

## PLANIFICACIÓN TÉCNICA PRE-CADETE

### ATAQUE

#### FUNDAMENTOS (PERFECCIONAMIENTO Y COMBINACIÓN):

- Manejo de balón.
- Pases (enseñanza del pase al poste).
- Entradas a canasta (todos los tipos).
- Tiro:
  - Perfeccionamiento del tiro de 3 puntos.
- Dribling.
- Pivotes y fintas.
- Juego sin balón.
- Enseñanza del juego de espaldas al aro (**TODOS LOS JUGADORES**).
- Rebote de ataque.

#### TÁCTICA INDIVIDUAL (APLICACIÓN CORRECTA DE LOS FUNDAMENTOS):

- Juego del 2 x 2:
  - Puerta atrás.
  - Aclarado.
  - Pasar y cortar.
  - Cortes del lado débil.
  - Pasar y tirar.
  - Bloqueos (directos e indirectos).  
( ¡ CONTINUACIÓN! )
  - Dividir. **Provocar ayudas defensivas.**
- Juego del 3 x 3:
  - Bloqueos (Indirectos y ciegos)  
( ¡ CONTINUACIÓN! )
  - Triángulos para mejorar el ángulo de pase.

### ATAQUE

#### JUEGO COLECTIVO CONTRA DEFENSA INDIVIDUAL

#### JUEGO POR CONCEPTOS DE CORTES O BLOQUEOS

- Técnica Individual
- Espacios
- Cambiar el Balón de Lado
- Timing
- 1x1
- 5X0

#### ENTRADAS AL LIBRE O SISTEMAS MUY SENCILLOS QUE CONTINÚEN EN LIBRE

#### TÁCTICA DE CONJUNTO CONTRA DEFENSA EN ZONA

- Apuntar** y **dirigir** los pies al aro al recibir el balón.
- Mover** el balón con rapidez.
- Dividir** la zona con bote de penetración para doblar el pase.
- Ocupar** los huecos que tiene la defensa y los huecos que se crean con el movimiento del balón. (Espacios en el lado débil)
- Cortar** por la espalda de la defensa.
- Aprovechar las posiciones interiores:
  - **Triangular** con pase.
  - **Sobrecargar.**

### 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 y bloquear)
  - Dar la banda
- **Defensa del Jugador sin Balón:**
  - Negar las líneas de pase.
  - Ayudar y recuperar.
  - Distancia:
    - Flotación (Lado Fuerte)
    - Distancia (Lado Ayuda)
  - Defensa de los cortes:
    - Saltar hacia el balón
- Posición correcta de **manos** y su utilización.
- **Situaciones de superioridad** (3x2 y 2x1).
- Defensa de la **Salida y Primer pase** de contraataque.
- **Defensa del Bloqueo Directo** (Hablar, pasar por delante si es posible ó ayudar y recuperar en el medio y negar en los aleros).
- **Defensa del bloqueo indirecto** (Hablar, el defensor del que bloquea dejar espacio, el defensor del bloqueado persigue o pasa por en medio pero siempre en línea de pase)
- **Visión Periférica** (Mirar hombre y balón).
- **Perfeccionamiento del lado de ayuda** (más de un pase del balón).
- **Cerrar el rebote** (Bloqueo desde el lado débil).
- **Comunicación** (Voces de defensa).

#### TÁCTICA DE CONJUNTO DEFENSA INDIVIDUAL EN MEDIO Y EN TODO EL CAMPO PRESIÓN INDIVIDUAL CON 2X1

### CONTRAATAQUE

#### SALIDA

- Después de canasta "**APOYOS**" (pivotes); después de Rebote Defensivo, el base se abre para buscar el **primer pase de contraataque y coger el centro** con bote.
- Dos aleros **corriendo abiertos.**

#### COGER CALLES

- Un **base por el centro.**
- Dos **aleros adelantados.**
- Dos trailers** por las calles centrales.

#### TERMINACIONES

- Superioridad numérica:
  - **3 x 2 y 2x1**
- Igualdad:
  - Tiro de contraataque ( **Importante el rebote ofensivo** )
  - **Cortes** de los **aleros** para crear espacios a la llegada de los trailers.
  -

“ DEFINICIÓN DE LAS POSICIONES DE BASE, DE ALEROS O TRAILERS, SE COGEN SEGÚN SE SALGA DE RÁPIDO”