



# BALONCESTO



# 1.- Introducción

En este documento se recogen las pautas, directrices y programación de los Equipos de baloncesto

Los entrenamientos se realizarán en función del espacio disponible, siempre manteniendo la condición básica de media pista por equipo, procurando que en algún entrenamiento pueda usarse el campo completo.



## 2.- Objetivos generales

El baloncesto es un juego de colaboración oposición, que se caracteriza por la necesidad de adaptación del jugador a un entorno cambiante y dinámico, con déficit de espacio y tiempo para percibir, tomar decisiones y ejecutar las acciones que aporten soluciones al juego.

La práctica del baloncesto persigue los siguientes objetivos:

- Animar a la práctica del deporte como medio de disfrute y de uso del tiempo libre.
- Buscar la motivación y el afán de superación.
- Mejorar la comunicación y socialización con sus iguales.
- Crear hábitos deportivos y de ocio saludables.
- Transmitir la importancia del trabajo en equipo y el esfuerzo para la consecución de objetivos concretos.
- Conocimiento y aceptación de las reglas del juego.
- Mejorar las habilidades motrices básicas: desplazamientos, giros, saltos.



# PREDEPORTE

Debido a que cada niño se desarrolla de una manera muy particular, es imposible predecir de manera exacta cuando se va a perfeccionar una destreza determinada. A grandes rasgos, podemos decir que los niños en la última etapa de Educación Infantil se caracterizan por:

- Un pensamiento basado sobre todo en la percepción a través de los sentidos.
- Egocentrismo: El niño es el centro. Cree que todo el mundo piensa y percibe igual que él.
- Poseen limitada capacidad de atención, pueden mantenerse en una misma actividad unos 7´
- Empiezan a ser capaces de usar estrategias para memorizar, como repetir, narrar, o señalar lo que han de repetir.



# PREDEPORTE

## Objetivos específicos

El objetivo principal en esta edad es trabajar la conciencia del grupo, concentración y participación en las actividades propuestas estableciendo rutinas claras y simples.

Los alumnos irán descubriendo que lado es el dominante. Iremos enseñando a coordinar su cuerpo y familiarizarse con el balón.

- Enseñaremos a través del juego las bases y las normas del baloncesto.
- Conseguir combinar velocidad y precisión en los movimientos trabajando los desplazamientos, juegos de carreras de relevos.
- Afianzar la estabilidad en carrera. Aprender a impulsarse.
- Desarrollar la percepción espacio-temporal y saber actuar en el momento preciso.
- Adquisición de coordinación óculo-manual a través de la práctica de juegos con balón.



# PREDEPORTE

## Metodología

Los alumnos recibirán una formación adaptada a su edad y capacidades, centrándonos en los movimientos naturales como son andar, saltar, correr, tirar, agarrar.

Los ejercicios desarrollados buscarán mejorar su coordinación natural y hacer que los niños asimilen los movimientos del baloncesto con naturalidad.

El juego será la base de todas las tareas, puesto que permite poner en práctica todo tipo de movimientos y hacer que salgan de forma espontánea. Además, el juego nos servirá para mantener a los alumnos motivados y evitar el aburrimiento.



# PREBENJAMÍN

## Objetivos específicos

Nos podemos encontrar grandes diferencias entre unos niños y otros. Los objetivos deben ser trabajados durante los dos años, respetando el nivel de desarrollo de cada jugador.

- Valorar, aceptar y potenciar el respeto a los compañeros, entrenador, adversario, árbitro y público.
- Interpretar la victoria y la derrota de forma correcta
- Crear un hábito de trabajo en los entrenamientos, hábitos de higiene, descanso...
- Mejorar la coordinación óculo-manual-balón
- Ejecución de partidos con progresiva introducción de normas del baloncesto
- Conocer las posiciones de juego y saber situarse en el campo. Los jugadores rotarán en todas las posiciones.



# PREBENJAMÍN

## Objetivos técnicos

- Agarre de balón. Posición de triple amenaza. Parada en un tiempo. Parada en un tiempo + pivotes
- Bote: Evitar hacer dobles. Bote de protección. Hacia atrás. Cambios de dirección y cambios de ritmo.
- Tiro: Desde cerca de la canasta. Entradas por ambos lados con los pasos bien marcados y salto sobre una pierna.
- Pase: Manos separadas para recibir. Salto para recibir balón en el aire.
- Defensa: Cada uno defiende al suyo, situarnos entre atacante - balón - canasta. Si me sobrepasan, hago sprint y me pongo delante.





# PREBENAJMÍN

## Metodología

En esta etapa es fundamental el trabajo de la coordinación psicomotriz, utilizando el juego como motor central en las sesiones y aplicando ejercicios donde las habilidades y destrezas variadas tengan un papel relevante.

El principal componente de los juegos será el balón, teniéndolo presente también en los calentamientos.

Los entrenamientos se plantean de la forma más dinámica posible, intentando tener el menor tiempo parados a los jugadores o en espera para la actividad.



# BENJAMÍN

Se necesita la interacción con los demás. El niño ha adquirido plena conciencia de sí mismo y su esquema corporal.

Evoluciona en su pensamiento volviéndose más racional.

Se muestra activo y disfruta de cualquier ejercicio físico, le gusta retarse físicamente.

Las notas que determinan su desarrollo psicomotor son:

- Alcanza un crecimiento proporcional en todos los segmentos corporales.
- Adquiere un pleno dominio del tiempo y del espacio, lo que le permite realizar movimientos complejos y ajustados.
- Aumenta su resistencia física.
- Perfecciona los saltos y la carrera.



# BENJAMÍN

## Objetivos específicos

El grupo desarrollará las normas de comportamiento y se plantearán situaciones y jugadas que den pie a aplicar las reglas del baloncesto.

Dar importancia a la cohesión grupal y educación en valores.

Conocer la diferencia entre ataque y defensa.

Se desarrollará la capacidad espacio-temporal para mejorar la coordinación senso-motriz.

Trabajar juegos de velocidad de reacción, equilibrio y coordinación.

Los jugadores podrán rotar en las posiciones. Cada jugador deberá ser consciente de la situación de su equipo en el campo, se iniciará a los jugadores para que levanten la cabeza antes de actuar.



# BENJAMÍN

## Objetivos técnicos

En esta etapa se afianzan y consolidan los objetivos de la etapa anterior y se aumenta la dificultad de los ejercicios:

- Parada en un tiempo, Pivotes, Salida abierta. Parada dos tiempos.
- Bote: Bote de protección, hacia atrás, cambios de dirección, cambios por delante, bote de velocidad.
- Tiro: Entradas por ambos lados. Tiro de media distancia.
- Pase: Saltar para recibir, pase de pecho, pase picado.
- Defensa: Posición defensiva. Intención de ir al rebote.



# BENJAMÍN

## Objetivos tácticos.

- Táctica individual ofensiva: Jugar abiertos para no molestar los espacios.
- Táctica individual defensiva: Posición defensiva. Intención de ir al rebote.



# BENJAMÍN

## Metodología

El juego sigue siendo el motor central de las sesiones, aunque el juego irá dirigido hacia elementos dónde la percepción y decisión, el ataque y la defensa tomen el timón para iniciar el juego de equipo, así, los juegos que integren tanto la oposición como la colaboración y la superioridad e inferioridad son aconsejados para esta edad.

Trataremos de buscar un componente lúdico en los ejercicios pero basado en la práctica del deporte, siempre con balón

Utilizar ejercicios variados para evitar la monotonía.

Ejercicios de instrucción directa, aunque esta metodología será usada de manera escasa, pero hay veces que es necesario para adquirir un nivel de habilidad adecuado.



# ALEVÍN

En esta etapa los jugadores han adquirido independencia y precisión en sus movimientos. Esta precisión se manifiesta en todos los campos, incluidos el juego, que es más competitivo, organizado y marcado por las reglas.

Las notas que determinan su desarrollo psicomotor son:

- Consolidación del esquema corporal.
- Toma conciencia de la actividad física como medio para favorecer la calidad de vida.
- Domina la percepción espacio-temporal (aprecia y experimenta trayectorias y velocidades)
- Adquiere todo tipo de habilidades con gran facilidad.
- Aumenta el gusto por realizar bien la actividad.
- Aumento cualitativo de las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia)



# ALEVÍN

## Objetivos específicos

Dar continuidad al desarrollo de las capacidades coordinativas específicas del baloncesto dentro de un contenido concreto: la técnica individual con balón, aportando nuevos y variados elementos tácticos.

Trabajar en equipo.

Valorar positivamente la relación y cooperación con los otros miembros del equipo como finalidad del propio juego por encima del resultado.

Tolerar de forma racional acciones poco apropiadas por los adversarios, público...

Desarrollar la velocidad de reacción.

Saber las reglas básicas del baloncesto para poder aplicarlas en el juego..

Aplicación de hábitos saludables antes, durante y después de la actividad.





# ALEVÍN

## Objetivos técnicos

- Parada en 1 y 2 tiempos. Salidas abiertas y cruzadas. Cortes
- Fintas de pase.
- Pasar y cortar
- Entradas por los dos lados
- Tiros media distancia. Tiros larga distancia.
- Pase por encima de la cabeza, pase de béisbol



# ALEVÍN

## Objetivos tácticos.

- Táctica individual ofensiva: 1x1. Mirar antes de botar. Espacios abiertos. Contragolpe.
- Táctica individual defensiva: 1x1. Ha botado, no ha botado, está botando. Ir introduciendo el balance defensivo.
- Táctica colectiva ofensiva: Pasar y cortar, si van cogiendo estos conceptos pasamos a pasar - cortar - reemplazar



# ALEVÍN

## Metodología

Buscamos el refuerzo positivo. Buscamos consolidar la cooperación y la cohesión en el equipo. Ejercicios en el que todos los jugadores se sientan cómodos y puedan mejorar. Es el punto de partida al trabajo físico sistematizado que nos servirá de base para futuras etapas.

Es fundamental la ejecución de juegos grupales predeportivos basados en la oposición y en la colaboración donde intervengan las capacidades perceptivas y de decisión, enseñando a los jugadores a aplicar sus habilidades deductivas y de observación en el terreno de juego.



# INFANTIL

Etapa marcada por muchos cambios hormonales que conllevan cambios físicos y emocionales. Todo esto repercute en la conducta manifestándose sobre todo en ese cansancio y agotamiento del niño que comienza esta etapa evolutiva.

Sus comportamientos se caracterizan por:

- Lucha con su sentido de identidad.
- Se siente extraño o abochornado consigo mismo o con su cuerpo.
- Se enfoca en sí mismo, alternando entre altas expectativas y pobre concepto propio.
- Mucha influencia de los amigos en modo de vestir e intereses.
- Humor cambiante.
- Menos demostraciones de afecto hacia los padres.



# INFANTIL

## Objetivos específicos

Aplicar los conocimientos sobre el reglamento del baloncesto y conocer las novedades y/o posibles modificaciones.

Aplicación de los hábitos deportivos aprendidos como práctica habitual de un deportista.

Valoración de la forma correcta de las decisiones del entrenador y aceptación de las decisiones arbitrales.

Aceptación y valoración positiva de la derrota y la victoria como parte del juego.

Valoración de la superación personal y del equipo por encima de los resultados obtenidos en competición.

Mantener la disciplina que facilitará una comunicación más rápida entre entrenadores y jugadores.

Utilizar los calentamientos para introducir los contenidos a tratar en la parte principal de la sesión mediante ejercicios integrados.



# INFANTIL

## Objetivos técnicos

- Salidas cruzadas y abiertas. Fintas de salida. Reverso. Parada en 2 tiempos. Puerta atrás.
- Cambios de mano por delante, por la espalda, entre las piernas.
- Tiro a una mano, entradas por los dos lados, eurostep. Aro pasado.
- Bote de velocidad, bote lateral, Crossover.
- Pase por encima de la cabeza, pase tras bote.
- Defensa; Posición corporal, línea de pase, fintas defensivas, ayudas, cerrar rebote.



# INFANTIL

## Objetivos tácticos.

- Táctica individual ofensiva: 1x1. Mirar antes de botar, espacios, superioridades. Contragolpes.
- Táctica individual defensiva: 1x1. Ha botado, está botando. Ayudas. Rotaciones.
- Táctica colectiva ofensiva: Pasar - Cortar - Reemplazar.
- Táctica colectiva defensiva: Lado fuerte - lado débil. Comunicación



# INFANTIL

## Metodología

Sin abandonar el juego, pero introduciremos actividades con ejercicios en los que intervengan las capacidades perceptivas y de decisión.

La técnica individual con balón se sitúa en primer plano dentro de las sesiones de entrenamiento. Es el motor principal del aprendizaje. Realizar progresiones para facilitar su aprendizaje.

Los objetivos deben ser muy específicos. Afianzar los conceptos nuevos que vayamos introduciendo.

Es importante el trato a los jugadores en función de su madurez, por lo que procuraremos hacerles partícipes de los objetivos a lograr en cada sesión, informando de ellos al inicio de la misma y explicando la aplicación en partidos de cada contenido trabajado.