

PLANIFICACION TEMPORADA 2008/2009



BALONCESTO



INTRODUCCIÓN

La dinámica de los centros educativos en Campeonatos Escolares, difiere bastante de la de los clubs de baloncesto normales. Así por ejemplo nuestras sesiones de entrenamiento son más cortas (1 hora) y los partidos ocupan algunos de los días de entrenamiento: todo ocurre en los días martes y jueves de la semana. Las categorías en las que nos movemos son Infantil, Cadete y Juvenil (por las edades de escolarización que nos corresponden).

La lógica desde la que llevamos trabajando un año y medio en el IES Las Américas es la de crear, progresiva y humildemente, una escuela de baloncesto que permita la práctica y la afición a este deporte en gente que no sólo no lo habían practicado antes, sino que apenas habían tenido contacto con el deporte en general.

Es necesario matizar esta afirmación pues nos encontramos con una variedad de motivaciones y niveles tanto físicos como técnicos, a los que debemos dar una respuesta adecuada. La meta deportiva de nuestros jugadores puede ser la de equipos aficionados o la vía federada (varios de ellos ya marchan por ese camino en clubes de Parla o en el CB Fuenlabrada o en el Real Madrid), pero a nosotros nos interesa facilitar un camino amplio que permita tanto la formación de cantera, como la educación deportiva más básica.

Por ello no cejamos en resaltar que la responsabilidad en el compromiso que asumen los niños y niñas que ingresan en nuestros equipos, es la base desde la que podemos empezar a trabajar. A cambio ellos reciben un apoyo fundamental a sus proyectos vitales en formación. ¡Que no es poco!

La colaboración de la dirección del centro es completa y la dotación material de la que disponemos, aunque mejorable, es muy satisfactoria como veremos en el capítulo referido a “Evaluación Previa”. Nosotros asumimos la responsabilidad de portar la imagen del centro y, por extensión, de la ciudad de Parla, y tenemos en cuenta que nuestra conducta debe ser en todo momento ejemplar para salvaguardarla, y demostrar nuestra calidad deportiva y humana tanto dentro como fuera del terreno de juego.

Baste plasmar aquí el espíritu que tratamos envuelva toda nuestra actividad: el deseo de fomentar una práctica deportiva guiada por el valor del compañerismo, de la sana competencia que hace crecer a ambos contendientes, y que persigue, en definitiva, el desarrollo integral de los chicos y chicas tanto en su aspecto deportivo como en su ámbito personal (físico, psicológico, afectivo y social).

Entre los resultados que estamos orgullosos de poder mostrar compiten a la par la espectacular final de Campeonatos Escolares que nos dieron los infantiles de segundo el año pasado, o la fidelidad a entrenamiento y la capacidad de trabajo de los infantiles de primero, o de los cadetes (¡algunos en el nivel de iniciación!).

También debemos decir que los resultados académicos no han empeorado, salvo raras excepciones no imputables al dispendio de tiempo hecho en el deporte (¿cuánto tiempo no desperdician los chicos en otras actividades menos productivas: televisión, juegos de ordenador, etc.?).

A todos los que han trabajado y se han comprometido con este proyecto gracias y ánimo para el nuevo año de trabajo.

Eduardo Martínez
Entrenador de Baloncesto
Profesor de Filosofía

EVALUACIÓN PREVIA

El Instituto de Enseñanza Secundaria “Las Américas” de Parla, dispone de un pabellón cubierto ideal para la práctica de deportes como el baloncesto. Las canastas tienen aros flexibles, tableros de cristal, la pista es de material sintético y está adecuadamente marcada. La dotación de material fungible como balones o equipaciones es renovada periódicamente contando con más de lo estrictamente necesario para los equipos (balones de diferentes tipos, conos, petos, pizarras, material audiovisual, etc.).

Esta instalación la compartimos con equipos de voleibol del centro lo cual limita la disponibilidad. Los equipos pueden contar con una pista exterior en buenas condiciones. Todo ello permite que se tengan sesión de entrenamiento martes y jueves, de 16:00 a 17:00 los infantiles, y de 17:00 a 18:00 los cadetes y juveniles. Los partidos se celebran todos en la cancha cubierta.

OBJETIVOS TÉCNICOS

“Hay 50 conceptos y hay que elegir uno, y entonces conseguir el compromiso del grupo con una manera de sentir, de entrenar y de jugar”

Manuel Pellegrini (FC Villareal)

Para esta temporada asumimos el lema enunciado por Pellegrini. Ante la variedad de conceptos técnicos que deben integrar los jugadores de un equipo lo conveniente es centrar la actividad en uno, conseguir su asimilación y la identificación con él, y crecer desde él. En nuestro caso hemos decidido crecer desde el sentido de corresponsabilidad de la **defensa**. Entrenadores como Aíto García Reneses son famosos por este decantamiento. En nuestro caso nos anima además de su importancia táctica, el hecho de que los chicos en formación pueden no llegar a integrar habilidades técnicas ofensivas (el tiro, especialmente), pero creemos que dada una mínima capacidad física la defensa es asequible a todos.

Concretando **aspectos técnicos** de nuestro espíritu debemos listar los siguientes elementos:

- Búsqueda de un **juego dinámico y veloz** en el que todos los jugadores puedan desarrollar sus cualidades técnicas y físicas.
- **Jugadores:**
 - Buena **técnica individual** defensiva y ofensiva.
 - Buenos **fundamentos tácticos**
 - Buenas **condiciones físicas**
 - **Intensos** en cada momento de juego
 - **Competitivos** (mejora por la contienda tanto mía como del rival)
 - **Creativos**, con capacidad de toma de decisiones autónoma
 - Con cualidades propias del deporte de equipo, **compañerismo** y trabajo en grupo.
- **Categoría Infantil:**
 - Crear una mentalidad de baloncesto total y de conjunto en todos los jugadores desde **la defensa como base**.

- Iniciación en el juego de **ataque** colectivo, **con reglas** y conceptos que lo ordenen sin restar espontaneidad y libertad.
 - **Todos los jugadores deberán actuar en cada partido**, salvo lesión o castigo. Se pretende que todos ellos participen el mayor tiempo posible.
 - **Todos los jugadores pasarán por todos los puestos.**
 - **Máxima participación** de los jugadores en los entrenamientos
 - Máximo número y variedad de ejercicios en los entrenamientos
 - **Inculcar el sacrificio, esfuerzo y responsabilidad** en el trabajo diario.
- **Categoría cadete:**
- **Prioridad de los entrenamientos** sobre los partidos amistosos.
 - **Afrontar problemas de condición física** que se agravan por el retardo en ganancias de cualidades físicas específicas por carencias en cualidades básicas escasamente trabajadas.
 - **Afrontar problemas de falta de base técnica** por falta de contacto anterior con el baloncesto.
 - Fomentar la **concentración y la intensidad.**
 - Equipos del **mayor número posible de jugadores**, con compromiso de que jueguen todos el mayor número posible de partidos.
 - La **formación está por encima de la competición.**
 - **Comienzo de especialización**, aunque no exagerada.
 - **Comienzo de utilización de sistemas de juego**, aunque de una forma totalmente básica.
 - Utilización del **arsenal táctico.**
- **Categoría Junior:**
- **Perfeccionamiento** de fundamentos técnico-tácticos ya aprendidos y aprendizaje de los propios de la categoría.
 - **Especialización individual** en ciertos fundamentos, según características de cada jugador.
 - Desarrollo de la **inteligencia táctica** en situaciones reales de competición.
 - Equipos del **máximo número posible de jugadores**, con compromiso de que todos ellos estén motivados a través de minutos de juego en partidos para elevar el nivel de los entrenamientos.
 - **Formación por encima de competición.**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS TÉCNICOS
DEFENSA

<u>FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES</u>	<u>INFANTILES</u>	<u>CADETES</u>	<u>JUVENILES</u>
- Posición básica defensiva	X	X	X
- Desplazamientos defensivos: esgrima, laterales, caída y recuperación	X	X	X
- Uso de manos ante jugador con balón: a) antes de botar b) durante bote c) después de bote	X	X	X
- Defensa completa a jugador con balón (en las tres diferentes áreas)	X	X	X
- Visión marginal	X	X	X
- Uso de manos ante jugador sin balón: a) dentro de la zona b) fuera de la zona	X	X	X
- Empleo de la voz	X	X	X
- Defensa del primer pase a jugador sin balón	X	X	X
- Ayudas desde lado débil	X	X	X
- Rotaciones o 2ª ayudas	X	X	X
- Defensa de cortes desde lado débil	X	X	X
- Defensa de pase y corte	X	X	X
- Movimientos de ayuda y recuperación	X	X	X
- Cierre de rebote	X	X	X
- Defensa del bloqueo directo	X	X	X
- Defensa del bloqueo indirecto	X	X	X
- Defensa de situaciones en ctq. 2x1 y 3x2	X	X	X
- Fintas defensivas	X	X	X
- Defensa del pivot	X	X	X
- Mecánica del 2x1 o “ trap “	X	X	X
- Concienciación de ayuda	X	X	X

<u>FUNDAMENTOS TÁCTICOS INDIVIDUALES</u>	INFANTILES	CADETES	JUVENILES
- Posibilidades en la defensa 1x1	X	X	X
- Posibilidades defensivas en la finta de salida	X	X	X
- Posibilidades defensivas en el lanzamiento a canasta y finta	X	X	X
- Aprovechamiento del juego de pies en defensa	X	X	X
- Aprovechamiento de las debilidades del atacante en el 1x1		X	X
- Posibles defensas de los jugadores de interior en virtud de sus características		X	X
- Utilización de las fintas defensivas en el 1x1 y en las ayudas	X	X	X
- Utilización del “ body- check “ o bloqueo defensivo al atacante	X	X	X

<u>FUNDAMENTOS TÁCTICOS DE EQUIPO</u>	INFANTILES	CADETES	JUVENILES
- Situación defensiva ante saques de banda y fondo	X	X	X
- Colocación en tiros libres del equipo contrario	X	X	X
- Actuación ante un balón perdido	X	X	X
- Balance defensivo	X	X	X
- Rotaciones defensivas	X	X	X
- Lado débil y lado fuerte	X	X	
- Cambios defensivos		X	X
- Defensa del segundo contraataque		X	X

<u>FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES</u>	INFANTILES	CADETES	JUVENILES
- Manejo de balón	X	X	X
- Agarre simétrico de balón	X	X	X
- Agarre de balón en “ T “	X	X	X
- Posición de triple amenaza	X	X	X
- Pivotes	X	X	X
- Arrancada y parada sin balón	X	X	X
- Posición de atacante sin balón	X	X	X
- Recepción estática	X	X	X
- Pase con dos manos de pecho	X	X	X
- Pase picado	X	X	X
- Recepción en movimiento	X		
- Cambio de dirección frontal sin balón	X	X	X
- Cambio de dirección de reverso sin balón	X	X	X
- Manejo de balón en bote	X	X	X
- Bote de protección	X	X	X
- Bote de velocidad	X	X	X
- Arrancada en bote	X	X	
- Cambio de ritmo en bote	X	X	X
- Cambio de dirección sin cambio de mano en bote	X	X	X
- Cambio de mano por delante	X	X	X
- Cambio de mano de reverso	X	X	X
- Cambio de mano por la espalda	X	X	X
- Cambio de mano entre las piernas	X	X	X
- Bandejas tras bote	X	X	X
- Bandejas tras pase	X	X	X
- Lanzamientos por elevación: vaselinas, ganchos, semiganchos, extensiones,...	X	X	X
- Entrada con dos pasos	X	X	X
- Entrada con pérdida de paso	X	X	X
- Entrada con pasos cambiados	X	X	X
- Entrada con traspies	X	X	X
- Entrada con traspies cambiado	X	X	X
- Entradas a canasta pasada	X	X	X

<u>FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES</u>	INFANTILES	CADETES	JUVENILES
- Tiro libre	X	X	X
- Tiro en suspensión	X	X	X
- Tiro de gancho tradicional	X	X	X
- Tiro de gancho en suspensión	X	X	X
- Tiro desde debajo del aro	X	X	X
- Fintas de cambio de mano y otros engaños en bote	X	X	X
- Fintas de recepción	X	X	X
- Fintas de salida	X	X	X
- Fintas de tiro	X	X	X
- Fintas de pase	X	X	X
- Movimientos de pivot	X	X	X
- Rebote ofensivo	X	X	X
- Bloqueo directo	X	X	X
- Bloqueo indirecto	X	X	X
- Pases de larga distancia	X	X	X
- Pase con una mano de pecho	X	X	X
- Pase con una mano sin coger el balón	X	X	X
- Pase con dos manos por encima de la cabeza	X	X	X
- Pase mano a mano	X	X	X
- Pases de fantasía			
- Cinco vías de pase	X	X	X
- Paradas con balón tras pase: en un tiempo, en dos tiempos (pie- pie y pie- dos pies)	X	X	X
<u>FUNDAMENTOS TÁCTICOS INDIVIDUALES</u>	INFANTILES	CADETES	JUVENILES
- Posibilidades ofensivas en el 1x1	X	X	X
- Opciones tácticas en la finta de salida	X	X	X
- Opciones posibles tras una finta de tiro	X	X	X
- Utilización ofensiva del juego de pies	X	X	X
- Uso de las cinco vías para pase	X	X	X

<u>FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES</u>	INFANTILES	CADETES	JUVENILES
- Uso de la voz y los gestos para comunicarse en ataque	X	X	X
- Cuándo utilizar los diferentes tipos de pase y fintas	X	X	X
- Cuándo utilizar bote, pase o tiro	X	X	X
- Cuándo utilizar los diferentes tipos de entrada y tiros	X	X	X
- Rebote ofensivo	X	X	X
- Posibilidades tácticas de las fintas de recepción y la puerta atrás	X	X	X
- Posibilidades tácticas producto de las fintas de cambio de mano		X	X
- Explotación adecuada de los propios recursos individuales		X	X
<u>FUNDAMENTOS TÁCTICOS DE EQUIPO</u>	INFANTILES	CADETES	JUVENILES
- Distribución en el campo	X	X	X
- Colocación en los saltos de lucha	X	X	X
- Conceptos para los saques de banda y fondo	X	X	X
- Colocación en los tiros libres	X	X	X
- Conceptos sobre qué hacer al recuperar un balón	X		
- Pasar y jugar según: balón, defensores, compañeros y canasta	X	X	X
- 2x2, 3x3 y 4x4 sin bloqueos	X	X	X
- Ataque 2x1 y 3x2	X	X	X
- Ataque 4x3	X	X	X
- Ataque 5x4		X	X
- Bloqueos directos		X	X
- Bloqueos indirectos	X	X	X
- Bloqueos indirectos variados y múltiples			X
- 2x2 ala- poste y 3x3 base- alero- poste		X	X
- Ataque a un 2x1 o “ trap “	X	X	X

SECUENCIACIÓN DE LA TEMPORADA

Debido a la *idiosincrasia de nuestra competición* (calendario muy variable y no conocido por nosotros nada más que semana a semana, una sola vuelta y paso a fase eliminatoria y finales), me ha parecido más razonable y realista asumir el planteamiento del entrenador Fernando Quevedo Amador (México), sobre una dinámica que reparte partes proporcionales del tiempo de entreno, según la fase de la temporada en la que estemos, ajustada ésta al tiempo escolar (septiembre a junio).

A esto hay que añadir que la *dinámica lúdica* será omnipresente en todas las actividades de entrenamiento (juegos que conllevan conceptos) así como la *perspectiva global* y un *estilo de enseñanza* que confía en el *descubrimiento del alumno*, en la *enseñanza recíproca*, aunque en ocasiones sea imprescindible recurrir al *mando directo* y a *planteamientos analíticos* (sobre con retrasos de tipo técnico individual).

Atenderemos también al principio de introducir una *gradación en las tareas*: de activación al principio de la sesión, tareas de la mayor complejidad física y cognitiva (táctica / estrategia) en el centro de la sesión y otras menos exigentes al final de la misma (tiro, ejercicios tácticos sencillos, algo lúdico y útil como un KO).

Planteados los ejes rectores de nuestro trabajo he aquí la *programación y secuenciación* de nuestro trabajo de entrenamiento atendiendo al número de minutos dedicados a cada faceta:

	Sept	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun
Calentamiento	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Condición física	30	20	15	10	30	20	10	10	10	10
Técnica	20	20	15	20	10	10	10	10	10	10
Táctica / Estra	-	10	20	20	10	20	30	30	30	30
Psicología motivación	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Control Médico	X	X				X				
Reglas /Vídeo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Usamos días de mal tiempo e instalaciones cubiertas ocupadas para trabajar conceptos en vídeo y profundizar en el reglamento de juego y el de la competición.

Añadimos a modo de *Apéndices* con el fin de que se entienda nuestro modo de trabajar:

- sesiones de las dos primeras semanas
- programaciones-tipo de los meses de noviembre y abril
- anotaciones de un cuaderno del entrenador,

PLANIFICACIÓN 2 PRIMERAS SEMANAS

Mesociclo: Pretemporada **Microciclo:** [15 sept - 21sept]

Martes (se1) Jueves (se1)

Sesiones Condicionales (aunque necesariamente mixtas, lúdicas y globales)

Efecto múltiple, en esta fase ligeramente polarizado hacia lo condicional

Intensidad: semifuerte

Intencionalidad: poner en marcha un trabajo de condición física que nos dé base aeróbica al tiempo que trabajamos la técnica individual.

Mesociclo: Pretemporada **Microciclo:** [22 sept - 28sept]

Martes (se2) Jueves (se2)

Sesiones Condicionales (aunque necesariamente mixtas, lúdicas y globales)

Efecto múltiple, en esta fase ligeramente polarizado hacia lo condicional

Intensidad: semifuerte / salvo el jueves que es eminentemente regenerativa (juego del voleibol, tras calentamiento y estiramiento durante 20'; luego una extensa y cuidada vuelta a la calma).

Intencionalidad: poner en marcha un trabajo de condición física que nos dé base aeróbica al tiempo que trabajamos la técnica individual.

NOVIEMBRE 2008

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4 Táctica: noción lado fuerte /débil Polarizada Intensidad fuerte	5	6 Táctica: noción ayuda defensiva Polarizada Intensidad fuerte	7	8	9
10	11 Estrategia: ataque con reglas Polarizada Intensidad semifuerte	12	13 Partido	14	15	16
17	18 Regenerativa Estiramientos balonmano	19	20 Partido	21	22	23
24	25 Táctica: defensa ayuda / ataque normas	26	27 Estrategia: final de cuarto	28	29	30

ABRIL 2009

L	M	X	J	V	S	D
		1	2 Partido T Regular	3	4	5
6	7 Estrategia: defensa press con traps Polarizada Fuerte	8	9 Táctica: contraataque y transiciones Polarizada Fuerte	10	11	12
13	14 Estrategia: aplicada a scouting	15	16 Partido Eliminatoria	17	18	19
20	21 Regenerativa, estiramiento juego voley	22	23 Táctica: situaciones def en inferioridad semifuerte	24	25	26
27	28 Estrategia: aplicada a scouting	29	30 Partido Eliminatoria			

CUADERNO DEL ENTRENADOR

Martes (se1) Sesión condicional y adquisición técnica

10´ Calentamiento y Estiramiento

- cinco minutos de carrera

- movilidad articular:

- rotando los brazos, rodillas, tobillos, cintura, muñecas, cuello etc. 7 a 8 repeticiones. 1min.
- dar palmadas y extender y flexionar los dedos. 7 a 8 repeticiones. 30seg.

- dominio de la pelota:

- botar la pelota mientras se corre 30seg.
- hacer ochos 30seg.
- A dos intentar quitar la pelota al compañero 30seg.
- pasar la pelota al compañero, el que la lanza a su compañero alterna la mano y el que la recibe con las dos manos 30seg.
- conducción en zigzag 30seg.
- conducción, cambio de dirección y tirar a canasta 1min.
- desplazamiento con pases consecutivos 1min.

- pases:

- de pecho 30seg.

- en picado 30seg.

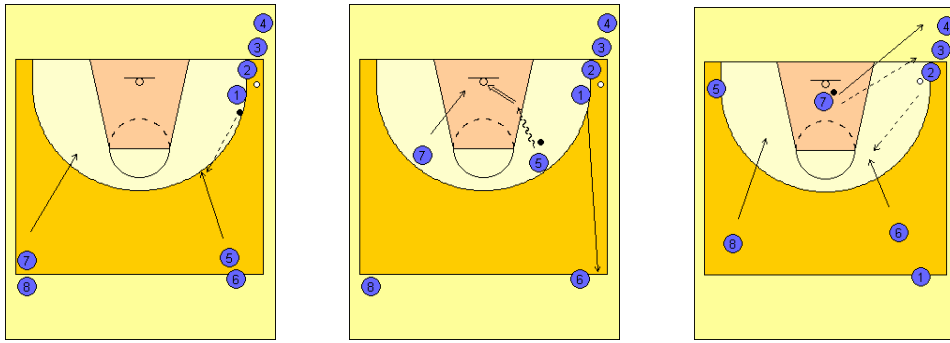
- De béisbol 30seg.

ESTIRAMIENTOS:

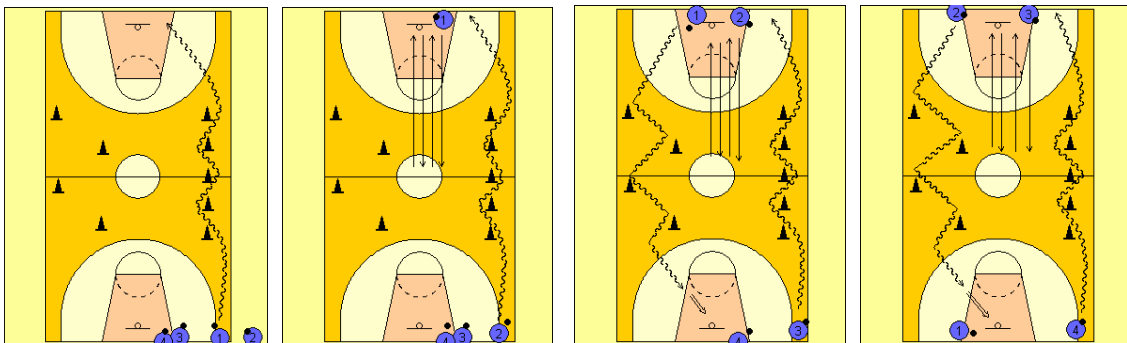
- sobrepasar la línea vertical manteniendo los brazos estirados con los dedos entrelazados.
- Tocarse los dedos por detrás de la espalda.
- Tocarse los talones y después, tocar la punta de los pies.
- Flexión lateral del tronco y estirar el brazo.
- Flexión máxima con contacto permanente de los talones en el suelo.
- Abrir las piernas y flexionar el tronco hacia abajo con las manos juntas.
- De pie cogerse el pie por detrás con una mano.

10´ Juego entrada- rebote (calentamiento y técnico)

Tres grupo actúan de pasadores y actores del ejercicio según el gráfico, se remata el calentamiento, se trabaja la entrada a canasta, así como el rebote ofensivo y los pases en movimiento. Material dos balones. Dos equipos de ocho con un peto en el primer pasador que indica cuantas rotaciones les ha costado llegar a 10 ptos (1 pto canasta, -1 pto rebote al suelo o pase perdido).



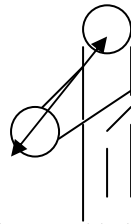
10' **Circuito de Igor** (físico- técnico) (dribling con pivotes, entradas, sprints con 3 saltos al llegar al centro, tras el segundo tramo de dribling, al llegar a fondo 3 sentadillas).



10' **Juego Agarra y Pasa** (agarre fuerte y seguro, si el balón cae pierdes)

Pretendemos afianzar el agarre seguro del balón y el pase tenso y dirigido. 10 jugadores en pista entera y 5 balones. Por parejas uno enfrente del otro, y agarran el balón respectivamente en el plano horizontal y el vertical. Tratan de arrebatarse el balón sin mover los pies. El que lo suelta antes pierde y debe ejecutar 5 botes fuertes del balón (por encima de la cabeza) y atraparlo fuerte.

Progresión 1: golpean el balón con la mano abierta para comprobar el agarre del compañero de modo sorpresivo. Gana el que soporta el golpe sin soltar. El otro paga con cinco movimientos del balón desde la altura de la cintura delante hasta la parte trasera de la cabeza.



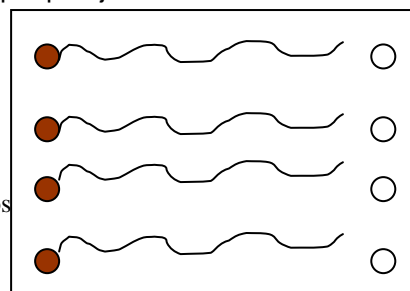
Progresión 2: se separan 5 pasos y se lanzan el balón para lanzarlo de pecho, con una mano, baseball, con salto, picado. Compiten las parejas con las demás se debe llegar a una cuenta de 15 pases sin fallo, cada pérdida de control del balón se penaliza con vuelta a 0. Acaban el ejercicio los que van llegando al requisito.

10' **Juego Botando y Aplaudiendo** (bote con dos manos al mando del aplauso del compañero). 10 jugadores (5 parejas) con un balón por pareja.

Por parejas uno de los compañeros bota con una mano y acompaña el bote con las palmadas del otro jugador.

Cuando éste aplaude dos veces el primero debe cambiar de mano de bote (por delante, entre las piernas, por la espalda, todo según niveles técnicos).

Cada trayecto sin fallo 1pto / cada trayecto fallado resta 1 pto. Gana la pareja que antes llegue a diez entre los dos. Exigir no mirar nunca al balón.



10' **Juego del KO** (tiro libre y físico)

Consiste en tirar tiros libres en fila india, los dos primeros portan dos balones, el primero tira y si falla el acierto del siguiente le elimina. El jugador que falla puede intentar rebotear para meterla antes de que el siguiente enceste, eso le salva. Jugador que mete canasta va al final de la fila.

Juego con dificultades cuando son muchos los participantes. Dividir y hacer dos a partir de 7 participantes.

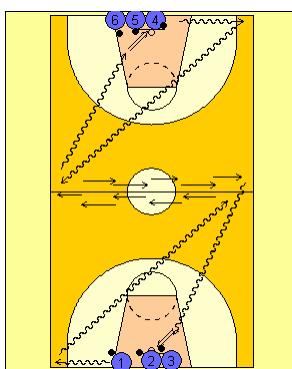
Vuelta a la calma

Caminando y haciendo ejercicios de respiración (auxilio de brazos a la espiración), soltando músculos. Estiramientos (los mismos que al inicio)

Jueves (se1) Condicional y adquisición técnica

10' **Calentamiento y Estiramiento** (idem)

10' Ejercicio **Driblar las diagonales**



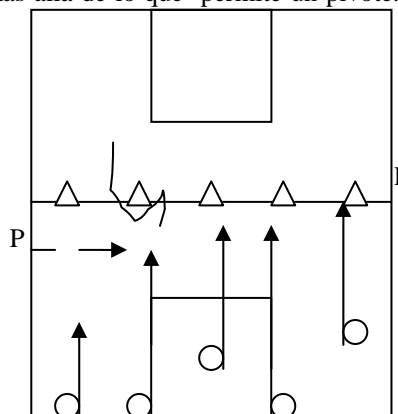
Dribbling todo el campo por líneas: fondo, medio y diagonal

Ejercicio mixto entre lo condicional y lo técnico (bote y dribling).

10' Juego **Salida en Falso**

Afianzar las arrancadas ganando ventaja al defensor y protegiendo el balón. Tratar de hacer las paradas correctas (sin pasos, con equilibrio) alcanzando posición de triple amenaza. Con 10 jugadores y 5 balones. Avance hasta recibir del pasador parada protección, elección de arrancada directa o cruzada, pivote, salida en reverso, todo menos que el defensor toque la pelota (si lo hace deja de ser defensor y ocupa el puesto del atacante). Su única limitación, en principio, es la de no moverse más allá de lo que permite un pivote. total en la línea de medio campo.

Progresiones permitiendo al defensor más movimiento.



10' **Juego Perros y Gatos**. 2 equipos botando por media cancha. Gritamos "perros" o "gatos" y el equipo nombrado debe llegar a línea de fondo antes de que lo cojan los contrarios (si son cogidos más de la mitad pierden un punto (como parten con tres, el que los pierda antes pierde el juego)

10' **Postura básica**

No condicional, técnico semifuerte. Explicación de postura básica de baloncesto y los desplazamientos y movimientos posibles desde ella (pivote), así como las modificaciones defensiva y para el tiro. Postura de triple amenaza. Práctica estática y dinámica multidireccional al silbato del entrenador. También por parejas ensayo de posturas y corrección recíproca.

10' Juego KO (Idem)

Vuelta a la calma (Idem)

Martes (se2) Adquisición técnica

10´ **Calentamiento y estiramiento** (idem)

10´ Juego **Entrada – Rebote** (Idem)

15´ **Explicación y práctica analítica de la técnica de tiro** desde postura básica.

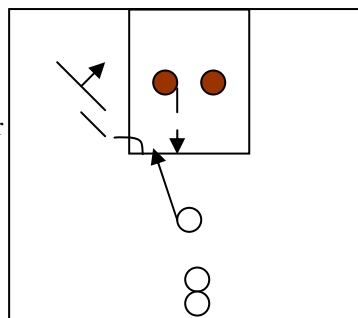
Ejercicios de apoyo: **Tirar sobre líneas** por parejas (verificar buena dirección de tiro) /
Tirar con dos dedos (evitar efecto otros dedos de la mano lanzadora)
Tomahawk (ensayo de acompañamiento de la mano de apoyo)

10´ Juego **Toma y Tira**

Practicar la parada y el tiro viniendo en carrera.
Dos equipos de cinco con dos balones y petos

Se trata de correr hacia la zona y recibir de uno de los pasadores (aleatorio). El lado del pasador determina el lugar de la parada y el tiro.

Progresión referida a la distancia de tiro y a la Velocidad de ejecución.



10´ **Juego del KO** (énfasis en tiro libre en situación lúdica y relajada)

5´ **Vuelta a la calma** (idem).

Jueves (se2)

Sesión eminentemente regenerativa

10´ **Calentamiento**

15´ **Estiramiento** (interés regenerativo tras la carga acumulada de entreno inicial)

10´ Juego **entrada- rebote** (calentamiento y técnico)

10´ **Información sobre pautas de alimentación, descanso, hidratación.**

15´ **Vuelta a la calma** (específica y controlada)

Martes (se3)

Sesión adquisición técnico - táctica

10´ **Calentamiento y Estiramiento**

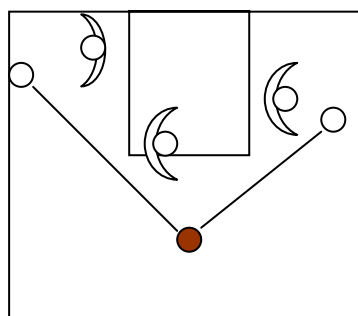
10´ **Agarra y pasa** (idem)

10´ **Pase / Intercepción**

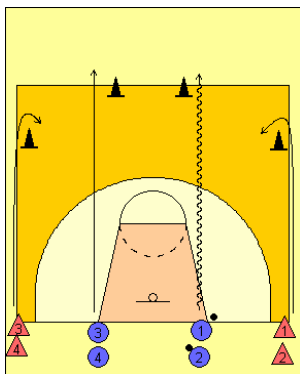
El objetivo es asegurar líneas de pase tanto para atacar como para defender. 3x3. Balón y petos.
En media pista pasar el balón en líneas seguras de pase

El juego da 1 punto a cada ciclo de 3 pases realizados y se lo da al equipo Defensor por pérdidas o descontrol del balón. Gana quien llegue a 10 ptos y se cambia de rol.

Se puede endurecer el ejercicio si reducimos el espacio o aumentamos el número de defensores.



15' Juego Corre y juega Dos contra Dos



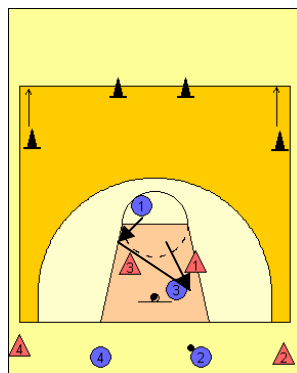
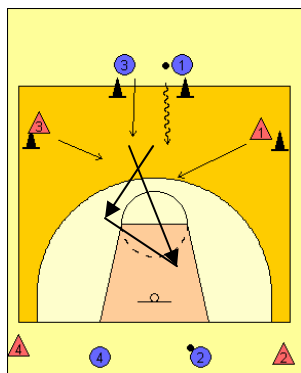
Los jugadores de las filas centrales son atacantes (un balón cada pareja) y los de las filas laterales son defensores. Ambos corren hasta los conos y ejecutan un dos contra dos asegurando línea de pase con movilidad y atacando la canasta.

Cada pareja recibe punto o no dependiendo de si meten canasta.

La pareja defensora cobra punto si intercepta o el atacante pierde el control del balón.

Al llegar a 5 pts se invierten los roles.

Adquisición táctica: provocar una línea segura de pase al efectuar un cruce por delante de los defensores



10' Juego del KO (práctica de tiros libres)

5' Vuelta a la calma

Jueves (se3) Sesión de afinamiento estratégico

10' Calentamiento y Estiramiento

10' Juego entrada- rebote (calentamiento y técnico)

15' Contraataque

El objetivo es aprender la organización básica de un contraataque

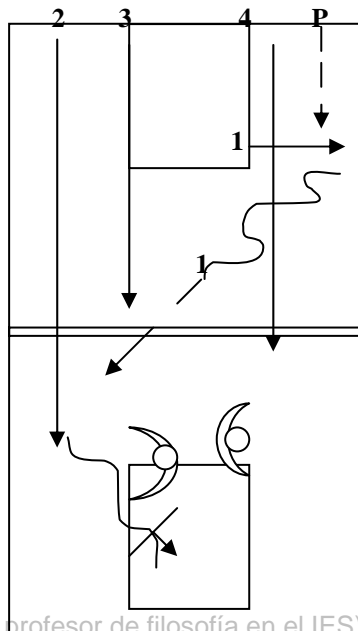
4 jugadores más dos pasadores con dos balones y petos para distinguir los dos equipos

Práctica de la rutina de saque, así como de la ocupación de las calles y la definición final bien por el primero en llegar o en segundas opciones.

1 pto buena ejecución de cada concepto
-1 pto fallos

Progresión:

Introducir defensores que salgan con ventaja en medio campo simultáneamente al saque (no más de 2).



15' Juego Fin de Cuarto

El objetivo es dimensionar la acción a realizar respecto del tiempo restante. 5x5 con un balón y petos. Al silbato del entrenador y sin ver reloj (aunque sabiendo que quedan 10 segundos) sacar de fondo y terminar jugada. Jugada finalizada 1 pto, si además canasta pto extra; si se pierde el balón atacan los que defendían y ganan 1 pto.

La progresión puede realizarse empezando con 3x3 en media cancha y pasando después a 5x5 en toda la cancha.

5' **Tiros libres** (10 por persona / registrar resultado absoluto y porcentual)

5' **Vuelta a la calma**

Martes (se4)

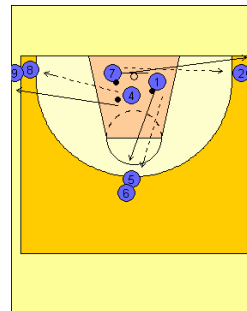
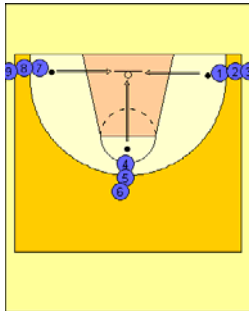
Sesión de afinamiento técnico

10' **Calentamiento y Estiramiento**

10' **Juego Entrada y Rebote**

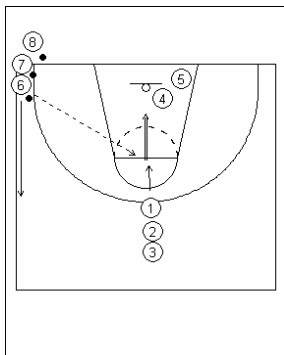
10' Ejercicio **Tiros desde el triángulo** (afianzar puntería dos/tres desde esquinas y frente.

Los jugadores tiran y recogen su rebote que entregan a los siguientes en las filas opuestas. con un balón cada



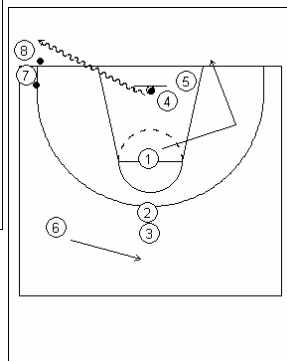
Tres en cada fila primero de fila.

10' Ejercicio **Tiro libre en carrera**



8 jugadores con tres balones los que salen de fondo más dos al rebote inicial que son sustituidos por los que vienen del triple frontal.

Se trata de parar en un tiempo y tirar desde el tiro libre.



Posible progresión haciendo parada en dos tiempos con desplazamiento lateral para evitar al posible defensor.

10' **Consejos para el partido del jueves** (scouting, convocatoria, indumentaria...)

5' **Vuelta a la calma** (con visualización de ejecuciones técnicas y tácticas)

Martes (se5)

Sesión Recuperación Pasiva

30´ Visionado de vídeos sobre conceptos técnicos y sobre nuestro desempeño en entreno y partidos.

10´ Estiramientos

20´ Charla colectiva y/o individualizada para motivar o atender a resolución de conflictos.
