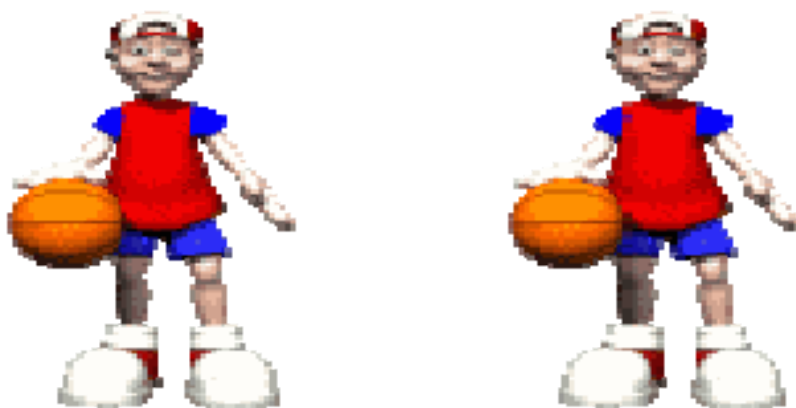


*CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL*

*** CLINICA DE MINIBASQUETBOL. ***



*** PROFESOR RAUL RIMOLI. ***

Apuntes de Mini básquetbol

El básquetbol es sin duda alguna un deporte completo, es una sucesión de esfuerzos intensos y breves hechos en diferentes ritmos, es un conjunto de carreras, saltos, lanzamientos, etc.

El basquetbol es un deporte de suma coordinación neuromuscular y al mismo tiempo de gran intensidad motriz en cortos espacios de tiempo. El control del equilibrio dominado por la técnica aparece tanto en los movimientos de precisión y fuerza como en las acciones de gran velocidad.

Esos movimientos y acciones tan complejas y simétricas, sólo podrían ser realizadas satisfactoriamente después de una perfecta educación de los mismos, lo que a su vez, se obtiene con la repetición de los fundamentos o gestos esenciales hechos bajo segura orientación y pedagógicamente dirigidos.

Desde el punto de vista moral, o sea en lo que respecta al perfeccionamiento y desarrollo de las cualidades morales del practicante, el basquetbol también es uno de los deportes más completos. Desarrolla el amor propio, el espíritu de iniciativa, la creatividad, las decisiones rápidas y precisas, la verdadera disciplina, la camaradería, el acentuado espíritu equipista y promueve destacadamente el autocontrol emocional.

De lo comentado anteriormente queremos dejar sentado lo importante que es planificar nuestra actividad, en forma ordenada y progresiva para llegar a poder desarrollar correctamente los procesos fundamentadores en la etapa de formación.

Consideramos que para elevar el nivel técnico es necesario desarrollar un adecuado trabajo de base, es decir que debemos insistir en tener una planificación uniforme, en cuanto a criterios desde que nosotros recibimos un chico en la edad de minibasquetbol.

Hay dos tendencias en la actualidad en lo que respecta a la modalidad de encarar el trabajo en un departamento de basquetbol, una de ellas es la que basa su accionar en tener un equipo representativo superior de elite muy competitivo, para que este sirva de ejemplo a las demás categorías del club, y sea modelo a imitar.

Con esto se logra que los jugadores de la cantera redoblen sus esfuerzos para el día de mañana poder ser integrantes del equipo superior y hace también que todos los años muchos jugadores de otros clubes quieran pertenecer a esa Institución y a su programa de actividades.

La otra tendencia, que generalmente llevan a cabo los clubes amateurs, es decir los clubes que no pertenecen a la liga nacional, o los

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL

más altos niveles de la competencia nacional. es la que basan su accionar a volcar todos sus esfuerzos en las divisiones formativas, es decir que en este caso la pirámide se construye de abajo hacia arriba.

De la experiencia recogida en muchos años de entrenador de basquetbol, puedo afirmar que ambas tendencias son positivas, pero que llega un momento en que las dos se deben tener en cuenta para lograr el éxito deportivo, ya que podemos mencionar a modo de ejemplo a un club que trabaja en forma correcta en la formación de jugadores, es decir que se encuentra involucrada en la segunda tendencia, este club hace una gran inversión en contratar a muy buenos profesionales para trabajar con sus jugadores, una vez que estos alcanzan su máximo nivel, son reclutados por otras instituciones, provocando un vaciamiento en el club que los fogueo deportivamente.

Es claro deducir que en cualquiera de las dos tendencias para el logro de resultados es necesario trabajar en forma adecuada y progresiva, con un trabajo no menor a los 4 años, y con un proceso metodológico adecuado.

Para entender un poco más que significa **METODOLOGIA**, podemos remitirnos al significado etimológico de esta palabra. Esta palabra deriva del latín **METHODUS** que a su vez deriva de los vocablos griegos **METHA** y **ODOS** que significan FIN y CAMINO, luego lo podemos definir como **CAMINO ELEGIDO PARA LOGRAR UNA FINALIDAD.**

Esta última definición si la llevamos a nuestro deporte sería cual es el camino que elegimos para lograr dos puntos fundamentales llegar a tener en nuestro club muy buenos jugadores de basquetbol y personas de bien.

Para poder concretar esta última expresión es de vital importancia la creación de un verdadero **DEPARTAMENTO DE BASQUETBOL**, estructura en su forma más básica como veremos a continuación. Consideramos además que este plan se puede adaptar a cualquier Institución ya que los conceptos vertidos son realizables.

Dentro de nuestro organigrama del Departamento de Basquetbol se desprende de la simple lectura del mismo que la premisa básica a tener en cuenta es que todas las categorías que componen el basquetbol hablen el mismo "IDIOMA BASQUETBOLISTICO".

Para ello surge la figura del Director del Departamento de basquetbol quien será el encargado de fijar los objetivos a corto, mediano y largo plazo.

Apuntes de Mini básquetbol

La función del director será la de fijar las pautas de trabajo para todas las categorías del club, para cumplir con este objetivo se mantendrán reuniones periódicas con el cuerpo de profesores para el tratamiento de diversos temas inherentes al funcionamiento de la actividad como:

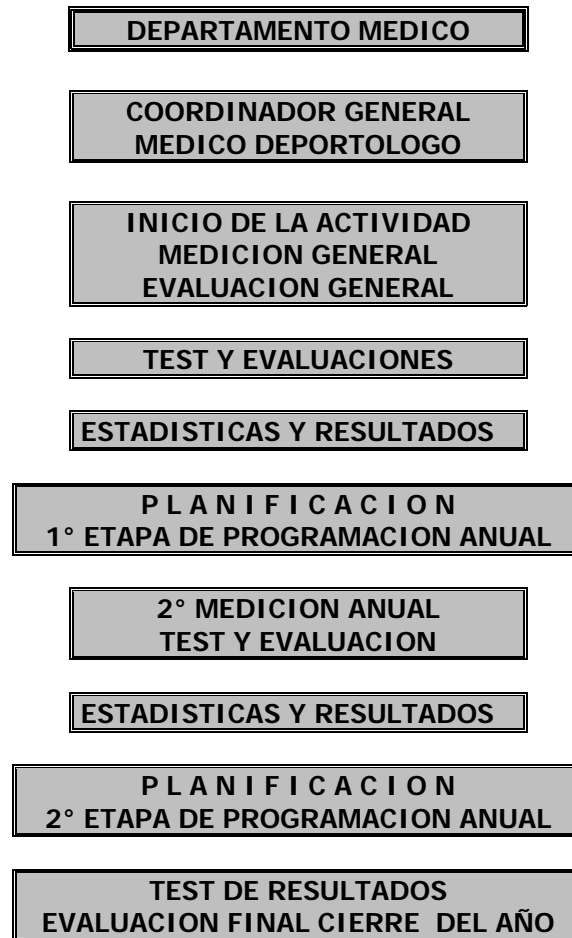
- 1 - Planificación anual.
- 2 - Planificación de entrenamientos.
- 3 - Presentación de test y evaluaciones.
- 4 - Análisis de estadísticas.
- 5 - Programación de actividades extras.

Dentro de nuestro plan existe un ítem de vital importancia que es el **DEPARTAMENTO MEDICO**.

El Departamento Médico estará a cargo de un profesional idóneo en la materia (**MEDICO DEPORTOLOGO**), el cual elaborará conjuntamente con el director del departamento de basquetbol el programa de estudios a realizar a nuestros deportistas, para la optimización del recurso humano.

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL

Podríamos sintetizar la labor del Departamento Médico mediante el siguiente gráfico:



Del gráfico del departamento médico se desprende cuales son los objetivos que perseguimos, los cuales los podemos sintetizar en tres puntos fundamentales:

1º - Determinar si el alumno que recibimos al inicio de la actividad está en condiciones de participar en una actividad de índole físico-técnica. Es muy frecuente encontrarse con alumnos que tienen alguna patología desconocida por el profesor y muchas veces desconocida también por los propios padres del alumno.

En esta primera evaluación podremos determinar en que condiciones recibimos a los alumnos al inicio de nuestra actividad, con testeos posteriores determinaremos los progresos obtenidos en el área funcional.

2º - Una vez determinado el estado físico general del alumno y obtenido el O.K. del médico deportólogo, autorizando la participación del jugador en la actividad, profundizaremos en estudios que nos permitan hacer una primera

Apuntes de Mini básquetbol

selección. Quiero aclarar el concepto de selección a temprana edad (Niños entre 8 y 13 años), el básquetbol a esta edad es **MASIVO** y **NO SELECTIVO**, cuando hablamos de seleccionar nos referimos a estudios que nos permitan conformar grupos homogéneos de trabajo y poder nivelar a los alumnos por idénticas características motrices.

Para estos estudios el médico deportólogo conjuntamente con el director del departamento de basquetbol y un profesor de educación física (E.F.I.), que más adelante explicaremos sus funciones, seleccionarán una batería de test que nos permitan medir las siguientes cualidades:

1.2 – PSICOMOTRICIDAD.

2.2. - LATERALIDAD.

3.2. - EQUILIBRIO.

4.2. - COORDINACION.

5.2. - AGILIDAD.

6.2. - SALTABILIDAD.

7.2 - ETC.

Con estos estudios presentados en forma de test lograremos:

1º - Determinar las características de los alumnos:

- Para ubicar al alumno en un nivel adecuado.
- Para determinar cual será el punto de partida en el proceso fundamentador.-

2º - Determinar las causas por las cuales los alumnos no logran los objetivos propuestos al realizar la planificación.

Esta selección a la cual hacíamos mención tiene como objetivo principal, tomar grupos homogéneos de trabajo, que nos permita hacer la siguiente diferenciación:

1º - ALUMNOS CON PREDISPOSICION ATLETICA.

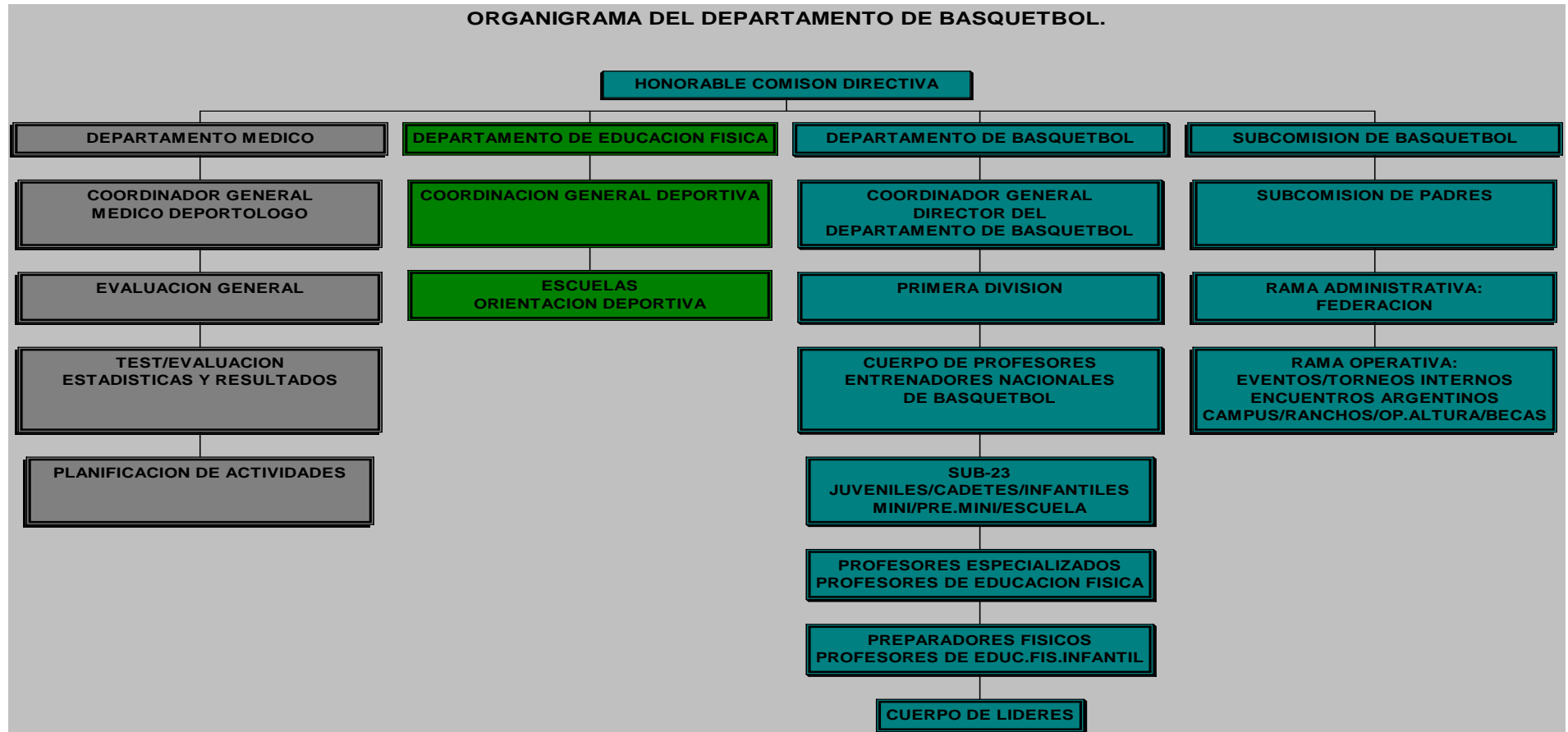
2º - ALUMNOS SIN PREDISPOSICION ATLETICA.

***CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL***

Si nosotros no hiciéramos esta división la pregunta sería la siguiente: Para quien planificaríamos la actividad una vez que realizamos la primera medición anual, teniendo en cuenta que algunos alumnos llegarían a un nivel de aprendizaje 4 y otros a un nivel 7.

Pasaremos a resumir a continuación cual es nuestro plan de trabajo desde que tomamos a un alumno en la escuela de minibasquetbol, siendo el organigrama de nuestra actividad el que mostramos a continuación:

**CLINICA DE BASQUETBOL.
 PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
 ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL**



PLAN DE TRABAJO PROPIAMENTE DICHO.

1° - COMPRESION DEL JUEGO.
2° - APRENDIZAJE DE LOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES: 2.1. TECNICA SIMPLE: Ejecución del gesto global, correcciones, repetición libre y controlada. 2.2. TECNICA COMPLEJA: Comprensión del gesto global, descomposición en partes, y estudio analítico ejecución de situaciones especiales, ejecución definitiva del movimiento global, comprobación por medio de test de los niveles adquiridos.
3° - JUEGOS DE INICIACION.
4° - TECNICA INDIVIDUAL, GENERAL Y ESPECIAL
5° - TECNICA DE CONJUNTO.
6° - PRACTICA DEL JUEGO PROPIAMENTE DICHO.
7° - EXPERIENCIA DE COMPETICION.

Pasaremos ahora a desarrollar los puntos presentados en este resumen de nuestra filosofía metodológica en la etapa de aprendizaje:

1°) COMPRESION DEL JUEGO:

Presentar el basquetbol a los alumnos diciéndoles que se trata de un juego de gran valor educacional, pero bastante complejo. Por eso para dominarlo es indispensable la máxima atención a los profesores. Los alumnos aprenden más rápido cuando tienen exacta comprensión de la finalidad que pretenden alcanzar.

Consecuentemente los procesos que utilizaremos serán debidamente esclarecidos y con mucho cuidado. Los alumnos serán orientados para que tengan el deseo y la ambición de aprender y de volver a cada clase de basquetbol.

2° APRENDIZAJE DE LOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES:

Apuntes de Mini básquetbol

La presentación del juego a los alumnos debe constituirse también en la preparación psicológica inicial, para que acepten la práctica en intensidad de los fundamentos. El desarrollo del placer por la práctica de los fundamentos del basquetbol, tendrá que ser una de las primeras preocupaciones del profesor, pues sólo así serán alcanzados los objetivos de su enseñanza.

Por lo tanto la motivación desempeña un papel preponderante ya que la acción consciente y voluntaria es siempre consecuencia de motivación.

En estas condiciones la enseñanza de cualquier elemento fundamental del juego, además de las observaciones hechas, deben obedecer al siguiente orden:

1º) **Demostración y descripción del movimiento destacando los errores más comunes.**

2º) **Ejecución por medio del alumno.**

3º) **Correcciones.**

3º) **JUEGOS DE INICIACION:**

Debido a la complejidad del juego propiamente dicho, es indispensable la aplicación de procesos pedagógicos, por medio de los cuales, de manera atractiva, interesante y progresiva, puedan ser analizados y practicados, de forma separada las diversas partes del juego.

Los juegos de iniciación deportiva son de vital importancia en esta etapa del aprendizaje, nuestra filosofía es que los niños deben aprender jugando, y uno de los medios mas adecuados a temprana edad son los juegos pre-deportivos o de iniciación, que permiten a los niños poder recrearse con juegos de pocas reglas y de fácil ejecución.

4º) **TECNICA INDIVIDUAL, GENERAL Y ESPECIAL:**

Está perfectamente comprobado que existiendo semejantes cosas, es más fácil aprender la materia en su forma global, que dividirla en sus partes y aprenderlas por separadas.

Por este motivo mencionado, el alumno tiene que obtener primero el concepto de los movimientos generales del equipo, después fijarse en la aplicación de las jugadas y sus variaciones como una parte del juego en conjunto, y por fin darse cuenta del significado de los fundamentos técnicos individuales, formando el conjunto de actividades del equipo.

*CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL*

El método de enseñanza que marca nuestra filosofía de trabajo es el método **SINCRETICO-ANALITICO-SINTETICO**.

5°) **TECNICA DE CONJUNTO:**

En esa fase se tiene en cuenta la coordinación de los elementos fundamentales en idénticas condiciones a aquellas que serán encontradas en un partido normal.

6°) **JUEGO PROPIAMENTE DICHO:**

En las primeras prácticas del juego propiamente dicho, hará la aplicación correcta de los fundamentos como una de las finalidades indirectas e inmediatas y básicas y no la competencia por sí.

El alumno tendrá en esa condición que ejecutar todo lo que aprendió por separado. La práctica del juego con interrupciones, explicaciones y correcciones es bastante recomendable para esta fase del aprendizaje.

7°) **EXPERIENCIA EN LA COMPETENCIA:**

La promoción de competencias perfectamente graduadas en importancia y responsabilidad permitirá que los alumnos completen satisfactoriamente la preparación general:

Una vez esbozados los criterios a tener en cuenta en nuestros principios fundadores, aplicados los mismos en nuestras sesiones de entrenamientos es de mucha utilidad que los alumnos tengan una competencia adecuada a sus niveles de experiencia.

COMO TRABAJAREMOS CON NUESTROS ALUMNOS EN LAS DIFERENTES CATEGORIAS DESDE QUE UN NIÑO INGRESA EN LA ESCUELA DE BASQUETBOL.

ESCUELA DE BASQUETBOL:

Como explicamos anteriormente el primer paso a seguir cuando recibimos un alumno en la escuela de basquetbol, será derivado al **DEPARTAMENTO MEDICO**, una vez que tenemos el O.K. en lo que respecta a la participación del niño en la actividad, se volcarán los

Apuntes de Mini básquetbol

estudios realizados a las planillas habilitadas para cada uno de los participantes de nuestra actividad.

En una segunda instancia se procederá a la realización de la batería de test seleccionados para los chicos de la escuela de basquetbol (esta batería de test había sido programada por el médico deportólogo, director del departamento de basquetbol, cuerpo de profesores y profesores de educación física a cargo del basquetbol). Por medio de estos testeos podremos seleccionar los dos grandes grupos de trabajo que habíamos mencionado en los párrafos anteriores:

1º) Alumnos con predisposición atlética.

2º) Alumnos sin predisposición atlética.

Una vez realizados los testeos, que como también habíamos mencionados van a estar orientados a las valencias motrices de los alumnos, serán volcados en las planillas designadas a cada alumno. Sobre la base de los resultados obtenidos proyectaremos la planificación del año a sabiendas que de la lectura de las evaluaciones podremos posicionarnos exactamente en el punto de partida de nuestro proceso fundamentador.

Nuestra planificación estará dividida en dos etapas, motivo por el cual se procederá en la mitad del año a tomar nuestra segunda evaluación grupal e individual que nos permitirá (Para los dos niveles mencionados), detectar si se lograron los objetivos trazados al inicio de la temporada, en caso de no haberlos logrado se harán los ajustes necesarios, y con este último concepto hablamos de la flexibilidad que tiene que tener nuestra planificación.

En caso que esta medición sea satisfactoria en cuanto a los resultados obtenidos de la misma nos permitirá programar la segunda etapa del año, seguiremos asentando los resultados obtenidos en las planillas de los jugadores.

La escuela como ya hemos dicho estará separada en dos grupos de trabajo, el primer grupo sería el que abarcaría a los talentos deportivos, como este grupo será menor al segundo, en cuanto a la cantidad de participantes, consideramos de gran importancia el otorgamiento de **BECAS** en colegios de la zona, a chicos que reúnan las condiciones que nosotros buscamos para este grupo de trabajo:

1º) Chicos con talento deportivo.

2º) Chicos con buena talla y una buena proyección
de **crecimiento(determinada por factores**
hereditarios

***CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL***

o por estudios realizados por el médico)

Dentro de las becas deportivas que otorgaremos, que como explicamos arriba no solamente van estar direccionadas a chicos con buenas condiciones atléticas, incluimos además lo que denominamos **OPERATIVO ALTURA**, este operativo se realiza con chicos que se destacan por su altura, siguiendo pautas establecidas en estudios ya realizados por otros países en cuanto a tablas de relación edad y altura.

Las becas serán ofrecidas por los profesores del área, que mediante una nota explicativa de los alcances de nuestro plan, firmada por el club, se presentarán en los colegios de la zona manteniendo reuniones con los profesores de educación física de los establecimientos, quienes serán en definitiva los que recomendarán a los alumnos que ellos consideran que estarían encuadrados dentro de las normativas de este operativo.

Una vez obtenidas las listas de los profesores de los colegios visitados, se procederá a citar a los chicos seleccionados para tomarles las baterías de testeos correspondientes a este nivel.

Consideramos de vital importancia la difusión que debe tener esta actividad, no solamente en lo que hace al ámbito de nuestra institución, de esta manera lograremos aumentar considerablemente el número de participantes de la actividad a sabiendas que de la cantidad se logra la calidad.

Creemos que con un manejo adecuado de la actividad en lo que hace a su faz organizativa se puede elevar la cantidad de niños que practican basquetbol en escuela a un número de participantes de 100 niños aproximadamente.

El objetivo principal que perseguimos en nuestra escuela de basquetbol es la de formar primariamente a un ATLETA y luego un deportista especializado, en nuestro caso particular un BASQUETBOLISTA. Esta última aseveración viene como consecuencia de lo mal que se trabaja con niños en nuestro país, en donde realmente se realiza el proceso inverso al anteriormente mencionado, en donde se busca primero un deportista especializado.

Este trabajo debería proyectarse para que nuestra escuela deportiva sea realmente una ESCUELA ORIENTADORA DE DEPORTES, si bien el tema principal será siempre el básquetbol se contratará los servicios de un profesor de educación física quien será el encargado de dictar clases de Educación Física Infantil (E.F.I.).

Apuntes de Mini básquetbol

Está comprobado a nivel mundial que a temprana edad un niño tiene que ver la mayor cantidad de deportes posibles, que le permitan su formación integral como atleta, como en esta etapa del aprendizaje estamos en categorías que son **FORMATIVAS**, las variedades de modelos técnicos que el niño pueda aprender en distintas disciplinas favorecerán su formación motriz. Si queremos que los niños concurren a las clases de nuestro deporte será virtud exclusiva de los profesores del área, que tendrán que esforzarse para que las clases sean tan atractivas que los niños tengan el deseo de volver a las mismas.

A esta edad no necesitamos **ENTRENADORES** sino que necesitamos **EDUCADORES**, además como ya habíamos mencionado al principio de nuestros postulados tenemos que tener en cuenta cual es el sentido del deporte a esta edad, en donde tendremos que considerar que todos los chicos que inician la actividad no van a llegar a ser jugadores de básquetbol, de ahí el concepto de educadores ya que como también dijimos somos formadores de personas.

Tenemos que desde temprana edad crear en los niños el amor por este deporte, simplemente por el echo de tratar que esos chicos que no seguirán como jugadores puedan seguir vinculados a este deporte ya sea como dirigentes, entrenadores, jueces o como simples espectadores.

Volviendo al tema que nos ocupa mencionábamos más arriba la incorporación de un profesor de E.F.I., la idea sería que el niño una vez finalizada su clase de básquetbol dedique tiempo a esta actividad, para trabajar actividades motoras que transferidas a nuestro deporte le permitan captar en forma más rápida los gestos esenciales del básquetbol.

De esta manera se explicó en forma somera y a grandes rasgos cual es nuestra filosofía y metodología de trabajo para la escuela de nuestro deporte, en cuanto a todo lo concerniente a lo estrictamente técnico se desarrolla en los planes de trabajo anual, elaborados por el cuerpo de profesores del área y aprobado por el director del departamento de básquetbol.-

MINIBASQUETBOL:

Con los chicos de minibasquetbol trabajaremos con los mismos postulados esbozados anteriormente, es decir que el primer paso a seguir es el chequeo médico **OBLIGATORIO** para todos los jugadores que participan de la actividad. Se realizarán los testeos inherentes al comienzo de la temporada con testeos de distintas valencias motrices y los tests propios a los

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL

fundamentos del basquetbol, adaptados desde ya a las necesidades de un niño entre 8 a 12 años, una vez obtenidos los resultados de los test se volcarán a las planillas de cada jugador y con los datos obtenidos se planificará la actividad.

Se dictarán las clases de E.F.I. a continuación de las clases específicas de nuestro deporte, como vemos a esta altura ya concretamos uno de los postulados básicos de nuestra filosofía que es la de hablar el mismo idioma basquetbolístico.

Implementaremos en estas categorías el tema de becas escolares y operativo altura que explicáramos anteriormente.

Como complemento de la actividad realizaremos lo que ya hemos realizado en este club y que fuera una experiencia piloto con gran éxito, los denominados **RANCHOS DE BASQUETBOL**. Esta actividad la realizamos en el año 1984.

Esta actividad surgió ante la necesidad de acercar al niño al club en la época de receso de los torneos oficiales de la Federación Regional Capital Federal, impuesto por las vacaciones de invierno y verano, y para que los jugadores no pierdan los niveles alcanzados, sino por el contrario para que estos niveles aumenten.

Para una mejor ilustración describiremos a continuación como se desarrolla esta actividad:

DIAS Y HORARIOS:

Se desarrolla como ya mencionamos durante las vacaciones de invierno y/o verano, en las vacaciones de invierno se desarrolla todos los días de 9,00 a 17,00 hs. Con una duración de 7 días, en verano todos los días en los mismos horarios con una duración de 10 días en el mes de enero y 10 días en el mes de febrero.

PARTICIPANTES DE LA ACTIVIDAD:

Pueden participar de la misma, todos los jugadores federados de las categorías de pre-mini y minibasquetbol y todos los niños que egresarán de la escuela de basquetbol y que serán federados en la temporada siguiente, así también se pueden inscribir en la actividad jugadores de otros clubes que tengan deseos de participar de nuestros equipos, de esta manera podremos compartir con ellos muchas horas para determinar las condiciones basquetbolísticas de los mismos, como así también las cualidades morales de los mismos.

Apuntes de Mini básquetbol

RESPONSABLES DE LA ACTIVIDAD:

1 COORDINADOR GENERAL.

PROFESORES DE BASQUETBOL(Dependiendo de la cantidad de participantes).

1 PROFESOR DE EDUCACION FISICA INFANTIL.

1 MEDICO.

AGENTES O ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

- EDUCACION FISICA INFANTIL.
- TRABAJOS DE PREPARACION FISICA DE BASE PARA NIVEL AVANZADO.
- JUEGOS DE RECREACION.
- JUEGOS PRE-DEPORTIVOS.
- JUEGOS FUNDAMENTADORES.
- JUEGOS DE ALTO CONTENIDO FISICO-TECNICO ADECUADOS A LAS EDADES DE LOS PARTICIPANTES.
- EJERCITACIONES A CUERPO LIBRE.
- DRILLS Y EJERCITACIONES DE FUNDAMENTOS DE BASQUETBOL.
- DRILLS Y EJERCITACIONES DE FUNDAMENTOS INDIVIDUALES.-
- DRILLS Y EJERCITACIONES DE FUNDAMENTOS COLECTIVOS.
- OTROS DEPORTES.

OBJETIVOS:

Ayudar al desarrollo y mejoramiento de las cualidades motrices del alumno.

***CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL***

Ayudar a la puesta en forma deportiva del alumno.

Lograr la automatización de los modelos técnicos presentados.

Presentar y desarrollar otras actividades deportivas que mejoren las cualidades atléticas de los alumnos.

Lograr que los niños se integren y socialicen dentro de un marco deportivo, el mismo estará acentuado con los aspectos correspondientes a la práctica del basquetbol.

Mejorar los niveles alcanzados en el año.

Introducir a los trabajos aeróbicos a los niños avanzados.

UN HORARIO TIPO DE LA ACTIVIDAD:

Para una mayor ilustración desarrollamos a continuación a grosso modo un día de trabajo en el Rancho:

9,00 hs. - Juegos de recreación. - Juegos Activos.

10,00 hs. - Trabajos específicos de basquetbol:

1º) Fundamentos de ataque.
Manejo de balón.
Posición de triple amenaza.
Pivotes.
Detenciones 1 y 2 tiempos.
Pases.

2º) Fundamentos de defensa.
Posición básica.
Deslizamientos defensivos.
Paso de caída.

3º) Partido de basquetbol.

11,30 hs. - NATACION (Nadar un estilo determinado)
(Juegos de recreación)

12,30 hs. - ALMUERZO.

13,30 hs. - JUEGOS DE RECREACION - JUEGOS

PASIVOS.

Apuntes de Mini básquetbol

15,30 hs. - OTRO DEPORTE.

16,30 hs. - HIGIENIZACION.

17,00 hs. - FINALIZACION DE LA JORNADA.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA:

Anteriormente habíamos hablado de metodología y explicamos el significado de la palabra, ahora explicaremos cual es la metodología que emplearemos para introducir a los chicos en el minibásquetbol.

Para que la enseñanza sea completa, debemos familiarizar al niño con el mayor número de modelos técnicos posible, en forma razonada, y adecuando los mismos a la edad biológica y psicomotriz de los practicantes.

Dentro de nuestra filosofía en la enseñanza de los fundamentos entendemos que el niño tiene que aprender jugando, en un ambiente diferente al del colegio o al de las obligaciones propias de la edad. Para ello tenemos que tener un método adecuado de enseñanza, el cual nos permita la mayor captación de chicos por gusto a lo que nosotros le brindamos y no que concurren a nuestras clases por obligación o compromiso.

Aquí radica el éxito de nuestra empresa, lograr despertar el interés del niño en la práctica de nuestro deporte y lograr que cada vez que termine nuestra clase el alumno sienta deseos de volver a jugar básquetbol.

El método que empleamos para cumplir con lo mencionado anteriormente: **METODO SINCRÉTICO – ANALÍTICO – SINTÉTICO**.

SINCRÉTICO:

Iniciamos la enseñanza de nuestro deporte con la práctica del mismo juego, limitando sus reglas, dándole la posibilidad al niño que recién recibimos que pueda gozar del juego con pocas limitaciones para su edad. Aquí juega un rol preponderante los juegos de iniciación deportiva o juegos pre-deportivos. La ventaja de estos juegos son:

1. Pueden participar mayor número de jugadores.
2. Son de fácil ejecución.
3. Se producen scores abultados.
4. Las reglas son elementales.

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL

5. Son altamente recreativos.
6. Los jugadores pueden poner en práctica sus cualidades naturales.

ANALÍTICO:

Aquí ya entramos en la práctica de los fundamentos de nuestro deporte. Es importante comprender que a temprana edad no es conveniente enseñar todas las variantes que podemos encontrar en un fundamento. Sabemos por ejemplo que en el fundamento del pase podemos encontrar distintas variantes: pase de pecho directo, pase de pecho con bote previo a la recepción, pase de béisbol, pase sobre cabeza con dos manos, pase de gancho, etc. A nuestro entender en las primeras etapas debemos enseñar el pase de pecho y el pase de béisbol, ya que con estos dos tipos de pases el niño podrá resolver los problemas presentados en un partido, ya que va tener un pase para corta distancia y un pase para larga distancia.

SINTETICO:

Aquí volvemos al juego propiamente dicho, o sea a la síntesis fundamental de nuestra enseñanza.

Las tres fases del método no son independientes entre sí, sino que se entrelazan en la práctica, manteniendo cada una de ellas sus características distintas y dándole énfasis a la que corresponda sin descuidar a las demás.

Esto significa que si el profesor está abocado a la enseñanza de los fundamentos (Análisis de nuestro método) de ninguna manera deberá esperar obtener buenos resultados para incursionar en la síntesis (Juego), si el alumno no tuvo experiencias en las otras dos fases del aprendizaje.

Apuntes de Mini básquetbol

FUNDAMENTOS.

En nuestro deporte existen algunos fundamentos que son básicos para poder jugar, mientras que otros por su complejidad y grado de dificultad técnica se hacen prescindibles en una primera parte de la enseñanza. De allí que establecemos un orden de prioridad determinando cuales son estos fundamentos primarios.

FUNDAMENTOS DE ATAQUE:

1. **Pases:** Pase de pecho directo y de pique.
2. **Drible:** Drible mediano y bajo.
3. **Lanzamientos:** Lanzamiento estacionario con una mano y lanzamiento de bandeja.
4. **Movimiento de pies:** Paradas en un tiempo y en dos tiempos.

FUNDAMENTOS DE DEFENSA:

1. **Postura Básica:** Postura Básica defensiva.
2. **Posición en la cancha:** Posición en la cancha con respecto al atacante, a la pelota y al tablero.

Con relación a los fundamentos defensivos, debo señalar que en los primeros años no hay que insistir demasiado sobre los mismos, sobre todo en los niños de 7, 8 y 9 años. Es decir que en la primera fase de nuestro aprendizaje le dedicaremos más tiempo a los fundamentos de ataque.

Del buen aprendizaje de estas técnicas simples, dependerá el éxito en el desenvolvimiento del niño en técnicas más complejas.

La progresión de los elementos técnicos que presentamos se puede realizar en un período entre cuatro y seis años, dependiendo de la edad de iniciación y de las experiencias que s hayan tenido en el campo de la educación física infantil o de base.

De lo expuesto podemos definir por medio de un gráfico el desarrollo de los fundamentos por seis etapas de la siguiente manera:

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL

FUNDAMENTOS DE ATAQUE.	* ETAPAS *					
	PRIMERA	SEGUNDA	TERCERA	CUARTA	QUINTA	SEXTA
Manejo de balón						
Toma de balón						
Posición de Triple amenaza.						
Pivotear						
Arranque sin balón						
Parada sin balón						
Pase de pecho directo						
Pase de pecho con pique previo						
Pase con una mano						
Pase con una mano con pique previo						
Pase con dos manos sobre cabeza						
Pase de Beisbol						
Pase mano a mano						
Pase por la espalda						
Recepción estática						
Recepción en movimiento						
Manejo de balón con drible						
Drible de protección						
Drible de Traslación						
Drible de Velocidad						
Drible con cambio de ritmo						
Cambios de dirección						
Tiro de bandeja						
Tiro de bandeja pasada						
Lanzamiento al canasto a pie firme						
Lanzamiento al canasto saltando						
Lanzamiento en suspensión						
Lanzamiento de gancho						
Fintas con balón						
Desmarques						
Rebote ofensivo						
Bloqueo directo						
Juego dos contra dos						

FUNDAMENTOS DE ATAQUE.	* ETAPAS *					
	PRIMERA	SEGUNDA	TERCERA	CUARTA	QUINTA	SEXTA
Postura Básica Defensiva						
Desplazamientos						
Movimientos de manos						
Visión periférica						
Defensa del jugador con balón						
Defensa del jugador sin balón						
Finta defensiva						
Ayuda defensiva						
Rebote defensivo						
Defensa del Bloqueo directo						

Apuntes de Mini básquetbol

Analizaremos a continuación los fundamentos esenciales de nuestro deporte y las técnicas adecuadas a cada uno de ellos.

PASE DE PECHO

TOMA DE PELOTA:

Con relación a la toma del balón es importante realizarla respetando una técnica de acción básica que facilite todos los mecanismos que deban realizarse con la misma. Existen dos formas básicas de toma del balón:

1. **Toma de pelota sobre mano:** en donde el balón se sostiene.
2. **Toma de pelota bajo mano:** en donde el balón se deposita.

La toma de la pelota debe realizarse respetando tres planos que atraviesan a la misma:

1. **Longitudinal:** Hemisferios Laterales.
2. **Transversal:** Hemisferios Anterior y posterior.
3. **Horizontal:** Hemisferios Superior e inferior.

Respecto al plano, longitudinal, las manos están a ambos lados de dicho plano en forma simétrica y los pulgares están ligeramente separados del mismo. Respecto del plano transversal, la toma de la pelota la realizamos sobre el hemisferio posterior y respecto del plano horizontal sobre el hemisferio superior.

La toma del balón se efectúa con los dedos separados, sin tensión, para que la misma esta adaptada a la concavidad de la mano, se presionar levemente y únicamente con las yemas de los dedos, ya que en la yema de los dedos es donde se tiene mayor sensibilidad. Los pulgares apoyan ligeramente, ya que si se tensan los mismos se transfiere la tensión de la muñeca, dándole rigidez a la toma, perjudicando la soltura de la misma. Los pulgares apoyan con su parte lateral externa. Con relación a las palmas, las mismas no apoyan la pelota.

RECEPCIÓN DE LA PELOTA:

El recibir la pelota es una destreza relativamente simple, pero muchos jugadores descuidan algunos principios básicos (Inseguridad de manos).

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL

Al recibir un pase, un jugador debe recordar que la pelota es un objetivo móvil, que viene con una determinada fuerza y velocidad. Para facilitar la recepción se debe mantener la vista en la pelota hasta que ella sea aferrada por el receptor.

Ya que el balón ha de ser sujetado por las manos, es fundamental que estas no constituyan una "pared" donde el balón rebote y se pierda el control del mismo. Por lo tanto y para evitar lo mencionado, los brazos estarán semiflexionados, para amortiguar la llegada de la pelota, colocando las manos con una separación cercana al diámetro de la pelota, ofreciendo un espacio cóncavo y donde los pulgares queden detrás para frenar la llegada de la pelota.

Principios de la recepción del balón:

1. Seguir la trayectoria de la pelota hasta que ella haya sido tomada firmemente.
2. Presionar la pelota con la yema de los dedos menos con los pulgares.
3. Sostener la pelota entre los dedos y los pulgares.
4. Recibir un pase alto con los dedos hacia arriba, separados en forma natural, flexibles, sin rigidez y los dedos pulgares por detrás.
5. Ceder ligeramente con las manos, muñecas y brazos para amortiguar el impacto del pase.
6. Casi siempre es conveniente ir en busca del pase y no de esperarlo.
7. Estar preparado para proteger el balón con los codos y el cuerpo.

Errores mas comunes en los pases:

1. Sacar la vista de la pelota.
2. Tomar la pelota con las palmas de las manos.
3. No moverse hacia la pelota cuando es necesario.
4. No amortiguar la llegada de la pelota.

Pase de Pecho:

El equilibrio y la estabilidad en el pase de pecho se obtienen recordando lo manifestado en las leyes físicas que rigen los mismos. La posición de iniciación parte de la toma de pelota sobre mano y a la altura del pecho, los brazos flexionados toman la posición inicial con los codos hacia abajo y dentro, sin forzar la misma. La mecánica consiste en la extensión natural, pero enérgica de los brazos, empujando la pelota siendo los dedos los últimos que pierden contacto con la misma, quedando los pulgares hacia abajo y los dedos restantes extendidos señalando la dirección del pase. La terminación o

Apuntes de Mini básquetbol

apoyo consiste en que el tronco y las piernas acompañen el pase en forma protagónica, con el adelanto suave de una de las piernas.

Errores más comunes:

1. Exagerada rigidez en la toma de la pelota.
2. No extender los brazos para culminar el desprendimiento del pase.
3. Abrir los codos.
4. Apoyar las palmas de las manos.

Metodológicamente, enseñaremos el pase con la siguiente progresión, con acciones que van aumentando el grado de dificultad en el niño:

1. Con pasador y receptor fijo.
2. Con un pasador móvil y receptores fijos.
3. Con pasador y receptor móvil.

DRIBLE:

De los tres elementos fundamentales, el drible resulta ser el de mayor riqueza de movimientos. Formativo por excelencia e íntimamente ligado al ritmo de dos tiempos, que legisla las partidas estáticas y dinámicas, las paradas y los pivotes. Desde el punto de vista pedagógico, para su enseñanza el profesor debe tener en cuenta la capacidad asimilativa y ejecutora del grupo.

Al principiante habrá que enseñarle dentro de la correcta mecánica de ejecución, o sea dentro del tren superior, que consiste en el análisis del grupo driblador constituido por el brazo, muñeca y mano y la posición

del cuerpo y cabeza. Y a su vez el análisis de su tren inferior, que difiere teniendo en cuenta las dos fases del drible, que son el drible de protección y el drible de traslación.

El contacto de pelota y mano, en la acción del drible es análogo a la toma de la pelota, en los dedos de la mano deben adaptarse a la forma de la pelota. Los dedos empujan a la pelota en forma suave y sin golpearla, por la acción de la muñeca y la flexión del brazo. El movimiento no debe ser rígido y la mano hace de ventosa sobre la pelota y este mecanismo se completa con la posición del cuerpo y la cabeza. El brazo contrario al driblador se utiliza como protección de la pelota.

DRIBLE DE PROTECCIÓN:

En el drible de protección la separación de piernas debe ser adecuada (Sentabilidad), un pie adelantado con relación al otro. El

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL

bote del balón se realizará a la altura de la rodilla, y el mismo se ejecutará perpendicular al piso y al costado de la pierna(Cerca del pie atrasado), para evitar que la misma choque con los pies. También esta técnica nos permitirá una correcta ejecución de una partida sorpresiva.

Es importante recalcar que el dribbleador no debe fijar la vista en la pelota,(Visión periférica). Se dice que la pelota se ve pero no se mira.

DRIBLE DE TRASLACIÓN:

Este tipo de drible exige menos frecuencia en el bote de la pelota, y el mismo se realiza a una altura aproximada a la cintura.

Este drible es oblicuo en su dirección respecto a la superficie del suelo, aquí tenemos la primer diferencia con el drible de protección y es el ángulo de bote del balón, cuanto mayor es la velocidad de traslación mas oblicuo es el bote es decir que el ángulo de pique es menor.

En el drible de traslación el contacto con el balón es sobre el hemisferio posterior y superior. El mecanismo de piernas exige pasos largos que faciliten la traslación veloz (Trote, pique, carrera) y se completa con la posición del cuerpo perfilado con respecto a la línea de traslación o de avance. Además esto determina que se drible con la mano correspondiente al lado opuesto del oponente.

Principios del drible:

1. El dribbleador deberá usar el pique solamente cuando ello ayude al equipo y cuando exista un motivo para ir hacia alguna parte de la cancha.
2. Nunca se debe driblear si delante hay un compañero sin marcación.
3. Mantener la cabeza levantada.
4. Desarrollar en el drible de velocidad que le permita mantener un completo control del cuerpo.
5. Driblear con ambas manos.
6. Driblear siempre con la mano mas alejada al defensor.
7. Controlar la altura del drible.
8. Ver la pelota pero no mirarla.

Errores mas comunes del drible:

1. Driblear cada vez que la pelota llega a las manos de un jugador.
2. Concentrar la vista en la pelota.
3. Driblear demasiado rápido y no tener control de la pelota.

Apuntes de Mini básquetbol

4. Empalmar la pelota y cometer una violación a las reglas, doble drible.
5. Driblear con la mano más cercana al defensor.

LANZAMIENTO:

El lanzamiento es sin lugar a dudas el fundamento mas difícil de enseñar, para hablar de la metodología de su enseñanza previamente definiremos cuales son los lanzamientos mas usados:

1. Lanzamiento estacionario con una mano.
2. Lanzamiento en bandeja.
3. Lanzamiento saltando.
4. Lanzamiento suspendido o jump shot.

Para la primera edad, consideramos que los lanzamientos a enseñar son: el lanzamiento estacionario con una mano y el lanzamiento de bandeja, luego el niño intentará por cuenta propia y guiado por su profesor ampliar el repertorio de lanzamientos.

LANZAMIENTO ESTACIONARIO CON UNA MANO:

Postura para el lanzamiento estacionario con una mano:

1. El peso del cuerpo estará repartido entre las dos piernas.
2. El pie de la mano lanzadora estará ligeramente adelantado con respecto al otro. El pie opuesto a la mano lanzadora estará ubicado aproximadamente en la mitad del otro con una abertura del mismo a 45°. La separación de los pies estará dada por la separación del ancho de los hombros.
3. La toma de la pelota se realizará con la yema de los dedos, convenientemente equilibrado entre el pulgar y los demás dedos en una posición de Y. Los dedos deberán estar confortablemente separados para obtener máxima seguridad en el tiro. Entre la palma de la mano y la pelota deberá quedar un espacio vacío. La muñeca deberá plegarse mientras se tiene la pelota formando un ángulo de 90° entre la muñeca y el antebrazo.
4. La mano contraria a la mano lanzadora deberá estar por debajo de la pelota.
5. Las rodillas estarán semiflexionadas en la preacción del lanzamiento.
6. La fuerza para el lanzamiento la realizaremos con el tren inferior del cuerpo, es decir con las piernas, empleando el principio de física de "Acción y reacción", que dice cuanto mayor es una fuerza que aplicamos hacia abajo, mayor es la resultante hacia arriba. Es decir que en la preacción del lanzamiento mencionábamos que las piernas estarán semiflexionadas, al iniciar la mecánica del tiro tendremos que completar

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL

- esa flexión de las piernas para culminar con una extensión de las mismas.
7. Para lograr el beneficio que buscamos en esta flexión y extensión, tendremos que realizar un movimiento continuado y el ángulo máximo de flexión no deberá superar los 90°, ya que de esta manera perderíamos los beneficios obtenidos en la flexión en la posterior extensión.
 8. La pelota se soltará por los dedos, la misma rodará hasta la punta de los mismos con un movimiento hacia atrás, creando un efecto contrario que le proporcionará un descenso suave sobre el aro.
 9. La dirección del balón dependerá del tren superior, en una correcta posición de los codos.
 10. El aro objetivo final de nuestro lanzamiento deberá mirarse antes, durante y después del lanzamiento.
 11. El punto de mira para el lanzamiento deberá ser la parte posterior del aro, los motivos de esta afirmación son los siguientes: El diámetro del aro es aproximadamente 2 veces el diámetro de la pelota, en consecuencia si nuestro lanzamiento golpea la parte de atrás del aro, el apropiado efecto hacia atrás le obligará a caer en el cesto. Si nuestro lanzamiento ha quedado corto aún tiene la primera mitad para ingresar, y si nuestro lanzamiento es largo, tiene la chance de golpear en el tablero y entrar.
 12. La parábola del lanzamiento estará determinada por el quiebre de la muñeca, para lograr una correcta parábola el pliegue de la muñeca debe ser de 90° con respecto al antebrazo.
 13. En la culminación del lanzamiento se debe volcar el peso corporal ligeramente hacia delante.
 14. El brazo debe quedar totalmente extendido.

LANZAMIENTO DE BANDEJA:

Para el aprendizaje del lanzamiento de la bandeja, que es un fundamento de ejecución compleja, se debe particionar los componentes de este fundamento para facilitar la ejecución por parte del alumno. Para ello realizaremos el estudio analítico de cada una de estas partes.

Por eso, después de la comprensión del movimiento a través de una ejecución global, recomendamos realizar el estudio de la mecánica de lanzamiento desglosando sus partes.

Dentro de la metodología de la enseñanza del fundamento del lanzamiento de bandeja podemos decir que hay dos métodos:

1. Método de adelante hacia atrás.
2. Método de atrás hacia delante.

Apuntes de Mini básquetbol

Dentro de nuestra filosofía entendemos que el método de atrás hacia delante es el más adecuado para la enseñanza del fundamento del lanzamiento de la bandeja.

METODO DE ATRÁS HACIA DELANTE PARA LA ENSEÑANZA DEL LANZAMIENTO DE LA BANDEJA:

Como primer paso a seguir en la descomposición por partes del lanzamiento de la bandeja, tendremos que enseñar el ritmo de dos tiempos en acción dinámica, por cuanto para el lanzamiento de la bandeja difiere del ritmo de 2 tiempo empleado para las detenciones.

Sabemos que para el ritmo de dos tiempos para el lanzamiento de la bandeja se deben realizar dos pasos bien diferenciados. El primero de ellos es un paso en largo, ya que el mismo es de aproximación al objetivo final que es el canasto, el segundo paso es en alto, es decir un paso corto pero tratando de alcanzar la mayor altura posible.

Para la práctica del ritmo de dos tiempos podemos utilizar las líneas de la cancha para desarrollar los hábitos que nos permitan llegar al automatismo de las características antes mencionadas.

Podemos encontrar muchos juegos que nos permiten desarrollar los gestos de los pasos.

Un juego que empleamos muchas veces para recrear el primer paso del ritmo de dos tiempos es "Cruzando el charco" y consiste en lo siguiente:

Los chicos forman una fila, en el piso colocamos dos cuerdas de saltar en forma paralela y separadas, los chicos pasarán de a uno, y saltarán la primer cuerda tratando de no tocar la segunda, deberán saltar con el pie derecho los chicos diestros. Una vez que pasaron todos los chicos separamos las cuerdas y los chicos tendrán que pasar nuevamente, quedando eliminados los chicos que no logren saltar el ancho de las cuerdas. Con este mecanismo estamos inculcando en los niños el hábito que el primer paso es largo.

Luego de realizar esta mecánica trabajamos con el segundo paso, explicamos que deberán realizar el primer paso lo mas largo posible y que el segundo paso deberán saltar lo mas alto posible apoyando el pie izquierdo el cual se utilizará como pie de apoyo.

Una vez que repetimos este tipo de ejercitaciones y juegos, acercamos al niño hasta una posición cercana al circulo y a la altura de la línea de los tiros libres, colocamos un objeto liso (Un prenda de vestir, o una cuerda) El niño partirá con un trote suave y deberá realizar el ritmo de dos

***CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL***

tiempos sorteando las prendas que hemos colocado en el piso, y deberá realizar un lanzamiento al canasto con una pelota "invisible".

El siguiente paso es colocar a un asistente para que sostenga en sus manos un balón, el niño partirá nuevamente con un trote suave, tomará el balón que le ofrece el asistente, ejecutará el ritmo de dos tiempos y lanzará el balón al canasto (Para realizar el lanzamiento, el niño recordará el gesto motor aprendido anteriormente en los lanzamientos estacionarios a pie firme).

Una vez logrados estos mecanismos, aumentamos el grado de dificultad, el niño con un balón y adoptando la postura básica de drible, coloca su pie derecho atrasado. Lo único que tendrá que hacer el niño es soltar el balón hacia delante y como su pie atrasado es el derecho al soltar el balón lo obligará a realizar correctamente los pasos de la bandeja.

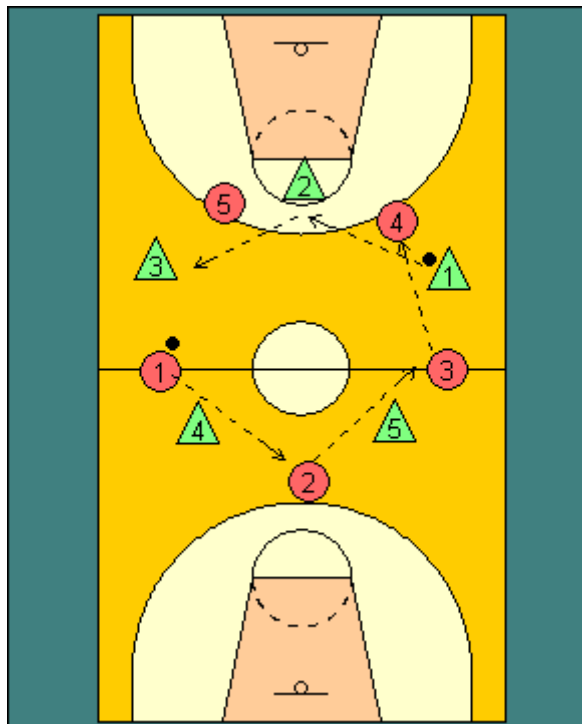
Como último paso en este proceso metodológico le agregamos el drible, es decir que el niño vendrá picando el balón desde una distancia más grande.

* CLINICA DE MINIBASQUETBOL. *



CONTENIDO: JUEGOS DE MINI

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL

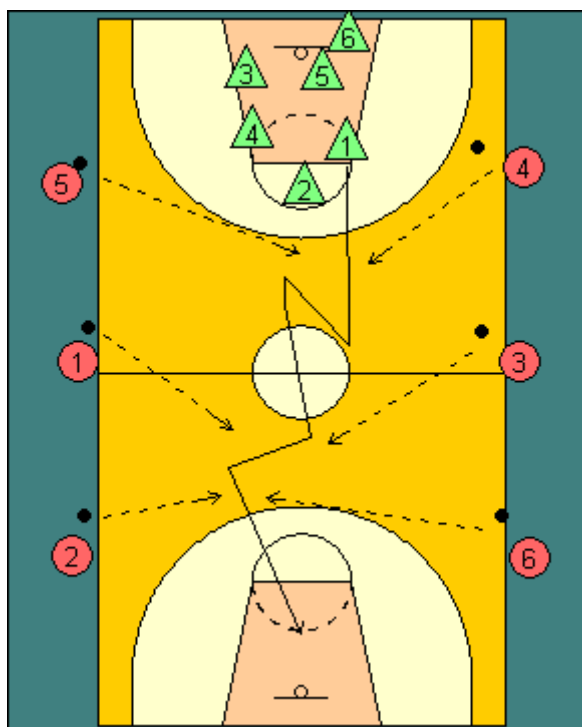


JUEGO DE PASES A PIE FIRME:

Formamos dos equipos y hacemos un círculo en donde se ponen los dos equipos en forma alternada.

Los 1 de cada equipo con un balón a la orden del profesor empiezan a pasarle la pelota al compañero que le sigue en orden.

El juego se trata de que un balón sobrepase al otro, cuando esto se logra el equipo que gana logra un punto. Jugamos a 4 puntos.



JUEGO DE PASE - LA CAZA DE LA LIEBRE:

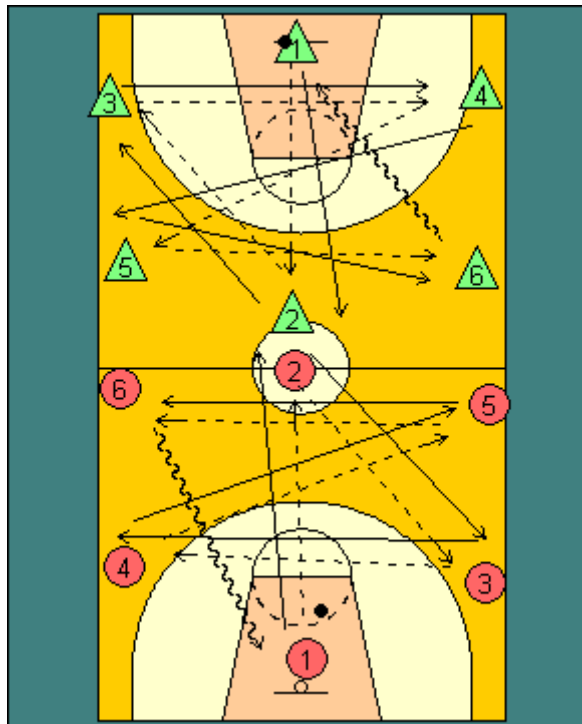
Los jugadores del equipo 1 sobre las líneas laterales, con un balón cada jugador.

Los jugadores del equipo 2 refugiados en el área restrictiva de uno de los canastos.

El juego consiste en que los jugadores del equipo 2 lleguen a la otra área sin ser tocados por los balones que le tiran los jugadores del equipo 1.

Los jugadores del equipo 2 pueden hacer piques, paradas, arranques, amagues, los jugadores del equipo 1 pueden tirar más de un balón, cuando les llega un balón del lado opuesto. Cada vez que un jugador es impactado es un punto, la zona de impacto es de las caderas hacia abajo.

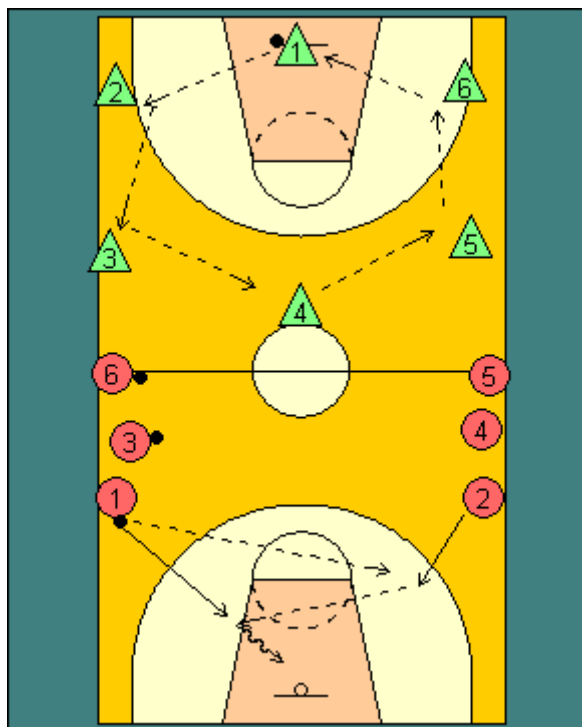
Gana el equipo que más veces impacta sobre los jugadores.



JUEGO DE PASES - LA ESTRELLA:

Utilizamos el ejercicio de pases la estrella para realizar una competencia entre 2 equipos a 20 bandejas convertidas.

Jugamos bandejas con mano derecha y con mano izquierda.



JUEGO DE CRONOBOL:

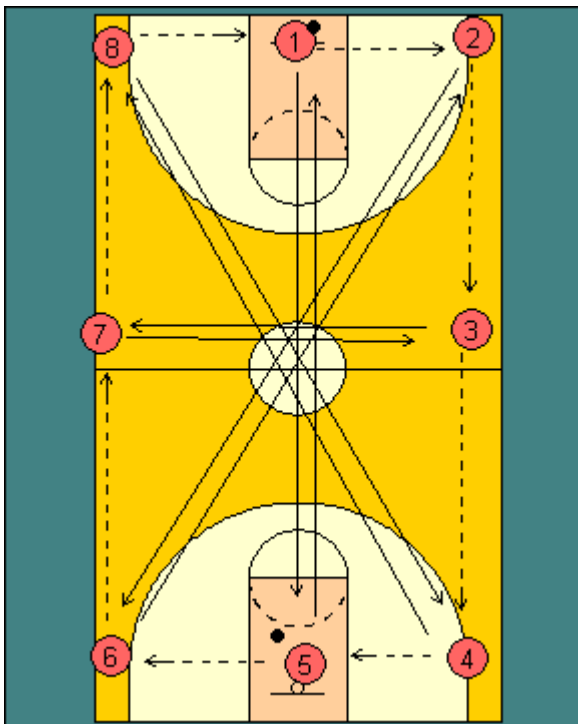
El equipo verde realiza pases por orden numérico a pie firme entre sus integrantes.

El equipo verde realiza pases y entradas en bandeja al canasto.

Cuando el equipo rojo completa 10 bandejas convertidas termina el juego, que gana el equipo que realiza mas pases. Para ello luego cambian los roles el equipo que hacia pases va al sector de bandejas.

Variante: Con pases en movimiento pasa y va a reemplazar el lugar al que pasó.

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL



Juego de Pases sofocantes:

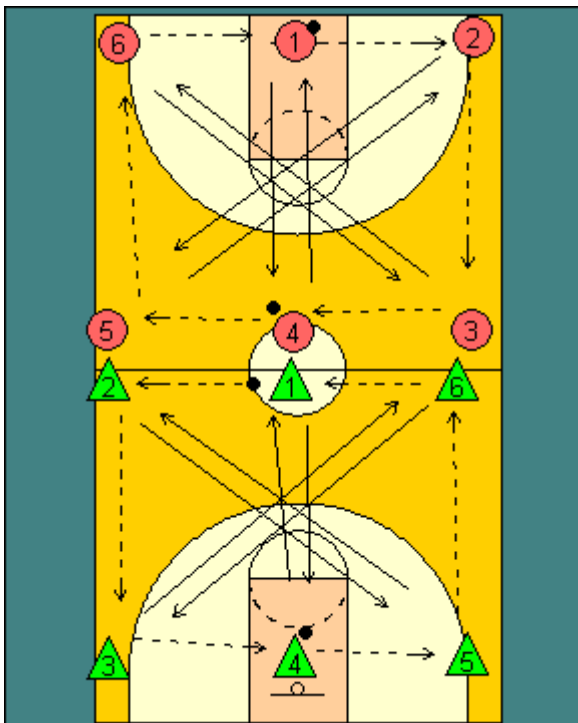
En este juego compiten 2 o más equipos.
Un equipo forma como se ve en el gráfico,
el juego consiste en ver cual es el equipo
que completa 3 vueltas a la cancha en el
menor tiempo posible, cumpliendo con las
reglas del juego.

Las reglas son:

Se juega con 2 balones y el concepto es
pasar y correr (Give and go).

1 luego de pasar a 2 intercambia con 5, 2
con 6, 3 con 7 y 4 con 8.

Los jugadores deben llegar a la línea
opuesta.

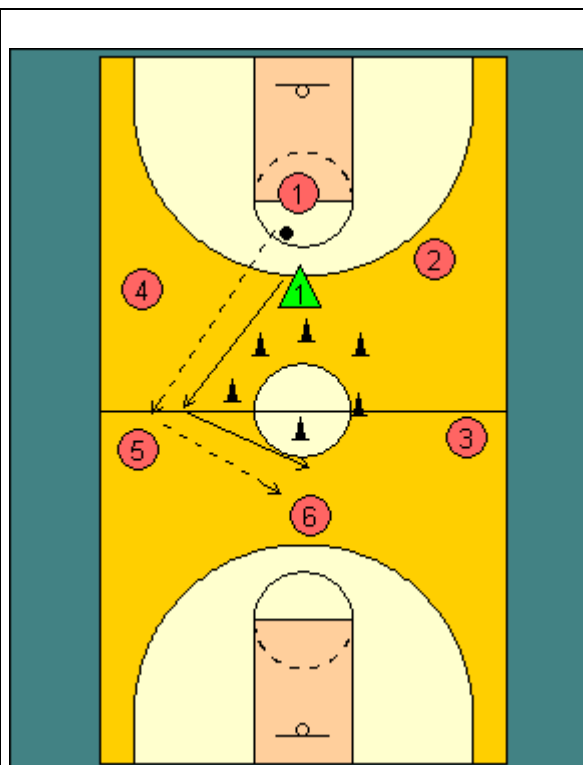


Juego de Pases sofocantes:

Este juego es igual al anterior, lo que
varia es que los pases se realizan en
mitad de cancha es decir que compiten 2
equipos a la vez.

Jugamos con las mismas reglas del
ejercicio de todo el campo.

Gana el equipo que logra realizar primero
4 vueltas.

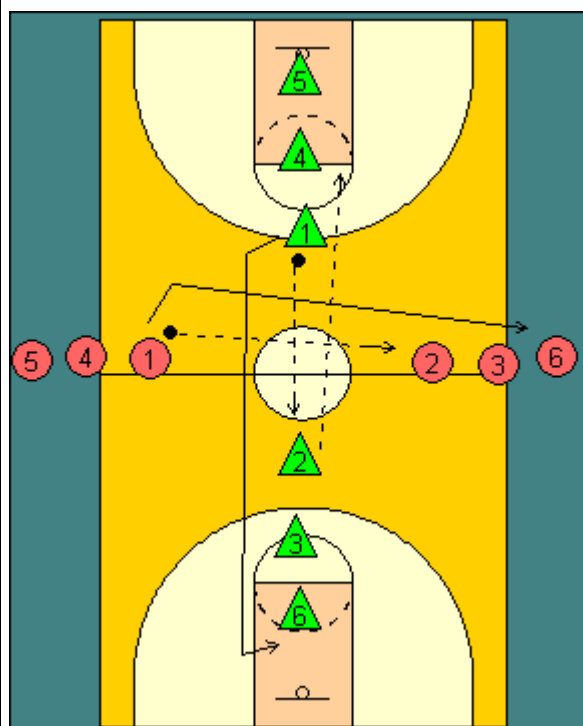


Defensa de las clavos:

En este ejercicio compiten 2 equipos, un equipo nombra un representante que deberá jugar en defensa. El otro equipo hace un círculo.

El defensor debe custodiar las clavos que están en el piso, los jugadores del otro equipo que formaron un círculo se pueden pasar la pelota entre sí para dificultar la tarea del defensor y deben de tratar de voltear las clavos, el defensor no puede pasar por el medio de las clavos.

Cuando queda una sola clava termina la acción del defensor y debe ser reemplazado por otro. Se suman todos los tiempos de los defensores y gana el equipo que logra mantener mas tiempo la defensa de las clavos.



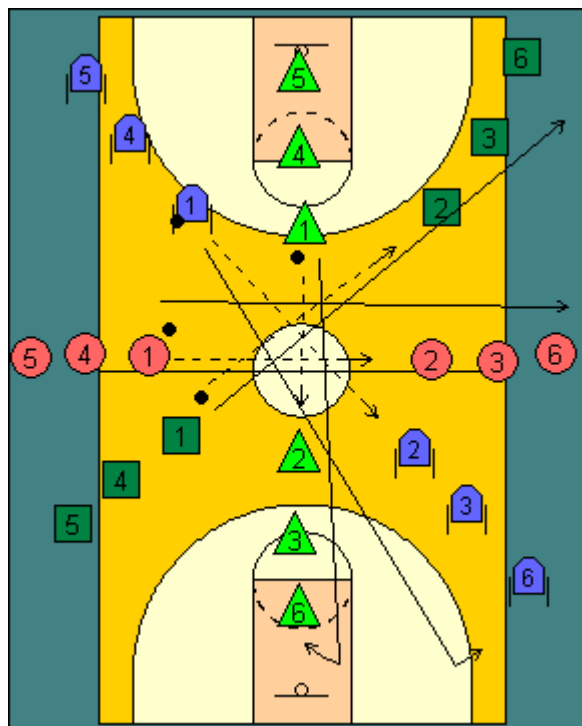
Juego de Pases:

Dos equipos enfrentados como muestra el gráfico.

El juego consiste en ver que equipo logra llegar primero a realizar 30 pases.

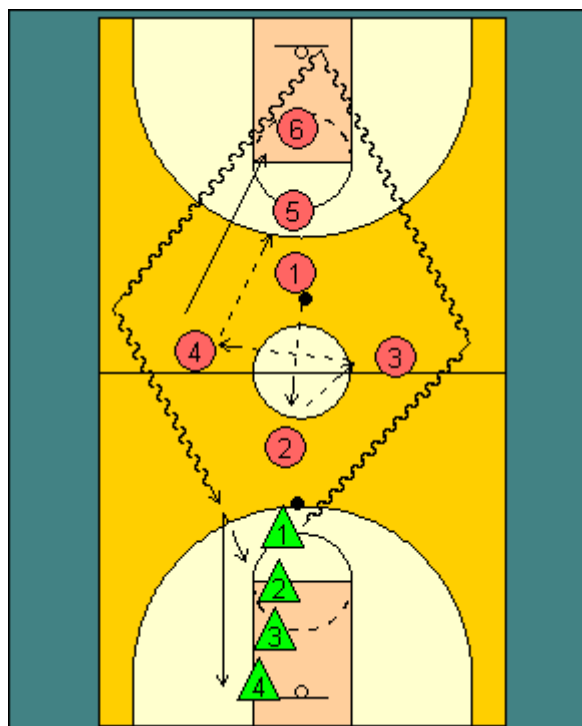
Para ello 1 pasa a 2 y reemplaza en el final de la fila del lado contrario, 2 pasa a 3 y va a la fila del lado contrario y así sucesivamente.

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL



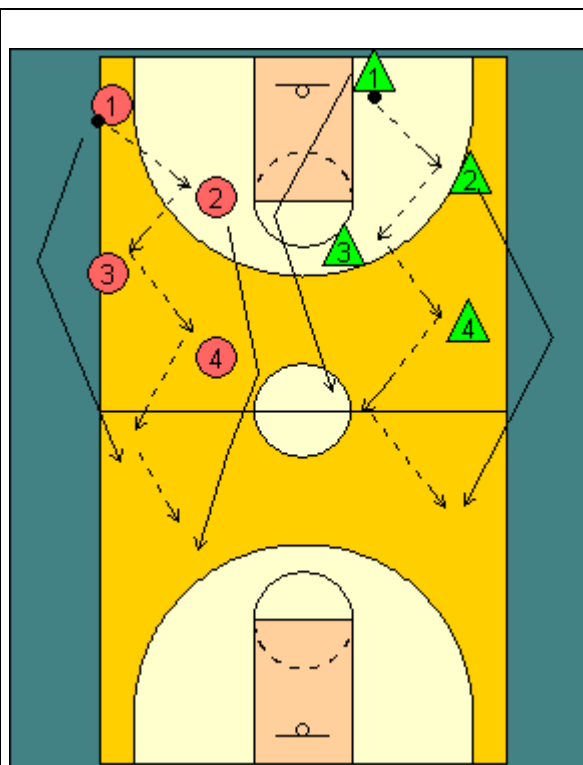
JUEGO DE PASES:

Idem al ejercicio anterior pero agregamos 2 equipos mas y realizamos el mismo juego de pases, gana el equipo que llega a concretar primero 30 pases.



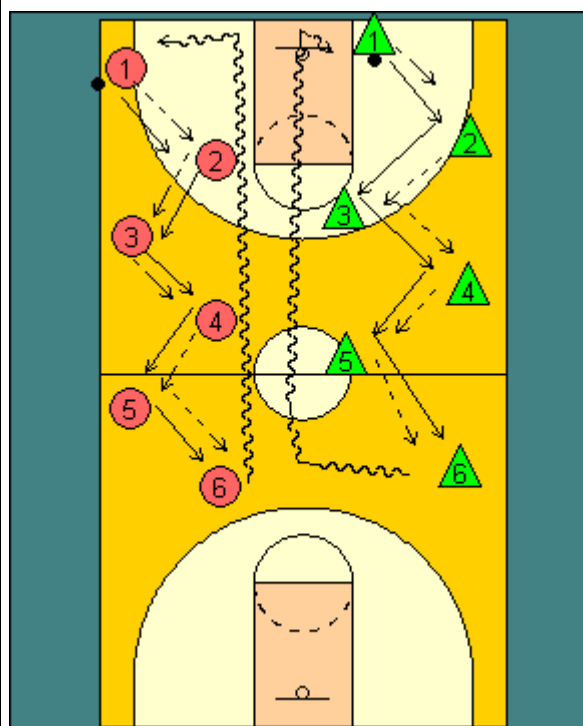
En este juego participan 2 equipos, mientras un equipo, el rojo juega pases en acciones de dar y seguir (1 pasa a 2 y va a su fila, 2 a 3, 3 a 4 y 4 a 5 para reiniciar), el verde juega drible alrededor de los rojos saliendo de a 1 jugador y hasta completar una vuelta cada jugador. Cuando todos los representantes del equipo verde dieron una vuelta alrededor de los jugadores del equipo rojo, el juego finaliza y gana el equipo que logra concretar la mayor cantidad posible de pases.

Apuntes de Mini básquetbol



Competencia de pases:

En este juego salen 2 equipos en forma simultanea desde el fondo de cancha 1 pasa a 2 y corre al frente de su fila y de su lado para ubicarse por delante de 3



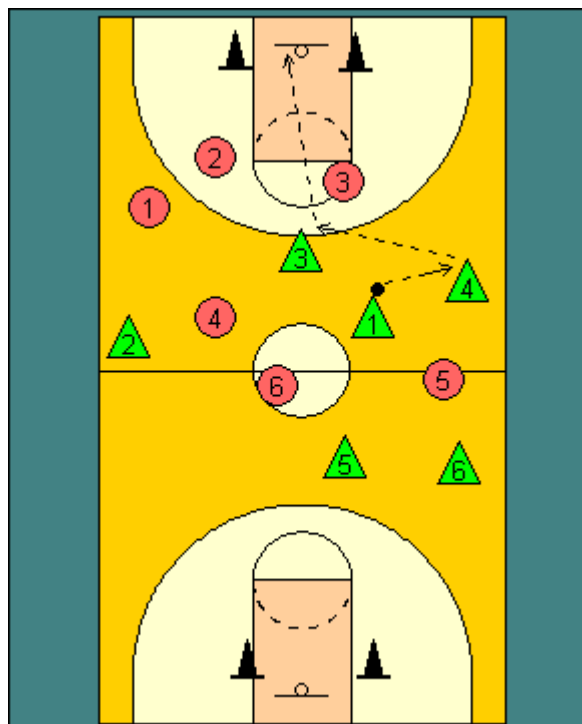
En entes juego participan 2 equipos en forma simultanea.

El juego consiste en pasar y correr en donde los jugadores pasan y van al lugar del jugador que le pasan el balón.

Cuando el balón llega al último jugador, éste inicia drible al comienzo de su fila para reiniciar.

Gana el equipo que logra completar una cierta cantidad de vueltas.

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL

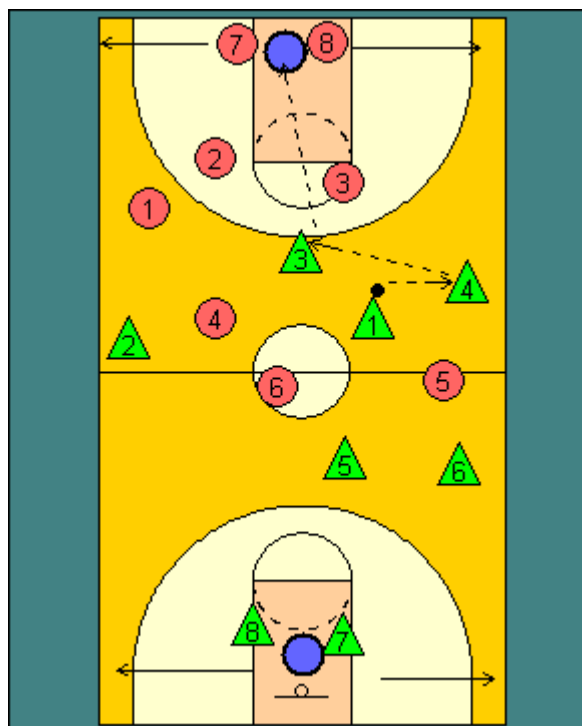


JUEGO DE PASES:

En este juego 2 equipos se enfrentan con el objetivo de convertir puntos en los arcos fijos que se encuentran en la línea final de la cancha.

Jugamos con las reglas de básquetbol para pasar y jugar el balón.

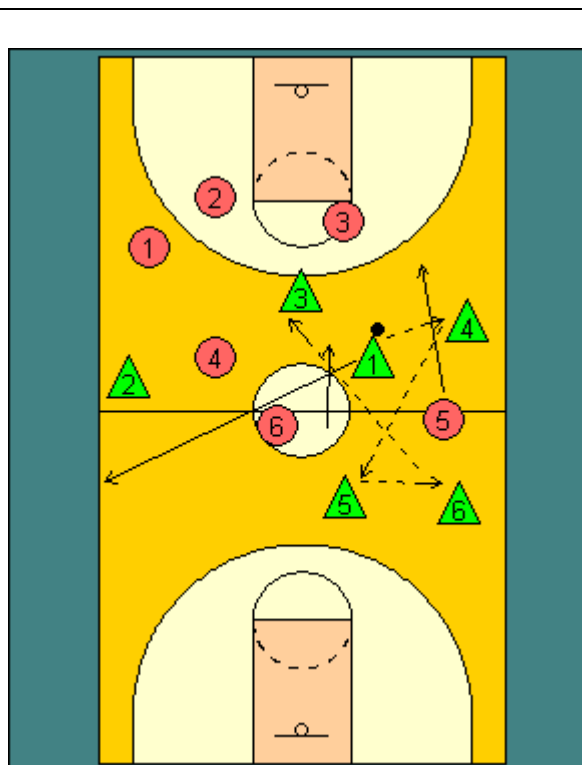
Jugamos hasta una cierta cantidad de goles.



JUEGO DE PASES:

Este juego es parecido al anterior, la diferencia radica en que los arcos son móviles y son aros gimnásticos sostenidos por 2 jugadores de cada equipo.

Jugamos hasta la concreción de una determinada cantidad de goles.

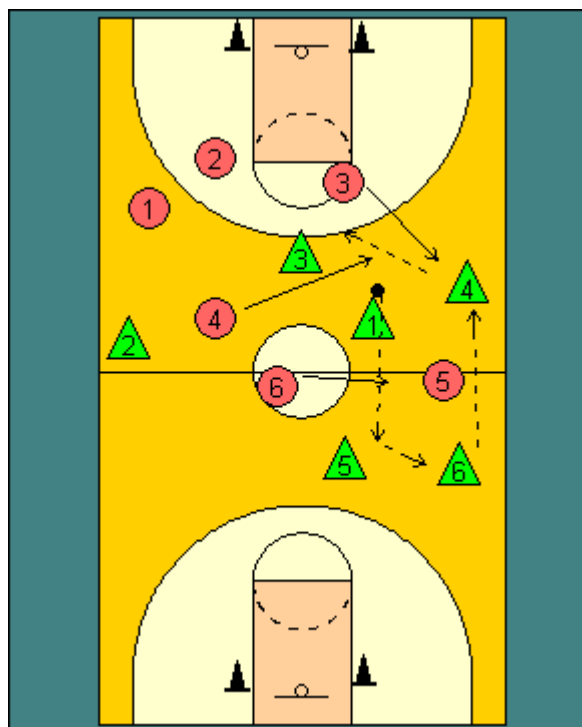


JUEGO DE PASES:

Compiten 2 equipos, el objetivo del juego es tratar de llegar a una cierta cantidad de pases, por ejemplo ver que equipo llega primero a realizar 30 pases. Cada vez que el otro equipo recupera el balón los pases acumulados quedan y se suman a los que realicen una vez obtenido nuevamente el balón.

Variantes:

- 1º) Contabilizar los pases que realiza un equipo y tratar que el otro lo supere.
- 2º) Damos puntos extras por lanzamientos al cesto convertidos y errados.

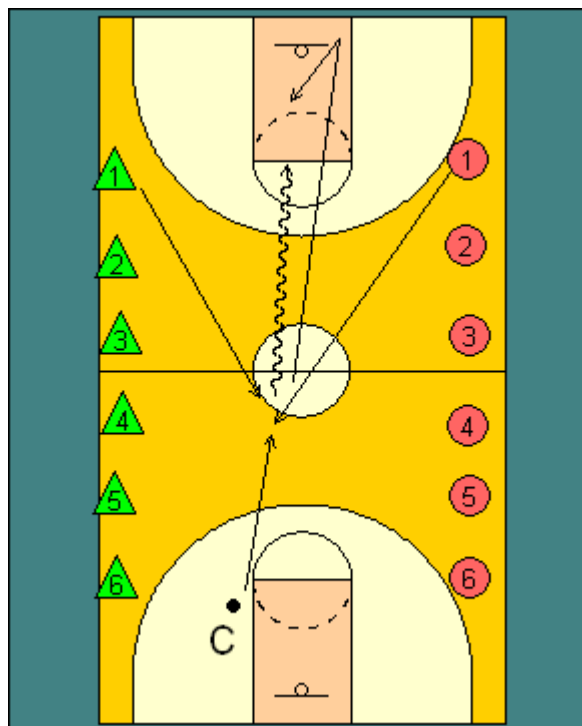


FUTBOL SENTADO:

Jugamos un partido de fútbol sentado hasta llegar a una cierta cantidad de goles.

Los jugadores no se pueden parar, jugador que se para es penal para el equipo contrario.

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL



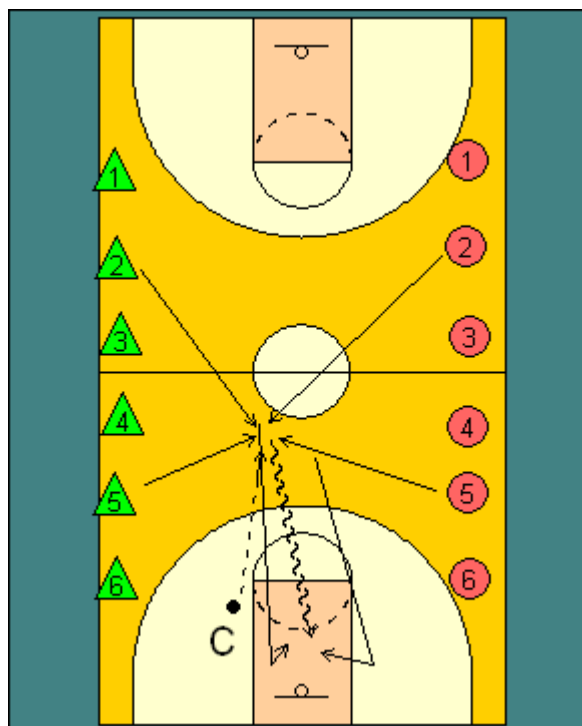
UN HUESO PARA DOS PERROS:

En este juego el entrenador tiene un balón.

Los jugadores están sentados como se muestra en el gráfico, los integrantes de un equipo en un lado y el otro equipo en el opuesto.

El entrenador numera a los jugadores y llama por el número asignado a 2 de ellos para que jueguen un uno contra uno toda la cancha.

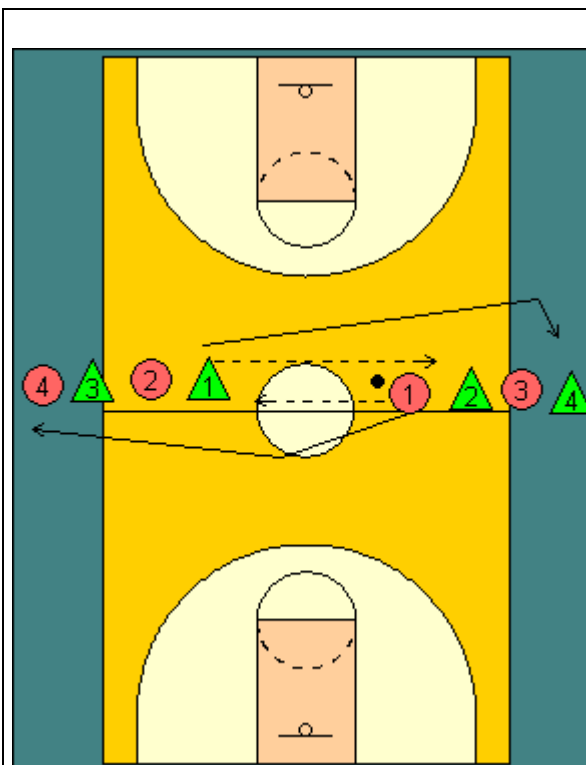
El jugador que gana suma un punto para su equipo, jugamos hasta llegar a una cierta cantidad de puntos.



UN HUESO PARA 2 PERROS:

Ídem al juego anterior, pero ahora jugamos 2 vs. 2.

En este juego podemos llegar a jugar hasta 5 vs.5.

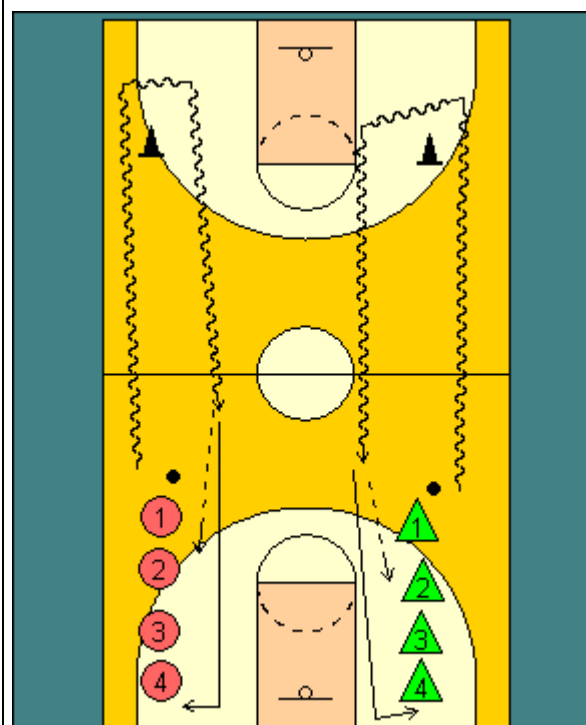


JUEGO DE PASES Y 4 VS. 4:

2 equipos con sus jugadores mezclados como se muestra en el gráfico.

1 pasa a 1 del otro equipo y cambia la fila, 1 pasa a 2 y cambia la fila, así se continua hasta que el entrenador da una señal el jugador que tiene el balón es atacante con el resto de sus compañeros y pueden elegir el aro para jugar.

Juegan 4 vs. 4 todo el campo hasta una cantidad determinada de puntos.



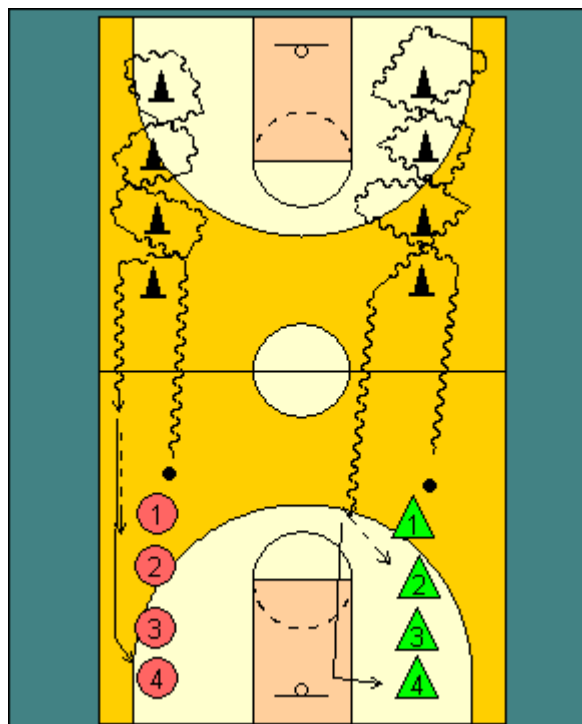
CARRERA DE DRIBLEADORES:

2 equipos sentados como se muestra en el gráfico.

El primer jugador sale en drible hasta el cono y regresa le pasa el balón a 2 y va al final de la fila.

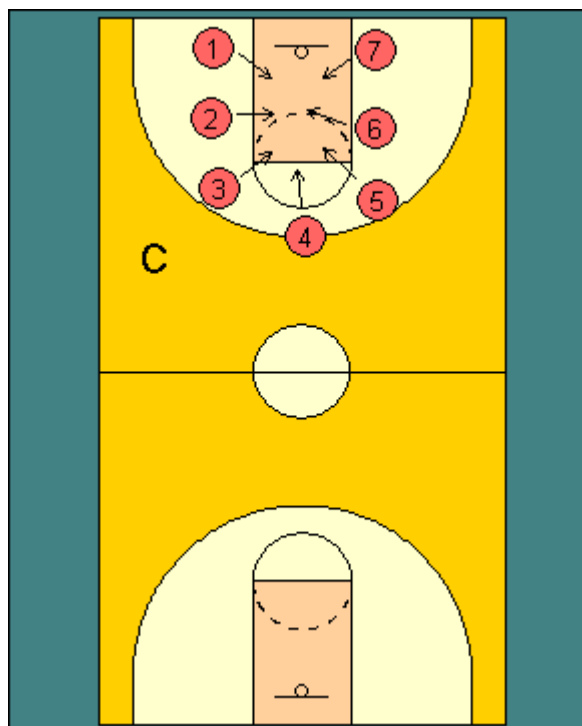
Jugamos hasta completar 2 vueltas de cada jugador.

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL



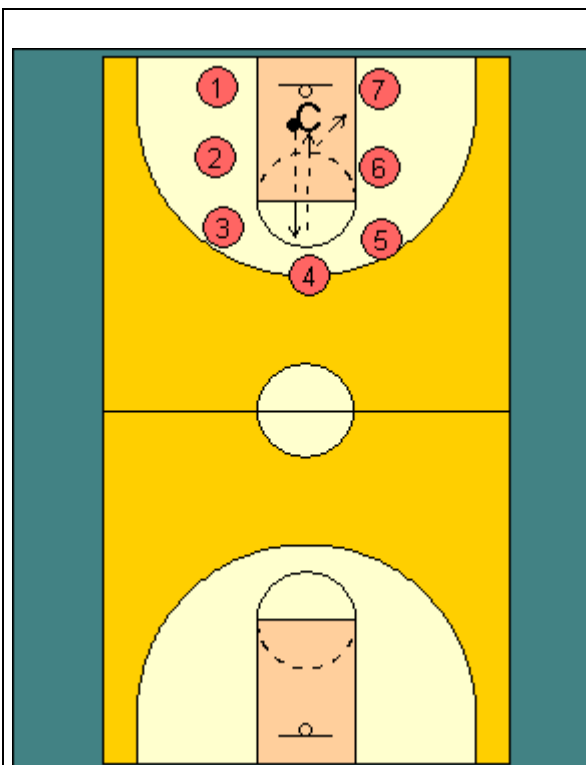
JUEGO DE DRIBLE:

*En este ejercicio los dribladores deben pasar por entre los conos cambiando de mano.
Jugamos hasta completar una cierta cantidad de vueltas.*



JUEGO ADENTRO - AFUERA:

*Los participantes se colocan bordeando la llave con los dos pies afuera de la línea demarcatoria de la llave.
Cuando el entrenador dice "ADENTRO" todos los chicos deben dar un salto con los dos pies juntos y entrar al área.
Cuando el entrenador dice "AFUERA" todos los chicos deben dar un salto hacia atrás con los dos pies juntos y salir afuera del área.
El entrenador debe variar entre adentro y afuera, y los jugadores que se equivocan quedan eliminados.
Gana el último jugador que queda.*



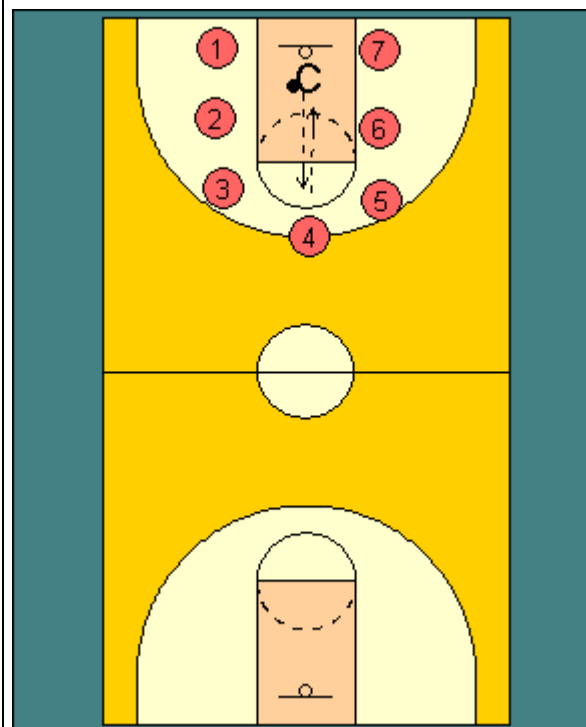
LA PALMADA:

Los jugadores dispuestos como se muestra en el gráfico afuera de la llave, el entrenador se encuentra adentro del área restrictiva con un balón.

El entrenador le pasa la pelota a los jugadores y estos antes de la recepción deben aplaudir una vez.

Si el jugador recibe el balón y no aplaudió queda eliminado, si el entrenador amaga un pase y el jugador aplaude también queda eliminado.

Gana el juego el último jugador que queda vigente en el juego.

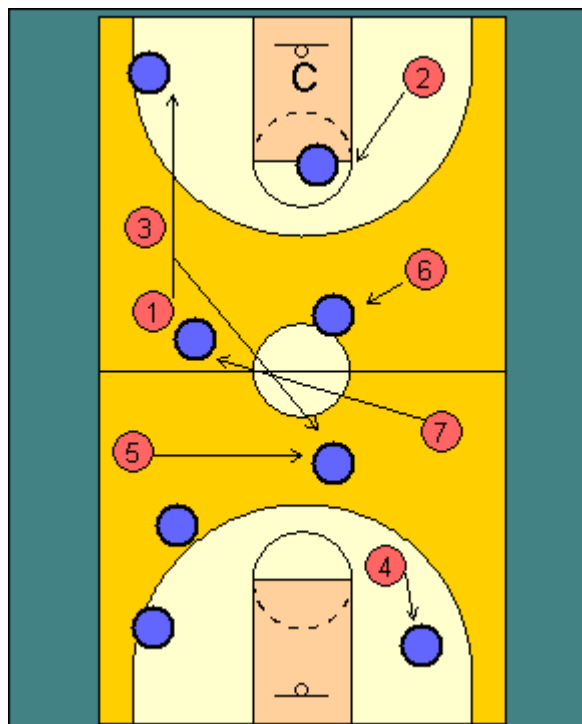


ADENTRO, AFUERA Y LA PALMADA:

En este juego combinamos los dos anteriores el entrenador dice adentro y afuera los jugadores que se equivocan quedan eliminados, pero le agregamos que además de entrar y salir, el entrenador le puede pasar la pelota a un jugador y este además de entrar o salir según corresponda debe aplaudir antes de recibir el balón.

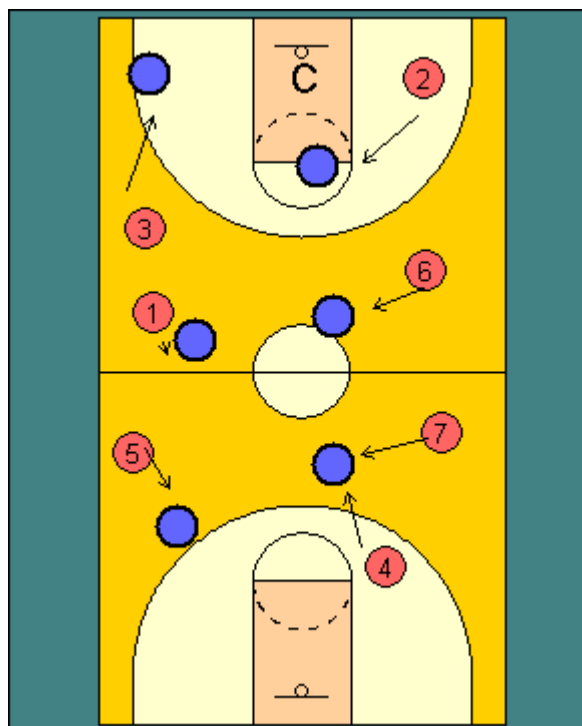
Gana el último jugador vigente en el juego.

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL



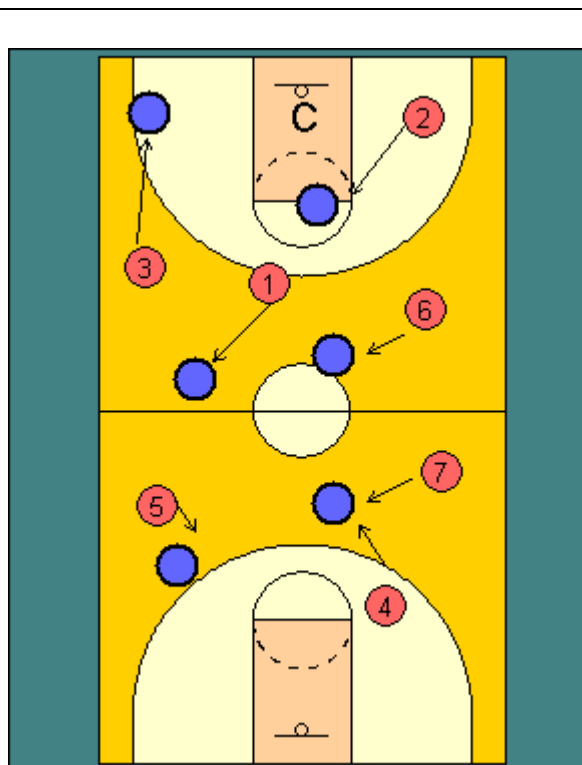
JUEGO PARA LA PRACTICA DEL RITMO DE UN TIEMPO Y DOS TIEMPOS:

Los jugadores corren libremente por toda la cancha, el entrenador dice 1 o 2.
Cuando el entrenador dice 1 significa que los jugadores deben entrar con los dos pies juntos a los aros gimnásticos que están en el piso (Ritmo de un tiempo).
Cuando el entrenador dice 2 los jugadores deben quedar con un pie adentro y otro afuera (Ritmo de 2 tiempos).
Los jugadores que se equivocan en la consigna quedan eliminados.
Gana el último jugador vigente en el juego.



JUEGO ADENTRO:

Los participantes corren libremente por toda la cancha, en el piso hay aros gimnásticos, pero hay un aro menos que la cantidad de jugadores participantes.
Cuando el entrenador dice adentro, todos los jugadores intentaran ingresar dentro de un aro. El jugador que no lo logra queda eliminado.
Se va quitando un aro por ronda para que siempre se encuentre un aro menos que la cantidad de jugadores.
Gana el último jugador vigente en el juego.

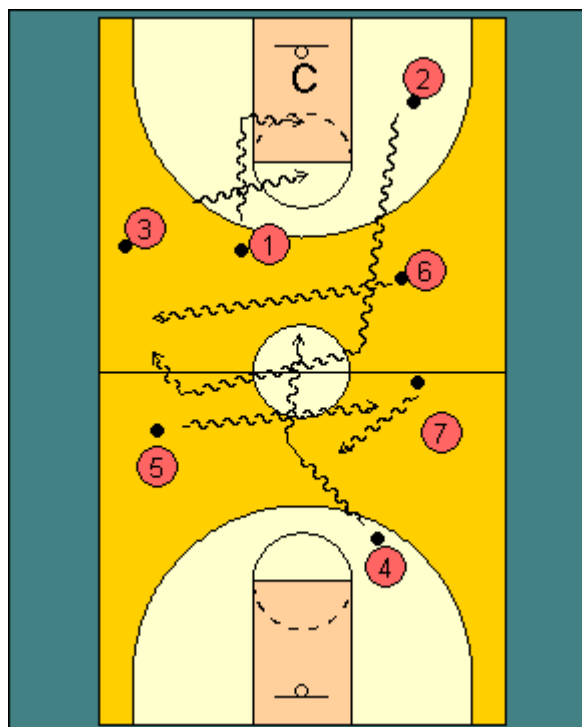


JUEGO COMBINADO ADENTRO 1 Y 2 **TIEMPOS:**

El mismo juego cuando el entrenador dice adentro todos los participantes intentan entrar en un aro gimnástico, el que no logra queda eliminado, pero además el entrenador dice ADENTRO 1 o ADENTRO 2

Cuando el entrenador dice adentro 1 los dos pies deben estar adentro del aro (Ritmo de 1 tiempo) cuando el entrenador dice adentro 2 debe quedar 1 pie afuera y uno adentro (Ritmo de 2 tiempos).

Quedan eliminados los jugadores que se equivocan y el jugador que no ingresa en un aro.



El campeón del dribble:

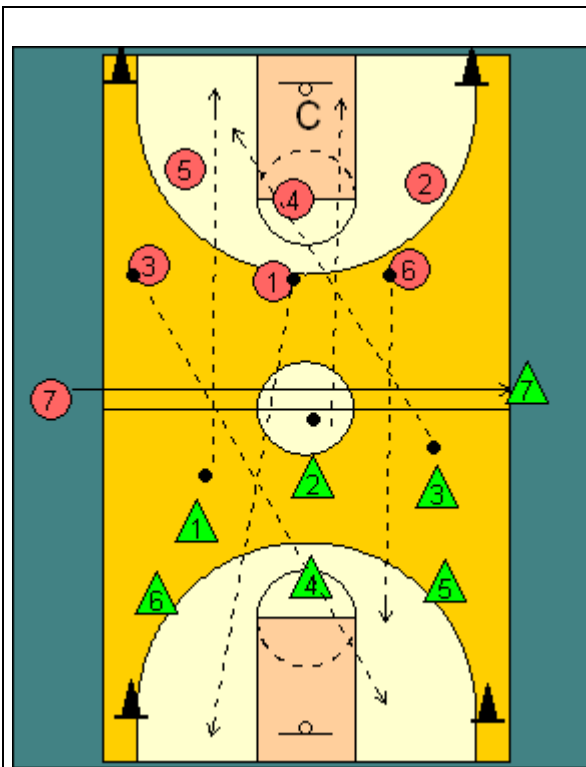
En este ejercicio todos los jugadores driblean libremente por todo el campo.

El juego consiste en sin dejar de driblear tratar de sacarle el balón a otro jugador, cuando esto ocurre ese jugador queda eliminado.

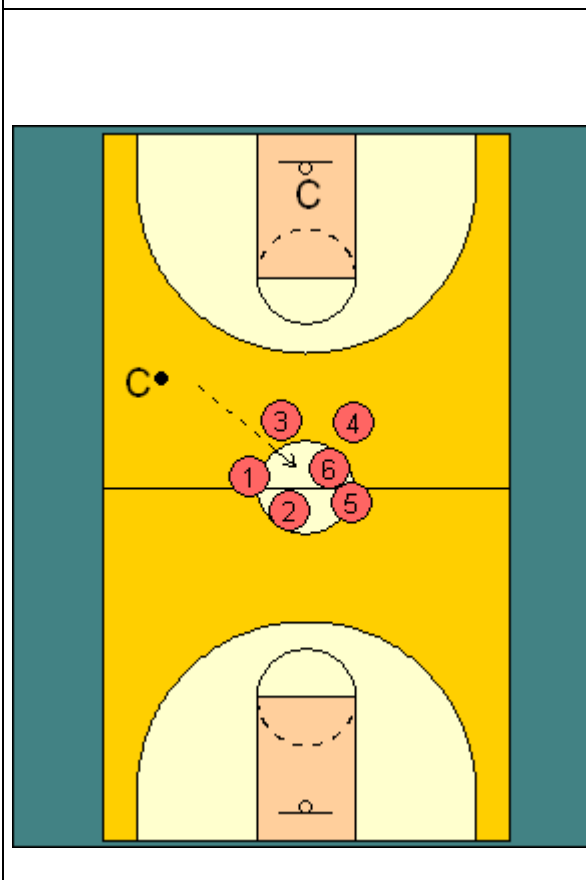
Otras maneras de eliminar son cuando un jugador mata el dribble, también queda eliminado. También cuando sale de la cancha.

Cuando juegan todos los jugadores lo hacemos en toda la cancha, a medida que eliminamos jugadores achicamos los espacios a mitad de cancha, un cuarto de cancha, la llave y el círculo cuando quedan tres jugadores, gana el último jugador que queda en el juego.

**CLINICA DE BASQUETBOL.
 PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
 ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL**



En este juego se enfrentan dos equipos dispuestos como se ve en el gráfico.
 En el medio del campo hay un jugador de cada equipo que sostienen una sogá, por encima de la línea de la cintura.
 El juego consiste en que los jugadores con balón arrojan el mismo al campo contrario tratando de que éste pase a través de los arcos del fondo, cada vez que la pelota pasa por la línea final es un tanto para el equipo que convirtió.
 Hay jugadores con balón y sin balón, los jugadores sin balón pueden atajar los tiros de sus rivales, cuando se hacen del balón lo arrojan al arco contrario.
 Jugamos a una cierta cantidad de tantos.



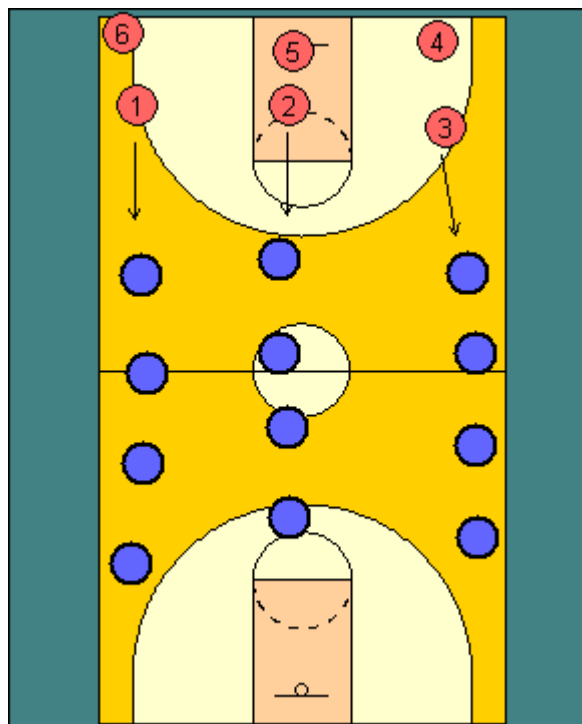
En este juego todos los chicos en el círculo central, sin son muchos en un área mas grande y cuando quedan pocos en el círculo.
 El Entrenador arroja el balón alto o bajo el jugador que lo toma sale y se salva, pierde el último jugador que queda en el círculo.

* CLINICA DE MINIBASQUETBOL. *



CONTENIDO: EJERCICIOS DE MINI

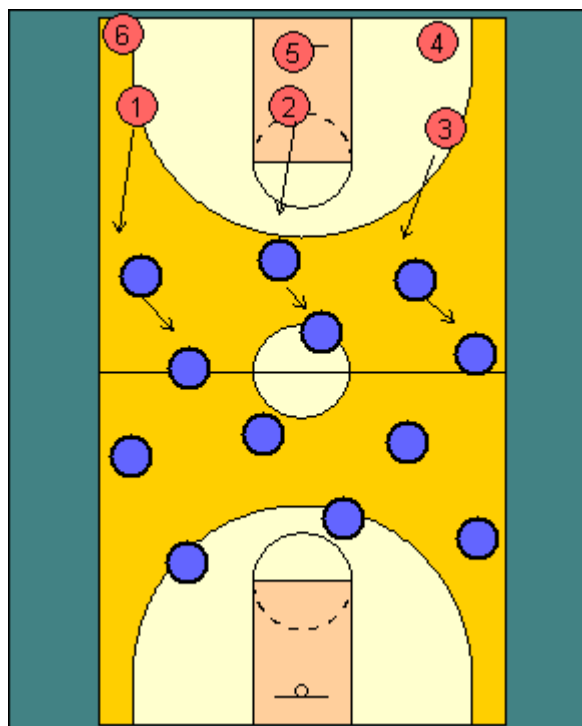
CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL



Trabajos de pies:

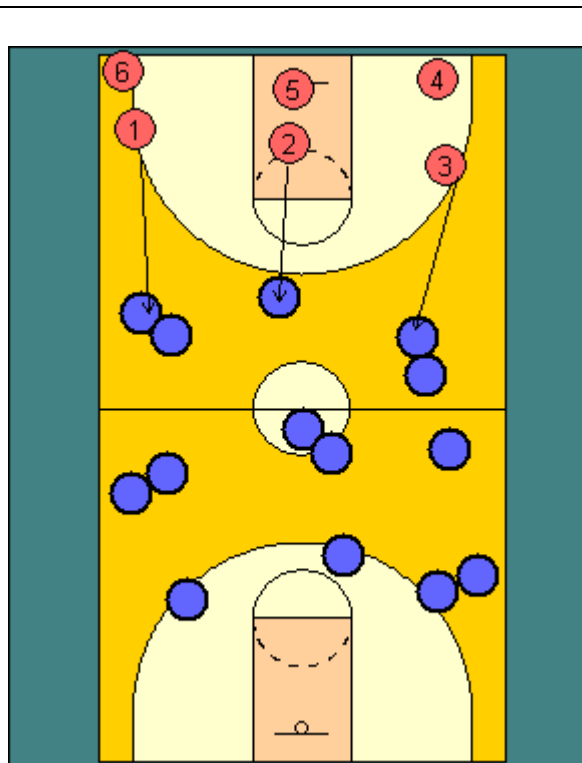
Los alumnos se colocan como se ve en el gráfico en filas, parten a los aros gimnásticos que están en el suelo y lo pasan apoyando un pie en cada aro.

Variante: Los alumnos pasan los aros saltando con los dos pies juntos.



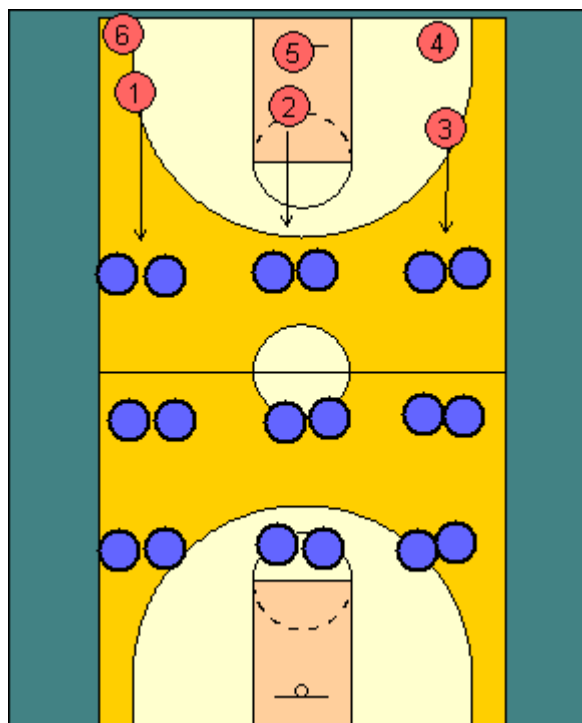
Los aros lo ponemos a la derecha y a la izquierda, los alumnos van pasando apoyando el pie correspondiente a cada aro

Apuntes de Mini básquetbol



Los aros están dispuestos como se ve en el gráfico de a 2 o de a 1.

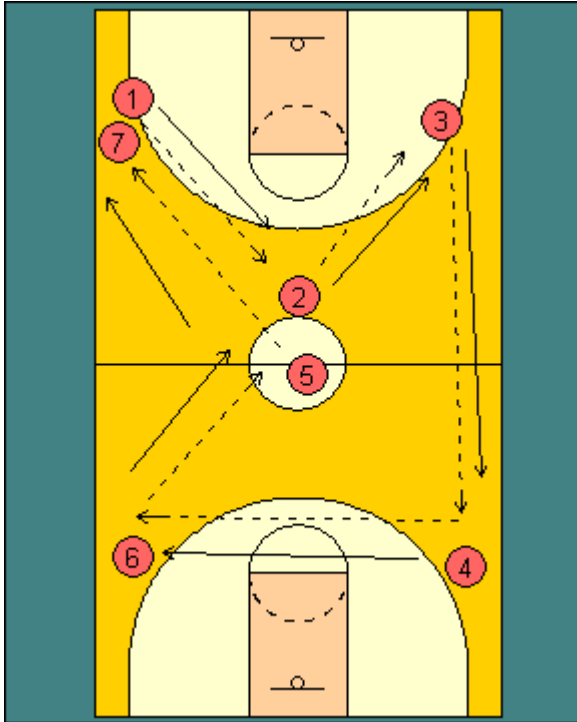
Los alumnos van hacia los aros cuando tienen 2 aros juntos caen con un pie en cada aro (Ritmo de 2 Tiempos) cuando se encuentran con un aro entran al mismo con los dos pies juntos con un salto (Ritmo de 1 tiempo).



En este ejercicio los aros se encuentran juntos y los alumnos corren y deben caer con un pie en cada aro.

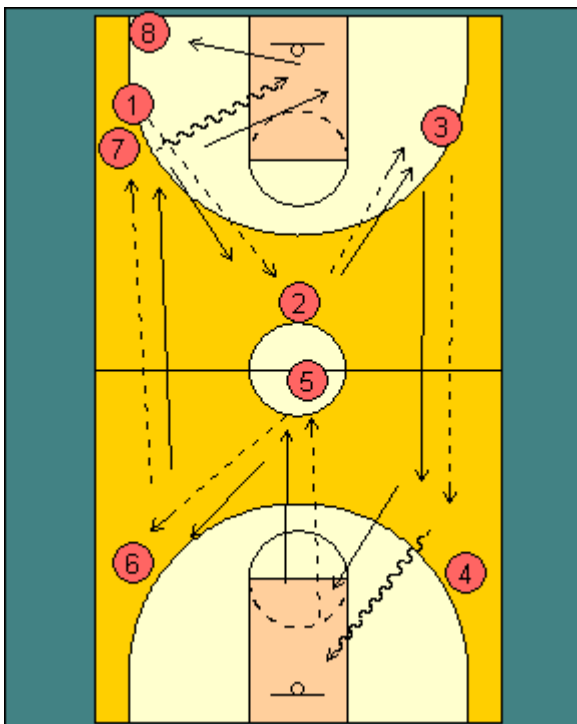
Le pedimos que caigan y bajen el centro de gravedad del cuerpo.

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL



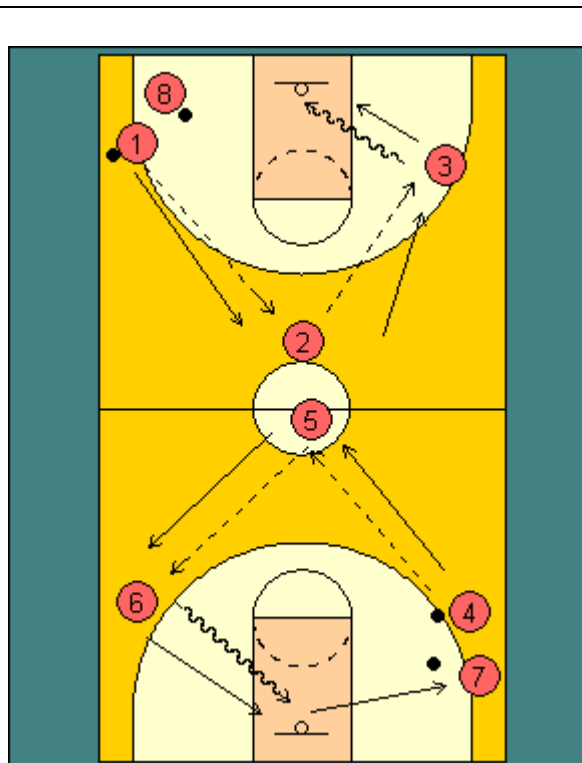
Ejercicio de pases:

Acciones de dar y seguir como se muestra en el gráfico. El alumno que pasa reemplaza el lugar del jugador al cual le paso.



El mismo ejercicio anterior agregando que 4 cuando recibe el balón realiza una penetración al canasto tirando una bandeja toma su rebote y pasa a 5. Del otro lado 7 también termina su acción con una bandeja.

Apuntes de Mini básquetbol

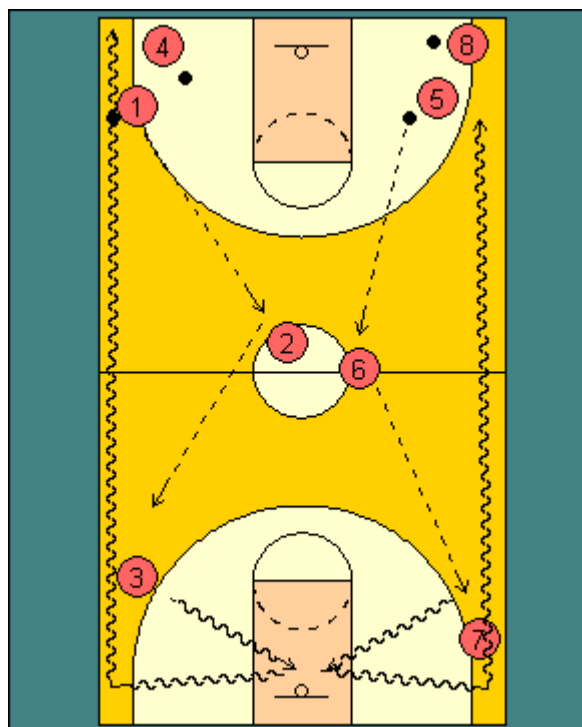


En este ejercicio jugamos acciones de dar y seguir con culminación en lanzamiento al canasto en bandeja.

1 pasa a 2 y va a su lugar 2 a 3, 3 recibe el balón y penetra al canasto.

En lado opuesto jugamos el mismo ejercicio entre 4 5 6 y 7.

Variante: Podemos realizar una competencia a ver que equipo convierte primero 20 bandejas.



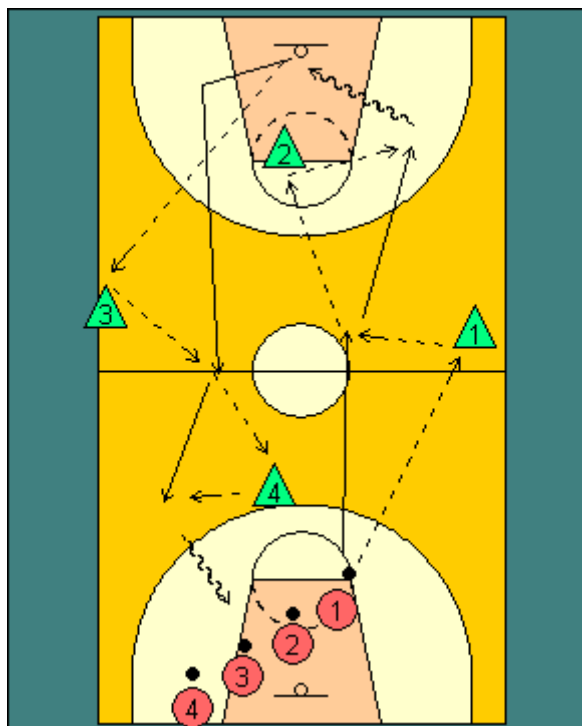
En este ejercicio jugamos acciones de dar y seguir y penetraciones al canasto.

1 pasa a 2 y va a su lugar, 2 pasa a 3 y va a su lugar 3 toma el balón y penetra al canasto, toma su rebote y vuelve en drible. 4 reinicia con otro balón cuando 2 le pasa a 3.

Contemporáneamente 5 6 7 y 8 hacen el mismo trabajo del lado opuesto.

Variante: Podemos realizar una competencia a ver que equipo convierte primero 20 bandejas.

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL



En este ejercicio jugamos acciones de pasar y correr.

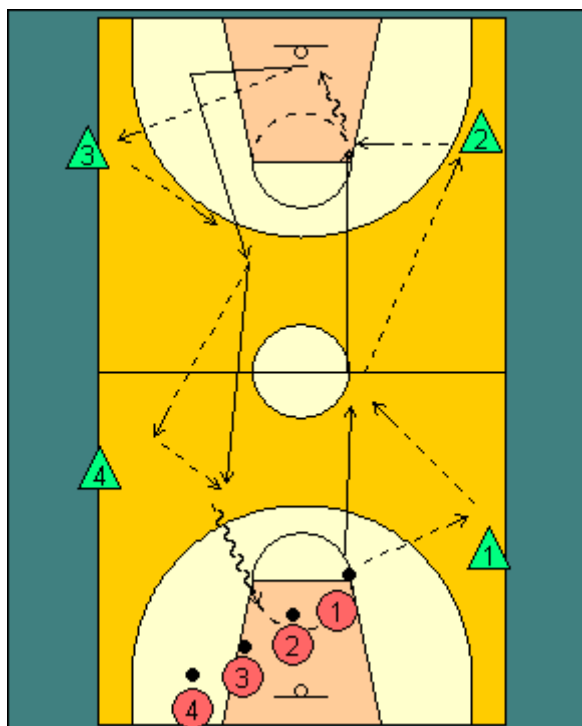
Los pasadores son fijos, es decir que 1 rojo pasa a 1 verde y corre.

Ponemos especial cuidado en como se realiza el gesto técnico de los fundamentos que empleamos. En una primera etapa no nos interesa la velocidad de ejecución, pero si nos interesa el cuidado de los detalles en los pases y en los lanzamientos.

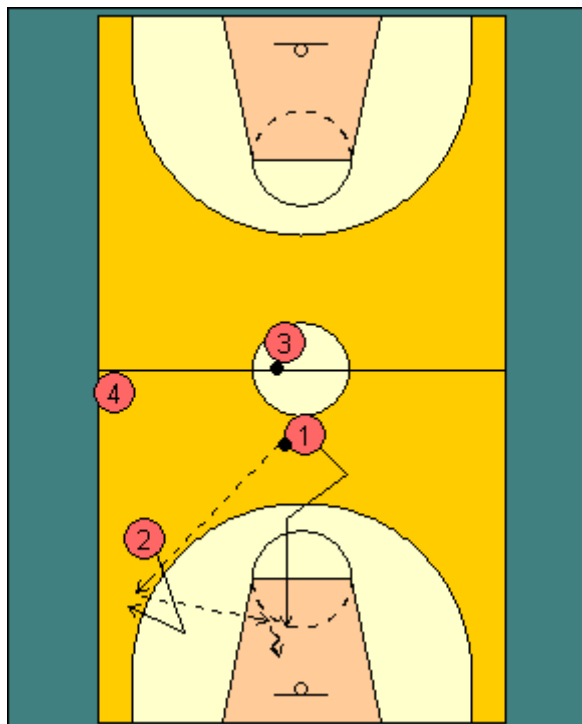
En una segunda etapa tratamos de mejorar la velocidad de ejecución.

Variante:

El mismo ejercicio pero todos los jugadores en movimiento, es decir que aumentamos la complejidad del ejercicio ya que el pasador y el receptor se mueven.



El mismo criterio de pasadores fijos, cambiando la posición de los pasadores. Volvemos a insistir en el cuidado de los detalles de los fundamentos empleados, queremos que los chicos realicen buenos pases de pecho y que resuelvan correctamente en el ritmo de dos tiempos en las penetraciones al canasto.

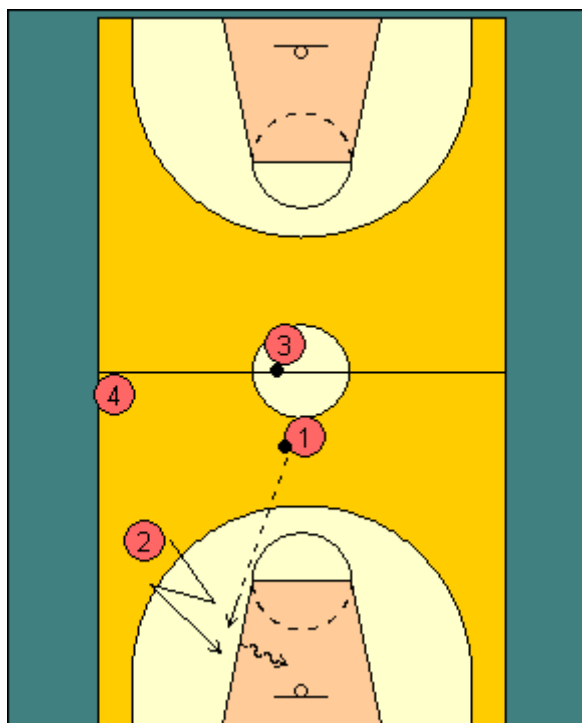


Entrar y salir:

En este ejercicio 2 realiza entrar y salir para recibir el balón, cuando recibe el pase de 1 se debe encuadrar al canasto en posición de triple amenaza.

1 que pasó a 2 corta al canasto, 2 le pasa a 1 para que resuelva con bandeja.

Realizamos 20 canastas de mano derecha y luego pasamos al lado opuesto para hacer 20 bandejas convertidas con mano izquierda.



Puerta de atrás:

2 Realiza entrar, salir y puerta de atrás.

1 pasa el balón.

Los detalles a tener en cuenta son:

Realizar movimientos de frente al canasto.

Realizar líneas rectas.

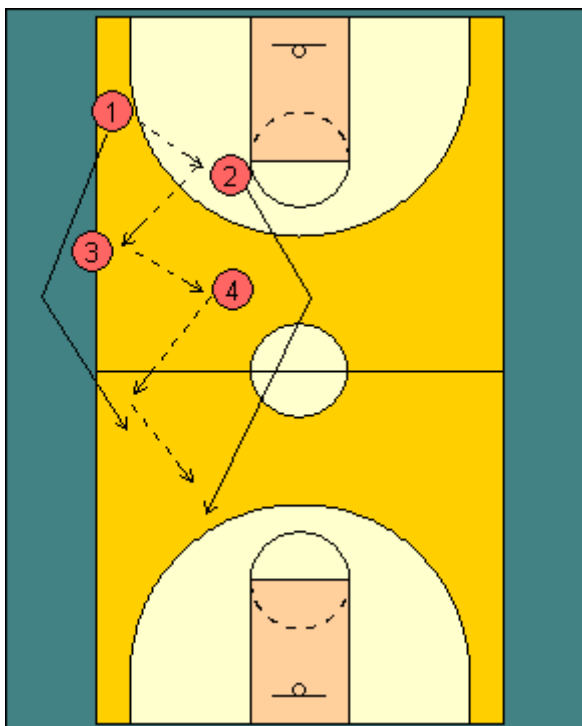
Realizar cambios de velocidad.

Mostrar siempre un blanco para el pase del balón.

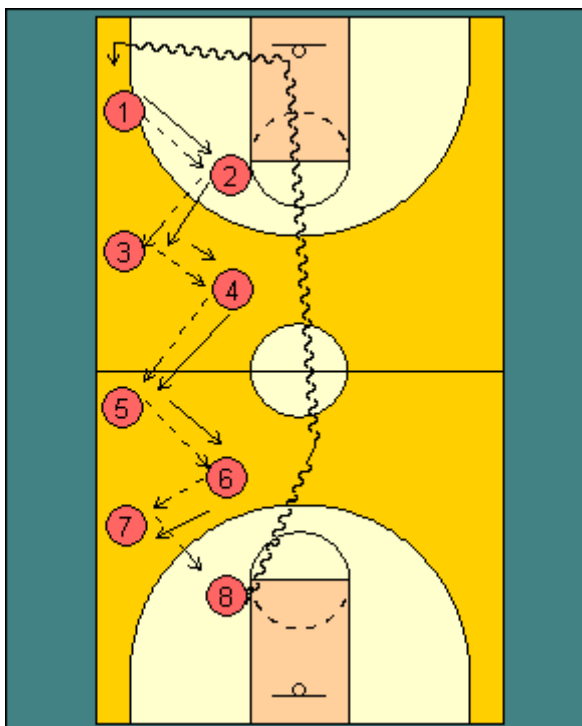
Trabajar con buenos ángulos de pase.

Subir por arriba de la línea de 3 puntos para mejorar el ángulo de pase.

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL



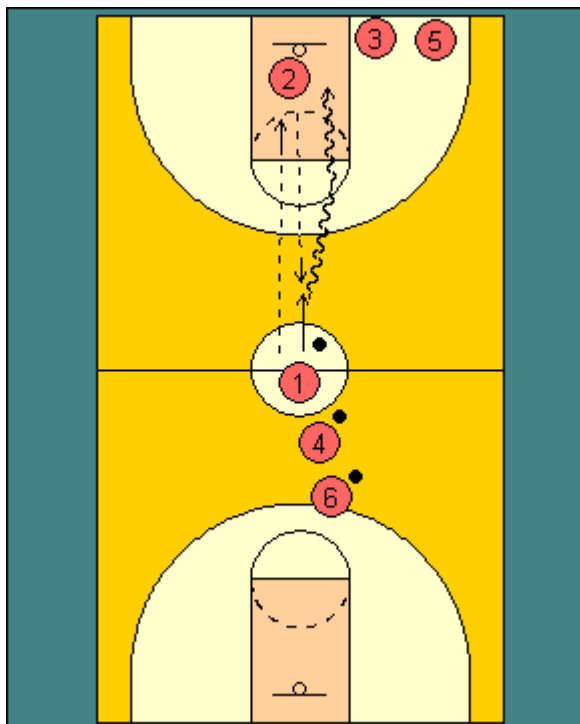
En este ejercicio 1 pasa a 2 y corre al adelante de 3, 2 pasa a 3 y corre delante de 4, 3 pasa a 4 y corre adelante.
En este ejercicio jugamos el concepto de pasar y correr.



Ejercicio de pases:

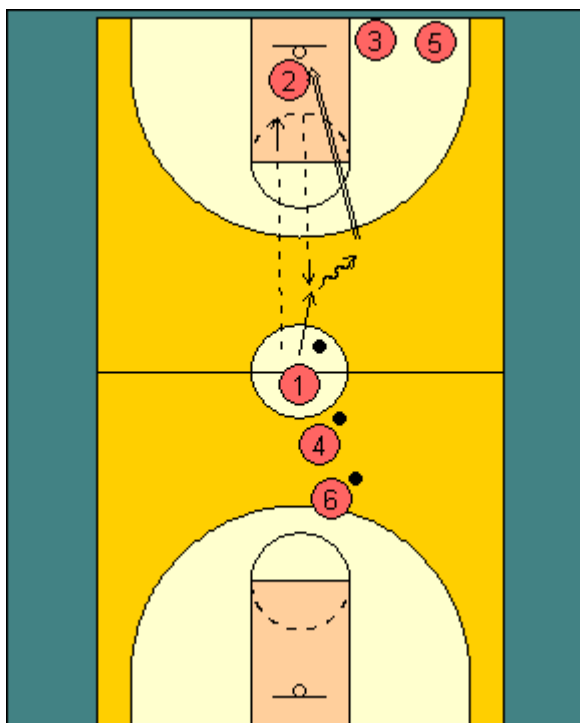
El ejercicio es de pasar y correr. 1 pasa a 2 y va a su lugar, 2 a 3, 3 a 4, 4 a 5, 5 a 6, 6 a 7, y 7 a 8, cada jugador que pasa el balón ocupa el lugar del jugador al cual le paso.
El último jugador, 8 en el ejemplo del gráfico una vez que recepciona el pase va en drible al primer lugar para comenzar nuevamente el ejercicio.

Apuntes de Mini básquetbol



En este ejercicio 1 pasa el balón a 2, 2 le devuelve el pase a 1 quien recepciona en ritmo de un tiempo. Realiza una finta de amague hacia un lado y penetra al canasto.

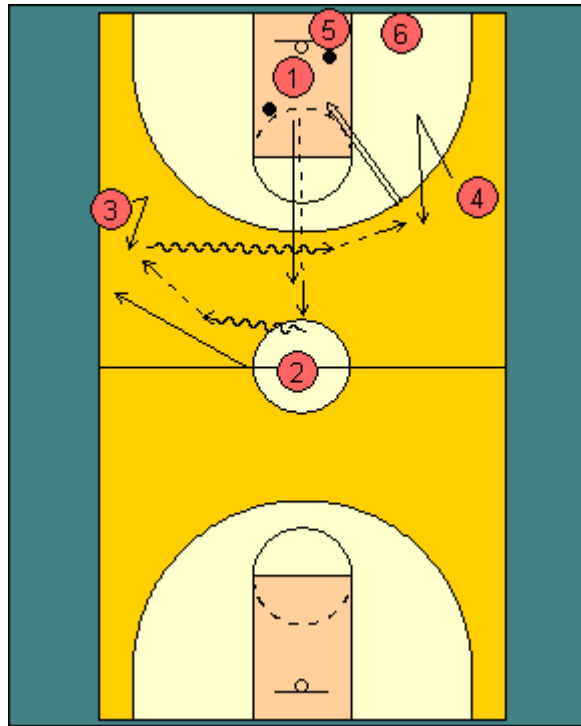
1 y 2 intercambian sus filas.



En este ejercicio 1 pasa a 2, 2 le devuelve el pase a 1, quien recepciona en ritmo de u tiempo, realiza una finta de tiro, da un drible lateralizado y toma un tiro al canasto.

1 y 2 intercambian las filas.

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL

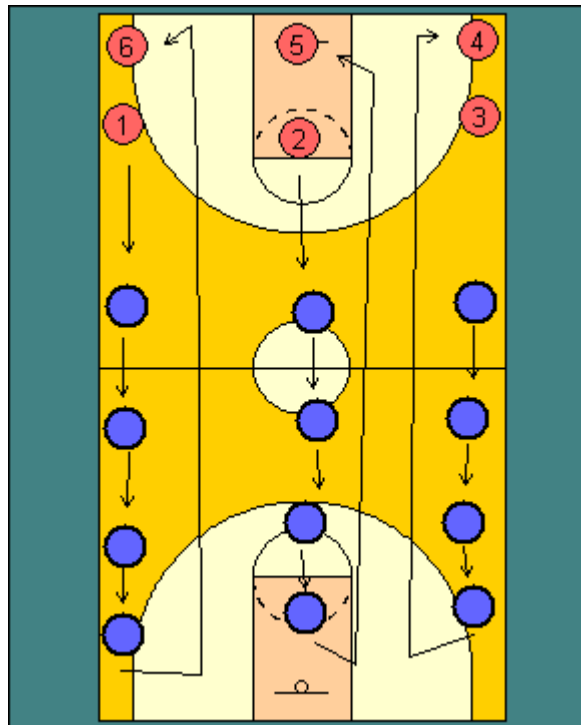


En este ejercicio 1 pasa a 2, 2 recepciona el balón en ritmo de 1 tiempo, realiza una finta con su pie derecho y sale hacia la izquierda en drible, cuando 2 sale en drible 3 realiza una finta y sale a recepcionar el balón de 2.

Cuando 3 recepciona el balón en ritmo de 1 tiempo, realiza la misma acción es decir finta de amague y salida con mano derecha.

4 previo a la recepción realiza una finta, recibe en un tiempo, realiza una finta con el balón en su poder y toma un lanzamiento al canasto.

5 reinicia el ejercicio. Las rotaciones son 1 va al lugar de 2, 2 a 3, 3 a 4, 4 a la fila.



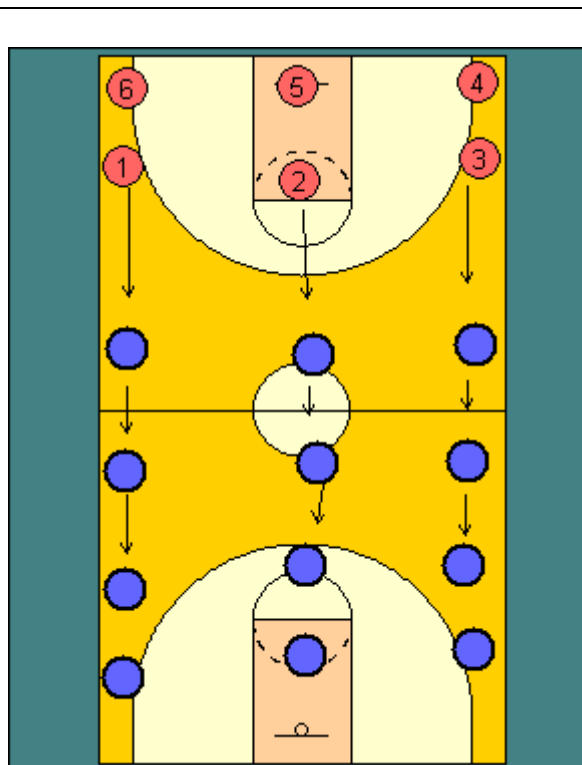
En este ejercicio formamos grupos de jugadores dispuestos como se ven en el gráfico.

Colocamos en el piso y dispersos por la cancha aros gimnásticos alineados con las filas de los jugadores.

El ejercicio consiste en que los jugadores salgan trotando y que en cada aro puedan ingresar a los mismos con los dos pies juntos, estamos practicando sin decirle a los chicos las paradas en ritmo de un tiempo.

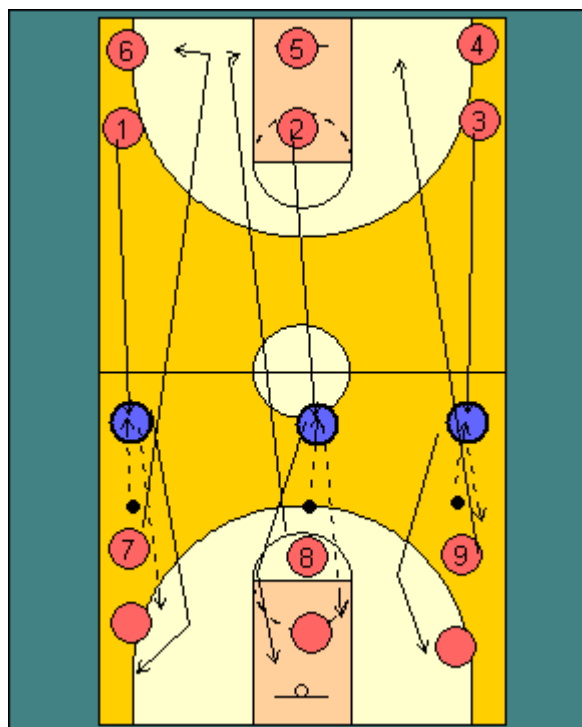
Debemos poner énfasis en la correcta ejecución, para ello explicarles que para tener un buen control corporal hay que bajar el centro de gravedad del cuerpo, queremos que al detener bajen la cola, se queden 2, 3 segundos en la postura básica y luego arranquen para ir al aro siguiente.

Apuntes de Mini básquetbol



Realizamos el mismo ejercicio pero para la práctica de la detención en ritmo de 2 tiempos, para poder realizarlo los chicos deberán ingresar con un pie dentro del aro y otro fuera.

Volvemos a insistir en la postura de base y, en bajar el centro de gravedad del cuerpo.



En este ejercicio también practicamos las detenciones en ritmo de un tiempo y dos tiempos.

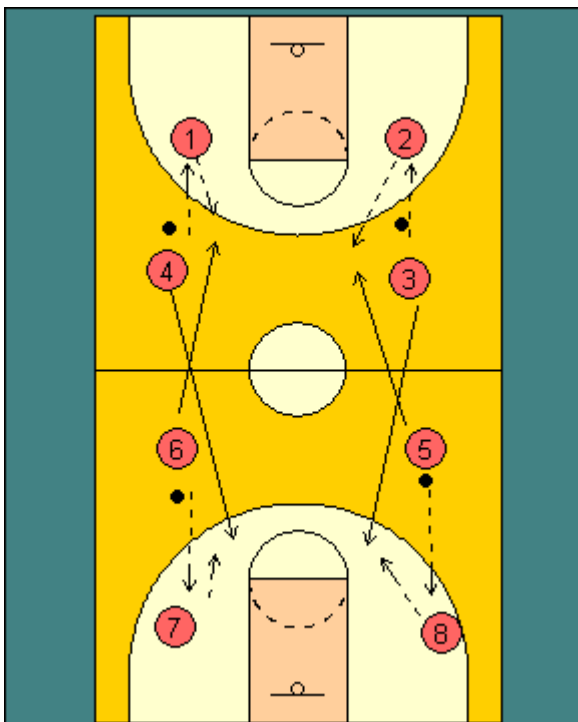
En el gráfico vemos que 7 8 y 9 tienen un balón cada uno.

1 2 y 3 van a los aros gimnásticos, 7 8 y 9 pasan al balón a 1 2 y 3 respectivamente para recibirlo dentro de los aros con una detención en ritmo de un tiempo. Luego 7 8 y 9 van a la fila de origen de 1 2 y 3. 1 3 3 a la de 7 8 y 9.

Reiniciamos con 4 5 y 6.

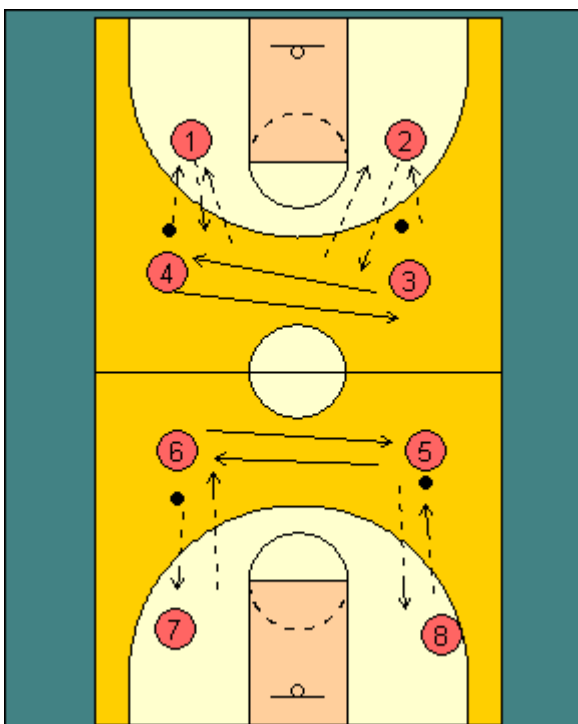
Luego realizamos el mismo ejercicio con detenciones en ritmo de 2 tiempos.

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL



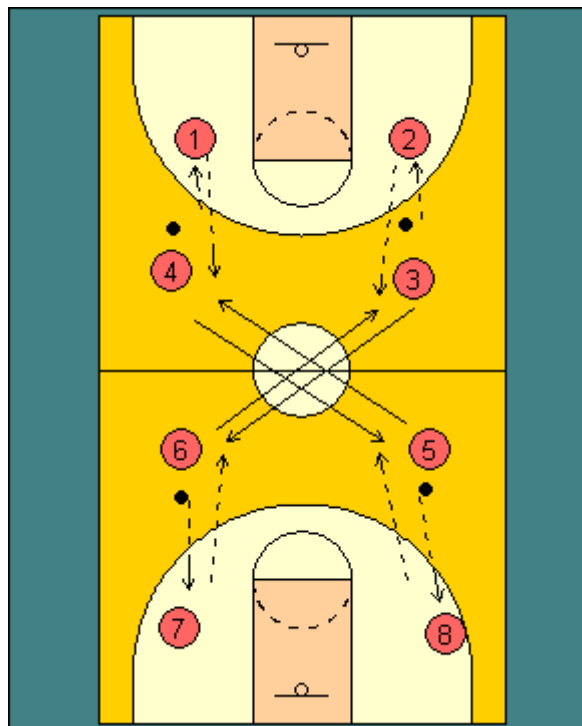
Ejercicio de pasar y correr:

En este ejercicio 3 4 5 y 6 con balones.
1 2 3 y 4 son pasadores fijos.
El ejercicio se desarrolla de la siguiente manera 4 pasa a 1 simultáneamente 6 pasa a 7, una vez que 4 pasa a 1 va al lado opuesto a recibir el pase de 7 cuando recibe el pase de 7 debe recepcionar el balón con una detención en ritmo de 1 tiempo, realizar un pivot de protección del balón de 360°, luego vuelve a pasar el balón a 7 y va repetir al lado opuesto trabajando ahora con 1.
Todos los jugadores realizan este trabajo de pasar, correr, detener, pivotear y pasar.
Luego cambiamos a los receptores fijos que pasan a ser los jugadores que corren.

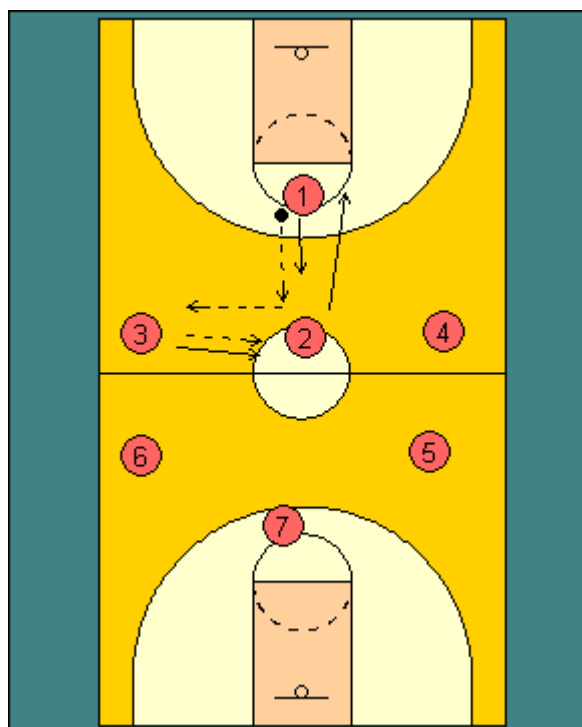


En este ejercicio repetimos el concepto de pasadores fijos con pasadores móviles.
El trabajo es el siguiente:
1 2 7 8 son pasadores fijos.
3 4 5 6 son pasadores móviles.
Se trabaja de la siguiente manera:
4 pasa a 1 y va a buscar el balón de 2 detiene en ritmo de 2 tiempos pivotea y vuelve a pasar el balón a 2 para volver a repetir hacia el otro lado.
Todos los jugadores realizan este movimiento que es recepción del balón en ritmo de 2 tiempos (paradas) pase y correr a lado opuesto.

Apuntes de Mini básquetbol



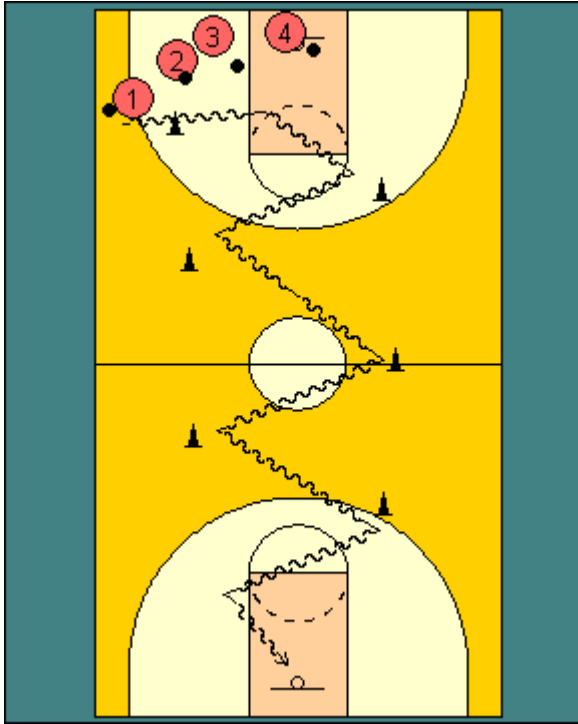
En este ejercicio también jugamos acciones de pasar y correr, ejemplo 4 pasa a 1 y corre en diagonal para reemplazar el lugar dejado por 5, recibe el pase de 8 detiene en ritmo de 1 tiempo pivotea le vuelve a pasar a 8 y vuelve a correr en diagonal para repetir el trabajo ahora con 1.



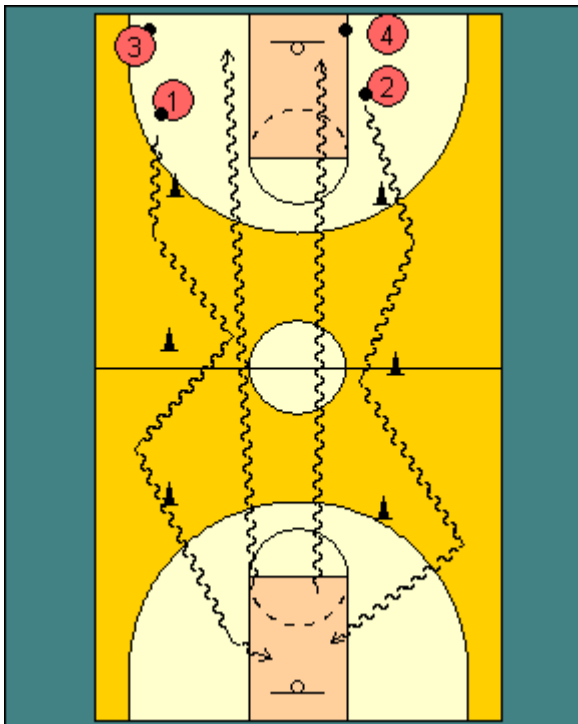
Otro trabajo de pasar y correr, formamos un círculo en donde 1 pasa a 2 y lo reemplaza, 2 va a lugar vacío previamente le paso a 3, de esta manera vamos dando varias vueltas en acciones de dar y seguir.

Para aumentar el grado de dificultad del ejercicio agregamos mas balones, dependiendo de la cantidad de jugadores podemos introducir hasta 4 balones.

CLINICA DE BASQUETBOL.
PROFESOR: RAUL ANDRES RIMOLI
ENTRENADOR NACIONAL DE BASQUETBOL



Ejercicio de dribble en slalom entre los conos y culminamos con una bandeja.



En este ejercicio también realizamos slalom entre los conos y culminamos con lanzamiento de bandejas.