

PLANIFICACIÓN TÉCNICA MINIBASKET Y ESCUELAS

ATAQUE

- **DOMINIO DE BALÓN**
 - Trabajo Diario
 - Flexionados, espalda recta, no mirar balón (Ojos Cerrados)
- **MOVIMIENTO DE PIES**
 - Paradas y Pivotes (Uno y dos tiempos)
 - Salidas (Cruzada, tras finta de salida y de tiro)
- **PASE**
 - En estático (2 manos, de pecho, picado, de béisbol y sobre la cabeza; 1 mano directo y picado sin previo bote)
 - En Movimiento (2 manos de pecho)
 - Recepción de pase (Estático y en movimiento)
- **BOTE**
 - Bote de protección, de velocidad.
 - Arrancada, parada con bote (ambas manos) y luego salidas (directa y con cambio de dirección y ritmo por delante, en reverso con bote y entre las piernas)
- **TIRO Y ENTRADAS**
 - Posición y Mecánica de Tiro (Toda la temporada)
 - Parada y Tiro Bajo aro y más alejado (a tabla)
 - Aplicación al juego
 - Entradas sencillas, con finta de pase, tras pase con y sin bote (No bandejas)
 - Entradas a aro pasado y con pérdida de paso.
- **REBOTE**
 - Todos y siempre al rebote (Instinto)
 - Ejercicios de agresividad y de mecánica de bloqueo de rebote
- **JUEGO COLECTIVO**
 - Contraataque (Correr todos y siempre, pasar hacia delante, balón por el centro y entrar fuerte)
 - Contraataque (Introducir concepto de trailer, tiros cortos a tabla y rebote de ataque)
 - 1x1 (Aplicación de fundamentos anteriores, distancia del aro, mirar pies del defensor)
 - Pasar y moverse, moverse continuamente sin balón.
 - Espacios (Jugar abiertos)
 - Fintas de recepción, puertas atrás.

DEFENSA

- **Posición Básica Defensiva.**
- El Defensor deberá estar **entre el balón y el aro.**
- **Desplazamientos Defensivos:**
 - Movimientos de pies
 - Desplazamientos:
 - Laterales
 - De caída
- **Defensa del Jugador con Balón:**
 - Con posibilidad de bote (distancia)
 - Sin posibilidad de bote (Presión, botó)
 - Defensa al tirador
 - Puntear el tiro
 - Bloqueo de rebote
- **Defensa del Jugador sin Balón:**
 - Negar las líneas de pase completamente.
- Posición correcta de **manos** y su utilización.
- **Visión Periférica** (Mirar hombre y balón),
- **Introducción al lado de ayuda** (más de un pase del balón).
- **Comunicación** (Voces de defensa).

METODOLOGÍA

Se establecen tres pasos de aplicación progresiva en el proceso de enseñanza:

- 1.- Introducir el concepto o la mecánica.
- 2.- Perfeccionar su ejecución.
- 3.- Aplicar al juego.

PROGRAMACIÓN

- Planificación Diaria y semanal.
- Cada día dedicamos entre 8 y 10 minutos a cada uno de los fundamentos expuestos.
- Utilizando el resto del tiempo para el trabajo de juego colectivo.