

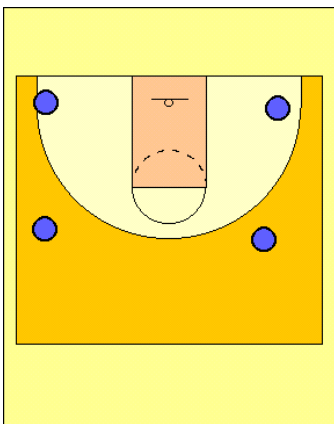
CUADERNILLO DE EJERCICIOS DE BALONCESTO.

Joan Junoy :Técnica Individual aplicada a las situaciones de juego.
Táctica Individual.

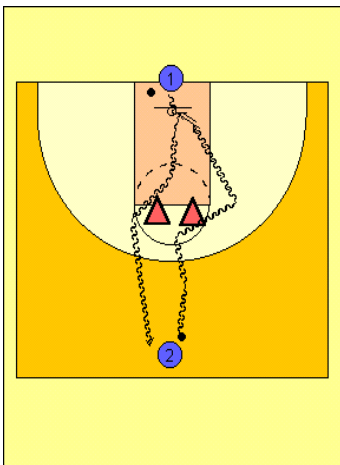
Empieza la sesión con la idea de ganar tiempo y realiza estiramientos con dominio de balón.

Toma de decisiones a través del juego .

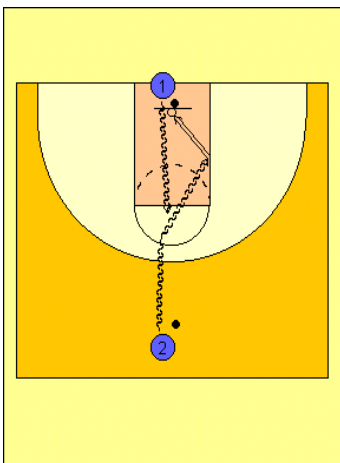
Ejercicio 1: Coloca unos aros por el medio campo y realiza lo siguientes juegos



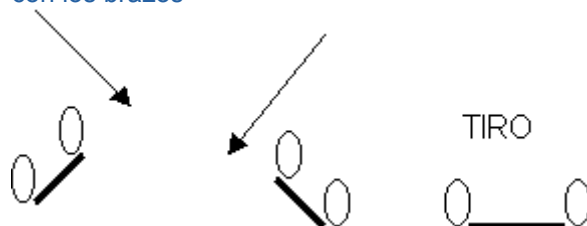
Tocar y parar los aros son casa no + de 3 botes bajos.
Tocar y parar los aros ahora ahí que entrar con una parada en un tiempo.
Tocar y parar para entrar en casa con paradas en dos tiempos.

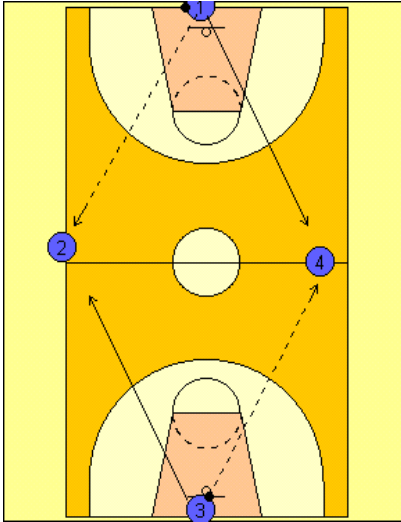


Ejercicio 2. Dos filas con balones se encuentran a la altura de los pivotes según la acción de 1 , 2 debe reaccionar .Si 1 se para 2 debe tirar, si 1 va por la izd 2 debe ir por el lado contrario , si 1 va por la drcha 2 debe ir por el lado contrario

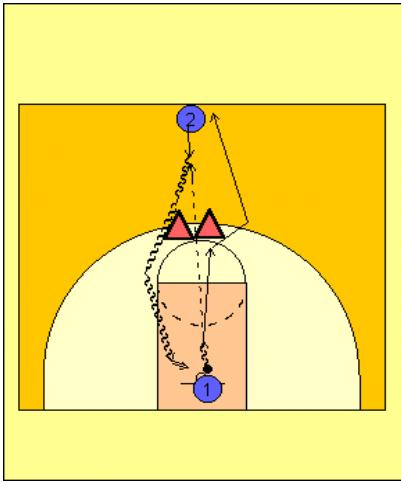


Ejercicio 3 Mismo ejercicio pero quitamos los pivotes y analizamos al 1 si se para con los pies a misma altura tiro, si se para con los pies a diferente altura le ataco por el pie mas adelantado. Variante el entrenador puede realizar como si fuese la segunda ayuda si sale con los brazos arriba 2 penetraría si el Entrenador sale con los brazos

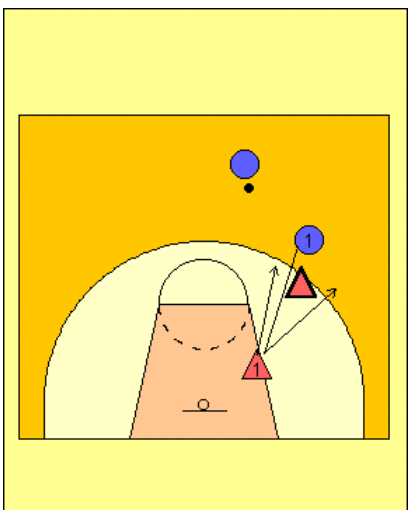




Ejercicio 4 1c1 en rombo , paso a un lado para defender al otro 1 pasa a 2 y defiende a 4.
 Análisis de la colocación de los pies para atacarles según el pie adelantado. Realizar una progresión del ejercicio
 1.En carrera analizando los pies.
 2.La defensa se hecha muy encima para trabajar echar el balón al suelo.
 3.1c1 a tope



Ejercicio 5 1 pasa a 2 este realiza una buena parada y analiza la defensa por el sitio que va para ir por el otro.Mismo ejercicio que 2 pero incorporamos el trabajo de paradas. Para un mejor tiempo de ejercicio el pase debe ser picado.



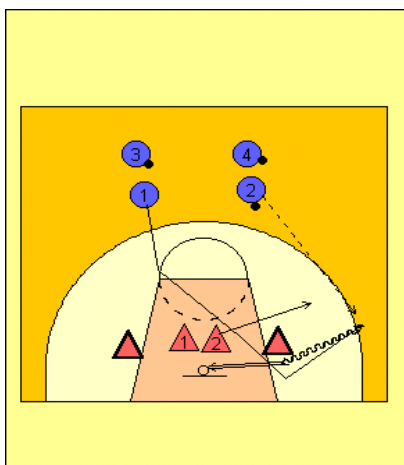
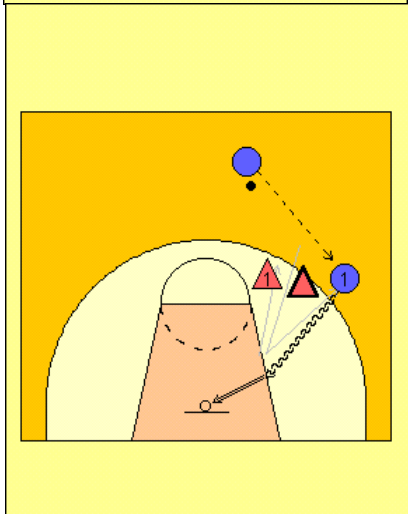
Ejercicio 6 Se puede hacer por los dos lados, hay un pasador fijo , atacantes y defensores.

1 atacante va a chocarle la mano a 1 defensor y a partir de ahí trabaja para recibir, es

importantísimo subir mirando a ver que hace el defensor para una buena toma de decisiones. El

Pasador pasa el balón y el atacante analizando la defensa ataca por un lado u otro o tira. Mas

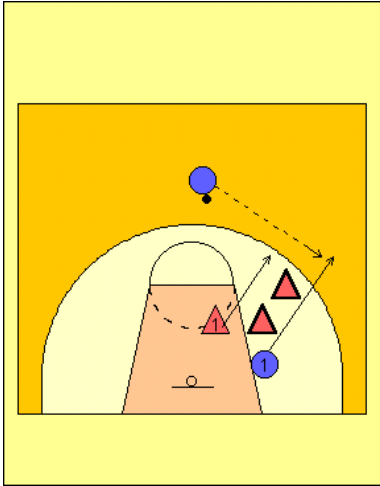
adelante la defensa podría reaccionar al primer movimiento del ataque.



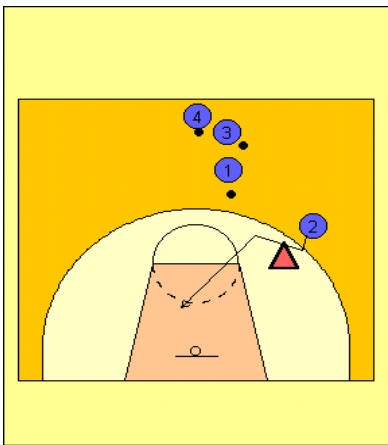
Ejercicio 7 Dos filas el primero de una fila sin balón, 2 defensores fijos.El que no tiene balón

corta mirando siempre como reacciona la defensa , dando importancia a las paradas y a partir de

ahí una buena toma de decisiones en la salida para un lado u otro o tiro.



Ejercicio 8 Paradas. 1 atacante le choca la mano a 1 defensor y trabaja por fuera de los pivotes. Ahora nos preocupamos a parte del análisis de por donde ahí que salir también el análisis de las paradas. Si el defensor se queda parado cerrado para un tiro mas cercano si me anticipa parada abierta echando rápido el balón al suelo etc. Es muy importante a la hora de trabajar paradas ejercicios uno delante de otro para dar una máxima importancia al equilibrio

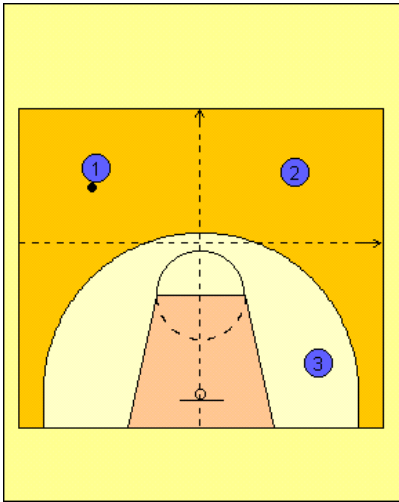


Ejercicio 9 Pases. La elección del pase que hay que dar en cada situación hay que intentar trabajarlo cada día tenemos peores pasadores debemos analizar cada situación . Si 2 inicia un corte por delante del defensor el pase seria fuerte a una mano a la altura del pecho con la mano mas cercana al atacante aunque puede ser con la otra Si 2 juega una puerta atrás seria fuerte a una mano picado con la mano mas cercana al atacante. Si 2 trabaja a la esquina , sobre la cabeza o un lob a una mano.

La dificultad del pase interior.

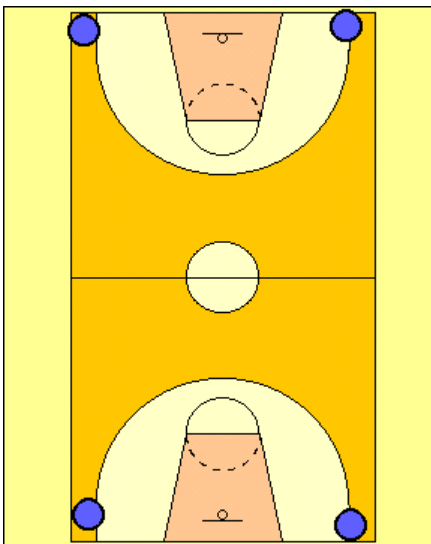
En la explicación dio importancia a la existencia de 7 canales de pase, uno sobre la cabeza, dos uno a cada lado de las orejas, dos cada uno por debajo de los brazos, dos uno por cada lado de las piernas y un "octavo" que seria por debajo de las piernas. Cada vez que el defensor cierra un canal de pase esta abriendo mas otro. Intentar limpiar el canal de pase por donde quiero pasar mediante fintas, jugar con el defensor, hay la posibilidad de mejorar el pase mediante el bote o el pivote.

Ejercicio 10 de quien pasa va a defender la línea de pase o un defensor fijo, empezar el ejercicio con un defensor estático, después puedes mover algo tu posición y al final al cien por ciento.



Ejercicio 11 Juego Sin balón , 3c3 a diez pases a cinco pases , cada dos pases uno picado. Siempre hay que ocupar uno de los cuadrantes libres 4c4 jugando condos pases exteriores , dos pases interiores

Detalles en el 1c1 de edades tempranas abrir el objetivo jugar a hacer tanto dentro de toda la línea de fondo, a meter en la portería, o a dejar el balón en aros colocados por toda la línea de fondo.



Ejercicio 12 Baloncesto rugby consiste en dejar los balones detrás de la línea de fondo con las mismas normas que en el baloncesto cuando hacen puntos son 2 y tienen derecho a hacer un ensayo de 6,25 que vale 3 pts Para mejorar el jugar por la banda, correr abiertos podemos poner cuatro aros en las esquinas y vale 3 pts.

En el dialogo posterior:

En diálogos con psicólogos deportivos hay tres posibles maneras de enganchar a un niño

- 1.Maestría que vean que mejoran poco a poco**
- 2.Refuerzo positivo de adulto significativo.**
- 3.Competir con los compañeros, con el mismo con otros**

Expuso como funciona el minibasket allí en 6 cuartos de 8 minutos donde cada jugador juega un minimo de dos octavos.

Sobre la pregunta de sacar a un grande por fuera su idea era que primero nos hagan cosas que puede hacer para ir poco a poco sintiéndose mas comodo e ir poco a poco saliendo para crecer como jugador.

Sobre la pregunta de paradas en un tiempo o en dos, expuso que un niño por constitución es difícil que aguante una parada en un tiempo que el enseña las dos mediante circuito tambien propuso a debate las paradas talon punta o punta talon.Dio

tambien importancia alas salidas donde pie y balón deben ir a la vez.

Expuso tambien un poco de su estructura de entrenamiento:

MINIBASKET El jugador es una esponja.

INFANTILES - 1 AÑO DE CADETE. Es una fase de reconstrucción coincide con la pubertad y el niño tienen demasiados cambios en el cuerpo y en el baloncesto(balón grande , cancha de basket)

2º AÑO DE CADETE - JUNIOR buena epoca para la tecnificación eliminar defectos , pulir gestos técnicos , mayor rapidez de movimientos , recortar gestos técnicos , Explosivos.

PREINFANTILES-INFANTILES

Jugar sin balón

Dividir y doblar

Dentro fuera

Exterior -Interior

5 abiertos con cortes para ext jugar interior

Contraataque

Marchar del balón

Al final bloqueo indirecto

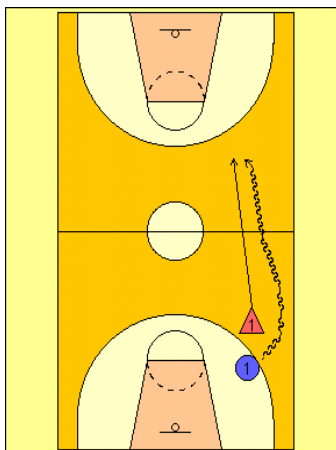
CADETE-JUNIOR-SUB 20

Por conceptos.

FRANCISCO JUAN RODRÍGUEZ

TÁCTICA

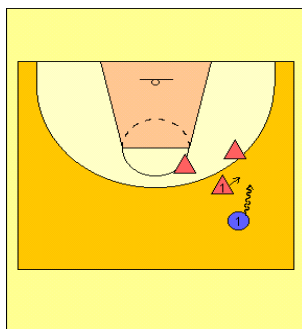
3 JUEGOS 1 C 1



1". Jugador de espaldas al balón, una distancia de 3 metros. Jugador con balón ataca la canasta contraria en velocidad. El jugador defensor intenta recuperar la defensa.

Variantes: Salir cuando te sobrepase. Salir cuando oigas el primer bote.

Objetivo: Traba 1 X 1 con ventaja, finalizaciones bote velocidad, recuperación defensiva, reacción.



..

2° LA FRONTERA. Intentar que el atacante no pase entre los dos pivotes, o tardando el máximo tiempo posible.

Variantes: Distancia de conos y posición de los mismos.

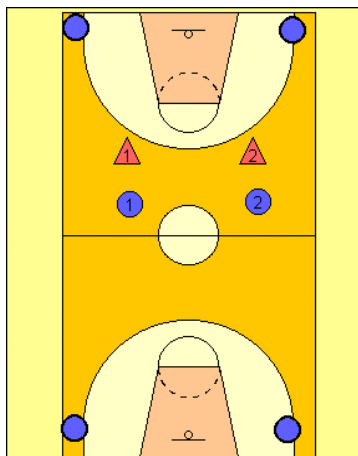
Objetivo: Dribling, movimiento con balón, finalización reacción defensiva

3° Dos filas, una de ellas con balón. En el momento que se pase al entrenador, sale un jugador de cada lado, pasando por detrás de los conos, el entrenador rueda el balón y el que lo coja juega 1 c 1.

Variantes: 1 c 2, añadiendo un 2' defensor en tiros libres.

Objetivo: Velocidad en desplazamientos. Aprovechar desequilibrio defensivo.

JUEGO 2 c 2



1º. Dos aros en el suelo en cada esquina del campo. Deben llevar e 1 balón dentro de cada uno de los aros de la cancha contraria. Sus defensores intentarán estar siempre a una distancia de 1,5 m del defensor por robarle el balón. Si se consigue robarlo cambian los roles. Variantes: Se puede dar 1 ó 2 botes, nunca en el sitio. No se puede pasar bombeado. Reducir el espacio. Objetivo: Leer la defensa con movimientos sin balón que nos permitan tener ventaja. Trabajo líneas de pase y movimiento gestual de manos.

EJERCICIO CON INDIACAS

LOCALIZACION: Cancha de baloncesto. MEDIOS: Indica. OBJETIVOS: Trabajo de defensa, cooperación y velocidad gestual. REALIZACION: Dos equipos, un jugador defiende siempre sobre la línea central. Los equipos se pasarán la indica y el defensor intentará atraparla. Cuando lo consiga el último en tocar la indica, se colocará en el centro para defender, cogido de la mano del compañero y así sucesivamente. Si la indica cae al suelo, el culpable también defenderá.

EJERCICIO CON PELOTAS DE TENIS MESA

LOCALIZACION: Cancha de baloncesto. MEDIOS: Balones de baloncesto, pelotas de tenis mesa. OBJETIVO: Trabajo 1 C 1, (dribling, defensa, cambios de mano y ritmo), atención a agentes externos. REALIZACION: Se trabajará en todo el campo. Una pareja, uno con balón trabaja tiro a canasta; el otro le defiende el tiro y bloquea el rebote y jugará 1 C 1 en la otra canasta. Los apoyos serán de compañeros que estarán en la banda (o línea paralela previamente determinada), con pelota de tenis mesa. Mientras el jugador realiza 1 C 1 los otros tirarán la pelota al atacante, si lo toca, tendrá que volver a empezar. Si tocan el balón se producirá cambio de rol. Si se finaliza en la canasta contraria, se producirá rotación.

EJERCICIO CON CUERDAS

LOCALIZACION: Cancha de baloncesto. MEDIOS: Balón de baloncesto, cuerdas.

OBJETIVO: 1 C 1 más apoyo; atención, cooperación. REALIZACION: Dos equipos en la línea de fondo en fila con un balón. Alternativamente jugará 1 C 1 en carrera contra el defensor del otro grupo. Si se finaliza en canasta, el jugador que defendía coge una cuerda y ayuda en la defensa a un jugador de su equipo cogiendo la cuerda cada uno por un extremo y trabajando 1 C 1 más apoyo, que serán tantos apoyos como canastas se conviertan.

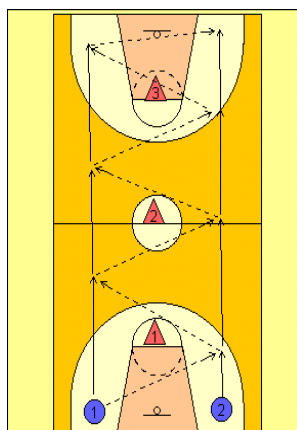
JAVIER LOZANO

⋮

Ejercicios de técnica individual.

Ejercicio 1

Con cinta de embalaje se hace una pelota un tanto mayor que una pelota de tenis. Se colocan tres jugadores uno en cada círculo de] campo. El colocan en dos filas a los pies de la zona. Los dos primeros salen (pases (prohibido cometer pasos) y al pasar por los círculos el jugador ahí debe tratar de cortar la pelota. Si lo consigue, sustituye al jugador que perdió el pase. Así trabajamos que los niños adapten sus pases del balón y a la oposición que se pueden encontrar,



Ejercicio 2.

Divididos los chavales en dos equipos, uno a cada lado del campo llegar a la altura de los tiros libres, se organiza un partido de "balón prisionero", donde un integrante de cada equipo pasa a estar detrás: contrario, tras la línea de tiros libres. De esta forma, se trata de al equipo contrario y que estos no puedan controlar el balón, según c Asj, el balón medicina] se tira rodando y el equipo contrario puede cogerlo, pero el lanzamiento de este corresponde a un tiro por (pudiendo un equipo realizar dos seguidos. La pelota de tenis y la c embalaje se tiran con las manos, y si un jugador del equipo contra y no se le escapa puede arrojarla contra el equipo contrario. Si eres eliminado pasas a estar detrás del equipo contrario. Estos jugadores igual que los no eliminados, pero desde detrás del equipo oponente objetivo es eliminar al otro equipo por completo. Con este ejercicio trabajamos intensamente la adaptación al tipo de móvil y la precisión lanzamiento de pase, así como los reflejos y la competitividad.

AIDA GONZALEZ ALVAREZ.

TRES JUEGOS DE 1 X 1. LECTURA DE DEFENSA

Pedro y Vilma:

Pedro que es un poco desordenado, ha llegado de jugar a los bolos y lanza la bola (contra el tablero), de manera que Vilma la recoge para ponerla en su sitio (coge el rebote y la va a meter en la canasta), pero Pedro que llega hambriento y cansado estorba a Vilma diciéndole que haga otras cosas, que le prepare la comida, le de un masaje, ...

Lectura de defensa: si Pedro estorba ya nada más coger el rebote, Vilma tendrá que ver que no se puede dar la vuelta botando y dependiendo como defiende tendrá que leer si la cambia de mano, ... Y lo mismo en la finalización, dependiendo de cómo defiende hará tiro, entrará, ...

Pokemon:

Ash va a tener una lucha contra el Team Rocket que han preparado, este combate mutuamente, el Team Rocket manda su primer ataque, tira a canasta y Ash se defiende (coge el rebote), y lanza él su ataque (lanza él) pero el Team Rocket se defiende (coge el rebote), pero Ash que sólo estaba con Picachu una vez que ya lanzó su ataque se fue a defender a sus otros Pokemons (va a tocar línea de fondo) y ahí monta su sistema defensivo. (Si consigue meter canasta, el Team Rocket habrá conseguido llevarse a los Pokemons.

Lectura de defensa: Una vez que Ash se ha ido a defender a sus pokemons hay que mirar si le ha dado tiempo a guardarlos a todos, si esta lejos tiramos, si está cerca, cambio de ritmo y adentro, ...

Caperucita Roja y el Lobo feroz:

Caperucita se encuentra en mitad del bosque y no sabe que camino ha de tomar para llevarle la comida a su abuelita. Y encuentra al lobo que le explica que camino ha de seguir (el camino de los conos, par que se realicen cambios de mano) y mientras el lobo que es muy astuto se coge el camino corto y llega a casa de la abuelita, donde esperará a Caperucita, una vez que llegue Caperucita intentará llevar la cestita a la nevera de la abuelita.

Lectura de defensa: Una vez que Caperucita llegue con su cesta y vea al Lobo intentará protegerla y meterla en la nevera, pero la nevera está abierta, así que dependiendo como él defiende ... tiro, entrada, cambio de ritmo, ...

Un JUEGO DE 2 X 2. LECTURA DE DEFENSA

The Rugrats:

Angélica ha convencido a Tommy, de que Philp y Lee cada vez que vienen a su casa y se meten en su corralito, traen algún juguete feo y absurdo, para cambiárselo y llevarse sus juguetes. Philp y Lee llegan con su balón jugando desde el medio del campo y una vez que se meten en el corralito (línea de 3) Angélica y Tommy, intentarán cambiar su balón por el nuevo coche de Tommy.

Lectura de defensa: Una vez que se entra en el corralito ya no se podrá salir, habrá que jugar alejados porque sino forzaremos el 2x1. El que tiene el balón se fijará en su defensor para saber si puede tirar, entrar, ... y a su vez en el defensor del compañero, para saber si ha de pasar. Y otro lado el que no tiene el balón buscará la puerta atrás, las fintas, ... en general la búsqueda de balón. Si Philp o Lee consiguen meter canasta le habrán quitado a Tommy su coche.

MIGUEL RODRÍGUEZ MARCOS

Técnica Individual

Objetos: Pelota de tenis, de balonmano y pelota de hockey

Realización:

Se forma un círculo con los jugadores y se sitúa a otro en el medio del círculo, los integrantes del círculo tienen que pasarse con el pie la pelota de tenis, cada compañero al inmediatamente al lado, y siempre en la misma dirección. Paralelamente se pasan al pecho la pelota de balonmano, también al jugador inmediatamente al lado, pero en este caso en sentido opuesto. mientras tanto la persona que esta en medio posee la pelota y el palo de hockey, tiene que pasarsela al pie de cualquiera de los componentes del círculo, siempre y cuando no vayan a recibir o pasar en ese momento la pelota de tenis.

Táctica defensiva

Objetos: Pelota de tenis, balonmano y palo y pelota de hockey

Realización:

En una canasta hay cinco jugadores defendiendo y uno solo que ataca. Los que defienden se van pasando la pelota de tenis con el pie y al pie del jugador que tengan inmediatamente al lado, el jugador que ataca va botando la pelota de balonmano y decide jugarse 1x1 contra uno cualquiera de sus defensores (luego estos tendrán que estar atentos para dejar la pelota de tenis y defender, y los demás deben seguir pasándose la de tenis), le hace obligatoriamente un reverso y le deja atrás, momento en el cual intervienen el entrenador que está fuera del campo con el palo y pelota de hockey, pasará la pelota al pie de aquel jugador que quiera que automáticamente salte a la ayuda(que ya había rebasado al otro defensor con un reverso) entonces se jugarán 1x1 con finalización.

EVELIN MARTIN PEREZ

EL PRINCIPE Y LA PRINCESA

LOCALIZACIÓN Pista entera de baloncesto

MEDIOS

Aros: Colocados a lo largo de la media pista inicial.

Disco: Situado en el medio campo junto al balón de rugby.

Balón de baloncesto: Colocado al otro lado de la canasta opuesta a la salida.

Balón de rugby: Situado en el medio campo junto al disco.

Globos: Situados en la línea de fondo opuesta al inicio.

Conos: En la media pista contraria a la de los aros.

Mínimo seis jugadores / as

Una princesa / príncipe.

Aumentar la coordinación. Mayor capacidad de precisión.

Desarrollo de la estabilidad. Aprendizaje de cálculo de distancias. Lograr una mejor recepción. Mejorar el control con las yemas de los dedos. Mejorar la habilidad.

REALIZACION

Distribuimos a los seis jugadores / as de la siguiente manera:

2 en la línea de fondo justamente opuesta a la anterior de tal forma que se miren a la cara unos a otros.

2 últimos al otro lado de la línea de fondo, al otro lado de la canasta, con respecto a los dos últimos colocados.

Situamos a la princesa en su "altar" correspondiente para que pueda ser rescatada.

Los dos primeros jugadores salen hacia los aros y saltando entre ellos avanzan hasta el medio campo para recoger los medios allí colocados.

Llegado al medio campo, recogen uno el disco y otro el balón de rugby, y se lo lanzan a los dos compañeros situados en la línea de fondo.

Recepcionado el disco y el balón de rugby, ambos jugadores recogen sus globos colocados allí al efecto y avanzando, tocándolos únicamente con las yemas de sus dedos, tiene que llegar hasta sus compañeros situados al otro lado de la canasta.

Llegados los compañeros, los dos nuevos jugadores, salen con pases con el balón de baloncesto salvando los conos hasta el medio campo; a partir de; medio campo, juegan 1 contra 1 hasta que uno de los dos consiga meter canasta.