

ANTONIO JOSE SANTANA HENRIQUEZ

TRABAJO PRACTICO CURSO DE BALONCESTO DE SEGUNDO NIVEL DE ENTRENADORES.

Memoria de Prácticas. Entrega de un trabajo donde refleje el trabajo desarrollado en su periodo de experiencia práctica: Book Táctico de ataque y defensa, Planificación de la Temporada, Metodología empleada, Observaciones Generales, Resultados objetivos y subjetivos, contenidos técnicos-tácticos-físicos-psicológicos desarrollados, etc.

OBSERVACIONES GENERALES

Antes de analizar y profundizar en lo referente al objeto de este trabajo práctico de baloncesto, creo conveniente señalar algunas particularidades de mi trabajo como entrenador en un club “modesto” como es el C.B. Grubati. Como ocurre en otros muchos clubes “pequeños”, un mismo entrenador se debe hacer cargo de varias categorías e incluso hacer otras funciones como las de segundo entrenador o delegado de equipo en otras categorías, incluso formando parte de la dirección técnica y administrativa del propio club. En ese sentido y centrándome solo en el tema deportivo, esta temporada 2011-2012, me hice cargo de varios equipos en diferentes categorías: minibasket, preinfantiles y durante más de la mitad de temporada de infantiles, todos ellos masculinos.

Al objeto de este trabajo práctico, desarrollaré el trabajo realizado con el equipo minibasket masculino del C. B. Grubati durante la temporada 2011-2012.

Características del equipo minibasket masculino:

- Se trata de un equipo que al inicio de temporada contamos con solo 6 jugadores y a través de la captación realizada por el club conseguimos formar un grupo de 10-11 jugadores entre minis, preminis y benjamines.
- No es un grupo homogéneo, ya no solo por las diferentes edades de los niños sino también porque algunos ya llevan años jugando y compitiendo en el club, y otros empiezan a jugar por primera vez esta temporada. Esto hace que haya jugadores de diferentes niveles competitivos y que existan unos jugadores con hábitos en cuanto a entrenamientos y competición y otros no.
- Igualmente, algunos de los jugadores en edad mini y premini reforzarán también al equipo preinfantil durante esta temporada.
- El equipo minibasket, al igual que los benjamines, entrena en un lugar diferente que el resto de equipos del club. El minibasket entrena en el C.E.I.P. César Manrique de Tahiche, Tegui y el resto del club en el I.E.S. de San Bartolomé.
- Por la estructura deportiva del Club, el minibasket solamente cuenta con un primer entrenador para las sesiones de entrenamiento y con un segundo entrenador ocasionalmente para partidos.
- La competición en la que participa el equipo minibasket es la competición insular federada de Lanzarote ,que cuenta al inicio con 8 equipos inscritos (finalizó la competición insular con 6). Participa también en otros eventos

como el día del minibasket de Tías (de carácter puramente participativo ya que no se establece resultado alguno) y sobre todo, en el Torneo Minibasket Sands Beach Grubati que organiza el mismo club. En este Torneo, se compite con equipos de otras islas de un nivel muy alto y que posiblemente participarán en el próximo Campeonato de Canarias de la categoría.

PLANIFICACION DE LA TEMPORADA

Condicionantes de la planificación:

- Los objetivos deportivos del equipo: Partiendo de lo expuesto anteriormente y teniendo en cuenta las características tanto de nuestro equipo minibasket como de la propia competición insular de Lanzarote, nos marcamos como objetivo deportivo alcanzable jugar la final minibasket insular y tener la posibilidad de participar en el Campeonato de Canarias de la categoría.
- El calendario de competiciones y la estrategia con respecto a ésta: La liga regular minibasket comienza en octubre y finaliza en el mes de mayo, siendo a finales del mes de mayo la fase final minibasket y a principios de junio el Campeonato de Canarias. La estrategia a seguir durante la competición que hemos escogido en nuestro club ha sido la de trabajar concienzudamente y darle prioridad en los entrenamientos a la técnica individual durante más de 2/3 de temporada y, en el último tramo de la misma darle más protagonismo, en un 70 por ciento aproximadamente del tiempo de los entrenamientos, a la táctica colectiva. Aunque durante toda la temporada trabajamos la táctica individual y colectiva, aunque en menor proporción en cuanto a tiempo en los entrenamientos, es sobre todo en el mes marzo, abril y mayo cuando más importancia y relevancia le damos a la táctica colectiva.
- Composición de la plantilla de jugadores:
 1. Javier: Nacido en el año 2000. Lleva cuatro años en el Club desde prebenjamines, éste es su tercer año que juega con minibasket y además también entrena y compite con preinfantiles e infantiles. Años anteriores también ha practicado taekwondo. Jugador con buenas condiciones físicas y aceptable técnica individual aunque con carencias tácticas propias de la edad. Por sus condiciones será el que suba el balón en nuestro equipo. Jugador con mucha motivación, con ganas de agradar y muy trabajador.
 2. Aaron: Nacido en el año 2000. Tiene cinco años en el Club, desde los siete años jugando con benjamines y también en preminis. Este año es su segunda temporada compitiendo en minibasket. Entrena ocasionalmente con preinfantiles además de jugar también dicha competición preinfantil. Tiene un hermano cadete que juega con cadetes y juniors. Es nuestro jugador más alto con notable diferencia sobre los demás aunque con algo de sobrepeso. Es muchas veces lento en sus movimientos y le cuesta mucho desplazarse. Técnicamente debe seguir mejorando todos sus fundamentos individuales y, tácticamente,

por su estatura sabe leer sus ventajas cerca del aro. Es un jugador motivado al saberse importante dentro del equipo y asiste con regularidad a los entrenamientos.

3. Raul: Nacido en el 2000. Este es su tercer año en el Club llegando al mismo como jugador benjamín. Este año participa por segunda vez como jugador minibasket y entrena ocasionalmente con preinfantiles además de jugar también dicha competición preinfantil. El año pasado no terminó la temporada por una lesión de rodilla. Tiene muchas carencias de técnica individual y tácticas y comenzó la temporada con algo de sobrepeso y con molestias en su rodilla derecha. Es un jugador infatigable, con muy buena predisposición en los entrenamientos y muy combativo. A veces es muy hipocondriaco con cualquier golpe pero con la debida motivación es un jugador muy aprovechable. Es muy versátil siendo capaz de jugar en cualquier posición.
4. Marcos: Nacido en el 2001. Chico muy bajito aunque muy rápido y activo. Es el tercer año en nuestro Club llegando al mismo cuando era prebenjamín. Este año participa por segunda vez como jugador minibasket y entrena ocasionalmente con preinfantiles además de jugar también dicha competición preinfantil. Tiene buen manejo del balón aunque le cuesta soltarlo. Tiene que mejorar evidentemente en la mejora de la técnica individual y de la táctica aunque, tiene buena disposición para entrenar. Le encanta divertirse y divertir a los demás, muy alegre en cuanto su personalidad.
5. Oliver: Nacido en el 2001. Buena planta física de jugador de baloncesto pese a ser preminibasket aunque con algo de sobrepeso. Bien dotado técnicamente y con buena visión del juego táctico. Le cuesta mucho romper a sus rivales en el 1x1 por su falta de velocidad. Oliver lleva en el club desde hace cuatro años. Este año participa por segunda vez como jugador minibasket y entrena ocasionalmente con preinfantiles además de jugar también dicha competición preinfantil. Ha padecido durante la temporada problemas en sus tobillos que se ha ido tratando a raíz de una lesión fortuita en un entrenamiento.
6. Juan José: Nacido en el año 2000. Jugador delgado físicamente que entrena y juega con gafas o lentillas. Este es el tercer año que participa y juega en el Club, aunque los dos años anteriores su participación ha sido más bien escasa debido a su poca asistencia a entrenamientos sobre todo. Este es el primer año que compite de manera más seria. Tiene muchas carencias de tipo técnico y de tipo táctico. Le falta seguridad a la hora de jugar aunque es muy rápido en su físico y es capaz de culminar muchos contraataques. Es de carácter muy afable y divertido y nuestro reto con él es motivarle para que siga jugando a baloncesto. Es el primer año que juega competición minibasket como tal y entrena ocasionalmente con preinfantiles además de jugar también dicha competición preinfantil

7. Alejandro: Nacido en el 2001. Jugador preminibasket con un físico delgado pero bastante apto para jugar a basket. Jugador con mucha personalidad que le gusta dirigir y animar a los demás. Es el segundo año en nuestro Club y el primero que juega como minibasket y, por tanto, que compite con más seriedad. Técnicamente abusa mucho del bote con la mano derecha y le cuesta mucho levantar la cabeza, aunque es capaz de jugar en cualquier posición. Sin embargo, en defensa es capaz de defender jugadores muy rápidos. Jugador interesante para trabajar con él los próximos años. También entrena ocasionalmente con preinfantiles y juega dicha competición.
8. Juan Antonio: Nacido en el 2001. Se incorporó la temporada pasada bien avanzada la misma. Este es su primer año compitiendo en categoría minibasket. Chico alto aunque con algo de sobrepeso le cuesta mucho desplazarse además de los lógicos problemas de coordinación. Es un chico muy tímido y con muchas veces falta de actitud. Tiene muchas carencias de técnica individual además de las lógicas del conocimiento del juego global. También participa ocasionalmente con el equipo preinfantil del Club.
9. Juan Jesus: Nacido en el año 2000. Juan Jesús se ha reincorporado esta temporada a nuestra disciplina deportiva tras estar un año sin hacer baloncesto, ya que, hace dos temporadas cuando era benjamín sí entrenaba y jugaba con nuestros benjamines. Es un chico muy fuerte físicamente aunque no muy alto y con algo de sobrepeso. De carácter muy afable no termina de engancharse al baloncesto aunque tiene muy buenas aptitudes para practicarlo. Su técnica individual es aceptable pero sobre todo en la táctica defensiva individual le cuesta entender la importancia de la defensa.
10. Victor: Nacido en el 2000 es su primer año practicando baloncesto. Chico de carácter algo introvertido, tiene buen físico aunque sin ser muy alto. Tiene buena predisposición en los entrenamientos y se esfuerza en mejorar, pero debido al alto número de actividades extraescolares solamente puede entrenar un día a la semana y muchas veces no puede asistir a los partidos debido precisamente a dichas actividades.
11. Diego: Nacido en el año 2003 es hermano de Alejandro. Es su segundo año haciendo baloncesto y el primero que va a competir también como minibasket. Los fines de semana juega con benjamines y también con el minibasket. Es bastante pequeño físicamente pero muy rápido y sobre todo activo. Le apasiona jugar a baloncesto y se ha adaptado muy bien a entrenar con niños más grandes que él. Evidentemente debe mejorar en todos los aspectos de la técnica individual y de la táctica.

El tipo de juego que se desea desarrollar: La idea que tenemos de jugar en ataque es de correr cada vez que se pueda, es decir, un juego dinámico en carrera. El contraataque

debe ser la prioridad en nuestro juego y el “ llegar jugando”, siendo el ataque posicional la última opción en nuestro juego de ataque. La idea de ataque será “JUEGO LIBRE”. Es importante para los jugadores entender desde donde empiezan a moverse en ataque. Usar pasar - cortar y reemplazar. Crear espacios (no ir todos con el balón), jugar por conceptos. CORRER CONTRAATAQUE SIEMPRE. Concepto de correr abiertos. Buscar el pase largo y trabajar rápido después de recuperar el balón. Deben entender la importancia del contraataque, siempre corremos. Entender el concepto de las tres calles. En defensa potenciaremos las ganas de conseguir el balón, la colocación balón-defensor-canasta, la anticipación, la recuperación de la posición cuando sean superados y el hábito de ir al rebote.

Características del club y de los entrenamientos: El Club Baloncesto Grubati es un club de baloncesto de unos diez años de historia teniendo su sede en San Bartolomé y Teguisse, teniendo en estos momentos equipos de categoría masculina desde benjamines hasta juniors. En el caso del minibasket, entrenamos 4 veces a la semana (lunes, martes, jueves y viernes) y cada sesión de una hora y media de duración (de 16:30 a 18:00). Entrenamos en el C.E.I.P. César Manrique de Tahiche, Teguisse y contamos con balones minibasket, conos, balones medicinales de 2kgs y cuerdas.

Ciclos de entrenamiento

EQUIPO MINIBASKET MASCULINO SANDS BEACH GRUBATI

	OBJETIVO
Temporada	Los jugadores deben ser capaces de realizar correctamente los fundamentos y entender las líneas del campo. Cada jugador jugará en los partidos. Los jugadores deben entender las reglas de juego. Que se <u>DIVIERTAN Y ENGANCHEN AL BASKET.</u>
Macro ciclo I (pretemporada hasta mitad fase regular, 6 meses)	Mejora general de los fundamentos técnicos del baloncesto: bote, pase, tiro, movimientos de pies, pivote, etc e introducción de la táctica individual y colectiva. Especial énfasis en el CONTRAATAQUE.
Macro ciclo II (Segunda mitad de fase regular y posttemporada, 4 meses)	Afianzamiento de fundamentos técnicos y táctica colectiva.
Mesociclo I / Septiembre . Pretemporada.	<ul style="list-style-type: none"> • Dominio del balón y bote, cambios de mano por delante • Pivotes de frente y atrás.

	<ul style="list-style-type: none"> • Pases de pecho y picado • Entradas a canasta a tablero y tiro dentro de la zona • Fintas con balón • Defensa a jugador con balón: Posición del cuerpo. • 1 x 1 : Todo el Campo y Medio Campo. Ataque y defensa • Enseñar a bloquear el rebote en defensa y en ataque. • Desarrollo de jugar 5 abiertos en ataque posicional: Espacios. • Desarrollo de de defensa individual en todo el campo. • Contraataque: concepto de 3 calles. • Mejora de condiciones físicas de los jugadores.
<p>Mesociclo II/ Octubre. (Pretemporada e Inicio de Competición Regular).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dominio del balón y bote: bote de velocidad, bote de protección, cambios de ritmo. • Enseñar a cortar, puertas atrás y fintas de recepción. • Pases de pecho y sobre la cabeza. • Entradas a canasta a tablero, tiro dentro de la zona, tiros libres. • Defensa a jugador con balón: Trabajo de pies. • 1 x 1 : Todo el campo, posición de aleros. • Rebote defensivo: bloquear • Rebote ofensivo: Hábito de ir siempre al rebote de ataque. • Desarrollo de jugar 5 abiertos en ataque posicional: Espacios y juego sin balón con cortes. • Desarrollo de de defensa individual en todo el campo. • Contraataque: concepto de 3 calles y superioridades.
<p>Mesociclo III / Noviembre. Competición Regular.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores deben saber cómo usar el pie de pívot para proteger el balón: Pivote hacia delante y

	<p>atrás. Pivote de reverso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dominio del balón y bote: bote de velocidad, bote de protección, cambio de mano entre las piernas. • Enseñar a cortar, puertitas atrás y fintas de recepción. • Pases de pecho y de béisbol. • Entradas a canasta a tablero, tiro a 45 °, tiros libres. • Enseñar defensa a jugador sin balón • 1 x 1 : Todo el campo, posición de base. • Rebote defensivo: bloquear • Rebote ofensivo: Hábito de ir siempre al rebote de ataque. • Desarrollo de jugar 5 abiertos en ataque posicional: Pasar y cortar. Juego sin balón. 1 x 1. • Defensa individual en todo el campo: Líneas de pases. • Contraataque: Después de rebote defensivo.
<p>Mesociclo IV / Diciembre. Competición Regular.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores deben saber cómo usar el pie de pivote para proteger el balón: Pivote hacia delante y atrás. Pivote de reverso. • Dominio del balón y bote: cambio de mano entre las piernas y por la espalda. • Pases a una mano. • Diferentes movimientos de pies de alero con diferentes finalizaciones, tiro a 45 °, tiros libres. • Defensa hombre balón: Negar el centro. • Defensa a jugador sin balón: Posición de ayudas y hombre-balón. • 1 x 1 : Medio campo, posición de base. • Rebote defensivo: bloquear • Rebote ofensivo: Hábito de ir

	<p>siempre al rebote de ataque.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de jugar 5 abiertos en ataque posicional: Pasar y cortar. Cortes lado débil. Juego sin balón. • Saque de fondo. • Defensa individual en todo el campo y saltar 2 x 1. • Contraataque: Después de rebote defensivo y superioridades.
<p style="text-align: center;">Mesociclo V / Enero. Competición Regular.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dominio del balón y bote: cambio de mano entre las piernas , por la espalda y reverso. • Enseñar uso del pase en situaciones de juego: Contraataques y pases interiores. • Diferentes movimientos de pies de alero con diferentes finalizaciones. • Movimientos de pie de pivot. • Tiro a 45 °, tiros libres, tiro por posiciones. • Defensa hombre balón: Negar el centro. Uso de las manos. • Defensa a jugador sin balón: Posición de ayudas y hombre-balón. • 1 x 1 : Todo el campo, posición de alero. • Rebote defensivo: bloquear. Agresividad. Importante primer pase de contraataque. • Rebote ofensivo: Hábito de ir siempre al rebote de ataque. • Desarrollo de jugar 4 abiertos y 1 interior en ataque posicional: Pasar y cortar. Cortes lado débil. Juego sin balón. • Saque de fondo y de banda. • Defensa individual en todo el campo y saltar 2 x 1. • Contraataque: Tres calles y jugar bien superioridades.
<p style="text-align: center;">Mesociclo VI / Febrero. Competición Regular y fin de Macro ciclo I.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dominio del balón y bote: cambio

	<p>de mano entre las piernas y de reverso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos de pases: Sin bote y contraataque. • Entradas a canasta a tablero, tiro a 45 °, tiros libres, tiro desde línea de fondo y el poste alto. • Defensa hombre balón: Negar el centro. Posición del cuerpo y pies. • Defensa a jugador sin balón: Posición de ayudas y hombre-balón. (dos pistolas) • 1 x 1 : Todo el campo, posición de alero. • Rebote defensivo: bloquear • Rebote ofensivo: Hábito de ir siempre al rebote de ataque. • Jugar 4 abiertos y 1 jugador interior en ataque posicional: Cortes lado débil. Juego sin balón. • Llegar jugando. Cortes sin balón. • Defensa individual en todo el campo y saltar 2 x 1. • Balance defensivo. Proteger el aro. • Contraataque: Salida de tiros libres y superioridades.
<p>Mesociclo VII / Marzo. Macro ciclo II.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bote: cambio de mano entre las piernas y de reverso. • Fintas con balón y de recepción. Puertas atrás. • Juegos de pases: Sin bote y contraataque. • Tiro a 45 °, tiros libres, tiro desde línea de fondo y el poste alto. • Defensa hombre balón: Negar el centro. Posición del cuerpo y pies. • Defensa a jugador sin balón: Posición de ayudas y hombre-balón. (dos pistolas). Defensa de cortes. • 1 x 1 : Todo el campo, medio campo.

	<ul style="list-style-type: none"> • Rebote defensivo: bloquear. Primer pase de contraataque. • Rebote ofensivo: Hábito de ir siempre al rebote de ataque. • Jugar 4 abiertos y 1 jugador interior en ataque posicional: Aclarados. Juego sin balón. • Llegar jugando. Cortes sin balón. • Defensa individual en todo el campo: Presión después de canasta. Defensa 2 x 2. Bloqueos directos. • Balance defensivo. Parar el balón. Rebote de ataque. • Contraataque: Después de rebote defensivo, tiros libres y superioridades
<p style="text-align: center;">Mesociclo VIII / Abril (Competición Regular)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dominio del balón y bote: cambio de mano entre las piernas y de reverso. • Juegos de pases: Sin bote y contraataque. • Movimientos de pies de alero y de pivot con diferentes finalizaciones, tiro a 45 °, tiros libres, tiro desde línea de fondo y el poste alto. • Defensa hombre balón: Negar el centro.. Uso de manos. • Defensa a jugador sin balón: Posición de ayudas y hombre-balón. (dos pistolas) • 1 x 1 : Todo el campo, posición de alero. • Rebote defensivo: bloquear • Rebote ofensivo: Hábito de ir siempre al rebote de ataque. • Jugar 4 abiertos y 1 jugador interior en ataque posicional: Triangulaciones. Juego sin balón. • Llegar jugando. Cortes sin balón. • Defensa individual en todo el campo. Después de canasta 2 x 1.

	<ul style="list-style-type: none"> • Defensa Bloqueos Directos 3 x 3. • Balance defensivo. Coger defensa. • Contraataque: Siempre.
<p style="text-align: center;">Mesociclo IX / Mayo. Inicio de Fases Finales o Play-Off.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de pases: Sin bote y contraataque. • Movimientos de pies de alero y de pivot con diferentes finalizaciones. Tiro a 45 °, tiros libres, tiro desde línea de fondo y el poste alto. • Defensa hombre balón: Negar el centro. Posición del cuerpo y pies. • Defensa a jugador sin balón: Posición de ayudas y hombre-balón. (dos pistolas) • 1 x 1 : Todo el campo, posición de alero y base. • Rebote defensivo: bloquear. Primer pase de contraataque. • Rebote ofensivo: Hábito de ir siempre al rebote de ataque. • Jugar 4 abiertos 1 jugador interior en ataque posicional: Inversiones. Juego sin balón. • Llegar jugando. Cortes sin balón. • Defensa individual en todo el campo. 2 x 1 después de canasta. • Balance defensivo. Consolidación de lo aprendido anteriormente. • Contraataque: Siempre. Primera opción de ataque.
<p style="text-align: center;">Mesociclo X / Junio. Fases Finales y Postemporada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de pases: Sin bote y contraataque. • Movimientos de pies de alero y de pivot con diferentes finalizaciones. Tiro a 45 °, tiros libres, tiro desde línea de fondo y el poste alto. • Defensa hombre balón: Negar el centro. Posición del cuerpo y pies. • Defensa a jugador sin balón: Posición de ayudas y hombre-balón. (dos pistolas) • 1 x 1 : Todo el campo, posición de

	<p>alero y base.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rebote defensivo: bloquear. Primer pase de contraataque. • Rebote ofensivo: Hábito de ir siempre al rebote de ataque. • Jugar 4 abiertos 1 jugador interior en ataque posicional. Juego sin balón. • Llegar jugando. Cortes sin balón. • Defensa individual en todo el campo. 2 x 1 después de canasta. • Balance defensivo. Consolidación de lo aprendido anteriormente. • Contraataque: Siempre. Primera opción de ataque.
--	---

Cada uno de estos mesociclos estarían desarrollados por los correspondientes **microciclos** (planificación semanal) y éstos a su vez por las **sesiones de entrenamientos diarias**, encargadas de cumplir con todos éstos objetivos de forma más concreta.

METODOLOGIA EMPLEADA

Aunque seguimos utilizando los juegos por el carácter global que se experimenta, ya los hemos iniciado en ejercicios más analíticos, donde se perfeccionen aspectos concretos de técnica o táctica individual. El trabajo en grupo lo consideramos fundamental y muy motivador. Entendemos muy importante que todos puedan pertenecer al equipo ganador en algún momento. Interesante también resulta el potenciar que experimenten las situaciones de juego que se les planteen, para que logren encontrar soluciones por su cuenta. Les exigimos más pero siempre intentamos que finalicen los entrenamientos y partidos con la satisfacción y motivación de querer venir el próximo día. Tenemos claro que es el momento de engancharlos al baloncesto, evitando el abandono. Intentamos por todos los medios integrar en las sesiones de entrenamientos todos los conceptos de tipo físico, técnico-táctico y psicológicos en los mismos.

RESULTADOS OBJETIVOS Y SUBJETIVOS

- Desde el punto de vista de los resultados objetivos: Los objetivos deportivos marcados al principio de temporada fueron alcanzados al conseguir el primer puesto en el Campeonato Insular de Lanzarote y, poder así participar en el Campeonato de Canarias Minibasket, consiguiendo un séptimo puesto. En cuanto a los objetivos deportivos y de formación planteados en nuestra planificación establecida, nos hemos dado por satisfechos teniendo en cuenta la falta de homogeneidad del grupo minibasket, tanto en edad como en nivel de formación y capacitación con la que se partía al inicio de temporada.

- Desde el punto de vista de los resultados subjetivos: Hemos intentado que el jugador aparte de aprender baloncesto se divirtiera e ilusionara con cada entrenamiento y partido. Algo que entendemos hemos conseguido, ya que partíamos con escasamente 6 niños al inicio de la temporada y hemos finalizado con un grupo de 11. También es de reseñar y de especial importancia, el hecho de la implicación positiva y progresiva de padres y madres del grupo en la asistencia a los partidos y en las diferentes actividades que organiza el club, como son los Torneos Competitivos que organizamos de diferentes categorías.

CONTENIDOS TÉCNICOS-TÁCTICOS-FÍSICOS-PSICOLÓGICOS DESARROLLADOS.

- Contenidos Técnicos-Tácticos.

Los siguientes fundamentos deben ser hechos por los jugadores en cada entrenamiento. Es importante corregir a los jugadores cuando estén haciendo los fundamentos incorrectamente.

SISTEMA DE ATAQUE.

La idea de ataque será “JUEGO LIBRE”. Es importante para los jugadores entender desde donde empiezan a moverse en ataque. Usar pasar - cortar y reemplazar. Crear espacios (no ir todos con el balón), jugar por conceptos. CORRER CONTRAATAQUE SIEMPRE. Concepto de correr abiertos. Buscar el pase largo y trabajar rápido después de recuperar el balón. Deben entender la importancia del contraataque, siempre corremos. Entender el concepto de las tres calles.

TRABAJO DE PIES OFENSIVO.

Los jugadores deben saber cómo usar el pie de pivot para proteger el balón.

- Enseñar pivote hacia el frente
- Enseñar pivote hacia atrás.
- Enseñar a cortar. Cambio de ritmo y dirección.
- Fintas de recepción.
- Puerta atrás.

FINTAS CON BALÓN.

- Enseñar a los jugadores a proteger el balón.
- Enseñar fintas con balón.
- Enseñar fintas de pie y cuerpo. (de cara y de espalda a aro)

BOTE Y DOMINIO DE BALON.

Trabajar cada día varios minutos de dominio de balón. Enseñar los ejercicios, sus nombres y a que los propios jugadores vean una forma divertida de entretenerse el jugar competiciones de dominio de balón. (Siempre sin mirar el balón)

Enseñar a botar en la dirección en la que vamos, dar especial atención al trabajo con la mano mala y a la no necesidad de mirar el balón.

- Bote alto para velocidad.
- Bote bajo para protección
- Bote con cambio de dirección.
- Parar y seguir
- Dentro – Fuera
- CDM por delante (en protección y velocidad)
- CDM en reverso
- CDM por la espalda
- CDM entre la piernas

PASE.

Los jugadores deben saber cómo coger el balón. Debemos trabajar sus manos mediante los ejercicios de domino. Deben conocer los pases que pueden hacer y cuando usar cada uno de ellos.

- Pase de pecho.
- Pase picado.
- Pase sobre la cabeza.
- Pase de béisbol. (larga distancia)

TIRO.

Deben conocer como ejecutar una correcta mecánica de tiro, y a conocer su distancia de ejecución. La mejora del tiro es, como en cada fundamento, cuestión de hábitos, debemos trabajar cada día su mecánica y corregir los malos hábitos.

Deben conocer cuál es el blanco de los diferentes tiros.

- Entradas a tablero.
- Tiros dentro de la zona a tablero.
- Tiros a 45° a tablero.
- Tiros de línea de fondo y poste alto al aro.
- Tiro libre a aro.

REBOTE.

Debemos inculcar la importancia del rebote (sobre todo por lo pequeños que somos), deben empezar a ser agresivos cuando rebotean y a proteger el balón. Enseñar a bloquear el rebote en defensa y en ataque.

Enseñar a los jugadores a dar el primer pase de contraataque después del rebote, para ello es importante:

- Saber en qué dirección pivotar tras el rebote
- Enseñar a pivotar hacia delante.(ambas direcciones)
- Enseñar a pivotar de reverso.(ambas direcciones)
- Enseñar el uso de la voz de los receptores.

DEFENSA.

En principio solo “Hombre a Hombre”, deben saber que es una falta y entender el concepto de “Ayuda Defensiva”.

Enseñar defensa a hombre balón:

- Posición del cuerpo.
- Trabajo de pies.

Enseñar defensa fuera de balón.

- Posición (para la ayuda)
- Visión de balón y hombre. (las “dos pistolas”)

En defensa presión toda la pista

Importancia del Balance Defensivo

1x1.

Podemos darle el trato de un fundamento mas, debemos trabajarlo cada día. Aparte de los ejercicios de 1x1 que hagamos con carácter defensivo, debemos dedicarle uno minutos en cada entrenamiento desde diferentes posiciones y consiguiendo que los jugadores aprendan a interpretar diferentes soluciones al 1x1.

- Si llegado a su distancia de tiro, tiene distancia con su defensor, debe tirar.
- Si desbordado su defensor no le viene ayuda, debe ir hasta el aro.
- Si desbordado su defensor, viene una ayuda, debe pararse y pasar al compañero que queda libre.
- Jugar sin balón.
- Cortes y puertas atrás.

2x2.

SUPERIORIDADES.

2x1 Y 3x2.

3x3.

Iniciación.

- Contenidos físicos.

Las capacidades físicas básicas (Fuerza, Velocidad, Flexibilidad y Resistencia) estarán integradas en las sesiones de entrenamiento técnico- tácticas, aunque con las siguientes particularidades:

- No se hará un trabajo específico de la fuerza en las sesiones de entrenamiento.
- Trabajamos la velocidad de reacción y desplazamiento con el propio juego y los ejercicios durante la sesión de entrenamiento.
- En cuanto a la flexibilidad, inculcar hábitos de estiramientos activos y estáticos.
- En lo que a la resistencia se refiere, señalar que tratamos de no trabajar ejercicios de mucha intensidad durante más de 7 segundos sin descanso y, de esa forma no perjudicar a los niños deportistas.

- Contenidos Psicológicos

Entendemos que cada día es más necesario atender a este aspecto de los niños, teniendo en cuenta que cada vez más son más difíciles de motivar, además de la extraordinaria y variada oferta de ocio existente. Por lo que consideramos importante potenciar la autoestima de los niños atendiendo a los siguientes aspectos:

- Desarrollar las dotes individuales para el aprendizaje.
- Ser reconocido y aceptado por los jugadores significativos (líderes)
- Respetar a las propias iniciativas.
- Respetar las normas.
- Lograr que los adultos tengan una imagen positiva de los niños, en especial la familia.
- Recompensar el esfuerzo.
- Juego limpio.
- El autocontrol.
- La perseverancia.
- El trabajo en equipo.
- Confianza en sí mismo.
- El equilibrio emocional.
- La expresión y el respeto a los demás.

BOOK TÁCTICO DE ATAQUE Y DEFENSA

- Book Táctico de Ataque.

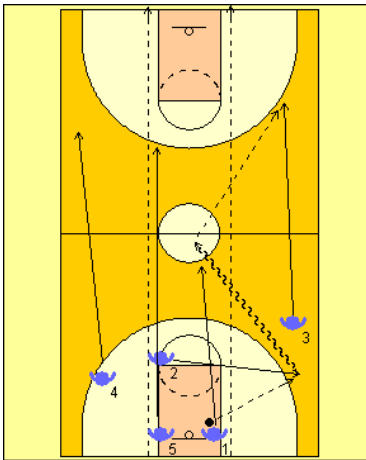
1. Nuestra primera opción de ataque es siempre CORRER CONTRAATAQUE.
2. Cuando el equipo ha intentado hacer un contraataque rápido y se ha encontrado una buena respuesta defensiva, nos obliga a hacer algún movimiento más para seguir buscando la canasta con insistencia, es decir, SEGUIR JUGANDO.
3. Si aún así no hay canasta, podremos empezar un ATAQUE POSICIONAL con la defensa en igualdad numérica.

En definitiva, intentamos que nuestro equipo minibasket realice un juego de ataque dinámico.

En cuanto al Contraataque, dependiendo del tipo de inicio del mismo, organizaremos según:

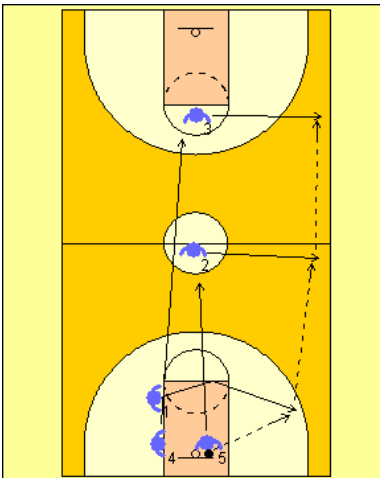
- Inicio tras rebote defensivo: Importante que cada jugador bloquee a su par en defensa y, una vez tenemos el balón en nuestro poder organizamos el

contraataque en tres calles o pasillos donde los jugadores se trasladan para llegar de una canasta a otra.

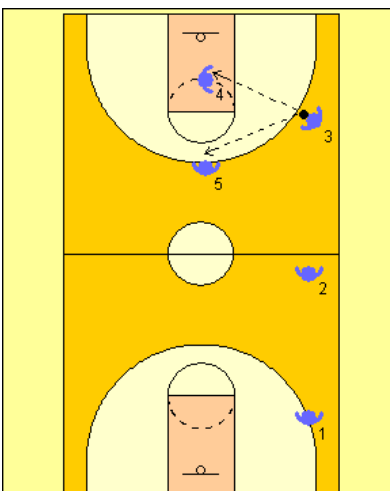


Asignamos siempre a uno o dos jugadores encargados de subir el balón, que se abrirán al lado rebote a recibir el primer pase de contraataque. Los jugadores que no han cogido el rebote corren rápidamente y abiertos por las bandas para crear más espacios. Jugador que coge el rebote tras dar el primer pase de contraataque corre por el centro de tráiler. El jugador asignado a subir el balón bote hacia el centro para buscar un pase rápido al jugador más adelantado o con más ventaja para finalizar rápido.

- Inicio tras canasta: Organizamos el contraataque de forma similar que en el caso anterior dejando claro que nunca saca el jugador que sube el balón y organizando las 3 calles de la misma manera. El jugador que saca de fondo tras canasta lo hará por un lado nunca debajo de aro y corre por la calle central.
- Inicio tras tiro libre:

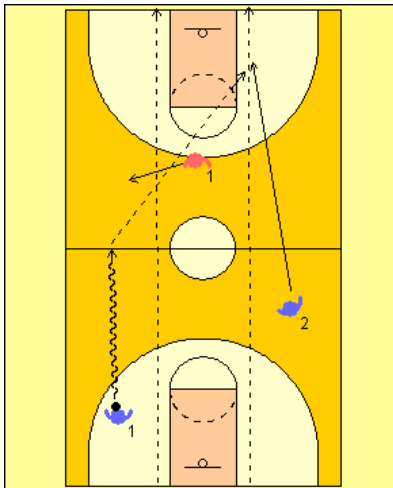


Con esta disposición buscamos sorprender armando un contraataque tras tiros libres. El jugador asignado para subir el balón se abre a la banda del lado donde se coja el rebote. Una vez nuestro "base" tiene el balón, nuestro jugador que está en medio campo se abre a la misma banda, y una vez éste reciba, hace lo mismo nuestro jugador que está en el tiro libre contrario. El jugador que estaba en el rebote y no lo cogió, corre al contraataque por la calle central. Lo mismo hará el jugador que cogió el rebote, que lo hará también por la calle central.

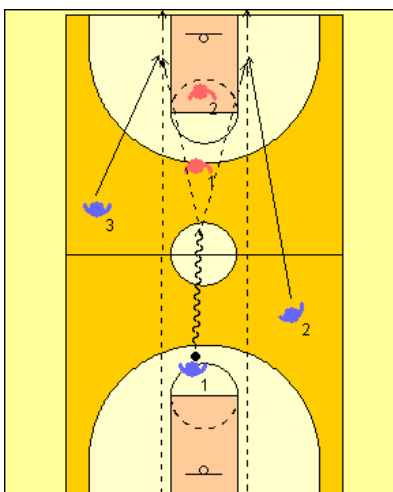


Si nuestro jugador más avanzado, 3 atacante, tiene ventaja o un 1x1, puede finalizar él. Si no es así, tiene la posibilidad de dar un pase al 4 que corta por el centro o al 5 que hace lo mismo viniendo de tráiler por la calle central.

- Inicio tras robo de balón: La idea principal es buscar el aro rival, puede ser bien buscando la canasta rival en línea recta o aprovechando la superioridad como en 2 x 1 ó 3 x 2.



Jugador sin balón intenta aprovechar los espacios tratando de jugar cerca del aro buscando un pase cercano al aro. Si el defensor no para a jugador balón, éste debe finalizar si la defensa es pasiva y no sale a defender.



Seguimos partiendo de la idea de las tres calles también con esta situación de 3 x 2. Ponemos la norma a nuestros jugadores que corren por las bandas de ir a tocar, figuradamente claro, las esquinas del tablero del aro rival y, esto lo hacemos con la idea de buscar profundidad en nuestro contraataque y sea más difícil de defender.

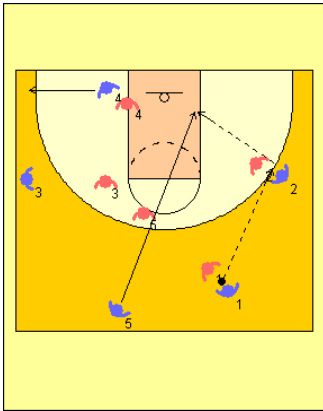
Algunas ideas comunes que trabajamos en todos los contraataques:

- El escalonamiento debe servir para priorizar las posibles recepciones para finalizar.
- Utilizar el pase y las calles laterales para darle velocidad al juego, no siempre el dribbling debe ser por la calle central.
- Evitar los pases hacia atrás, intentar hacerlos en la dirección del aro rival.
- Los jugadores en las calles laterales deben llegar rápido hasta las proximidades de aro rival.

En relación a Seguir Jugando, es decir, cuando el contraataque no logra finalizar en un lanzamiento de forma rápida, el equipo puede continuar atacando de forma dinámica

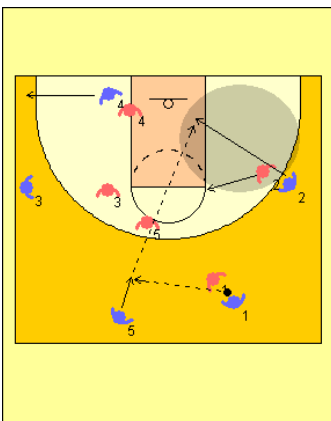
para seguir buscando el aro con insistencia. Para ello trabajamos con nuestro equipo minibasket algunos movimientos sencillos que nos facilitarían ventajas:

- Seguir jugando con cortes por delante de la defensa.



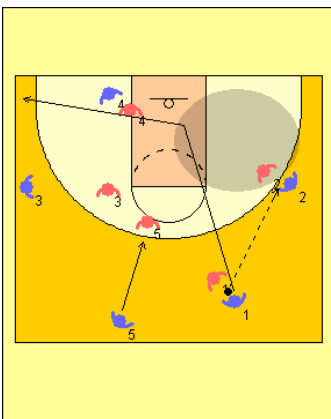
Desde una llegada desde el contraataque, el jugador que llega en último lugar “5” debe leer las opciones que la defensa permite por estar estática esperando. El jugador con balón “1” pasa a un lado a “2” que tiene mejor ángulo de pase a “5” cuando éste, que llega en velocidad, aprovecha con un cambio de ritmo y dirección para cortar por delante y recibir de “2”.

- Seguir jugando con cortes por la espalda de la defensa.



Mismo tipo de llegada que el anterior. Ahora el pase de “1” es a “5” en la frontal. La defensa bascula hacia el balón, pasando desapercibido el corte de “2” por la espalda de su defensor. El jugador “5” busca ese pase definitivo a “2”. También podría darse con una finta de pase de “1” a “5” y que fuese el mismo base quien pasara a “2” en puerta atrás.

- Seguir jugando con 1x1.



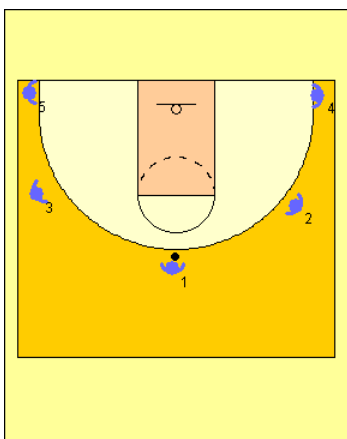
Misma situación, con un claro objetivo de buscar un aclarado para que “2” juegue un 1x1. En la llegada se produce un pase de “1” a “2”, y busca esquina contraria para dar espacios a “2”. Este debe jugar muy agresivo. Debemos estar atentos a intercambio de posiciones para mantener a la defensa entretenida y evitar las ayudas en el 1x1.

Finalmente, si las otras dos primeras opciones no son posibles llegamos al Ataque Posicional. En este sentido, le damos mucha importancia y prioridad al 1x1 como táctica individual del jugador. Podemos darle el trato de un fundamento más, lo trabajamos cada día. Aparte de los ejercicios de 1x1 que hagamos con carácter defensivo, debemos dedicarle unos minutos en cada entrenamiento desde diferentes posiciones y consiguiendo que los jugadores aprendan a interpretar diferentes soluciones al 1x1.

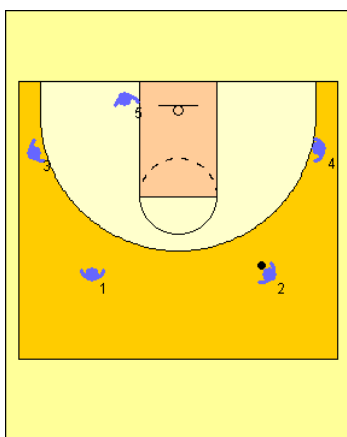
- Si llegado a su distancia de tiro, tiene distancia con su defensor, debe tirar.
- Si desbordado su defensor no le viene ayuda, debe ir hasta el aro.
- Si desbordado su defensor, viene una ayuda, debe pararse y pasar al compañero que queda libre.
- Jugar sin balón.
- Cortes y puertas atrás.

Conceptos ofensivos trabajados en el Ataque Posicional:

- Ocupación de espacios



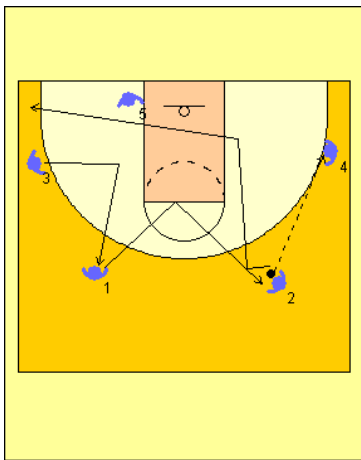
Al tener muchos jugadores principiantes, decidimos primar jugar con espacios en ataque posicional para facilitar los 1x1, ocupando posiciones exteriores que liberan el espacio de finalizaciones de las penetraciones (cerca del aro). De esta forma, facilitamos el juego de 1x1. Según nuestra programación jugamos ataque posicional de esta manera hasta enero.



A partir de enero jugamos con una disposición 2-2-1, con 4 jugadores exterior y un jugador interior, que puede ser cualquiera de los cinco. La prioridad es jugar 1x1 con exteriores aunque interpretando las posibles ayudas defensivas para doblar balones a nuestro jugador interior. Nuestro jugador interior siempre juega lejos del balón para crear espacios aunque puede cortar desde el lado contrario sin balón. Trabajamos el timing para leer ventajas cuando inicia un exterior la penetración ya sea por línea de fondo, nuestro interior corta al centro de la zona para recibir, o bien, penetración por el centro de la zona, donde nuestro

jugador interior corta por línea fondo para mejorar la línea de pase en caso de ayuda defensiva.

- Pasar, cortar y reemplazar.



Seguimos dando prioridad al 1x1. El jugador con balón debe:

- Antes de botar, debe pasar el balón si hay un jugador mejor situado y libre de marca.
- Buscar el 1x1 y si agota el bote sin ventaja para lanzar, se detiene e intenta pasar el balón.

El jugador sin balón debe:

- Buscar líneas de pase manteniendo las distancias respecto al balón.
- Intercambiar posiciones, buscando los espacios libres.

El jugador sin balón en posición interior debe:

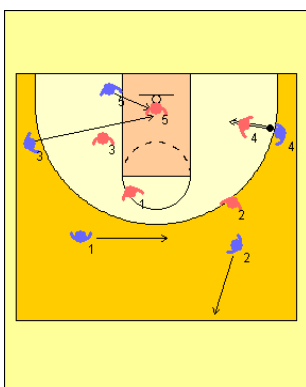
- Facilitar las acciones de sus compañeros que juegan por el exterior, buscando colocarse en el lado contrario del balón, y así facilitar los espacios del 1x1.
- Buscar líneas de pase abiertas.

- *Book Táctico Defensivo.*

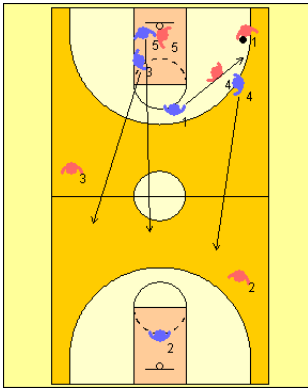
En cuanto a nuestro trabajo defensivo de la temporada indicar que, intentamos trabajar en nuestras sesiones de entrenamiento el mismo tiempo aproximadamente a la defensa que al ataque. En relación a lo expuesto anteriormente, en relación al ataque en cuanto al desarrollo de Contraataque – Seguir Jugando – Ataque Posicional, comenzaremos con la defensa del Contraataque y Seguir Jugando. En este sentido, hablamos del concepto de **Balance Defensivo** con nuestro equipo minibasket con jugadores principiantes intentando dar una serie de reglas sencillas con los que aprender y comprender este concepto.

Asignamos roles a nuestros jugadores en el balance defensivo, de tal manera que:

1. Asignamos a dos o tres jugadores que vayan al rebote ofensivo.
2. Asignamos a dos jugadores al balance defensivo, uno a parar el balón y el otro a proteger el aro.
3. Consigna de a los jugadores que van al rebote ofensivo de ir siempre a dicho rebote ofensivo y si no es conseguido el balón, correr rápido a proteger también el aro defendiendo al que más cerca se tenga al bajar a defender, que cada vez puede ser distinto, es decir, defensa de libre asignación. Ejemplo:



“4” realiza un lanzamiento de tres puntos, “3” y “5” van al rebote de ataque, mientras “1” se queda a parar el balón y “2” va rápidamente a proteger el aro.



Una vez que el rebote es del otro equipo, nuestros “3” y “5” presionan el primer pase de contraataque. Una vez éste se realiza, bajan rápidamente a proteger el aro y a defender al jugador que tengan más cerca. Cobra especial importancia la comunicación en este sentido. Nuestro “1” va a contener el avance del jugador con balón, nuestro “4” una vez realizado el tiro baja rápidamente a proteger el aro defensivo y a defender al jugador que tenga más cerca. Nuestro “2” debe estar protegiendo nuestro aro como hombre cierre.

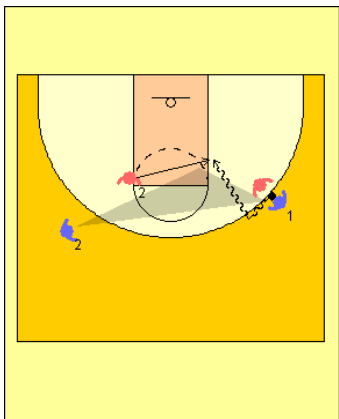
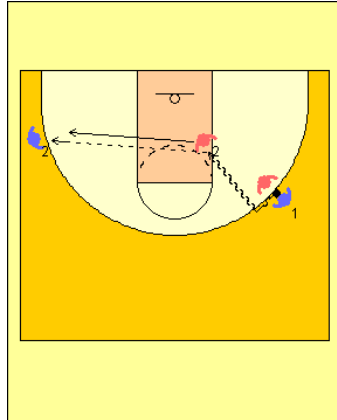
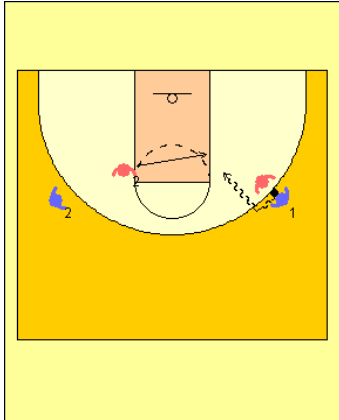
En cuanto a la defensa posicional, hemos trabajado durante la temporada los siguientes conceptos defensivos con nuestro equipo minibasket:

1. Defensa al jugador con balón. Para ayudar a nuestros jugadores desarrollamos las siguientes ideas en la defensa del jugador con balón:
 - ⇒ La capacidad de defender sin perder el equilibrio: posición del cuerpo, trabajo de pies y manos.
 - ⇒ El realizar fintas defensivas con la idea de orientar, provocar, o generar alguna acción que nos interese más.
 - ⇒ Mantener nuestra posición defensiva sin caer en las distintas fintas posibles, no saltar nunca.

2. Defensa al jugador sin balón. En este sentido trabajamos durante la temporada:
 - ⇒ La defensa de las líneas de pases buscando la anticipación.
 - ⇒ Visión de hombre – balón. “ Dos pistolas”. Posición del cuerpo y lectura del juego para las ayudas defensivas.
 - ⇒ Debemos cambiar el guión al atacante de lo que tiene previsto hacer.
 - ⇒ Romperles el tempo de los movimientos de juego de ataque.
 - ⇒ Forzarles a cambiar la ubicación de las posibles recepciones.

3. Ayuda Defensiva. Trabajamos este concepto con la idea de no fomentar malos hábitos en la defensa del 1c1. Debemos inculcar a nuestros jugadores que además de tener una responsabilidad individual que no debemos olvidar nunca, el jugador debe ser consciente que es un equipo el que defiende, por lo que tendremos claro:
 - ⇒ Preparación: La distancia de responsabilidad, nuestra posición del balón en ataque y las posibilidades para llegar sin problema.
 - ⇒ Reacción: La distancia y desplazamiento que debemos realizar, aquí hay un aspecto técnico importante que es llegar con la frecuencia de pies y no con grandes saltos, ya que debemos estar preparados para reaccionar siempre con rapidez y explosión, tanto para ayudar como para recuperar nuestro hombre.

- ⇒ Corrección Posicional: Trabajar la posición de llegada, flexionados lejos del aro y de pie con brazos elevados y rectos cerca del aro y ligeramente flexionados.
- ⇒ Recuperación. Una vez parada la amenaza o la acción de ataque, hay que seguir defendiendo sin perder nuestro equilibrio de equipo, volvernos a situarnos en ayuda y con nuestro triángulo preparado para evitar un segundo ataque.



En estos desplazamientos de la ayuda, el jugador que se separa de su oponente debe seguir manteniendo un correcto triángulo defensivo.

Ideas desarrolladas y conceptos defensivos en el equipo minibasket Sands Beach Grubati:

- ⇒ Responsabilidad individual en el trabajo defensivo.
- ⇒ Estar siempre entre el aro y el balón o jugador.
- ⇒ No perder de vista a mi par si este no tiene el balón.
- ⇒ Reglas básicas del Reglamento y aprender a utilizarlos en beneficio propio.
- ⇒ En los bloqueos del equipo contrario, recurrimos al cambio defensivo.
- ⇒ Posición básica en defensa.
- ⇒ Concepto de línea de pase.
- ⇒ Defensor jugador con balón no debe ser sobrepasado

- ⇒ Ayuda directa.
- ⇒ Fintas defensivas
- ⇒ El rebote defensivo
- ⇒ Nociones básicas de defensa al jugador interior.
- ⇒ Concepto de lado balón y lado de ayuda.

Finalmente señalar, que nuestro equipo minibasket como norma general defiende individual en todo el campo, realizando presión en toda la pista de 2 x 1 al bote en momentos puntuales para cambiar el ritmo de partido (trabajo a partir del mes de febrero).