



BALONCESTO - CONTENIDOS TÉCNICOS

EDAD	OBJETIVOS GENERALES	TECNIFICACIÓN	TÁCTICOS
Benjamín (8 - 9 años)	<p>Comenzar la tarea de formación de los jugadores a nivel individual.</p> <p>Iniciarles en la cultura deportiva.</p> <p>Iniciarles en el conocimiento de la estructura funcional del baloncesto y de sus reglas básicas.</p> <p>Contribuir al desarrollo integral de los jugadores inculcando la afición por el baloncesto.</p>	<p>Iniciación en los fundamentos técnicos:</p> <p>Posición Básica de Ataque y Defensa.</p> <p>Agarre, manejo, control y dominio de balón.</p> <p>Bote: con la derecha y con la izquierda, estático, velocidad, cambio por delante.</p> <p>Pase a dos manos: de pecho, picado.</p> <p>Desplazamientos, cambios de ritmo, arrancadas y paradas:</p> <p>1 tiempo. -2 tiempos.</p> <p>Pivotes.</p> <p>Entradas a canasta desde bote:</p> <p>*Lado dominante.</p> <p>*Lado no-dominante.</p> <p>Tiros: Posición básica.</p>	<p>Ataque</p> <p>Percepción Espacial. Explorar la pista. Descubrir espacios libres.</p> <p>Introducir a la ocupación de espacios libres y a la orientación en el espacio de juego.</p> <p>Jugar abiertos, sin aglomeraciones.</p> <p>Conservar el balón.</p> <p>Avanzar con el balón.</p> <p>Cuando y como utilizar el bote.</p> <p>Insistir en que después de pasar hay que desplazarse para recibir (pasar y cortar).</p> <p>Jugar con y sin balón.</p> <p>Importancia de las situaciones derivadas del 1x1 en todas sus posibilidades.</p> <p>Defensa</p> <p>Defensa Individual. Colocación defensiva.</p> <p>Cada uno con su oponente.</p> <p>Defensa al jugador con balón.</p> <p>Defensa jugador sin balón:</p> <p>Rebote defensivo: Siempre entre atacante y aro.</p>
Alevín (10-11 años)	<p>Continuar la tarea de formación de los jugadores a nivel individual.</p> <p>Dotarles de una cultura deportiva óptima.</p> <p>Profundizar en el conocimiento de la estructura funcional del baloncesto y de sus reglas básicas.</p> <p>Contribuir al desarrollo integral de los jugadores.</p> <p>Inculcar la afición por el baloncesto.</p>	<p>Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos:</p> <p>Agarre, manejo, control y dominio de balón.</p> <p>Bote: con la derecha y con la izquierda, estático, velocidad, de protección.</p> <p>*Cambio por delante</p> <p>Entradas a canasta desde bote y recepción:</p> <p>*Lado dominante.</p> <p>*Lado no-dominante.</p> <p>Pase:</p> <p>*a dos manos: *a una mano:</p> <p>Desplazamientos, cambios de dirección, cambios de ritmo, arrancadas y paradas con y sin balón:</p> <p>*1 tiempo. - *2 tiempos.</p> <p>Desmarques:</p> <p>*Corte en V - *Puerta atrás</p> <p>*Fintas de recepción</p> <p>Salidas:</p> <p>*Directa - *Cruzada - *Fintas de salida</p> <p>Pivotes.</p> <p>Tiros.</p> <p>Posición básica y desplazamientos defensivos.</p> <p>Profundizar en los conceptos de juego de ataque colectivo.</p> <p>Potenciar la puesta en práctica, en la competición de los fundamentos aprendidos.</p>	<p>Defensa</p> <p>La defensa será siempre individual y en todo el campo salvo excepciones puntuales por indicación del entrenador.</p> <p>Siempre presionando líneas de pase (atacantes a un pase del balón) y al jugador con balón.</p> <p>Prestando especial atención a las ayudas.</p> <p>Ataque</p> <p>Correcta distribución en el campo. Ocupación de espacios.</p> <p>Constante uso del pase.</p> <p>Movimiento continuo de todos los jugadores ocupando espacios según situación del balón, del resto de los compañeros y de los rivales.</p> <p>A recalcar: Estabilización de los patrones motores.</p> <p>Edad óptima para realizar sólidos aprendizajes en el baloncesto.</p>

Infantil (12 - 13 años)	Continuar la tarea de formación de los jugadores tanto a nivel individual como colectivo. Dotar al jugador de un mayor número de recursos técnico-tácticos. Competir con deportividad.	Profundizar en el dominio de los fundamentos técnicos. Aprendizaje de los elementos básicos en el juego de ataque colectivo. Búsqueda de elementos competitivos dentro de los entrenamientos que transfieran intensidad. Potenciar la puesta en práctica en la competición de los fundamentos aprendidos. Potenciar la puesta en práctica, en la competición de los fundamentos aprendidos.	Defensa Defensa individual con ayudas todo campo, salvo situaciones aisladas, que se podrá bajar a medio campo. Creación de una mentalidad de ayuda defensiva constante. Defensa de salto y cambio como segunda alternativa, que puede evolucionar a 2x1 sin que ello conlleve olvidar el sacrificio de la defensa individual. Incentivar el uso de la voz, introduciendo normas defensivas donde deban emplearlas. Establecer el balance defensivo, sin especificar quién, y en virtud de la situación ofensiva en este instante, dos bajen a defender y tres vayan a rebote ofensivo. Todos deben hacer de todo. Todas las defensas han de ser ambiciosas.	Junior Juvenil (16 en adelante)	Culminar la primera gran etapa de formación de los jugadores tanto a nivel individual como colectivo. Asimilación de un mayor número de recursos técnico-tácticos. Competir con deportividad.	Perfeccionamiento de fundamentos técnicos. Especialización individual en ciertos fundamentos según características de cada jugador. Búsqueda de elementos competitivos dentro de los entrenamientos que transfieran intensidad. Desarrollo de la inteligencia táctica en situaciones reales de juego. Potenciar la ejecución de los fundamentos aprendidos en la competición.	Defensa Defensa individual con ayudas como defensa básica, en medio campo, en todo el campo o tres cuartos. Creación de una mentalidad de ayuda defensiva constante. Defensa de salto y cambio como segunda alternativa, que puede evolucionar a 2x1 sin que ello conlleve olvidar el sacrificio de la defensa individual. Trabajar la comunicación en defensa dando reglas para el uso de la voz según las situaciones defensivas (bloqueo, último, ayuda ...). Uso puntual de defensas zonales (2-3, 3-2, 1-3-1), en base a la filosofía de juego descrita en el apartado 2.3. Entrenaremos también estas defensas como medio de aprender a atacarlas. Trabajo de una defensa presionante (ej: 2-2-1), para tenerla como opción dentro de los recursos tácticos. Definir reglas claras para la asignación, en virtud de las circunstancias del juego y la posición de los jugadores, de responsabilidades en el balance defensivo identificando los dos jugadores que bajan a defender y los tres que van al rebote ofensivo. Todas las defensas han de ser ambiciosas, agresivas y arriesgadas.
Cadete (14 - 15 años)	Continuar la tarea de formación de los jugadores tanto a nivel individual como colectivo. Dotar al jugador de un mayor número de recursos técnicos. Asimilación de nuevos recursos técnico-tácticos.	Profundizar en el dominio de los fundamentos técnicos. Profundizar en el conocimiento de los fundamentos de ataque colectivo. Búsqueda de elementos competitivos dentro de los entrenamientos que transfieran intensidad. Potenciar la ejecución de los fundamentos aprendidos en la competición.	Continuar la tarea de formación de los jugadores tanto a nivel individual como colectivo. Dotar al jugador de un mayor número de recursos técnicos. Asimilación de nuevos recursos técnico-tácticos. Profundizar en el dominio de los fundamentos técnicos. Profundizar en el conocimiento de los fundamentos de ataque colectivo. Búsqueda de elementos competitivos dentro de los entrenamientos que transfieran intensidad. Potenciar la ejecución de los fundamentos aprendidos en la competición. Defensa Defensa individual con ayudas como defensa básica, en medio campo, en todo el campo o tres cuartos. Trabajo de una defensa presionante (ej: 2-2-1), para tenerla como opción dentro de los recursos tácticos. Creación de una mentalidad de ayuda defensiva constante. Defensa de salto y cambio como segunda alternativa, que puede evolucionar a 2x1 sin que ello conlleve olvidar el sacrificio de la defensa individual. Trabajar la comunicación en defensa dando reglas para el uso de la voz según las situaciones defensivas (último, ayuda ...). Enseñar las defensas zonales (2-3, 3-2, 1-3-1), para su uso puntual en base a la filosofía de juego descrita en el apartado 2.3 y, fundamentalmente, como modo de aprender a atacarlas. Definir reglas claras para la asignación, en virtud de las circunstancias del juego y la posición de los jugadores, de responsabilidades en el balance defensivo identificando los dos jugadores que bajan a defender y los tres que van al rebote ofensivo.				Ataque Especialización de jugadores por puestos, aunque sin excesiva rigidez. Empleo de sistemas sencillos y basados en los conceptos de ataque libre Jugadas ensayadas para saques de banda y fondo y salida simple de presión, con movimientos de pases y cortes. Contraataque libre minimizando el uso del bote por tres o cinco calles. No especificar roles.
Cadete (14 - 15 años)	Continuar la tarea de formación de los jugadores tanto a nivel individual como colectivo. Dotar al jugador de un mayor número de recursos técnicos. Asimilación de nuevos recursos técnico-tácticos.	Profundizar en el dominio de los fundamentos técnicos. Profundizar en el conocimiento de los fundamentos de ataque colectivo. Búsqueda de elementos competitivos dentro de los entrenamientos que transfieran intensidad. Potenciar la ejecución de los fundamentos aprendidos en la competición.	Defensa Defensa individual con ayudas como defensa básica, en medio campo, en todo el campo o tres cuartos. Trabajo de una defensa presionante (ej: 2-2-1), para tenerla como opción dentro de los recursos tácticos. Creación de una mentalidad de ayuda defensiva constante. Defensa de salto y cambio como segunda alternativa, que puede evolucionar a 2x1 sin que ello conlleve olvidar el sacrificio de la defensa individual. Trabajar la comunicación en defensa dando reglas para el uso de la voz según las situaciones defensivas (último, ayuda ...). Enseñar las defensas zonales (2-3, 3-2, 1-3-1), para su uso puntual en base a la filosofía de juego descrita en el apartado 2.3 y, fundamentalmente, como modo de aprender a atacarlas. Definir reglas claras para la asignación, en virtud de las circunstancias del juego y la posición de los jugadores, de responsabilidades en el balance defensivo identificando los dos jugadores que bajan a defender y los tres que van al rebote ofensivo.				
	Continuar la tarea de formación de los jugadores tanto a nivel individual como colectivo. Dotar al jugador de un mayor número de recursos técnicos. Asimilación de nuevos recursos técnico-tácticos.	Profundizar en el dominio de los fundamentos técnicos. Profundizar en el conocimiento de los fundamentos de ataque colectivo. Búsqueda de elementos competitivos dentro de los entrenamientos que transfieran intensidad. Potenciar la ejecución de los fundamentos aprendidos en la competición.	Ataque Comienzo de especialización entre jugadores de dentro y de fuera, aunque todos han de pasar por todas las posiciones. Ataque libre con formación inicial de 5 abiertos. Ataque libre con comienzo en 4 abiertos y un interior. Uso de contraataque libre con el mínimo de botes por tres o cinco calles. No especificar roles. Introducir movimientos sencillos y multifuncionales basados en los conceptos Jugadas ensayadas para saques de banda y fondo y salida simple de presión, con movimientos de pases y cortes.				

