



Hace tres temporadas, un grupo de entrenadores del Club Natación, entre los que estaban David Erviti, David Beaumont, José Miguel Casimiro y Elena Purroy prepararon

para los equipos de base del Club Baloncesto San Ignacio una planificación de objetivos por edades. El desarrollo que sigue a continuación os ayudará a preparar vuestra temporada si el año que viene vais a entrenar cualquier equipo de niños o niñas nacidos entre los años 1997 y 2000, desde prebenjamín hasta minibasket. A partir del planteamiento inicial de benjamín de 3º podéis,

en cada año posterior, ver aquellos nuevos objetivos que ampliar a cada edad determinada. Además, en el cuadro final veréis de un vistazo toda la progresión técnica y táctica para entrenar hasta cadete.

Ahora sólo os falta elegir equipo, conocer a vuestros jugadores, los días de entrenamiento que tenéis, dividir la temporada en varias partes, aprovechar el verano para decidir cuánto tiempo vais a dedicar a cada uno de los objetivos, cuándo y cómo lo vais a entrenar, preparar una buena batería de ejercicios y así, durante el año, podréis disfrutar mucho más de lo que hagáis.

BENJAMÍN 3º

TÉCNICA

Bote con las dos manos:

Gestos a la hora de botar: Agacharse, bote fuerte, con los dedos (no la palma), movimiento de todo el brazo, botar al lado del cuerpo, no delante.

Manejo del balón:

Debemos controlar el balón siendo capaces de pasarlo alrededor del cuerpo, entre las piernas (ochos) y otro tipo de habilidades o "malabarismos", subir la dificultad del bote con movimientos alrededor de objetos, subiendo y bajando escaleras, bancos u otros objetos. Más tarde introduciremos la oposición (defensa) pero dificultándola (sin manos o espacios limitados), para al final dejar defensa libre.

Pase:

Planteamos llegar al objetivo (compañero) no a la técnica, forma o velocidad. Desarrollaremos ejercicios de puntería en el lanzamiento del pase, primero a poca distancia y con el blanco (compañero) inmóvil, para ir aumentando en distancia y movilidad del blanco.

Entradas con las dos manos:

Comenzamos sin bote para ir gradualmente avanzando con bote controlado. Nos fijamos sólo en el agarre y en los pasos.

TÁCTICA

Localizar el espacio:

En la primera vez que se encuentran en un campo de baloncesto deben aprender a situarse primero a sí mismos, y después a los compañeros y la canasta dentro del campo.

NO ir todos al balón: Enseñar a los jugadores a respetar al poseedor del balón.

Mirar al compañero: Enseñar al poseedor del balón a apoyarse en el resto de jugadores.

Iniciación al 1x1:

Igual que en el manejo del balón y en función de si trabajamos defensa o ataque, pondremos dificultades de forma que los jugadores tengan más posibilidades de éxito en el objetivo del ejercicio (doblar, meter canasta, robar el balón, etc.).

Defensa:

Igual que en la iniciación del 1x1, debemos dar ventaja al defensor y premiar los esfuerzos en esta faceta tanto o más que en ataque.

FÍSICOS

Compromiso motor:

El tiempo de ejecución de los ejercicios deberá ser mayor que los tiempos de espera (preparación, explicación, ejemplos...).

Coordinación:

Ejercicios con empleo de diferentes funciones para cada extremidad (pies y brazos).

Flexibilidad:

Al menos 10 minutos al final del entrenamiento y partido variando los ejercicios pero sin marearlos en coreografías extrañas o complicadas.

PSICOLÓGICOS

Diversión:

La cultura del juego: no se puede enseñar todo mediante juegos, pero casi todo se puede practicar con ellos.

Los chavales vienen a divertirse y a sentirse gratificados, debemos animar y premiar los aciertos y no penalizar los errores sino corregirlos de forma positiva.

DISCIPLINA

Puntualidad a la hora de llegar e irse.

Respeto a los compañeros, contrarios y entrenador.

Comportamiento deportivo, no somos una guardería.

Reclutamiento:

Para los chavales sois un ejemplo a seguir (cuidado con dar lo malo) debemos aprovecharlo para motivarles a atraer a más jugadores.



EDAD	TÉCNICA	TÁCTICA	DEFENSA
Benjamín 3º	Bote con las dos manos Entradas 1 bote con las 2 manos Manejo balón Manejo balón en movimiento 1x1 en movimiento	Mirar al compañero No ir todos al balón Jugar todos 1x1 en movimiento	Posición básica 1x1
Benjamín 4º	Entradas en general Pase de pecho Bote de velocidad con 2 manos Desplazamientos con el balón (delante, detrás, lateral) Cambio de ritmo Cambio de mano por delante 2 manos	Ocupar espacios	Deslizamientos defensivos 1x1
Premini 5º	Entradas rápidas por 2 lados y con oposición (2 manos) Pase picado Paradas y salidas No mirar al balón al botar Posición flexionada en ataque Cambio de mano con cambio de ritmo y dirección	Repartir el juego (tiro) Ocupar espacios Aprender a desmarcarse No estar más de 2 jugadores juntos en el sitio	Deslizamientos defensivos 1x1
Mini 6º	Iniciación al tiro Iniciación al pase de contraataque (pase largo) Paradas botando y tras recibir pase (1 y 2 tiempos) Iniciación finta recepción Cambio de mano por detrás	No estar 2 jugadores juntos sin balón Repartir el juego (tiro) Pasar y cortar (2x2)	Triángulo defensivo Ayuda Defensa al balón Iniciación al 2x1
Pre-Infantil 1º ESO	Pase desde arriba Pase con una mano Posición de tiro (mecánica) Pase en mano	Repartir el juego (tiro) Pasar y cortar Reemplazar	Salida contraataque 2x1
Infantil 2º ESO	Salida abierta Pase entre las piernas Fintas de salida, tiro, pase Paso ruso / Paso cambiado Tiro debajo de canasta (semigancho)	Pasar, cortar y reemplazar con cambio de ritmo y dirección (4x4) Bloqueo de rebote Reemplazar	Presing individual en toda la cancha Defensa contraataque
Cadete 3º ESO	Ganchos Fintas con el cuerpo Pase por detrás Bote lateral	5x5 Bloqueos (directo, indirecto, ciego) Transición del contraataque	Balance defensivo Inicio defensa zona (2-1-2) Defensa bloqueo
Cadete 4º ESO	Bote entre las piernas Tiro de 3 puntos Pases interiores Juego de postes (Jugar de espaldas)	5x5 poste alto Llegada al contraataque	Defensa en zona (inicio 2-3 y 3-2)



BENJAMÍN 4º

TÉCNICA

Pase:

Planteamos llegar al objetivo (compañero) y a un principio de técnica (dejar las manos apuntando, pies ayudan, diferentes tipos de agarre, etc.).

Entradas con las dos manos:

Nos fijamos en el agarre, en los pasos y comenzaremos a corregir la finalización (suelta del balón).

TÁCTICA

Localizar el espacio:

Deben aprender a situarse primero a sí mismos y después a los compañeros y la canasta dentro del campo con rapidez.

Defensa:

Deben poder llevar al atacante a donde ellos quieran. Atención a los contactos (faltas).

PREMINIBASKET 5º

TÉCNICA

Bote con las dos manos:

Bote de velocidad.

Manejo del balón:

No mirar al balón. Cambios de mano, de dirección y de ritmo. Bote delante, atrás, lateral.

Pase:

Pase picado. Recepciones en movimiento sin pasos.

Entradas con las dos manos:

Nos fijamos en el agarre, en los pasos y la finalización (suelta del balón). Las dos manos igual de precisas. Con o sin oposición.

Tiro:

Iniciación: dejar la mano, equilibrio, agarre, dirección de pies ...

Iniciación al tiro libre: colocación de todos los jugadores, ejercicios contra la presión.

cepcionar encarando la canasta y jugar, toma de (buenas) decisiones. Búsqueda del espacio útil (rebote, línea de fondo, poste alto) sin estorbar al balón.

NO ir todos al balón:

Ni dos juntos con balón, ni sin balón.

Defensa:

Triángulo defensivo (vemos siempre balón y atacante).

FÍSICOS

El físico general (aeróbico, fuerza, velocidad...) lo da la intensidad y el ritmo de los entrenamientos.

Un buen calentamiento, es la base de un buen entrenamiento o partido. Acostumbraremos a los jugadores a realizar todos los días un calentamiento "estándar" (siempre el mismo) antes del entrenamiento o partido, desde tobillos a cuello.

DISCIPLINA

Higiene, la ducha debe ser obligatoria a esta edad todos los días (entrenamientos y partidos).



MINIBASKET 6º

TÉCNICA

Bote con las dos manos:

Bote de espaldas (no de poste).

Manejo del balón:

Bote delante, atrás, lateral, por detrás del cuerpo, bajo piernas. Paradas después de bote en uno y dos tiempos.

Pase:

Pase picado con una y dos manos. Recepciones en movimiento sin pasos. Paradas después de recepción en uno y dos tiempos. Pase de contraataque o béisbol.

TÁCTICA

Localizar el espacio:

Salida al contraataque organizada (primer pase a banda, tres calles).

Iniciación al 2x2 :

Igual que en el manejo del balón y en función de si trabajamos

defensa o ataque, pondremos dificultades de forma que los jugadores tengan más posibilidades de éxito en el objetivo del ejercicio (doblar, meter canasta, robar el balón, etc.). Comenzamos pasar y cortar. El tiro comienza a ser un arma útil (repartir el juego). Ejercicios de rebote.

Defensa:

Igual que en la iniciación del 2x2, debemos dar ventaja al defensor y premiar los esfuerzos en esta faceta tanto o más que el ataque, deben poder llevar al atacante a donde ellos quieren. Atención a los contactos (faltas). Triángulo defensivo (vemos siempre balón y atacante). Bloqueo de rebote efectivo y en todas las posiciones de defensa (interior y exterior). Comenzamos a ayudar y al 2x1 (a final de año). Ejercicios de agresividad (no violencia) y de rebote.