

**PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA PARA ENTRENADORES DE BALONCESTO
ESCUELAS DE BALONCESTO DESDE 3º HASTA 6º DE PRIMARIA.**

Profesor de Educación Física y Técnico Deportivo Superior en Baloncesto. **Juan Luis Esteban Pan**

FECHA:	HORA:	TIEMPO: 1HORA Y 30'	PISTA: Polideportivo
EQUIPO:			
MATERIAL: Balones, pivotes y canastas.			
OBSERVACIONES: Hoja de datos personales, normas generales. Ropa deportiva. Alimentación.			
ENTRENADOR: Juan Luis Esteban Pan.			
ENTRENAMIENTO. MICROCICLO 7º - 1º A			
ORGANIZACIÓN: Individual, parejas, tríos, cuartetos, quintetos y equipos de más jugadores.			
TÉCNICAS ENSEÑANZA: Búsqueda, descubrimiento guiado, demostración e imitación.			
<p>1.-Calentamiento específico. 20'</p> <p>Bote. Cambios de dirección. “No miramos el balón”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En zig-zag con pivotes. - Primero de elección libre por todo el campo, introducir estímulos y distintos tipos de pases. - En zig-zag con pivotes. Cambio de dirección entre piernas y por la espalda. - Estiramientos. 			
<p>2.- Entradas a canasta. 20'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrada por la izquierda: Sin bote, con 1 bote, andando, corriendo,... - Entradas por l a izquierda, tras cambio de dirección entre piernas y por la espalda. - Entrada por la derecha, tras cambio de dirección por delante y de reverso. - Entrar tras bote en zig-zag en todo el campo. 			
<p>3.- Defensa.- 20'</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x1. Defensa al hombre con balón. Desplazamientos guía hasta medio campo. La cabeza encima del balón. - 1x1. Normas de posición: Antes de botar, después de botar y cuando dejó de botar. Pivotes del atacante bajo presión. Hablamos: BOTÓ. 			
<p>4.-Partidos. 5x5. 30'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juego: 5x5, el que consigue anotar 2 canastas sigue atacando contra otro grupo. Pasar o botar para avanzar. Ponernos delante de nuestro adversario con lo brazos en alto como un muro cuando va a tirar a canasta. - Reglas: Regla de los 3" y 5". Salto entre dos inicial y alternancia. Pasos, dobles, faltas personales de tiro o de banda y campo atrás. Situación en los pasillos de tiros libres, al tirar tiros libres el balón debe tocar el aro. - Contraataque. Balón por el centro. Las bandas corren. ¿Quién corre? - Defensa: Rebote defensivo y ofensivo. Responsabilidad, defender al hombre con balón para que no entre a canasta y hacer el muro. ¿A quién defiendo? ¿A quién ayudo? 			
<p>VUELTA A LA CALMA:</p> <p>JUEGO: Para jugar bien hay que jugar en equipo. Siempre actitudes de respeto hacia los compañeros.</p> <p>Reglas: Pasos, dobles, líneas de campo, campo atrás, faltas personales. Regla de los 3" y 5". Salto entre dos inicial y alternancia.</p> <p>Liga escolar. Resultados escolares.</p>		<p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada uno un balón de minibasket. - Ropa de entrenamiento,... - Calzado, atar bien las botas siempre, - Buscar una equipación para el CA.B.U. 	

**PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA PARA ENTRENADORES DE BALONCESTO
ESCUELAS DE BALONCESTO DESDE 3º HASTA 6º DE PRIMARIA.**

Profesor de Educación Física y Técnico Deportivo Superior en Baloncesto. **Juan Luis Esteban Pan**

FECHA:	HORA:	TIEMPO: 1HORA Y 30'	PISTA: Polideportivo
EQUIPO:			
MATERIAL: Balones, pivotes y canastas.			
OBSERVACIONES: Hoja de datos personales, normas generales. Ropa deportiva. Alimentación.			
ENTRENADOR: Juan Luis Esteban Pan.			
ENTRENAMIENTO. MICROCICLO 7º - 2º A			
ORGANIZACIÓN: Individual, parejas, tríos, cuartetos, quintetos y equipos de más jugadores.			
TÉCNICAS ENSEÑANZA: Búsqueda, descubrimiento guiado, demostración e imitación.			
<p>1.-Calentamiento específico. 10'</p> <p>Bote. Cambios de dirección. “No miramos el balón”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En zig-zag con pivotes. Primero de elección libre por todo el campo, introducir estímulos y distintos tipos de pases. - Manejo de balón en oleadas - Bote en círculos a lo largo del campo. - Estiramientos. <p>2.- Bote con dos balones. 10'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacia delante y hacia atrás alternativo y acompasado. Botar con fuerza, sin mirarlo. <p>3.- Bote de velocidad + entradas. 10'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relevos y tríos con mano izquierda, derecha y con bote alternativo + entradas a canasta. <p>4.- Tiro.- 10'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto: Triple amenaza. Posición en el campo. - Agarre: Normal y en “T”. - Gestoforma: Sobre la pared de pie y sentados. <p>5.- Defensa.- 10'</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x1. Defensa al hombre con balón. Desplazamientos guía hasta medio campo. - 1x1. Normas de posición: Antes de botar, después de botar y cuando dejó de botar. Pivotes del atacante bajo presión. Hablamos: BOTÓ. <p>6.- Pases y contraataque. 10'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parejas y tríos en tic-tac. “Pase adelantado y al blanco”. - Parejas y tríos en tic-tac a la ida y contraataque con pase de béisbol a la vuelta. <p>7.-Partidos. 5x5. 30'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juego: 5x5 el que consigue canasta sigue atacando contra otro grupo. Pasar o botar para avanzar. Ponernos delante de nuestro adversario con lo brazos en alto como un muro cuando va a tirar a canasta. - Reglas: Regla de los 3” y 5”. Salto entre dos inicial y alternancia. Pasos, dobles, faltas personales de tiro o de banda y campo atrás. Situación en los pasillos de tiros libres, al tirar tiros libres el balón debe tocar el aro. - Contraataque. Balón por el centro. Las bandas corren. ¿Quién corre? - Defensa: Defensa individual en ½ campo. Defensa hombre balón, Ayudando si se le escapa a mi compañero. Rebote defensivo y ofensivo. Responsabilidad, defender al hombre con balón para que no entre a canasta y hacer el muro. ¿A quién defendiendo? ¿A quién ayudo? 			
<p>VUELTA A LA CALMA:</p> <p>JUEGO: Para jugar bien hay que jugar en equipo. Siempre actitudes de respeto hacia los compañeros.</p> <p>Reglas: Pasos, dobles, líneas de campo, campo atrás, faltas personales. Regla de los 3” y 5”. Salto entre dos inicial y alternancia.</p> <p>Liga escolar. Resultados escolares.</p>		<p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada uno un balón de minibasket. - Ropa de entrenamiento,... - Calzado, atar bien las botas siempre, - Buscar una equipación para el C.A.B.U. 	

**PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA PARA ENTRENADORES DE BALONCESTO
ESCUELAS DE BALONCESTO DESDE 3º HASTA 6º DE PRIMARIA.**

Profesor de Educación Física y Técnico Deportivo Superior en Baloncesto. **Juan Luis Esteban Pan**

FECHA:	HORA:	TIEMPO: 1HORA Y 30'	PISTA: Polideportivo
EQUIPO:			
MATERIAL: Balones, pivotes y canastas.			
OBSERVACIONES: Hoja de datos personales, normas generales. Ropa deportiva. Alimentación.			
ENTRENADOR: Juan Luis Esteban Pan.			
ENTRENAMIENTO. MICROCICLO 7º - 3º A			
ORGANIZACIÓN: Individual, parejas, tríos, cuartetos, quintetos y equipos de más jugadores.			
TÉCNICAS ENSEÑANZA: Búsqueda, descubrimiento guiado, demostración e imitación.			
1.-Calentamiento específico. 10'			
Tiro.-			
- Concepto: Triple amenaza. Posición en el campo.			
- Agarre: Normal y en "T".			
- Gestoforma: Concurso de tiro a tablero en 45º.			
- Bote, parada y tiro a tablero.			
- Estiramientos.			
2.- Entradas a canasta.10'			
- Cambio de dirección y ritmo y entrada con decisión.			
- Primero la izquierda y después la derecha.			
3.- Pases. 10'			
- Triángulo: Paso y voy. –Variante: Cuadrado. Paso y voy.			
- Diferentes tipos de pases con una y dos manos.			
4.- Pases en movimiento.10'.			
- 3x0 en tic-tac. "Pase adelantado y al blanco" .			
- 3xo en tic-tac a la ida y vuelta con pase de béisbol en c/a.			
5.- Defensa.- 10'			
- Desplazamientos defensivos en posición básica.			
- Posición básica sobre la pared y organización de todo el grupo: Hacia la derecha, la izquierda, delante, detrás, carrera, tiro, rebote ofensivo, primer pase de c/a, balance, puntillero.			
- 1x1. Normas de posición: Antes de botar, después de botar y cuando dejó de botar. Pivotes del atacante bajo presión. Hablamos: BOTÓ.			
6.- Defensa.- 10'			
- 1x1 desde el centro con tres cambios antes de jugar, en lo cambios se puede robar el balón, atacándolo en el bote, en ½ campo. El que mete sigue atacando hasta conseguir 5 puntos. Se enfrentan ganadores.			
7.-Partidos. 5x5. 30'			
- Juego: 5x5 el que consigue canasta sigue atacando contra otro grupo. Pasar o botar para avanzar. Ponernos delante de nuestro adversario con lo brazos en alto como un muro cuando va a tirar a canasta.			
- Reglas: Regla de los 3" y 5". Salto entre dos inicial y alternancia. Pasos, dobles, faltas personales de tiro o de banda y campo atrás . Situación en los pasillos de tiros libres , al tirar tiros libres el balón debe tocar el aro.			
- Contraataque. Balón por el centro. Las bandas corren. ¿Quién corre?			
- Defensa: Defensa individual en ½ campo. Defensa hombre con balón, posición defensiva y ayudas. Rebote defensivo y ofensivo. Responsabilidad, defender al hombre con balón para que no entre a canasta y hacer el muro. ¿A quién defendiendo? ¿A quién ayudo?			
VUELTA A LA CALMA:		OBSERVACIONES:	
JUEGO: Para jugar bien hay que jugar en equipo.		- Cada uno un balón de minibasket.	
Siempre actitudes de respeto hacia los compañeros.		- Ropa de entrenamiento,...	
Reglas: Pasos, dobles, líneas de campo, campo atrás, faltas personales.		- Calzado, atar bien las botas siempre,	
Regla de los 3" y 5". Salto entre dos inicial y alternancia.		- Buscar una equipación para el CA.B.U.	
Liga escolar. Resultados escolares.			