

V. JONVINOIS 13670 12416
SAN PABLO 1955

OSCAR CEA ECHEVERRI

**ENTRENAMIENTO
DE UN EQUIPO INFANTIL**

PRESENTACION

En la sesión de la mañana vamos a dirigir un entrenamiento con un equipo masculino de categoría Infantil.

Para determinar el contenido del entrenamiento debemos conocer las condiciones en las cuales se va a desarrollar:

- Categoría: Infantil Masculino
- Número de jugadores: 10
- Días de entrenamiento durante la semana: 3
- Medios materiales: 10 balones y 4 pivotes
- Instalación: cubierta con dos canastas.
- No disponemos de entrenador ayudante.
- Los jugadores empezaron a jugar a Baloncesto desde la categoría Benjamín y tienen un nivel medio-alto.
- Duración: 1 hora y media.

Suponemos que el contenido del entrenamiento viene fijado por una planificación previa, en la que hemos establecido y distribuido los contenidos técnicos que pretendemos enseñar a lo largo de la temporada.

Durante toda la sesión de entrenamiento tendremos presente que es imprescindible que los jugadores se diviertan JUGANDO AL BALONCESTO. Debemos transmitir ilusión por nuestro deporte.

ENTRENAMIENTO

1. Dominio de balón (10)

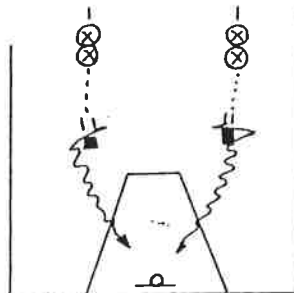
- Parejas: de fondo a fondo botando 1 y 2 balones.
- Cada uno con un balón: bote, giros, lanzamientos.
- Cortahilos botando (drcha/izda.)

- Objetivo: Adquirir manejo de balón.

2. Estiramientos (7)

3. Ruedas Técnicas (12)

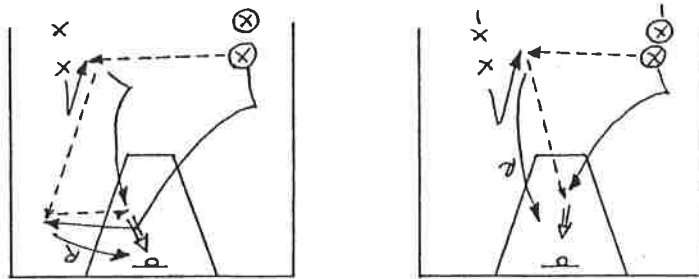
a) 1c0



Parada 1 tiempo + F. Salida + Entrada normal/Pérdida de paso

OBJETIVO: Mejora fundamentos individuales.

b) 2c0

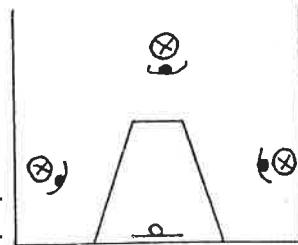


OBJETIVO: Finta recepción, pases, entradas.
- Técnico-tácticos: pasar y cortar

4. 1c1 desde 6.25: - Máximo 2 botes

- A meter 4 canastas

- Mete-sigue atacando. HAY REBOTE (8)

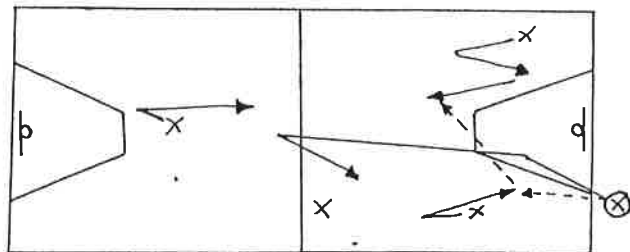


OBJETIVOS:

- Ataque: Fintas de salida y tiro
- No botar por botar
- Defensa: Desplazamientos defensivos, paso de caída.

5. 5c5 Todo campo: - Defensa individual (7)

- SIN BOTAR

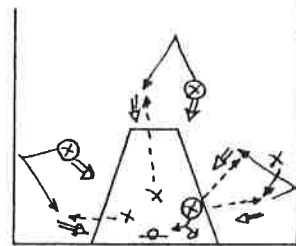


OBJETIVOS:

- Ataque: Moverse sin balón, cambios de dirección
- Pivotar
- Pase
- Defensa: defensa jugador con/sin balón.
- Líneas de pase.

6. Tiro por parejas: 2 series de 10 tiros.

- Parada 2 t + tiro
- Recibir 1 t + bote y parada (8)

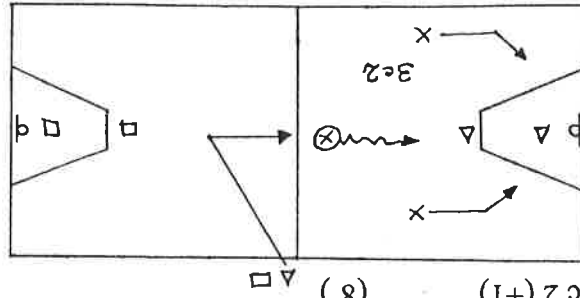


OBJETIVOS:

- Mecánica de tiro
- Paradas en 2 y 1 tiempo.

7. 3c2(+1)

(8)



OBJETIVOS:

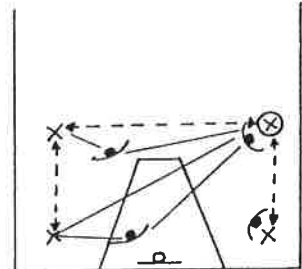
- Ataque: Iniciación contrataque (apertura, calles, 3c2 ...)

11. ESTIRAMIENTOS (7)

- Cada REBOTE OFENSIVO: 1/2 PTOS.
- Ataque → Pasar y cortar

10. Partido con NORMAS (8)

OBJETIVO: - Defensa lado débil-lado fuerte.



- 9. 4c4 en 1/2 campo (7):
- Pases → posiciones defensivas
- 1c1 → AYUDAS

OBJETIVOS:

- Ataque: Pasar-cortar

8. 3c3c3 (8)

- Defensa: tandem y uno que recupera.

No podemos establecer unos contenidos técnicos comunes que nos sirvan para cualquier equipo de categoría infantil, porque existen diferencias muy importantes entre los equipos de esta categoría. Por este motivo, primero debemos conocer y evaluar la situación de nuestro equipo y a partir de ahí continuar el proceso de aprendizaje, estableciendo los objetivos y contenidos.

Si bien en el aspecto técnico no es posible establecer unos contenidos fijos para la categoría, en el aspecto humano sí podemos establecer unos objetivos generales y unos hábitos que deben adquirir nuestros jugadores:

- Formar un grupo humano.
- Respeto a los demás.
- Ambiente y actitud de trabajo.
- Puntualidad en el comienzo de la actividad.
- Concentración y esfuerzo.
- Capacidad de escuchar.
- Espíritu de equipo.
- Normas de higiene.

En estas edades es cuando comienzan a formarse los grupos de amigos estables y el deporte es un buen instrumento para fomentar el compañerismo. Emocionalmente existe una falta de seguridad y disminuye la autoestima, necesitando cierto reconocimiento social y encontrar su papel dentro del grupo humano.

Desde nuestra posición de entrenadores, intentaremos estimular su competitividad y el compañerismo, potenciaremos la autoconfianza y el desparajo en el juego. Debemos conseguir que la actividad les resulte atractiva y satisfactoria. Evitaremos las observaciones negativas que puedan herirles.

Físicamente los jugadores de categoría infantil se caracterizan por un crecimiento desproporcionado, una falta de coordinación general y propensión al cansancio. Tienen una escasa capacidad anaeróbica láctica. Por otro lado, su capacidad de razonamiento y de comprensión mejora.

Conocidas las características generales de la categoría y el nivel del equipo, fijaremos los objetivos. Estos objetivos deben ser realistas y medibles. Una vez determinados, establiceremos la planificación anual, trimestral mensual y diaria (entrenamiento). Durante la temporada realizaremos evaluaciones para ver la progresión y si estamos alcanzando los objetivos marcados. Normalmente deberíamos revisarlos periódicamente, porque unas veces nos retrasaremos y otras veces los alcanzaremos antes de lo previsto.

Para un equipo Infantil de nivel medio-alto, los contenidos técnicos podrían ser los siguientes.

Técnica Individual

a) Ataque

- Paradas en uno y dos tiempos.
- Cambios de dirección.
- Entradas a canasta.
- Pérdida de paso.
- Pases: pecho, picado, beisbol, ...
- Fintas de recepción.
- Fintas de salida en dribling.
- Mecánica de tiro.

b) Defensa

- Posición básica.
- Desplazamientos defensivos, paso de caída.
- Bloqueo de rebote.

Técnica-Táctica colectiva

a) Ataque

- Movimientos de uno contra uno.
- Dos contra dos: aclarado, puerta atrás, pasar y cortar, bloqueo directo.
- Tres contra tres: pasar, cortar y reemplazar.

b) Defensa

- Jugador con balón.
- Jugador sin balón.

- lado fuerte-lado débil.
- triángulo defensivo-defensa primer pase.

- Ayudas.

c) Transición defensa-ataque

- Iniciación al contrataque

- apertura
- calles
- finalización (2c1 / 3c2)

d) Transición ataque-defensa

- Balance defensivo: defensa de los exteriores (tandem)

Debemos tener cuidado si tenemos jugadores de primer año, con la adaptación a la canasta y balón grande. Normalmente estos jugadores deben "padecer" un proceso de adaptación. Atención especial dedicaremos al tiro, para no adquirir vicios en la mecánica por lanzar desde posiciones desde donde no tengan la fuerza suficiente.

En la construcción del entrenamiento utilizaremos ejercicios con las siguientes características:

- a) Divertidos (juegos y competición)
- b) Variados e imaginativos: hay que evitar la rutina.
- c) "Activos": buscaremos el movimiento evitaremos periodos de inactividad.
- d) Didácticos. Tienen que ser útiles para enseñar.

Durante el entrenamiento debemos corregir los errores que detectemos en la ejecución. Para eso conoceremos profundamente la técnica de ejecución correcta, siendo posible así, detectar el error, analizar la causa del mismo y aportar información al jugador sobre la calidad de la ejecución. Durante las correcciones estableceremos un orden de prioridades.

Habitualmente el entrenador de estas categorías está en un proceso de formación al igual que el jugador. Como entrenadores nos exigiremos a nosotros mismos una mejora continua de nuestros conocimientos y una revisión permanente de los métodos que aplicamos. Característica básica del entrenador es el deseo de aprender y de mejorar.

No debemos olvidar que el Baloncesto es un juego divertido y no podemos aburrir a los jugadores ni a nosotros mismos.