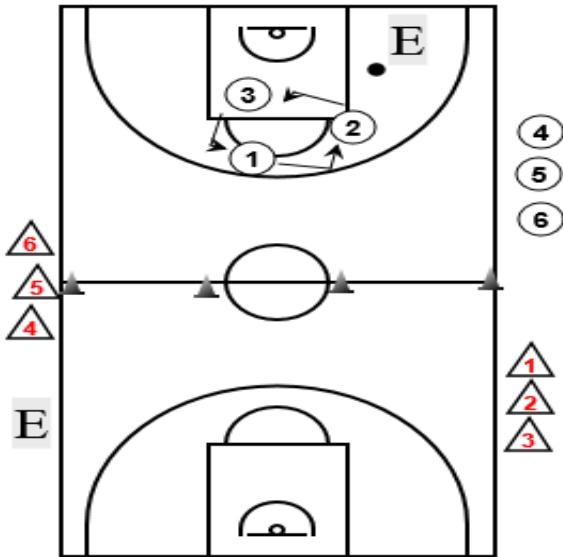


Gráfico 1

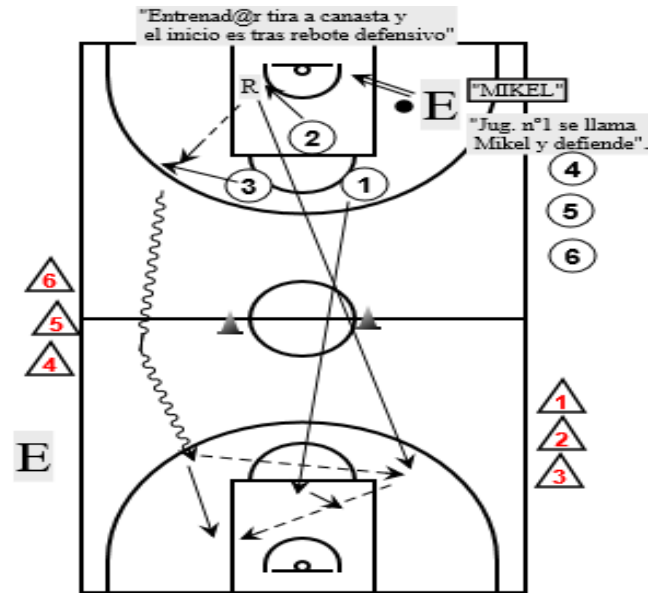


Gráfico 2

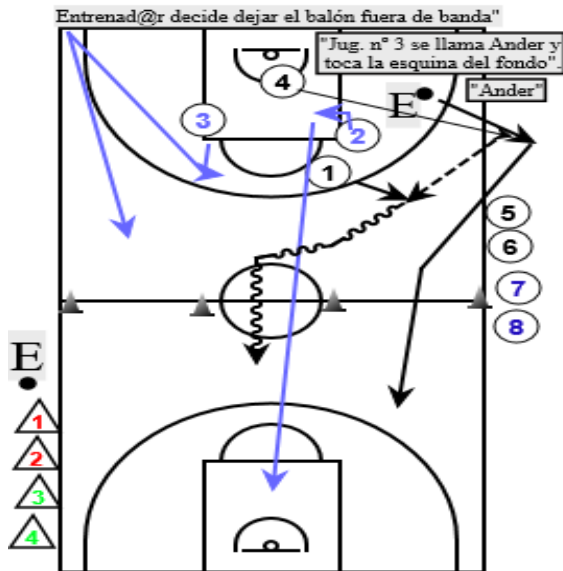


Gráfico 3

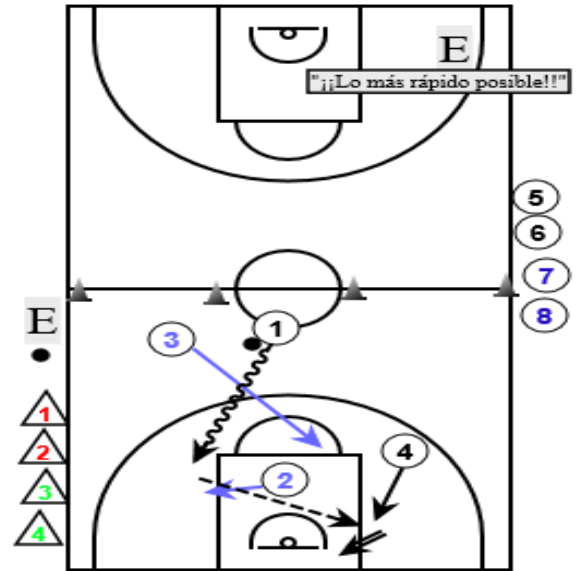


Gráfico 4

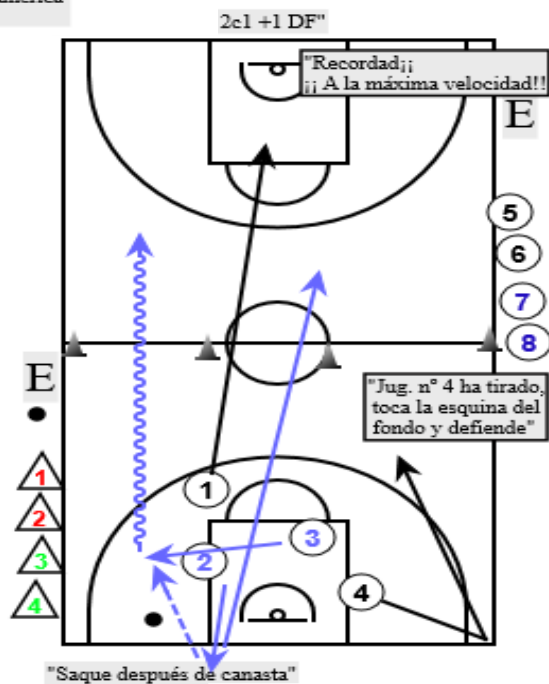


Gráfico 5

ACTIVIDAD N° 14

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DENTRO-FUERA SIN BALÓN		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	DESCUBRIMIENTO GUIADO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desplazamientos y movimientos de pies: fintas de recepción: normal, cortes en “V”. Cambios de ritmo. Trabajar el bote; manejo, control y dominio y bote de velocidad. 	<p>TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque: Correcta ocupación de los espacios libres. Movimiento continuo de l@s jugador@s sin balón. 	<p>CAPACIDADES CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: contraataque. ➤ V. Reacción ante estímulo del entrenad@r.
DURACIÓN	6'-8'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Dos equipos de 4, 5 o 6 jugador@s sin balón, dentro de cada zona y moviéndose por ella. <i>Ver gráfico 1.</i> El/la entrenad@r irá mencionando tareas: a tocarse las rodillas, la espalda, la cabeza, a empujarse, a NO chocarse, etc. Y cuando el/la entrenad@r diga:</p> <ul style="list-style-type: none"> “FUERA”, tod@s a la vez, corriendo rápido a ocupar una posición exterior libre en la línea de tres puntos, permanecen dos segundos y de nuevo van al centro de la zona hasta nueva indicación. <i>Ver gráfico 2.</i> “CAMBIO”, tod@s corriendo a tocar el centro de la zona en la pista contraria y ocupar una posición o espacio libre en la línea triple de ese campo y esperar la orden del entrenad@r. <i>Ver gráfico 3.</i> “IDA Y VUELTA”: tod@s corriendo hasta la línea del fondo en el campo contrario, vuelta hacia atrás hasta el medio campo sin chocarse y luego ocupo un espacio libre en la línea de tres y espero la siguiente indicación. <i>Ver gráfico 4.</i> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> Entre jugador@s separados 3 pasos por lo menos. Realizar la tarea a la máxima velocidad posible. No chocarse cuando vayamos al triple del campo contrario con el otro grupo. Cada jugad@r ocupa una puerta o calle manteniendo una distancia de dos pasos y a la máxima velocidad. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> El entrenad@r cronometra el tiempo que tardan en ocupar los espacios libres. Asignar otras tareas en el inicio. Creatividad del entrenad@r. Cada jugad@r con un balón. Y cuando salgan a ocupar una posición exterior deberán realizar una parada en 1 o 2 tiempos (especificar), encarar y mirar al aro en posición de triple amenaza. Trabajar bote velocidad (1 bote con cada mano) cuando vaya de una canasta a otra. Se puede iniciar con l@s jugador@s que queramos 3, 4, ... <p>OBSERVACIONES: Se puede colocar pivotes en el triple para guiar la tarea ocupando las posiciones exteriores y conos en el medio campo señalizando las calles o puertas del contraataque.</p>		

"Moviéndose por dentro de la zona y sin chocarse"

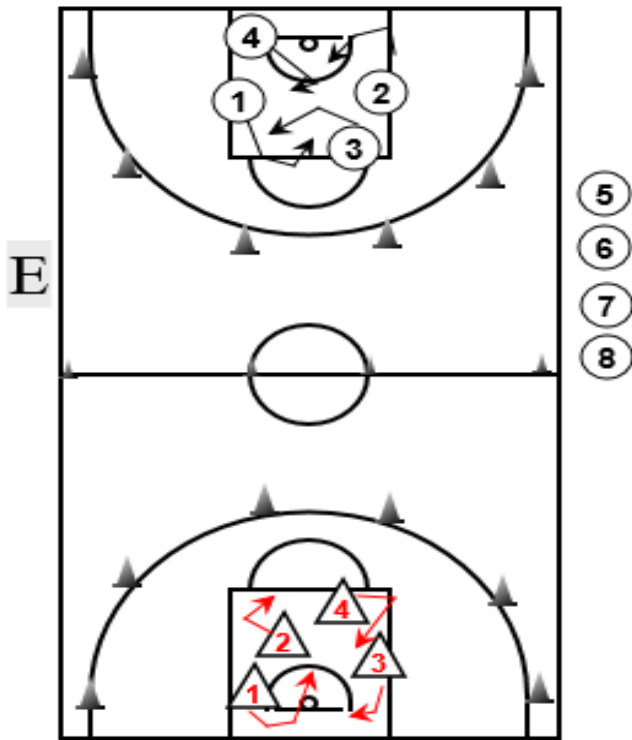


Gráfico 1

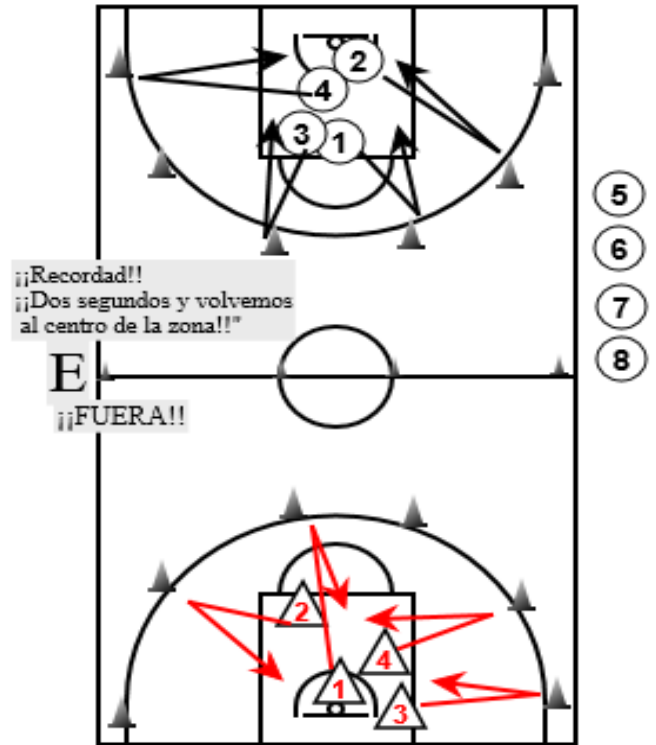


Gráfico 2

"¡¡Sin chocarse, separados por lo menos dos pasos, ocupar, una posición libre y rápido!!"

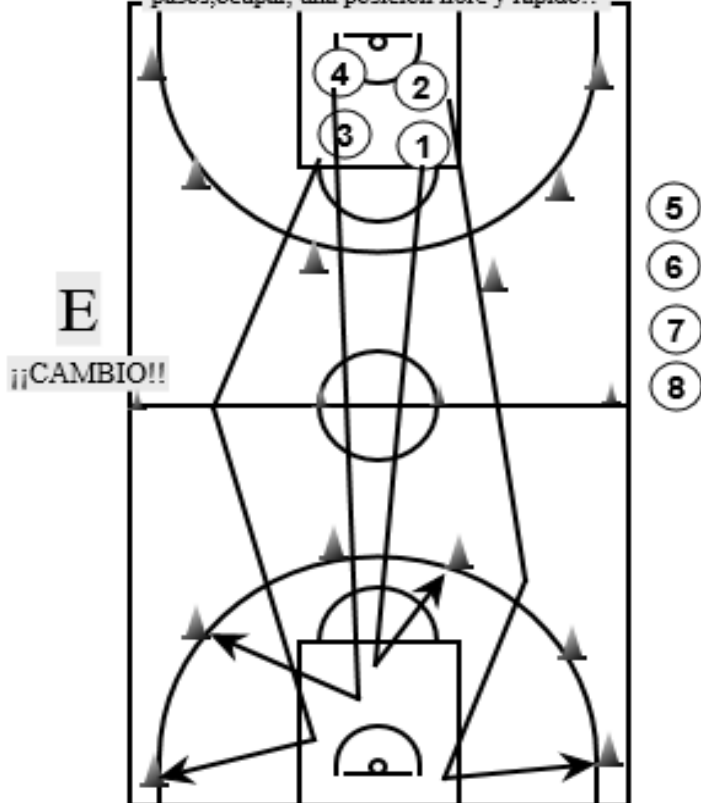
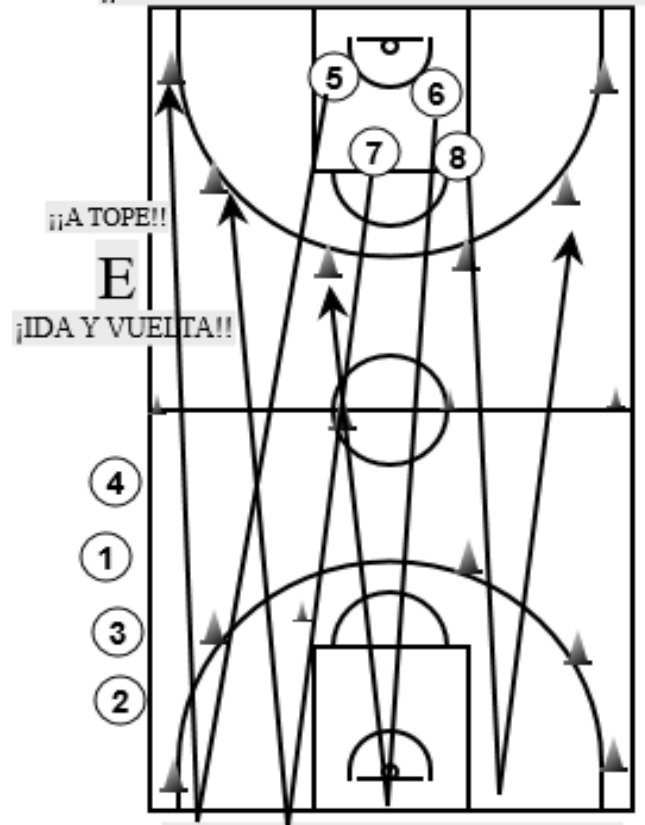


Gráfico 3

"¡¡TRES PASOS DE DISTANCIA ENTRE ATACANTES!!"



"La vuelta hasta el medio campo hacia atrás"

Gráfico 4

ACTIVIDAD N° 15

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DENTRO-FUERA EN MOVIMIENTO SIN BALÓN		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	DESCUBRIMIENTO GUIADO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos y movimientos de pies: fintas de recepción: normal, cortes en “V”. • Cambios de ritmo. 	<p>TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Correcta ocupación de los espacios libres. ➢ Jugad@r sin balón; movimiento continuo, primero observo, y después decido, cortar o progresar a canasta. 	<p>C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: contraataque. ➢ V. Reacción ante estímulo del entrenad@r.
DURACIÓN	6'-8'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Misma disposición inicial que en el ejercicio anterior, con dos equipos de 3,4 o 5 jugador@s dentro de cada zona en cada campo, moviéndose, y obedeciendo a las indicaciones del entrenad@r. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>Si el entrenad@ dice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “FUERA”, tod@s a la vez a ocupar rápido una posición exterior libre en la línea de tres puntos y nos movemos por ellas sin chocarse, pero primero ataco el aro y segundo, ocupo una posición exterior. Y así, sucesivamente hasta nueva orden. <i>Ver gráfico 2.</i> • “CAMBIO”, tod@s corriendo al campo contrario a tocar el centro de la zona y de nuevo a ocupar un espacio libre en la línea triple de esa pista y nos movemos por ellas, primero atacando el aro y segundo ocupando una posición exterior libre. <i>Ver gráfico 3.</i> • “IDA Y VUELTA”, tod@s corriendo hasta el fondo del campo contrario, vuelta hacia atrás hasta el medio campo sin chocarse, toco el centro de la zona y ocupo una posición exterior libre en la línea de tres y nos movemos por ellas, pero primero ataco el aro y segundo ocupo una posición exterior libre. <i>Ver gráfico 4.</i> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entre jugador@s separados por lo menos 3 pasos. • Obligatorio realizar cambio de ritmo cada vez que ataco la canasta y otro cambio de ritmo cuando salgo a ocupar una posición exterior. • Cuando ocupo una posición exterior, permanezco dos segundos, observo y ataco la canasta. • Correr separados, a la máxima velocidad, y sin chocarse con el otro grupo cuando vayamos de un campo a otro. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El entrenad@r cronometra el tiempo que tardan en ocupar los espacios libres. • Asignar otras tareas en el inicio. Creatividad del entrenad@r. • Se puede iniciar con 1@s jugador@s que queramos 3, 4, 5 o 6 en ambas canastas. • A la vuelta, en lugar de ir hacia atrás hasta el medio campo, corremos “<i>sprint</i>” ocupando cada jugad@r una puerta o calle, separad@ y a la máxima velocidad. • Realizar el ejercicio durante un tiempo determinado, por ejemplo, 2 minutos y luego sale otro grupo. <p>OBSERVACIONES: Para guiar la tarea podemos colocar pivotes en el triple y otro pivote debajo de la canasta como referencia cada vez que ataquen la canasta.</p>		

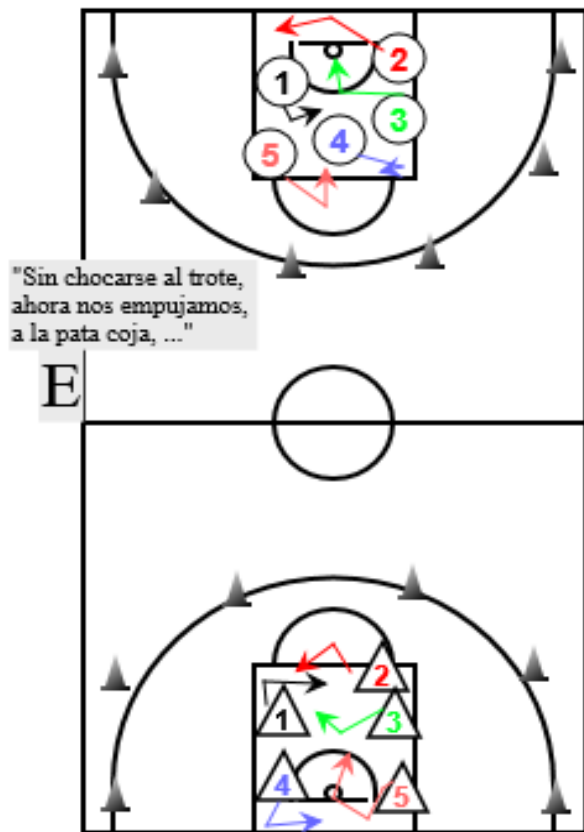


Gráfico 1

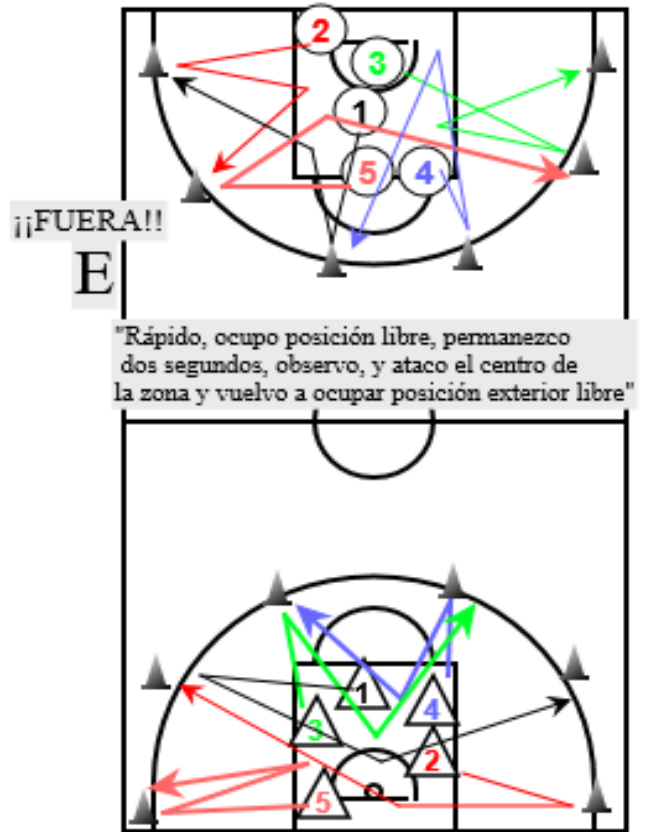


Gráfico 2

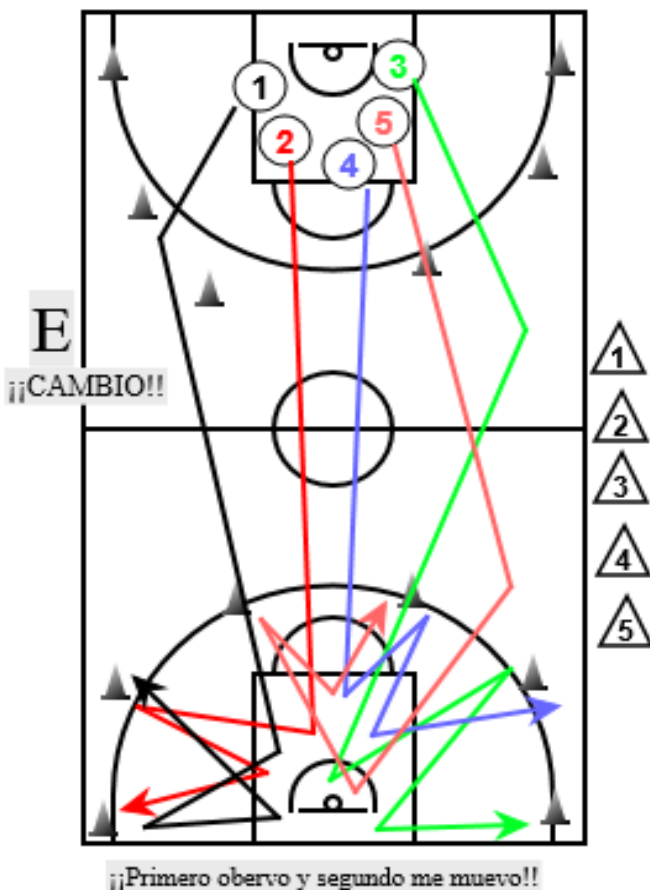


Gráfico 3

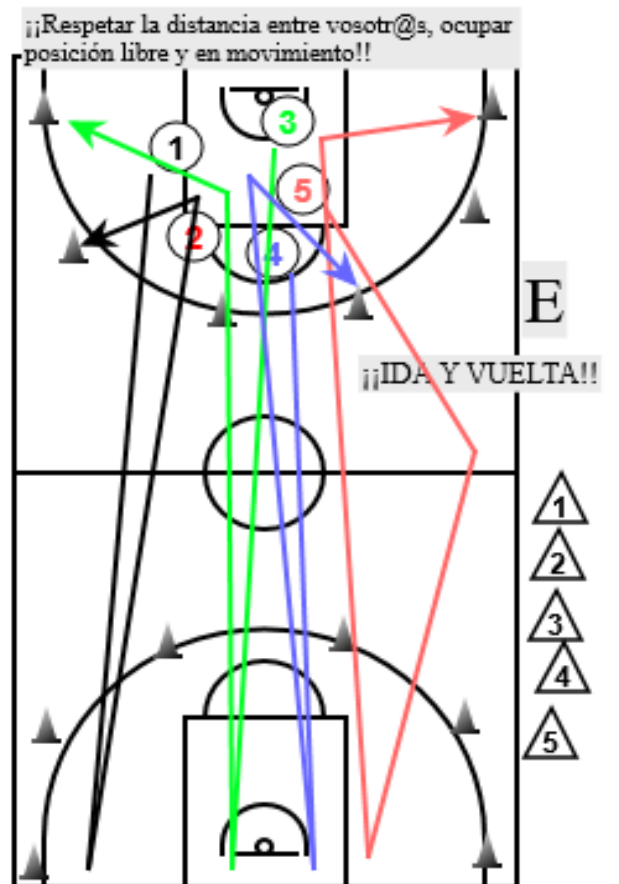


Gráfico 4

ACTIVIDAD N° 16

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DENTRO-FUERA EN MOVIMIENTO Y CON CAPIT@N		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	DESCUBRIMIENTO GUIADO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos y movimientos de pies: fintas de recepción: normal, cortes en “V”. • Cambios de ritmo. 	<p>TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Correcta ocupación de los espacios libres. ➢ Respetar al capit@n (jugad@r con balón). ➢ Jugad@r sin balón; movimiento continuo, primero observe, y después decido, cortar o progresar a canasta. 	<p>C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: contraataque. ➢ V. Reacción ante estímulo del entrenad@r.
DURACIÓN	10'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Misma dinámica que en el ejercicio anterior pero ahora elegimos a un jugad@r de cada equipo que será nustr@ capit@n y siempre nos fijaremos cómo se mueve y qué posiciones ocupa. Podemos iniciar con 3, 4 o 5 jugador@s sin balón. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>El objetivo es ´doble: desplazarse por las posiciones exteriores sin chocarse y observar cómo se mueve nustr@ capit@n. Iniciamos dentro de la zona moviéndonos sin chocarnos, obedeciendo las indicaciones del entrenad@r y cuando diga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “FUERA”, tod@s a la vez, a ocupar rápido una posición exterior libre en la línea de tres, permanecemos dos segundos y nos movemos por las posiciones exteriores, fijándonos siempre en nuestro capitán y sin chocarnos hasta una nueva indicación del entrenad@r. Si el capitán ataca el aro yo puedo ocupar su posición u otra que esté libre. <i>Ver gráfico 2 y 3.</i> • “CAMBIO”, tod@s corriendo al campo contrario a tocar el centro de la zona y de nuevo a ocupar un espacio libre en la línea triple de esa pista y nos movemos por las posiciones exteriores mirando siempre lo que hace nuestro capit@n. <i>Ver gráfico 4 y 5.</i> • “IDA Y VUELTA”, tod@s corriendo hasta el fondo del campo contrario, vuelta hacia atrás hasta el medio campo sin chocarse, toco el centro de la zona y ocupo posición exterior libre y nos movemos por ellas respetando a nustr@ capit@n. <i>Ver gráfico 6 y 7.</i> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observar siempre cómo se mueve nustr@ capit@n, y hasta que no se mueva YO no puedo desplazarme. Separad@s por lo menos tres pasos. • Obligatorio realizar cambio de ritmo cada vez que ataco la canasta y otro cambio de velocidad cuando salgo a ocupar una posición exterior libre. • Permanecer dos segundos en la posición exterior, me fijo en mi capit@n y me desplazo. • Correr a toda velocidad a la otra pista, cada un@ por su calle y sin chocarse con el otro grupo. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar con menos jugador@s. • Ir cambiando de capit@n, el entrenad@r dirá cuándo, mencionando su nombre. • Salir dos grupos a la vez (así estamos trabajando 10 jugador@s) y con un tiempo determinado, por ejemplo, 2 minutos, y tod@s en movimiento. 		



Gráfico 1

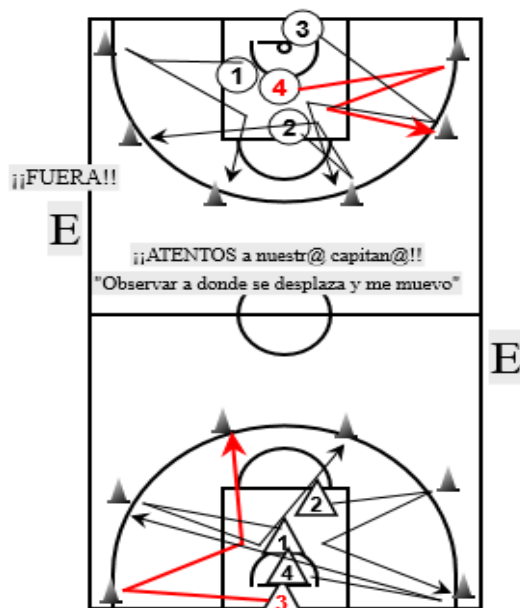


Gráfico 2

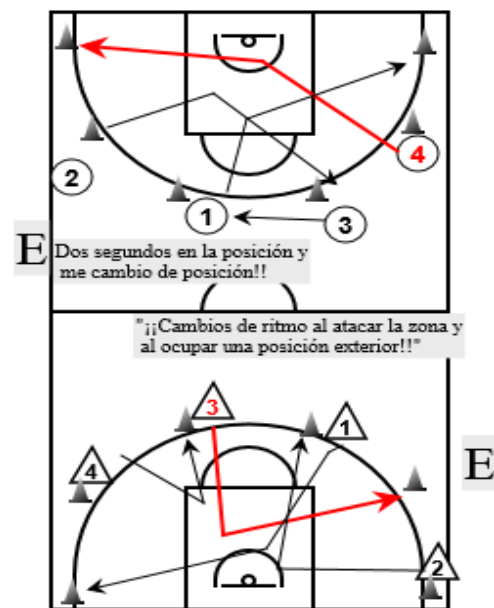


Gráfico 3

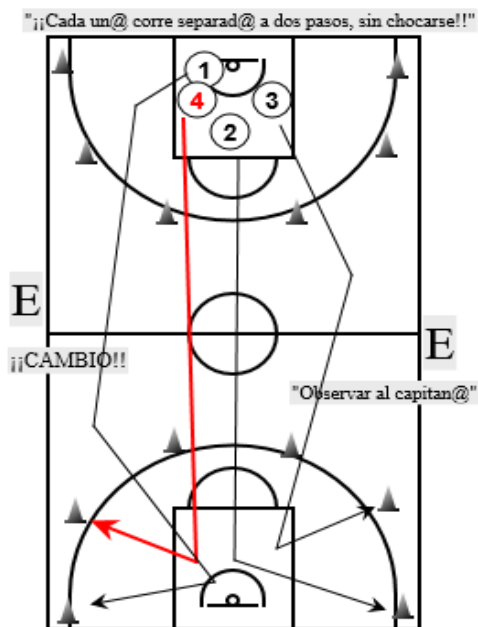


Gráfico 4



Gráfico 5

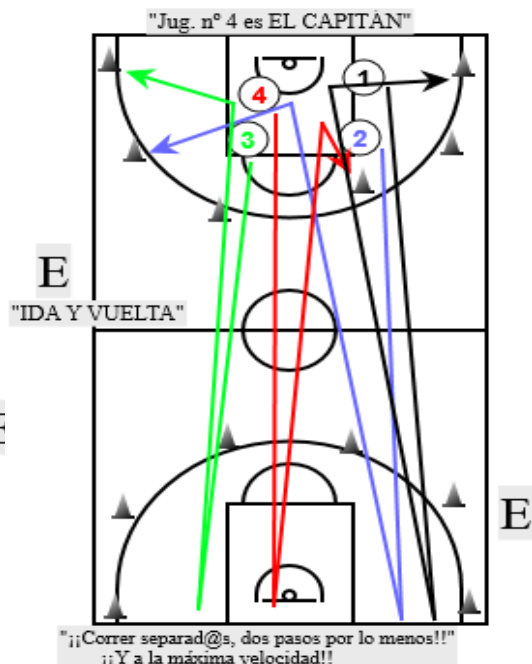


Gráfico 6



Gráfico 7

ACTIVIDAD N° 17

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DENTRO-FUERA, CAPIT@N CON BALÓN		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	DESCUBRIMIENTO GUIADO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos y movimientos de pies: fintas de recepción: normal, cortes en “V”. • Cambios de ritmo. • El pase: tras bote y con mano dominante y no dominante. • Recepción del pase en movimiento. 	<p style="text-align: center;">TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Correcta ocupación de los espacios libres. ➢ Respetar al capit@n (jugad@r con balón). ➢ Jugad@r con balón (capit@n): pasar y progresar a canasta. ➢ Jugad@r sin balón; movimiento continuo, primero observo, y después decido, cortar o progresar a canasta. 	<p style="text-align: center;">C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: contraataque. ➢ V. Reacción ante estímulo del entrenad@r.
DURACIÓN	10'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Igual que en el anterior ejercicio, pero ahora al capit@n le damos un balón y éste se puede mover botando por donde él quiera. El resto se desplazará sin chocarse, manteniendo una distancia de dos pasos y siempre mirando cómo se mueve el capit@n.</p> <p>El objetivo es doble: por un lado, moverse por las posiciones exteriores que estén libres, sin chocarse y, por otro lado, observando cómo se desplaza el/la jugad@r con balón (nuestr@ capit@n).</p> <p>Iniciamos el ejercicio moviéndonos tod@s dentro de la zona, incluido el/la capit@n, que estará botando el balón. <i>Ver gráfico 1.</i> Y cuando el entrenad@ diga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “FUERA”, tod@s a la vez, a ocupar rápido una posición exterior libre en la línea de tres y antes de movernos, observamos qué hace nuestr@ capit@n y respetamos su decisión. Si el capitán ataca el aro yo puedo ocupar su posición u otra que esté libre. El/la capit@n si quiere puede pasar el balón a quien quiera, y entonces tendremos un nuevo capit@n y nos fijaremos en el nuevo capit@n. <i>Ver gráfico 2 y 3.</i> • “CAMBIO”, tod@s corriendo al campo contrario ocupando una puerta o calle, toco primero el centro de la zona y segundo ocupo una posición exterior libre en la línea triple de esa pista. Nos movemos por las posiciones exteriores libres, observando y respetando siempre a nuestro capit@n (jugad@r con balón). <i>¡¡Recordad!!</i> Si quiere, el capit@n puede pasar el balón a quien quiera y tendremos capit@n nuevo. <i>Ver gráficos 4 y 5.</i> • “IDA Y VUELTA”, tod@s corriendo hasta el fondo del campo contrario ocupando cada un@ una puerta, vuelta “sprint”, toco el centro de la zona, y ocupo una posición exterior libre y nos movemos por ellas respetando al capit@n. <i>Ver gráfico 6 y 7. ¡¡Atentos!!</i> si el/la capitán@ pasa el balón a otro, tendremos nuevo capit@n. <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observar siempre cómo se mueve nuestr@ capit@n, recordad que hasta que no se mueva NO podemos desplazarnos. Y cuando nos movamos observar también al resto de mis compañer@s. • Separados entre jugador@s por lo menos 2 o 3 pasos. • Si el/la capit@n pasa el balón, éste obligatorio ataca el centro de la zona y ocupa posición una exterior libre. Se puede obligar a que haga pase tras bote u otro tipo de pase. • Permanecer dos segundos en las posiciones exteriores antes de moverse. • No chocarse con el otro grupo cuando vayamos de un campo a otro. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar con menos jugador@s. • A tiempo determinado, por ejemplo, 2 minutos seguidos y cambio de grupo. • Si el entrenad@r dice “IDA Y VUELTA”, se puede hacer a ver qué equipo es más rápido en meter canasta tanto en la ida como en la vuelta. <p>OBSERVACIONES: Se puede colocar pivotes en el triple y en el medio campo para guiar la tarea representando a posiciones exteriores y puertas o calles en el contraataque. Si disponemos de ayudantes, recomendable salir 2 equipos a la vez. Así, estamos trabajando con 10 jugador@s simultáneamente y evitamos largas esperas.</p>		

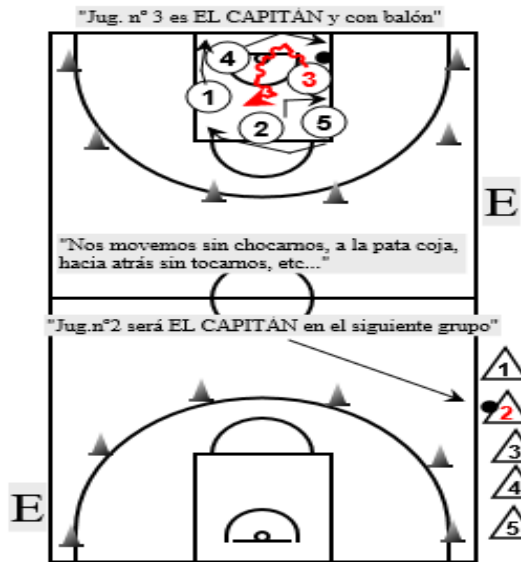


Gráfico 1

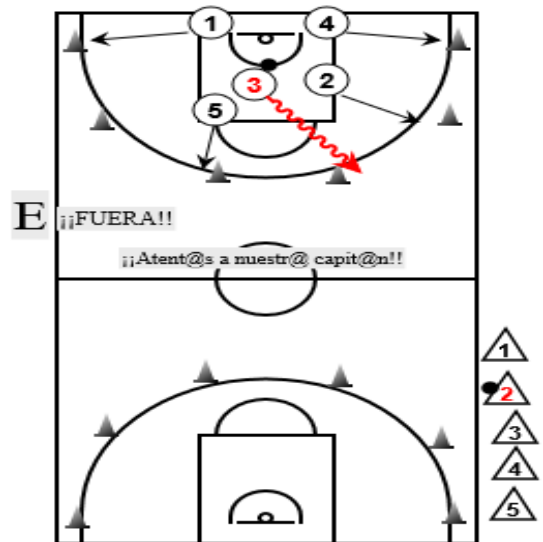


Gráfico 2

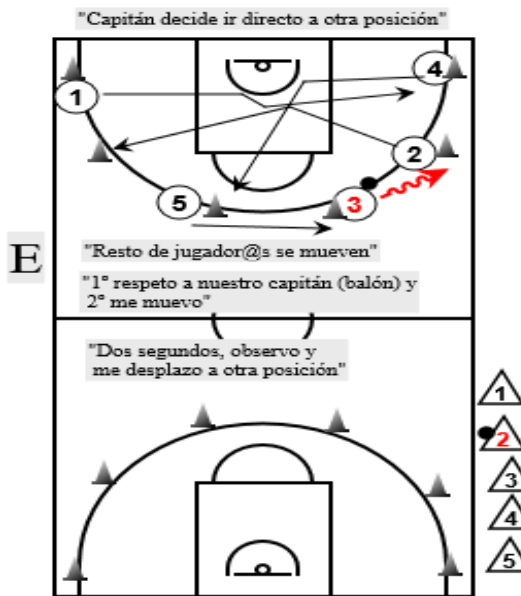


Gráfico 3

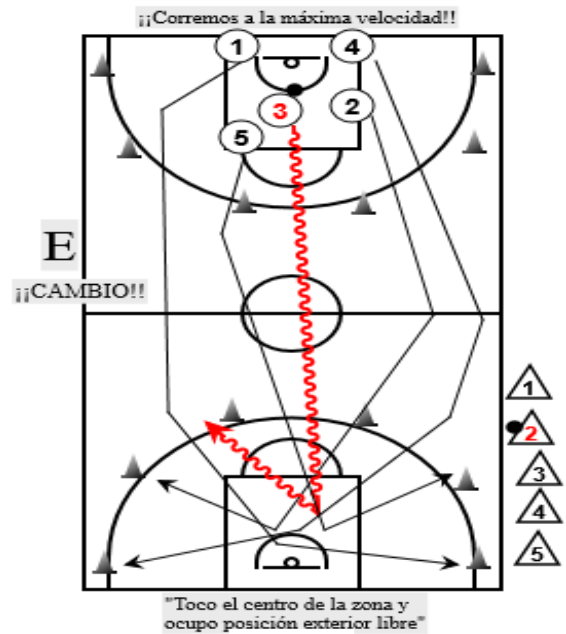


Gráfico 4

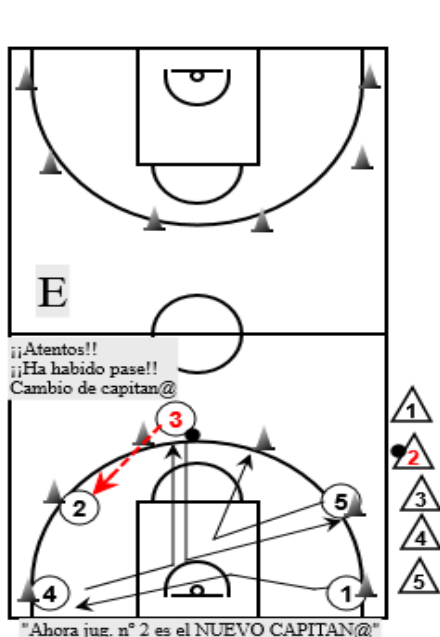


Gráfico 5

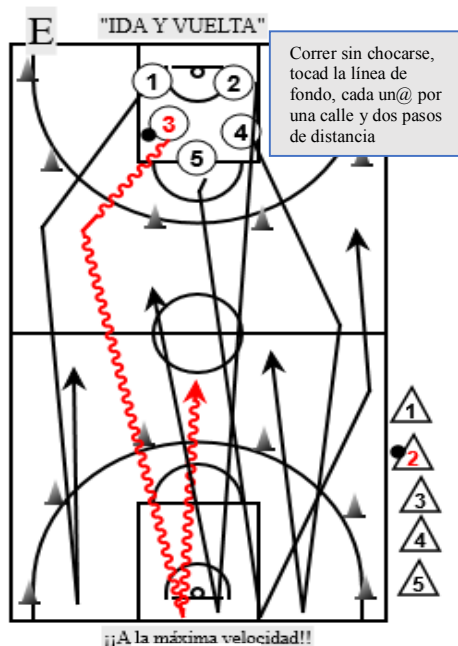


Gráfico 6

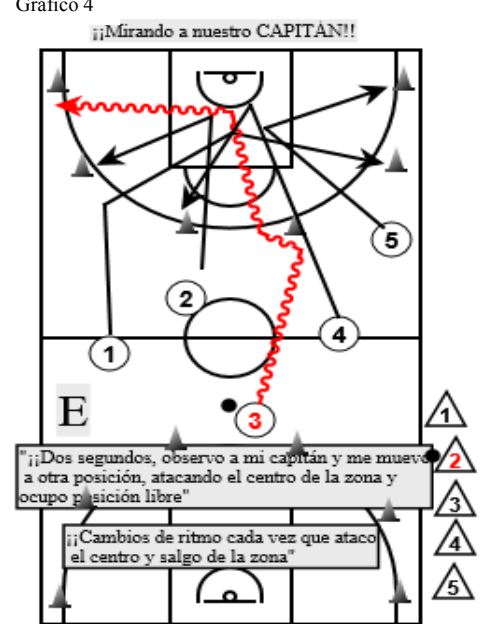
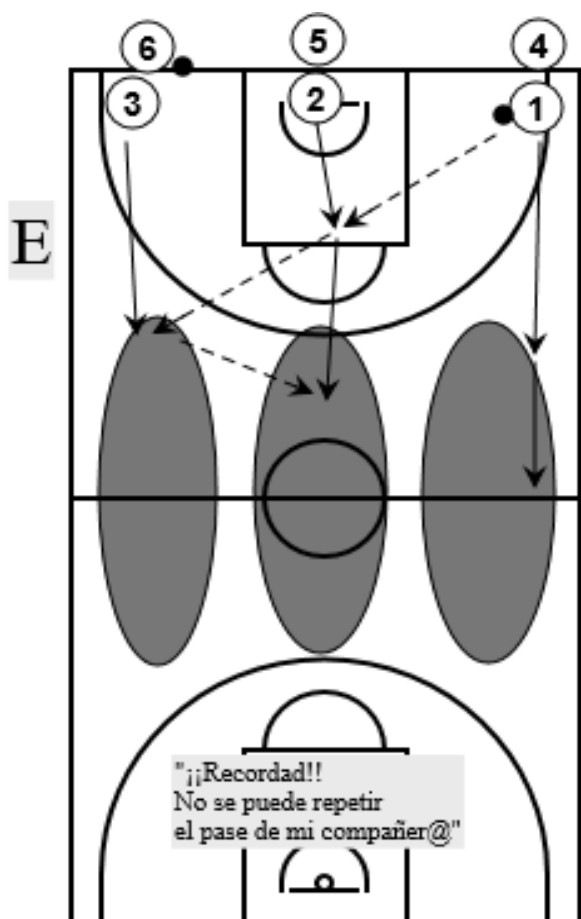


Gráfico 7

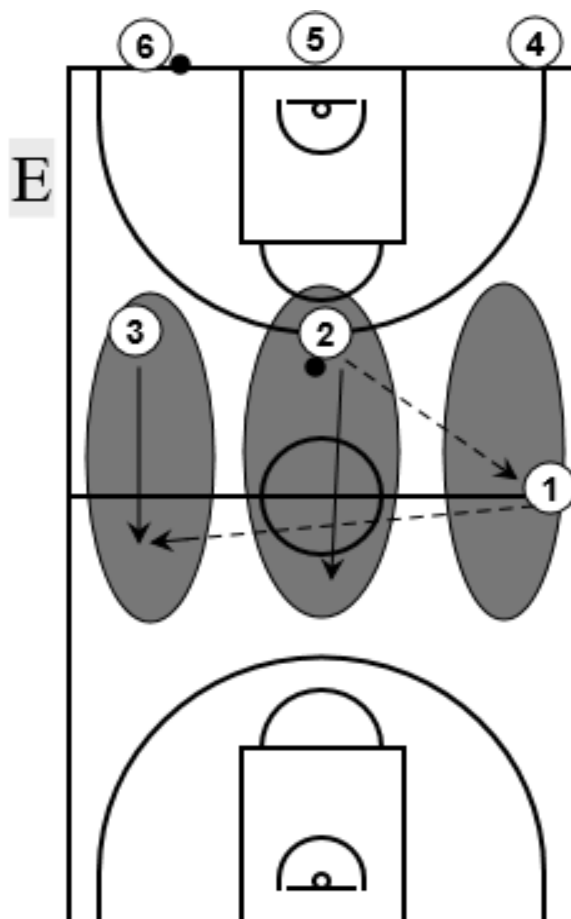
ACTIVIDAD N° 18

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CONTRAATAQUE LOCO POR TRÍOS		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El pase: tras bote y dominando ambas manos, mano dominante y no dominante, y con una y dos manos. • Recepción del pase: en movimiento. 	<p>TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolver situaciones de superioridad e inferioridad numérica con INCERTIDUMBRE 2c1 y 1c2. • Ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Fomentar el 1x1 para atraer a la defensa y asistir o finalizar. ➢ Primar y potenciar la asistencia. • Defensa: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Evitar que encesten. ➢ Situaciones con clara desventaja para el defens@r. 	<p>C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: contraataque. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Anaeróbica: esfuerzo intenso y de corta duración 20''-30''.
DURACIÓN	8'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL O PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Tres filas en el fondo y un balón por trío. El balón se inicia en la fila que ell@s decidan (no mecanizar). <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>Van saliendo pasándose el balón como ell@s quieran sin un orden lógico y cuando lleguen al medio campo, el jugad@r que en ese momento tenga el balón, decide a quien pasa y con él, atacan un 2c1 en la canasta contraria (creo incertidumbre en el 2c1, no saben quién atacará y defenderá). <i>Ver gráficos 2 y 3.</i></p> <p>NORMA DEL EJERICICO: Si hay rebote defensivo, se juega 1c2 en la otra canasta hasta conseguir canasta.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada jugad@r corre por su puerta o calle a la máxima velocidad y separad@s. • Paso a quien quiera y progreso. • No se puede repetir el pase que ha realizado mi compañer@. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la vuelta, si defensa coge el rebote o roba el balón, ataca 2c1 en la otra pista con el jugad@r que NO ha tirado o NO ha perdido el balón, y defiende el jugad@ que ha perdido, tirado o encestado. Así, jugamos siempre situaciones de superioridad numérica 2c1. • Se puede jugar hasta conseguir dos canastas. Así, creamos más esfuerzos y sobreesfuerzos físicos y con varias tomas de decisión. • Cuando se llegue al medio campo, el jugad@r que tenga el balón y el que le ha pasado atacan 2c1 y vuelta 1c2. <p>OBSERVACIONES: Se trata de crear diferentes situaciones de 2c1 o superioridad numérica, creando <i>incertidumbre al niñ@ y con tareas con un grado de libertad y NO todas dirigidas</i>. El siguiente trío sale en cuanto inicien la situación de ventaja numérica.</p>		



"Balón se inicia donde l@s jugador@s decidan"

Gráfico 1



"Jug. nº 1 decide a quien pasa y junto con él atacan 2c1"

Gráfico 2

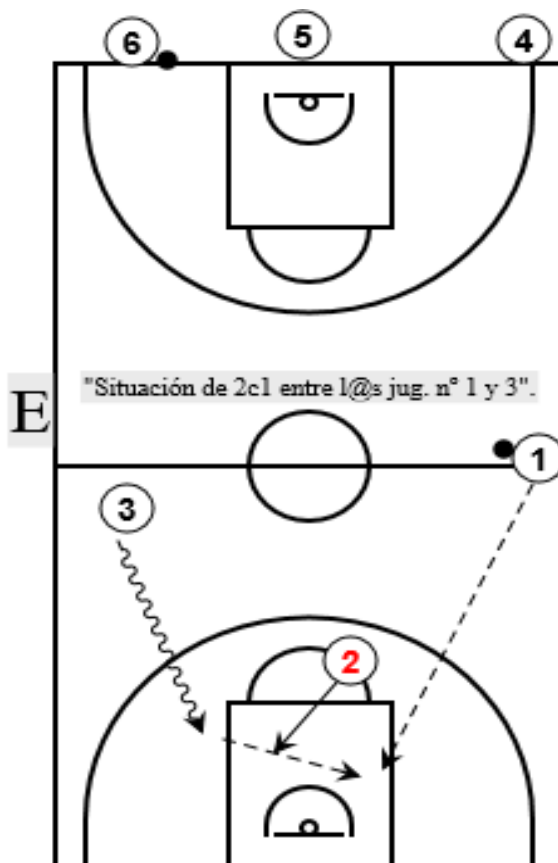


Gráfico 3

ACTIVIDAD Nº 19

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PAREJAS PASE SORPRESA Y 1C1 CON INCERTIDUMBRE		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVÍN Y BENJAMÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El pase: tras bote y con mano dominante y no dominante, y con una y dos manos, o por encima de la cabeza. • Recepción del pase en movimiento y marcando el blanco. 	<p>TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolver situaciones de igualdad numérica con ventaja inicial al atacante; 1c1 con sorpresa. • Ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Jugar muchas situaciones con y sin ventaja al atacante y creando incertidumbre. ➢ Meter canasta lo más rápido posible. • Defensa: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Evitar que enceste. ➢ Defensa al jugad@r con balón: está botando. 	<p>C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. gestual o segmentada: el pase. ➢ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: 1c1 en la otra pista. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Anaeróbica: esfuerzo intenso y de corta duración 10''-20''. <p>C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Coordinación óculo-manual: ojo-mano.
DURACIÓN	8'-10'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL, PRINCIPAL O FINAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Se colocan por parejas, con un balón y distribuid@s por todo el campo. Se comienza tod@s a la vez y las parejas van corriendo de la siguiente manera: un jugad@r va por delante y el otr@ por detrás con balón y separados entre sí a tres pasos aproximadamente. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>El/la jugad@r que NO tiene el balón irá por delante y de espaldas a su compañer@ que irá botando el balón. Cuando el/la jugad@r sin balón decida, se da la vuelta, le marca el blanco a su compañer@ y éste le pasará. Seguidamente, se cambian los papeles y el/la jugad@r que ha recibido se convierte en pasador y su pareja en recept@r y realizamos la misma acción, siempre desplazándose por todo el campo al trote y como ell@s quieran. <i>Ver gráficos 2 y 3.</i></p> <p>NORMAS DEL EJERCICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¡¡¡ATENTOS!! Si el entrenad@r dice canasta, jugad@r que en ese momento tenga el balón, ataca en la canasta contraria y su pareja defiende (1c1 con sorpresa) hasta que se logre una canasta. Si defensa roba o coge el rebote, se jugará 1c1 en la otra pista. <i>Ver gráfico 4.</i> <p>COMPETICIÓN: cada canasta vale 2 puntos y a conseguir 10 puntos.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siempre l@s dos corriendo y separad@s por tres pasos aproximadamente. • Todas las parejas a la vez por todo el campo sin chocarse y en movimiento. • Realizar un pase distinto al que ha hecho mi compañer@. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasad@r realiza pase tras bote directo o con un bote. • Entrenar otros tipos de pase (ir aumentando la dificultad según el nivel del niñ@). • Se puede numerar las canastas "1 y 2" y entrenad@r va diciendo en qué canasta hay que meter. <p>OBSERVACIONES: crear duda e incertidumbre y que en cada ejercicio se trabaje uno, dos o más objetivos y con dos o más esfuerzos físicos.</p>		

E

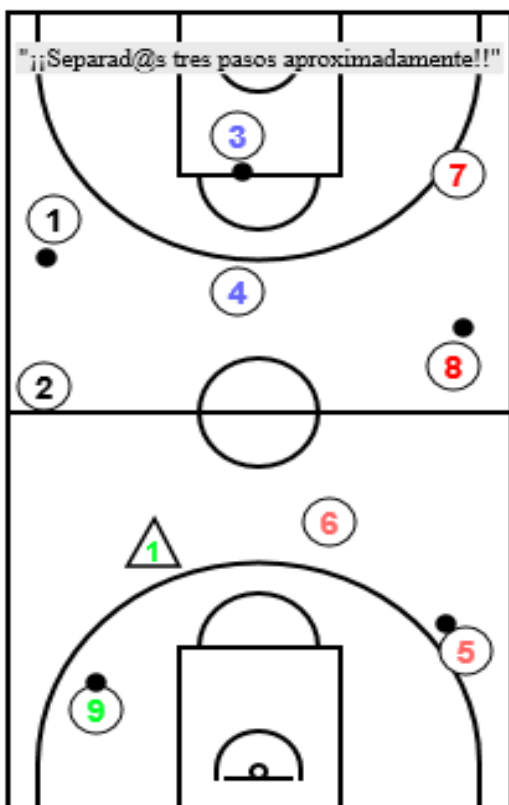
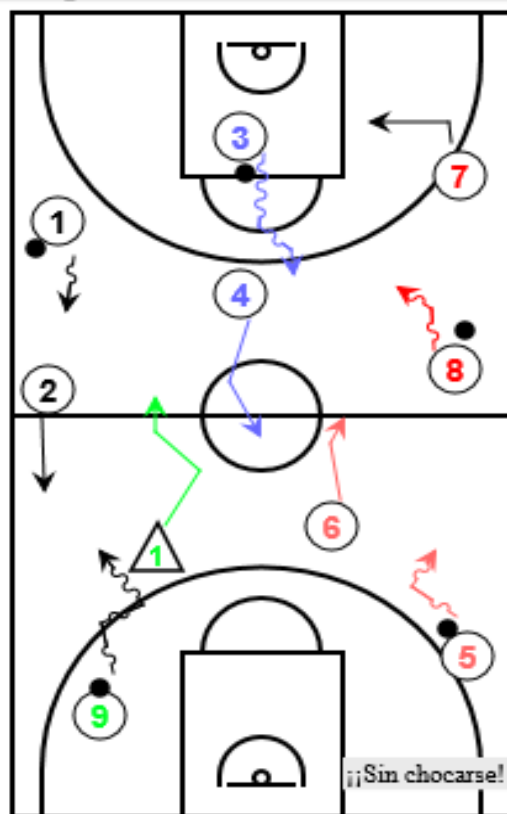


Gráfico 1

"Jugador@s de delante deciden cuando darse la vuelta"



E

Gráfico 2

"¡¡Marcad el blanco y realizar pase tras bote directo a una mano!!"

E

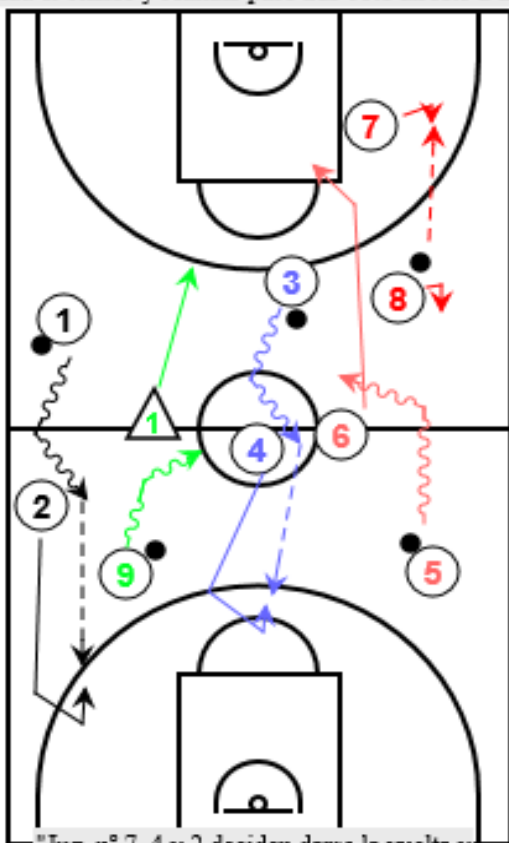


Gráfico 3

E

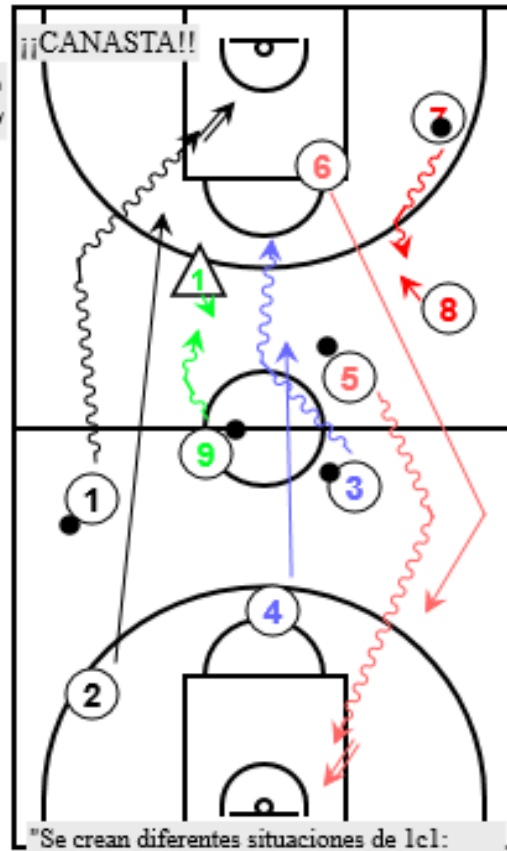


Gráfico 4

ACTIVIDAD N° 20

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	JUEGO DE LAS SILLAS CON COMPETICIÓN DE TIRO	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	ALEVÍN, BENJAMÍN E INFANTIL	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	MANDO DIRECTO Y ASIGNACIÓN DE TAREAS	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posición básica del jugad@r con y sin balón (si realizamos el juego por parejas). • Manejo, control y dominio del balón. • El bote: posición básica, de protección y de velocidad. • Cambios de dirección con balón: por delante, entre piernas, por detrás de la espalda, reverso... • Desplazamientos y movimientos de pies: arrancadas y paradas con balón, y en uno y dos tiempos. • El tiro en diferentes situaciones; mecánica, agarre, y finalización. • Tiro tras pase o bote previo. • El pase sin oposición: tras bote y con mano dominante y no dominante; a una o dos manos. • Recepción del pase en movimiento y manos preparadas. 	<p style="text-align: center;">C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ V. Reacción ante el estímulo directo del entrenad@r. ➤ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: desde el medio campo hasta realizar el tiro. ➤ V. gestual o segmentada: armar el tiro, tras pase o bote previo o sin bote, arrancadas. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mejorar la resistencia aeróbica con baja intensidad y periodo largo (según el número de canastas a meter). <p style="text-align: center;">C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollar la coordinación del propio cuerpo y en el manejo del balón. ➤ Coordinación óculo-manual: ojo-mano. ➤ Coordinación segmentaria: diferenciar su lado derecho e izquierdo.
DURACIÓN	10'-12'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL, PRINCIPAL O FINAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Parecido al juego tradicional de las sillas, pero adaptado al baloncesto. Colocamos alrededor del círculo central tantos aros como jugador@s tengamos. Tod@s l@s jugador@s con balón e iniciamos el juego botando alrededor del círculo central y en cualquier dirección, sin un orden lógico y obedeciendo las indicaciones del entrenad@r mientras botan. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>A la señal del entrenad@r, bien por medio de un estímulo visual (entrenad@r realiza un tiro canasta) o a través de un estímulo auditivo (silbato o voz del entrenad@r), antes de ocupar un aro, cada jugad@r deberá realizar la siguiente tarea: meter 5 tiros en las dos canastas (10 en total). <i>Ver gráfico 2.</i></p> <p>COMPETICIÓN: l@s 3 primer@s jugador@s que ocupen los aros consiguen 3, 2, y 1 punto respectivamente. A llegar a 20 puntos. <i>Ver gráfico 3.</i></p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mientras estamos botando alrededor del círculo, NO se puede botar dos veces con la misma mano y tienen que ir realizando diferentes cambios de mano (entre piernas, por detrás de la espalda, etc.). • Al ocupar el aro realizar una parada; en un tiempo ("salto del canguro) o en dos tiempos (salto del caballo). No se puede chocar entre jugador@s. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meter otro número determinado de canastas y a tiempo limitado, por ejemplo, tienen que intentar acabar la tarea en 1 minuto. • En una canasta meter 5 diferentes entradas a canasta y no vale repetir la entrada anteriormente realizada. Cada vez que hago una entrada, toco la línea de tres puntos y vuelvo a entrar. Y en la otra canasta, meter 5 tiros de fuera de la zona y dos de ellas tienen que ser canastas limpias (sin tocar el aro). Una vez encestado 10 canastas en total, ir a ocupar aro rápidamente. • Encestar 10 tiros apoyándose en el tablero; 5 de ellas desde fuera de la zona y 5 dentro de la zona. Dirigimos al jugad@r a usar el tablero. • Colocar aros alrededor de la canasta y cada aro tiene una puntuación distinta. Por ejemplo, aro azul = 3 puntos, aro color rojo = 2 puntos, aro verde = 1 punto, etc. A llegar a 20 puntos. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar un bote previo antes de tirar a canasta y alternando de mano ese último bote. <i>Oriento a trabajar tiro tras bote, "armar el tiro".</i> • Se puede jugar por parejas y cada pareja con un balón. <ul style="list-style-type: none"> ○ Condición: <ul style="list-style-type: none"> ➢ No se puede botar y NO se puede repetir el pase que hace mi pareja. ➢ Potenciar el pase que queramos trabajar; pase tras bote directo o con un bote, o pase con la mano menos hábil. ➢ Cada jugad@r tiene que meter 5 canastas en los dos campos, en total, 10 cada un@. Jugad@r que tira, coge su rebote y pasa a su pareja. <i>Estamos trabajando tiro tras pase previo.</i> • El/la entrenad@r va diciendo cómo tienen que botar al inicio: al trote, hacia atrás, pata coja, salto del canguro o del caballo + tiiovivo (parada en uno o dos tiempos+ pivotar), balón al bolsillo (triple amenaza), balón a la oreja, etc.... trabajar fundamentos individuales ofensivos. • Entrenador@s usad vuestra CREATIVIDAD y dotar de más CONTENIDOS al juego. <p>OBSERVACIONES: Ningún jugad@r es eliminado y tod@s están activ@s. El objetivo principal es trabajar el tiro. El niñ@ tiene que tirar mucho, con calidad, concentrado, compitiendo y en situaciones de lo más real posible.</p>
--	---

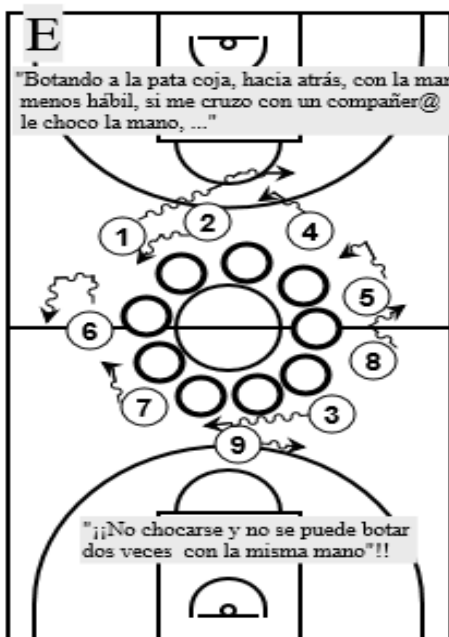


Gráfico 1

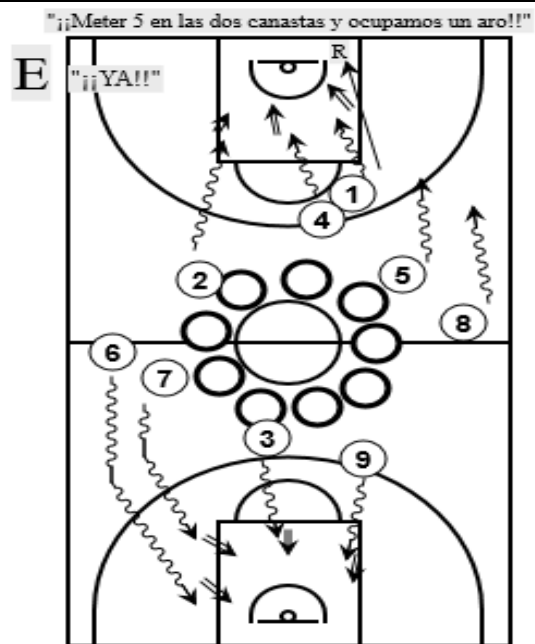


Gráfico 2

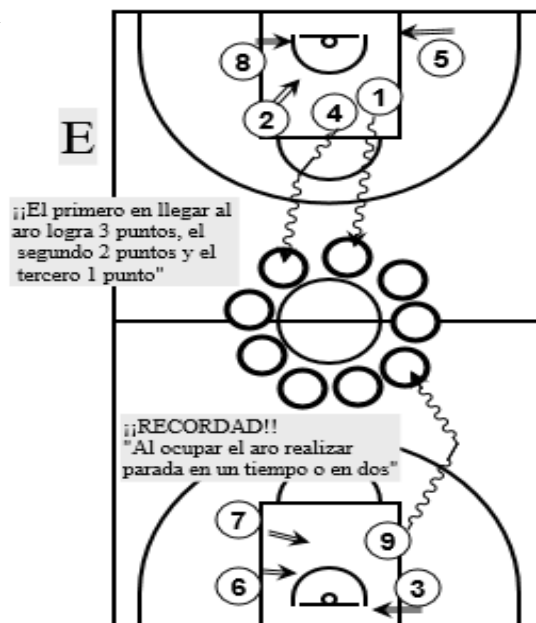


Gráfico 3



8.3 INFANTIL

Haur-kategoria



ACTIVIDAD Nº 1

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CERO BOTES PROGRESIVO		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El pase de diferentes formas; por encima de la cabeza, de beisbol, tras bote, etc... con ambas o a una mano y, con y sin oposición. • Recepción del pase en movimiento y manos preparadas. • Inicio a los bloqueos: jugad@r que bloquea y el que recibe el bloqueo. • En defensa: posición básica y desplazamientos defensivos. 	<p>TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolver situaciones de igualdad numérica 3c3, 4c4 o 5c5 con normas específicas (limitación de botes). <ul style="list-style-type: none"> - ATAQUE: • Ocupación, distribución de posiciones exteriores e interiores y continuidad en el juego de equipo mediante pases. • Prioridades en el pase: jugad@r que pasa tiene prioridad para moverse. • NO permanecer en la misma posición más de tres segundos. • Jugad@r con balón: pasar y bloquear al compañer@ sin balón (bloqueo indirecto). • Jugad@r sin balón: reemplazar, ocupar posición interior, cortes a canasta. <ul style="list-style-type: none"> - DEFENSA: • DF individual a todo o medio campo. • Importancia de la COMUNICACIÓN en DF. 	<p>C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mejorar la resistencia aeróbica con intensidad alta y periodo largo. ➢ Facilitar la recuperación de la fatiga. • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada. <p>C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Ritmo (ajuste y tiempo). ➢ Orientación espacial. ➢ Percepción y estructuración espacial y temporal.
DURACIÓN	10'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Equipos de 3 jugador@s y jugamos partidos de 3c3 a toda pista a conseguir llegar a 4 canastas. El/la entrenad@r iniciará el ejercicio con el balón en sus manos y decidirá cómo se comienza; Puede dejar el balón en el suelo, o tirar a canasta o dejarlo fuera de banda (saque de banda) y equipo que lo coja antes, ataca en la canasta contraria e iniciamos partido de 3c3, pero con las siguientes NORMAS: <i>Ver gráfico 1.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Para anotar la primera canasta, cada jugad@r puede realizar un máximo de 3 botes. • Cuando un equipo haya anotado la primera canasta, para meter la segunda, cada jugad@r podrá dar un máximo de 2 botes. • Una vez encestado la segunda canasta, para anotar la tercera, cada jugad@r podrá realizar máximo de 1 bote. • Y el equipo que anote tres canastas, en la cuarta no se puede botar. <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No se pueden chocar entre compañer@s, mantener una distancia de dos o tres pasos entre jugador@s. • No se puede permanecer más de tres segundos en la misma posición. • Antes de tirar a canasta, tod@s l@s jugador@s tienen que tocar el balón. • En defensa, cada vez que recibe mi atacante, digo: “VOY, MÍO O ESTOY”. <i>Ver gráfico 2.</i> <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede realizar el ejercicio al revés, de mayor a menor dificultad. En la primera canasta, no se puede botar, en la segunda, cada jugad@r máximo 1 bote, en la tercera 2 botes y en la cuarta 3 botes. • Antes de tirar a canasta, un pase tiene que ser interior (cualquier jugad@r puede jugar cerca de la canasta). O recibir en el poste alto. <i>Ver gráfico 3.</i> • Se puede iniciar con más jugador@s 4, 5 o 6 y poner otras condiciones limitando el número de pases y/ o botes. • Jugad@r que pasa, ataca el aro o realiza un bloqueo indirecto. Inicio al concepto del bloqueo indirecto. <i>Ver gráfico 4.</i> • Si un equipo anota canasta, vuelve a sacar de fondo y ataca en la otra pista. De esta manera, damos valor al ataque y obligamos a la defensa a jugar con más intensidad y concentración. • Cada jugad@r con el balón en las manos no puede estar más de 2 segundos quiet@s, sin decidir nada (queremos fomentar las tomas de decisión, la rapidez en el juego y no ralentizarlo). <p>ENTRENADOR@S PENSAD EL JUEGO QUE SE PUEDE SACAR A ESTE EJERCICIO.</p>		



Gráfico 1

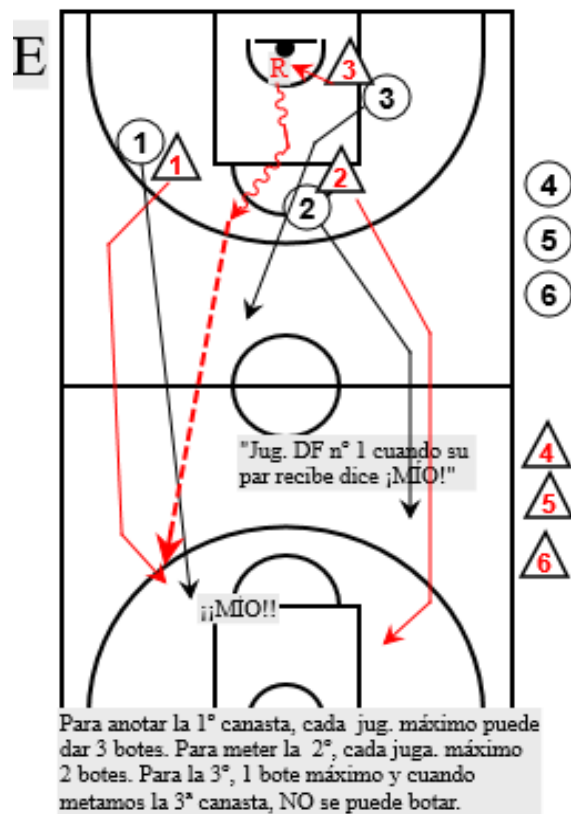


Gráfico 2

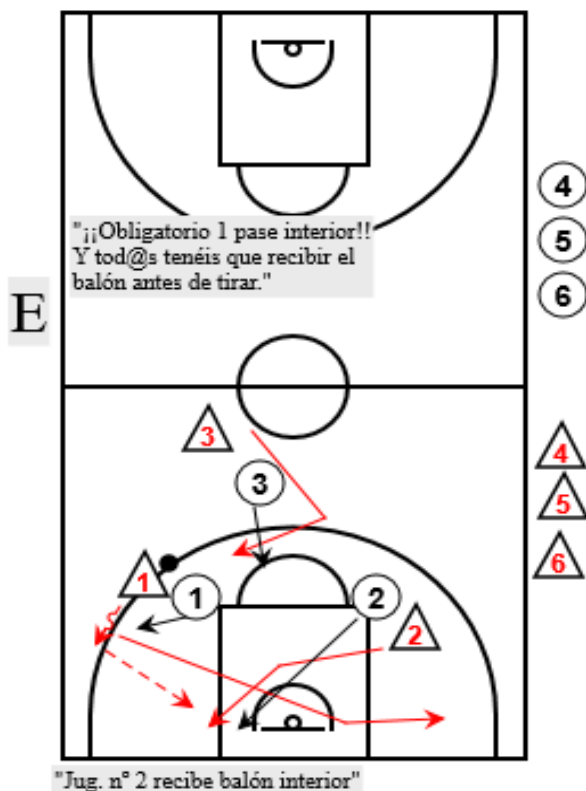


Gráfico 3



Gráfico 4

ACTIVIDAD Nº 2

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	2c2 CON INCERTIDUMBRE: INICIO DESDE FONDO		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL Y ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El pase de diferentes formas; tras bote, por encima de la cabeza, directo o con bote previo, etc....con ambas o a una mano y con y sin oposición. • Recepción del pase en movimiento y manos preparadas. 	<p style="text-align: center;">TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolver situaciones de igualdad numérica con ventaja inicial para l@s atacantes 2c2. - ATAQUE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Meter canasta lo más rápido posible. ➤ Potenciar el 1c1; botar para crear, atraer a la defensa y/o finalizar. ➤ Fomentar el juego rápido, alegre y valiente. ➤ Jugad@r con balón: dividir y pasar y/o pasar y progresar a canasta. ➤ Jugad@r sin balón: fintar para recibir y cortar o progresar hacia la canasta. - DEFENSA: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Inicio a la defensa en equipo: concepto de ayudar al balón y recuperar a mi atacante. ➤ Crear mentalidad de una DF activa, agresiva y de arriesgar. 	<p style="text-align: center;">C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Entrenar la R. anaeróbica con esfuerzo intenso y de corta duración. ➤ Facilitar la recuperación de la fatiga. • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada. <p style="text-align: center;">C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ritmo (ajuste y tiempo). ➤ Orientación espacial. ➤ Percepción y estructuración espacial y temporal.
DURACIÓN	10'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Salen desde el fondo 2 parejas a la vez (4 jugador@s) con un balón en cualquiera de las filas (no hay un orden lógico), separad@s a una distancia de dos pasos aproximadamente, y pasándose el balón donde ell@s quieran. Paso y corro por la misma calle. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>A la señal del entrenad@r “YA” (estímulo auditivo), el/la jugad@r que en ese momento tenga el balón y su pareja, atacan en el campo contrario a la máxima velocidad, y la otra pareja defiende (2c2 en todo el campo). Se finaliza cuando una de las dos parejas logre una canasta. <i>Ver gráfico 2.</i></p> <p>COMPETICIÓN: a 10 puntos y cada canasta vale dos o tres puntos (triple). En cada secuencia ir cambiando de rivales.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Separad@s entre jugador@s por lo menos 2-3 pasos y sin chocarse. • Realizar pase tras bote directo o picado. • Cada posesión o ataque dura 10 segundos. Potencio el 1x1, el juego rápido, alegre y atrevido. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A conseguir dos canastas cada pareja. Así, l@s jugador@s realizan más esfuerzos físicos y con más tomas de decisión. • Salir cuatro parejas a la vez (dos en cada fondo). De esta manera, juegan 8 jugador@s. No se chocan entre grupos. <i>Ver gráfico 3.</i> • Limitar el número de botes según el nivel de jugador@s. • Potenciar con puntuación algún aspecto del juego en concreto, bien en defensa o en ataque. Por ejemplo, primar el robo de balón y darle un valor de 2 puntos, o la asistencia. • Dar más tiempo a cada posesión, según nivel del equipo e incidir en otros aspectos del juego. • Grupos de 3 y salen 6 jugador@s a la vez para jugar situaciones de 3c3 y a meter 2 canastas. <i>Ver gráfico 4.</i> • Asignar otro tipo de pase, con la mano menos hábil, pase directo, etc.... <p>OBSERVACIONES: para evitar largas esperas, las siguientes parejas salen cuando inician mis compañer@s el 2c2. El objetivo es generar incertidumbre y sorpresa ya que no saben cuándo se inicia el 2c2.</p>		

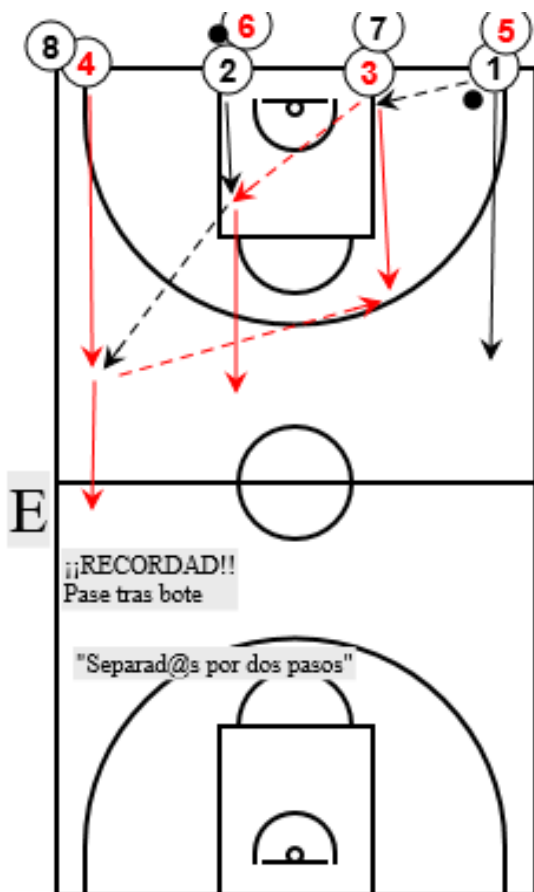


Gráfico 1



Gráfico 2

"Equipos de 3 y se jugará situaciones de 3c3"



Gráfico 3

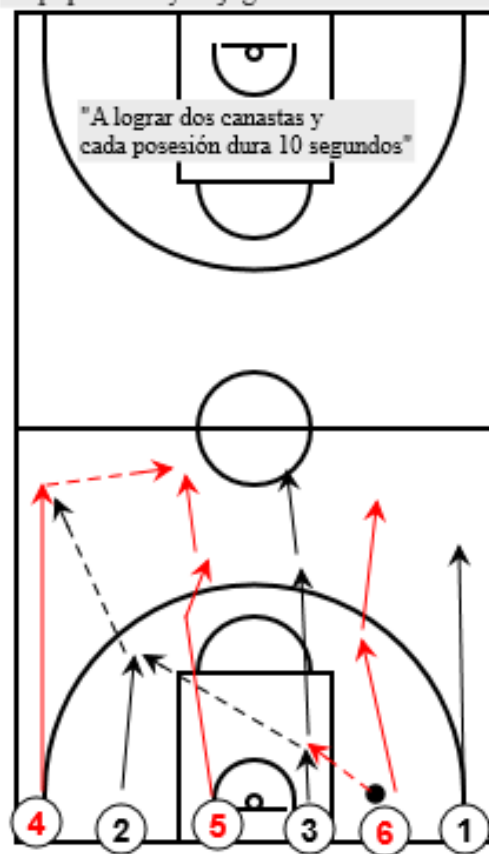


Gráfico 4

ACTIVIDAD Nº 3

LA LIEBRE CON “2, 3, ... JUGADOR@S”

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	LA LIEBRE CON “2, 3, ... JUGADOR@S”		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL E ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> El pase con y sin oposición. Recepción del pase en movimiento y manos preparadas. PASO CERO: finalizaciones a canasta tras recepción, en movimiento y con un pie YA en el suelo. 	<p>TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Resolver situaciones de superioridad numérica inicial e igualdad numérica: 2c1+1DF y vuelta 2c2 o 3c2+1 DF y vuelta 3c3. <ul style="list-style-type: none"> ATAQUE: Meter canasta lo más rápido posible. Potenciar el 1c1; botar para crear, atraer a la defensa y/o finalizar. Fomentar el juego rápido, alegre y valiente. Continuar con el desarrollo y finalización del contraataque. Jugad@r con balón: dividir y pasar y/o pasar y progresar a canasta. Jugad@r sin balón: fintar para recibir y cortar o progresar hacia la canasta. <ul style="list-style-type: none"> DEFENSA: Inicio a la defensa en equipo: concepto de ayudar al balón y recuperar a mi atacante. Crear mentalidad de una DF activa, agresiva y de arriesgar. DF presionante individual a toda pista. 	<p>C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> Entrenar la R. anaeróbica con esfuerzo intenso y de corta duración: 10''-30''. Facilitar la recuperación de la fatiga. Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: contraataque <p>C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> Ritmo (ajuste y tiempo). Orientación espacial. Percepción y estructuración espacial y temporal.
DURACIÓN	10'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Primero dividimos al grupo por tríos. Tres jugador@s atacantes en la línea de fondo, separad@s entre sí por lo menos 2 o 3 pasos y otr@s tres jugador@s defensor@s en frente de ell@s y a la altura del tiro libre. El/la entrenad@ tendrá el balón e iniciará el juego cuando éste pase la pelota a un@ atacante y el/la jugad@r defens@r que esté situad@ en frente, tendrá que tocar la línea de fondo y bajar a defender a la máxima velocidad mientras se juega una situación inicial momentánea de 3c2 en la canasta contraria. <i>Ver gráficos 1 y 2.</i></p> <p>El objetivo del equipo atacante es finalizar en canasta lo más rápido posible aprovechando esa ventaja inicial (3c2+1DF). La vuelta se juega 3c3 sin superioridad numérica. <i>Ver gráfico 3.</i></p> <p>COMPETICIÓN: cada canasta vale 2 puntos. A llegar a 10 puntos.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cada jugad@r corre por una calle o puerta a la máxima velocidad. Entre atacantes no se pueden chocar y mantener una distancia de dos pasos mínimo. En cada ataque o posesión dispondremos de 10 segundos para tirar a canasta. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Limitar el número de botes por jugad@r. Fomentamos el pase y progresar, y uso del bote para atacar. Se puede iniciar con dos jugador@s (2c2) y vamos aumentando poco a poco jugador@s hasta llegar a una situación de 5c5, siempre en función del nivel del equipo. La vuelta el jugad@r que haya tirado a canasta o perdido el balón, toca la esquina del fondo y baja a defender. De esta manera, jugamos la vuelta con otra superioridad numérica momentánea. <i>Ver gráfico 4.</i> A meter dos canastas cada equipo y si se anota canasta defendemos presión individual a toda pista. Concepto en defensa de presión individual a toda pista. Creamos más esfuerzos físicos y tomas de decisiones. El/la entrenad@ en lugar de pasar el balón a un atacante lo deja en el suelo, o tira a canasta o lo deja fuera del campo (inicio saque de banda) y dice el nombre de un jugad@r defens@r y éste tendrá que tocar la esquina del fondo y bajar a defender. <p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> A medida que van progresando, ir introduciendo conceptos tácticos tanto en defensa como en ataque: Defensa de salto y cambio o ayuda y recuperación, inicio al 2c1, 		



Gráfico 1

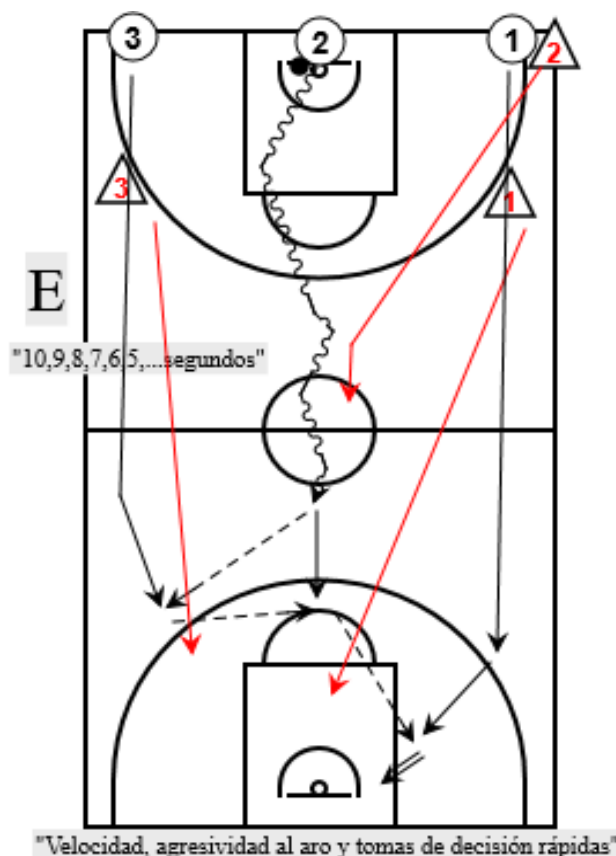


Gráfico 2

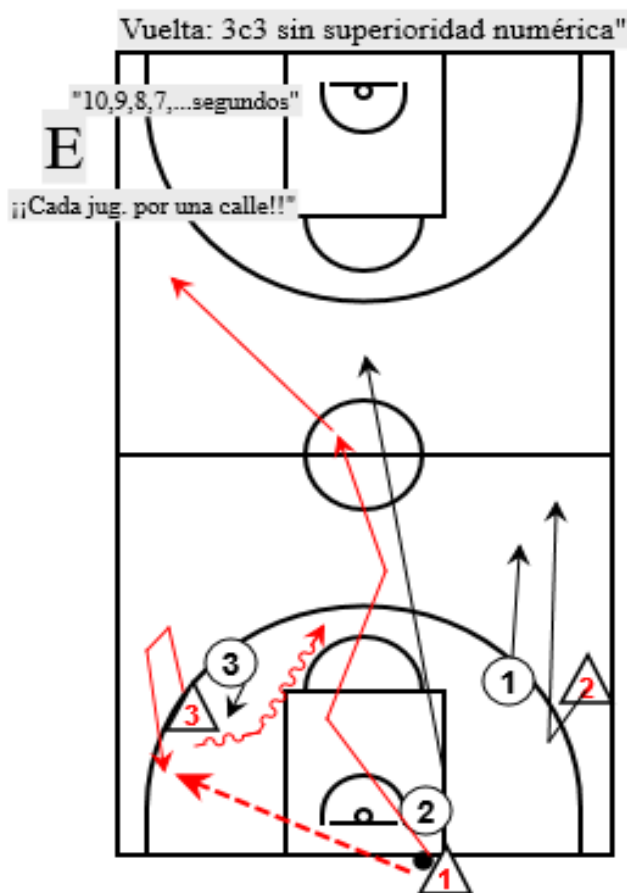


Gráfico 3

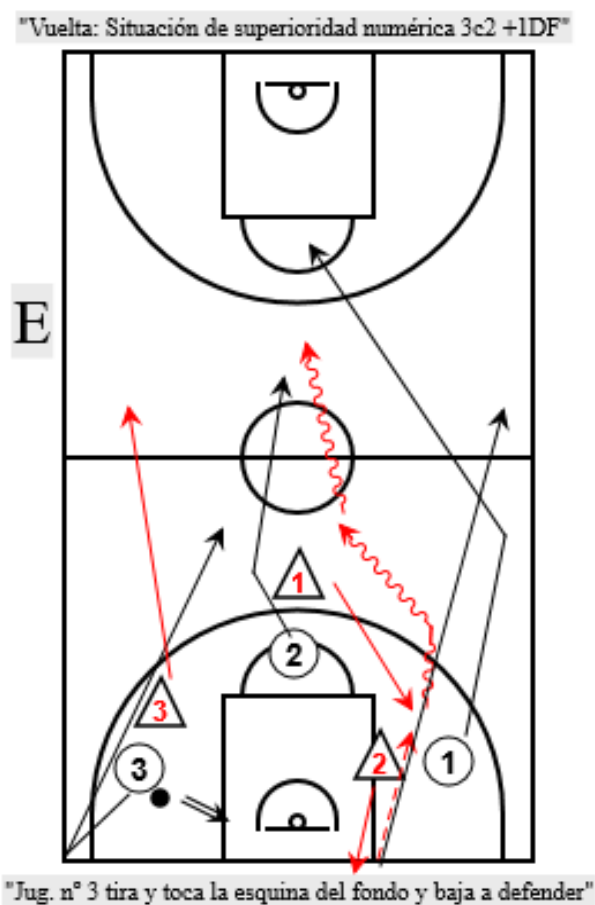


Gráfico 4

ACTIVIDAD Nº 4

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	2C2 CONTINUO CON PASADORES		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL Y ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El pase después de bote tanto con mano dominante y no dominante, y directo o picado, tras bote con y sin oposición. • El bote: de velocidad. • Inicio a los bloqueos: jugad@r que bloquea y el que recibe el bloqueo. • PASO CERO: finalizaciones a canasta tras recepción, en movimiento y con un pie YA en el suelo. 	<p>TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolver situaciones de igualdad numérica: 2c2. • ATAQUE: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Meter canasta lo más rápido posible, fomentar el juego rápido, alegre y agresivo. ➢ Potenciar el 1c1; botar para crear, atraer a la defensa o mejorar un ángulo de pase. ➢ Desarrollo del contraataque: rebote y primer pase. ➢ Jugad@r con balón: pasar y bloquear al compañer@ sin balón (bloqueo indirecto). ➢ Jugad@r sin balón: fintar para recibir, cortar o progresar a canasta u ocupar posición interior. • DEFENSA: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Evitar que encesten. ➢ DF al jugad@r con balón cuando no ha botado, está botando y ha dejado de botar. ➢ DF al jugad@r sin balón: si está cerca del balón (a uno o dos pasos) = líneas de pase o está lejos del balón (a tres o más pasos) = en ayuda. ➢ Inicio a la defensa en equipo: concepto de ayudar al balón y recuperar a mi oponente. ➢ Defensa del bloqueo indirecto: avisar y cambiar. ➢ Balance defensivo: defender el aro. 	<p>C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Entrenar la R. anaeróbica con esfuerzo intenso y de corta duración: 10''-12'' cada ataque y el balance defensivo. ➢ Mejorar la R. aeróbica con periodo largo e intensidad moderada; duración del ejercicio 8'-10'. ➢ Facilitar la recuperación de la fatiga. • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: contraataque <p>C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Ritmo (ajuste y tiempo). ➢ Orientación espacial. ➢ Percepción y estructuración espacial y temporal.
DURACIÓN	10'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Nos colocamos por parejas: dos jugador@s atacan, dos defienden y 4 jugador@s-pasadores situad@s en la banda y a la altura de la prolongación del tiro libre en ambas canastas. <i>Ver gráfico 1.</i> La rotación es la siguiente: Pareja que ataca, defiende en la canasta contraria. L@s defensor@s, si roban o cogen el rebote, dan el primer pase a l@s postes pasador@s y seguidamente, se sitúan en las mismas posiciones de l@s postes pasador@s (prolongación del tiro libre). Y l@s dos pasador@s reciben el balón, se convierten en atacantes y juegan 2c2 en la pista contraria. <i>Ver gráfico 2 y 3. Ataco en una canasta-defiendo en la otra canasta-me abro a pasar.</i></p> <p>COMPETICIÓN: a llegar a 10 puntos y cada canasta vale 2 puntos. O a tiempo determinado, en tres minutos qué pareja ha conseguido más puntos. Se puede realizar varias veces.</p> <p>CONDICIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atacantes: no pueden juntarse (dos pasos de distancia entre atacantes y con l@s pasador@s) y mínimo <i>un pase antes de tirar a canasta.</i> Buscamos pasar y progresar o penetrar y pasar. Y en cada fase de ataque disponen de 8 segundos. Buscamos potenciar el juego rápido, vertical y agresivo. • Defensores: realizar rápido el balance defensivo; primero proteger el aro, segundo parar el balón lo más lejos posible del aro y tercero, si eres el/la últim@ defens@r utilizar fintas defensivas. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Delimitar el número de botes según el nivel de l@s jugador@s. Priorizamos el juego en equipo mediante el PASE. • Trabajar fundamentos técnicos concretas; Realizar pase tras bote a l@s pasador@s y l@s pasador@s pase por encima de la cabeza. • Antes de tirar a canasta, obligatorio pasar a los postes pasador@s y l@s dos atacantes tienen que recibir. • L@s postes pasador@s se colocan en las esquinas del fondo. Así no damos tanta ventaja inicial al ataque. 		

- Se puede iniciar por tríos y jugar **3c3 continuo** y l@s pasador@s se colocan dos en un lado y el/la otr@ en el lado contrario. Se puede poner la condición de antes de tirar, realizar un **bloqueo indirecto** (cada jugad@r o en cada fase de ataque) o dar un **pase interior**. Ver gráfico 4.
- Misma dinámica que el anterior ejercicio, pero ahora **l@s pasador@s pueden moverse**. Sería **2C2 CONTINUO CON PASADORES EN MOVIMIENTO**.
 - **CONDICIONES:**
 - L@s pasador@s tienen que mantener **SIEMPRE** una distancia aproximada de 2 pasos con l@s jugador@s atacantes. Si un jugad@r con balón se acerca a un pasad@r, éste tiene que moverse y alejarse del balón ocupando una posición interior o exterior.
 - L@s pasador@s no pueden meter canastas, únicamente l@s atacantes.
 - No se pueden chocar entre atacantes ni ir al balón.
- A lograr 10 puntos y cada canasta vale 2 puntos.
- Potenciar y primar con otra puntuación aquellos aspectos que queramos destacar; robo de balón, asistencia, rebote defensivo, u ofensivo, etc.
- Realizar un mínimo de pases, obligatorio un pase interior y me puedo apoyar en l@s pasador@s; bien para darles un pase interior o bien para que ell@s nos pasen cerca de la canasta. Ver gráfico 5.
- Realizar en cada fase de ataque un bloqueo indirecto entre atacantes. Ver gráfico 6.
- Se puede realizar por tríos y jugar **3c3 continuo y con 3 pasador@s en movimiento**. Id introduciendo otros conceptos tácticos ofensivos, por ejemplo, bloqueo directo si lo estimáis oportuno.

OBSERVACIONES:

- Si queremos potenciar el juego dinámico, alegre y vertical, aconsejable no introducir muchas condiciones tácticas ofensivas.

¡¡ENTRENADOR@S!! SACAD MÁS PARTIDO A ESTE EJERCICIO



Gráfico 1

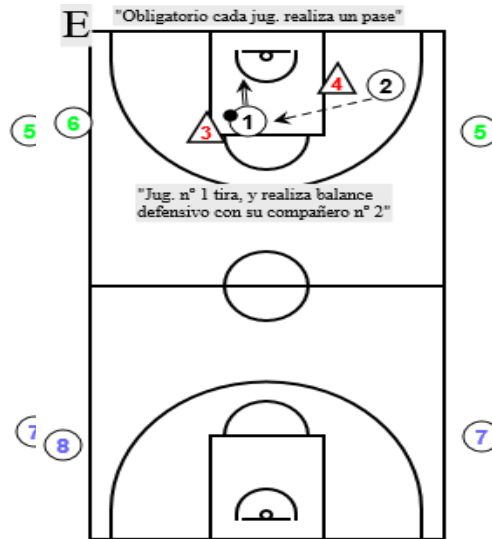


Gráfico 2

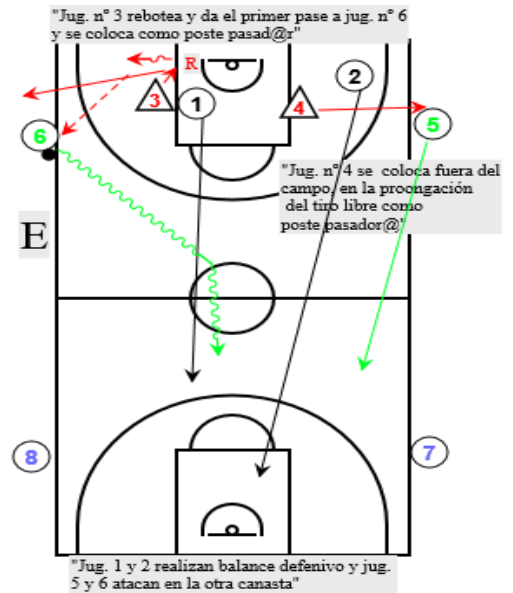


Gráfico 3

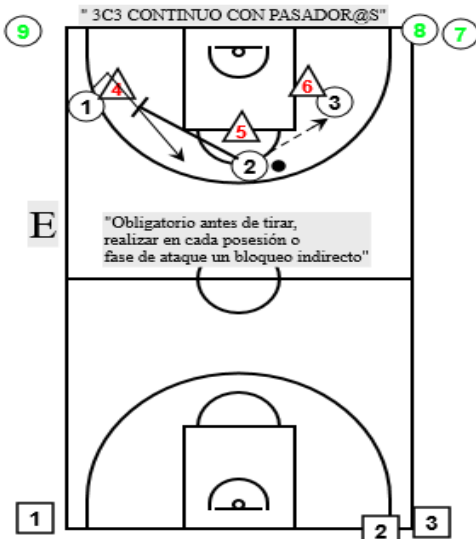


Gráfico 4

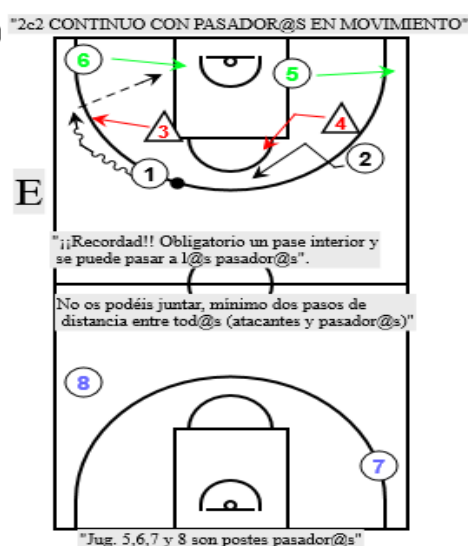


Gráfico 5



Gráfico 6

ACTIVIDAD N° 5

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	3X0 CALLES FIJAS (TRES VECES) + 2C1 +1C1		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL Y ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El pase tras bote y directo o con bote y usando ambas manos o a una, y con mano dominante o no y pase con y sin oposición. • PASO CERO: finalizaciones a canasta tras recepción, en movimiento y con un pie YA en el suelo. • Diferentes entradas: con pérdida de paso, aro pasado, en potencia, con apoyos laterales o cambio de dirección. 	<p>TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolver situaciones de superioridad numérica: 2c1 e igualdad numérica: 1c1. • Ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Encestar lo más rápido posible. ➢ Fomentar el juego rápido, alegre y agresivo. ➢ Potenciar el 1c1; botar para crear peligro, atraer a la defensa. ➢ Jugad@r sin balón: cortar a canasta, respetar al balón. ➢ Continuar con el desarrollo y finalización del contraataque: ocupación de calles libres tras rebote, robo o canasta recibida. • Defensa: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Evitar que encesten. ➢ Defensa en inferioridad numérica. ➢ Defensa al jugad@r con balón: está botando. ➢ Balance defensivo. 	<p>C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Entrenar la R. anaeróbica con esfuerzo intenso y de corta duración: 10''-12'' cada fase de ataque y su balance defensivo. ➢ Mejorar la R. aeróbica con periodo largo e intensidad moderada; duración del ejercicio 8'-12'. ➢ Facilitar la recuperación de la fatiga. • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: contraataque y balance defensivo. <p>C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Ritmo (ajuste y tiempo). ➢ Orientación espacial. ➢ Percepción y estructuración espacial y temporal.
DURACIÓN	8'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Grupos de tres jugador@s en el fondo de la pista, distribuid@s en tres filas y con un balón en cualquiera de la fila, sin un orden lógico (no mecanizar el inicio). Salen l@s primer@s de cada fila pasándose el balón como ell@s quieran y realizarán tres entradas a canasta finalizando en cada una de ellas un jugad@r distinto. <i>Ver gráficos 1 y 2.</i> Una vez realizado la tercera entrada, se jugará una situación de 2c1 en la pista contraria, defendiendo el jugad@r que ha entrado el último a canasta y l@s otr@s dos atacan. Situación de 2c1. <i>Ver gráfico 3.</i> Después de jugar esa situación de superioridad numérica (2c1), se jugará 1c1 en la otra canasta defendiendo ahora el/la jugad@r que ha tirado o perdido el balón contra el/la defens@r. <i>Ver gráfico 4.</i> La secuencia sería: 3x0(tres veces) +2c1+1c1. COMPETICIÓN: cada canasta vale 2 puntos a llegar a 10 puntos. CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No se puede botar en las secuencias de 3x0, únicamente se puede botar en las situaciones de 2c1 y 1c1. • Cada jugad@r corre por una calle, separad@s por dos o tres pasos y a la máxima velocidad. • No se puede repetir el pase que ha hecho mi compañer@ ni tampoco la finalización a canasta. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En la situación de ventaja numérica delimitar el número de botes por jugad@r. • Realizar trenzas en lugar de ir con calles fijas y permitir un bote por jugad@r y entrenar el PASO CERO. • Primar otras facetas del juego: la asistencia o el robo de balón con un punto adicional. • Iniciar con 5 jugador@s y realizar 5 secuencias finalizando en cada canasta un jugad@r distinto, y seguido jugar una situación ventaja numérica de 3c2 defendiendo el/la jugad@r que ha entrado y el/la que ha pasado. Después, se juega una situación de 2c1 (defiende el/la que ha tirado o perdido el pase y atacan l@s dos defensor@s) y, por último, 1c1 defendiendo el/la que tira o pierde el balón contra el defens@r. Creamos más esfuerzos físicos y tomas de decisión. La secuencia sería: 5x0-3c2-2c1-1c1. • Se puede iniciar con 2 tríos en cada fondo a la vez y así, salen 6 jugador@s, sin chocarse y leyendo los espacios libres para atacar. <p>OBSERVACIONES: Para realizar el ejercicio dinámico y con un ritmo alto, el siguiente grupo sale en cuanto el grupo de adelante esté jugando la última situación de 1c1.</p>		

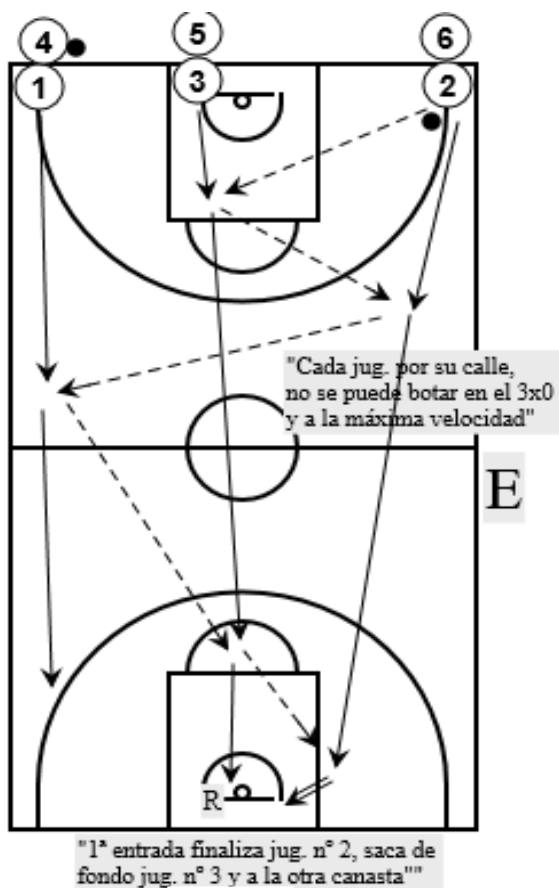


Gráfico 1

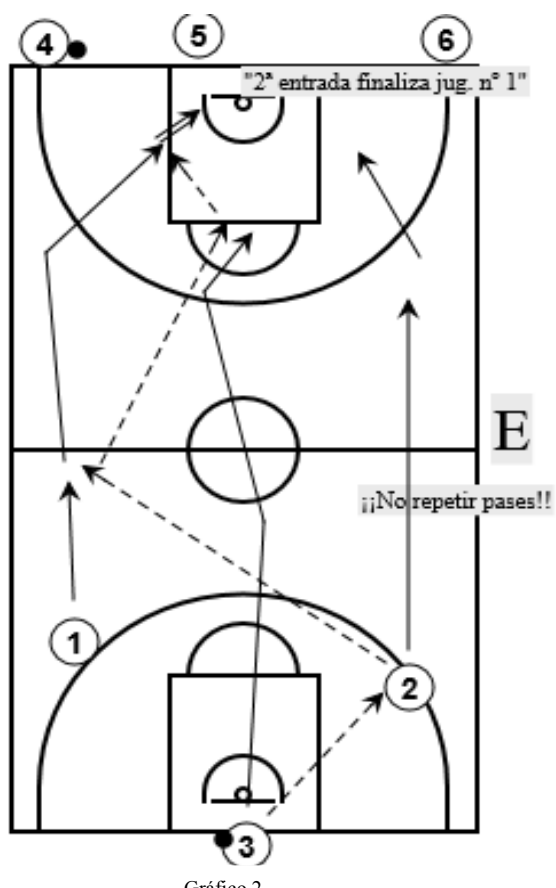


Gráfico 2

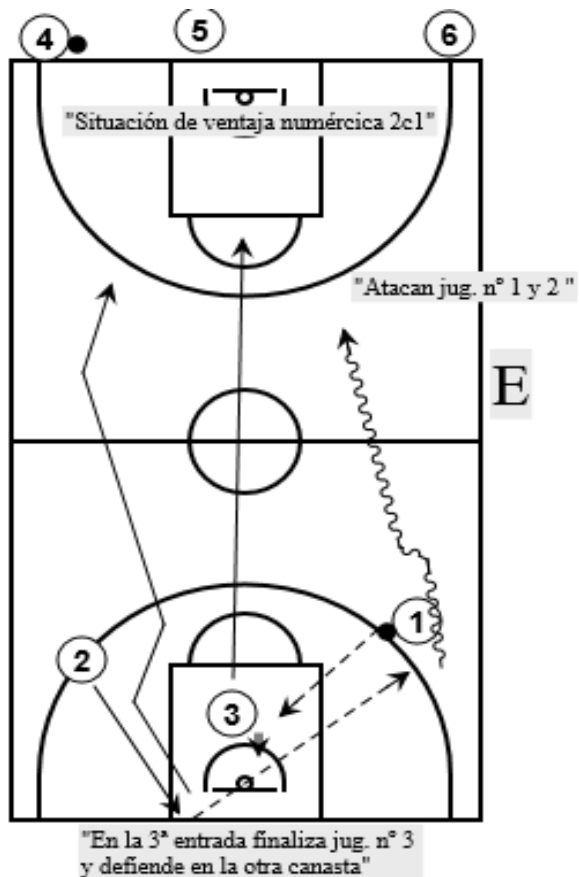


Gráfico 3

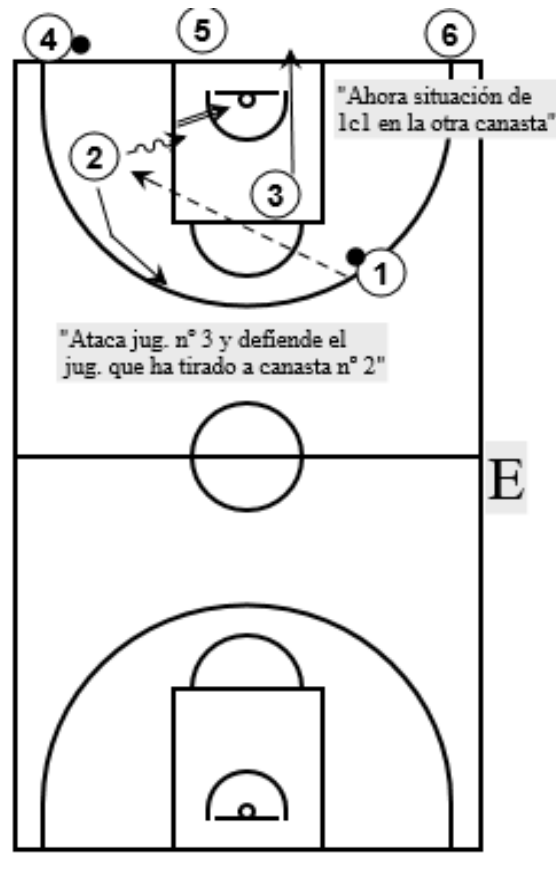


Gráfico 4

ACTIVIDAD Nº 6

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ENTRADAS CON OPOSICIÓN MODERADA + VUELTA 1C1		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL Y ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El bote de velocidad • Entradas a canasta: con pérdida de paso, aro pasado, en potencia, con apoyos laterales o cambio de dirección, ... • PASO CERO: finalizaciones a canasta inicio con bote en movimiento y con un pie YA en el suelo. 	<p style="text-align: center;">TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolver situaciones de igualdad numérica: 1c1 todo campo. • Ataque: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Anotar canasta lo más rápido posible. ➢ Crear situaciones de 1c1 desde todas las posiciones, con inicio con y sin bote, y grandes contras pequeños. • Defensa: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Evitar que enceste. ➢ DF al jugad@r con balón cuando está botando. 	<p style="text-align: center;">C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fuerza: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Canalizar y controlar la fuerza. • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: 1c1 todo el campo. ➢ V. ejecución: arrancada, y finalización a canasta. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ R. anaeróbica: con esfuerzo intenso y de corta duración: 10''-12'' cada fase de ataque y defensa.
DURACIÓN	8'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Por parejas y con un balón. Se sitúan todas las parejas distribuidas por todo el campo. El/la jugad@r con balón intenta realizar una entrada a canasta en el campo contrario y su pareja le sujeta por la cintura. Si el/la jugad@r con balón no consigue soltarse en tres segundos, le dejaremos ir a canasta. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>Una vez realizado la entrada a canasta, se jugará 1c1 en la pista contraria defendiendo el/la jugad@ que ha entrado y atacando el/la jugad@r que le ha sujetado. Se finaliza el juego cuando un@ de l@s dos consiga meter una canasta. <i>Ver gráfico 2.</i> Después, se cambian de papeles.</p> <p>COMPETICIÓN: cada canasta vale 2 puntos. A llegar a 10 puntos cada jugad@r.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No se pueden chocar con otras parejas. • Una vez realizado la entrada, el/la atacante sólo dispone de 8 segundos para tirar a canasta. Jugamos bajo presión y potenciamos la verticalidad, agresividad y juego rápido. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Delimitar el número de botes y los segundos en cada fase de ataque. • Trabajar finalizaciones a canasta; PASO CERO, con pérdida de paso, con cambio de dirección, etc.... ofrecer herramientas al jugad@r. • Colocar pivotes a la altura del medio campo para delimitar y condición; no pueden coincidir dos parejas por esa calle. • Inicio desde 6,75m, medio campo, o desde el fondo. • A conseguir cada jugad@r dos canastas. Ejercicio más exigente y creamos varios esfuerzos y sobreesfuerzos físicos. • Tod@s contra tod@s. Se ataca y se defiende y se busca a otro rival. Jugar grandes contra pequeños, rápidos contra lentos etc. • Si se quiere priorizar la defensa: jugad@r que defiende si consigue tocar balón, se suma 1 punto y, si lo roba, se suma 2 puntos y, además cambian de rol. Si, por el contrario, el/la atacante rompe al defens@r, éste se resta 1 punto. 		

"¡¡Sujetad por la cintura un máximo de 3 segundos!!"



"Realizar diferentes finalizaciones"

Gráfico 1



Gráfico 2

ACTIVIDAD Nº 7

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	SALTO A LA COMBA + FINALIZACIONES A CANASTA	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL Y ALEVÍN	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS	
OBJETIVOS A TRABAJAR	TÉCNICOS:	CAPACIDADES CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:
	<ul style="list-style-type: none"> • El bote de velocidad. • Cambios de dirección con balón: por delante, con reverso, por detrás de la espalda y entre las piernas, finta de cambio de dirección o finta en dribling. • Entradas: con pérdida de paso, aro pasado, en potencia, con apoyos laterales o cambio de dirección. • Entrenar el tiro en diferentes situaciones: con ligera presión, tras bote, con paradas en uno o dos tiempos, último bote con la mano dominante y no dominante. • PASO CERO: finalizaciones a canasta inicio con bote en movimiento y con un pie YA en el suelo. • El pase después de bote con mano dominante y no dominante (directo o picado), pase con bote sin oposición. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Incrementar la fuerza máxima. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mejorar la resistencia aeróbica con baja intensidad y periodo largo (según las tareas asignadas del entrenad@r). ➢ Entrenar la R. anaeróbica con esfuerzo intenso y de corta duración 8''-10''. ➢ Facilitar la recuperación de la fatiga. • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. ejecución gestual o segmentada: tiro, arrancadas, penetraciones. <p style="text-align: center;">CAPACIDADES COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Control postural y equilibrio en movimiento del propio cuerpo y el manejo del balón. ➢ Entrenar la coordinación dinámica general: saltos, giros, desplazamientos. ➢ Coordinación óculo-manual; tiros, bote del balón. ➢ Control postural y equilibrio en movimiento del propio cuerpo y el manejo del balón.
DURACIÓN	8'-12'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	PARTE INICIAL O FINAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Tod@s l@s jugador@s con balón y dos entrenador@s o dos jugador@s con una comba en medio campo. L@s jugador@s irán saltando a la comba de dos en dos y al sexto salto, salen y directos a la misma canasta a encestar. <i>Ver gráficos 1 y 2.</i></p> <p>COMPETICIÓN: quien meta antes canasta consigue 2 puntos. A llegar a 10 puntos.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • NO se puede repetir la finalización a canasta que hace mi compañer@. Si mi pareja llega antes y realiza una entrada normal, yo tengo que hacer otra entrada distinta; con pérdida de paso, o en extensión o parada y tiro, etc. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar salto a la comba hasta la señal del entrenad@r y será él/ella quien elija la canasta o "1 o 2". • Después del 6ª salto realizar un pequeño circuito de dribling con canasta. Y si tuviéramos una pared en la cancha, podríamos hacer un trabajo de pases; realizar 5 pases distintos, pase tras bote con cada mano, pase por detrás de la espalda, etc. <i>Ver gráfico 3.</i> • Meter dos canastas en el mismo campo, una entrada y otro tiro fuera de la zona (con apoyo a tablero o a limpia). • Meter un número determinado de canastas y obligatorio tirar tras bote previo, y último bote alternando de mano; derecha e izquierda. • Si mi compañer@ va a una canasta, yo voy a la otra y anotar una canasta o las que haya indicado el entrenad@r. • Se puede crear 1c1. Saltan dos a la comba y un@ de ell@s con balón. Al 6º salto 1c1 eligiendo canasta el/la jugad@r con balón y vuelta 1c1 a toda pista a meter canasta. Crear sistema de puntuación. • Balón en el suelo, salto a la comba y al 6ª salto 1c1 quien lo coja antes, ataca y el/la otr@ defiende. A conseguir dos canastas. Ejercicio intenso creando esfuerzos y sobreesfuerzos físicos. <i>Ver gráfico 4.</i> • Trabajar el PASO CERO; finalizaciones y paradas inicio con bote. • Asignar más tareas y trabajar más fundamentos técnicos. IMAGINACIÓN DEL ENTRENAD@R. <p>OBSERVACIONES: si un jugad@r está con la comba, ir rotando y cambiando, por ejemplo, jugad@r que llegue a 6 puntos, coge la comba. Y si disponemos de más combas, realizamos con más jugad@r@s a la vez.</p>	

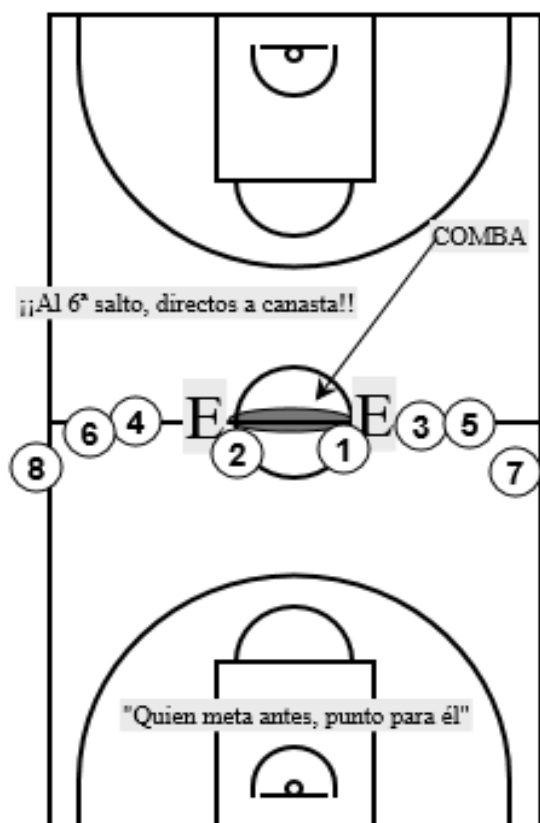


Gráfico 1

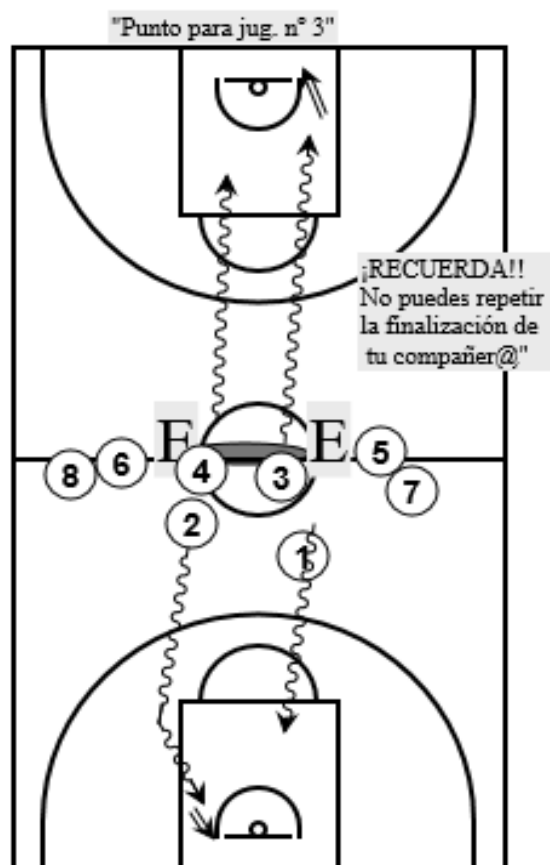


Gráfico 2

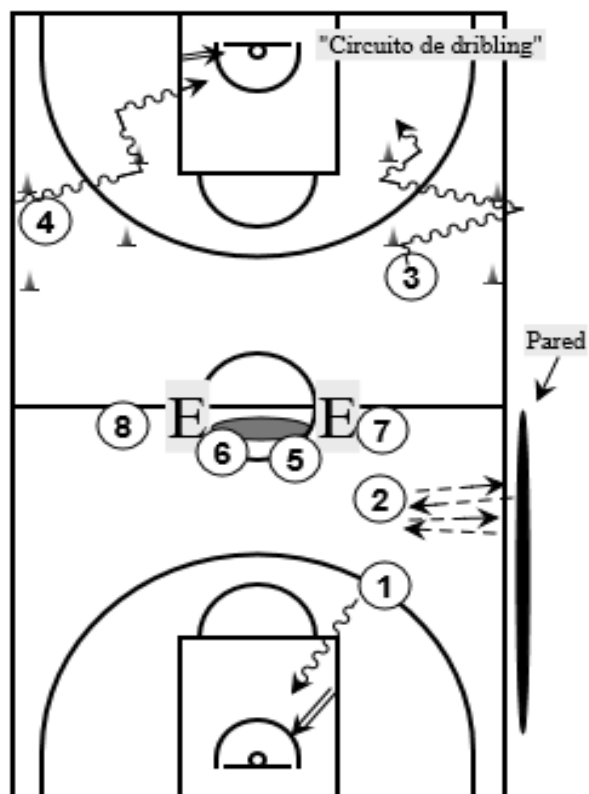


Gráfico 3

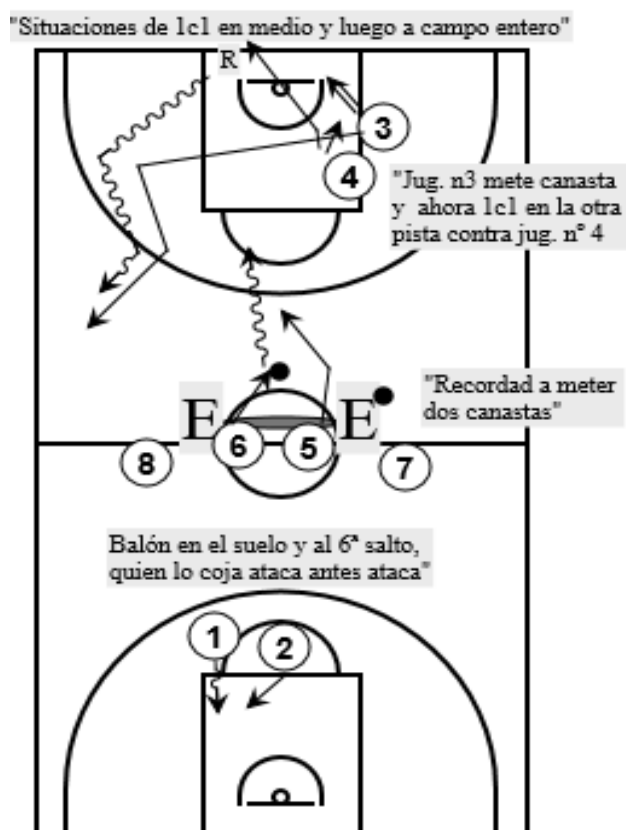


Gráfico 4

ACTIVIDAD Nº 8

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	COMPETICIÓN DE TIROS LIBRES CONSECUTIVOS POR EQUIPOS	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL Y ALEVÍN	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS	
OBJETIVOS A TRABAJAR	TÉCNICOS: <ul style="list-style-type: none"> • Tiro libre bajo ligera presión. • Tiro: mejorar la mecánica, agarre y finalización. 	CAPACIDADES CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES: <ul style="list-style-type: none"> • V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: sprint ida y vuelta.
DURACIÓN	4'-6'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE FINAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Dos equipos y un balón por equipo. Se inicia con cada equipo en una canasta y consiste en meter 5 tiros libres consecutivos tirando alternativamente. Jugad@r que tira, coge el rebote y a la fila. Cada vez que se meta canasta, se cuenta en alto. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>COMPETICIÓN: Equipo que pierda, tiene premio; realiza una de líneas o sprint ida y vuelta o lo que indique el entrenad@r. <i>Ver gráfico 2.</i></p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugad@ que falla el tiro libre, sprint ida y vuelta y luego se reincorpora a la fila. • A meter 5 canastas consecutivas. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Según el nivel de l@s jugador@s, se puede incrementar o disminuir el número de canastas convertidas consecutivamente. • Si el tiro libre convertido es limpio (sin tocar ni aro ni tablero), cuenta doble. • Realizarlo por parejas o tríos. A meter 10 tiros libres y los últimos 3 tiros consecutivos. • Tirar desde otra posición. • Asignar otra tarea(s) al jugad@r que falle. ¡¡Entrenador@s!! tareas para trabajar fundamentos técnicos o de condición física. <p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El objetivo es tirar con una ligera presión, penalizando el fallo. Competimos contra otro equipo y también entrenamos la concentración en el tiro libre. 	



Gráfico 1

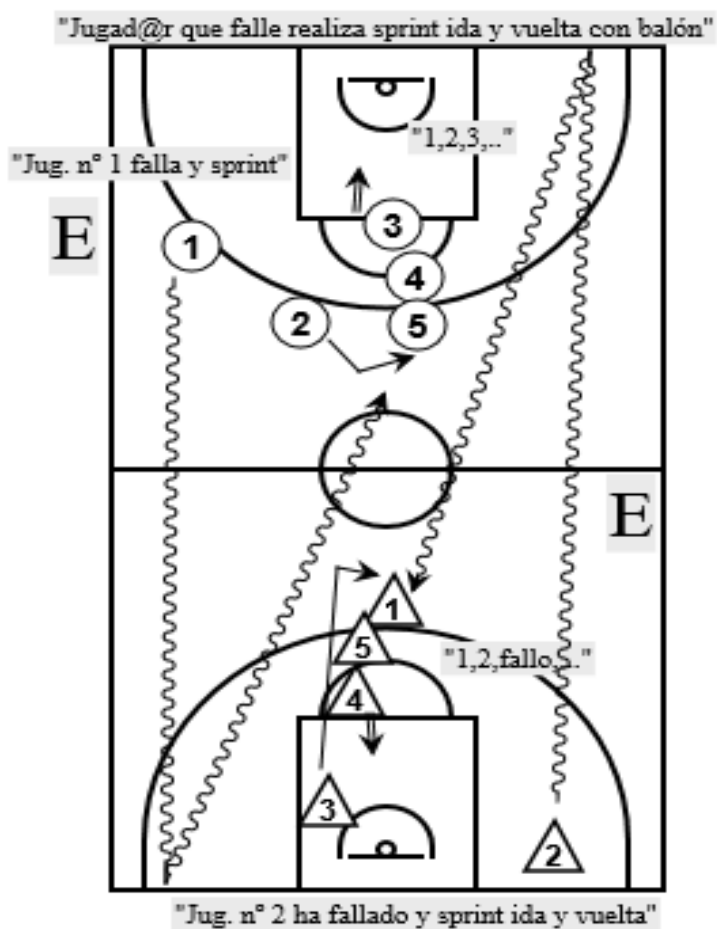


Gráfico 2

ACTIVIDAD Nº 9

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PROGRESIÓN DE “LA FLECHA DE TIRO”: 1X0 (LEJOS O CERCA DE CANASTA)	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posición básica del jugad@r con y sin balón. • Manejo, control y dominio del balón. • El bote: posición básica. • Desplazamientos y movimientos de pies: arrancadas, paradas con y sin balón, y en uno y dos tiempos. Finta de recepción: normal. • Cambios de ritmo. • Pivotar. • Entradas a canasta desde el lado dominante y no dominante y diferentes finalizaciones: pérdida de paso, con apoyos laterales, con cambio de dirección, entrada fintando el pase, o en extensión, etc. • PASO CERO: finalizaciones a canasta inicio con bote y recepción tras pase en movimiento y con un pie YA en el suelo. • El pase sin oposición: tras bote y directo o picado, pase a una mano o con dos, tanto con mano dominante como no dominante, por encima de la cabeza, etc. • Recepción del balón: manos preparadas, flexionado y mostrando el blanco. • Jugad@r con balón: finta de tiro y salida abierta (directa) o cruzada, o finta con el cuerpo y sin mover los pies, etc. • Tiro en posiciones cercanas al aro: en semigancho. 	<p style="text-align: center;">C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ V. gestual o segmentada: recepción y salida, arrancadas y paradas penetraciones, tiros. <p style="text-align: center;">C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollar la coordinación del propio cuerpo y en el manejo del balón. ➤ Coordinación segmentaria: afianzamiento de la lateralidad: diferenciar su lado derecho e izquierdo.
DURACIÓN	8'-10'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	PARTE INICIAL O PRINCIPAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Una fila en medio campo, tod@s con balón excepto el primer@.</p> <p>El primer@ de la fila va a tocar el semicírculo de la zona (o la línea de fondo o colocamos un pivote debajo de la canasta), y se desplaza a la línea de tres para recibir pase del jugad@r que está en la fila con balón, recibe y realiza una entrada a canasta. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>Trabajamos la salida de abajo hacia arriba (lo más habitual en una situación real de partido).</p> <p>La rotación es la siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugad@r que recibe, realiza entrada a canasta, recoge su balón y se coloca el/la últim@ de la fila. • Jugad@ que pasa, realiza la misma acción que su compañer@, toca el semicírculo de la zona, sale <i>al lado contrario</i> donde ha pasado para recibir pase del siguiente jugad@r de la fila, recibe y finaliza a canasta, y así sucesivamente. <i>Ver gráfico 2.</i> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugador@s con balón en la fila del medio campo, no pueden estar parad@s, siempre botando el balón y se desplaza ligeramente hacia donde sale el jugad@r sin balón para realizar pase tras bote directo con una mano. • Jugad@r sin balón, corta a canasta en “V” (no en línea recta) acompañado siempre de un cambio de ritmo, recibe el balón (sin juntar los pies), hace una finta de tiro y finaliza a canasta con apoyos laterales o la finalización que queramos trabajar o dejamos libre la elección del jugad@r. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jugad@r que recibe</i>, trabajar el PASO CERO, (recepción con un pie YA en el suelo) y finalizar en tiro (tras bote) o en entrada (pérdida de paso, en potencia, aro pasado, finta de pase en la entrada, etc.). • <i>Jugad@r que pasa</i>, realizar otro tipo de pase; pase por encima de la cabeza, o pase directo con una mano (derecha e izquierda) o pase picado., etc. • El jugad@r sin balón inicia en un lado del campo y corta a canasta para recibir cerca del aro (posición interior o poste bajo), recibe, encara y juega al aro (salida de arriba hacia abajo). 	

- Después de tiro y antes de ir a la fila, ir a la otra canasta en el menor número de botes posibles (bote velocidad) y trabajar algún movimiento técnico (diferentes finalizaciones, PASO CERO, paradas y tiro, stop and go, ...)
- Ir introduciendo **fundamentos técnicos** según el nivel y la progresión de nuestro@s jugador@s. **El objetivo es dotar al jugador@r de más recursos técnicos.**
 - **Condición:**
 - Jugad@r que recibe, flexionado, marcando el blanco, encara (pivota), finta de tiro y tira en semigancho. Recoge su rebote y a la fila de balones. *Ver gráfico 3.*
 - Jugad@r con balón en la fila botando, antes de pasar, realiza una finta de pase, y seguido corta al aro contrario donde ha pasado y realiza la misma acción técnica, y así sucesivamente. *Ver gráfico 4.*
 - Iremos introduciendo **más gestos técnicos** a nuestro@s jugador@s; movimientos de espaldas al aro, recepciones, salidas, diferentes tipos de pase y finalizaciones a canasta teniendo siempre en cuenta el nivel del equipo.

OBSERVACIONES: El entrenad@r primero observa y luego corrige los detalles para la correcta ejecución técnica; pase, recepción, salida o finalización. Este **ejercicio es muy completo a nivel técnico.**

Tod@s l@s jugador@s tienen que saber actuar tanto en posiciones interiores como exteriores ya que **queremos jugador@s polivalentes y completos.**

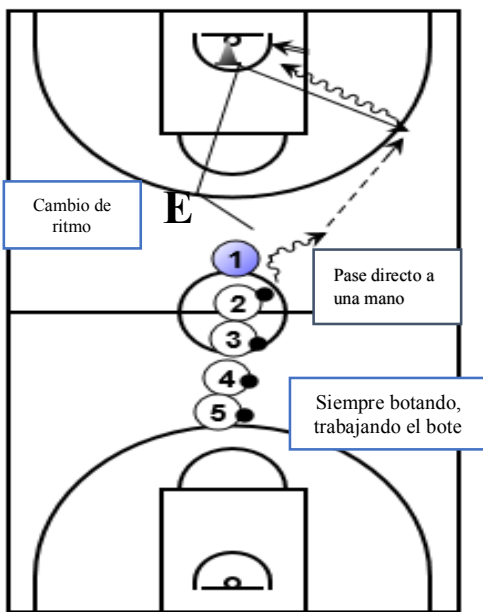


Gráfico 1

Finalización con apoyos laterales

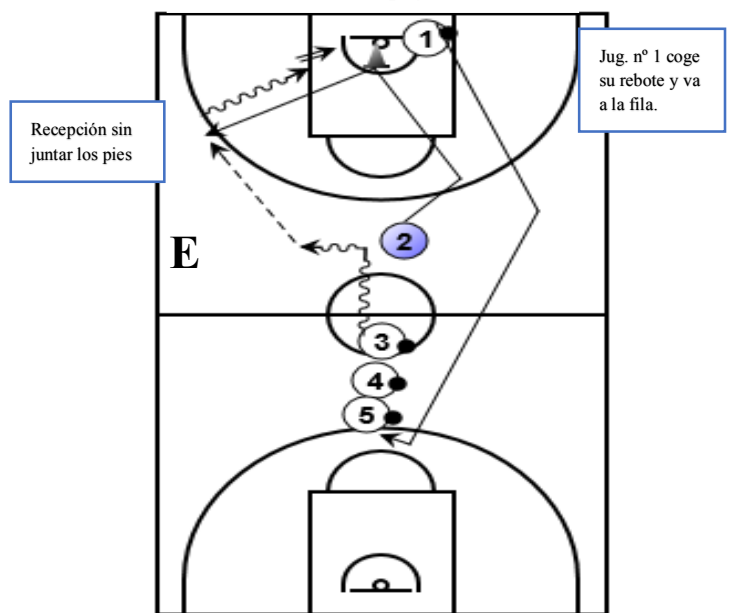


Gráfico 2

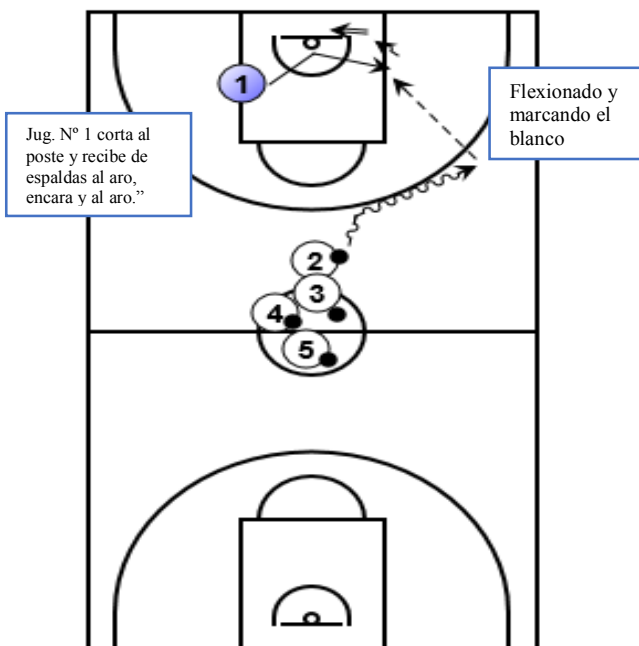


Gráfico 3

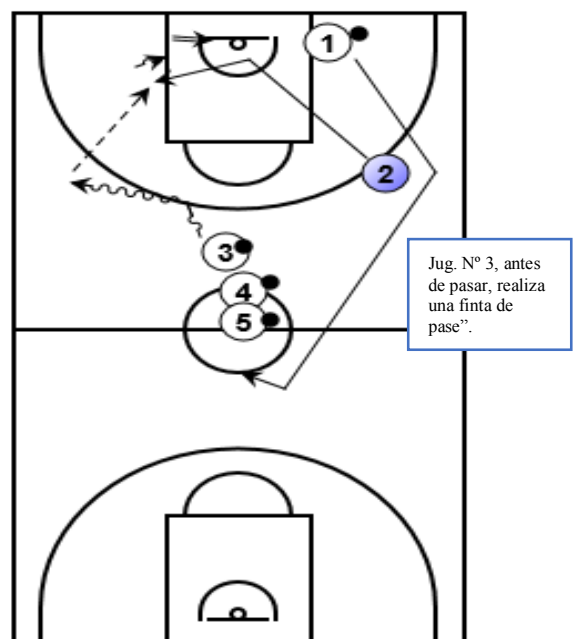


Gráfico 4

ACTIVIDAD Nº 10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FLECHA DE TIRO: 2X0 (INTERIOR Y EXTERIOR)	
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL	
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS	
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS: <i>Mismos contenidos técnicos que en el anterior ejercicio y:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugad@r con balón: concepto de dividir y pasar sin oposición. • Jugad@r sin balón: movimiento sin balón. Concepto de acompañar al balón en la penetración, ofrecer una salida. • PASO CERO: finalizaciones a canasta inicio con bote y recepción tras pase en movimiento y con un pie YA en el suelo. 	<p style="text-align: center;">C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ V. gestual o segmentada: recepción y salida, arrancadas y paradas penetraciones, tiros. <p style="text-align: center;">C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollar la coordinación del propio cuerpo y en el manejo del balón. ➤ Coordinación segmentaria: afianzamiento de la lateralidad: diferenciar su lado derecho e izquierdo. ➤ Orientación espacial.
DURACIÓN	8'-12'	
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL	
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Mismo desarrollo que el anterior ejercicio, pero ahora introducimos un pase y añadimos <i>el concepto de dividir (o penetrar) y pasar (o asistir)</i>. Jugad@r que recibe en la línea a de tres, penetrará a canasta y pasará al jugad@r que le ha pasado. Éste a su vez, (jugad@r con balón), después de pasar, se desplazará rápido a la esquina del lado contrario donde ha pasado, recibirá el pase de su compañer@ y tirará o penetrará a canasta. <i>Ver gráficos 1 y 2.</i></p> <p>La rotación será:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugad@r que penetra y pasa, coge el rebote y a la fila con balón. • Jugad@r que tira, sale a recibir a la línea de tres y cuando reciba, repite la acción de su compañer@: penetra y pasa. • Jugad@r que pasa, corta al lado contrario donde ha pasado, recibe y decide tirar o penetrar. Y así, sucesivamente. <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugad@r que recibe en la línea de tres, realiza una finta de tiro y penetra. • Jugad@r que tira, realiza finta de tiro y finaliza en entrada; id introduciendo diferentes finalizaciones o dejar libre la elección del jugad@r. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugar CERCA DE LA CANASTA o posición interior y juego de pases entre jug. interiores. Jugad@r sin balón inicia desde un lado, corta a canasta para recibir cerca del aro y de espaldas (poste medio), y jugad@r que ha pasado corta rápido al poste bajo del lado contrario donde ha pasado. Y posibles opciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Si jugad@r con balón, juega hacia arriba, su compañer@ juega por el fondo. 2. Y si juega por el fondo, su pareja busca espacio ganando el centro de la zona. La rotación es la misma. <i>Ver gráficos 3, 4 y 5.</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Condición: <ul style="list-style-type: none"> - Entre atacantes respetar una distancia mínima de un paso y medio aproximadamente (se juega en un espacio reducido). - Respetar al jugad@r con balón y leer su movimiento. - Jugad@r que recibe, encarar, finta de tiro y tiro en semigancho. - Ir introduciendo más fundamentos ofensivos técnicos: de espaldas al aro, finta de pies, etc... • Ir aumentando los gestos técnicos al pasad@r y recept@r y corregir todos los detalles en el pase, la recepción, en la penetración, en las fintas, en el tiro, en el movimiento sin balón, etc. <p>OBSERVACIONES: ¡¡RECORDAD ENTRENADOR@S!! observar y corregir todos los matices técnicos. Estamos trabajando situaciones de cerca y lejos de canasta, dividir y pasar, juego de pases en posiciones interiores con espacio reducido y movimiento sin balón.</p>	

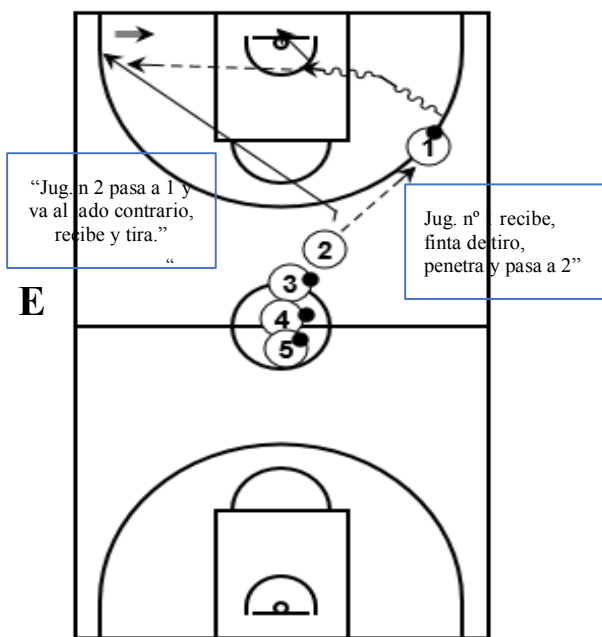


Gráfico 1

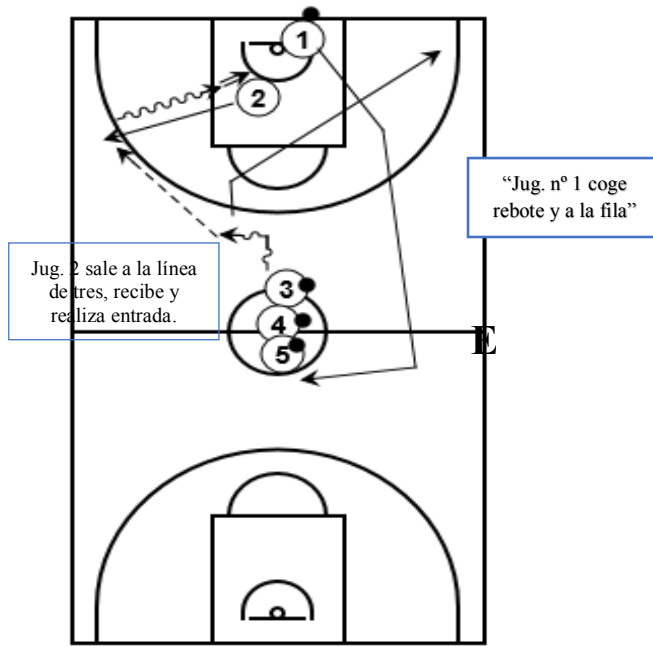


Gráfico 2

CERCA DE LA CANASTA, JUEGO ENTRE JUG. INTERIORES

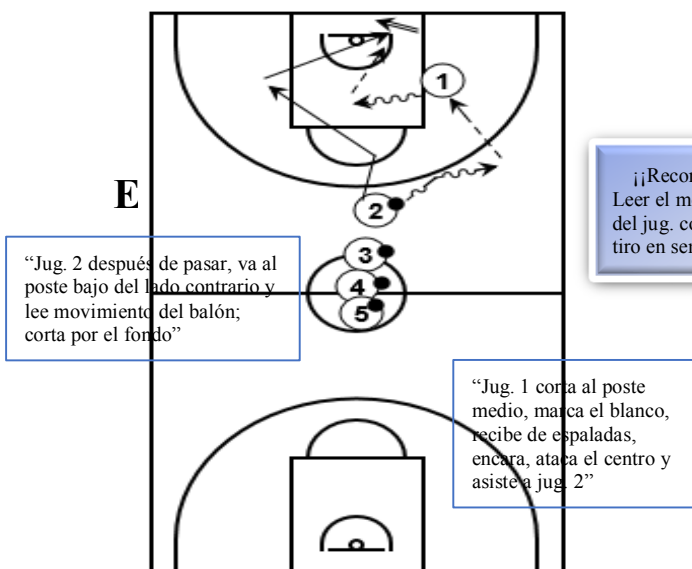


Gráfico 3

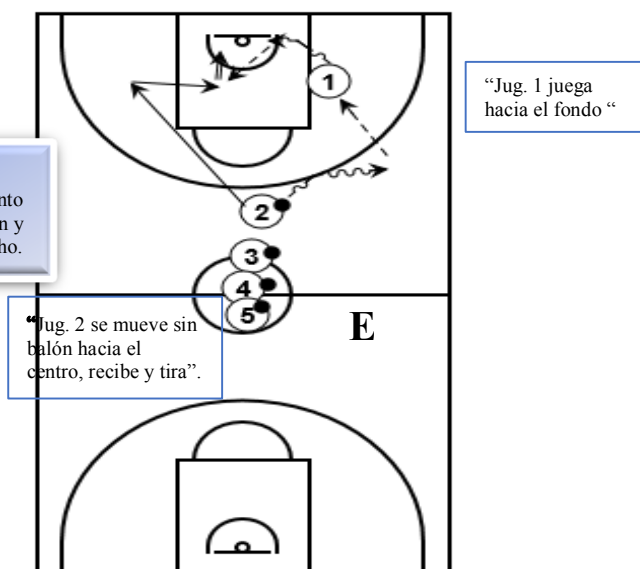


Gráfico 4



Gráfico 5

ACTIVIDAD Nº 11

FLECHA DE TIRO CON 3 JUGADOR@S: 1c1

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FLECHA DE TIRO CON 3 JUGADOR@S: 1c1		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mismos contenidos técnicos que en el anterior ejercicio.</i> 	<p>TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolver situación de 1c1. • ATAQUE: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Agresividad y verticalidad al aro. • Jugad@r con balón: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Dividir y pasar. • Opciones del jugad@r sin balón: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Movimiento sin balón; acompañar al balón para ofrecer un pase. • DEFENSA: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Defensa al jugad@r con balón. 	<p>C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. gestual o segmentada: recepción y salida, arrancadas y paradas penetraciones, tiros. ➢ V. desplazamiento: tiempo en una distancia determinada: 1c1 todo campo. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Entrenar la R. anaeróbica con esfuerzo intenso y de corta duración 8''-10''. ➢ Facilitar la recuperación de la fatiga. <p>C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Desarrollar la coordinación del propio cuerpo y en el manejo del balón. ➢ Coordinación segmentaria: afianzamiento de la lateralidad: diferenciar su lado derecho e izquierdo. ➢ Orientación espacial.
DURACIÓN	10'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Seguimos con la dinámica y progresión del ejercicio de la flecha, pero ahora introduciremos una situación de 1c1 en medio campo y 1c1 a toda pista.</p> <p>Se colocan por tríos en el medio campo de la siguiente manera; el primer@ sin balón, segund@ con balón y el/la tercer@ jugad@r sin balón. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>Mismo inicio, pero ahora el/la primer@ jugad@r después de recibir, penetrar y pasar, irá a defender al tercer jugad@r que se abrirá en el mismo lado que el segund@ jugad@r pero a la altura de la prolongación del tiro libre en la línea de tres (y separado por dos pasos del 2º jugad@r). Éste jugad@r nº 3, recibirá pase del 2º jugad@r y jugará 1c1 en media pista para luego jugar 1c1 en todo el campo cambiando los papeles ataque-defensa y viceversa. <i>Ver gráficos 2, 3 y 4.</i></p> <p>Una vez finalizado el 1c1, rotan las posiciones: el primer@ pasa a ser segund@, éste al tercer@ y el/la tercer@ al primer puesto.</p> <p>COMPETICIÓN: cada canasta vale 2 puntos. A llegar a 10 puntos.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugad@r con balón de la fila siempre está botando y realiza pase tras bote directo. • Ir dotando de más recursos técnicos; recepción y salida, fintas con balón, finalizaciones (PASO CERO) y diferentes tipos de pase. • En el 1c1 en todo campo el/la atacante dispone de 10 segundos para atacar. Buscamos agresividad, velocidad y verticalidad al aro. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede crear otro sistema de puntuación, puntuando el robo de balón, tapón, rebote defensivo y ofensivo. • Jugar a meter dos canastas. De esta manera, aumentamos la exigencia física y las tomas de decisión. • Tras jugar el 1x1 en media pista: trabajar superioridades en ataque atacando 2 contra 1 (el/la que ha defendido más el/la que ha pasado (jug. nº2) atacan hacia la otra canasta y el/la que ha atacado defiende) o superioridades defensivas defendiendo 2 contra 1 (ataca en la otra canasta el/la que ha defendido el 1x1 y defienden el/la pasad@r y el/la que ha atacado en la mitad de campo). <p>OBSERVACIONES: para realizar el ejercicio dinámico y no formar esperas largas, el siguiente trío sale una vez que hayan superado el medio campo el otro grupo.</p>		

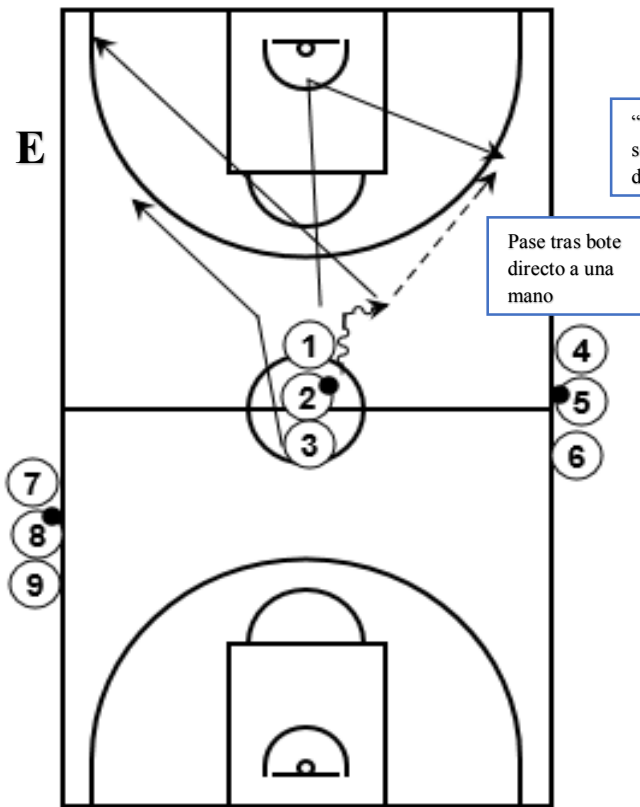


Gráfico 1

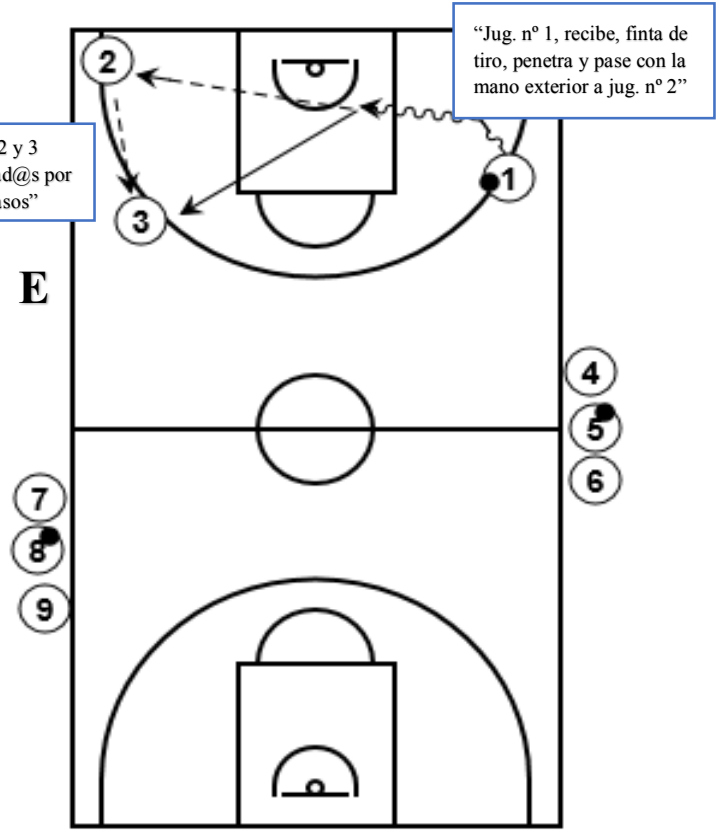


Gráfico 2

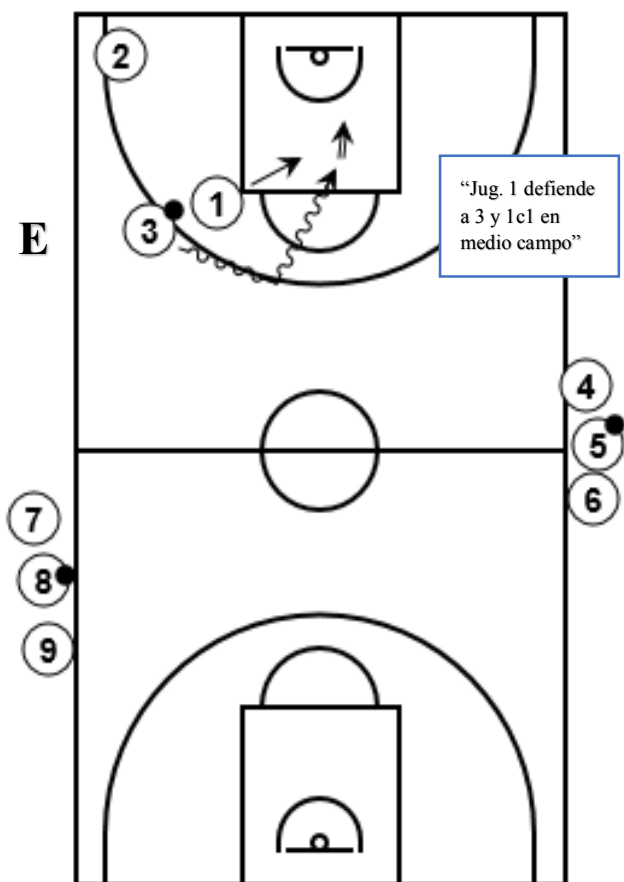


Gráfico 3

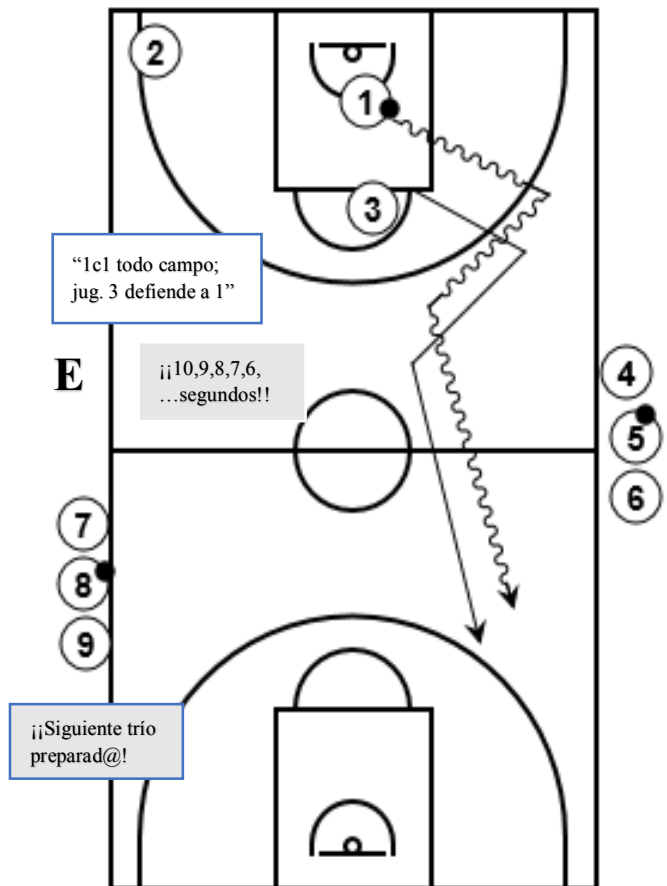


Gráfico 4

ACTIVIDAD Nº 12

FLECHA DE TIRO CON 4 JUGADOR@s: 2c2

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FLECHA DE TIRO CON 4 JUGADOR@s: 2c2		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS: <i>Mismos contenidos técnicos que en el anterior ejercicio.</i></p>	<p>TÁCTICOS: <i>Mismos contenidos tácticos que el anterior ejercicio y:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Resolver situaciones de igualdad, superioridad e inferioridad numérica relativa: 2C2+(P) y 2c1+1DF y 2c2. ➤ ATAQUE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Entrenar situaciones de ventaja numérica: 2c1+1 DF. ➤ Jugad@r con balón: pasar y bloquear al balón (bloqueo directo). • DEFENSA: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Defensa al jugad@r sin balón: concepto de línea de pase (a uno o dos pases del balón). ➤ Balance defensivo: proteger el aro y parar el balón. ➤ Defensa del bloqueo directo: avisar y cambiar. Importancia de la COMUNICACIÓN en defensa. ➤ Inicio a la defensa en equipo: concepto de ayudar y recuperar o cambiar. 	<p><i>Mismos contenidos que en el anterior ejercicio y:</i></p> <p>C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Percepción y estructuración espacial y temporal.
DURACIÓN	10'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Ahora iniciamos la flecha de tiro con 4 jugador@s. Previamente hacemos grupos de 4. Misma disposición inicial; en la fila de medio campo; jugad@r nº 1 sin balón, jugad@r nº 2 con balón y jugador@s nº 3 y 4 sin balón. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>Una vez inicie la penetración el jugad@r nº 1, jugador@s 2 y 3 mismos movimientos que la anterior fase y el jugad@r nº 4 se desplazará al lado contrario del jugad@r nº 3 (en la línea de tres aproximadamente y en la prolongación del tiro libre) y recibirá pase de éste. <i>Ver gráfico 2.</i></p> <p>Iniciamos la primera secuencia jugando una situación inicial de 2c2 en media pista defendiendo jug. nº 1 y 2 a 3 y 4 respectivamente. <i>Ver gráfico 3.</i></p> <p>En la segunda secuencia, se jugará una situación de superioridad numérica relativa en todo el campo (2c1+1DF) con la NORMA de: jugad@r que tira o pierde el balón, toca la esquina del fondo y baja a defender. <i>Ver gráfico 4.</i></p> <p>Y en la tercera secuencia, se juega una situación de igualdad numérica 2c2 en todo el campo. <i>Ver gráfico 5.</i></p> <p>En total jugaremos 3 veces o secuencias trabajando transición ataque-defensa y viceversa.</p> <p>La rotación será como la anterior fase: 1 a 2, 2 a 3, 3 a 4 y 4 a 1.</p> <p>COMPETICIÓN: cada canasta vale 2 puntos. A llegar a 10 puntos.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En cada fase de ataque o posesión, sólo se dispondrá de 10 segundos para tirar a canasta. • No se pueden juntar entre atacantes, mínimo dos pasos de distancia. • Cada atacante corre por una calle o puerta, separad@s y a la máxima velocidad. • El pasad@r inicial realiza pase tras bote y el recept@r finta de tiro y salida abierta. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede iniciar la opción de jugar bloqueos directos en media pista. • Asignar otros gestos técnicos al pasad@r y al recept@r. • En la tercera secuencia se puede crear también una situación de superioridad numérica de 2c1+1DF. NORMA: Jugad@r que tira a canasta o pierde el balón, toca la esquina del fondo y baja a defender. • Podemos utilizar al entrenad@r como pasad@r en la primera situación y cuando el jugad@r nº 3 reciba el balón, pasa al entrenad@r y se inicia una situación de 2c2+P (entrenad@r) en media pista y luego, en la segunda y tercera secuencia 2c2 en todo campo. <i>Ver gráfico 6.</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ CONDICIÓN: <ul style="list-style-type: none"> - Obligatorio recibir l@s dos atacantes y no vale recibir dentro de la zona (fintas de recepción). - Entre atacantes y con el entrenad@r mínimo 3 pasos de distancia. 		

- Entrenad@r puede botar (“efecto goma”) y no podemos ir hacia él balón. Respetar espacios.
- Según el nivel y la progresión de l@s jugador@s, ir introduciendo bloqueos indirectos. Jugad@r que pasa va a bloquear a su compañer@.
- **IMAGINACIÓN DEL ENTRENAD@R.**

OBSERVACIONES: El siguiente grupo inicia el ejercicio una vez pasen de medio campo el otro grupo. Estamos trabajando entre varios aspectos del juego, el concepto de dividir y pasar, y jugar extra-pass o pase extra.

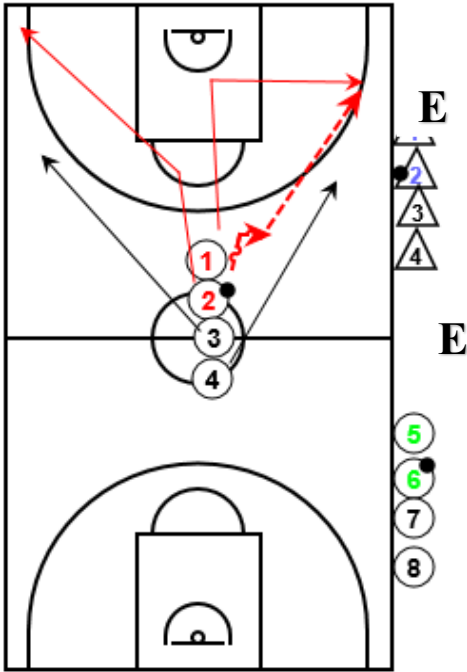


Gráfico 1



Gráfico 2

“Situación de 2c2 en medio campo”

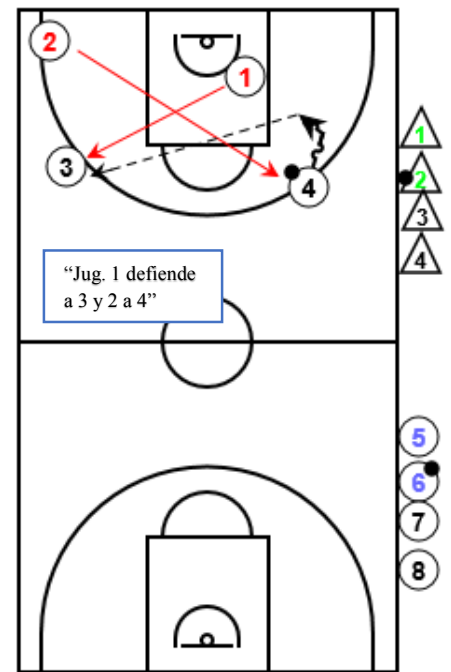


Gráfico 3

“Situación de 2c1+1 DF en todo campo”



Gráfico 4

“Situación de 2c2 todo campo”

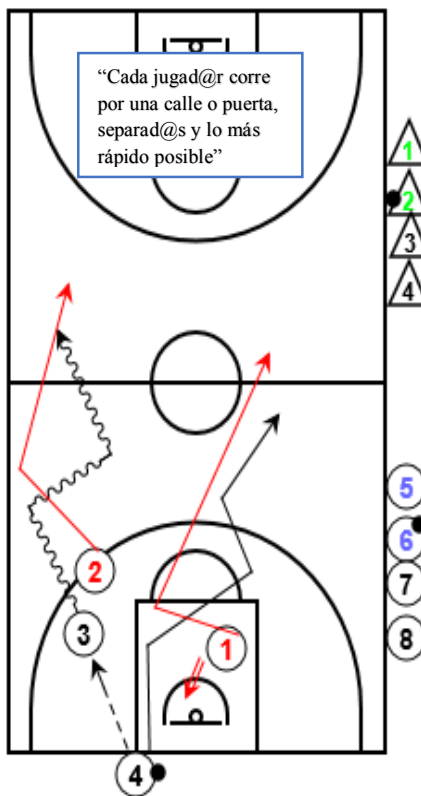


Gráfico 5

“Situación de 2c2+P en media pista”

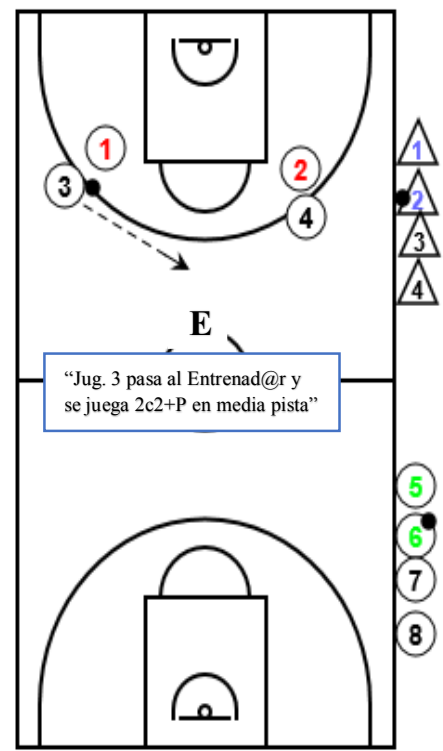


Gráfico 6

ACTIVIDAD Nº 13

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FLECHA DE TIRO CON 5 JUGADOR@S		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS: <i>Mismos contenidos técnicos que en el anterior ejercicio y.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugad@r con balón: concepto de dividir y pasar sin oposición. • Jugad@r sin balón: movimiento sin balón. Concepto de acompañar al balón en la penetración, ofrecer una salida y extra pass. 	<p>TÁCTICOS: • Resolver situaciones de inferioridad, y superioridad numérica ofensiva y defensiva: 2c3 y 3c2.</p> <p><i>Mismos contenidos tácticos que el anterior ejercicio y:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ATAQUE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Entrenar situaciones de ventaja numérica: 3c2 tras rebote defensivo, robo de balón o canasta convertida. ➤ Fomentar el juego alegre, rápido y con riesgo. • DEFENSA: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Defensa al jugad@r con y sin balón. ➤ Inicio a la realización de 2c1 o TRAP. ➤ Crear una mentalidad defensiva agresiva, y de arriesgar. ➤ Tod@s defienden a tod@s, es decir, un@ grande a un@ pequeñ@, y al revés. 	<p><i>Mismos contenidos coordinativos que en el anterior ejercicio y:</i></p> <p>C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➤ R. aeróbica: con intensidad media-alta y periodo largo: 25''-40'' las tres secuencias y si hacemos a meter dos canastas (40''-60'').
DURACIÓN	12'-14'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Seguimos con la misma dinámica que los anteriores ejercicios, pero ahora añadimos a un 5º jugad@r. Previamente haremos grupos de 5. Misma colocación salvo el 5º jugad@r, que se sitúa debajo del aro. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>Cuando lleguemos a la situación de 2c2 (mismos movimientos que la anterior fase), ahora el 5º jugad@r, en cuanto reciba el jug. 4, saldrá a defender, con lo que creamos una situación de inferioridad numérica ofensiva de 2c3 (o superioridad numérica defensiva). <i>Ver gráfico 2.</i></p> <p>En la segunda secuencia, jugaremos una situación de 3c2 a toda pista (superioridad numérica ofensiva) y en la última, de nuevo una situación de inferioridad 2c3. <i>Ver gráficos 3 y 4.</i></p> <p>La rotación será como la anterior fase: 1 a 2, 2 a 3, 3 a 4, 4 a 5 y 5 a 1.</p> <p>COMPETICIÓN: cada canasta vale 2 o 3 puntos. A llegar 10 puntos.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En la primera secuencia, el ataque se iniciará cuando reciba el jugad@r nº 4. Iniciamos entrenando los conceptos de dividir y pasar, y el pase extra (o extra pass). • En las situaciones de inferioridad numérica (2c3), siempre dos jugador@s tienen que ir al jugad@r con balón. Concepto de 2c1 o TRAP. Y si el ataque consigue pasar, la recuperación siempre la hará el <i>defensor que no ha saltado al 2c1.</i> • En cada fase de ataque dispondrán de 10 segundos para tirar a canasta. • Cada jugad@r corre por una calle, separad@ y a toda velocidad; Desarrollo del contraataque. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En el inicio introducir nuevos gestos técnicos tanto al pasad@r como al recept@r. • A meter dos canastas y así el ejercicio es más exigente físicamente. • Dar valor al balón robado con 2 puntos. Potenciamos así la defensa. <p>OBSERVACIONES: Estamos orientando en defensa a iniciar la agresividad defensiva realizando 2c1 al balón (TRAP).</p>		

“Concepto de dividir y pasar”

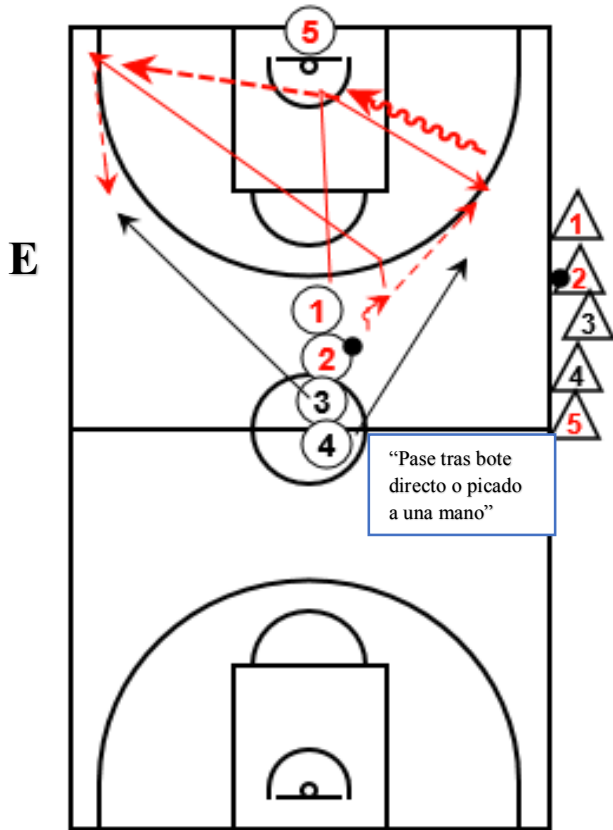


Gráfico 1

“Situación de 2c3 en medio campo”

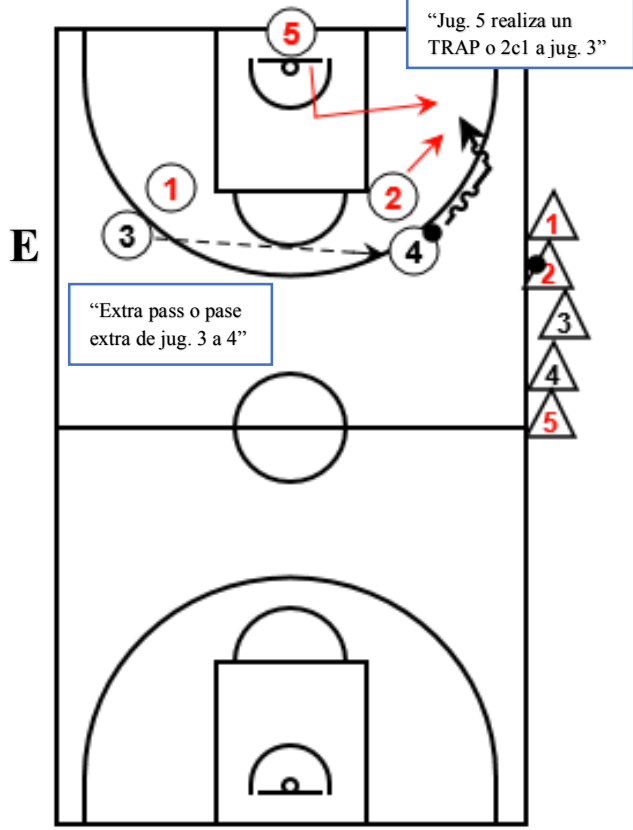


Gráfico 2

“Situación de 3c2 en todo campo”

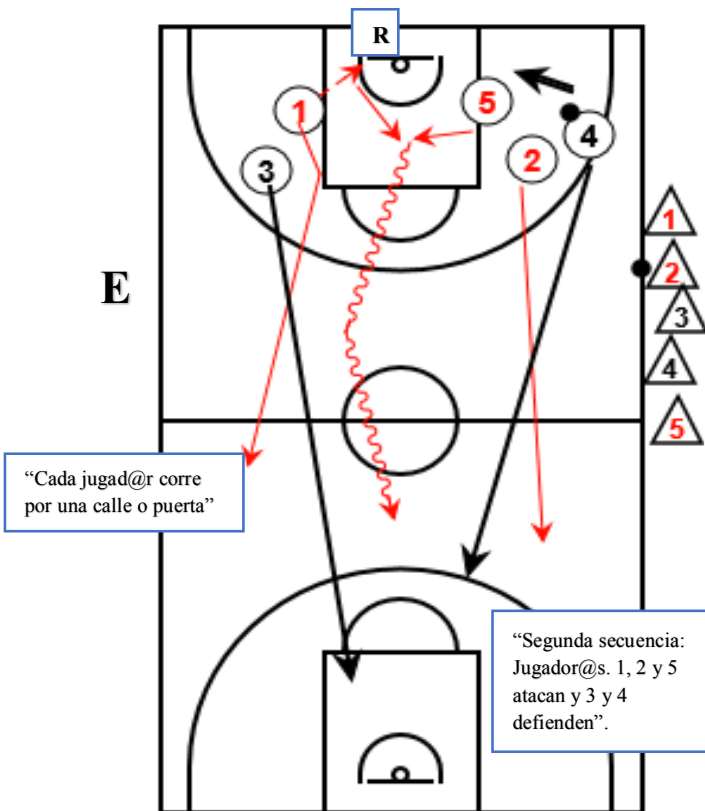


Gráfico 3

“Situación de 2c3 en todo campo”

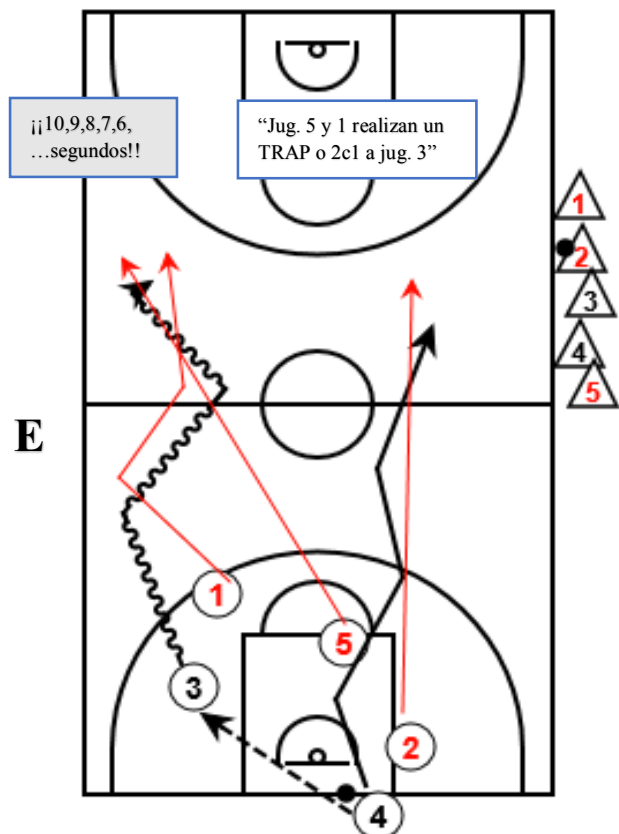


Gráfico 4

ACTIVIDAD Nº 14

FLECHA DE TIRO CON 6 JUGADOR@S

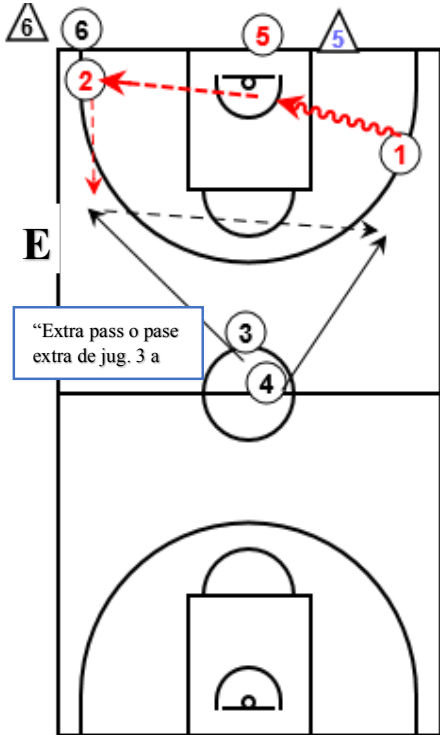
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FLECHA DE TIRO CON 6 JUGADOR@S		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS: <i>Mismos contenidos técnicos que en el anterior ejercicio.</i></p>	<p>TÁCTICOS: ➤ Resolver situaciones de igualdad, inferioridad y superioridad numérica relativa tanto ofensiva como defensivamente: 2C3 y 3c2+1DF y 3c3. <i>Mismos contenidos tácticos ofensivos y defensivos que el anterior ejercicio y:</i> ➤ ATAQUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrenar situaciones de ventaja numérica: 3c2+1DF tras rebote defensivo, robo de balón o canasta convertida. • Jugad@r con balón: pasar y bloquear al balón (bloqueo directo) o compañer@ sin balón (bloqueo indirecto). • Jugad@r sin balón: bloquear al balón (bloqueo directo) o a un compañer@ sin balón (bloqueo indirecto) y reemplazar. • NO especializar a jugador@s interiores y exteriores. <p>➤ DEFENSA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inicio a la defensa en equipo. • Defensa del bloqueo directo e indirecto. avisar y cambiar. Importancia de la COMUNICACIÓN en defensa. • Defensa del rebote: cerrar o bloquear a mi par. 	<p><i>Mismos contenidos coordinativos que en el anterior ejercicio y:</i> C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➤ R. aeróbica: con intensidad media-alta y periodo largo: 30''-60'' las tres secuencias o a meter dos canastas.
DURACIÓN	12'-15'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Introducimos al 6º jugad@r que se situará en el fondo de una de las dos esquinas. <i>Ver gráfico 1.</i> Al igual que en el anterior ejercicio, l@s 5 jugador@s realizan los mismos movimientos y en el momento que finalizan la primera secuencia en media pista (2c3) e inician la segunda secuencia en la otra canasta, el sexto jugad@r saldrá a defender al campo contrario con l@s jug. nº 3 y 4, creando una superioridad numérica ofensiva momentánea de 3c2+1DF. <i>Ver gráfico 2 y 3.</i> Y en la última secuencia, se jugará una situación de 3c3 en toda pista cambiando los roles ataque-defensa y viceversa. <i>Ver gráfico 4.</i> El objetivo del ataque es meter canasta antes de que llegue el jugad@r defensor 6. Y la misión de la defensa, retardar el ataque y que no anoten. La rotación: podemos hacer equipos de tres y tod@s rotan por todas las posiciones cambiando los roles. COMPETICIÓN: cada canasta vale 2 o 3 puntos. Y a ver qué trío llega antes a 20 puntos. CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En la primera secuencia se iniciará el ataque cuando el jugad@r nº 4 reciba el balón. Objetivo de la defensa será realizar 2c1 o TRAP al jugad@r con balón. Saltará el jugad@r nº 5 que iniciará debajo de la canasta. • El jugador nº 6 no podrá salir a defender hasta que se inicie la segunda secuencia y el balón haya superado la línea del tiro libre. Queremos dar ventaja momentánea al ataque. • Cada jugad@r corre por una calle, separad@ y a toda velocidad. Inicio al desarrollo del contraataque. • Cada ataque dispone de 10 segundos para tirar a canasta. Velocidad y tomas de decisión rápidas. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Añadir más puntuaciones valorando acciones defensivas como robo de balón, tapón o rebote defensivo o acciones ofensivas, rebote ofensivo, asistencia. • Cada equipo tiene que meter dos o más canastas. Generamos más esfuerzos y sobreesfuerzos físicos. Entrenamos la mejora de la resistencia aeróbica. • En la última secuencia crear una situación de superioridad numérica 3c2+1DF; el/la jugad@r que tira o pierde el balón, tiene que tocar la esquina del fondo y bajar a defender. • En la última secuencia, en la situación de 3c3, se puede introducir varios conceptos: el bloqueo indirecto, directo o balón interior y poner como CONDICIÓN antes de tirar: 		

	<ul style="list-style-type: none"> - Obligatorio hacer un bloqueo indirecto o un bloqueo directo. <i>Ver gráfico 5.</i> - Meter un balón interior (2 abiertos + 1 interior). <i>Ver gráfico 6.</i> <p>OBSERVACIONES: Estamos trabajando la agresividad defensiva 2c1 al balón (TRAP), el desarrollo del contraataque, la verticalidad y trabajar bajo una ligera presión. Y sin olvidar el concepto de dividir, pasar y pase extra. Todo ello, controlando siempre el nivel y la progresión del equipo.</p>
--	--

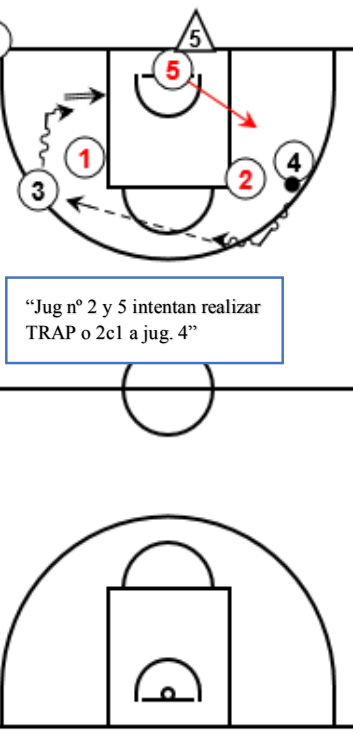
“Concepto de dividir, y pasar y pase extra”

“Situación de 2c3 en medio campo”

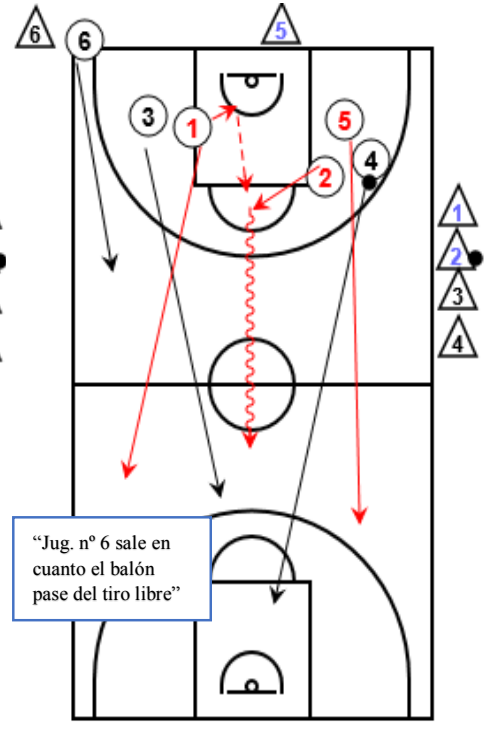
“Situación de 3c2 + 1 DF en todo campo”



“Extra pass o pase extra de jug. 3 a



“Jug nº 2 y 5 intentan realizar TRAP o 2c1 a jug. 4”



“Jug. nº 6 sale en cuanto el balón pase del tiro libre”

Gráfico 1

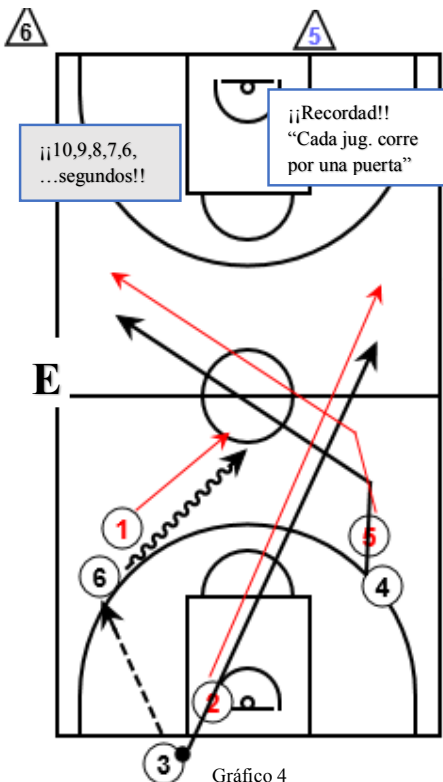
Gráfico 2

Gráfico 3

“Situación de 3c3 en todo campo”

“Situación de 3c3 con Bloqueo Indirecto”

“Situación de 3c3 con balón interior”

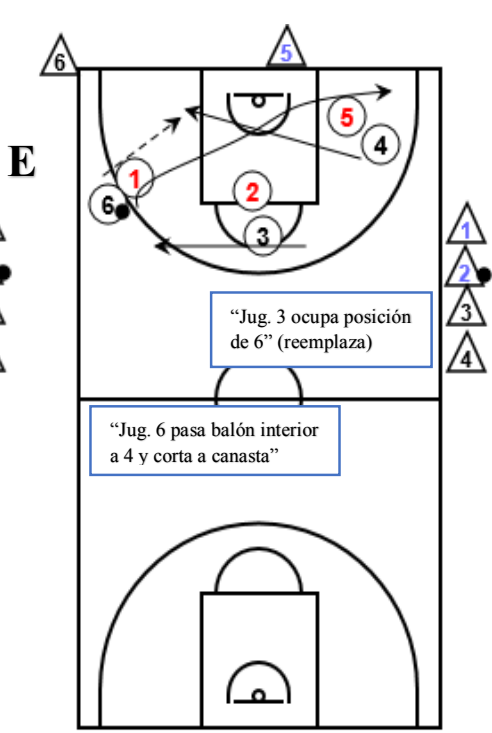


¡¡10,9,8,7,6, ...segundos!!

¡¡Recordad!!
“Cada jug. corre por una puerta”



“Jug. 3 realiza Bloqueo Indirecto a DF 5”



“Jug. 3 ocupa posición de 6” (reemplaza)

“Jug. 6 pasa balón interior a 4 y corta a canasta”

Gráfico 4

Gráfico 5

Gráfico 6

ACTIVIDAD Nº 15

FLECHA DE TIRO CON 7 JUGADOR@S

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FLECHA DE TIRO CON 7 JUGADOR@S		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS: <i>Mismos contenidos técnicos que en el anterior ejercicio.</i></p>	<p>TÁCTICOS: Resolver situaciones de inferioridad y superioridad numérica ofensiva y defensiva: 2C3, 4c3 y 3c4. Mismos contenidos tácticos ofensivos y defensivos que el anterior ejercicio y:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ATAQUE: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Entrenar situaciones de ventaja numérica: 4c3 tras rebote defensivo, robo de balón o canasta recibida. • DEFENSA: <ul style="list-style-type: none"> ➢ DF de salto y cambio o ayuda y recuperación. ➢ Inicio a la realización de 2c1 o TRAP. ➢ Crear una mentalidad defensiva agresiva y arriesgada. • Importancia de la COMUNICACIÓN en DF. 	<p><i>Mismos contenidos condicionales y coordinativos que en el anterior ejercicio.</i></p>
DURACIÓN	12'-15'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Añadimos un nuev@ jugad@r, el séptimo que se situará fuera de banda en la prolongación del tiro libre. <i>Ver gráfico 1.</i> Mismos movimientos de l@s jugador@s 1,2,3,4 y 5 jugando en la primera secuencia una situación inicial de 2c3 en media pista. <i>Ver gráfico 2.</i> El jugad@r nº 6 cumplirá el rol de ataque y el jugad@r nº 7 de defensa y saldrán a la vez cuando hayan finalizado la situación de 2c3 y se inicie la segunda secuencia en la otra canasta, pasándose a jugar una nueva situación de 4c3. <i>Ver gráfico 3.</i> Y en la vuelta o tercera secuencia, se juega una situación de inferioridad numérica ofensiva (3c4). <i>Ver gráfico 4.</i> El ejercicio se desarrollará en tres secuencias: medio campo, e ida y vuelta en todo campo. Rotación: de la fila 1 a 2, 2 a 3, 3 a 4, y así sucesivamente, intentando que tod@s roten por todas las posiciones. COMPETICIÓN: a llegar a 20 puntos y valor de las canastas 2 o 3 puntos. CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En la primera secuencia, se iniciará el ataque cuando el jugad@r nº 4 reciba el balón. De esta manera, trabajamos el concepto de dividir, pasar y realizar dos pases extras. • L@s jugador@s que no intervienen en la primera secuencia (6 y 7), podrán salir en la segunda secuencia hasta que el balón haya rebasado la línea del tiro libre. De esta manera, estamos creando una situación numérica ofensiva (4c3). • En las situaciones de superioridad numérica defensiva: 2c3 y 3c4, SIEMPRE dos jugador@s al balón, saltando el jugad@r más cercano al balón. La rotación defensiva será siempre quien haya saltado al 2c1 se queda con el/la atacante y el otr@ defens@r realizará el 2c1 al balón. Queremos potenciar en defensa la agresividad y el 2c1 al jugad@r con balón (TRAP). • En el contraataque cada jugad@r corre por una puerta o calle, separad@ y a la máxima velocidad. • Cada fase de ataque dispondrá de 10 segundos para atacar o tirar a canasta. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En el inicio del ejercicio seguir aumentando e introduciendo gestos técnicos; pase, recepción y salida, fintas con balón y finalizaciones a entrada a canasta, PASO CERO. • L@s jugador@s que están esperando fuera no pueden salir hasta que el balón sobrepase la línea del medio campo. Así, damos más ventaja al ataque. • A lograr dos o más canastas o realizar cinco secuencias. Generamos más esfuerzos y sobreesfuerzos físicos y entrenamos la condición física. • Puntuar determinadas acciones defensivas y ofensivas según lo que queramos potenciar. <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En defensa: el jugad@r con balón no va por el centro e intentar llevarle a las bandas. Y obligatorio realizar 2c1 en las zonas marcadas por el entrenad@r. Crear trampas para el TRAP. <p>OBSERVACIONES: seguimos observando y corrigiendo los detalles técnicos. Recordamos el concepto del pase extra después de una penetración.</p>		

“Concepto de dividir y pasar”

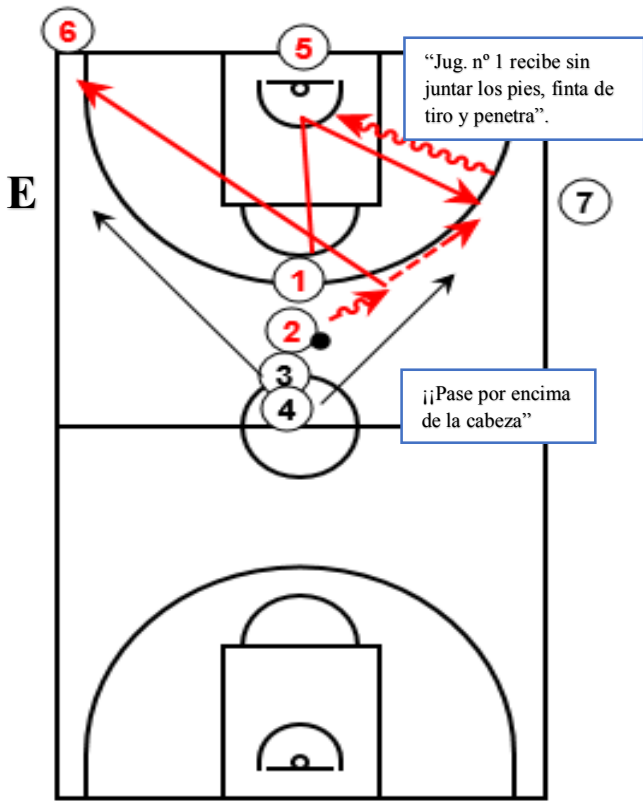


Gráfico 1

“Situación de 2c3 en medio campo”

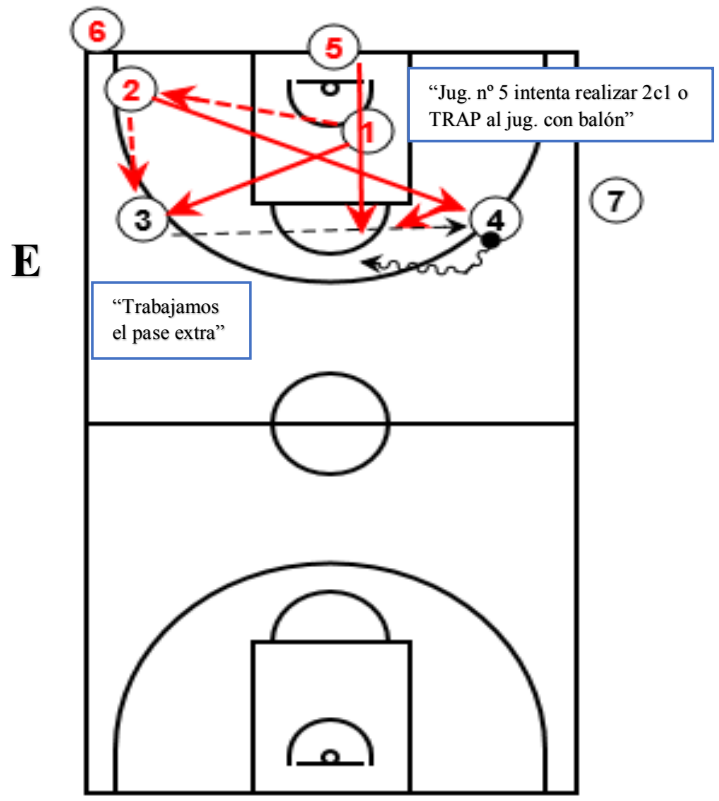


Gráfico 2

“Situación de ventaja numérica ofensiva: 4c3”

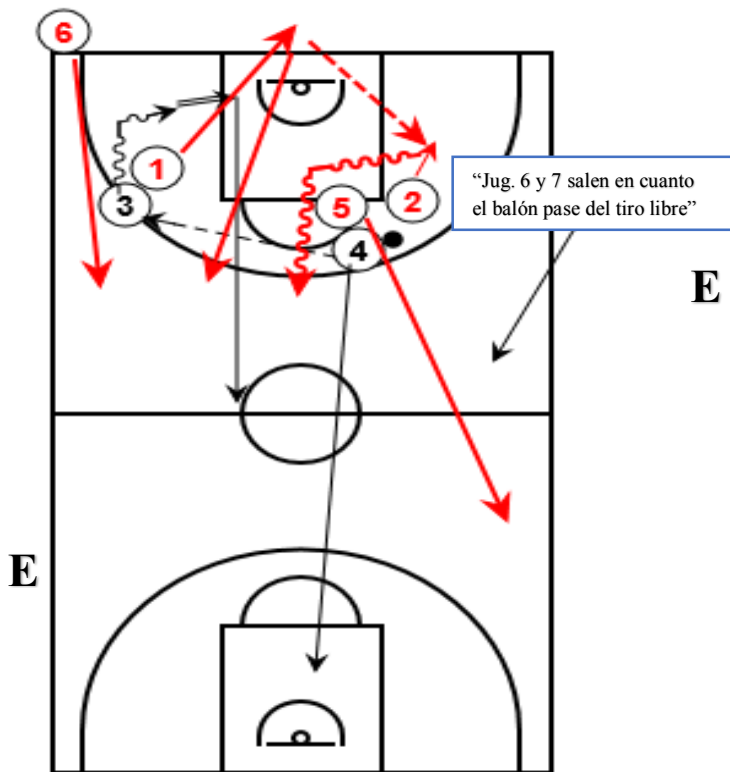


Gráfico 3

“Situación de ventaja numérica defensiva: 3c4”

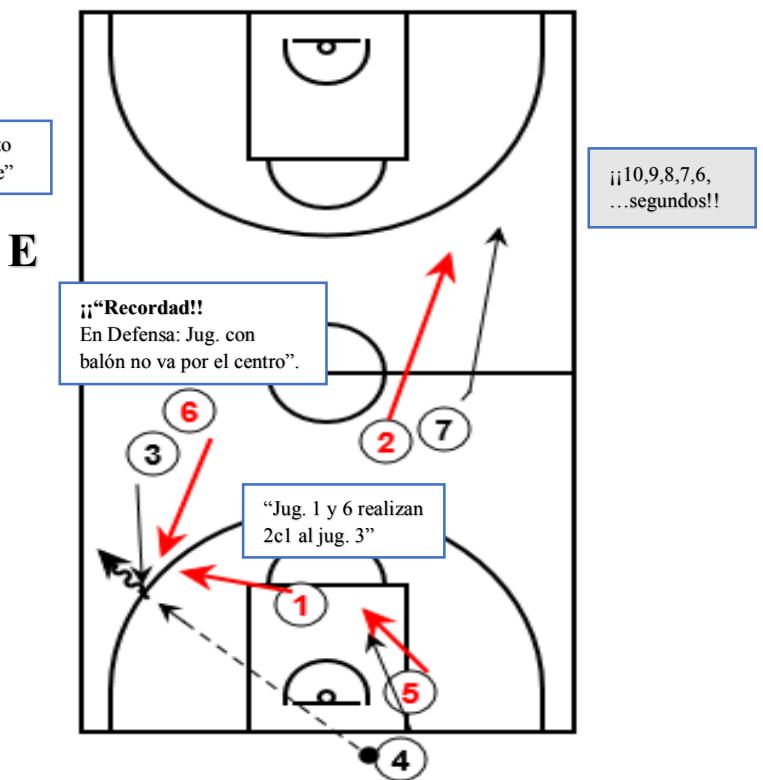


Gráfico 4

ACTIVIDAD Nº 16

FLECHA DE TIRO CON 8 JUGADOR@S

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FLECHA DE TIRO CON 8 JUGADOR@S		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS: <i>Mismos contenidos técnicos que en el anterior ejercicio.</i></p>	<p>TÁCTICOS: • Resolver situaciones de inferioridad, superioridad relativa e igualdad numérica: 2C3, 4c3+1DF y 4c4. <i>Mismos contenidos tácticos ofensivos y defensivos que el anterior ejercicio y, además:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ATAQUE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ NO especializar a jugador@s interiores y exteriores. ➤ Ataque posicional libre con formación inicial de 3 abiertos y un interior. ➤ Inicio a jugadas simples en finales de posesión. • DEFENSA: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Inicio a la defensa presionante individual a todo campo. ➤ Defensa del salto y cambio. ➤ Defensa de los bloqueos directos e indirectos e importancia de la comunicación defensiva: aviso y cambio. ➤ Defensa del rebote: cerrar o bloquear a mi par. ➤ Balance defensivo. 	<p><i>Mismos contenidos condicionales y coordinativos que en el anterior ejercicio y:</i></p> <p>C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➤ R. aeróbica: con intensidad media-alta y periodo largo: 45''-75'' las tres secuencias o a meter dos canastas.
DURACIÓN	12'-15'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Último ejercicio progresivo de la “flecha de tiro” pero ahora con 8 jugador@s. El jugad@r nº 8 se colocará inicialmente fuera de banda a la altura de la prolongación del tiro libre y l@s jugador@s 6 y 7 se situarán cada un@ en las esquinas del fondo de la pista. <i>Ver gráfico 1.</i> Antes de iniciar el ejercicio, podemos hacer equipos de 4 componentes cada uno. El jugad@r nº 6 cuando se incorpore al juego cumplirá el rol de ataque, y l@s jugador@s 7 y 8 el rol de defensa. Se inicia como en los anteriores ejercicios, primera secuencia 2c3 en media pista y una vez finalizado esta situación e inician la segunda secuencia en la otra pista, aquí se incorporan a la vez el resto de jugador@s, jugando una situación de 4c3+1DF. <i>Ver gráficos 2 y 3.</i> En la tercera secuencia se juega una situación de 4c4 cambiando los roles de ataque y defensa. <i>Ver gráfico 4.</i> Al finalizar las tres secuencias, se rotan de posiciones, de la fila 1 a 2, 2 a 3 a 4, etc. COMPETICIÓN: misma puntuación que un partido; 2 y 3 puntos según se anote. A llegar a 20 puntos. CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En la primera secuencia se iniciará el ataque cuando el jugad@r nº 4 reciba el balón. Así, entrenamos el concepto de dividir, pasar y extra pass o pase extra (del jugad@r 2 a 3 y de 3 a 4). • Al igual que en los anteriores ejercicios l@s jugador@s que están fuera no intervienen en la primera secuencia y no podrán salir hasta que finalice el 2c3 y el balón haya pasado la línea del tiro libre. • En la primera situación de 2c3, SIEMPRE dos jugador@s al balón, saltando el/la jugad@r más cercano al balón. Y la rotación defensiva será siempre jugad@r que salta se queda con el/la atacante. • En el contraataque cada jugad@r corre por una puerta o calle, separad@ y a la máxima velocidad. • Cada ataque dispone de 10 segundos para atacar. Potenciamos el juego alegre, rápido y agresivo. • En el inicio del ejercicio seguir trabajando fundamentos técnicos en función del nivel y progresión del equipo. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar 5 secuencias o 5 fases de ataque o a meter 5 canastas entre los dos equipos. Entrenamos la condición física con muchos esfuerzos, sobreesfuerzos y tomas de decisión. CONDICIÓN: <ul style="list-style-type: none"> - Si es canasta, presión individual a toda pista con realización de 2c1 en las zonas marcadas o puntos fuertes (bandas). Concepto de presión individual con saltos y cambios y realización de TRAP o 2c1. • Se puede crear otro sistema de puntuación potenciando el 2c1, el robo de balón o la asistencia. • Limitar el número de botes por jugad@r. Así, priorizamos el pase y juego sin balón. • En la última secuencia (situación de 4c4) obligatorio meter un balón interior y jugar con 3 jugador@s abiertos y un interior. <i>Ver gráfico 5.</i> • Introducir el bloqueo directo en finales de posesión, por ejemplo, cuando queden 8 segundos para la posesión de ataque o un aclarado para jugar 1c1. <i>Ver gráfico 6.</i> 		

- Iniciar con el **bloqueo indirecto** en las situaciones de igualdad numérica (4c4) y poner como condición realizar dos bloqueos indirectos. Jugad@r que pasa realiza el bloqueo indirecto o jugad@r que no tiene el balón realiza un bloqueo indirecto. *Ver gráfico 7.*
- Id aumentando progresivamente la dificultad técnica, táctica y física.

OBSERVACIONES:

En esta serie de ejercicios progresivos hemos ido creando situaciones reales que se dan en un partido de baloncesto y, además, hemos ido aumentando el número de jugador@s hasta llegar a una situación de 4c4. Se puede crear más variantes técnico-tácticas y condicionales.

¡¡Entrenador@s!! tan sólo tenéis que pensar y mejorarlos. ¡¡Usad vuestra imaginación!!

“Concepto de dividir, pasar y movimientos sin balón”

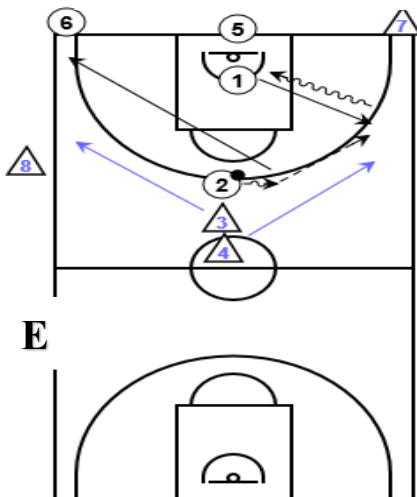


Gráfico 1

“Situación de ventaja numérica defensiva: 2c3 en medio campo”

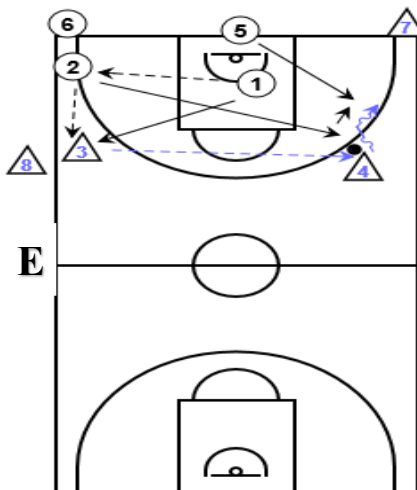


Gráfico 2

“Situación de ventaja numérica ofensiva: 4c3+1DF todo campo”

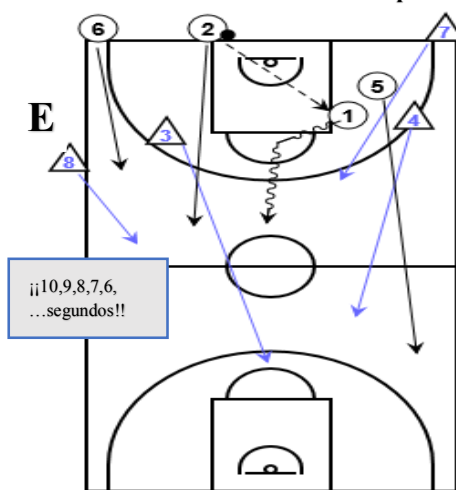


Gráfico 3

“Situación de igualdad numérica: 4c4 en todo campo”

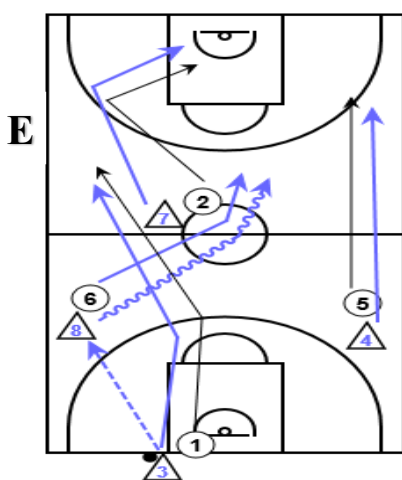


Gráfico 4

“4c4 balón interior; 3 jugador@s abiertos + 1”

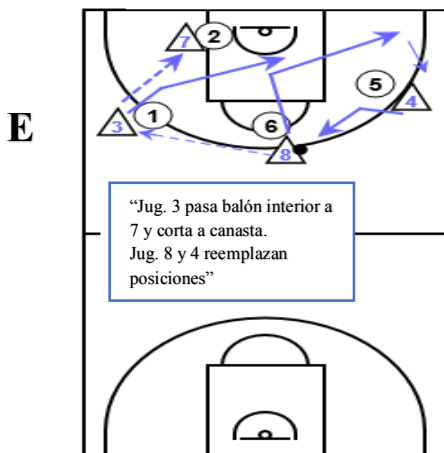


Gráfico 5

“4c4 bloqueo directo en finales de posesión”

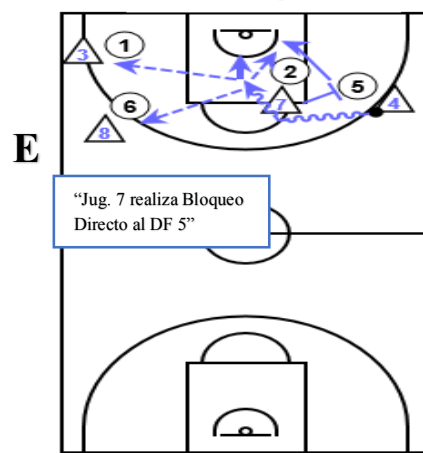


Gráfico 6

“4c4 bloqueo indirecto”

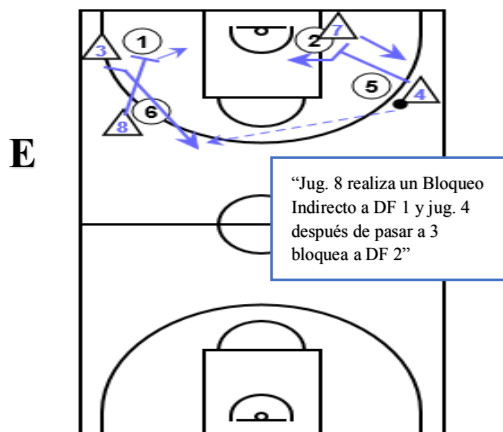


Gráfico 7

ACTIVIDAD Nº 17

COMPETICIÓN DE PASES POR EQUIPOS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	COMPETICIÓN DE PASES POR EQUIPOS		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL Y ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	TÉCNICOS:	TÁCTICOS:	C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:
	<ul style="list-style-type: none"> • El pase: tras bote y con mano dominante y no dominante, con una y dos manos, por encima de la cabeza, de beisbol. • Recepción del pase: en movimiento. • Inicio a los bloqueos: jugad@r que bloquea y el/la que recibe. 	<ul style="list-style-type: none"> • ATAQUE: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Ocupación, distribución de posiciones exteriores e interiores y continuidad en el juego de equipo mediante pases. ➢ Prioridades en el pase: jugad@r que pasa tiene prioridad para moverse. ➢ Importancia del juego en equipo mediante el uso del PASE. ➢ Ataque posicional libre: 4 abiertos y un interior. ➢ Jugad@r con balón: pasar y progresar o pasar y bloquear. ➢ Jugad@r sin balón: fintar para recibir y cortar o progresar a la canasta o bloquear al balón o jugad@r sin balón. ➢ No especializar a jugador@s; tod@s pasan por todas las posiciones. • DEFENSA: <ul style="list-style-type: none"> ➢ División de la cancha: lado fuerte en línea de pase (a uno o dos pases del balón) y lado de ayuda (a tres o más pases). ➢ Defensa al jugad@r con y sin balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. gestual o segmentada: el pase. • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ R. aeróbica: con intensidad alta y periodo largo: 45'' - 60'' según a cuantas canastas sea. <p>C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Coordinación óculo-manual: ojo-mano-balón.
DURACIÓN	8'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO	PARTE INICIAL, PRINCIPAL O FINAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Dos equipos en cada campo y con un balón cada equipo. Si disponemos de un entrenad@r ayudante, cada un@ con un equipo. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>NORMAS DEL EJERCICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gana el equipo que llegue antes a 5 pases y el 5º pase tiene que recibir en el campo contrario. <i>Ver gráficos 2 y 3.</i> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entre jugador@s separad@s SIEMPRE por lo menos 3 pasos. • Después de cada pase, me cambio de posición. No se puede permanecer dos segundos parad@. • Recibo siempre en movimiento. • No se puede botar y no se puede repetir el pase que hace mi compañer@. • El 5º pase se tiene que recibir en el campo contrario. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando se llegue a 5 pases, ahora hay que meter canasta en el campo contrario. Gana quien meta antes. <i>Ver gráfico 4.</i> • Lo mismo, pero ahora hay que meter en las dos canastas. ¡¡Recordad!! sin botar. • Ahora, l@s entrenador@s inician con un balón cada un@ y, lo pueden tirar a canasta, o lo dejan en el suelo o en la banda (inicio saque de banda). A 5 pases sin botar y luego a meter en la canasta contraria. • Pasar con la mano menos hábil, o pase con bote, por encima de la cabeza, etc.... • Antes de meter canasta en el mismo campo, obligatorio meter un pase interior o en el poste alto. <i>Ver gráfico 5.</i> • Id poniendo más dificultades al ejercicio según el nivel del equipo. • Aumentar el número de pases, por ejemplo, a 10 pases, e ir introduciendo nuevos conceptos tácticos ofensivos: bloqueo indirecto y el/la jugad@r que pasa bloquea, o jugad@r que NO tiene el balón realiza un bloqueo a un jugad@r cercano a canasta; concepto de llaves para recibir. <i>Ver gráfico 6.</i> • Inicio del ejercicio con DEFENSA. <ul style="list-style-type: none"> ➢ CONDICIONES: <ul style="list-style-type: none"> - A conseguir un número determinado de pases y luego meter canasta. - Dentro de los 10 pases, obligatorio un balón interior o realizar un bloqueo directo o indirecto. 		

- Limitar el número de botes por jugador@r o por equipo.
- Jugar un mini partido al **estilo del tenis**, es decir, “a un juego”; 15, 30, 40 y juego. Cada equipo tiene que meter 4 canastas y equipo que meta canasta, saca de nuevo.
- **Defensa:** si estás a un pase del balón, **en línea de pase**. Y si estás a dos o más pases **en ayuda**.
- **Si toca balón defensa** cambio de rol, el equipo atacante pasa a ser el defensor y viceversa.

¡¡ENTRENADOR@S!! Pensad en el juego que se puede sacar a este ejercicio tanto ofensiva como defensivamente. USAD VUESTRA IMAGINACIÓN

OBSERVACIONES:

- Si tuviéramos 12 jugadores, dividimos en dos grupos de 6 jugador@s. y jugamos con una disposición inicial de **5 jugador@s abiertos y un interior**.
- O dividir en 4 equipos de tres componentes cada uno y jugar 3c3.
- O 3 equipos de 4 jugador@s cada uno y jugar 4c4, descansando un equipo.
- Introducir siempre **sistema de competición** valorando aquello que queramos dar más importancia.

“Disposición inicial libre”

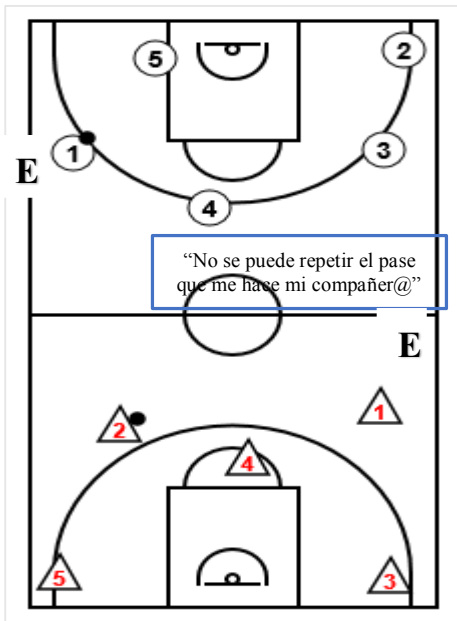


Gráfico 1

“A llegar a 5 pases”

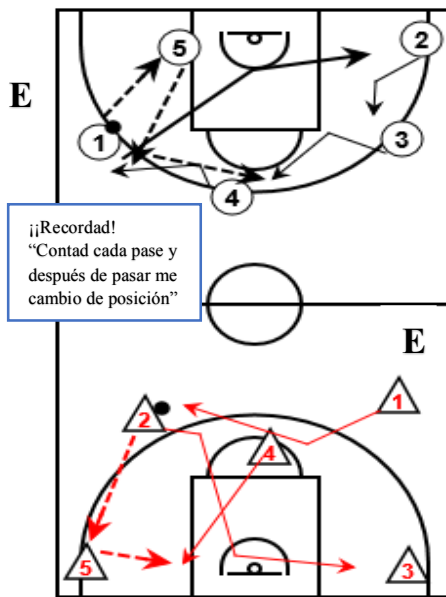


Gráfico 2

“El 5º pase recibe en campo contrario”

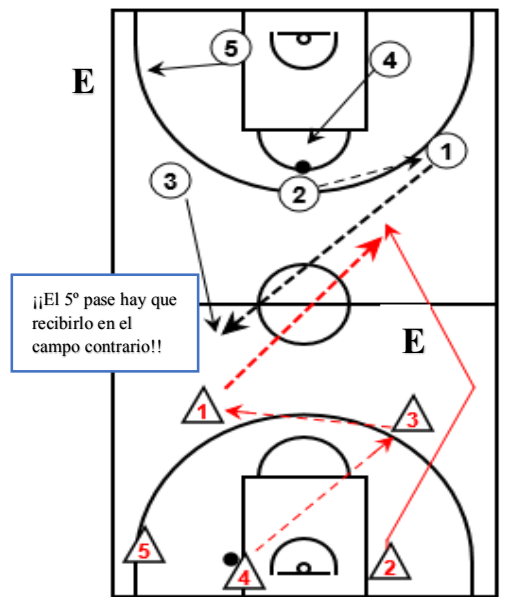


Gráfico 3

“Después del 5º pase a meter canasta”

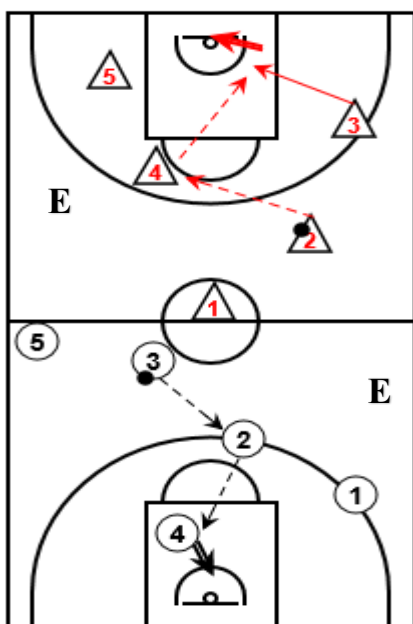


Gráfico 4

“Un balón interior o en el poste alto”

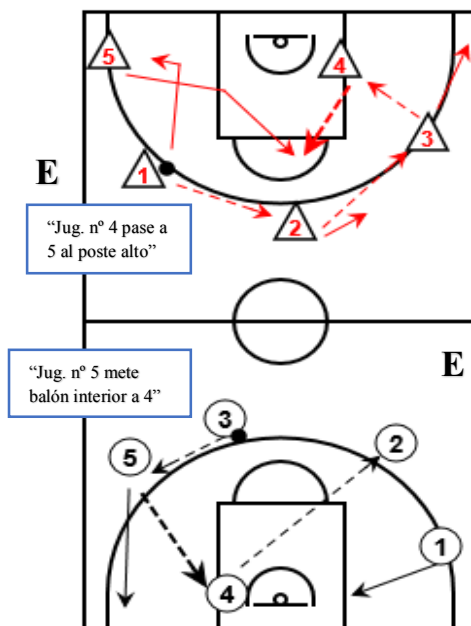


Gráfico 5

“Bloqueo Indirecto”

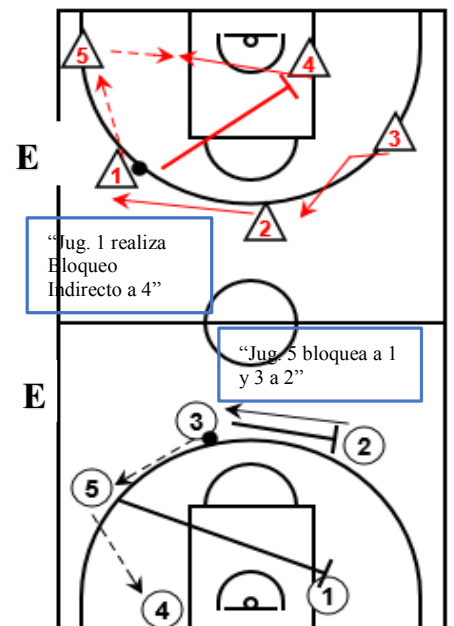


Gráfico 6

ACTIVIDAD Nº 18

FINALIZACIONES CERCA DEL ARO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FINALIZACIONES CERCA DEL ARO		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El pase después de bote con mano dominante y no dominante (directo o picado), con y sin oposición. • Jugad@r sin balón; ganar la posición interior: finta de recepción normal. Y Recepción del balón: flexionado y enseñando el blanco. • Jugad@r con balón: fintas con balón: de salida (sin mover los pies) y finta de tiro. • Tiro en posiciones cercanas al aro: en semigancho. 	<p>TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ATAQUE: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Ocupación, distribución de posiciones exteriores e interiores. ➢ Uso del bote para mejorar un ángulo de pase. • DEFENSA: <ul style="list-style-type: none"> ➢ DF moderada al jugad@r con y sin balón. 	<p>C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. ejecución gestual o segmentada: corte, pase, tiro, arrancadas, finalización. • C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES: <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Ritmo (ajuste y tiempo). ➢ Orientación espacial. ➢ Esquema corporal y relación espacio y tiempo. ➢ Percepción y estructuración espacial y temporal.: trabajar situación espacial en el momento de recepción de pase.
DURACIÓN	10'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE INICIAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Una de las carencias que se pueden apreciar en much@s de l@s jugador@s cuando llegan a su etapa infantil, es el escaso repertorio que tienen para finalizar situaciones cerca del aro, sobre todo, cuando el/la atacante está de espaldas al aro. Para mitigar este problema, proponemos un ejercicio de finalizaciones, recibiendo tras un corte diagonal (shuffle cut).</p> <p>Comenzaremos con situaciones aisladas y sin oposición de 1c0, para posteriormente introducir defensa pasiva y luego activa. Colocaremos a l@s jugador@s en dos filas situad@s detrás de la línea de triple, en 45 grados. En una de las filas, el/la primer@ sin balón, que es quien inicia la actividad con el corte al lado contrario (poste medio o bajo). Ver gráfico 1.</p> <p>Proponemos 3 finalizaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dos pasos girando hacia la zona y tiro en semigancho. 2. Encarando el aro haciendo salida abierta por fondo. 3. Recibiendo fuera de zona, con doble bote hacia centro de la zona y tiro en semigancho. <p>La rotación es la siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugad@r que corta a canasta, recoge su tiro y va a la fila contraria de donde ha comenzado. • Pasad@r; una vez pasado, corta al poste medio-bajo del lado contrario, recibe, tira, recoge su rebote y se sitúa en la fila contraria de donde estaba. Ver gráfico 2. <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A pesar de la ausencia de defensa, los movimientos deben realizarse a máxima velocidad. • Darle importancia al pase, similar a situación real de juego (pase tras una finta de pase previa o pase con la mano exterior) y al corte (no es suficiente con solo “ir al aro”), corte en “V” y acompañado de un cambio de ritmo. • Jugador@s con balón están botando, trabajan el bote. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si se dispone de material, usar almohadilla para que l@s jugador@s choquen con el defens@r, para poder ganar espacio en las finalizaciones. • Introducir aspecto condicional. Dependiendo de si el pase es directo o picado, habrá que hacer una de las finalizaciones propuestas. Hacer pensar al jugad@r y no robotizar. • Dotar de más gestos técnicos: encarar (pivotar), finta de tiro y salida por el fondo o centro, tiro de gancho, reverso, etc.... • Introducir oposición moderada al pasad@r. La rotación es: El/la que tira, coge su rebote y a la fila contraria de donde estaba. El/la defens@r; corta al poste medio del lado contrario, recibe y ataca. Y el/la pasad@r defiende al pasad@r del lado contrario. Ver gráficos 3 y 4. • Meter oposición al recept@r. En este caso la rotación sería: Jugad@r que tira defiende, defens@r coge rebote y a la fila donde se ha jugado el 1c1, y pasad@r ataca en el lado contrario. Ver gráficos 5 y 6. <p>OBSERVACIONES: Si disponemos de entrenad@r ayudante, realizarlo en ambas canastas.</p>		



Gráfico 1



Gráfico 2

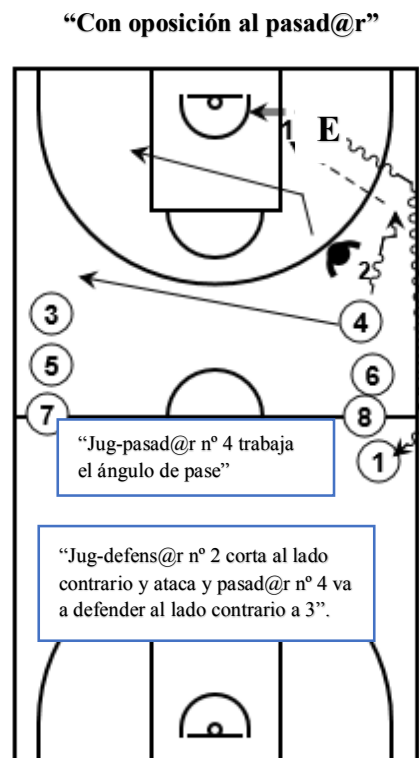


Gráfico 3

“Con oposición al recept@r”

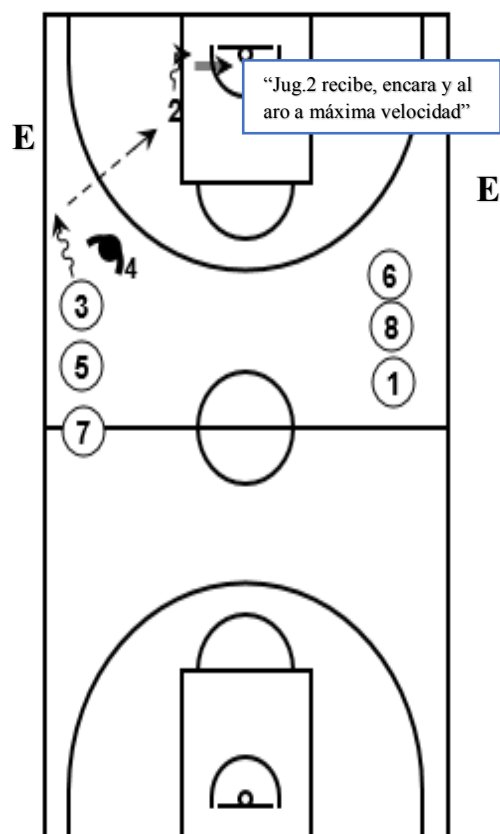


Gráfico 4

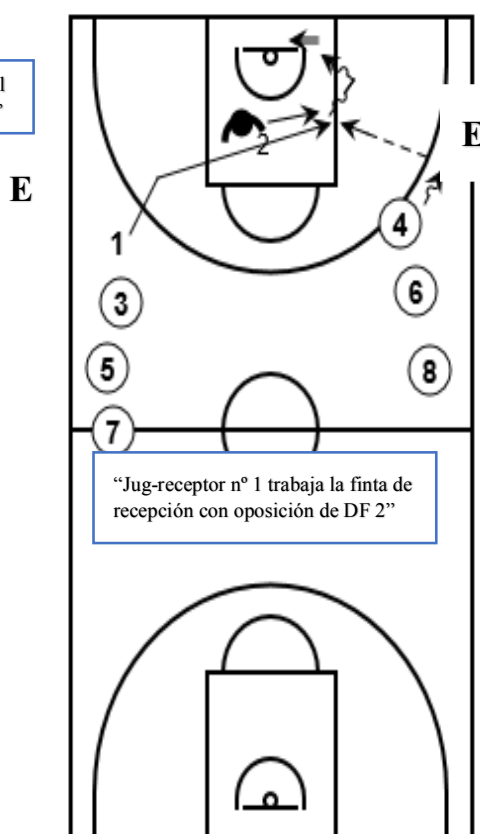


Gráfico 5

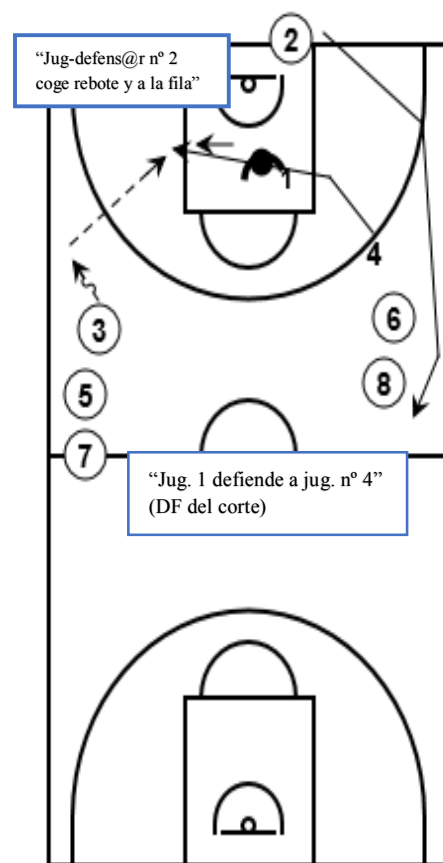


Gráfico 6

ACTIVIDAD Nº 19

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	SALIDA DE CONTRAATAQUE TRAS REBOTE DEFENSIVO		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	ASIGNACIÓN DE TAREAS Y REOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p style="text-align: center;">TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El pase tras rebote defensivo: por encima de la cabeza, con mano dominante y no dominante (directo o picado), p. tras bote, de beisbol, con bote y sin oposición. • Recepción del balón: en movimiento, y enseñando el blanco. • Entradas a canasta desde el pase. • PASO CERO: finalizaciones a canasta inicio con bote y recepción tras pase en movimiento y con un pie YA en el suelo. 	<p style="text-align: center;">TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ATAQUE: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Continuar con el desarrollo y finalización del contraataque: ocupación de calles tras rebote. ➢ Entrenar situaciones de ventaja numérica: 2c1+1DF. • DEFENSA: <ul style="list-style-type: none"> ➢ DF en inferioridad numérica (2c3). ➢ Inicio a la realización de 2c1. 	<p style="text-align: center;">C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. ejecución gestual o segmentada: pase tras rebote, recepciones, y finalización. ➢ V. reacción ante el estímulo directo (tras rebote defensivo). • C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES: <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Ritmo (ajuste y tiempo). ➢ Orientación espacial. ➢ Percepción y estructuración espacial y temporal.: trabajar situación espacial en el momento de recepción de pase después del rebote defensivo.
DURACIÓN	10'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>En esta actividad se va a trabajar la salida de contraataque tras un rebote defensivo. Vamos a prestar especial atención a cómo y dónde se captura el rebote, así como de las opciones que tenemos para ese primer pase de contraataque o también llamado “outlet pass”. En primer lugar, la actividad consistirá en un trabajo aislado en el que dividiremos a l@s jugador@s como se ve en el gráfico nº 1. El/la rebotead@r pasará a un recept@r que buscará la línea de banda para recibir el pase, y a su vez, éste llevará el balón hasta otr@ compañer@ en campo ofensivo para finalizar 3c0. En esta actividad hay que ser muy exigentes con el pase, tanto en la calidad como en la variedad, ya que la mejor forma de trasladar el balón desde campo defensivo al ofensivo es el pase, y en esta categoría este concepto es fundamental.</p> <p>CONDICIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El rebote se coge lo más arriba posible; nunca se coge por debajo de la cabeza ni cae al suelo. • La recepción del primer pase de salida es sobre línea de banda, dándole la espalda a ésta, e insistir en que no se reciba en el centro donde más tráfico hay, ni de espaldas a la canasta, atacar e intentar recibir en carrera o en movimiento. Inicio al PASO CERO. • Darles la mayor variedad posible a los pases a realizar. Tipos: <ul style="list-style-type: none"> - Outlet pass: por encima de la cabeza, abierto con mano exterior, ... - Pase finalización largo: dos manos, béisbol, bolos, tras bote... <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En la captura del rebote, hacer que rebotead@r palmeo el balón hacia la banda, para trabajar aquellos casos en los que la lucha con el contrari@ le impide agarrar el balón con ambas manos. • Introducir defensa para el/la recept@r del primer pase. Esta defensa puede ser más activa o más pasiva. Al introducir defensa, conseguimos variar los pases, ya que no solo bastará con el pase directo por encima de la cabeza. Opciones: mano a mano, pase tras bote con puerta atrás de recept@r, o corte por el centro del recept@r defendido. <i>Ver gráfico 2</i> • Introducir defensa también al/la tercer/a jugad@r, jugando un 2c2 o 2c1 si el trabajo de recepción del primer pase ha sido correcto. <i>Ver gráficos 3 y 4.</i> • Si realizamos el ejercicio con oposición (2 defensor@s), la vuelta la podemos convertir en una situación de superioridad numérica defensiva (2c3). De esta manera, podemos introducir conceptos tácticos como el 2c1 o TRAP o saltar y cambiar y rotar. • Trabajar diferentes finalizaciones; PASO CERO, en potencia, ... • ¡¡Entrenador@s!! darle riqueza a este ejercicio. ¡¡PENSAD!! 		

“Rebote tras palmeo y primer pase de contraataque”

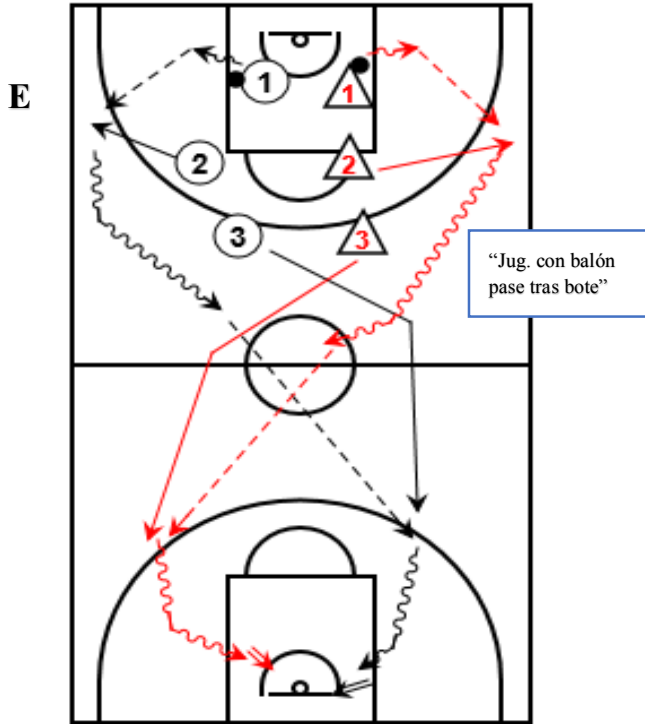


Gráfico 1

“Con oposición al recept@r; puerta atrás del jug. n° 2”

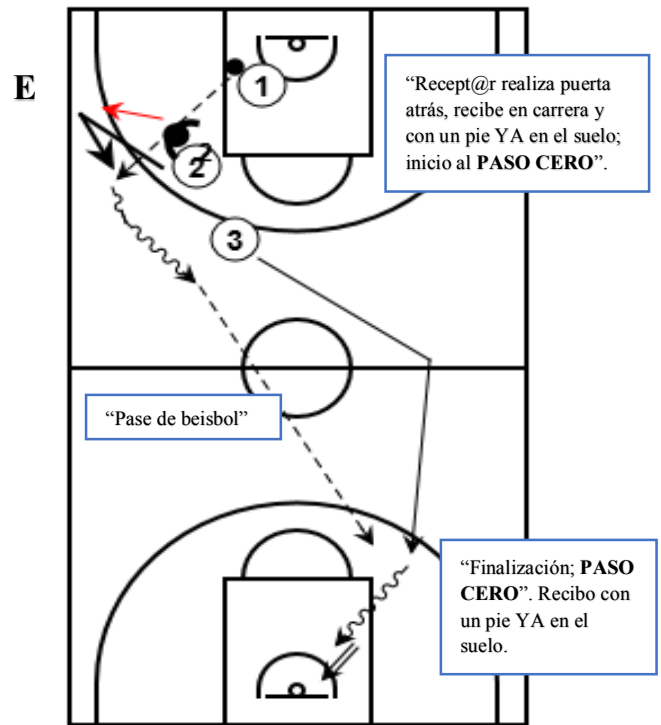


Gráfico 2

“Con oposición al recept@r y tercer jugad@r”

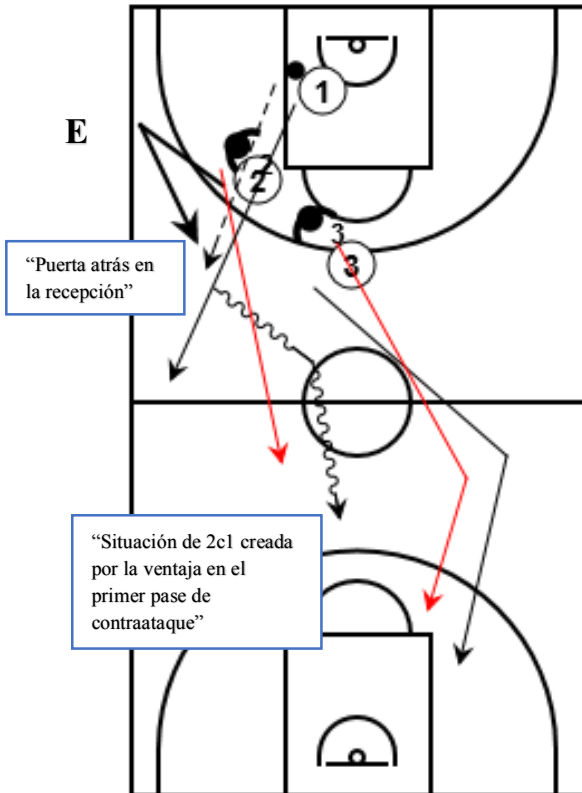


Gráfico 3

“Situación de 3c2”

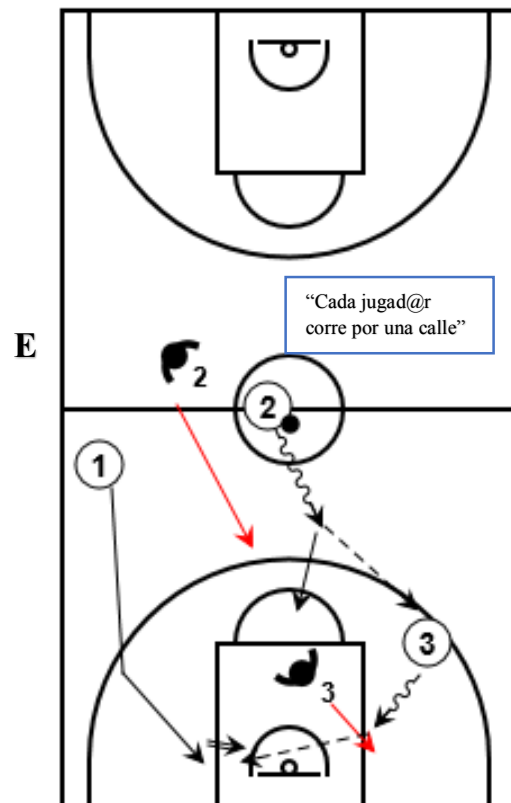


Gráfico 4

ACTIVIDAD N° 20

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	1C1 “EL TÚNEL TIEMPO”		
CATEGORÍA RECOMENDADA:	INFANTIL Y ALEVÍN		
ESTILO DE ENSEÑANZA:	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		
OBJETIVOS A TRABAJAR	<p>TÉCNICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El bote: de protección y de velocidad. 	<p>TÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolver situaciones de igualdad numérica: 1c1 vertical a canasta. • ATAQUE: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Meter canasta lo más rápido posible sin salirse de la zona marcada. ➢ Fomentar el juego rápido, alegre y agresivo. • DEFENSA: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Evitar que enceste. ➢ Sacar al atacante de la zona limitada. ➢ Defensa al jugad@r con balón. 	<p>C. CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Entrenar la R. anaeróbica con esfuerzo intenso y de corta duración: 10''-20''. ➢ Facilitar la recuperación de la fatiga. • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➢ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: contraataque <p>C. COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Ritmo (ajuste y tiempo). ➢ Orientación espacial. ➢ Percepción y estructuración espacial y temporal.
DURACIÓN	10'-12'		
MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO:	PARTE PRINCIPAL		
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA TAREA	<p>Se sitúan por parejas. Un/@ jugad@r ataca y otr@ defiende. El/la jugad@r atacante sale del fondo de una pista y tiene que ir a meter en la canasta contraria sin salirse de los espacios trazados por los conos o pivotes; 1c1 en todo el campo. <i>Ver gráfico 1.</i></p> <p>El/la entrenad@r dará la salida e irá contando de manera regresiva 10,9,8,7, 6, ... hasta llegar a cero. La misión del/a atacante es doble: meter canasta lo más rápido posible antes de que finalice el tiempo estimado por el entrenad@r, y no salirse de los conos marcados.</p> <p>La defensa, por su parte, tendrá varios objetivos; que el/la atacante no vaya por los conos trazados, intentar robar el balón y que no meta canasta en el tiempo marcado.</p> <p>Se finaliza el 1c1 cuando la defensa robe o coja el rebote o si el/la atacante mete canasta. Al finalizar el 1c1 se intercambian los papeles. <i>Ver gráfico 2.</i></p> <p>COMPETICIÓN: cada canasta vale 2 puntos. A llegar a 10 puntos.</p> <p>NORMAS DEL JUEGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si atacante se sale por los conos trazados, sumamos 1 punto para la defensa. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una vez jugado ataque y defensa, cambiar de pareja para jugar tod@s contra tod@s. • Realizar varias zonas de ataque (calle central, y dos calles laterales) así trabajamos varios 1c1 a la vez. • Crear otro sistema de puntuación y primar otras facetas del juego: robo de balón, tapón, etc... • Jugar ida y vuelta por zonas limitadas. Creamos más esfuerzos y sobreesfuerzos físicos. • Limitar el número de botes en cada fase de ataque. • 1C1 LATERAL POR ZONAS (O CUADRANTES): Dividimos el campo en dos partes, dividido por la línea imaginaria entre aros. Además, delimitamos tres zonas dentro de estas dos partes, creando así 6 zonas. <i>Ver Gráficos 3 y 4.</i> <p>Se inicia saliendo varias parejas a la vez desde ambos fondos de cada canasta. Es decir, se juega varios 1c1 de forma simultánea.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ CONDICIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Nunca podrá haber dos atacantes en la misma zona de ataque. Para ello, jugad@r con balón deberá mantener siempre la cabeza arriba para ver si puede avanzar de zona o no. • En cada zona o cuadrante no se puede estar más de tres segundos. • Atacantes dispondrán de un tiempo determinado para llegar a la otra canasta y finalizar. • En cada zona o cuadrante obligar a realizar dos cambios de mano. <p>El objetivo para el/la atacante es anotar después de aguantar la posesión, ya que el/la defensor/a intentará robar el balón. Para la defensa, el objetivo será robar el balón y evitar que meta canasta.</p> <p>OBSERVACIONES: Recomendable poner jugador@s de distintas características y jugar tod@s contra tod@s (altos contra bajos). El objetivo es trabajar la verticalidad y con cierta presión y, en defensa, trabajo de movimientos de pies y desplazamientos defensivos al jugad@r con balón.</p>		

1c1 TUNEL DEL TIEMPO

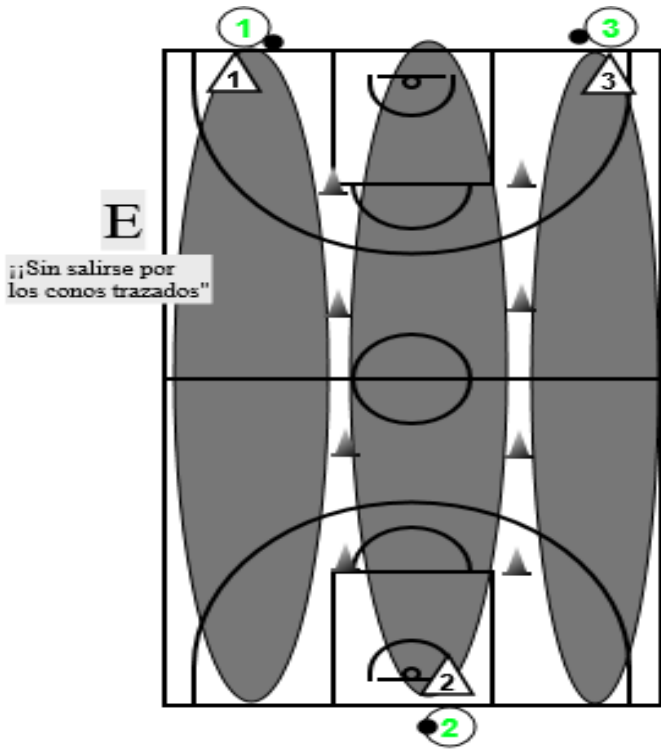


Gráfico 1

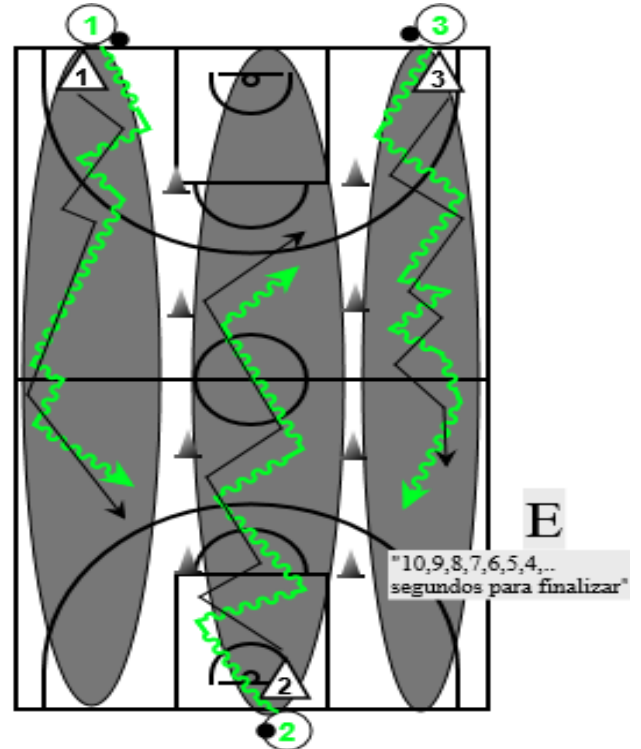


Gráfico 2

1C1 LATERAL CON CUADRANTES

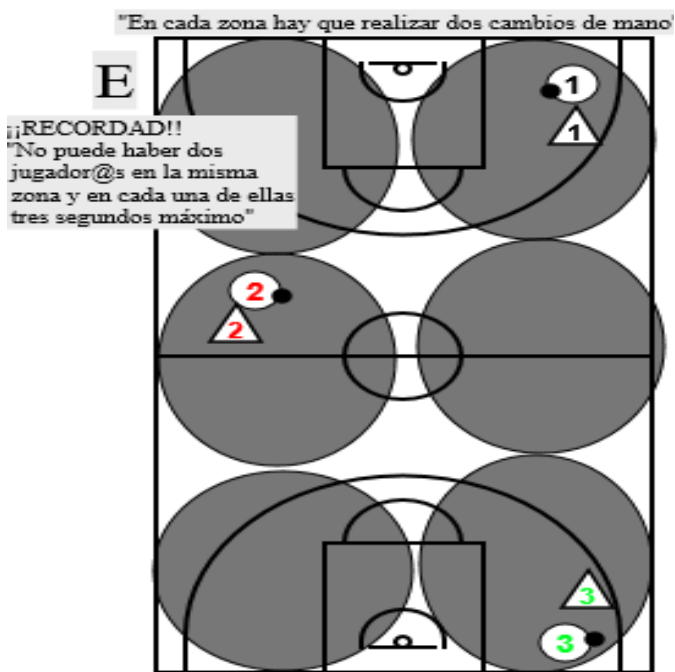


Gráfico 3

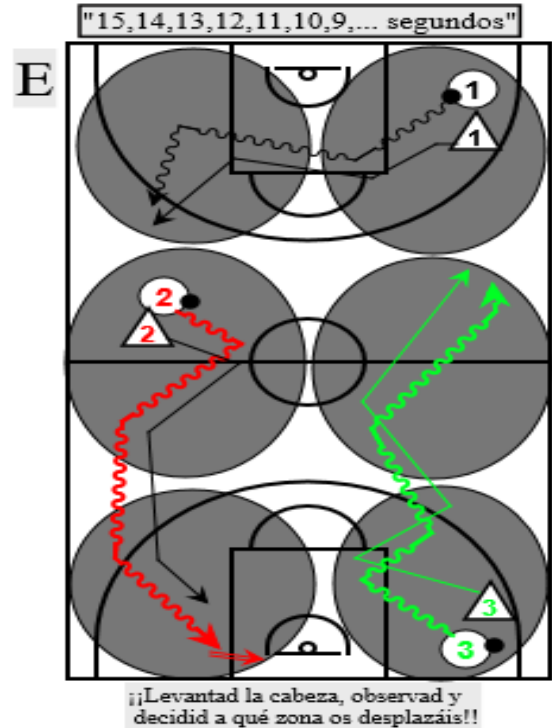


Gráfico 4

9. GLOSARIO BÁSICO

Oinarrizko glosarioa

A: Asistencia, aro, árbitro, ala-pivot, ataque.

B: Bloqueo, base, bandeja.

C: Canasta, campo ataque y defensa, contraataque, coach.

D: Driblar, defensa, dobles.

E: Entradas, escolta, entrenador/a...

F: Fintar, falta personal, flecha de alternancia, falta técnica, falta antideportiva

G: Gancho, ganar

I: Interior

J: Jugador/a

L: Lado fuerte y lado de ayuda o débil

M: Mano, mesa

P: Pase, pasos, pérdida de paso, paso cero, pivot, pivotar, penetración, presión, puerta atrás, perder

R: Rebote, robo

T: Tiro, tiro libre, tapón, triple, tiro en suspensión

S: Salto inicial, saque de banda

V: Violación (de 3 segundos dentro de la zona, 8 segundos, 24 segundos, 5 segundos para sacar, valoración)

Z: Zona

10. CUADRO RESUMEN DE CONTENIDOS TÉCNICOS-TÁCTICOS-CONDICIONALES POR CATEGORÍAS

Eduki teknikoen, taktikoen eta
baldintzapekoen laburpen-taula, kategorien arabera



CATEGORÍA	CONTENIDOS TÉCNICOS	CONTENIDOS TÁCTICOS		CONTENIDOS CONDICIONALES Y COORDINATIVAS
BENJAMÍN (8-10 AÑOS)	<ul style="list-style-type: none"> • Posición básica del jugad@r con y sin balón. • Agarre, manejo, control y dominio del balón. • El bote: posición básica, de protección y de velocidad. • Cambios de dirección con balón: por delante. • Desplazamientos y movimientos de pies: arrancadas, paradas con y sin balón, y en uno y dos tiempos. • Cambios de ritmo. • Pivotar. • Entradas a canasta desde el lado dominante y no dominante. • El pase sin oposición: de pecho y picado a dos y una mano y con mano dominante y no dominante. • Recepción del balón: manos preparadas. • El tiro: agarre del balón, equilibrio cuerpo y pies, y posición básica. 	<p style="text-align: center;">ATAQUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conservar el balón: no me lo roban. • Avanzar con el balón. • Meter canasta. • No chocarse entre compañer@s. • Percepción espacial: no ir al balón, descubrir espacios libres. • Utilización del bote: cuándo y cómo lo uso. • Uso del pase para jugar con mi compañer@. • Desplazarse o estar en movimiento cuando no tengo el balón, NO permanecer más de 3 segundos en el mismo sitio. • Estar o participación activ@ del jugad@r sin balón. • Potenciar situaciones de 1x1 con mucha ventaja al atacante y creándoles SORPRESA. • Situaciones de 2x2 y 3x3 mediante juegos o mini partidos. 	<p style="text-align: center;">DEFENSA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Robar el balón. • No encestar el rival. • Cada jugad@r defiende a un@ rival. • A mi oponente tocando siempre el hombro, cadera, mano, etc. Así sé dónde está en todo momento. • Saber siempre dónde está el balón. • Utilización de las manos: para qué sirven. • Participación activ@: voy al balón cuando se produce un tiro a canasta. • Defensa al jugad@r con balón. • Jugar situaciones con clara desventaja para el defens@r. 	<p><i>Entrenar las habilidades motrices básicas:</i></p> <p style="text-align: center;">CAPACIDADES CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mejorar la movilidad de las articulaciones. ➤ Desarrollar la elasticidad muscular. • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollar la V. de reacción ante un estímulo directo (balón). • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aeróbica por medio de juegos de corta duración 6'-8'. <p style="text-align: center;">CAPACIDADES COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Entrenar la coordinación dinámica general: correr de diferentes maneras, saltos, giros, desplazamientos, raptar, ... ➤ Coordinación óculo-manual; tiros, pases y recepciones. ➤ Coordinación segmentaria: lateralidad. ➤ Control postural y equilibrio en movimiento y en estático del propio cuerpo y el manejo del balón.

CATEGORÍA	CONTENIDOS TÉCNICOS	CONTENIDOS TÁCTICOS	CONTENIDOS CONDICIONALES Y COORDINATIVAS
ALEVÍN (10-12 AÑOS)	<p>Además de seguir trabajando y avanzando los contenidos de la anterior etapa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entradas a canasta desde el pase y con bote. • Trabajar el bote; manejo, control y dominio. • Desplazamientos y movimientos de pies: fintas de recepción: normal y puerta atrás. Cortes en “V”, y cambios de ritmo. • El pase: tras bote y dominando mano dominante y no dominante, con una y dos manos, por encima de la cabeza, de beisbol. • Recepción del pase: en movimiento. • Cambios de dirección con balón: con reverso, por detrás de la espalda y entre las piernas. • Jugad@r con balón: fintas de salida: directa y cruzada. • Inicio al <u>pase CERO</u>; finalizaciones a canasta; inicio con bote (2º año de alevín). • Inicio al concepto de dividir y pasar y también de acompañar al balón en penetraciones. • El tiro: mecánica, agarre, y finalización. • Tiro tras pase o con bote previo alternando ese último bote con ambas manos y, con y sin oposición. • Tiro libre. • En defensa: posición básica y desplazamientos defensivos. 	<p>Seguimos entrenando los contenidos de la anterior etapa y:</p> <p style="text-align: center;">ATAQUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correcta ocupación de los espacios libres. • Respetar al jugad@r con balón y movimiento continuo de l@s jugador@s sin balón y fijándonos en el jugad@r con balón y en el jugad@r que ha pasado. • Importancia del juego en equipo mediante la utilización del PASE. • Potenciar y primar la asistencia. • Inicio al desarrollo del contraataque: 3 puertas o calles: cada jugad@r corre por una de ellas, separados y a la máxima velocidad. • Jugar situaciones de contraataque tras rebote defensivo, robo y finalizaciones. • Entrenar situaciones de superioridad numérica: 2c1, 3c1, 3c2 y con INCERTIDUMBRE O SORPRESA. • Potenciar el 1x1. Jugar muchas situaciones con y sin ventaja al atacante y creando incertidumbre. • Jugad@r con balón: dividir y pasar y/o pasar y progresar a canasta. • Jugad@r sin balón: fintar para recibir y cortar o progresar hacia la canasta. Acompañar al jugad@r con balón cuando penetra a canasta. No permanecer más de tres segundos en la misma posición. <p>Continuamos trabajando los contenidos de la anterior etapa y:</p> <p style="text-align: center;">DEFENSA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individual y en medio o todo el campo. • DF al jugad@r con balón; cuando no ha botado, está botando y ha dejado de botar. • DF al jugad@r sin balón: si está cerca del balón (a uno o dos pasos) en línea de pase y si está lejos del balón (a tres o más pasos) en posición de ayuda. • Inicio a la defensa de equipo: concepto de ayudar al balón y recuperar a mi oponente. 	<p>Seguir afianzando los contenidos de la anterior etapa Y:</p> <p style="text-align: center;">CAPACIDADES CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: por ejemplo, contraataque. ➤ V. gestual o segmentada: tiro, arrancadas, penetraciones... • Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aeróbica: circuitos de fundamentos o juegos de duración 8-10' y con intensidad moderada. ➤ Anaeróbica: esfuerzo intenso y de corta duración 20''-30''. • Flexibilidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Trabajo de movilidad articular. <p style="text-align: center;">CAPACIDADES COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollar la coordinación del propio cuerpo y en el manejo del balón. ➤ Coordinación óculo-manual y óculo-pédica: ojo-mano, y ojo-pie. ➤ Capac. De diferenciación; o coordinación fina; afianzamiento de la lateralidad: diferenciar su lado derecho e izquierdo. ➤ Capacidad de equilibrio: dinámico y en estático. ➤ Capacidad de reacción ante un estímulo imprevisto ya conocido.

CATEGORÍA	CONTENIDOS TÉCNICOS	CONTENIDOS TÁCTICOS		CONTENIDOS CONDICIONALES Y COORDINATIVAS
INFANTIL (12-14 AÑOS)	<p>Continuar con los contenidos de las anteriores etapas y profundizar en:</p> <ul style="list-style-type: none"> El pase después de bote con mano dominante y no dominante (directo o picado), pase con bote con y sin oposición. Pase de entrega. Recepción del balón: flexionad@ y enseñando el blanco. Cambios de dirección con balón: finta de cambio de dirección o finta en dribling. Entradas: con pérdida de paso, aro pasado, en potencia, con apoyos laterales o cambio de dirección. Jugad@r con balón: fintas con balón: de salida (sin mover los pies) y finta de tiro y de pase. Dividir y pasar. PASO CERO: finalizaciones a canasta inicio con bote y recepción tras pase en movimiento y con un pie YA en el suelo. Jugad@r sin balón: movimiento sin balón, acompañar al balón para ofrecer una salida. Y para ganar la posición interior, finta de recepción normal. Inicio a los bloqueos: jugad@r que bloquea y el/la que lo recibe. Tiro: mejorar la mecánica, agarre y finalización. Tiro en diferentes situaciones: con presión, tras bote o tras pase. Con paradas en 1 o 2 tiempos, y último bote con la mano dominante y no dominante. Tiro en posiciones cercanas al aro: en semigancho. En defensa: posición básica y desplazamientos defensivos. 	<p>ATAQUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ocupación, distribución de posiciones exteriores e interiores y continuidad en el juego de equipo mediante pases. Intercalar y cambiar de posiciones. Prioridades en el pase: jugad@r que pasa tiene prioridad para moverse. Concepto de invertir el balón de lado. Reemplazar al compañer@ que ha dejado libre su posición o cortar a canasta. NO permanecer en la misma posición más de tres segundos. Potenciar el 1c1; botar para crear, atraer a la defensa o mejorar un ángulo de pase. Crear situaciones de 1c1 desde todas las posiciones, inicio con y sin bote y, grandes contras pequeños. Provocar incertidumbre. Continuar con el desarrollo y finalización del contraataque: ocupación de calles tras rebote, robo o salida organizada desde el tiro libre o canasta recibida. Entrenar situaciones de ventaja numérica: 2c1+1 DF, 3c1+1 DF, 4c1+1 DF o 2 DF, 3c2+1 DF, 4c3, etc. tras rebote defensivo, robo de balón, desde el tiro libre convertido o no. Jugad@r con balón: pasar y bloquear al balón (bloqueo directo) o compañer@ sin balón (bloqueo indirecto). Jugad@r sin balón: bloquear al balón (bloqueo directo) o a un compañer@ sin balón (bloqueo indirecto) y/o reemplazar. Movimiento sin balón; acompañar al balón para ofrecer un pase y ganar la posición cerca de canasta. NO especializar a jugador@s interiores y exteriores. Ataque posicional libre con formación inicial de 5 jugador@s abiert@s o con 4 abiert@s y un@ interi@r. Inicio a jugadas simples de banda, fondo y últimas posesiones o finales de partido. Fomentar el juego rápido, alegre y con riesgo. Salida sencilla de la presión por medio de pases y cortes. 	<p>DEFENSA:</p> <ul style="list-style-type: none"> DF presionantes: individual, zonal y en todo o medio campo. DF de salto y cambio o ayuda y recuperación. Inicio a la realización de 2c1. Importancia de la COMUNICACIÓN en DF. DF del bloqueo directo o indirecto: avisar y cambiar. Crear mentalidad de una DF activa, agresiva y de arriesgar. Tod@s hacen de todo, es decir, se defiende a un grande o pequeño. División de la cancha: <i>Lado fuerte = línea de pase</i> (a uno o dos pasos del balón) y <i>lado de ayuda</i> (a tres o más pasos). Balance defensivo. DF del rebote: bloquear o cerrar. 	<p>Además de lo realizado en las anteriores etapas:</p> <p>CAPACIDADES CONDICIONALES FÍSICO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fuerza: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Canalizar y controlar la fuerza. ➤ Incrementar la fuerza máxima. Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mejorar la resistencia aeróbica con baja intensidad y periodo largo. ➤ Entrenar la R. anaeróbica con esfuerzo intenso y de corta duración. No más de 10". ➤ Facilitar la recuperación de la fatiga. Flexibilidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Movilidad de las articulaciones y elasticidad muscular. Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ V. desplazamiento; tiempo en una distancia determinada: contraataques seguidos. ➤ V. ejecución gestual o segmentada: tiro, arrancadas, penetraciones, fintas, ... <p>CAPACIDADES COORDINATIVAS PERCEPTIVO-MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Coordinación y equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Capac. Ritmo (ajuste y tiempo). ➤ Orientación espacial y temporal. ➤ Esquema corporal y relación espacio y tiempo. ➤ Percepción y estructuración espacial y temporal. ➤ Capac. de cambio, adaptación y de transformación del movimiento.

11. PLANTILLAS de SESIÓN de ENTRENAMIENTOS

Entrenamendu-saioetako txantiloiak



CONTENIDOS TÉCNICO-TÁCTICOS-CONDICIONALES MENSUALES (O TRIMESTRAL)

MES(ES):

Categoría: PARTIDOS PROGRAMADOS:

FUNDAMENTOS INDIVIDUALES. Técnica Individual-colectiva	Ataque	
	Defensa	

FUNDAMENTOS COLECTIVOS BÁSICOS. Táctica Individual-Colectiva	Ataque	
	Defensa	

Condicionales	Perceptivo-motrices	
	Físico-motrices	

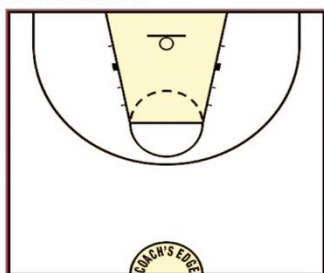
DIARIO DE ENTRENAMIENTO 1

Nº SESIÓN: _____ MES: _____

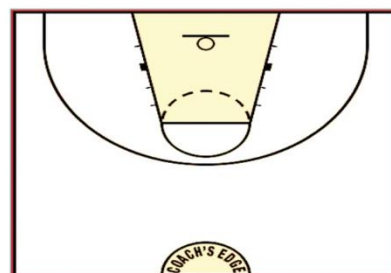
DÍA: _____ HORARIO: _____ LUGAR: _____ ASISTENCIA DE JUGADOR@S: _____

OBJETIVOS
 DE LA SESIÓN
 Y MATERIAL
 NECESARIO:

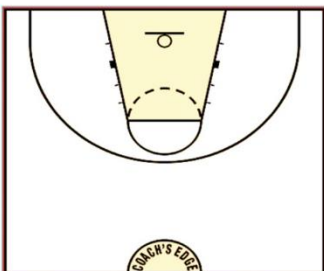
EJERCICIOS



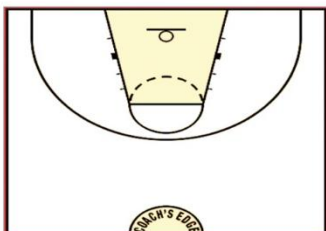
1. _____



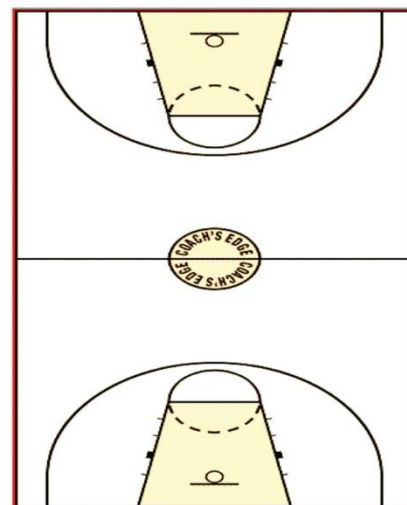
5. _____



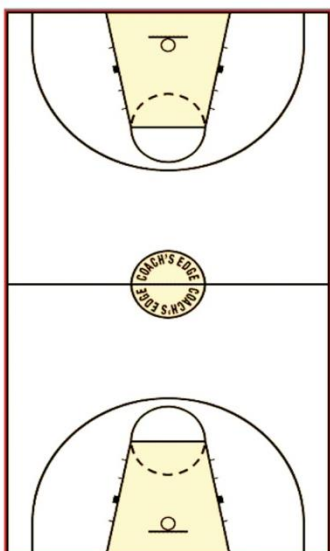
2. _____



3. _____



6. _____



4. _____

DIARIO DE ENTRENAMIENTO 2

Nº SESIÓN: _____

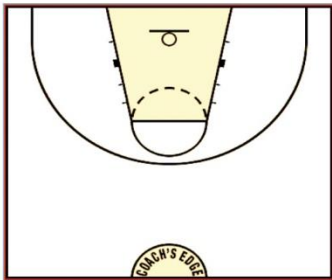
MES: _____ DÍA: _____ HORARIO: _____ LUGAR: _____

FALTA DE JUGADORES Y MOTIVO: _____

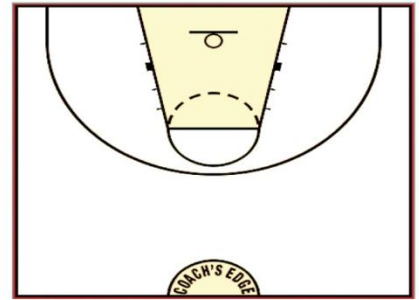
OBSERVACIONES: _____

OBJETIVOS DEL ENTRENOY

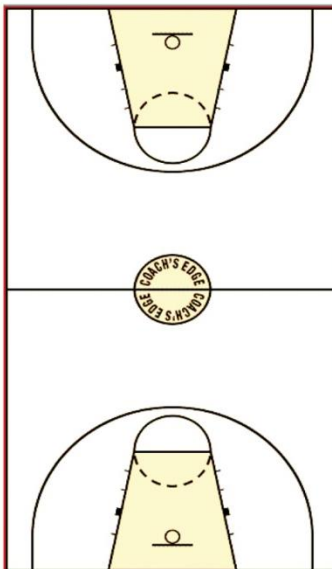
MATERIAL NECESARIO: _____



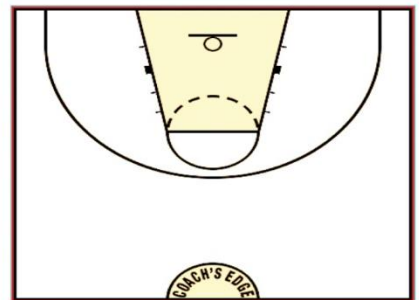
1. _____



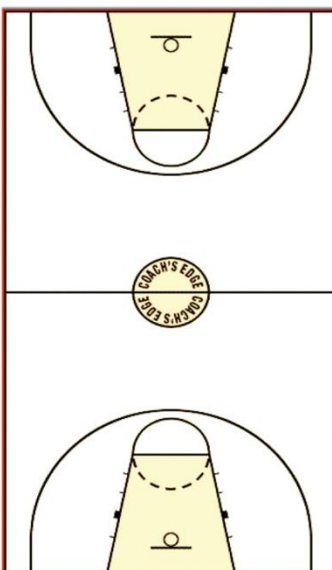
4. _____



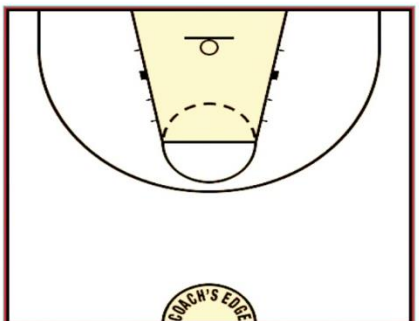
2. _____



5. _____



3. _____



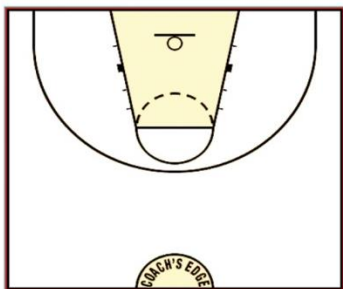
6. _____

MES: _____ DÍA: _____ HORARIO: _____ LUGAR: _____

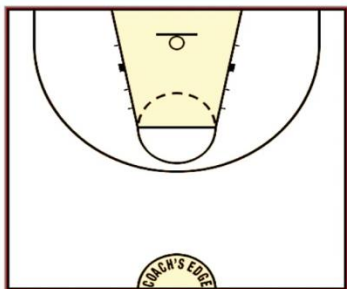
FALTA DE JUGADORES Y MOTIVO: _____

OBSERVACIONES: _____

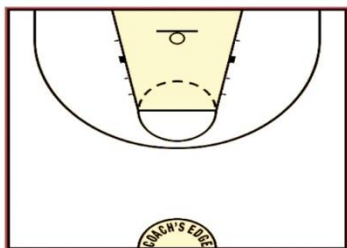
EJERCICIOS



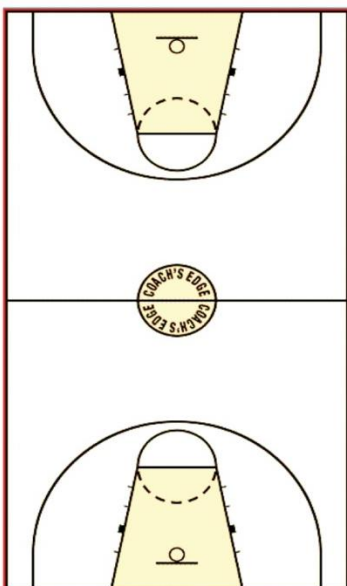
1. _____



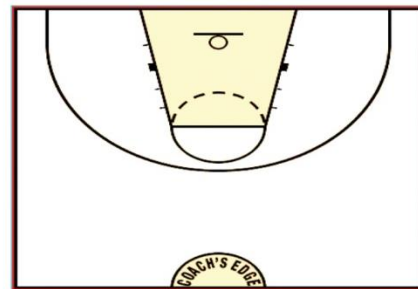
2. _____



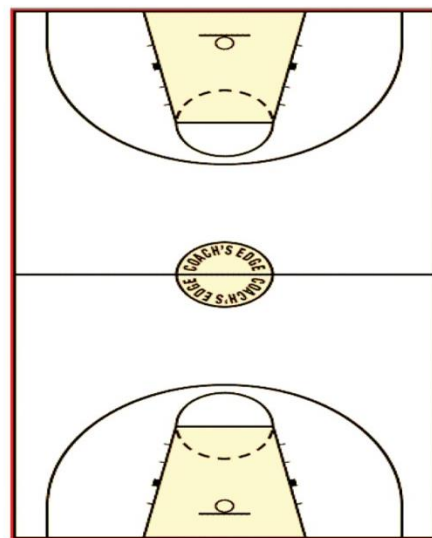
3. _____



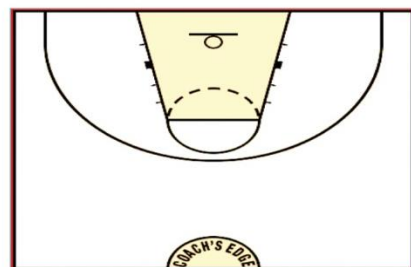
4. _____



5. _____



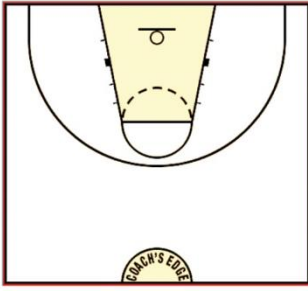
6. _____

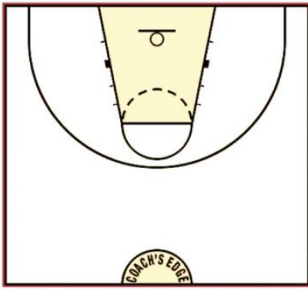


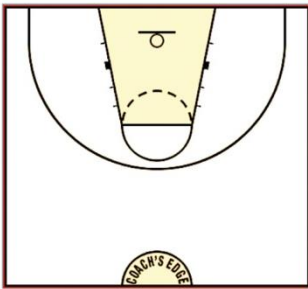
7. _____

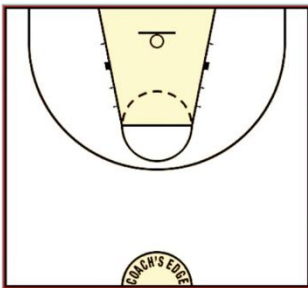
SEMANA: _____

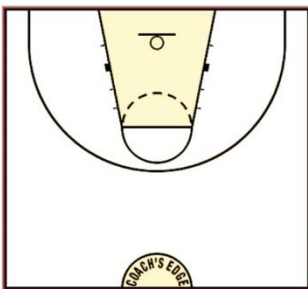
FECHA: _____

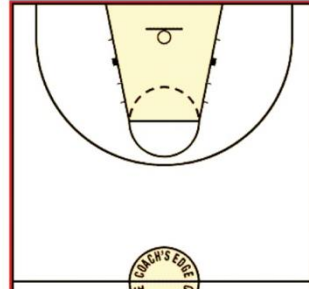


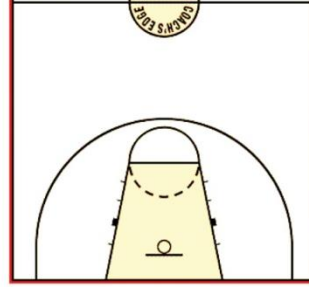


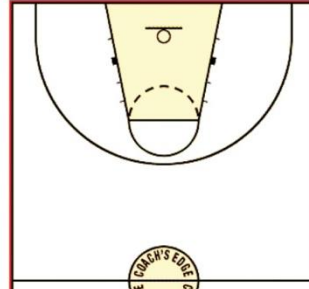


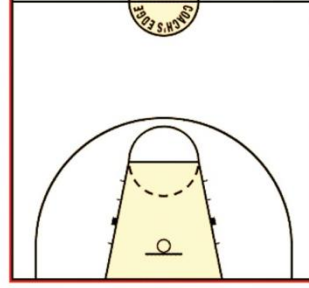


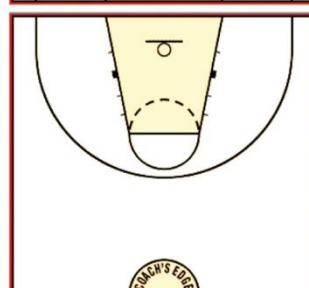


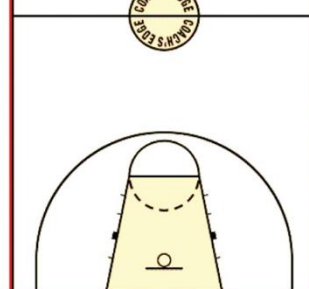












12. DEDICATORIAS y AGRADECIMIENTOS

Eskaintzak eta esker onak

Quisiera agradecer primero a la Federación Alavesa de Baloncesto, en concreto, a su presidente, Luis Miguel Corres y a todo el Equipo Técnico que forma la Comisión Deportiva de la F.A.B. por la inestimable ayuda en la elaboración de este Manual de Apoyo para Entrenador@s de Formación.

Quiero dedicar este trabajo a todas las personas que me han apoyado a lo largo de mi carrera baloncestística y que me han sabido transmitir la pasión por este deporte.

Agradecer a mi familia, en especial, a mis padres, Ángel y Mari Carmen. Ell@s me enseñaron a trabajar con ilusión y pasión todo lo que hiciera, a esforzarme, a ser constante y a no rendirme nunca.

Por supuesto, al apoyo de mi hermana, Mentxu, y al de mi mujer Bea y, por último, a mis hij@s Izaro y Amets que son la razón principal por la que he regresado a entrenar de nuevo.

Este libro es también un homenaje a todas aquellas personas que, en algún momento de mi vida deportiva, me han entrenado, dirigido o han sido jugador@s míos.

Especial recuerdo tengo de mis inicios deportivos en el colegio San Ignacio de Loyola de San Sebastián; y de aquellos entrenamientos de los difuntos entrenadores H. Rosano y Miguel San Sebastián, o de Javier Lopetegi "Lope", o de los actuales entrenadores como el gran maestro Gotzon Arrieta, y como no, de mis primeros entrenadores Joserra Galarraga y Alberto Dieste, de Mario López e Iñaki Zubimendi.

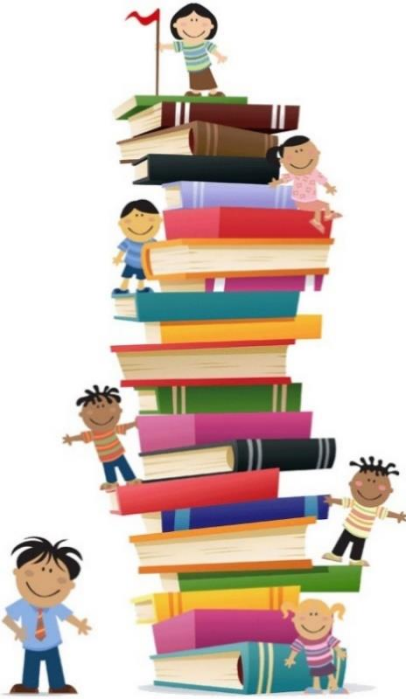
Mención especial para el club de mi vida, el C.B. EASO de San Sebastián, club que me dio la oportunidad de vivir durante un tiempo de este deporte y, no podía olvidarme a su gran capitán Eneko Blasko, persona que se fijó en mí y me dio la oportunidad de entrenar a equipos federados. A todos aquell@s, muchas gracias.

Eskerrik asko guztiei



13. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía



PINTOR TORRES, DANIEL. Jornadas de tecnificación de verano con entrenadores del club Baloncesto EASO de San Sebastián. Junio 2004.

MASSAFRET I MARIMÓN, MARCEL·LÍ. Jornadas de formación para entrenadores de Baloncesto. Club Baloncesto EASO. Junio 1999.

DIPUTACIÓN FORAL DE GUIPUZCOA: “Diseño de entrenamientos de Baloncesto para entrenadores noveles”. Año 2001.

CORRES, LUIS MIGUEL. “Propuestas técnicas y arbitraje escolar”. Federación Alavesa de Baloncesto. Año 2014.

CLUB BALONCESTO EASO. “Metodología: pedagogía del entrenamiento”. Comité técnico temporada 2003-04.

CARRILLO, TONI: clinic “Construyendo el nuevo Baloncesto de Formación” en Leioa, organizado por la Asociación Vasca de Entrenadores de Baloncesto (AVEB) y las Federaciones Vasca y Vizcaína de Baloncesto con la colaboración del Ayuntamiento de Leioa y la Fundación Bilbao Basket año 2010 y, clinic “El pase en Minibasket” en Santoña, organizado por A. D. Santoña y Asociación Vasca de Entrenadores de Baloncesto (AVEB) año 2018.

DAVID GIL ROCA. “Progresión y Desarrollo de los FUNDAMENTOS Para un Baloncesto Veloz”. Año 2013.

PÉREZ, EVARISTO. “Baloncesto...así se enseña, ...así se entrena, así se juega”. Diputación provincial de Burgos. Editorial: Instituto para el deporte y juventud de Burgos”. Año 2001.

BOUZA BREY, FERMÍN: “Metodología de la enseñanza y del entrenamiento del Baloncesto I”, ciclo formativo técnico deportivo de Baloncesto nivel 1.

Gabriel “Gabo” Loiza Pérez: “Programa de entrenamiento (9-18 años) para la formación de jugador@s tácticamente inteligentes y dignos en baloncesto desde la perspectiva de la neurociencia”. Trabajo final de máster de Alto rendimiento deportivo, Tecnificación alto nivel. Septiembre 2018.

VARIOS: Guía Didáctica I y II y cuadernos de apuntes del curso de Entrenador Superior de Baloncesto organizado por la Federación Española de Baloncesto (FEB). Málaga 2003.

El gran reto de la FAB es la doble “E”, Educar y Enseñar con un gran componente de ilusión, ganas y entusiasmo.

EDUCAR- ENSEÑAR

*Educar y Enseñar es lo mismo
que poner motor a una barca...
hay que medir, pesar, equilibrar...
...y poner todo en marcha.*

*Pero para eso,
uno tiene que llevar en el alma
un poco de marino...
un poco de pirata...
un poco de poeta...
y un kilo y medio de paciencia
concentrada.*

*Pero es consolador soñar,
mientras uno trabaja,
que ese barco, ese niño
irá muy lejos en el agua.*

*Soñar que ese navío
llevará nuestra carga de palabras
hacia puertos distantes,
hacia islas lejanas.*

*Soñar que, cuando un día
esté durmiendo nuestra propia barca,
en barcos nuevos seguirá
nuestra bandera
enarbolada.*

GABRIEL CELAYA
(Poeta vasco de Hernani de la
generación literaria de posguerra)