

PROYECTO DEPORTIVO

DEBASKET SASKIBALOI KLUBA



PROYECTO 2021

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
OBJETIVO DE ESTE DOCUMENTO	3
FILOSOFÍA DEL CLUB	3
HISTORIA DEL CLUB	5
OBJETIVOS	6
OBJETIVOS GENERALES	6
OBJETIVOS DEPORTIVOS DEL CLUB	6
PROYECTO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y SOCIALES COMPLEMENTARIAS	7
PLAN DE TRABAJO	9
FILOSOFÍA DE TRABAJO	11
PROGRAMA GENERAL DE FORMACIÓN DE JUGADORES	14
EL JUGADOR PERFECTO	14
PIRÁMIDE DE PERFECCIONAMIENTO DEL JUGADOR/A DE BALONCESTO	16
LOS CICLOS	17
CONTENIDOS	18
COMPETENCIAS	18
CLASIFICACIÓN DE COMPETENCIAS POR ETAPAS Y CLASIFICACIÓN DE CONTENIDOS A ANALIZAR	19
TABLAS DE COMPETENCIAS SEGÚN NIVEL Y EDAD	20
REGLAMENTO INTERNO	39
OBJETIVOS	39
DERECHOS Y DEBERES	39
DIRECCIÓN TÉCNICA	40
BIBLIOGRAFÍA	41
ANEXOS	42

1. INTRODUCCIÓN

a. OBJETIVO DE ESTE DOCUMENTO

Este documento tiene como objetivo formalizar las pautas, directrices y programación del proyecto deportivo de Debasket Saskibaloï Kluba. Es un documento abierto a cambios y adaptaciones, por lo que es un “documento vivo” que se tendrá que adaptar a los cambios.

El proyecto deportivo está basado principalmente en el Proyecto Deportivo de Ciudad de Cádiz¹, así como en la propuesta de Metodología de Pere Purra².

b. FILOSOFÍA DEL CLUB

El club de baloncesto nace con la intención de fomentar la afición al deporte y al baloncesto, en particular, entre chicos y chicas del pueblo de Deba y alrededores. Además, se da una alternativa al fútbol, único deporte colectivo del pueblo.

La formación integral de las chicas y chicos del club es el objetivo que se quiere llevar a cabo con el baloncesto, contribuyendo no solo al desarrollo físico del jugador/a, también a su desarrollo personal y social. Para ello se incluirán los siguientes valores, compañerismo, esfuerzo, superación, espíritu de lucha, constancia, trabajo en equipo, respeto (compañeros, rivales, entrenadores y árbitros), solidaridad y competitividad.

Se ofrece la posibilidad de practicar baloncesto a todo niño o niña que desee, con independencia de su capacitación técnica o económica. No se establece ningún tipo de filtro o selección, en función de habilidades de habilidades o preparación. Tampoco será problema las dificultades económicas de las familias, ya que se posibilitan distintas posibilidades.

Se creará un entorno que favorezca y potencie el desarrollo y crecimiento, tanto personal como social, así como deportivo y competitivo, de cualquier jugador/a interesada en desarrollar al máximo sus aptitudes y condiciones. Para ello, cada jugador/a tendrá a su disposición, un grupo de trabajo que le permitirá desarrollar todo el proceso de aprendizaje y formación, así como la participación en el área competitiva, en el nivel adecuado a sus características y situación personal y deportiva.

¹ REY MARTINEZ, J.; RUÍZ VALDERRAMA, J.A.: *Proyecto Deportivo Ciudad de Cádiz*. Temporada 2018/19.
<https://www.basketclubs.es/cbciudaddecadiz/wp-content/uploads/sites/16/2018/08/Proyecto-Deportivo-2018-19.pdf>

² PURRA, P.: *Metodología*. <https://coachperebcn.campsite.bio>

El club pretende generar en sus equipos una serie de valores, tanto humanos como deportivos, que hagan de sus miembros gente respetuosa y respetada, que den una buena imagen de Deba, pueblo al que representan. Pretende que cuando un jugador/a vista la camiseta de Debasket, no esté solo representando a su club, sino que sienta la responsabilidad de representar a su pueblo, tanto en competiciones provinciales, como en competiciones autonómicas o nacionales, si se diera el caso.

Por último, el club inculca en los jugadores un sentimiento global de club, independientemente del equipo al que pertenezca, y de orgullo por pertenecer al mismo, para ello se implicará a todos los integrantes del club en todas sus actividades deportivas y sociales, transmitiendo la importancia que tienen todas y cada una de las cosas que suceden dentro y fuera de los terrenos de la competición.

2.HISTORIA DEL CLUB

Debasket Saskibaloi Kluba es un club de reciente creación, su primera reunión se organizó el 2 de septiembre de 2016. El primer año de su andadura se dedicó a hacer todas las gestiones administrativas (reunión con el ayuntamiento, registro de Gobierno Vasco, alta en Hacienda...) y el equipo senior de unos 14 jugadores comenzó a entrenar una vez a la semana, así como la escuela, grupo de 8 jugadores, chicas y chicos entre 11 y 13 años.

Deba, el pueblo de la costa guipuzcoana de 5600 habitantes al que pertenece Debasket, nunca ha tenido un equipo de baloncesto, por lo que la construcción del club fue de manera autodidacta y con ayuda de algunos jugadores que juegan en equipos de pueblos cercanos.

2017-18 será el año en que el equipo senior compita por primera vez y también un equipo cadete masculino (con 3 infantiles y 2 chicas entre 15 que eran). También comenzará su andadura la "Saski Eskola" escuela de baloncesto.

2018-19, el club mejor organizado y gracias al acuerdo con el ayuntamiento y el deporte escolar la estructura se refuerza. Además, un acuerdo con Viento Sur (equipo de Elgoibar) posibilita que se saque equipo en Segunda Provincial, además de hacer un equipo competitivo que conseguirá el ascenso a Primera. Por su parte, sale adelante otro senior en tercera provincial y dos más de cantera, un equipo cadete participación y otro junior participación.

Temporada 2019-20 el club mantendrá la estructura y se reforzará especialmente en categorías superiores, temporada marcada por la pandemia así como la siguiente 2020-21, marcada por la incertidumbre y los continuos parones.

3.OBJETIVOS

a. OBJETIVOS GENERALES

Integración del baloncesto y del club en el pueblo y alrededores, con el objetivo de que el baloncesto pueda convertirse en un aspecto lúdico y formativo más en el desarrollo de los chicos y chicas que quieran practicar.

Alcanzar un nivel óptimo de organización y funcionamiento, con estructura deportiva y administrativa sólida, bien vertebrada, que ayude a sentar bases para poder cumplir con los objetivos marcados.

Buscar la colaboración y apoyo de las instituciones como Ayuntamiento, Federación Guipuzcoana de Baloncesto, centros educativos, patrocinadores,... Para ello se trabajará con seriedad y previsión por conseguir la mejor imagen y la máxima repercusión social.

b. OBJETIVOS DEPORTIVOS DEL CLUB

El proyecto contempla que el club debe lograr cubrir, siempre dentro de sus posibilidades, todas las edades desde Benjamín hasta Senior, tanto en chicas como chicos. Los objetivos del club están diseñados para conseguir en los siguientes años. Los objetivos son los siguientes:

SASKI ESKOLA (ESCUELA DE BALONCESTO)

Conseguir una amplia base de jugadores y jugadoras entre los 7 y los 11 años (3º a 6º de primaria), que se corresponden a las categorías benjamín y alevín. Esta base se trabajará mediante las siguientes líneas de trabajo:

1. Directa en el club, a través de los equipos benjamines y alevines.
2. Campeonato de 3x3 tanto de benjamines como alevines en las que se invita a participar a niños y niñas de Deba y alrededores.
3. Jornadas de captaciones (puertas abiertas de septiembre y junio) en las que se invita a niños y niñas de Deba y alrededores que quieran participar.

FEDERADO

El objetivo del club, a medio-largo plazo, es llegar a contar, con equipos en las categorías junior, cadete, infantil tanto en chicas como en chicos en las competiciones de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto, lo que permitirá poder ofrecer a los jugadores la posibilidad de jugar y desarrollarse.

Como objetivo ideal, se establece contar con un equipo más por categoría, que servirían como puente entre las competiciones de máximo nivel de las distintas categorías, mejorando así su proceso de formación y madurez, además de posibilitar el mayor número de jugadores pudieran disfrutar del baloncesto con un planteamiento serio y de proyección. El gran objetivo es acabar teniendo equipos por edades, en vez de por categorías, para así no tener que dividir equipos cada temporada.

4. PROYECTO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y SOCIALES COMPLEMENTARIAS

- a) **Crear y asentar Sasaki Eskolas (Escuelas de baloncesto) en los pueblos de alrededor:**
 - i) Dónde: Mutriku y Mendaro.
 - ii) Por qué: poder fomentar y potenciar el baloncesto en Deba y alrededores, ya que hay oferta de baloncesto. Además para poder completar los equipos de Deba, es importante atraer a niños y niñas de los pueblos de alrededor.
- b) **Partidos amistosos:** buscar encuentros de carácter amistoso con los distintos equipos de los clubes de la provincia para conocer y hacer nuevas relaciones.
- c) **Cursos de arbitraje:** intención de colaborar con la Federación Guipuzcoana de Baloncesto y asociación de árbitros, con el objetivo de organizar un curso de auxiliar de mesa cada dos años, obligatoria para juniors y abierta para padres y otros jugadores, así como cualquier interesado. Además organizar charlas sobre el reglamento que ayude a nuestros jugadores, padres e interesados a conocerlo.
- d) **Cursos de entrenadores:** el club buscará la mejor formación para los entrenadores y personas que contribuyan en la parcela técnica de los equipos, facilitando tanto a estos, como a jugadores interesados en colaborar con equipos de categorías inferiores a la suya, la asistencia a los distintos cursos de entrenadores organizados

por la Federación Guipuzcoana de Baloncesto. El club pagará su formación a cambio del compromiso a entrenar durante dos años.

- e) **Acto de apertura:** se organiza un acto de inicio de temporada en el que se saca las fotos de los equipos, así como una del club con todos los jugadores y miembros de los staff técnicos.
- f) **Acto de clausura:** organizar un acto que ponga final a la temporada. Por la mañana se organizará la asamblea general anual, tras ello diversas actividades para el disfrute de niños, padres y monitores.
- g) **Campus de base:**
 - i) Actividades de verano, dirigidas al perfeccionamiento específico de diversas áreas de la formación de los jugadores así como captación de nuevos jugadores. Se organiza junto con el club Beasaingo Saski Lagunak (BKL) de Beasain.
 - ii) Actividades Navidad y Semana Santa, también dirigidas al perfeccionamiento y desarrollo de formación de los jugadores.
- h) **3X3**
 - i) Benjamin y alevines: campeonato con participantes del pueblo y alrededores. Uno-dos partido por mes, se jugarán el mismo día, empezando desde noviembre hasta el sábado de la semana de Pascua. El objetivo es poder captar jugadores que sino sería difícil por la combinación de fútbol y baloncesto. Se necesita el visto bueno del Deporte Escolar y del Ayuntamiento.
 - ii) Senior. Analizar la posibilidad de organizar un 3x3 en verano en la playa o alameda.

5. PLAN DE TRABAJO

a. SASKI ESKOLA (ESCUELAS DE MINIBASKET)

- Tiempo de entrenamiento: 60 minutos,
- 1 día de entrenamiento semanal
- Competición: 3x3 organizado por el club, con la colaboración del Ayuntamiento y el Deporte Escolar

b. EQUIPOS FEDERADOS

INFANTIL

- Tiempo de entrenamiento: 90 minutos
- 2 días de entrenamiento semanales.
- Competiciones: Organizada por la Federación Guipuzcoana de Baloncesto

CADETE

- Tiempo de entrenamiento: 90 minutos
- 3 días de entrenamiento semanales.
- Competiciones: Organizada por la Federación Guipuzcoana de Baloncesto

JUNIOR

- Tiempo de entrenamiento: 90 minutos
- 3 días de entrenamiento semanales.
- Competiciones: Organizada por la Federación Guipuzcoana de Baloncesto

SENIOR (SEGUNDO EQUIPO)

- Tiempo de entrenamiento: 90 minutos
- 2 días de entrenamiento semanales.
- Competiciones: Organizada por la Federación Guipuzcoana de Baloncesto

SENIOR (PRIMER EQUIPO)

- Tiempo de entrenamiento: 90 minutos
- 3 días de entrenamiento semanales.
- Competiciones: Organizada por la Federación Guipuzcoana de Baloncesto

c. NECESIDADES

DEBA

Una de las grandes necesidades del club para desarrollarse deportivamente es la necesidad de tener una cancha en condiciones para entrenar. Nosotros tenemos la limitación de solo poder usar a partir de las 7 de la tarde. Esto junto con que no se puedan mover las porterías para poder entrenar en los módulos limita mucho las horas útiles de la cancha.

Por ello, hemos propuesto al ayuntamiento un proyecto de modificación de la cancha, con dos posibilidades.

- 1) Que el deporte escolar se haga íntegramente en la escuela.
- 2) Dejar mover una de las porterías. La más económica y que menos trabajo requiere, aunque deportivamente no sea ideal, ya que las dimensiones del módulo en lo que a anchura se refiere son estrechas.
- 3) Pasar de 3 módulos a 2, y de esta manera evitamos que se tengan que mover las porterías. Planteamiento más caro.

Además de estas necesidades, ya está tramitado pero por realizar, el cambio del marcador, ya que el polideportivo contaba con un marcador con más de 30 años de antigüedad que daba problemas, además de no tener el marcador de 24 segundos necesario para jugar en Primera Provincial.

MENDARO

En este pueblo situado a 7 km de Deba, el ayuntamiento cede el patio del colegio que también suelen usar los de Deporte Escolar. Es un patio tapado pero que en días de mucha lluvia entra agua y queda resbaladizo. Si el proyecto de escuela de baloncesto se desarrolla quizá habría que analizar las posibilidades de mejora, pero por ahora podemos desarrollar la actividad con lo que tenemos.

MUTRIKU

Es la nueva apuesta del club, crear una escuela de baloncesto en este pueblo vecino que se sitúa a 5 km. La razón de la apuesta viene desde que en junio aparecieron 10 jóvenes interesados en participar en la Saski Eskola. Conseguir 1 ó 2 horas de cancha es el objetivo para seguir adelante con el proyecto.

COMO CLUB

Las necesidades más importantes del club es la implicación de la gente en llevar a cabo el proyecto, así como la formación de entrenadores y auxiliares de mesa. En especial la formación de los entrenadores ayuda a mejorar los entrenamientos y por tanto el rendimiento de los jugadores.

6. FILOSOFÍA DE TRABAJO

En un proyecto deportivo es importante determinar no sólo los contenidos que vamos a enseñar y entrenar, sino también cómo lo vamos enseñar y entrenar, qué métodos vamos a utilizar, que tipo de práctica vamos a proponer... El proceso metodológico usado, constituye sin duda un elemento clave para alcanzar el objetivo propuesto.

Lo más importante será la formación deportiva y humana de los jugadores, más allá de los resultados. Eso no significa que se renuncie a ser competitivos, pero una excesiva competitividad puede confundir. Nunca renunciaremos a nuestros principios por ganar un partido, lo cual reforzará la identidad como club de formación si mantenemos una visión común y trabajamos en sintonía, con la cantera como objetivo principal.

No se presionará a los jugadores con la idea de ganar partidos si eso supone desviarnos de la ética de trabajo, aunque también es importante que aprendan a ser competitivos cuando sea necesario. De igual modo, cada entrenador centrará su trabajo en desarrollar primero jugadores y luego equipos. Es decir, si fuera necesario se deberán sacrificar los resultados inmediatos del equipo en favor de la progresión individual y futuro deportivo de los jugadores.

El trabajo es el pilar sobre el que edificar el proyecto. Los entrenadores deben inculcar esa mentalidad a los jugadores. Los jugadores que más o mejor trabajen durante la semana tendrán su recompensa con más minutos de juego en los partidos y así el entrenador ganará el respeto de sus jugadores.

Es obligada la asistencia y puntualidad a todos los entrenamientos y partidos, salvo que haya una razón de peso para retrasarse o no asistir al entrenamiento. Los avisos sobre ausencias deben hacerse con previsión o no se tendrán en cuenta. Los entrenadores tienen que ser un ejemplo en este punto. Conviene llevar una hoja de control para que repercuta en el reparto de minutos. Todos los jugadores deben conocer las normas desde principio de temporada para no sentirse engañados.

Es necesario imponer un mínimo de disciplina y respeto. Hay que respetar si queremos ser respetados y ganar la confianza del grupo. Tampoco se consentirá protestas ni malos modos. Puede haber un talante comprensivo y dialogante pero a veces será inevitable actuar con firmeza y a tiempo para evitar males mayores. El jugador debe comprender que enfadarse con algo mal hecho no es enfadarse con la persona y eso estimula un mayor rendimiento.

La imagen es uno de los puntos importantes a cuidar, ya que el modo de actuar de los miembros del club tiene repercusión en el ayuntamiento, federación, centros colaboradores, los patrocinadores y, sobre todo, las familias del club. Hay que ofrecer una imagen seria y coherente con nuestra filosofía:

- Organización. Los entrenadores intentarán no improvisar y llevar preparados los entrenamientos y, dentro de lo posible, los partidos.
- No permitiremos fumar ni consumir bebidas alcohólicas o similares durante las actividades de cada equipo.
- Asistir a los entrenamientos con ropa deportiva para dar ejemplo y hacer demostraciones si son necesarias. La ropa del club (polo, chándal) para los partidos. El jugador debe cuidar y recoger la equipación del club.
- Es importante fomentar hábitos de higiene y salud: ducha, calentamiento y hábitos antes y después del esfuerzo físico, vuelta a la calma...
- Los familiares pueden colaborar pero no interferir en asuntos técnicos. Deben colaborar en el cumplimiento de las normas del equipo. Es responsabilidad del club delimitar sus competencias y no aceptar ninguna interferencia por parte de padres u otras personas ajenas al equipo técnico del club en lo que atañe a elección de entrenadores ayudantes o delegados, elección de jugadores, métodos de entrenamiento, sistemas de juego, horarios o cualquier otro asunto de organización interna de nuestros respectivos equipos.
- La confidencialidad supone no filtrar información interna a quienes no son del grupo. No criticar, porque crea mal ambiente, podemos debatir para dar soluciones si hubiera algún problema.

Es fundamental mantener un clima de convivencia optimista y agradable, fomentar el compañerismo y crear un grupo humano unido y sólido. Poner atención al elegir al capitán y establecer roles. Tenemos que ilusionar a los jugadores para que se diviertan y acaben de entrenar con ganas de volver.

Durante los entrenamientos cuidar varios aspectos:

- Cuidar el material deportivo e instalaciones que utilizamos. No dar patadas a los balones, que todos recogerán al final, salvo si alguien se incorpora tarde, en cuyo caso asumirá esa tarea.
- Trazar una planificación anual, mensual y preparar los ejercicios de cada entrenamiento. No improvisar transmite seguridad.
- Por higiene y salud, controlaremos el estado del calzado de los jugadores.
- El calentamiento comenzará unos 20 minutos antes de entrenar. Así prevenimos lesiones y nos preparamos física y mentalmente para la actividad física. Al principio habrá que guiarlos hasta que asimilen el hábito de puesta a punto y lo mismo al final del esfuerzo. Un buen trabajo de mentalización previo es explicar brevemente lo que vamos a hacer en cada sesión.
- Mentalizar a los jugadores de que sin buena actitud no hay progreso

Otras sugerencias para los entrenadores:

- No dejar entrar ni salir del entrenamiento sin justificación.
- No permitir sentarse ni beber agua sin permiso nuestro.
- Todos reaccionan rápido cuando el entrenador llame al equipo (evitar “último tiro”) y escucharán sin botar ni hablar.
- Prohibir las malas contestaciones o gestos. La sanción más efectiva es restar minutos de juego, o no jugar, el partido siguiente.

- Intentar no sentarse, no hacer correcciones continuas, ser imparcial en repartir elogios y críticas. Un trato correcto y constructivo evita producir desánimo. Los entrenadores deben ser conscientes de que si quieren exigir mucho, deben dar mucho.
- Es recomendable que los ejercicios no consistan en repeticiones monótonas ni excesivamente largas (jugadores parados en una fila). Si es posible, un balón por jugador. Si se aburren dejarán de venir, por eso es necesario utilizar ejercicios variados y prácticos con transferencia a situaciones reales de juego.
- A los jugadores les estimula más aprender técnica individual a través de juegos (1x1, 2x2, 3x3) con ritmo de competición. Es mejor no interrumpir los ejercicios salvo correcciones puntuales y dejar las charlas para el principio o final del entrenamiento.
- Hay que transmitirles el entusiasmo y que aprendan a disfrutar con el baloncesto, lo que no significa dejar de ejercer autoridad para tomar decisiones.
- Integraremos la preparación física en situaciones reales de juego con balón (resistencia, velocidad...). La flexibilidad es una de las cualidades físicas más importantes porque repercute en todas las demás. Debe trabajarse en cada entrenamiento y a todas las edades.

Para los partidos los entrenadores tienen que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Se debe premiar a los que más y mejor entrenen durante la semana. Si nos lleva nuestras ansias de ganar no seremos justos con el trabajo de los jugadores. Hay que recompensarlos con el reparto de minutos de juego.
- Si un equipo necesita convocar, para un partido, a un jugador de la categoría inmediatamente inferior, su entrenador deberá consultarlo con el entrenador de dicho equipo, ya que será el que decida si el jugador jugará dicho partido, lo mismo ocurrirá para entrenamientos.
- Todos los integrantes del equipo estarán en el campo al menos 45 minutos antes del partido. Controlaremos la puntualidad. El calentamiento previo y la recuperación post-partido (cuando se pueda y el entrenador vea necesario) lo harán todos juntos para hacer grupo y para dar buena imagen.
- Es necesario que haya uniformidad en la imagen tanto de jugadores como del equipo técnico: equipación oficial del club, camiseta dentro del pantalón...
- En los partidos como local, saca cuatro balones por equipo para calentar y otro más de juego.
- En el banquillo se debe mantener un comportamiento correcto, animar a los compañeros y concentrarse en el juego. No se consentirá ni protestar al árbitro, ni hablar con el público.
- Cuidar la relación con los árbitros, no permitiendo protestas ni gestos de menosprecio hacia ellos. Los entrenadores deben ser un ejemplo en este punto. Discutir las decisiones de los árbitros tendrá sanción inmediata: volver al banquillo. La misma sanción tendrán las faltas de respeto al entrenador o compañeros. Al comenzar y terminar el partido, saludar a los contrarios y a los árbitros con deportividad.

- Se debe insistir a los padres en que no deben dar instrucciones desde la banda, ya que, aunque a veces se hace con buena voluntad, en muchas ocasiones se perjudica al equipo.

7.PROGRAMA GENERAL DE FORMACIÓN DE JUGADORES

Desde el punto de vista deportivo, el objetivo es formar a los jugadores en los fundamentos técnico-tácticos del baloncesto, con una progresión adecuada a la edad y asentar las bases para ir mejorando y avanzando en capacidades competitivas.

Los jugadores deben conseguir:

- Buen dominio de la técnica individual, tanto ofensiva como defensiva.
- Buena preparación física.
- Dominio de los fundamentos tácticos individuales y colectivos.
- Agresividad e intensidad.
- Creatividad
- Competitividad.

De esta manera conformarán equipos:

- Que basen su fuerza en el bloque y no en las individualidades
- Rápidos y creativos en ataque.
- Esforzados y sacrificados en defensa

A largo plazo, se quiere conseguir un estilo propio de trabajo y de juego, para ello, el primer paso es consolidar un grupo estable de entrenadores capaces de transmitir conocimientos e identificarse con el proyecto global del club. Para ello, se intentará captar entrenadores serios y responsables. También se promueve el salto al lado técnico de los jugadores del club, ayudándoles en su formación.

Para ayudar a los entrenadores en la tarea de conseguir estos objetivos, se ha preparado una programación de formación, el cual será adaptado por cada entrenador a su manera de trabajar y lo que es más importante, a las características de los jugadores que forman su grupo de trabajo.

A)EL JUGADOR PERFECTO

Antes de nada decir que no existe, además hay que tener en cuenta que todo es mejorable, como la misma propuesta aquí expuesta. El objetivo que marcamos es la perfección, para marcar lo que deben aprender los jugadores.

Como es imposible aprender el 100%, el equipo es importante, ya que de las debilidades y fortalezas intentaremos mejorar. El equipo ayuda a mejorar pero también a tapar esas debilidades. Una vez finalizada la fase de aprendizaje, nos centraremos en la especialización.

Será función del entrenador resaltar las virtudes y ayudar a mejorar los aspectos en el que menos destacan.

4 serán las áreas que los jugadores deberán trabajar: Mental, Físico, Técnico y Táctico. Normalmente se centra en los aspectos tácticos y técnicos, pero se debe valorar todo, ya que tanto lo mental como lo físico servirán para la vida en general. Es aquí donde cabe recalcar que normalmente pocos serán los jugadores que lleguen a la élite, por ello se debe trabajar todos los aspectos.

ASPECTOS FÍSICOS DEL JUGADOR/A PERFECTO

- Coordinación Mano-Pie
- Control corporal
- Agilidad
- Tiempo de reacción
- Flexibilidad
- Potencia
- Equilibrio
- Agudeza visual
- Condición aeróbica
- Condición anaeróbica
- Destreza
- Explosividad
- Fuerza
- Aceleración / deceleración

ASPECTOS MENTALES DEL JUGADOR PERFECTO

- Mentalidad de crecimiento
- Competitividad
- Confianza
- Motivación
- Atención
- Concentración
- Toma de decisión
- Dureza mental
- Capacidad de sacrificio
- Compromiso
- Responsabilidad
- Trabajo en equipo
- Mente abierta
- Escucha activa
- Respeto

ASPECTOS TÉCNICOS DEL JUGADOR PERFECTO

- Tiro
- Finalización
- Pase
- Dominio del balón
- Juego de pies
- Movimientos de 1x1 con balón
- Movimientos de 1x1 sin balón
- Juego en el poste
- Salidas
- Defensa individual

ASPECTOS TÁCTICOS DEL JUGADOR PERFECTO

- Espaciamiento en piscina
- Movimiento entorno al balón
- Usar bloqueos
- Poner bloqueos
- Lectura del bloqueo directo
- Lectura del bloqueo indirecto
- Mano a mano
- Puerta atrás
- Posicionamiento defensivo entorno balón
- Ayudas defensivas
- Nomenclatura táctica

B) PIRÁMIDE DE PERFECCIONAMIENTO DEL JUGADOR/A DE BALONCESTO

Para estructurar el trabajo de perfeccionamiento para cualquier jugador se deben analizar tres preguntas básicas:

- ¿Qué enseñas?
- ¿Cuándo enseñas?
- ¿Cómo enseñas?

Estas tres preguntas son las que el entrenador debe tener en cuenta para adecuar el trabajo. No se puede fallar, ya que eso provoca que el aprendizaje no sea completo.

C)LOS CICLOS

La edad madurativa de los jugadores es muy importante, ya que esto hará que no se aburran si es demasiado fácil, o que se desmotiven si ven que es superior a sus cualidades. De aquí la importancia de conocer a los jugadores y saber el tipo de edad de cada uno, así como sus características.

INICIACIÓN (8-12 AÑOS)

Habilidades motrices específicas
Edad de oro del aprendizaje motriz
Hábitos deportivos y valores

- El cambio más grande. Iniciación del trabajo específico al baloncesto.
- Esta edad es perfecta para aprender aspectos claves de la motricidad fina
- Edad perfecta para interiorizar valores, hábitos que ayudarán a los jugadores en toda la carrera.

EXPERTIZACIÓN (12-16 AÑOS)

Cambios físicos y psicológicos
Especialización
Gran contenido táctico

- Época de cambios: Aros, Balón, Aspectos físicos...Hay que tener en cuenta que no todos no evolucionan físicamente al mismo ritmo.
- Últimos años de expertización, después de aprender de todo.
- Importancia de la táctica

RENDIMIENTO (A PARTIR DE 16 AÑOS)

Aplicar todo lo aprendido
Adquirir experiencia
Aprender a ganar partidos

- Jugadores con años en la espalda. Momento de demostrar lo aprendido.
- Preparar el salto al senior, ya que hasta entonces sólo compiten como máximo dos años mayores.
- Senior sigue aprendiendo. La confianza es la base.

D)CONTENIDOS

Los contenidos, es todo aquello que el jugador puede aprender.

DESARROLLO INDIVIDUAL

1. TIRO
2. FINALIZACIÓN
3. DOMINIO DE BALÓN
4. JUEGO DE PIES
5. PASE Y RECEPCIÓN
6. DEFENSA INDIVIDUAL
7. TÁCTICA INDIVIDUAL

DESARROLLO COLECTIVO

1. DEFENSA COLECTIVA
2. TÁCTICA COLECTIVA
3. CONTRAATAQUE

DESARROLLO FÍSICO EMOCIONAL

1. DESARROLLO FÍSICO
2. DESARROLLO EMOCIONAL
3. ADQUISICIÓN DE HÁBITOS

E)COMPETENCIAS

Tras la clasificación, el siguiente paso es establecer el trabajo que se recomienda para cada categoría. Se hará por competencias. Las competencias tienen como objetivo establecer un patrón común, y así mantener una hoja de ruta colectiva. Será importante evaluar constantemente para que sea útil. Antes de entrar en detalles dejar claro tres aspectos:

1. El trabajo por competencias no debe ser para poner presión a los entrenadores, sino para ayudar en la planificación. Si al final no se consigue algún objetivo, no pasa nada, ya que solo es una guía.
2. El trabajo por competencias se basa en la generalización. No hay dos jugadores iguales, aunque sean de la misma edad.
3. Los ritmos de aprendizaje son distintos en todos los grupos de trabajo. No comparar grupos. Si el equipo aprende antes, se trabaja lo siguiente, sino lo anterior.

F) CLASIFICACIÓN DE COMPETENCIAS POR ETAPAS Y CLASIFICACIÓN DE CONTENIDOS A ANALIZAR

El objetivo del método de trabajo por competencias, pretende que el jugador/a siempre vaya aprendiendo de forma progresiva, a partir de conocimientos previos trabajados en temporadas anteriores.

Los contenidos se repiten en las 5 etapas, de esta manera se trabaja sobre la misma base y aumentando la dificultad competencial, a medida que el jugador/a cambie.

Las competencias y niveles pueden variar según lo que se observe, ya que el documento es vivo. También hay que tener en cuenta que cualquier cambio en la normativa también puede afectar.

5 CATEGORÍAS:

1. BENJAMÍN (8-10 AÑOS)
2. ALEVÍN (10-12 AÑOS)
3. INFANTIL (12-14 AÑOS)
4. CADETE (14-16 AÑOS)
5. JUNIOR (16-18 AÑOS)

10 CLASIFICACIONES DE CONTENIDO

1. TIRO
2. FINALIZACIÓN
3. DOMINIO DE BALÓN
4. JUEGO DE PIES
5. PASE Y RECEPCIÓN
6. DEFENSA INDIVIDUAL
7. DEFENSA COLECTIVA
8. TÁCTICA INDIVIDUAL
9. TÁCTICA COLECTIVA
10. CONTRAATAQUE

3 ASPECTOS FÍSICO-EMOCIONALES

1. FÍSICO
2. EMOCIONAL
3. HÁBITOS

3 NIVELES

1. BÁSICO
2. MEDIO
3. AVANZADO

G)TABLAS DE COMPETENCIAS SEGÚN NIVEL Y EDAD

CATEGORÍA PREMINI	
Básico	
TIRO	Entienden que para tirar se usa la fuerza de las manos, pero también de las piernas
FINALIZACIÓN	Son capaces de finalizar sobre dos apoyos, con su mano dominante
DOMINIO DE BALÓN	Controlar el balón con dos ritmos (lento /rápido) y dos alturas (alto /bajo)
JUEGO DE PIES	Entienden y aplican el pivote durante el bote agotado. Una vez no pueden botar, son capaces de entender pie de pivote y pie móvil
PASE Y RECEPCIÓN	Son capaces de lanzar un pase a 4m de su posición, a dos manos, y con la técnica de pase correcta
DEFENSA INDIVIDUAL	Conocen la posición defensiva básica del jugador de baloncesto
DEFENSA COLECTIVA	Dominan el concepto de "ayuda de emergencia". Es decir, si el balón avanza solo hacia canasta, para la progresión del rival
TÁCTICA INDIVIDUAL	Entender el objetivo esencial del baloncesto: anotar. Para hacerlo, debe acercar el balón al objetivo (canasta) mediante bote o pase
TÁCTICA COLECTIVA	Entienden que deben dejar espacio al balón, mientras no lo tiene en su haber, para que este pueda crear
CONTRATAQUE	Saben que después de una canasta recibida, deben poner el balón en juego de forma rápida



CATEGORÍA PREMINI



Avanzado

TIRO	Consiguen tirar de 5 metros, sin perder el equilibrio, y consiguiendo emular la misma mecánica que tirando de cerca de la canasta
FINALIZACIÓN	Reconocen el paso cero, y lo aplican de forma anterior a los dos apoyos para finalizar
DOMINIO DE BALÓN	Ser capaces de botar sin mirar el balón, durante una progresión a campo abierto
JUEGO DE PIES	Entienden y aplican el concepto de disociación antes de finalizar a canasta
PASE Y RECEPCIÓN	Son capaces de pasar sobre bote, con su mano de bote dominante
DEFENSA INDIVIDUAL	Se colocan siempre entre balón y canasta durante la defensa con y sin balón. La espalda siempre debe estar mirando a la canasta
DEFENSA COLECTIVA	Son capaces de dar una pequeña ayuda (sacar la mano) sin olvidar a su par,, en una penetración
TÁCTICA INDIVIDUAL	Reconocer cuando debe frenar o desacelerar cuando hay un obstáculo en el camino (defensor) o incluso cuando aplicar un cambio de mano
TÁCTICA COLECTIVA	Son capaces de colocarse delante del balón después de pasarlo. Si estamos por detrás del balón, no nos ven. Si estamos por delante, si que lo hacen, y por tanto, pueden pasarlo
CONTRATAQUE	Saben que durante la progresión del balón en contratque, no deben ponerse delante del portador, sinó en diagonal

CATEGORÍA PRE-MINI

Físico - Emocional



FÍSICO	Desde parado, ser capaz de acelerar y desacelerar en carrera. Variar tipos de carrera hacia al frente y de espaldas. Introducir cambios de ritmo sin balón
	Cambios de dirección y desplazamientos laterales sin balón desde trabajo de tren inferior
	Variación de pasos cortos y largos sin balón. Eso ayudará a la didáctica de finalizaciones y bote.
EMOCIONAL	Reducir la dependencia paternal. Fomentar la autonomía personal
	Aprender a relacionarse con compañeros de equipo y de club. La esencia del deporte colectivo
	Transmitir el hecho de no rendirse. Habrá muchos movimientos nuevos y les costará aprender.
HÁBITOS	Acudir rápidamente al punto de reunión cuando el entrenador usa su silbato. No tirar cuando lo haga
	Atender durante las explicaciones y correcciones de los entrenadores, y ser capaz de preguntar si se tiene alguna duda. Solo preguntas trascendentes.
	Saber atarse los cordones de los zapatos sin ayuda. Puede parecer una tarea que tienen que aprender en casa, pero si se los atamos nosotros a medio partido, no les hacemos ningún favor

CATEGORÍA MINI



Básico

TIRO	Descubrir cual es su mano dominante de tiro
FINALIZACIÓN	Dominar la finalización con ambas manos, desde bandeja, y desde extensión de brazo por encima de la cabeza
DOMINIO DE BALÓN	Ser capaz de controlar el balón por sus diferentes hemisferios
JUEGO DE PIES	Reconocer el pie de pivote y el pie movil durante el pivote. Saber aplicar el pivote y entender su significado en el juego
PASE Y RECEPCIÓN	Llevar a cabo recepciones en equilibrio, con el cuerpo orientado a canasta, y preparados para la salida, tiro o pase posterior
DEFENSA INDIVIDUAL	Conseguir una posición defensiva con equilibrio, pies móviles, manos activas, y una orientación con la espalda pegada a canasta
DEFENSA COLECTIVA	Reconocer lado débil y fuerte de balón, durante la posesión defensiva
TÁCTICA INDIVIDUAL	Aplicar diferentes tipos de finalización o cambios de mano trabajados en los entrenos, dependiendo del posicionamiento de la defensa
TÁCTICA COLECTIVA	Entender que tienen que ensanchar el campo para dejar que el controlador de balón tenga espacio para generar un 1x1
CONTRATAQUE	Entender el cambio de posesión tras violación rival, y poner el balón en juego rápidamente

CATEGORÍA MINI

Intermedio



TIRO	Conseguir ganar entre 1 o 2 metros de rango de tiro, sin perder el equilibrio durante el tiro
FINALIZACIÓN	Aplicar correctamente la disociación mano - pie previa a la finalización
DOMINIO DE BALÓN	Pasar la pista de Minibasket en un tiempo de 3 a 4 segundos, mediante el bote de velocidad
JUEGO DE PIES	Aplicar el paso cero durante las situaciones de partido. Desde recepción en carrera, hasta finalización con el tercer apoyo
PASE Y RECEPCIÓN	Ser capaz de dar un pase sobre bote con la mano dominante. Introducir el pase sobre bote con la mano no dominante
DEFENSA INDIVIDUAL	Interpretar la progresión sin oposición del atacante con el que no estoy emparejado, e intervenir mediante una ayuda
DEFENSA COLECTIVA	Conocer las claves del bloqueo de rebote defensivo, y aprovecharlo para salir rápido en transición
TÁCTICA INDIVIDUAL	Ser capaz de leer, interpretar y tomar una decisión rápida en situaciones de ventaja ofensiva (2x1, 3x2, 4x3)
TÁCTICA COLECTIVA	Poner en práctica la puerta atrás y el corte shuffle
CONTRATAQUE	Posicionarse en el carril de contrataque adecuado dependiendo si conducen el balón, corren por delante del balón, o por detrás

CATEGORÍA MINI



Avanzado

TIRO	Reconocer y aplicar diferentes tipos de parada previa al tiro. Un tiempo, dos tiempos, tres apoyos o parada en disociación
FINALIZACIÓN	Tener como mínimo 5 recursos de finalización, y aplicarlos dependiendo de la reacción defensiva
DOMINIO DE BALÓN	Conocer el bote pocket en todas sus progresiones, y aplicarlo en los partidos
JUEGO DE PIES	Ser capaz de ganar la posición en el poste bajo, y utilizar los pies para pivotar, fintar y finalizar
PASE Y RECEPCIÓN	Utilizar el pase desde fuera del cuerpo, con extensión máxima del brazo, y uso de la muñeca como golpe final. Previo bote rodeo
DEFENSA INDIVIDUAL	Introducir el concepto de ayudas cortas o coberturas (picar balón y volver al mío) para generar un campo más pequeño y crear sensación de inseguridad en el atacante
DEFENSA COLECTIVA	Establecer una presión simple a toda la pista, con trampas defensivas
TÁCTICA INDIVIDUAL	Durante la posesión del balón, dar indicaciones con el cuerpo al jugador sin balón, para que haga un corte o un movimiento sin balón
TÁCTICA COLECTIVA	Establecer un sistema de juego por conceptos básico, basado en el juego de 5 abiertos, el movimiento circular rotatorio, y la toma de decisión del jugador
CONTRATAQUE	Introducción al trailer. Reconocer cuando el balón llega a campo ofensivo, y generar un corte central con ventaja para finalizar o seguir jugando

CATEGORÍA MINI

Físico - Emocional



FÍSICO	<p>Ser capaz de reconocer el propio ritmo de carrera, y mantenerlo durante 5 vueltas al campo Senior. Cuando corro no compito contra nadie, sino contra mi mismo</p>
	<p>Incrementar la fuerza potencia, mediante ejercicios de contacto sin balón, por parejas</p>
	<p>Mejorar la postura corporal del jugador y su equilibrio sobre uno y dos pies</p>
EMOCIONAL	<p>Mejorar la confianza propia, y perder el miedo al error</p>
	<p>Controlar las emociones negativas en momentos de presión. Expresarlas en momentos de calma</p>
	<p>Celebrar las emociones positivas en momentos de presión, y contenerlas en momentos de calma</p>
HÁBITOS	<p>Hablar directamente con el entrenador/a si tienen algún problema. No delegarlo a la familia</p>
	<p>No ausentarse de los entrenos y partidos, siempre que el físico respete al jugador. No hay fiestas de aniversario ni se puede estudiar durante el entreno</p>
	<p>Saludar a todos los entrenadores/as, compañeros de equipo, y encargado del pabellón, a la llegada y salida del entrenamiento y partidos, sea cual sea mi estado de ánimo</p>

CATEGORÍA INFANTIL



Básico

TIRO	No modificar la mecánica pese a los cambios de balón y altura de canasta
FINALIZACIÓN	Dar importancia a la batida y el salto durante el segundo apoyo (paso 2) para tener mayor impulso. El cambio de aro lo requiere
DOMINIO DE BALÓN	Conocer los tres tiempos del cambio de mano. Antes (abrir cuerpo + footwork). Durante (tipos de cambio). Después (salida con velocidad)
JUEGO DE PIES	Saber usar correctamente el pie contrario al pivote, para ser una amenaza desde las fintas antes de tirar o poner balón en el suelo
PASE Y RECEPCIÓN	Pasar desde fuera del cuerpo con ambas manos, sin bote. Golpe de muñeca final para dar impulso.
DEFENSA INDIVIDUAL	Atacar al atacante durante la defensa individual. Atacar el cambio de mano o el balón no protegido sin perder la posición ni tomar riesgos
DEFENSA COLECTIVA	Introducir el balance defensivo como aspecto clave después del cambio de posesión
TÁCTICA INDIVIDUAL	Consolidar la lectura y toma de decisión del jugador sin balón. Puerta atrás, corte en V, shuffle cut, llegada desde el trailer central..
TÁCTICA COLECTIVA	Conseguir que todos los jugadores respeten los espacios estipulados, y amplíen el campo para generar espacios para el atacante balón y cortes
CONTRATAQUE	Pese a que puede que el balón sea ya controlado por el árbitro durante el cambio de posesión, no renunciar a sacar rápido. Que el árbitro nos frene

CATEGORÍA INFANTIL



Intermedio

TIRO	Conocer cual es su mano de tiro y su mano de soporte, así como su utilidad durante el tiro
FINALIZACIÓN	Tener un mínimo de cinco recursos para finalizar sobre uno y dos apoyos
DOMINIO DE BALÓN	Conocer y aplicar el movimiento in&out como movimiento ofensivo, y ser capaz de usarlo antes y después de los cambios de mano (desbloqueo)
JUEGO DE PIES	Ser capaz de conseguir buenos apoyos durante las desaceleraciones, teniendo el cuerpo preparado para la siguiente acción
PASE Y RECEPCIÓN	Tener éxito en el pase sobre bote con la mano dominante y la no dominante
DEFENSA INDIVIDUAL	Dominar el desplazamiento lateral durante situaciones sin contacto. Ser capaz de proteger el aro mientras se evita la progresión del rival.
DEFENSA COLECTIVA	Educar en la no relajación durante el periodo en que el emparejamiento no tiene balón. Línea de pase, cobertura, ayuda corta, lado débil activo...
TÁCTICA INDIVIDUAL	Incrementar la calidad de la toma de decisión con posesión del balón, durante las llegadas en transición ofensiva
TÁCTICA COLECTIVA	Dominar los intercambios paralelos de posiciones, en los espacios hacia donde se dirige el balón
CONTRATAQUE	Introducción a los carriles de contrataque sin reparto de roles posicionales. Conocer que hay cinco carriles, y cual es la función de cada uno de ellos

CATEGORÍA INFANTIL



Avanzado

TIRO	Despegar el balón del cuerpo, y ser capaz de tirar en suspensión por encima de su cabeza
FINALIZACIÓN	Buscar el contacto durante la finalización. Conocer la situación de la defensa, y del hombro de contacto
DOMINIO DE BALÓN	Masterizar el cambio de ritmo de bote y la variación de alturas del cuerpo durante el control del balón
JUEGO DE PIES	Consolidar la disociación durante el bote. Que bote y apoyos sean a diferente ritmo
PASE Y RECEPCIÓN	Ser capaz de mantener un equilibrio entre tensión y comodidad durante las recepciones y paradas en uno, dos o tres apoyos
DEFENSA INDIVIDUAL	Introducción del closeout. Conseguir apoyos más cortos a medida que nos acerquemos al jugador con balón, sin dejar de mover los brazos para atacar balón, ni perder el equilibrio.
DEFENSA COLECTIVA	Introducción al concepto de ayuda de emergencia o último hombre (LAST)
TÁCTICA INDIVIDUAL	Premiar las lecturas defensivas de anticipación al pase o al bote.
TÁCTICA COLECTIVA	Saber equilibrar los espacios de córner mediante el movimiento circular. Si balón se dirige hacia fondo, y 45 tiene que moverse hacia córner, ofrecer una puerta atrás de salida para liberar espacio.
CONTRATAQUE	Familiarizarse con el "outlet pass", es decir, el pase de salida de contrataque. Es necesario que el receptor trace una diagonal para facilitararlo

CATEGORÍA INFANTIL



Físico - Emocional

FÍSICO	<p>Concienciar a los chicos/as que esta etapa está marcada por los cambios corporales. Después de un cambio corporal, tenemos que adaptarnos a él, y debemos actuar con paciencia y naturalidad.</p>
	<p>Aprovechar las ventajas que nos dan estos cambios físicos para evolucionar la fuerza y el salto.</p>
	<p>Aumentar la velocidad, ritmo y resistencia durante la carrera. Los periodos en los partidos son de mayor duración, y de un mayor gasto de energía</p>
EMOCIONAL	<p>Fomentar el espíritu de equipo. Los cambios corporales hacen que la variación de nivel entre jugadores se note. Un líder ayuda a todo el mundo</p>
	<p>Ser capaz de formar grandes compañeros/as de equipo. Imaginar qué tipo de compañero de equipo les gustaría tener, y convertirse en él.</p>
	<p>Mantener el respeto por el entrenador/a. Los cambios de la preadolescencia hacen perder respeto a la autoridad.</p>
HÁBITOS	<p>Realizar un buen calentamiento antes de entrar a la pista. Se llegue puntual o tarde, siempre se calienta</p>
	<p>Mantener la uniformidad en la vestimenta del equipo. Todo el mundo llega cambiado (chándal, ropa de calentamiento) al punto de encuentro.</p>
	<p>Obligación de ducharse al terminar entrenamientos y partidos, no solo para fomentar la higiene personal, sino también para compartir con todo el mundo el tiempo de vestuario.</p>

CATEGORÍA CADETE



Básico

TIRO	Perfeccionar la mecánica de tiro para que el jugador equilibre la fuerza de tren inferior y superior
FINALIZACIÓN	Perfeccionar la disociación previa a la finalización. Ser capaz de lanzar el balón, dar pasos cortos para poder escoger paso de caída y recogida del balón
DOMINIO DE BALÓN	Tener un arsenal amplio de recursos durante el cambio. Perfeccionar los más simples (delante, piernas, y detrás) y trabajar avanzados como el jab crossover, stop&go, tiptoe...
JUEGO DE PIES	Conocer y aplicar en el juego real, diferentes tipos de salidas. Salida cruzada, abierta, y con cambio de mano
PASE Y RECEPCIÓN	Consolidar el trabajo de pase sobre bote tras cambio de mano, con mano dominante y no dominante.
DEFENSA INDIVIDUAL	Aplicar de forma correcta la llegada en closeout en desventaja defensiva, para conseguir detener las salidas exteriores hacia canasta
DEFENSA COLECTIVA	Disponer de una presión estratégica a toda la pista, o trampa defensiva.
TÁCTICA INDIVIDUAL	Consolidar la lectura y toma de decisión del jugador sin balón. Puerta atrás, corte en V, shuffle cut, llegada desde el trailer central..
TÁCTICA COLECTIVA	Proponer un juego de llegada en transición bajo conceptos básicos de ataque, enfocado a mejorar el paso de contrataque a transición
CONTRATAQUE	Masterizar el trabajo de carriles de contrataque. Los jugadores deben saber la utilidad de cada uno de ellos, y saber utilizarlos según su posición en pista

CATEGORÍA CADETE



Intermedio

TIRO	Tener como recurso el pull up viniendo desde transición, con disociación mano-piernas
FINALIZACIÓN	Controlar los tiempos y colocación del cuerpo durante las finalizaciones en aro pasado
DOMINIO DE BALÓN	Conseguir una colocación del cuerpo que permita una salida explosiva después del cambio de mano, al mismo tiempo que el cuerpo está en equilibrio
JUEGO DE PIES	Conocer y aplicar correctamente el bote de retroceso. Con un solo bote, ganamos 2-3 metros. Nos servirá para jugar transiciones y bloqueos directos.
PASE Y RECEPCIÓN	Reconocer y aplicar en el juego, las paradas a partir de paso cero durante recepción. También ser capaz de recibir en carrera, marcando cero y sacando ventaja de la norma
DEFENSA INDIVIDUAL	Entender el concepto negar centro para evitar que atacante pise pintura. Si decide atacar centro, pecho niega y contacta durante su avance (anticipación)
DEFENSA COLECTIVA	Establecer un sistema de ayudas defensivas de activación colectiva. Hombre balón, primera ayuda, cobertura, último hombre..
TÁCTICA INDIVIDUAL	Incrementar la calidad de la toma de decisión con posesión del balón, durante las llegadas en transición ofensiva
TÁCTICA COLECTIVA	Introducir el ataque sobre bloqueo directo, dando la misma importancia a los dos jugadores que participan en el directo, como los tres que no lo hacen
CONTRATAQUE	Introducir diferentes llegadas en transición para sacar ventaja del final de los carriles. Inversión desde el trailer, balón al poste, corte UCLA..

CATEGORÍA CADETE



Avanzado

TIRO	Introducir el trabajo de salidas de bloqueo indirecto, sobre spot up, y pull sobre salida de bloqueo directo
FINALIZACIÓN	Entender que en la finalización no siempre se debe finalizar. Trabajar el pase en el aire tras apoyos
DOMINIO DE BALÓN	Dominar el concepto de bote de rodeo, es decir, que el balón rueda en los dedos mientras disociamos con tren inferior
JUEGO DE PIES	Introducir ataque de bloqueo dir., dando importancia a los ángulos de ataque de bloqueador y bloqueado
PASE Y RECEPCIÓN	Introducir el pase de salida en bloqueos indirectos. El jugador que recibe necesita un pase perfecto para poder sacar ventaja del bloqueo indirecto.
DEFENSA INDIVIDUAL	Transmitir las diferentes defensas de bloqueo directo sobre el balón, los riesgos y virtudes de cada una de ellas, y la colocación del cuerpo. Pasar a primero, terceros, atacar al balón con trap...
DEFENSA COLECTIVA	Proponer y desarrollar una defensa zonal simple par e impar
TÁCTICA INDIVIDUAL	Premiar las lecturas defensivas de anticipación al pase o al bote.
TÁCTICA COLECTIVA	Conocer y aplicar los diferentes tipos de bloqueo indirecto que existen. Desde pin down, stagger, flare, hasta los más específicos como la acción hammer, o el split con balón en poste bajo.
CONTRATAQUE	Jugar llegando con opciones de enlace con algún tipo de bloqueo directo o indirecto para continuar o finalizar la posesión

CATEGORÍA CADETE



Físico - Emocional

FÍSICO	<p>Proponer ejercicios para trabajar la didáctica en ejercicios de fuerza. Hacer una flexión debidamente, trabajar la postura del squat, planchas verticales y laterales..</p>
	<p>Trabajar la movilidad articular de nuestros jugadores/as en todo su cuerpo</p>
	<p>Seguir una dinámica de ejercicios de propiocepción como prevención de lesiones, sobretodo en tobillos y tren inferior</p>
EMOCIONAL	<p>Tener en cuenta la gestión de la frustración con los jugadores/as de esta edad. Vigilar el tono de las correcciones, y hablar si hay falta de motivación</p>
	<p>Trabajar la autoconfianza para quitar el miedo al error. Cometer errores en un proceso de aprendizaje es lo más normal del mundo.</p>
	<p>Transmitir a los jugadores/as el amor por el juego. Intentar que vean baloncesto fuera de su entorno habitual, ya sea profesional o amateur.</p>
HÁBITOS	<p>Los jugadores empiezan a tener relaciones y una gran carga de actividades fuera del baloncesto. La puntualidad sigue siendo sagrada</p>
	<p>Al aumentar las relaciones sociales, hay jugadores/as que se distraen del baloncesto. Transmitir la capacidad de sacrificio y el compromiso que implica ser parte de un equipo</p>
	<p>En esta categoría, empieza a haber una gran carga de transmisión de contenido. La atención a la corrección y la posterior puesta en práctica de lo corregido, es básico para la mejora integral del jugador/a cadete</p>

CATEGORÍA JUNIOR



Básico

TIRO	Reconocer cual es su punto "caliente" de tiro, o desde qué punto del campo consiguen más porcentaje
FINALIZACIÓN	Tener buena lectura de finalización entre paso 0 y apoyo 1, y entre apoyo 1 y 2. Así pueden cambiar dirección según la respuesta defensiva
DOMINIO DE BALÓN	Conocer diversos recursos ofensivos para atacar el bloqueo directo según reacción defensiva (exteriores). Interiores: cambiar ángulos de bloqueo
JUEGO DE PIES	Son capaces de aplicar la disociación mano-pie en situaciones de juego real, mediante la sujeción lateral del balón
PASE Y RECEPCIÓN	Conocen y aplican el pase sobre bote de córner a córner con mano dominante y no dominante
DEFENSA INDIVIDUAL	Utilizar el contacto con el atacante después del segundo bote hacia fondo, para ponerle presión y obligarle a recular o agotar el bote.
DEFENSA COLECTIVA	Reconocer la situación del balón y la propia, y adaptar el tipo de defensa (sobre el balón, primera ayuda, cobertura, último hombre...)
TÁCTICA INDIVIDUAL	Reconocer y perjudicar las situaciones de ventaja ofensiva en transición o contrataque
TÁCTICA COLECTIVA	Conocer los diferentes sistemas de juego ofensivo, y saber enlazarlos con conceptos de juego de equipo previamente estipulados
CONTRATAQUE	Cambiar rápidamente de mentalidad después de recuperación del balón, ya sea tras recuperación, rebote defensivo, e incluso saque tras canasta.

CATEGORÍA JUNIOR



Intermedio

TIRO	Conocer y aplicar el "dip" correctamente. Es decir, ser capaces de bajar el balón durante la recepción para ganar ritmo de tiro
FINALIZACIÓN	Conocer y aplicar 10 tipos de finalización diferentes (floaters, paso perdido, SHSF, rectificadas...)
DOMINIO DE BALÓN	Ser capaces de cruzar la pista con tan solo 2 botes, a partir de recepción con paso 0, en menos de 4 segundos
JUEGO DE PIES	Conocen, entienden y aplican en juego real las diferentes ventajas aprovechables a partir del paso cero
PASE Y RECEPCIÓN	Reciben el balón en movimiento, es decir, atacan el balón desde la parada, para ganar impulso en la caída y facilitar la posterior salida
DEFENSA INDIVIDUAL	Ser capaz de ser agresivo durante una situación de cambio defensivo contra un jugador más alto (exteriores) o más bajo (interiores)
DEFENSA COLECTIVA	Entender los diferentes cambios estratégicos de defensa (individual, zonal, presión...) y reconocer qué buscamos en cada uno de ellos
TÁCTICA INDIVIDUAL	Perjudicar las situaciones de mismatch ofensivo ante un jugador de físico o rapidez inferior
TÁCTICA COLECTIVA	Reconocer la posición de los diferentes compañeros de equipo en pista, y saber cuales son sus habilidades más características
CONTRATAQUE	Capacidad para pasar de contrataque a transición ofensiva, después de una buena recuperación defensiva rival, y pérdida de la ventaja

CATEGORÍA JUNIOR



Avanzado

TIRO	Ser capaz de seguir tirando pese al fallo. Si no logran tirar con confianza, vamos a perder un jugador/a
FINALIZACIÓN	Exterior: Masterizar la finalización en contacto Interior: Recursos para finalizar con ambas manos en el poste bajo
DOMINIO DE BALÓN	Exteriores: Conocer y aplicar el segundo tiempo de bote en situaciones de juego reducido. Interiores: Jugar de espalda en contacto sin mirar balón
JUEGO DE PIES	Exteriores: Aplican el Drop, Lift y inverted en juego real. Interiores: Usan fintas de cuerpo, tiro y salida durante el juego en el poste bajo
PASE Y RECEPCIÓN	Exteriores: Ser capaces de tener un mínimo de 2 opciones de pase disponibles. Interiores: Dirigir desde el poste. Pasar de espalda a canasta
DEFENSA INDIVIDUAL	Reconocer los momentos de "punto ciego" para atacar el balón mientras el rival no lo mira. Exteriores: Castigar con cobertura el balón al poste. Interiores: Atacar el balón en bloqueos
DEFENSA COLECTIVA	Reconocer el resultado del partido y adecuar la agresividad defensiva. Ejemplo: Gestión del bonus
TÁCTICA INDIVIDUAL	Sacar ventajas de situaciones de juego por parejas o triangulaciones mediante el trabajo sin balón
TÁCTICA COLECTIVA	Ser capaz de comprender y procesar las indicaciones del cuerpo técnico durante los tiempos muertos y periodos entre cuartos, sea o no parte del quinteto en pista
CONTRATAQUE	Adaptarse a los espacios ocupados durante una situación de "llegar jugando", y ser capaz de leer si tengo ventaja para cortar, o mantenerme en un espacio no ocupado previamente

CATEGORIA JUNIOR	
Físico - Emocional	
FÍSICO	Consolidar el trabajo de fuerza máxima, y mantenerlo de forma regular durante toda la temporada. No solo trabajar en pretemporada, sino mantener un hábito de trabajo de la fuerza
	Seguir trabajando ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica para consolidar la resistencia en pista del jugador/a
	Ser responsable para hacer un buen calentamiento, relajación post-actividad, e incluso recuperación tras lesión.
EMOCIONAL	En anteriores categorías no le dábamos tanta importancia, pero estamos hablando del año anterior a Senior. Quién no juegue ni entrene para ganar, se verá cada fin de semana al fondo del banquillo
	Los jugadores/as se deben sentir parte del proyecto, sea el que más protagonismo tiene, o el que menos juega. A lo largo del año les necesitaremos
	A veces con el entrenamiento de equipo, hay jugadores que no llegan. Por eso es importante el autoentrenamiento. Que el jugador tenga dinámicas para mantenerse en forma durante los periodos transitorios
HÁBITOS	En estas edades, los jugadores empiezan a tener hábitos tóxicos como el tabaco y el alcohol. Estos hábitos son incompatibles con el rendimiento deportivo. Tienen que descansar bien antes de los partidos
	El primer equipo, y los filiales, son el futuro más cercano para estos jugadores. Cuando son convocados para entrenar o competir, están obligados a asistir
	Para este tipo de jugadores/as es indispensable la comunicación con el staff. Una charla pidiendo qué necesitan de él/ella, mejorará sus oportunidades



8. REGLAMENTO INTERNO

Para facilitar la convivencia, el desarrollo de la actividad principal de esta sección de baloncesto y para abarcar todos los actos que se deriven de la actividad que se desarrolla y otras que en el futuro pudieran plantearse por sus órganos directivos, se realiza el presente reglamento.

a) OBJETIVOS

1. Inculcar a los jugadores, técnicos, delegados y directivos, los principios de respeto, esfuerzo, compañerismo, responsabilidad, convivencia y libertad.
2. Ofrecer los recursos materiales y humanos necesarios para conseguir las mejores y más altas metas físicas, deportivas y técnico – tácticas.
3. Potenciar los hábitos deportivos básicos a los jugadores como parte de su proceso formativo.
4. Crear hábitos de higiene y salud, que permitan un desarrollo personal sano y un aprecio por el cuerpo y su bienestar en nuestros jugadores.
5. Favorecer y potenciar la autoestima y la confianza en sí mismos, como base para el desarrollo de personalidades autónomas.
6. Crear en los entrenamientos y en las actividades que desarrolle el club, un ambiente agradable y divertido, que aumente la motivación personal.
7. Crear en los diferentes equipos los hábitos de cooperación, ayuda mutua y espíritu de equipo.

b) DERECHOS Y DEBERES

DERECHOS

1. Todas los jugadores, tienen derecho a que su actividad deportiva se desarrolle en las mejores condiciones de espacio, material y con la supervisión técnica idónea.
2. Todos los componentes de la organización, tienen derecho a que se respete su integridad física y moral así como su dignidad personal, no pudiendo ser objeto, en ningún caso de tratos vejatorios o degradantes.
3. El ejercicio de sus derechos implica el reconocimiento y respeto de los derechos de los demás miembros de la entidad.

DEBERES

1. Asistir a los entrenamientos y partidos con una actitud adecuada.
2. Respetar los horarios marcados para entrenamientos y partidos.

3. Seguir en todo momento las orientaciones marcadas por el cuadro técnico.
4. Respeto al derecho de la práctica deportiva de sus compañeras.
5. Respeto a las instalaciones, mobiliario y material.
6. Justificar las faltas de asistencia a los entrenamientos, partidos y las actividades que pueda programar el club.
7. Acudir provisto del material necesario y adecuado para el desarrollo de la actividad.
8. Mantener la debida corrección dentro y fuera de las instalaciones.
9. Someterse a todas las pruebas y reconocimientos que sean programados como necesarios y obligatorios.
10. No discriminar a ningún miembro del club, por razón de nacimiento, raza, o por cualquier circunstancia personal y/o social.
11. Respetar la dignidad y función de cuántas personas trabajan en el club.
12. Conocer y cumplir el presente reglamento.

9. DIRECCIÓN TÉCNICA

La dirección técnica consta de un coordinador deportivo que será el encargado de planificar los objetivos y repartir las tareas en el ámbito deportivo. Además, también se encargará de las siguientes tareas:

- Seleccionar a los entrenadores, delegados y monitores de cada equipo. Orientar su trabajo, marcar pautas y asesorarlos en la confección de las plantillas, forma de juego y métodos de entrenamiento.
- Seguimiento del Proyecto Deportivo. Asistir a entrenamientos y partidos para corregir las posibles desviaciones en su cumplimiento, cuyo estado será supervisado mediante la observación y comunicación periódica entre los miembros del Equipo Técnico.
- Organizar captaciones en Junio y Septiembre. Captar futuros jugadores del pueblo y alrededores.
- Colaborar para organizar torneos, partidos amistosos y otros eventos.
- Preocuparse de las necesidades de material deportivo actualizando un inventario de lo disponible en cada instalación.
- Cubrir las suplencias de entrenadores que sean necesarias. Servir de apoyo en los entrenamientos específicos de técnica individual.

BIBLIOGRAFÍA

ALDERETE VINCENT, J.L.: *Viva el caos: Baloncesto en estado puro desde los 11 a los 16 años*. 2020.

CAMACHO LAZARRAGA, P; MARTÍN BARRERO, A.: *Programación del entrenamiento de los deportes de equipo en las etapas de formación: Ejemplo práctico de una temporada en el baloncesto*. Wanceleun editorial. 2020.

CARRILLO RUIZ, A. *El entreno. Esto es minibasket*. Inde. 2019.

CARRILLO RUIZ, A. *Qué ejercicios haces. Esto es minibasket*. Inde. 2020.

CARRILLO RUIZ, A. *Saber entrenar*. Inde. 2021.

GONZALEZ JAREÑO, Á.: *Baloncesto para educar*. Editorial Kolima. Madrid. 2018.

GOODSON, R.: *Fundamentos de Baloncesto*. Tutor. 2017

MONDONI, M: *El minibasket de Bolsillo: 1000 ejercicios, juegos e hipótesis de lecciones*. Basket Coach.net. 2017.

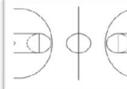
PURRA, P.: *Metodología*. <https://coachperebcn.campsite.bio>

REY MARTINEZ, J.; RUÍZ VALDERRAMA, J.A.: *Proyecto Deportivo Ciudad de Cádiz. Temporada 2018/19*.

<https://www.basketclubs.es/cbciudaddecadiz/wp-content/uploads/sites/16/2018/08/Proyecto-Deportivo-2018-19.pdf>

ANEXOS

PLANTILLA DE ENTRENAMIENTOS

CATEGORÍA:		FECHA:	
JUGADORAS:			FALTAS
OBJETIVOS DE LA SESIÓN:			
CALENTAMIENTO			
			
			
VUELTA A LA CALMA			
			

PARTE PRINCIPAL	
	
	
	
	