

6

MINI BASKET

Maurizio Mondoni

6.1. ORIENTACIONES GENERALES

- 6-7 años
- 8-9 años
- 10-11-12 años
- El juego básico

6.2. EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO

- Desarrollo corporal
- Orientación corporal en espacio y lateralidad
- Percepción espacio-temporal
- Equilibrio
- Coordinación
- Educación de la respiración
- Resistencia
- Fuerza rápida
- Velocidad
- Movilidad de articulaciones
- Diferenciación espacio-temporal y dinámica
- Movilidad, desarrollo y control de la movilidad, adaptación y transformación
- Anticipación y toma de decisiones

6.3. EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO

- El bote
- El tiro
- Botar y tirar
- El pase
- Botar, pasar y tirar
- La defensa y su combinación con el bote, el pase y el tiro

6.4. PLANES ORIENTATIVOS PARA LOS ENTRENAMIENTOS

- 6-7 años
- 8-9 años
- 10-11-12 años

6.1. ORIENTACIONES GENERALES

En los capítulos anteriores hemos explicado muchos conceptos para ser aplicados cuando estamos entrenando a un equipo de mini-basket. En este capítulo vamos a resaltar algunas ideas específicas y explicar ejercicios apropiados para los jugadores de mini-basket.

6-7 años

En los niños de 6 o 7 años de edad, las habilidades sensoriales-perceptivas, las pautas y habilidades motoras y posturales, han de ser entrenadas y mejoradas durante el juego utilizando el cuerpo, y ayudándonos del equipamiento adecuado.

Cuanto más gestos y movimientos introducimos en el niño, mayor destreza y habilidad conseguiremos.

Ejercicios y juegos han de presentarse de una forma genérica, haciendo preguntas a los jugadores del tipo «¿Haber quién puede...?»

El entrenamiento debe de desarrollarse en un clima de tranquilidad y cierta relajación. Los niños deben de ser sus propios «guías» en sus descubrimientos (la música ayuda y facilita el aprendizaje).

La enseñanza analítica de los fundamentos del baloncesto debe evitar el que se realice a cualquier coste, haciendo propuestas de pautas de desarrollo motor en el juego:

- Correr.
- Saltar.
- Lanzar y atrapar.
- Etc.

8-9 años

A esta edad es necesario continuar entrenando y desarrollando las pautas básicas motoras (perfeccionamiento de técnicas), de forma que ellos puedan gradualmente ir las transformando en habilidades motoras específicas a través el entrenamiento y desarrollo de las habilidades motoras (capacidad de coordinación, movilidad, así como otras capacidades).

Los niños deben jugar botando, pasando, tirando, defendiendo y todas estas actividades han de ser presentadas por entrenador de una forma general, resaltando al inicio del juego, las reglas del mini-basket.

Sin embargo antes de analizar las reglas de juego de mini-basket, es importante que los chicos entiendan:

- Los movimientos deben realizarse en un espacio y un tiempo.
- El espacio disponible para jugar está limitado.
- Que han de hacer cuando están atacando.
- Que han de hacer cuando están defendiendo.
- Otras reglas del juego.



Cuando un chico está «preparado», las reglas del juego pueden ir siendo introducidas, a partir de las cuales, los fundamentos del baloncesto los iremos sacando a relucir:

- ✓ «Tu no puedes andar o correr teniendo el balón en la mano; para desplazarte por el campo de juego con el balón debes llevarlo botando».
- ✓ «Para ganar el partido debes conseguir más canastas que el equipo contrario, así pues, tu tienes que tirar a la canasta del equipo contrario».
- ✓ «Tu no puedes jugar siempre solo contra todo el equipo contrario, pero como tienes compañeros de equipo, debes pasarles el balón a ellos».
- ✓ «El equipo contrario no debe conseguir más canastas que tu equipo; así pues, tu tienes que defender tu propia canasta».

Desde el inicio del juego en forma de entrenamiento global, que no debemos considerar únicamente como el 1 contra 1, 2 contra 2, ó 3 contra 3, sino también desde cualquier ejercicio ó incluso desde cualquier juego no específico, el entrenador debe de observar que es lo que sucede en el campo y asesorar en el progreso de los jugadores.

De esta forma, el entrenador debe de insistir más en aquello que ha sido adecuadamente entendido ó aprendido (forma analítica), utilizando ejercicios tipo juegos, que mejoren las incorrecciones, antes de volver al juego de forma global en que verifique las habilidades (individuales y de equipo) que se han mejorado.

* Ejemplo: durante el ejercicio de 1x1, el entrenador observa que los chicos no saben como driblar. El/ella trabajará en juegos ó ejercicios en que el objetivo sea el botar el balón, y solo después volverá a los ejercicios específicos de 1x1, con el fin de verificaren que forma ha mejorado el bote de balón.

10-11-12 años

En estas edades, el trabajo de entrenamiento y mejora de las habilidades motoras continua, los fundamentos del baloncesto son mejorados y las correcciones deben de hacerse de forma más analítica.

En estos momentos del desarrollo es más importante, **empezar desde unas situaciones globales del juego** (1 x 1, 2 x 2, ó 3 x 3 con libertad de movimientos) **antes que ir a un trabajo muy específico y luego volver al concepto global del juego**. En cualquier caso, los roles y especializaciones no deben de establecerse todavía. Los gestos ó movimientos no serán demasiado técnicos, el juego debe desarrollarse de forma libre. Los conceptos de juego (en ataque ó defensa) han de introducirse por el entrenador de forma sencilla y paulatina desde el principio.

El objetivo final debe de ser, llegar con ellos a jugar un 5 contra 5 de la forma más organizada posible.

El Juego Básico

El juego básico del baloncesto parte de las situaciones de 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, y por fin el 5 x 5. Estos serían los puntos de partida ideales para un entrenador cuando está enseñando mini-basket, siempre y cuando anteriormente se haya construido una sólida base motora multilateral.

Juego Básico de 1 contra 1

Lo básico del 1x1 debe de iniciarse de forma sencilla y paulatina con chicos de 8-9 años, de forma y situaciones más complejas con los grupos de 10-11-12 años.

Con los chicos de 8-9 años, el entrenador debe de saber que no cabe esperar de los jugadores de esa edad, gestos ó movimientos de alta complejidad técnica, él/ella han de ser pacientes y observar con atención el comportamiento de los jugadores en el campo de juego.

A la edad de 10-11-12 años, las expectativas de mejores y más complejos gestos y movimientos técnicos deben de irse cumpliendo, dado que la cualidad motora de los jugadores se va incrementando y almacenando en su cerebro.

El juego de 1 contra 1, constituye la situación inicial de juego que mejor puede enseñarse a los niños de 8-9 años en el mini-basket.

Los siguientes consejos deben de aportarse a los jugadores para facilitarles las situaciones de 1 contra 1:

- No puedes correr con el balón las manos, sin utilizar el bote.
- No puedes salirte de los límites del campo de juego.
- No puedes botar, de nuevo una vez que lo has dejado de hacer.
- El jugador que tiene el balón ha de intentar ir hacia donde no hay jugadores contrarios (explicar como) y debe de decidir inmediatamente qué hacer, pero también tiene que cambiar de plan si aquello que él/ella esperaba que sucediese no está ocurriendo.
- El jugador con el balón debe de intentar alejar a su contrario de el/ella (protegiendo el bote, dándole la espalda con un pivote, etc.).
- El jugador con posesión del balón ha de intentar superar a su contrario.
- Los jugadores en situación de ataque, que no tengan el balón han de intentar desmarcarse de su defensor.
- Los jugadores que se encuentran en defensa han de tratar de no ser superados y deben de intentar mantenerse de pié delante de su contrario, tanto si este tiene el balón ó no.

El entrenador debe de observar con atención el comportamiento de sus jugadores durante el desarrollo del juego, y ante las situaciones que se vayan dando en el campo él/ella debe de corregir aquellas acciones que los jugadores no deban de hacer ó las hagan incorrectamente. Estas correcciones se han de hacerse con los ejercicios y juegos adecuados para resolver los errores.



* Por ejemplo: -el/ella pueden notar que el niño en posesión del balón no saben botar correctamente, que él/ella se salen de la zona de juego, que el/la jugador no cambian de mano cuando botan, él /ella no saben elegir el tipo de dribbling adecuado, el/ella no tienen un buen control del balón, el/ella no tienen una percepción de su cuerpo y de su espacio, ó que el/ella es incapaz de tomar decisiones con rapidez.

* En otro aspecto el entrenador debe darse cuenta de que el jugador en defensa comete demasiadas faltas, cuando intenta obtener la posesión del balón, el/ella tiene movimientos descoordinados, el/ella tienen poco equilibrio, el/ella no tienen control de las distancias, ó que el/ella no es capaz de disociar de brazos y piernas.

En este momento el entrenador ha de decidir las necesidades que deben de ser atendidas primero, y así ayudar a los jugadores a resolver los problemas mencionados anteriormente.

El entrenador debería de proponer ejercicios-juegos útiles para resolver los problemas, intentando corregir los errores principales (probablemente haciendo esto los errores secundarios desaparecerán) y debe de facilitar a los chavales sencillos pero importantes avisos que les ayuden a entender el juego (la lógica aplicada al movimiento)

Para poder realizar todo esto, el entrenador debe de saber aplicar los ejercicios adecuados.

Posteriormente al trabajo analítico, el entrenador debe de volver al juego básico del 1 x 1 y contrastar que lo realizado ha sido productivo.

En una situación de 1 x 1 el jugador debe de entender gradualmente que el dribbling le ayuda a:

- Desplazarse de defensa a ataque.
- Superar a su oponente.
- Acercarse a la canasta (entrar, pararse, pasar y tirar, tirar);
- Mejorar el ángulo de pase (cuando esté jugando ya con compañeros)

La situación de 1 x 1 es dual, los dos contendientes son atacante y defensor, siendo importante para los jugadores el cambio de mentalidad (de ataque a defensa y al contrario)

Progresivamente los jugadores deberían de ser capaces de saber ó entender, cuando es necesario cambiar de mano, dirección ó velocidad, cuando es mejor pasar que botar, y cuando es mejor tirar y como hacerlo.

Todo esto es llamado «habilidad para la anticipación y decisión», la cual en los primeros niveles de aprendizaje provoca que los jugadores cometan muchos errores mientras juzgan la situación y toman las consiguientes decisiones.

Solo después que el jugador ha entendido «qué» debe de hacer, puede empezar a trabajar en él «como» debe de hacerlo (mejora de la técnica) para obtener un mejor resultado.

Es posible jugar un 1x1 en toda la pista de juego, en media pista ó cercano a la canasta.

El entrenador puede realizar las funciones de arbitro, dirigir el partido y pararlo cuando haya violaciones a las reglas, enseñar las mismas y ser tolerante con los jóvenes jugadores en sus errores.

Juego Básico de 2 contra 2

En el juego básico del 2 x 2 tenemos una situación de doble 1 x 1, con balón y sin balón.

Este juego básico puede utilizarse con niños desde la edad de 8 años utilizando diferentes métodos y técnicas de acuerdo con la edad del grupo.

En la situación previamente vista del 1x1, el jugador ofensivo tenia solo la posibilidad de superar a su contrario con el dribling, ó tiro, mientras que el defensor intenta pasar a ser jugador atacante robando el balón.

Ahora en el 2 x 2 básico, el jugador atacante con balón tiene más posibilidades además del dribling y el tiro, el/ella pueden también pasar el balón a su compañero/a desmarcada, mientras que en defensa un jugador defiende al atacante con balón mientras su compañero defiende al atacante que no tiene el balón.

El jugador con balón debe de decidir lo que hacer, qué es mejor hacer, botar, pasar ó tirar (según la distancia existente a la canasta y del defensor).

* Por ejemplo: si el jugador con balón no tienen defensor delante de él/ella, deben de decidir si, acercarse a la canasta botando y si en defensor se acerca a él/ella, este puede superarle cambiando de mano, de dirección ó de velocidad.

Si el jugador no puede entrar a canasta, pararse y tirar ó dando un salto y tirando, él/ella deben de pasar el balón a su compañero/a que esté desmarcado.

La acción inicial concebida por el chico/a (dribling, y tiro a canasta) tiene sus cambios inmediatos en cuanto tienen a su defensor delante de él, significando esto que el jugador ha de variar su plan de acción (intentar superar a su contrario ó pasar el balón a su compañero/a).

Para hacer todo esto, el/ella deben poseer los recursos técnicos que les permitan utilizarlos a lo largo de las diferentes situaciones del partido.

El jugador que no tiene posesión del balón debe intentar estar desmarcado, yendo hacia donde no haya un contrario que le impida recibir el balón o ocupar espacios ya ocupados.

El/ella deben moverse rápido por el campo, porque si no lo hacen así, resultará más fácil para el defensor interceptar el balón en el supuesto de un pase (el/ella deben realizar engaños al contrario y señales hacia donde quieren el pase). Uniendo las dos situaciones de 1×1 con balón y 1×1 sin balón, tenemos una nueva situación de 2×2 en ataque y defensa (juego de colaboración).

En el juego básico del 2×2 es muy importante desde un punto de vista didáctico limitar inicialmente el número de botes al jugador que posee el balón, obligándole a este a pasar el balón más a menudo (pasar es más rápido que botar).

Es muy útil proponer situaciones de ventaja 2×1 , en forma de juego (en áreas grandes o pequeñas), de forma que los niños entiendan que es mejor pasar el balón a un compañero desmarcado que continuar botando.

A menudo el jugador que defiende a un atacante que no tiene el balón, se olvida de su contrario y se va hacia el balón dejando a su pareja desmarcada. Esto nos lleva a las siguientes situaciones:

- El jugador que tiene el balón está marcado por dos defensores.
- El atacante que no tiene posesión del balón está desmarcado, pero no puede recibir el balón puesto que el compañero que lo tiene está en dificultades.
- El jugador que no tiene posesión del balón va hacia el que lo tiene a recibirlo.
- El jugador con balón tiene dificultades para botar o pasar.



Es una buena idea decirle al jugador que no tiene el balón que no se vaya demasiado cerca de su compañero con balón, porque haciendo este, el/ella llevarán a su defensor más cerca del balón (esto dificultará los movimientos de sus compañeros).

Eso solo es posible realizarlo cuando el jugador balón está en dificultad y grita «ayuda», en cuyo caso su compañero se acercará a recibir el balón (igualmente a recibir un pase o a recibir el balón directamente de las manos de su compañero de equipo).

El uso del «pie de pivote» en estos casos debe explicarse y el jugador ha de entenderlo sin automatizar la técnica.

El juego básico del 2x2, puede realizarse obligando a los jugadores a pasar el balón sin utilizar el bote del mismo. Entonces, puede introducirse el bote y finalmente la posibilidad de tiro. El juego puede limitarse por puntos o por tiempo

El entrenador debe actuar como árbitro, dirigiendo el juego y parándolo en el caso de violación de las reglas, enseñando estas y siendo tolerante con los errores de los chicos. El entrenador debe observar en que forma juegan los chicos, minimizar los problemas que vayan ocurriendo, trabajar sobre ellos antes de volver al juego de 2 contra 2, y verificar, que las correcciones realizadas dan como resultado la mejora de los movimientos.

Las situaciones que se proponen son 1x1 con balón, 1x1 sin balón, 2x1, 1x1 con la ayuda del entrenador, 2x2 todo el campo, 2x2 medio campo y 2x2 cercano a la canasta.

Mientras juegan, los chicos mejorarán indefectiblemente, llegando a situaciones reales de juego (que les sucederán a lo largo de los partidos) y a al mismo tiempo desarrollarán su creatividad e imaginación motora.

Mayor trabajo analítico en profundidad de gestos y movimientos debería de ser evitado a toda costa, pero es importante llamar la atención de los jugadores acerca de lo que ellos deben hacer durante el juego (tanto en ataque como en defensa), y el entrenador debe ayudarles a resolver los problemas que se les planteen a lo largo del juego.

Juego Básico de 3 contra 3, 4 contra 4 y 5 contra 5

En el juego básico del 3 x 3 es importante que los jugadores sean capaces de desenvolverse en el espacio libre permitido, primero a lo largo de todo el campo, después en medio campo, y después cerca de la canasta.

En esta situación hay dos jugadores ofensivos sin balón en el campo, y su compañero con balón tiene que decidir a quien de ellos se lo pasa (al jugador que antes esté desmarcado).

A partir de esa situación una gran cantidad de situaciones deben de irse introduciendo (3×1 , 3×2 , y 2×3), de forma que el jugador con balón tenga que ir decidiendo si ha de botar, tirar, botar y tirar, ó pasar el balón.

Obviamente, los defensores han de defender tanto al jugador con balón como a los que no lo tienen.

En un principio la defensa deberá ser cara a cara, hacer que se relaja y luego anticiparse.



El jugador con balón ha de ver a todos los defensores delante de él/ella, y a partir de ese momento intentar pasar el balón a su compañero desmarcado. Si, los defensores solo defienden a jugadores sin balón, el jugador con balón ha de irse directo a canasta y tirar.

Si, el jugador que maneja el balón, tiene confianza, debe de intentar superar a su contrario botando, en caso contrario debe de pasar el balón a sus compañeros.

Este trabajo requiere un considerable tiempo de dedicación, Se deben de ir introduciendo ejercicios a modo de juegos el método a utilizar es similar al empleado en el juego básico del 2×2 .

A partir del juego básico del 3×3 podemos gradualmente ir introduciendo el 4×4 y el 5×5 en sus formas más sencillas, a través de un gran numero de situaciones (4×1 , 4×2 , 4×3 , 5×1 , 5×2 , 5×3 , 5×4)

Lo más importante para los chicos/as de esta edad es hacer que jueguen el mayor número de tiempo y situaciones sin que el entrenador interrumpa el juego muy a menudo. Solo de esta forma es posible que los jugadores vayan descubriendo las mejores soluciones para ellos mismos. Esto hará que sean más creativos, se diviertan más, y que no se vean forzados ha jugar como el entrenador quiere.

Si los jugadores no pueden tirar en situaciones de 1×1 , ellos buscaran soluciones alternativas, pasaran el balón a un compañero y jugaran entre ellos (pasar e irse, paso y voy, paso y cambio de lado etc.)

A partir de situaciones de 4×4 y 5×5 , el entrenador tendrá en consideración aquello que observa como más necesario y organizará más ejercicios específicos, que harán que los jugadores mejoren en el desarrollo de sus habilidades, para posteriormente volver al juego del 5×5 en forma global.

El entrenador ha de dirigir el juego, enseñar las reglas, manejar con habilidad las situaciones de faltas y violaciones, enseñar las señales de los árbitros y su significado, no pitar y parar el juego demasiado a menudo, e intentar explicar la «globalidad» del juego a los chicos/as.

6.2. EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO

En este apartado explicaremos una serie de ejercicios para el desarrollo físico de los jugadores de mini-basket.

Desarrollo Corporal

1. Invitar a los chico/as a conocer su cuerpo y los movimientos que pueden realizar con cada parte de su cuerpo (estando parado, en movimiento, con o sin balón). Enseñarles una guía de movimiento con los que ellos no estén familiarizados todavía.
2. Diferentes tipos de forma de caminar (sobre las puntas, sobre los talones, con la parte interior y exterior de los pies).
3. Andando o corriendo hacia delante, andando hacia atrás, yendo hacia los lados, alrededor del campo o por en medio de él, llevando el balón sobre la cabeza con los brazos extendidos hacia arriba, hacia abajo o en la espalda.
4. Correr, sujetando el balón por la espalda.
5. Correr con las rodillas muy altas llevando el balón al frente.
6. Andando o corriendo, pasamos el balón alrededor de la cabeza, el tronco, por debajo de las caderas lo llevamos en un sentido y en el contrario.
7. Andando o corriendo por el medio del campo de juego sujetando el balón, y con fondo musical; de repente paramos la música y observamos el comportamiento que se produce en los chico/as. Repetimos varias veces.
8. El mismo ejercicio mencionado anteriormente, pero esta vez botando el balón libremente por el campo.
9. Andar llevando el balón con las manos, lo hacemos rodar sin que se escape, alrededor del cuerpo.
10. Caminar llevado el balón entre los tobillos.
11. Saltar llevando el balón entre los tobillos.



12. Braceando llevar el balón entre los tobillos bajo el estómago rodando el balón.
13. Juegos para el entrenamiento de la respiración.
14. Sentados con las piernas estiradas pasar el balón por debajo de las rodillas.
15. Tumbado boca arriba pasar el balón por debajo de las rodillas.



16. Tumbado boca arriba sujetar el balón entre los tobillos y subirlo hasta tocar el suelo por detrás de la cabeza. Volver a la posición inicial.
17. Doblar los brazos hasta tocar el pecho con el balón y estirar de nuevo.
18. Sujetar el balón entre los tobillos: agacharse, sentarse y moverse a izquierda y derecha.
19. Tumbado boca abajo botar con la mano izquierda y derecha.
20. Apretar el balón con las dos manos durante 5 segundos.
21. De pie con las piernas abiertas sujetar el balón con los brazos estirados y doblarse hasta tocar con el balón el pie derecho, subir y doblarse de nuevo hasta tocar el izquierdo.
22. Tumbado boca arriba, balón encima de los tobillos subir las piernas hasta que el balón rueda hacia el pecho.
23. Con el balón en el suelo tratar de hacerlo botar, golpeándolo con una mano.
24. Botar el balón con los pies, las rodillas y la cabeza.
25. Subir el balón a lo alto, dejarlo caer y que de un bote, y tocarlo con la cabeza, los hombros, las rodillas y pies.
26. Con el balón sujeto entre las manos, rápidamente cambiar la posición de estas.
27. Rodando el balón entre los pies movernos por la pista.



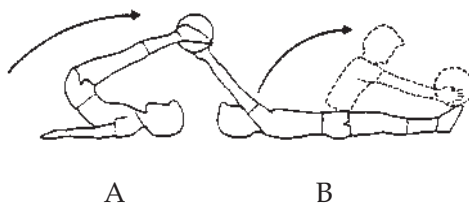
28. Empujar el balón hacia delante con la cabeza.



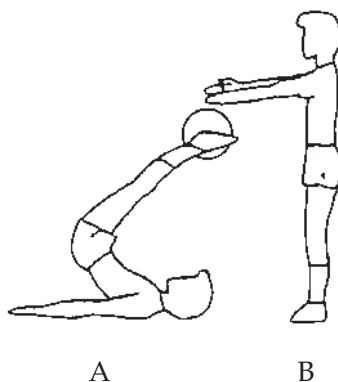
29. Tumbado sobre una mano botar el balón con la otra y moverse.



30. Botar el balón con el puño, con el lateral de la mano, con la mano vuelta al revés y con la palma de la mano. (Parado y en movimiento).
31. El mismo ejercicio antes mencionado, pero ahora con los dos puños, con los dos laterales de la mano y con las dos manos del revés.
32. En parejas sentados uno de espaldas al otro pasarnos el balón girando el tronco.
33. Por parejas tumbados boca arriba: «A» sujetar el balón entre los tobillos, elevar las piernas y pasar el balón a «B» que lo recibe con las manos, repetir.



34. Por parejas: «A» con el balón entre los tobillos subir las piernas y pasar el balón a «B», que está de pie; repetir y cambiar posiciones.




Orientación Corporal en Espacio y Lateralidad

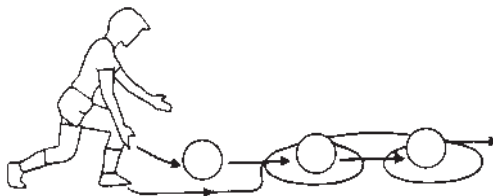
1. Ejercicio de exploración sobre la pista de baloncesto (líneas laterales, líneas de fondo, círculos), andando, corriendo, saltando, botando.
2. Lanzar el balón hacia las líneas laterales y tratar de alcanzarlo antes de que salga del campo; lo mismo hacia las líneas de fondo.
3. Caminar por el campo con un ojo cerrado y otro abierto, los dos ojos cerrados, botando, saltando, y botando.
4. Botar siguiendo las líneas del campo, los círculos y las líneas de fondo.
5. Caminar por el campo de juego pasándonos el balón entre las piernas.



6. Botar de pie, parado con la mano preferida, andar, correr.
7. Botar de pie estando parado y saltar con los dos pies juntos, saltar sobre un pie, con las piernas abiertas, con las piernas cruzadas.
8. Botar de pie parado con una mano y saltar sobre el correspondiente pie.
9. Lanzar contra una pared con una mano y luego con dos manos.
10. Botar alto, muy alto, bajo, muy bajo.
11. Botar sentado con un dedo, dos, tres, cuatro, cinco dedos.
12. Botar haciendo «tam-tam» con el balón.
13. Lanzar el balón muy alto y atraparlo con la misma mano, con la mano contraria, con las dos manos (de pie, de rodillas, sentado, tumbado boca arriba).
14. Botar y saltar en línea recta.

Percepción Espacio Temporal

1. Rodar el balón sobre la pista, con una mano, dos manos, con los pies, botando, tratando de evitar objetos esparcidos por la pista.
 2. Caminar, lanzar el balón hacia delante y atraparlo inmediatamente después de que ha tocado el suelo.
 3. Caminar, lanzar el balón hacia atrás e inmediatamente recuperarlo, repetir.
 4. Lanzar el balón muy alto y atraparlo después de dar palmas con las manos al frente varias veces, por detrás, al frente y por detrás, debajo de las piernas.
 5. El mis ejercicio antes mencionado habiendo tocado el suelo con una mano, con dos manos, después de girar en círculo.
 6. Lanzar el balón contra la pared y atraparlo.
- 
7. Lanzar el balón contra la pared, dar palmas al frente y atraparlo sin que caiga; repetir dando palmas por detrás de la espalda, tocando el suelo, girando.
 8. En parejas juntar las manos y botar (de pie sobre el terreno y en movimiento).
 9. Rodar el balón, correr y atraparlo antes de que este alcance una marca preparada.
 10. Rodar el balón y girar alrededor de él.

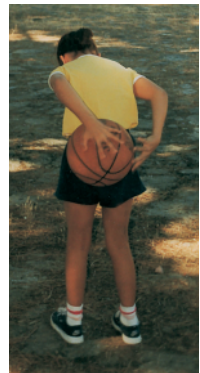


11. Lanzar el balón alto y dar palmas cada vez que toca el suelo.
12. El mismo ejercicio anterior, saltando con los pies juntos, lo mismo sobre un pie.
13. Lanzar el balón tan alto como sea posible y tan lejos como sea posible.
14. Botar siguiendo un ritmo.
15. De espaldas a una pared, lanzar el balón contra ella, girarse y atraparlo.

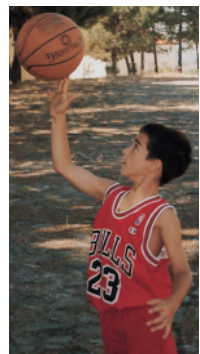
16. Lanzar el balón hacia lo alto e intentar pasar por debajo de él, tantas veces como sea posible.



17. Botar el balón en el suelo y pasar un brazo alrededor de él.
18. El mismo ejercicio anterior con las dos manos juntas, con los pies juntos.
19. Andar llevando el balón por detrás de la espalda, dejarlo caer y atraparlo antes de que toque el suelo.



20. Hacer girar el balón sobre un dedo.



21. Caminar pasando el balón de una mano a otra.
22. Con las piernas separadas botar el balón sobre el suelo, entre las piernas, girar y atraparlo.
23. De pie con las piernas separadas el balón sujeto entre ellas, con una mano de frente y otra detrás, cambiar rápidamente de mano.

Equilibrio

1. Lanzar el balón hacia arriba y girar el pie alrededor (contar el número de veces que el chico/a lo realiza).
2. Botar saltando sobre un pie (sobre el terreno y en movimiento).



3. Rodar sobre un pie sin perder el equilibrio.
4. Caminar sobre las puntas de los dedos y sobre los talones.
5. De pie sujetando el balón con las piernas separadas, saltar dando un giro completo y caer en la misma posición (en una dirección y en la otra).
6. Botar con los ojos cerrados.
7. Saltar y caer sobre un banco sin perder el equilibrio.
8. Correr por el campo de juego, y a una señal parar inmediatamente.
9. El mismo ejercicio anterior, botando.
10. Corriendo alrededor de la pista, parar a una señal, saltar cambiando el sentido, y empezar a correr de nuevo.
11. Caminar hacia atrás.
12. Caminar hacia atrás sobre un banco, caminar hacia delante.
13. El mismo ejercicio anterior, botando.
14. Botar por la pista y a la señal tirarse al suelo, levantarse, atrapar el balón y empezar a botar de nuevo.
15. Rodar el balón dar un salto mortal sobre el suelo, atrapar el balón de nuevo y salir botando, o tirar o pasar.

16. Caminar sobre un banco y atrapar el balón lanzado por un compañero, pasarlo de nuevo rápidamente.



17. Botar por el campo y a la señal pararse sobre un solo pie.



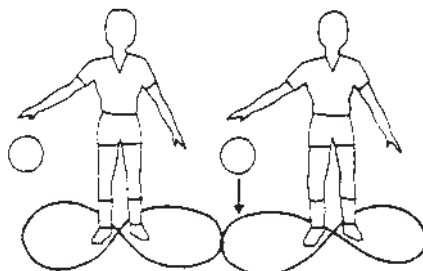
18. Botar, alrededor, por el interior y por el de un círculo alternativamente.
19. Tirar dentro de un círculo marcado por el entrenador.
20. Tirar a canasta desde una posición desequilibrada.

Coordinación

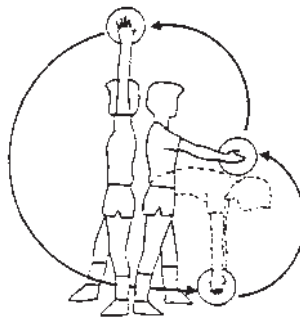
1. Rueda el balón y trata de tocar una señal ó diana (un balón en movimiento, números escritos en una pared, señales etc.).
2. Correr con un brazo hacia adelante y el otro hacia lo alto.
3. Lanza el balón y trata de meterlo en un círculo formado por los brazos de tu compañero.



4. Por parejas, (cada uno con un balón); intentar tocar la espalda del otro, sus rodillas, el balón del otro (aquel que consigue, tocar más veces al contrario en un cierto periodo de tiempo, gana)
5. El mismo ejercicio anterior, pero en grupos de tres, de cuatro y de cinco.
6. Botar sobre el terreno con dos balones alternativamente.
7. El mismo ejercicio anterior, pero corriendo.
8. Caminando hacia atrás, botar con dos balones.
9. Por parejas botar con dos balones y a una señal, intercambiar los balones.
10. El mismo ejercicio anterior, pero en grupos de tres, cuatro, y cinco.
11. Botando hacer la figura de un «8» con las piernas separadas.
12. Por parejas, botar y hacer la figura de un «8».

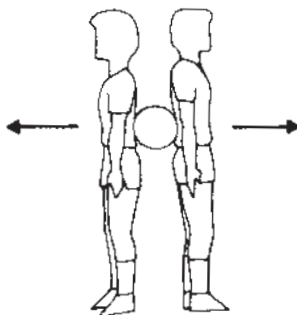


13. Por parejas, «A» bota hacia «B» (piernas separadas y brazos extendidos), pasa por debajo, gira alrededor de él, y retorna a la posición inicial, se para, gira, y pasa el balón a «B», quien repite el mismo ejercicio.
14. De pié, el balón sujeto entre los brazos con estos estirados, lo dejamos caer, damos palmas delante y detrás, para cogerlo de nuevo.
15. El mismo ejercicio anterior, sujetando el balón por detrás; dar palmas y cogerlo de nuevo.
16. El mismo ejercicio con el balón sujeto frente a las rodillas.
17. Botar, simultáneamente con tres balones.
18. Por parejas, (cada uno con un balón): «A» bota avanzando hacia delante y «B» bota moviéndose hacia atrás. A la señal cambio de sentido.
19. El mismo ejercicio anterior pero con el movimiento hacia los lados.
20. Por parejas (cada uno un balón): «A» envía un pase picado a «B» y «B» un pase de pecho hacia «A».
21. Por parejas, «A» de pié con balón y «B», sentado sin balón: «A», pasa a «B», y se sienta, «B» pasa a «A» y se levanta.
22. Por parejas, pases de pecho con dos manos, pases picados, pases de cadera, pases picados desde la cadera, pases de «bolos», pases mano a mano, pases de béisbol, pases por encima de la cabeza,
23. Por parejas, espalda con espalda: pasar el balón por encima de la cabeza y por entre las piernas.



24. El mismo ejercicio anterior, pasando el balón por los lados de derecha a izquierda.
25. Por parejas, cara a cara: «A» rueda el balón hacia «B» y «B» pasa el mismo tiempo con él pié.
26. Por parejas, sentados cara a cara, cada uno con un balón: intercambiar los balones, botando, rodando y lanzándolo.
27. Apuntar y lanzar el balón contra una señal (diana).
28. Por parejas: «A» realiza un movimiento botando un balón, «B» tiene que imitarlo. Intercambiar la posición.

29. Por parejas, con el balón entre las espaldas, caminar hacia delante, hacia atrás, lateralmente, pero siempre intentado que el balón no caiga al suelo.



30. El mismo ejercicio anterior pero con el balón sujeto por las cabezas de ambos.



31. Por parejas, tumbados boca abajo, y cada uno con un balón, pasarlo de uno al otro.
32. Por parejas: «A» pasa el balón a «B» y «B» antes de recibirlo debe de dar palmas.
33. Por parejas: «A» lanza el balón alto hacia el aire y «B» lanza otro balón intentado que se golpeen en el aire.
34. El mismo ejercicio pero haciendo rodar los balones.

Enseñanza de la Respiración

1. Inflar globos, inflarlos uniéndolos a palos y hacer ruidos con ellos.
2. Respirar tapando un orificio de la nariz, y luego el otro.
3. Soplar empujando pelotas de ping-pong por el suelo.
4. Inhalar, aire por la nariz, y contar en alto, sin soltar el aire. Lo mismo pero contando mentalmente.
5. Sentados, apoyándose con las manos hacia atrás, coger aire de un golpe, soltarlo de dos veces.
6. De pie, sujetando el balón entre los talones, coger aire de una vez, extendiendo los brazos y subiéndolos. Soltar el aire de una vez, mientras doblamos las piernas simultáneamente.
7. Tumbado boca arriba, el balón sobre el pecho, coger y soltar aire mirando el movimiento del balón, que se mueve de arriba abajo.



8. El mismo ejercicio con el balón sobre el estómago.
9. «Soplar», bolas de papel, a través de un camino construido, sin que choquen entre ellas.

Resistencia

1. Carrera votando el balón 15-20 metros.
2. Carrera en slalom, y botando el balón.
3. Carreras de relevos. Lo mismo, pero botando el balón.
4. Ejercicios para el manejo rítmico del balón.
5. Tic-tac en grupos de 2,3, 4, solo ida. Después ida y vuelta, en un tiempo marcado.
6. Competición de «fondos»



7. Competición de saltos, manteniendo el ritmo.
8. El mismo ejercicio anterior, botando el balón al mismo tiempo.
9. Competición de tiro por tiempo: Comprobar el número de tiros que se pueden realizar en un tiempo marcado.



10. El mismo ejercicio anterior, pero controlando el número de canastas conseguidas.
11. Pases en un tiempo marcado: (2, 3, 4, 5 jugadores en grupos); ver cuantos pases se pueden dar en un tiempo marcado.
12. Circuitos de ejercicios, común tiempo marcado.

Fuerza Rápida

1. Botar el balón y saltar al mismo tiempo.
2. Competiciones de bote de balón, de tiro a canasta, pases, en estático y en movimiento.
3. Ejercicios por parejas, en ataque y defensa, oposición y resistencia.
4. Por parejas: carreras de «carretillas».
5. Saltar dentro y fuera de un círculo.
6. Saltos de altura, de longitud, salto hacia atrás, saltos cortos.
7. Lanzar el balón hacia delante, hacia atrás, hacia los lados, desde sentado, de rodillas, tumbado boca a arriba y boca abajo.
8. Todo tipo de carreras de relevos.
9. Todo tipo de circuitos (estimulando fuerza de salto, fuerza de lanzamiento).

Velocidad

1. Botar corriendo por el campo, y cambiar de velocidad a una señal (silbato, voz, líneas del campo etc.)
2. Botar empezando desde diferentes posiciones (de pié, sentado, de rodillas, tumbado boca arriba, tumbado boca abajo, etc.)
3. Por parejas (cada uno con un balón) botar e intentar tocar el balón del otro, la rodilla, la espalda, los cordones de las zapatillas, etc.



4. Carreras y relevos botando el balón (diferentes señales.).
5. Circuitos sencillos.
6. Ejercicios de reacción a una señal (visual, sonido, tacto).

Movilidad de Articulaciones

1. Juegos de manejo de balón ó manejo con otro tipo de equipo.
2. Rotaciones, giro de tronco, extensión de los miembros del tren inferior de cuerpo, extensión de los miembros del tren superior del cuerpo, sujetar el balón con las manos.
3. Circuitos sencillos: pasar por debajo de un banco, entre barras de una barandilla, bajo una escalera etc.



4. Ejercicios tipo juegos, para la movilidad del tronco, caderas, haciendo algún test para comprobar la mejora.

Diferenciación Espacio Temporal y Dinámica

1. Caminar y correr rápido, lento, saltar despacio ó rápido.
2. El mismo ejercicio anterior pero botando.
3. Botar lento, rápido, haciendo el bote alto, bajo, muy alto, muy bajo.
4. Botar con dos balones de formas alternativas (sobre el mismo terreno, en movimiento).
5. Botar corriendo, cambiando de mano, de dirección, de velocidad, hacer reversos (ir dando señales)
6. Botar con diferentes tipos de pasos.
7. Por parejas, imitar al compañero haciendo bote de velocidad.
8. El entrenador marca un ritmo de movimientos y los jugadores intentan seguirle imitándole con sus manos, pies, con el balón.

Desarrollo y Control de la Movilidad, Adaptación y Transformación

1. Ejercicios siempre variados, con diferentes tipos de salidas y de finales.
2. Ejercicios individuales, por parejas, en grupos (con balones duros, blandos, rugosos, lisos, pesados, ligeros, pequeños, grandes), con utensilios pequeños del gimnasio, haciéndolo marcha atrás, con ritmos variados, con diferentes señales (voz, manos, silbato, golpeando algo, con música).
3. Todo tipo de botes, tiros a canasta, pases y sus combinaciones.
4. Todas las situaciones de 1x1 hasta 5x5 (tanto en defensa como en ataque).
5. Juegos y ejercicios con número impar de jugadores.

Anticipación y Toma de Decisiones

1. Pases entre una pareja con un defensor en el centro.



2. El mismo ejercicio anterior en grupos de 3 ó 5 (con uno ó 2 defensores)
3. Juegos de 1 contra 1 en diferentes posiciones del campo.
4. Juegos con número impar de jugadores en cada equipo.
5. Juegos de 1 contra 1 hasta de 3 contra tres con un soporte de ayuda.
6. Juego de ayuda defensiva (trenes)

6.3. EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO

En esta sección, vamos a explicar una serie de ejercicios para la mejora de los fundamentos básicos del baloncesto.

El Bote

1. Bote en parado, en movimiento, alrededor de la pista, siguiendo las líneas del campo, en el medio del campo.
2. En medio de la pista, botar siguiendo las instrucciones de señales del entrenador (voz, silbato, golpeo, palmas, etc.), cambio de velocidad, de dirección, cambio de mano, reverso, etc.
3. Botar por la pista siguiendo un camino previamente marcado.
4. Botar con dos balones, sobre el mismo terreno y en movimiento.
5. «Juego de la Estatua»: Los jugadores botan por el campo (cada uno con un balón) y a la señal del entrenador, ellos tienen que pararse inmediatamente (los que no se paran pierden un punto). Este ejercicio enseña como pararse (parada en salto y parada en dos tiempos).
6. «Atrápalo»: Los jugadores (cada uno con un balón) botan por el campo tratando de no ser tocados por el jugador «prenda». El jugador que es tocado pasa a ser «prenda» en ese turno. De esta forma los jugadores aprenden a cambiar de mano, hacer reversos, cambios de dirección, velocidad mientras juegan a alcanzar un objetivo (no analíticamente).
7. El mismo juego anterior, con la diferencia que el jugador que es «prenda» tiene que intentar tocar al máximo número de jugadores en un tiempo determinado.
8. Los jugadores botan siguiendo las líneas del campo de juego, y cuando se encuentran a otro jugador deben de cambiar de mano, de dirección, reverso, etc.
9. «El imitador»: Todos los jugadores botan por el campo «imitando» los botes del entrenador (bote alto, bajo, lento, rápido).
10. «El juego del coche»: Todos los jugadores (cada uno con un balón) esparcidos por la pista de juego han de imitar un coche. En posición básica, cuando el coche está parado, botando cuando el coche tiene el motor encendido, empiezan a botar cuando el coche arranca, botando por toda la pista (hacia delante, atrás, derecha, izquierda) cuando el coche se mueve, parar de botar cuando el coche se para en los semáforos (el entrenador gritará: «semáforo rojo»)retorno al punto inicial (parada en salto ó de un tiempo).
 - Esto les enseñará las diferentes formas de iniciar el dribling, y las diferentes formas de hacerlo, la parada en salto, y salida de nuevo en dribling.





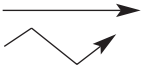


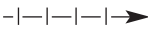


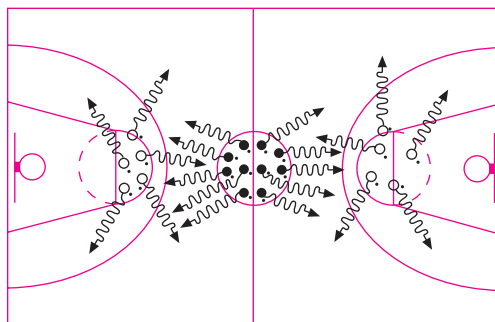
 jugador ofensivo sin balón	 jugador defensivo
 jugador ofensivo con balón	 pase (cualquier tipo)
 movimientos del jugador sin balón	 jugador botando
 movimientos del jugador con balón	 tiro a canasta
 entrenador	 obtáculo

Tabla 17. *Legenda para seguir los diagramas de este capítulo.*

- A partir de estas situaciones iniciales, siguiendo una somera introducción de los diferentes fundamentos básicos del baloncesto, debe de haber una evolución gradual hacia movimientos más precisos y la representación de estos, así como hacia una mayor estabilización de los mismos, así como su utilidad y necesidad.
11. «El juego del rabo» (pañuelo): Los jugadores sin pañuelo botan por todo el campo y por un cierto periodo de tiempo tienen que intentar quitar el pañuelo a los jugadores que lo tienen. El jugador que consigue tener después del tiempo señalado más pañuelos gana.
 12. Botar libremente por la pista de juego, y a la señal, parada y giro saliendo hacia la canasta, usar las líneas laterales, líneas de fondo (según las instrucciones del Entrenador). Este ejercicio es práctico para aprender el uso de los pies de pivote.
 13. «Auto-pase», paradas y salidas botando (en todas direcciones)
 14. «El juego del perro y la liebre»: Dividir los jugadores en dos equipos (un balón cada uno), hay que asignar a cada jugador de un equipo (perro) uno del otro equipo (liebre). Los «perros» se sitúan en el círculo central y las «liebres» en la línea central. Cuando el entrenador señala el inicio, los «perros» salen botando y han de tocar a las «liebres». Los jugadores

que son «tocados» han de quedarse quietos y sentarse. El jugador que haya tocado a más liebres al final de tiempo marcado es el ganador.

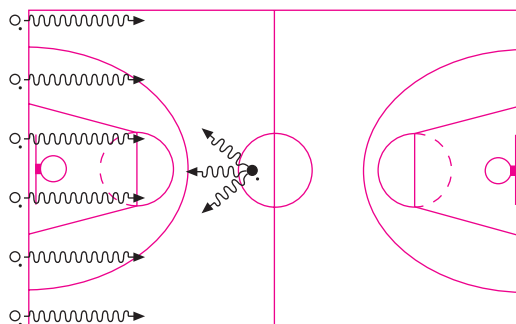


15. «El juego del lobo y el cordero»: Colocar a los jugadores (cordero) en los tres círculos del campo (un balón cada uno) y un jugador (lobo) fuera de los círculos (con balón). Cuando el entrenador dice: »El lobo no está aquí», los «corderos» pueden moverse libremente por todo el campo (el lobo puede moverse pero no puede tocar a los corderos). Cuando el entrenador dice: «Ya llega el lobo», el lobo puede tocar a los corderos que están fuera de los círculos (sí, el cordero está dentro del círculo, está a salvo.) Los corderos que son tocados fuera del círculo pasan a ser lobos, de forma que el juego continúe.

El juego intenta enseñar a los jugadores a no mirar al balón muy a menudo, y a utilizar diferentes tipos de botes de balón, dependiendo de las situaciones que aparezcan en el juego.

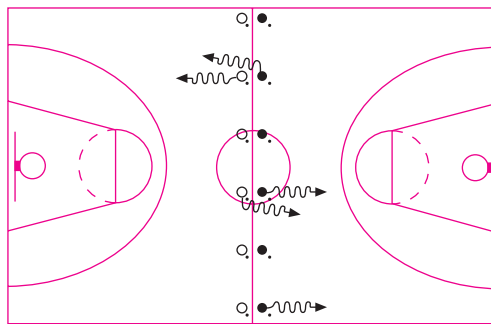
16. «El juego del pescador»: Todos los jugadores (peces) se sitúan de pie detrás de la línea de fondo (cada uno con un balón), mientras que un jugador está en el medio del campo (pescador). A la señal del entrenador, los jugadores deben de ir botando hasta tratar de alcanzar el otro lado de la pista (pasada la línea) sin dejar que el «pescador» les toque. Aquellos que sean tocados, pasar a ser «pescadores»

Al principio del juego, no son muy importante las violaciones que se cometen. El juego enseña velocidad, anticipación y elección del tipo de bote a utilizar.

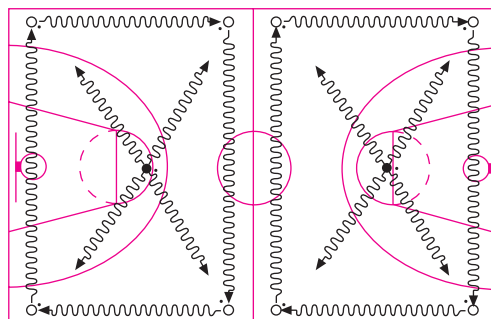


17. «El juego de correr y cazar»: Los jugadores están divididos en dos equipos (cada uno con un balón) y se sitúan alineados en el medio de la pista (un equipo de cara a una canasta y el otro equipo de cara a la otra) Los equipos están espalda con espalda. A cada equipo se le asigna un número (1 ó 2) un color (blanco ó negro) y si es luna ó sol. Cada vez que el entrenador dice un número, ó un color, el equipo que es llamado se va botando hacia canasta hacia la línea de fondo y el otro equipo ha de volverse, iniciar el bote e intentar atrapar a los del otro equipo que van corriendo hacia la canasta (cada uno de los jugadores solo puede tocar al jugador con el que estaba espalda con espalda.)

Aquellos que llegan a la línea de fondo sin ser tocados están salvados, mientras que los que son tocados deben de levantar una mano (no se elimina a nadie) El equipo que consigue tocar más veces a los jugadores del otro grupo en un periodo de tiempo, gana. El juego puede iniciarse desde la posición de pie, sentado, de rodillas, tumbado boca arriba, boca a bajo etc.



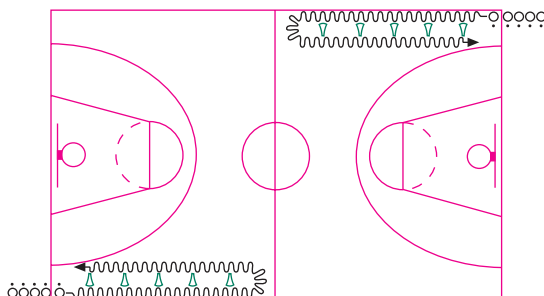
18. «El juego de las cuatro esquinas»: Los jugadores se colocan en forma de cuadrado (un balón cada uno), un jugador desde el centro trata de ocupar una de las esquinas libres. A la señal, los jugadores deben de moverse y cambiar de esquina botando, y el jugador que se sitúa en el centro debe de tratar de ocupar uno de los lugares libres. El jugador que se queda sin sitio libre pasa a ocupar el centro y se comienza de nuevo. Es importante establecer un sentido del movimiento (sentido de las agujas del reloj ó contrario al sentido de las agujas del reloj) antes de comenzar el juego.



19. «**Juego de librar**»: Los jugadores (cada uno con un balón) corren por el campo de juego botando, y uno que es designado ha de ir «tocando» a todos los demás. El jugador que es tocado, se ha de parar y colocar un brazo estirado, esperando a que alguno de los otros jugadores, le liberen (tocándole) y pueda seguir.
20. «**Juego de 1,2,3 correr**»: Los jugadores (cada uno con un balón), se sitúan por detrás de la línea de fondo, y un jugador se coloca en la línea de medio campo, de espaldas a ellos. El juego comienza cuando el jugador del medio del campo grita «1,2,3, correr», y los jugadores de la línea de fondo tienen que correr botando el balón, hacia el centro de la pista. Cuando el jugador del centro se vuelve han de pararse. El jugador del centro ha de volverse inmediatamente y, si ve moverse alguno de las que están corriendo este vuelve al comienzo (así siguen jugando). El primero que alcanza la línea del medio campo sin ser visto en movimiento por el jugador del centro, gana.
21. «**El juego de la señal**» Los jugadores (cada uno con un balón) se colocan mirando al entrenador. El entrenador indica con sus brazos la dirección hacia donde deben de dirigirse botando (hacia la derecha, la izquierda, hacia detrás, adelante, etc.) Si el entrenador mantiene los brazos abajo los jugadores van botando hacia un lado u otro, si él levanta su mano derecha, los jugadores cambian de mano de bote y lo hacen con la izquierda (y viceversa). Si, el entrenador levanta los dos brazos los jugadores realizan un reverso y continúan botando.
22. «**Carreras de relevos botando**»: Existen muchos tipos de carreras de relevos. (Hacia adelante, atrás, mixta etc.) sin balón (corriendo, saltando), ó botando con balón, con un balón por equipo ó uno ó jugador.

A una señal del entrenador, el primero de la fila, sale y va siguiendo el camino marcado (corriendo en slalom, corriendo sobre marcas, árboles, círculos, etc.) El jugador regresa a la fila se para delante del primero colocado que toca el balón y continua el juego. El equipo que llega al final en primer lugar después de haber completado todo el recorrido, es el ganador.

23. «**Carreras de relevos con conos**»: Dividir a los jugadores en dos grupos, (un balón cada uno) y se colocan tal y como indica el diagrama. A la señal, el primer jugador de cada equipo, sale botando con una mano, mientras que con la otra, tiene que ir tumbando los conos colocados a lo largo del camino, y volver botando a toda velocidad. Cuando llega, sale el segundo que tiene que ir botando con una mano y con la otra, ir levantando los conos tum-
bados. (el juego no puede seguir si los conos no están todos levantados) y así se continua. El equipo que llega primero es el ganador.

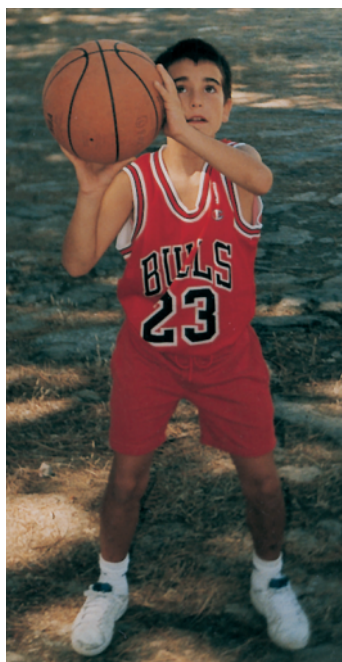


24. Botar libremente por la pista, e ir cambiando de mano, haciendo reversos, cambios de dirección, cambios de velocidad, haciendo giros botando etc.
25. Botar siguiendo el perímetro de la pista y cambiar de dirección, velocidad, mano, etc. Según vaya indicando el entrenador.
26. Botar libremente por la pista, y a la señal del entrenador, intercambiar el balón con otro jugador, pero sin parar de botar (no hay que interrumpir el bote, ni cometer violaciones).
27. Colocar a los jugadores en grupos de tres, cuatro, ó cinco, a lo largo de la línea de fondo del campo. Hacer unas marcas en el suelo a la altura de las dos líneas de tiros libres, en el centro del campo y en cualquier otro punto que considere el entrenador. A la señal, salen los jugadores y en cada señal, tienen que realizar lo siguiente:
 - cambio de mano
 - reverso
 - cambio de velocidad
 - pivote y salida botando.
 - parada en salto
 - reverso, cambio de mano y salida botando
 - cambio de dirección.
28. Enseñar ejercicios de bote (salidas, bote y parada, con cambios de mano, reversos, cambio de dirección, pivotes, protección del balón, por la espalda, fintar un pivote y pivotar, amagos, etc.



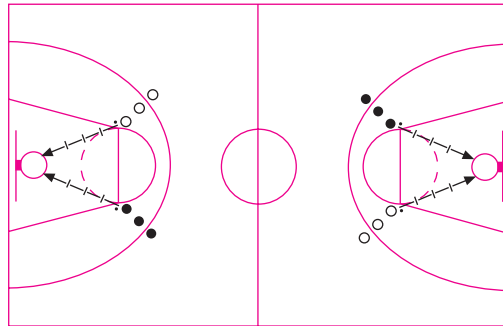
El Tiro

1. Lanzar balones de diferentes pesos, y tamaños, en papeleras, contenedores, círculos, canastas de diferentes alturas etc. Hacerlo desde diferentes distancias.
2. Tirar libremente a canasta.



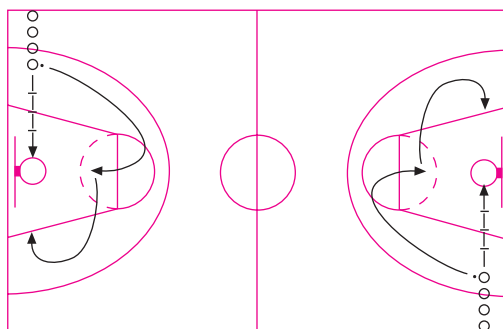
3. Tirar a canasta desde un banco.
4. Tirar desde círculos dibujados en el suelo y a diferentes distancias, a círculos marcados en la pared. También a círculos hechos con los brazos de otros jugadores.
5. Tiros intentando tumbar conos, golpear otros balones, u otros objetos (parados ó en movimiento)
6. Hacer tiros más lejanos de lo normal en el juego.
7. Tiros con pelotas de diferentes tamaños a canastas sin tablero.
8. Tiros a canasta desde diferentes posiciones, (de cara, desde lado derecho, desde lado izquierdo).
9. Tiros a canasta: competición con diferentes valores de las canastas (dos puntos por canasta limpia, 1 punto si el balón toca el aro en la canasta, medio punto si el balón toca el tablero) El equipo que consigue llegar a la cantidad de puntos marcada gana.

10. Competición de tiro delante de la canasta, tirando libremente (un punto por cada canasta). El equipo que consigue mas canastas en un cierto periodo de tiempo, gana. La competición puede desarrollarse desde distintas distancias, las del campo de juego, utilizando ó no el tablero de la canasta.



11. Competición de tiros libres. (individual ó por equipos).
12. «**Juego del 21**»: Dividir a los jugadores en dos equipos, y se alinean en las dos líneas de tiros libres. Al voz de empezar, el primer jugador tira a canasta (2 puntos por canasta, en caso contrario, el jugador tienen que ir al rebote y tirar de nuevo, consiguiendo un punto sí mete la canasta). El segundo jugador comienza a tirar cuando el primero ha metido su canasta ó ha gastado sus dos tiros disponibles. El equipo que primero consigue llegar a 21 puntos gana.
13. «**El juego del mundo**»: Se marcan diferentes posiciones de tiro alrededor de la zona (numeradas progresivamente) y se empieza jugar por la más cercana a la canasta. Si, el jugador consigue canasta avanza posiciones (ó se queda, sí ha fallado). El jugador que consigue llegar hasta el final de los círculos ha ganado. (Cuando se falla, el jugador tienen hasta tres intentos, desde cada posición, si falla puede pasar a la siguiente posición).
14. «**El triángulo**»: Se dividen los jugadores en dos equipos (cada uno con un balón) y se alinean como indica en el diagrama, bajo las dos canastas. Se marcan 3 posiciones de tiro (a la derecha, desde el centro, y a la izquierda) y comienza el ejercicio cuando el entrenador da la señal. El jugador no puede pasar a la siguiente posición hasta que no conseguido la canasta. (Se permiten hasta 3 tiros no consecutivos).

El equipo que pase por las tres posiciones y antes llegue primero a la posición final, gana. No es posible tirar desde una posición si todos los miembros de ese equipo no han conseguido canasta, desde la posición anterior ó no han utilizado todos los intentos que tiene disponible cada jugador.



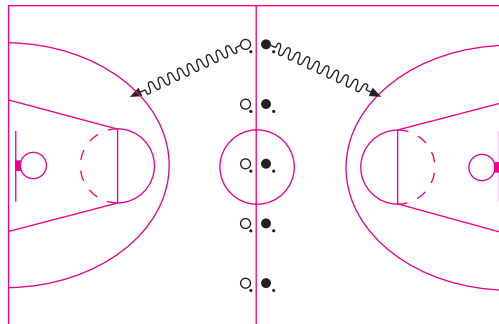
15. Todos los ejercicios de tiro pueden realizarse, con dos manos, una mano, dos manos y en salto, una mano y en salto.
16. Tirar el balón hacia lo alto, atraparlo y tirar a canasta.
17. Mirando a la canasta, lanzar el balón a lo alto, pasar por debajo, girarse, atrapar el balón, girar de nuevo (utilizar el pie de pivote) y tirar a canasta.
18. Tirar a canasta con un ojo abierto y el otro cerrado.
19. Los jugadores de pie alrededor de la línea de tiros libres (cada uno con un balón), de espaldas a la canasta. A la señal del entrenador, los jugadores pivotan (hacia delante ó en reverso) y tiran a la canasta.
20. Los jugadores de cara a canasta y con los balones en el suelo. A la señal, tienen que rápidamente coger el balón y tirar a canasta.
21. Los jugadores de cara a canasta, y con el balón detrás de cada uno. A la señal tiran atrapan el balón desde detrás (por debajo de las piernas) y tiran a canasta.
22. Los jugadores de cara a la canasta, sujetando el balón con sus tobillos, a la señal, tienen que saltar y atrapar el balón con las manos, para luego tirar a canasta.
23. Tirar estando sobre una sola pierna.
24. Competición de tiros desde la línea de tres puntos.
25. Dejar rodar el balón hacia la canasta, correr a por él, pararlo (con una mano delante y la otra detrás) y tirar a la canasta.
26. Tirar a canasta desde la posición de sentado.
27. Lanzar el balón contra el tablero de la canasta, ir a por el rebote y luego tirar a canasta.
28. Tirar por parejas desde todas las posiciones.
29. Enseñar ejercicios para tirar correctamente, (posición de los pies, peso del cuerpo, correcta extensión de las articulaciones, dar «golpe» muñeca, extensión correcta del brazo) con correcciones analíticas.
30. Competición de tiro de «gancho», a canasta desde cerca.
31. Competición de «pasar y tirar», después de pararse correctamente. Desde la derecha y desde la izquierda y con la mano derecha y la mano izquierda.

Botar y Tirar

La combinación de bote y tiro permite a los jugadores distinguir entre diferentes situaciones durante el juego (cerca de la canasta se debe de tirar inmediatamente, lejos de la canasta se debe de botar para acercarse a ella).

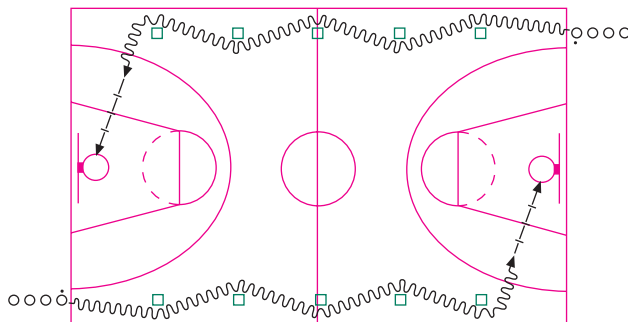
1. «**Todos juntos a canasta**»: Se dividen los jugadores en dos grupos (cada uno con un balón) y se colocan de pie (espalda con espalda) en el centro del campo (como indica el diagrama). A la señal del entrenador todos los miembros de los equipos empiezan a botar simultáneamente hacia la canasta de los contrarios (a la que ellos está de cara). Aquellos que anoten canasta, regresan rápido al punto de partida, mientras que los que no anoten, tienen tres oportunidades para hacerlo, pero vuelven al punto de partida en cualquier caso.

El equipo que finaliza el juego primero y tiene a todos sus miembros sentados, gana. El juego también puede comenzar desde la posición de sentado, de rodillas, tumbados boca arriba, ó boca abajo, y los tiros pueden ser, parada en salto y tiro, parada de paso y tiro ó entrada a canasta.

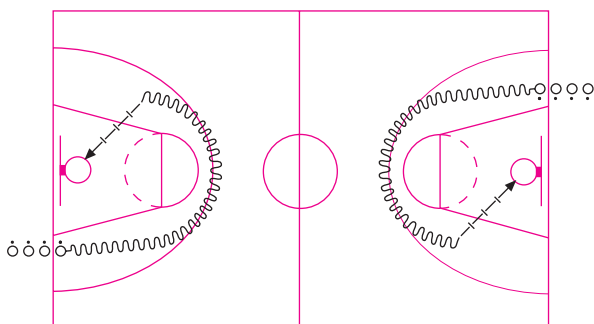


2. El mismo juego, pero con un pivote inicial (frontal ó en reverso) a la señal del entrenador. Los jugadores botan y tiran a la canasta contraria de la posición en la que se encuentran
3. «**Carreras de relevos, botando y tirando**»: Los jugadores se dividen en dos grupos (cada uno con balón). A la señal del entrenador, el primer jugador de cada equipo, comienza a botar, se para y tira a canasta. Si el jugador mete canasta, regresa a toda velocidad a su punto inicial. En caso de que no consiga canasta, tiene tres intentos para conseguirlo. Después de intentarlo tres veces, si no ha metido canasta, regresa también al punto inicial. El equipo que consigue anotar el mayor número de canastas en un periodo de tiempo determinado, gana.
4. La misma carrera de relevos, se puede hacer pero permitiendo solo un intento de tiro a canasta a cada jugador. (El segundo jugador empieza cuando el primero ha tirado.)

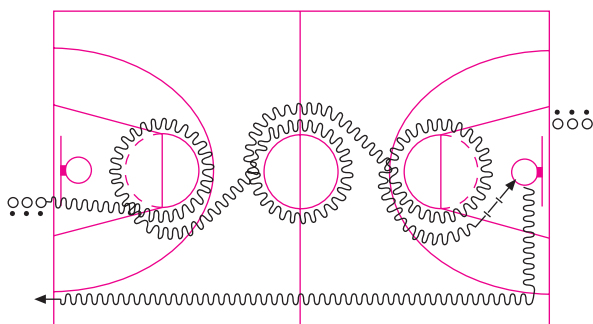
5. «Carreras de relevos botando en slalom»: se divide a los jugadores en dos equipos, (cada uno con un balón o un balón para cada equipo).



6. «Juego del círculo»: se divide a los jugadores en dos equipos (un balón cada uno).

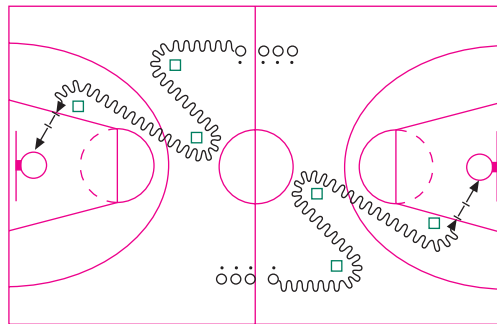


7. «Juego de los tres círculos»: se divide a los jugadores en dos equipos.



8. «Carrera de relevos en slalom en media pista»: se divide a los jugadores (un balón cada uno). A la señal el primer jugador de cada equipo sale botando entre los conos, llega a la canasta, se para y tira. El

segundo de la fila, empieza cuando el primero ha cogido su rebote. El equipo que consigue más canastas en un período de tiempo marcado gana.



9. «Carrera de relevos en paralelo»: divide a los jugadores en tres o cuatro equipos (un balón cada uno y se alinean detrás de la línea de fondo. Cuando el entrenador da la señal de salida el primero de cada fila, empieza a botar hacia la canasta contraria, se para y tira (se permiten tres tiros), entonces va a por su rebote y regresa hacia la fila de su equipo, toca al segundo compañero de la fila que sale botando. El equipo que consigue anotar más canasta en un período de tiempo marcado gana. Los tiros pueden ser en parada, parada y tiro, entrada a canasta, utilizando todo tipo de tiros.
10. Botar desde el medio de la pista, cambio de dirección e ir a la canasta desde la derecha y desde la izquierda, con la mano derecha y con la izquierda.
11. Botar desde el medio de la pista (diferentes tipos de salida, autopases, parada y salida botando) y tiro (parada en salto y tiro; para en salto un paso y tiro; entrada a canasta; reverso y entrada a canasta, etc.).
12. Botar desde el medio de la pista pivotar y tiro.
13. Combinación de diferentes tipos de bote y tiro, desde el fondo de la pista y desde el medio de la pista.
14. Salida botando (elegir de cuando en cuando diferentes tipos de salidas) y tiro.
15. Enseñar la técnica de las entradas (dependiendo de la edad de los jugadores) (ver tabla 18).

Método I

- Correr llevado el balón, contar «1-2» y antes de «3», lanzar el balón hacia lo alto, o por encima de una cuerda atada a dos postes, o en círculo.
- Correr recoger el balón del suelo y lanzarlo después de haber contado hasta dos «sin parar de correr».
- Salir botando hasta un punto marcado en el suelo, «parar» de botar, correr hacia la canasta llevando el balón y tirar (no es importante si al principio los jugadores dan más de dos pasos o comenten alguna violación).
- El mismo ejercicio con el balón sujeto por el entrenador en la línea de tiros libres.
- Ir botando y a la cuenta de tres entrar a canasta (desde la derecha y desde la izquierda, con la mano derecha y con la izquierda).

Método II

- Desde debajo de la canasta sujetando el balón, dar un paso y tirar.
- Empezando más atrás botar, parar, un paso y tirar.
- Empezando todavía más atrás, dos o más botes, parar, un paso y tirar.
- Salir botando e ir hacia la canasta.

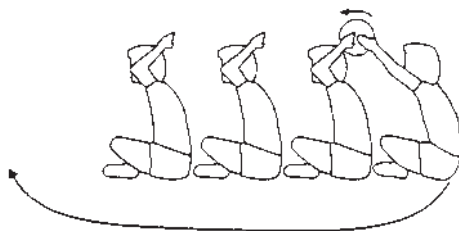
Método III

- Desde debajo de la canasta, levantar una rodilla y tirar (desde la derecha levantar la rodilla derecha y desde la izquierda levantar la rodilla izquierda).
- Saliendo un paso más atrás dar un paso y tirar.
- Saliendo dos pasos más atrás dar dos pasos y tirar.
- Botar y tirar a la cuenta de tres.

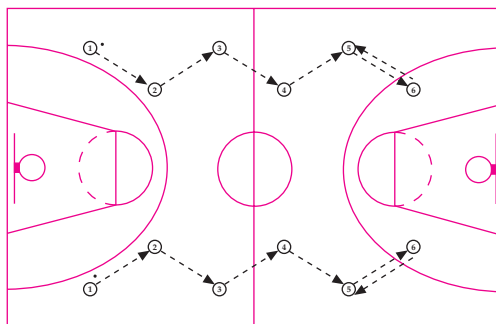
Tabla 18. *Ejemplo de métodos progresivos para la enseñanza de las entradas a canasta.*

El Pase

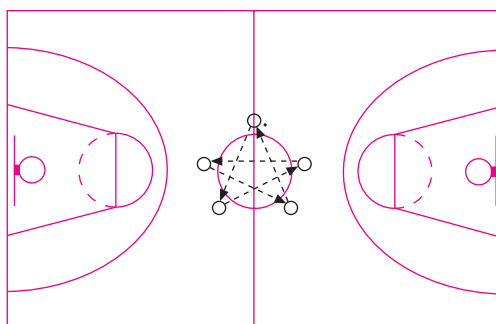
1. Por parejas cada uno con un balón, intercambiar los balones (de pie, de rodillas sentado, tumbado boca arriba o boca abajo).
2. El mismo ejercicio en grupos de tres, cuatro o cinco.
3. Por parejas, lado con lado, hacer la figura de un «8» entre las piernas, intercambiar los balones.
4. Por parejas, cada uno un balón pasarse el balón utilizando todas las posibilidades.
5. El mismo ejercicio en grupos de tres, cuatro o cinco.
6. Igual que en los ejercicios anteriores, gradualmente reducir el número de balones hasta que haya sólo un balón, por cada dos, tres, cuatros y cinco jugadores: pasar el balón y contar cuantos pases se dan en un período determinado de tiempo.
7. Por parejas, (un balón cada pareja): el primero de la pareja camina pidiendo el balón hacia el otro jugador, repetir (sin cometer violaciones de «pasos»).
8. El mismo ejercicio anterior en grupos de tres, cuatro y cinco (andando y corriendo).
9. Por parejas mirándose entre ellos: pasar el balón, fintando un tiro.
10. Por parejas pasar en «salto» (el levantar una mano señalando al compañero que va a pasar el balón y desplazarse lateralmente para atraparlo).
11. Por parejas, lado con lado: pasarse el balón con una mano detrás de la espalda.
12. Por parejas, correr alrededor del círculo, pasar el balón y a la señal del entrenador correr en el sentido contrario.
13. Dividir a los jugadores en dos equipos (un balón para cada equipo) y hacer filas. A la señal, el primero de la fila rueda el balón entre las piernas de los miembros de su equipo, cuando el último recibe el balón sale botando hacia el principio de la fila. Cuando el equipo del jugador que empezó, llega de nuevo al principio de la fila, gana.
14. El mismo juego, pero con los jugadores sentados.
15. El mismo juego girando lateralmente el tronco (de pie y sentados).
16. «El juego del tren»: igual que los juegos anteriores, con la variante de que el balón sale desde atrás y a la señal se va «pasando» hacia delante (el pasador debe de correr al principio de la fila haciendo que el balón se vaya desplazando). El equipo, que primero consigue alcanzar un punto señalado con el balón, gana.



17. «Juego de pases en Zig-Zag»: Se dividen a los jugadores en dos grupos, tal y como se muestra en el diagrama. A la señal de inicio, los jugadores han de ir pasándose el balón y contar cuantos pases seguidos, pueden darse en un periodo marcado de tiempo.

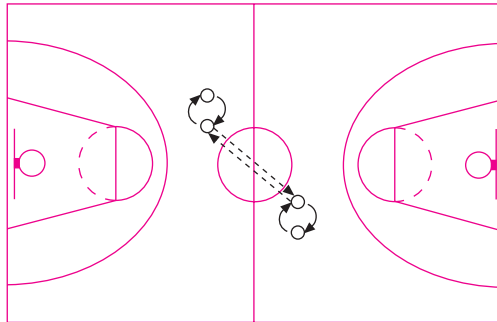


18. «Pases en estrella»: Se colocan los jugadores tal y como se indica en el diagrama (un balón por cada equipo). A la señal de inicio, los jugadores comienzan a pasarse el balón. El equipo que realiza más pases en un periodo de tiempo, gana. Los jugadores no pueden pasar el balón al compañero más cercano.

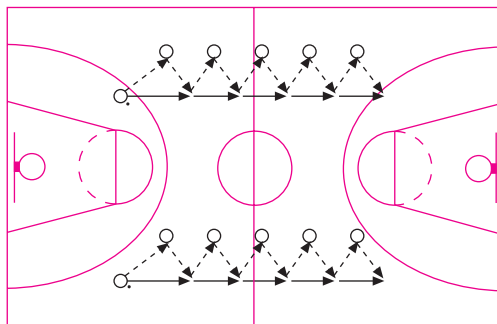


19. «Pases Doble-Estrella»: Igual que el ejercicio anterior, con dos equipos (y dos balones) pasando el balón al mismo tiempo.
20. «Pasar y moverse»:
- Dos filas, cara a cara, se pasa el balón y se va al final de la fila contraria.
 - Dos filas, cara a cara, se pasa el balón y se va al final de la propia fila.

- «Pasar y correr»: (En grupos de cuatro), pasar el balón y cambiar de posición con otro jugador.

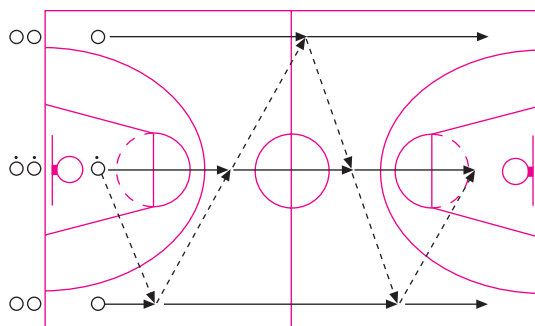


- Un jugador pasa el balón, al compañero que está enfrente, e inmediatamente se desplaza a recibir el balón en el pase de vuelta.

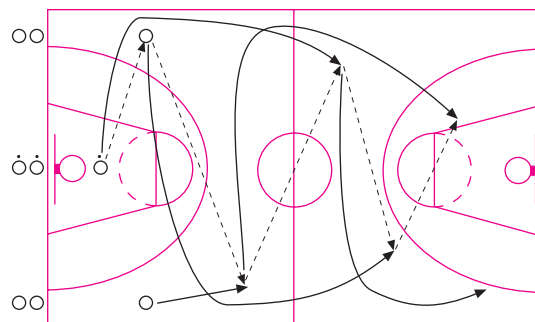


- Los jugadores en un círculo, con un pasador en el centro. El balón se va pasando desde fuera hacia el centro (con cambio de posición después de pasar).
 - Los jugadores en un cuadrado, pasan el balón y cambian de posición (en sentido de las agujas del reloj y contrario a las agujas del reloj) y a la señal del entrenador, se cambia de dirección.
 - El mismo ejercicio anterior, cambiando de puesto después de pasar.
21. Dos filas: Pasar el balón y moverse hacia el siguiente jugador.
 22. Dos filas: pasar el balón e irse al final de la propia fila.
 23. Dos filas: pasar el balón y moverse hacia la derecha, el receptor pasa y se mueve a la izquierda.
 24. Ejercicio progresivo para enseñar pases en movimiento (Tic-Tac en grupos de tres, cuatro y cinco):
 - Por parejas (un balón cada pareja), caminar lateralmente e ir pasando el balón.
 - Por parejas, el mismo ejercicio anterior pero corriendo lateralmente.

- Por parejas, pasar el balón y correr (con los pies hacia delante) Es importante no pasar el balón hacia detrás ó demasiado alto, demasiado bajo, muy fuerte (decir a los jugadores que cuando ellos tienen la posesión del balón, deben de pasar inmediatamente).
 - Por parejas, pasar y correr en todas las direcciones.
25. Juegos de Tic-Tac, en parejas, hacia la izquierda, hacia la derecha, en el centro del campo (con cambios de dirección, a las señales del entrenador).
 26. Tic-Tac en parejas: contar cuantos pases puede llegar a dar la pareja, antes de llegar a la línea de fondo. Mientras se trabajan los pases es útil, finalizar los ejercicios tirando ó entrando a canasta.
 27. Tic-Tac por parejas, con diferentes objetos colocados por el campo (entrenamiento de la visión de perímetro)
 28. Dos filas en la línea de fondo, sin balón. El entrenador, lanza ó rueda el balón ó lo hace botar hacia delante y las parejas han de correr a recogerlo. El jugador que coge el balón se va en Tic-Tac con su pareja.
 29. La misma serie en progresión para la enseñanza, en Tic-Tac en parejas, pero utilizando Tic-Tac en grupos de tres, cuatro ó cinco.

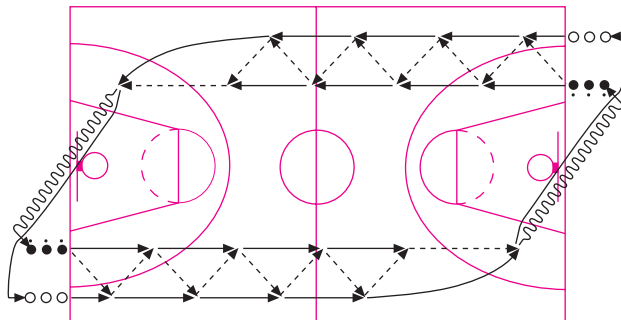


30. Tic-Tac en grupos de tres con dos balones.
31. Tic-Tac por parejas, en grupos de tres, cuatro, ó cinco, empezando desde un rebote.
32. Olas, en grupos de tres, cuatro, ó cinco (mas abiertas, más cerradas, con bote etc.)



Botar, Pasar y Tirar

1. Botar libremente por el campo de juego, y a la señal del entrenador, intercambiar el balón con otro jugador, seguir botando.
2. Por parejas, un jugador de pié, con las piernas abiertas y los brazos estirados. Otro jugador con el balón se sitúa a una distancia de 3-4 metros. A la señal, el jugador con el balón, comienza a botar, pasa por debajo de los brazos de su compañero, hace un círculo a su alrededor, bota hacia atrás, se para, pivota (frontal y en reverso) y pasa el balón a otro jugador que repite el ejercicio.
3. Por parejas, un jugador con el balón y el otro a una distancia de 3-4 metros. El jugador con el balón comienza a botar y se para delante del otro jugador, dándole un pase mano a mano. El otro jugador comienza a botar mientras que el primero hace un reverso y camina hacia atrás, hacia el punto inicial, repitiéndose el ejercicio.
4. El mismo ejercicio anterior pero en grupos de tres, cuatro y cinco.
5. Por parejas, (cada uno con un balón) juntos pegados cadera con cadera. Comienzan a botar, y a la señal del entrenador, se cambia uno con otro, botando con el balón del compañero.
6. El mismo ejercicio anterior pero en grupos de tres, cuatro ó cinco.
7. Los mismos ejercicios anteriores pero andando, y corriendo en fila.
8. Por parejas, un jugador bota simultáneamente dos balones y a la señal, pasa ambos balones al otro jugador, que también bota con ambos. El mismo ejercicio se puede hacer corriendo y caminando.
9. Repetición de la progresión didáctica del Tic-Tac en grupos de dos, tres, cuatro y cinco, introduciendo el bote (bote, parada y pase). Hay que recordar a los jugadores que se debe botar con la mano derecha en el lado derecho y con la mano izquierda en el lado izquierdo.
10. Relevos con bote, para en salto (un tiempo) y pase (en grupos de dos y tres).



11. El mismo ejercicio anterior pero botando sin parada.
12. Los jugadores en filas, en las cuatro esquinas de medio campo. Un balón para cada grupo. A la señal, el primer jugador de cada grupo comienza a botar hacia el círculo central, se para, gira, pasa el balón al segundo jugador de la fila y corre al situar el último de ella. El grupo que dé más pases en un periodo de tiempo, gana.
13. El mismo ejercicio anterior, pasando hacia la izquierda y siguiendo hacia la izquierda.
14. El mismo ejercicio, con la diferencia que, después de la parada el jugador, debe pasar el balón al grupo que está enfrente de él y se va a ese grupo.
15. Tic-Tac por parejas. (en competición y enseñando el ejercicio).
16. Tic-Tac en grupos de tres, cuatro, y cinco (solo ida ó ida y vuelta).
17. Pasar e irse, por parejas (paso el balón y voy a tirar cerca de la canasta).
18. Por parejas, uno tira y el otro va a por el rebote y pasa fuera (a los tres tiros, cambio)
19. El mismo ejercicio pero con la variación de que el jugador que va por el rebote, pasa el balón a otro jugador que se está moviendo por la línea exterior.
20. Tic-Tac en grupos de dos, tres, cuatro y cinco, desde rebote de un tiro lanzado por el entrenador.
21. Olas en grupos de tres, cuatro, y cinco, solo en un sentido ó ida y vuelta.
22. Dos filas detrás de la línea de fondo, un jugador rueda el balón, y el otro va a recogerlo, pasa el primer jugador, que en ese tiempo ha entrado en el campo, y juegan un paso y voy (desde la derecha, y desde la izquierda, y tanto con la mano derecha como con la mano izquierda)
23. Tic-Tac en grupos de dos, tres, cuatro, y cinco botando, parada en salto (un tiempo), pase y tiro (todo tipo de tiros cambiando posiciones). La progresión ha de continuar el trabajo hecho inicialmente en el tic-tac en grupos de dos.
24. Tic-Tac en grupos de tres desde un rebote, pasando al jugador que está en el centro del campo, que bota hacia la otra canasta, se para y pasa el balón al jugador que «corta». Es prácticamente un contraataque, dividiendo el campo en tres partes (centro, derecha e izquierda).
25. Ejercicios botando, pasando, y tirando con variantes:
 - tictac por tríos con dos balones.
 - Pasar y recibir mano a mano, salir botando.
 - Botar, pase de apoyo y tiro.

- Pasar a un compañero, continuar a recibir el balón y pasar al compañero que se ha ido hacia canasta.
 - Dos filas desde el medio del campo, pasar el balón a un compañero, continuar a recibir, botar para acercarse a la canasta y entonces pasar el balón al compañero que «corta».
26. «Cuatro esquinas»: Colocar a los jugadores en las cuatro esquinas del campo (dos balones). A la señal, los dos jugadores en posesión del balón salen botando hacia el círculo de la canasta contraria, parada, pasan el balón y van a tirar a canasta después de recibir un pase de vuelta. Esto se puede realizar desde la derecha y desde la izquierda, con la mano derecha y con la izquierda.
27. Combinación en diferentes tipos de botes, pasar y tirar; pasar, botar y tirar; tirar, botar y pasar, etc.

Las combinaciones de botar, pasar y tirar, han de explicarse a los jugadores de forma que entiendan su importancia, y el momento adecuado para realizarlas, como elegir el más apropiado, etc.

Como puede observarse durante las clases de minibasket se pueden practicar una gran variedad de interesantes, entretenidos y divertidos ejercicios.



La Defensa y su combinación con el Bote, el Pase y el Tiro

Cuando jugamos, algunas veces el equipo defiende y otras veces está en una posición defensiva. En cualquier caso si un jugador tiene el balón se debe intentar defenderlo (conociendo uno sus propios movimientos, buen manejo de balón, conocer el espacio y el tiempo, etc.).

Si el equipo contrario tiene el balón debemos de ser capaces de conseguir la posesión para nosotros (sin hacer faltas y con buen equilibrio y coordinación) y también ser capaces de defender nuestra propia canasta.

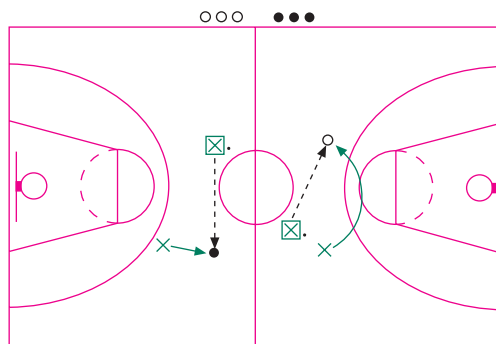
Estos conceptos no están claros para los jugadores en un principio, de modo que el entrenador debe proponer ejercicios y juegos que motiven y ayuden a los jugadores a entender:

- Que el balón debe ser defendido (protección de balón).
- Que si tu estas defendiendo al jugador con balón, tienes que hacer algo más que intentar quitárselo.
- Que si tu estas defendiendo a un jugador sin balón, debes intentar evitar que lo reciba (en lugar de intentar quitárselo).

También es importante ayudar a los jugadores a entender en que canasta deben tirar y en cual deben defender.

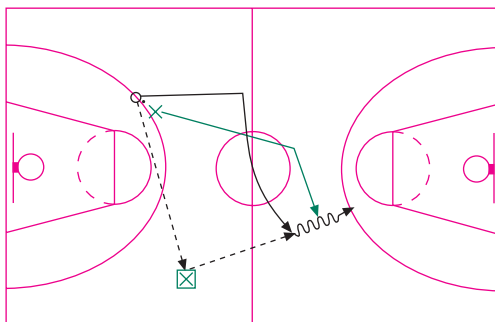
1. Uno contra uno, un balón cada jugador, tratar de tocar la espalda del otro jugador, las piernas, el balón (el primero en llegar a unos puntos determinados gana).
2. El mismo juego se puede hacer en grupos de tres, cuatro y cinco (incrementando la dificultad del juego: visión periférica, coordinación, etc.).
3. El mismo ejercicio se puede jugar como un «todo vale», haciéndolo en toda la pista (aquel que pierde el balón es eliminado: si el balón se sale del campo el jugador es eliminado, etc.).
4. «El juego del pañuelo» (un pañuelo colgando del pantalón). Aquellos que pierden el pañuelo son eliminados.
5. Por parejas, el jugador en posesión de la pelota es el atacante, y el otro el defensor. A la señal del entrenador el defensor trata de alejar el balón del atacante.
6. El mismo ejercicio lo podemos realizar en los círculos del campo de juego. Aquellos que se salen del círculo son eliminados (manejo de balón, protección de bote, etc.).

7. Por parejas un jugador bota con dos balones y el otro trata de quitarlos.
8. Por parejas, el entrenador lanza el balón entre ambos. El jugador que lo atrapa es el atacante y el otro el defensor (vigilar el tiempo que el atacante tiene la posesión del balón).
9. El mismo ejercicio desde el medio del campo, desde el fondo de la pista, cerca de canasta. El jugador que tiene el balón debe intentar conseguir canasta.
10. Sacando desde la línea de fondo y desde la línea lateral, (un pasador, un atacante y un defensor): el atacante trata de desmarcarse del defensor y si lo consigue recibe el balón del pasador y trata de meter canasta (intercambiar las posiciones).
11. Uno contra uno con el balón siendo pasado por el entrenador

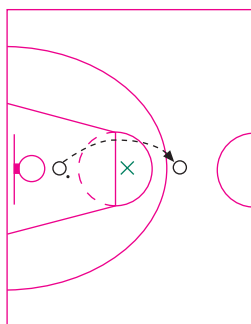


- Dividir a los jugadores y numerarlos. Ajustar el número de atacantes y el número de veces que van a atacar (o ajustar el número de tiempo posible para cada pareja).
- Los jugadores utilizarán todo aquello que han aprendido y tienen capacidad.
- El entrenador debe dirigir el juego, no insistir en la violación de las reglas con los jugadores muy jóvenes, no usar el silbato, utilizar su propia voz para ir corrigiéndoles.
- Posteriormente el 1 x 1 deberá ser más disciplinado, los movimientos han de llegar a ser más funcionales (enseñar la diferencia entre hacer falta a un contrario que está tirando, hacer falta a un jugador que está botando, la importancia de los tiros libres, etc.).
- El equipo que consigue más canasta en un cierto período de tiempo gana.

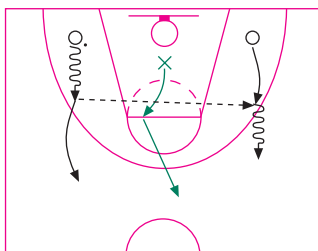
12. Uno contra uno en todo el campo con la ayuda del entrenador. Este ayuda al jugador que está en dificultades, pasando el balón desde los laterales, línea de fondo, etc.



13. Uno contra uno desde la línea de fondo (con saque, rodando el balón, dando un bote, con salto entre dos). El entrenador advierte al atacante hacia donde ir, que mano utilizar, y enseña al defensor que debe hacer.
14. Dos contra uno en estático.

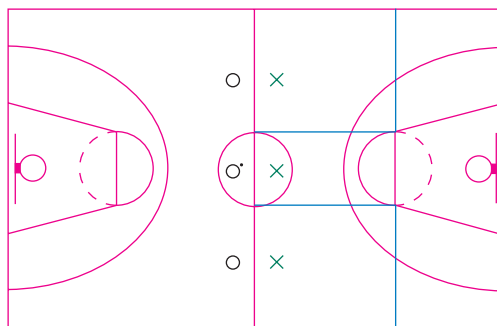


15. Dos contra uno en movimiento.



16. Comenzando en un salto entre dos llegar a jugar un «pequeño partido» de dos contra dos (previamente se han de haber realizado algunos ejercicios de salto entre dos). Es importante insistir mucho, para que los jugadores trabajen en conseguir canasta.

17. 2 contra 2 en partido, todo el campo, comenzando desde salto entre dos. Dividir a los jugadores en dos equipos pares. El equipo que primero consigue más canastas en período determinado de tiempo gana.
18. 2 contra 2 con la ayuda del entrenador.
19. 3 contra 3 libre (este es el objetivo final para niño/as de 6 ó 7 años. Este es el momento de máxima creatividad, opciones y diversión. Al principio, los jugadores no pasan el balón demasiado, todos van a por el balón, botan constantemente. El entrenador ha de ser paciente. Las reglas técnicas del juego deben de enseñarse mientras los jugadores están jugando).
20. 3 contra 3 libre, sin bote. Un equipo no puede tirar antes de realizar un número determinado de pases.
21. El mismo ejercicio anterior con la variación de que el equipo no puede tirar antes de que todos los jugadores hayan tocado el balón.
22. 3 contra 3 con la ayuda del entrenador.
23. Desde 3 contra 0 hasta 3 contra 3: ir incluyendo uno, dos, tres, defensores (situaciones con número impar de jugadores).
24. 1 contra 1 sin balón por líneas: desmarcarse en una zona concreta.
25. El mismo ejercicio, botando y tirando.
26. 3 contra 3 por líneas. Marcar tres líneas en la pista (la extensión de las dos líneas de tiros libres, más la del centro del campo). (Ver diagrama): Los tres jugadores deberán jugar en su propia línea pero pasada la línea de tiros libres ellos se pueden mover libremente (desmarcarse, cortar, etc.). Competición con tiempo o marcador limitado.



27. 3 contra 3 cercano a la canasta: enseñar progresivamente a desmarcarse. Dividir el espacio en tres áreas y colocar a un jugador en cada una de ellas. Los atacantes han de moverse para recibir el balón del entrenador: si el jugador recibe el balón dentro de su área él/ella debe tirar; si el jugador recibe el balón fuera de su área él/ella debe botar hacia canasta o tirar, o jugar un «paso y voy» con el entrenador.

El entrenador debe cambiar constantemente de posición en la pista y cambiar el tipo de pase. Lo que sucede, es que al comienzo los jugadores se mueven principalmente en el área determinada para ellos (más tarde ellos pueden cambiar de lugar). Según mejoran los defensores, habrá que ir avanzando hacia un 3 contra 3 con mayores dificultades.

28. 3 contra 3 en todo el campo.
29. Ejercicios en continuidad:
 - Ida en Tic-Tac, por parejas, regreso 1 contra 1
 - Ida en Tic-Tac , por tríos, regreso 2 contra 1
 - Ida en Tic-Tac, por tríos, regreso 1 contra 2
30. Paso y voy por parejas desde todas las posiciones (con y sin defensa).
31. Paso y voy en tríos, desde todas las posiciones (con y sin defensa).
32. Partido 4 contra 4 todo el campo. También 2 contra 2 y 3 contra 3.
33. Desde 4 contra 0, hasta 4 contra 4, libre. Gradualmente introducir defensa.
34. 4 contra 0 cerca de la canasta. La misma progresión usada en el 3 contra 3 (pegado al centro, alero derecho, alero izquierdo).
35. Ejercicios en continuidad:
 - Ida en Tic-Tac, en grupos de cuatro, regreso 2 contra 2.
 - Ida en Tic-Tac en grupos de 4 y regreso 3 contra 1.
36. Partido 5 contra 5, en todo el campo, libre. Este es el objetivo final, para chicos/as de 8 o 9 años. Jugar pequeños partidos con tiempo y número de canastas limitados.
37. Partido de 5 contra 5 sin botar.
38. Desde 5 contra 0, hasta 5 contra 5, libre. Incluir progresivamente a los defensores.
39. 5 contra 0 cerca de la canasta: Utilizar la misma progresión para la enseñanza que la realizada previamente (primero sin defensa, después con defensa pasiva y posteriormente con defensa activa.)
40. Ejercicios en continuidad:
 - Ida en Tic-Tac en grupos de 5 y regreso 3 contra 2.
 - Ida en Tic-Tac en grupos de 5 y regreso 2 contra 3.
41. Tic-Tac en grupos de cinco, en las líneas. Jugar en las líneas ayuda a organizar el juego.
42. Desde 5 contra 0 hasta 5 contra 5, en las líneas, incluir progresivamente a los defensores en las líneas preestablecidas.
43. Jugar 5 contra 5 cerca de la canasta, intercambiando defensa-ataque.

44. Conceptos ofensivos del 5 contra 5:

- Sin defensores delante, el jugador con balón, ha de irse hacia canasta.
- Sin defensor delante, si el atacante está cerca de la canasta y tienen el balón, debe de tirar.
- Con defensor delante, el atacante debe de intentar superar a su defensor (1 contra 1 botando ó tiro)
- Si el atacante no puede superar a su defensor, deberá de pasar el balón a su compañero/a que esté libre y jugar «paso y me voy», ó cambiar posición con otro compañero/a.
- Si el atacante que es llamado por su compañero, no tiene el balón, deberá de intentar desmarcarse para recibirlo (ir hacia canasta)
- Si, el compañero en posición ofensiva está en dificultades y no puede pasar el balón, un compañero/a debe de intentar ayudarle (ir a recibir un pase mano a mano)
- Cuando cortamos hacia la canasta, es importante pasar por delante del defensor.

45. Conceptos defensivos del 5 contra 5:

- Es importante defender al atacante, manteniéndonos delante del jugador que está en posesión del balón.
- En los cortes hacia la canasta, el jugador atacante nunca debe de pasar por delante
- Nunca debemos permitir al atacante que tire a canasta con facilidad.
- Hay que «ir» siempre a por el rebote después de que un atacante haya tirado a canasta.
- Presionar al atacante que no está en posesión del balón.

46. Ideas ofensivas para el juego del 5 contra 5

- Hay que intentar siempre el 1 contra 1
- Pasar e irse, jugando por parejas es muy interesante (al principio, después de cortar, sí el jugador no recibe, el jugador retorna a su posición, y cambia luego rápidamente, etc.)
- Paso y me voy, por tríos
- Paso y me alejo
- Cambios de posición entre los aleros
- Intentar siempre el contraataque.

6.4. PLANES ORIENTATIVOS PARA LOS ENTRENAMIENTOS

Estos planes orientativos, son solo una guía para aquellos que trabajan con jugadores de Mini-Basket, con el fin de darles algunas sugerencias para una correcta y progresiva metodología de enseñanza del Mini-Basket.

6-7 años

Primer Plan Orientativo

- Juegos con balón, y otros utensilios, para mejorar el conocimiento del cuerpo, lateralidad, espacio, tiempo, etc.
- Enseñanza del bote, con juegos y ejercicios:
 - Juego del «Imitador».
 - Juego del «Coche».
 - Juego del «Pescador».
 - Juego del «Lobo y el Cordero».
 - Juego de «Atrápalo».
 - Juego de las «Estrellas».
 - Diferentes juegos de relevos.
- Juegos Finales (robar el balón, batalla naval, quitar el pañuelo, etc)



Segundo Plan Orientativo

- Juegos con el balón, y otros utensilios, con el propósito de ayudar a mejorar a estructurar la coordinación, equilibrio, ritmo, etc.
- Enseñanza continua del bote, con ejercicios y juegos, siguiendo una metodología progresiva.
- Enseñanza del tiro. Competiciones individuales y por grupos.
- Combinación de bote, y tiro, con juegos y ejercicios.

Tercer Plan Orientativo

- Juegos y ejercicios con el balón y otros utensilios, para la mejora progresiva del modelo de cuerpo.
- Mayor trabajo de botes, tiros, combinación de bote y tiro, con competiciones, ejercicios y juegos.
- Enseñanza del pase, primero como trabajo de equipo (juegos por parejas, con un balón cada uno, luego otro balón por pareja, relevos, etc.)
- Combinaciones de bote, pase y tiro.
- Juegos finales (competiciones de tiro, circuitos, relevos, etc.)

Cuarto Plan Orientativo

- Juegos con balón, individuales y por pareja, mejorando la coordinación.
- Mayor trabajo de botes, tiro, pase y defensa, con competiciones y ejercicios.
- Enseñanza de la defensa (defensa del balón, luego defensa de la canasta).
- Pequeños partidos de 1 contra 1 en todo el campo.



8-9 años

Primer Plan Orientativo

- Juegos con el balón, en estático, en movimiento, por parejas, en grupos de tres, etc.
- Ejercicios combinando el bote y tiro.
- Ejercicios de pase y tiro.
- Ejercicios de 1 contra 1
- Ejercicios de 1 contra 1, con ayuda
- Pequeños partidos de 2 contra 2 en todo el campo.

Segundo Plan Orientativo

- Ejercicios con el balón
- Ejercicios combinando el bote y el tiro.
- Ejercicios de tiro (competiciones individuales y por equipos)
- Pases en movimiento (Tic-Tac por parejas y tríos)
- 1 contra 1 en todo el campo, medio campo, cercanos a canasta.

Tercer Plan Orientativo

- Cinco minutos de juego libre (botando y tirando libremente)
- Juegos de bote (correr y perseguir, cuatro esquinas, 3 círculos, relevos etc.)
- Juegos de Tiro (individuales, desde diferentes posiciones y por equipos, con diferentes marcadores)
- Ejercicios combinando botes, pases, tiro y defensa.
- Pequeños partidos 1 contra 1, 1 contra 1 con ayuda, 2 contra 2, 2 contra 2 con ayuda y 3 contra 3 libre.



Cuarto Plan Orientativo

- Cinco minutos de juego libre.
- Utilizando ejercicios enseñar a botar, tirar, combinación de bote y tiro.
- Ejercicios e pases en movimiento (ida y vuelta).
- Desde 1 contra 1, hasta 3 contra 3, libre.
- 5 contra 5 todo el campo, libre (sin posiciones concretas).

Quinto Plan Orientativo

- Ejercicios de manejo de balón.
- Ejercicios todo el campo de 1 contra 1, 2 contra 2, 3 contra 3, libre.
- Ejercicios para desmarcarse, línea lateral, línea de fondo, salto entre 2, saques de banda.
- 3 contra 3, y 3 contra 3 cerca de la canasta.
- 5 contra 5, libre.

Sexto Plan Orientativo

- Cinco minutos de juego libre.
- Ejercicios para botar, tirar, pasar.
- Ejercicios con número impar de jugadores (solo ida, ida y vuelta).
- 3 contra 3 libre.
- 3 contra 3 libres sin botes.
- 5 contra 5 libres.

10-11-12 años

Primer Plan Orientativo

- Cinco minutos de juego libre.
- Juegos con balón.
- Ejercicios de botar y tirar (de aprendizaje y competiciones).

- Ejercicios de botar, pasar y tirar (en grupos de 2, 3 4 y 5).
- 3 contra 3 libre.
- 5 contra 5, aprendizaje del juego cerca de la canasta.
- 5 contra 5 todo el campo (pasar e irse por parejas).

Segundo Plan Orientativo

- Cinco minutos de juego libre.
- Ejercicios de manejo de balón, individuales y por parejas.
- Ejercicios de bote por todo el campo con cambios de mano, cambios de dirección, reversos, pivotes, cambios de velocidad, etc.
- Tiro saltando, un paso y tiro (entrada a canasta, etc.).
- Pases con defensas (2 contra 1, 3 contra 2, etc.).
- Pequeño partido 5 contra 5.

Tercer Plan Orientativo

- Cinco minutos de juego libre.
- Ejercicios de manejo de balón.
- Ejercicios para botar, tirar, pasar y sus combinaciones.
- Ejercicios de defensa.
- Ejercicios desde 1 contra 1, hasta 3 contra 3.
- 3 contra 3 libre y 3 contra 3 por posiciones.
- Ejercicios desde 5 contra 5 libre, hasta 5 contra 5 organizado.
- Partido 5 contra 5 (con tiempo o marcador limitado).



