

Metodología básica a seguir en con jugadoras de pre-minibasket.

1.- Puntos a tener en cuenta

a) La diferencia entre jugadoras con esta edad (9 años) suele ser muy grande, y nos encontramos con algunas que están más maduras y otras que su nivel coordinativo está aún por debajo de la media del grupo.- En este punto tenemos que tener en cuenta que el momento coordinativo y madurativo de cada niña puede no tener nada que ver ni con el de otra del grupo, ni con el suyo propio en un futuro.- A este respecto hay que recordar que niñas que son, a esta edad, muy pequeñas en comparación del grupo, pueden llegar a ser las más altas del equipo, o al revés; y lo mismo podríamos decir en cuanto a la habilidad y destrezas demostradas en estas categorías.

b) Los equipos, en esta categoría, se suelen aglutinar alrededor de las más hábil y decidida del grupo; es ella la que sube el balón, la que se las juega casi todas e incluso la que defiende y roba más balones.- En realidad se trata de la niña que tiene una capacidad de concentración, de intuición y anticipación en el desarrollo del juego que la hace, no sólo destacar en lo deportivo, sino liderar al equipo en todas sus facetas; todas querrán ser de su equipo cuando hagamos grupos en los entrenamientos, llegando incluso a enfadarse si no le “toca” con ella.

c) Por otro lado si existe una característica común con respecto al momento de las niñas en esta categoría, esta sería la del egocentrismo.- A estas edades la niña está centrada en sí misma.- Lo único que le suele interesar es su propia acción y el instrumento con el que la realiza, es decir el balón.- Peleas por que una ha cogido el balón del otra, por que una estaba la primera en la fila y otra se ha “colado”... etc., las viviremos en casi todos los entrenamientos diarios.

d) Las “niñas son niñas”, es decir, habrá días que les cueste más entrar en la dinámica del entrenamiento, otros que entren muy bien, y otros que pensemos que mejor no haber entrenado, incluso nos plantearemos dejar de entrenar, pues estarán insoportables, se pelearán por cualquier cosa, cualquier ejercicio o juego que planteemos lo harán sin ningún entusiasmo y conseguirán sacarnos de nuestras casillas.- Estos días desaniman a cualquiera, pero al siguiente entrenamiento las cosas cambian, y el entrenamiento también, que tampoco será el mismo, pues el desastre anterior nos hará reflexionar sobre los ejercicios planteados, o la forma de plantearlos, y las cosas fluirán milagrosamente de un modo más armónico.

2.- Trabajo diario.

Intentamos en cada entrenamiento diario, y dentro de la distribución de trabajo que nos hemos marcado, trabajar los siguientes aspectos: 1) manejo de balón, con y sin bote (estático y movimiento), 2) cambios de mano, 3) pases, 4) tiro, 5) rebote, 6) contraataque, y 7) defensa (con ventaja, desventaja, 1x1, 2x1, etc.)

3.- Principios metodológicos

a) Más de la mitad del trabajo lo desarrollamos por medio de circuitos, ruedas y situaciones en las que cada jugadora evolucione con un balón. Hay que tener en cuenta el egocentrismo de las jugadoras a esta edad, y tomarlo no como un handicap, sino

como una posibilidad para trabajar una serie de fundamentos básicos en el basket (manejo de balón, paradas, dribling, cambios de dirección, etc.)

b) Al plantear ejercicio de 1x1 daremos ventaja a la atacante ya que a estas edades el control del balón, en la mayoría de casos, más que jugar a favor del atacante juega en su contra.

c) Intercalamos en el trabajo anterior situaciones lúdicas y juegos diversos, como juegos de pillar, con el objetivo de que las jugadoras vayan integrando, en la medida de sus posibilidades, las siguientes premisas:

1. “El baloncesto es un juego de equipo”
2. La necesidad del “respeto a las normas de juego”

d) Aplicamos la máxima de: “se entrena como se juega”, teniendo en cuenta que el baloncesto no es un juego ordenado, y por lo tanto, a la hora de plantear los ejercicios pondremos obstáculos y buscaremos la sorpresa como si de una situación de juego se tratara, procurando la máxima similitud entre la situación de entrenamiento y la situación real de juego.

e) La intensidad del entrenamiento ha de ser muy alta.- Es preferible que hagamos pausas de vez en cuando para beber agua, o sentar a las jugadoras para hacer algún comentario técnico, que bajar el ritmo del entrenamiento.- Esto último suele traer consigo aburrimiento y desatención en la tarea que deben realizar, por lo que es crucial que dichas pausas sean lo más cortas posibles.

f) No debemos de confundir entrenamiento de niñas, con diversión.- El entrenamiento no es un espacio para la diversión sino para el trabajo y el aprendizaje del juego del baloncesto.- El que una niña se divierta entrenando puede suceder, incluso es deseable que la niña disfrute en el entrenamiento, pero esto sólo será válido si hay una dinámica de trabajo, de enseñanza y aprendizaje.- Una de las mayores fuentes de disfrute y de motivación de una niña, y de la que nos tenemos que valer, es la de ver un progreso en su aprendizaje.

g) Nosotros somos entrenadores y ellas son jugadoras, y esto implica dos lugares: uno enseña y las otras aprenden.- La forma de ser de cada entrenador, se verá reflejada, sin duda, en su forma de entrenar y así un entrenador podrá actuar de una manera y otro de la contraria pero lo que es imprescindible es tener en todo momento dominada la situación y que el equipo reconozca la autoridad del entrenador.- La relación del entrenador con las jugadoras se basará en el “respeto mutuo”.