

Club San Agustín

Temporada 2004-05

PROGRAMACIÓN DEL MINIBASKET TEMPORADA 2004/2005

1. ASPECTOS GENERALES Y PSICOLÓGICOS

Lo primero y más importante es que debemos entender que el deporte es para el niño un **juego**. No debemos perder esta esencia y deberemos enfocar nuestros entrenamientos como un juego, pero en el que en determinados momentos y de forma estratégica, como herramienta psicológica, quede un hueco para el aburrimiento.

Tenemos que dar a los niños una enseñanza general sin individualizar ni especializar todavía trabajos. Todo el mundo debe hacer de todo, si bien se exigirá a cada uno en función de sus posibilidades y capacidades. Así, por ejemplo, permitiremos que todos los jugadores suban el balón en los partidos, no teniendo un "base" fijo.

Debemos huir de una enseñanza demasiado específica y especializado, dotando a cambio a los niños/as de muchos recursos y destrezas globales, que les puedan ser útiles para en etapas sucesivas aprender gestos más específicos. Los niños tienen que saber desplazarse sabiendo usar apoyos variados, saltar, correr, manejar y tocar objetos, etc.

Hemos de conseguir que el deporte sea una experiencia divertida, logrando enganchar al niño desde el principio.

Permitiremos que el niño tome iniciativas, invente, descubra por sí mismo, se equivoque...premiando el esfuerzo y la iniciativa, no el resultado final. Así lograremos que el niño siga en el futuro intentándolo y desarrollaremos su iniciativa personal.

REGLAS DE ORO A ENSEÑAR

Todos hacemos de **todo** y sobre todo, todo el mundo puede tirar...y fallar.

Percepción de los **espacios**, estorbarse lo menos posible.

Agresividad con el balón y sin balón.

Dominio del balón.

Destrezas motoras, sobre todo movimientos de pies, usando apoyos diversos.

"Cada uno con el suyo" en defensa.

2. ATAQUE

Desplazamientos sin balón.

- Coordinación general.
- Disociación de tren superior e inferior.
- Destrezas motoras: saber desplazarse y combinar movimientos de pies. Apoyos, desplazamientos, saltos, paradas, arrancadas.
- Apoyos variados de pies que puedan ser usados en el futuro para el trabajo más mecanizado de finalizaciones (entradas a canasta).
- Cambios de dirección mediante juegos que obliguen a ello.
- Cambios de ritmo mediante juegos que obliguen a ello.
- Cortes directos, pidiendo balón.

Dominio de balón.

- Buscar el dominio de objetos en movimiento. Debe entrenarse huyendo de situaciones estereotipadas, con balón (no necesariamente nº5 ni de baloncesto) y también con otro tipo de objetos. Trabajarlo en situaciones combinadas, lúdicas, competitivas. Insistir con perseverancia en el trabajo con las **dos manos**.
- Disociación de tren superior y tren inferior.
- Habilidades táctiles. Manejo de móviles (no necesariamente balones de baloncesto).
- Manos y pies rápidos con balón.

Dribbling con balón.

- Trabajar el bote de velocidad, siendo este un *bote egoísta*, que persiga definir, echándose el balón a *mala leche*. Para trabajarlo metodológicamente resulta ideal ejercicios competitivos en los que con un trabajo previo (por ejemplo desplazamientos defensivos iniciales) y un trabajo intermedio (por ejemplo, un cambio de mano obligatorio antes de finalizar) tengan que competir dos/tres jugadores por llegar a un lugar o tirar o anotar antes.
- No castigar aun en exceso el uso abusivo del bote, pero sí empezar a incentivar el pase sobre el bote, pero permitiendo acciones agresivas sobre bote, aunque el resultado no sea el adecuado.

Tiro

- Buscar el equilibrio y el equilibrio dinámico sin hacer su trabajo de forma analítica.
- Entradas a canasta:
 - Trabajar, sin mecanizar, todo tipo de entradas usando las dos manos. Distintos apoyos en la entrada a canasta y distintas finalizaciones. Buscar situaciones lúdicas, que "inviten a inventar".
 - Mecanizar el trabajo de entrada:

- Normal por ambos lados. Metodológicamente, al empezar de cero trabajar primero por mano mala. En determinados casos deberá trabajarse primero por la buena para reforzar la autoestima y la motivación del jugador.

En las finalizaciones trabajar con "mecánica de tiro", centrándose en meter el codo y estirar el brazo al final.

- Tiro en estático. No hacer un trabajo demasiado mecanizado ni que persiga la pureza total del movimiento. Trabajar "partes del todo" por separado: muñeca, agarre, dedos, codo, precisión, separación de pies, flexión, continuidad, etc. Y todo sin la necesidad de que el niño sepa que está trabajando algo que más adelante le será útil para el tiro. Será en el futuro cuando juntemos todos estos pequeños detalles para conseguir buenas mecánicas de tiro.

Fintas ofensivas

Con balón, priorizaremos el trabajo de movimientos directos definitivos sobre el uso de fintas, enseñando a reaccionar ante la reacción defensiva. No obstante, se podrán empezar a trabajar engaños, pero rehuendo de una enseñanza demasiado mecanizada.

Sin balón, enseñaremos a escaparse engañando al defensor (fintas de recepción), pero siempre sin contacto.

Rebote

Ir todos al rebote de ataque. Trabajar el instinto de ante el tiro de un compañero, ir con fuerza a por el rebote. Insistiremos en ver todos el balón como trabajo previo.

Juego de 1x1

Debemos trabajar mucho 1 x 1 enfocado desde el punto de vista del ataque y favoreciendo la agresividad con el balón, fomentando el riesgo: salida amplia, bote adelantado, echar rápido el balón al suelo, pocos botes para progresar y finalizar.

Trabajar la verticalidad de movimientos, buscando de forma agresiva superar por un lado y cambiar de mano para atacar el otro lado solo si la defensa cierra la progresión inicial.

Insistir en el uso de las dos manos.

Premiar la correcta decisión en cuanto al uso de la penetración o el tiro, pero ojo, sin castigar malas decisiones y permitiendo el tiro en casi todas las situaciones. Insistir más en el uso de la penetración "en caso de duda".

Rehuir de análisis detallado de táctica individual (atacar el pie adelantado, tirar si me dan distancia, etc.)

Pase:

- Insistir con perseverancia en el trabajo con las dos manos.
- No trabajar en exceso situaciones muy mecanizadas en la que se trabaje la mecánica de pase sin más.
- Trabajar mucha variedad de movimientos, centrándonos siempre en los mismos objetivos: colocación de la palma, flexión - extensión palmar, creación de ángulos, etc.
- Añadir componentes de decisión.
- Trabajar la precisión , poniendo objetivos a alcanzar (conos, balones, líneas, blanco puesto por el compañero, etc.)
- Trabajar desde las primeras etapas el pase *sobre bote* y el pase de *béisbol*, pero sin mecanizar, premiando su uso mas que la precisión en el movimiento.
- Trabajo de recepción:
 - Poner blancos al balón.
 - Recepciones en movimiento.
 - Entrelazar con acción posterior, en esta etapa sobre todo con bote rápido, sin casi agarre.

Contraataque

Enseñar desde el principio a salir corriendo al aro contrario al recuperar el balón. Trabajar para ello ejercicios reales con vuelta (ataco un aro, defiendo el otro y al revés).

Con balón: lo más vertical posible, botando rápido en cuanto se recupere el balón y con la vista arriba por si se puede pasar.

Sin balón: pidiendo balón, pudiendo verlo y recibir al correr. Intentando no estorbar.

Premisas en el juego colectivo de ataque

Jugar de cara al aro.

Fomentar que suban el balón todos. Evitar tener bases marcados (por ejemplo, un buen método es que suba el balón quien coge el rebote o roba el balón).

Sin balón, actividad, visión del balón e idea de *escaparse* del defensor.

2 x 2. Penetrar y buscar un pase si no puedo definir, para que penetre al que se pasa.

2 x 2. Pasar y moverse pidiendo el balón.

3. DEFENSA

Desplazamientos de pies. En estas etapas preferimos un trabajo defensivo previo que ayude en sucesivas etapas, más que un trabajo específico aburrido y con poca transferencia. Por ello debemos evitar ejercicios mecanizados como puede ser el trabajo de los desplazamientos laterales defensivos sin más y con una explicación demasiado analítica.

Buscaremos meter este tipo de trabajo de forma camuflada (y sin apenas explicación centralizada en él) en ejercicios multiobjetivo que añadan situaciones competitivas, el balón, el trabajo de fundamentos individuales de ataque, etc. Tratamos pues de potenciar destrezas motoras generales, que serán la base del aprendizaje futuro de movimientos defensivos específicos.

Uso de manos: actividad, velocidad gestual, coordinación corporal.

Ir creando concentración en identificar tiro del rival e incentivar el instinto de ir todos al rebote.

1 x 1 sin planteamientos analíticos. Intentar *contener*, pero sobre todo, ser agresivos, independientemente de la pureza espacial. No hablar de colocación de pies o de dar banda: hablar de estar entre el balón y el aro, de no dejarse superar, de ser una muralla para el atacante, etc.

Correr a defender a un rival o al aro cuando se pierde el balón. Empezar a interiorizar el *cambio de chip* ataque - defensa y el "hacer algo" al perder el balón.

"Correr a" en el caso de ser superados. Dar pistas, pero sobre todo interiorizar la idea de girarse y correr *intentado* pensar como puedo ser útil.

Equilibrio: colocación corporal, centro de gravedad bajo, etc. **Importante:** a través de situaciones lúdicas. Obligar a desequilibrios que deban ser rápidamente corregidos para evitar penalización (ser superado, que me metan canasta, etc.)

Empezar a acostumbrar a que se comuniquen y hablen, pero dando pistas sobre qué decir.

Táctica de equipo

Como norma presionaremos en todo campo, alternado con defensas en medio campo, con el objetivo de trabajar la concentración de los jugadores.

Cuando veamos que el defender en todo campo no implica conseguir calidad e implicación defensiva, podremos decidir defender en medio campo.

En las segundas partes de los encuentros que vayamos ganando de mucho, no presionaremos, salvo que veamos que haciéndolo estamos ganando calidad de trabajo (el robar el primer pase continuamente no es calidad de trabajo) y al rival le sirva para trabajar y no le estamos haciendo sentir humillado.

NORMAS

Entrenar con ropa deportiva.

Jugar los partidos con la camiseta por dentro.

Promover el llamar en caso de faltar.

Premiar la adherencia al entrenamiento (jugar más, refuerzo positivo delante de compañeros, etc.)

Educar en la necesidad de estirar, más que como necesidad actual, como creación de un hábito de cara al futuro.

Educar en entrenar en puentes y periodos vacacionales.

ALEVÍN DE 2º AÑO

AÑADIMOS UNA SERIE DE PREMISAS AL TRABAJO GENERAL PARA EL MINIBASKET.

1. ATAQUE

Técnica individual específica:

Paradas en dos tiempos derecha - izquierda.

Pivotes sobre pie derecho.

Salidas con pie de pivote derecho.

Trabajo específico de pies y manos en los cambios de mano:

- por detrás
- por delante
- entre piernas

Trabajo de cambio de orientación palmar al botar. Unirlo a fintas de pase sin dejar de botar, de cambio de mano, etc.

Amplitud de bote.

Recepciones en un pie + arrancadas rápidas: "atacar antes de recibir".

Cambios de dirección y ritmo sin contacto.

Pase de béisbol en situaciones más mecanizadas y con ambas manos. Permitir el error y premiar el intento.

Premiar insistentemente el pase sobre el bote.

Parada sobre bote + tiro, centrándose en el equilibrio previo al tiro más que en la mecánica de tiro.

Tiro

Tiro de gancho y en semigancho.

Entradas a canasta:

- Pérdida de paso.
- "Aro pasado cerrando"
- "Aro pasado abriendo".
- Pasos cruzados.
- Pasos laterales.

- Parada yugoslava.
- Para en un tiempo - cruzar -tirar.

Todo este trabajo de pies debe hacerse en pequeños bloques y alternando, con el objetivo de no hacer aburrido su trabajo para el jugador. No buscamos su perfección técnica en estas edades, sino el trabajo variado y rico de pies de los jugadores, que les permita adaptar movimientos futuros con facilidad.

Introducir en las finalizaciones la "bandeja", pero sin dejar de priorizar la finalización con "mecánica de tiro", en la que insistiremos en el agarre previo y el acompañamiento del movimiento con piernas.

Fintas ofensivas

Con balón:

- Empezaremos a mecanizar fintas de tiro.
- Trabajaremos movimientos variados de salida.
- Realizaremos ejercicios que permitan la iniciativa y la invención a la hora de trabajar fintas de pase.
- Trabajaremos ejercicios que permitan el uso de la finta de pase tras venir botando previamente, pudiendo explotar las ventajas del pase sobre bote.

Sin balón, empezaremos a insistir en el uso del peso corporal, la flexión y los pies en las fintas de recepción.

Juego de 1x1

Empezar a saber identificar la mejor opción, penetrar - tirar, en función de la defensa.

Contraataque

Empezar a reglarle y estructurarle:

- Trabajar "**opción más rápida**" al recuperar el balón: botar o pasar.
- Enseñar las aperturas para recibir el primer pase, dependiendo de la colocación del pasador y del receptor (abrirse a la banda o ir hacia el balón para luego cambiar y correr hacia el aro, recibiendo en ambos casos en movimiento).
- Correr abierto sin balón, creando pase, no estorbando al balón y alejando a la defensa.
- Correr con balón lo más vertical y rápido posible, creándose pases.

Táctica colectiva

Espacios:

- Disposición inicial correcta en el "5 abiertos".

- Pasar por las cinco posiciones.
- Regulación del derecho a cortar a la zona y lectura de la huida de ella.
- Buscar pase en la penetración de un compañero para tras recibir atacar con bote el centro, que dejó libre el primer penetrador.
- Continua actividad sin balón, con la idea de *escaparse* del opositor sin estorbar a los compañeros. Conocer siempre la ubicación del balón y estar en contacto visual con él (a veces sin mirarle).

2. DEFENSA

No coartar y por el contrario, incentivar la agresividad innata de los jóvenes jugadores.

Defensa del balón:

- Crear conciencia de responsabilidad individual sobre un jugador: "el mío no mete canasta ni en broma".
- Negar camino al aro. Disposición de pies sin radicalizar (pies paralelos).
- Cabeza a la altura del balón.
- Iniciar colocación de manos: una amenaza bote, otra desincentiva lo demás.

Defensa del jugador sin balón:

- Empezar a crear conciencia colectiva de defensa: "defiendo a cinco rivales".
- Enseñanza de la diferencia entre lado fuerte y lado débil.
- Alejarse del defendido en el lado débil y mantenimiento de una actitud de ayuda ("estar en ayuda").
- Trabajo de interiorización de la primera ayuda ("hacer la ayuda"). Huir de situaciones mecanizadas y trabajarla con juegos que obliguen a ella sin decir nada.
- Unir la primera ayuda a la recuperación como norma. Trabajo mediante ejercicios que obliguen a ello

Fintas defensivas.

Trabajo de pies lateral y de manos de ir - volver.

© Octubre 2004. JUAN JOSÉ HERNÁNDEZ LIRAS. Director Técnico del Colegio San Agustín



Publicado con permiso del autor por
www.bdbaloncesto.com y www.jgbasket.com