



PROGRAMA

TECNIFICACIÓN

CONTENIDO

1 Esquema de la sesión	3
1.1 Recepción de los jugadores	3
1.2 Educación en Hábitos y valores	3
1.2.1 Hábitos y valores durante el transcurrir de la sesión.....	3
1.2.2 Tareas y prácticas específicas	4
1.3 Explicación de los objetivos de la sesión	4
1.4 Calentamiento	4
1.5 Tiro.....	4
1.6 Parte	5
1.7 Estiramientos y despedida de los jugadores	5
2 Consignas a tener en cuenta en nuestros entrenamientos	6
3 Programación técnica	7
3.1 Los 6 principios del minibasket en el PT.....	7
3.2 Consideraciones sobre nuestra programación.....	8
3.3 Progresión de detalles técnico-tácticos en el principio de rebote	9
3.4 Progresión de detalles técnico-tácticos en el principio de defensa	10
3.5 progresión de detalles técnico-tácticos en el principio de correr	12
3.6 Progresión de detalles técnico-tácticos en el principio de ocupar espacios.....	16
3.7 Progresión de detalles técnico-tácticos en el principio del tiro	20
3.8 Contenidos de habilidades motrices	21
3.8.1 Habilidades motrices.....	21
3.8.2 Habilidades asociadas al pase	23
3.9 Programación en valores.....	24
3.10 Glosario de consignas	26
3.11 Temporización técnica y táctica benjamín	27
3.12 Temporización técnica y táctica alevín 1.....	31
3.13 Temporización técnica y táctica alevín 2.....	38
4 Metodología	46
5 Normas para técnicos FBCV	49
5.1 Imagen fbcv.	49
5.1.1 Modelo de comportamiento.....	49
5.1.2 “Fichajes”	49
5.1.3 Imagen.....	49
5.1.4 Comunicaciones	49
5.1.5 Detalles a tener en cuenta en la observación de jugadores/as de selección, o del PT.	50
6 Protocolo de actuación en caso de lesión o accidente	51
7 Bibliografía	54

1 ESQUEMA DE LA SESIÓN

Este será el esquema de cualquier sesión del Programa de Tecnificación:

- Recepción de los jugadores/as.
- Educación en hábitos y valores (10 minutos)
- Explicación de los objetivos técnico-tácticos de la sesión (5 minutos)
- Calentamiento (20 minutos)
- Tiro (15 minutos)
- Parte principal (50 minutos)
- Estiramientos y despedida de los jugadores (5 minutos)

1.1 RECEPCIÓN DE LOS JUGADORES

El entrenador/a es el primero en llegar a la sesión (mínimo con 20 minutos de antelación). Conforme van llegando los jugadores y jugadoras, el entrenador les saluda individualmente, interesándose por su semana, por sus partidos. Es importante que sientan que forman parte de un grupo.

1.2 EDUCACIÓN EN HÁBITOS Y VALORES

Valoramos la **formación integral** de las personas participantes en nuestro Programa de Tecnificación, no tan solo prestamos atención a los aspectos técnico-tácticos propios de nuestro deporte. Se hará hincapié en los **buenos hábitos y en valores** fundamentales.

Observamos dos maneras de abordar la formación integral del menor:

- Hábitos y valores durante el transcurrir de toda la sesión, de forma transversal.
- Tareas y prácticas específicas a llevar a cabo en un momento determinado de la sesión.

1.2.1 Hábitos y valores durante el transcurrir de la sesión

- **Saludar.** Cuando se entra en las instalaciones, al conserje, a los compañeros-as, entrenadores-as...
- **Cuidar el material.** Tanto el de las instalaciones como el que se proporciona para los entrenamientos. Esto incluye los vestuarios, por supuesto.
- **Disculparse si nos equivocamos o hacemos daño a alguien,** incluso aunque sea de forma involuntaria.
- **Respetar las decisiones del entrenador/a,** aunque se equivoque. Si no están de acuerdo con el entrenador o entrenadora deben hablarlo al final de la sesión, de forma individual. También trabajaremos el respeto al árbitro (entrenador/a que pita durante el entrenamiento, aunque lo haga mal, porque todos nos equivocamos).
- **Respetar y valorar las capacidades de los compañeros/as.** Todos somos necesarios en un equipo.
- **Premiar los esfuerzos de todos.** El entrenador refuerza positivamente, pero hace que los jugadores y jugadoras también lo hagan (un jugador que se tira al suelo para recuperar un balón debe ser aplaudido por todos, sin que el entrenador lo diga). Estas actitudes se deben potenciar durante el entrenamiento; involucrando

a los jugadores y jugadoras pidiéndoles también su aplauso, como premio a otro compañero/a, o entre ejercicios, como refuerzo general al grupo.

1.2.2 Tareas y prácticas específicas

Como parte práctica, se realiza en cada sesión **una dinámica de 10 minutos con el objetivo de abordar un valor concreto.**

Todos los jugadores y jugadoras del programa deberán llevar siempre en sus mochilas una pequeña libreta y un bolígrafo, ya que nos va a servir a modo de diario.

Posteriormente, veremos todas las dinámicas divididas por valores y secuenciadas en las sesiones.

1.3 EXPLICACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE LA SESIÓN

En un **lenguaje sencillo**, adaptado a nuestros jugadores y jugadoras, se explica qué es lo que se va a trabajar a nivel técnico y táctico en cada sesión y cómo se va a trabajar (**5 minutos**).

1.4 CALENTAMIENTO

El calentamiento consistirá en una puesta en marcha buscando la máxima concentración posible, concienciando a los jugadores y las jugadoras de que esa parte es muy importante y necesaria. Se implantarán hábitos de entrenamiento de manera progresiva pero contundente. El calentamiento será utilizado para **complementar el trabajo en sus clubes de los jugadores y jugadoras en cuanto a la mejora coordinativa general y la mejora de la habilidad del pase.**

La estructura de nuestro calentamiento responderá siempre a:

- Mejora del fundamento del **pase (7 minutos)**
- **Coordinación (8 minutos)**
- **Estiramientos** dinámicos con balón: importante crear un hábito (**5 minutos**)

1.5 TIRO

Abordaremos el tiro desde una perspectiva **analítica**. El primer objetivo en esta parte del entrenamiento va a ser **encontrar la posición inicial de tiro de cada uno de nuestros jugadores y jugadoras**. Esta posición inicial puede ser distinta en cada uno de ellos, pero debemos focalizarnos en que sea siempre la misma y corregir los detalles de ésta que impidan una ejecución óptima del tiro (distancia del balón respecto al cuerpo y posicionamiento del balón respecto al eje del cuerpo, además de la correcta apertura y posicionamiento de los pies), sin ceñirnos únicamente al modelo teórico.

Evidentemente, también trabajaremos aspectos como el de la cadena cinética y el correcto uso de muñeca y yemas.

En esta línea estarán secuenciados los trabajos a lo largo de las sesiones y serán llevados a la práctica sin oposición y, en la medida de lo posible, con soporte visual, para que nuestros jugadores y jugadoras puedan adquirir consciencia de **SU** posición inicial de tiro y sean constantes en ella. (**15 minutos**)

1.6 PARTE PRINCIPAL

Se seguirá la programación de fundamentos que adjuntamos, así como la progresión de detalles a tener en cuenta en la enseñanza de cada uno de los fundamentos.

La parte principal la dividiremos en **tres bloques**:

- En el **primer bloque**, partimos de **situaciones individuales sin oposición o con defensa controlada**, buscando aplicar siempre un detalle técnico concreto. **(15 min)**
- En el **segundo bloque** de la parte principal, tendremos como objetivo desarrollar **situaciones individuales con oposición directa en la primera acción y progresar a situaciones de colaboración en superioridad**. 2x1+1 o 3x2+1. **(20 min)**
- En el **tercer bloque**, buscamos **situaciones de colaboración 2x2 o 3x3** en las que, a través de **una mínima ventaja**, deban desarrollar los conceptos trabajados durante la sesión, restando esta ventaja en los últimos cinco minutos. (15 min).

Cada tarea que desarrollaremos buscará la continuidad en el juego, enlazando siempre dos acciones como mínimo (acción inicial, por ejemplo entrada a canasta, más rebote).

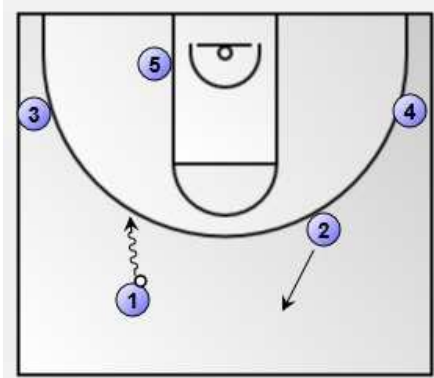
1.7 ESTIRAMIENTOS Y DESPEDIDA DE LOS JUGADORES

Finalizada la sesión, se hará un pequeño **balance de manera grupal**, de cómo ha ido la sesión, puntos que han salido muy bien, bien y aquellos que se necesitan mejorar **(5 minutos)**.

Se recordarán los valores trabajados y los hábitos de comportamiento que hayamos llevado a cabo en esa sesión. Los jugadores y jugadoras recogerán las botellas de agua y el material, dejando en perfecto estado los vestuarios.

2 CONSIGNAS A TENER EN CUENTA EN NUESTROS ENTRENAMIENTOS

El siguiente gráfico será tenido en cuenta para la organización de ejercicios y para contextualizar la enseñanza de los fundamentos. Preferentemente, organizaremos nuestros ejercicios siguiendo la distribución y la ocupación de espacios señalada en el gráfico.



- Trabajamos con 4 posiciones exteriores. Insistiremos, desde el principio, en que hay que jugar con mucho espacio entre los jugadores y con respecto a la canasta (no jugamos metidos en la zona, cuanto más lejos de la canasta mejor), haciendo el campo muy grande. Como vemos en el gráfico, 1 y 2 no permanecen horizontales, sino que tienen que jugar uno más adelantado y otro más atrasado, de este modo favoreceremos la circulación del balón, es un detalle importante sobre el que debemos insistir.
- Las jugadoras y jugadores deben entrenar en todas las posiciones. Los altos deben desarrollar habilidades propias de los jugadores más pequeños, en espacios exteriores, sin exigirles el mismo nivel de ejecución que sus compañeros exteriores, pero sí el mismo nivel de intensidad y de actitud. Evidentemente, los jugadores altos deben desarrollar sus capacidades como jugadores altos (siendo nuestra preferencia). Por supuesto, los bajos deben también ser entrenados en las posiciones interiores.
- Las jugadoras y jugadores deben entender, en los ejercicios a toda pista, incluso cuando haya continuidad ataque-defensa, que deben estar siempre por delante del balón. Especialmente los altos deben entender que no pueden llegar al ataque por detrás y quedarse en una posición exterior, ya que llegarán siempre a una posición interior, aunque el juego los lleve luego a abrirse.
- En ejercicios de 3x3 con posición interior, o ejercicios de superioridad, el jugador alto debe comenzar, en la medida de lo posible, en la posición interior.
- El rebote es un fundamento clave, por lo que en cada sesión se marcarán estrategias para convertir el cierre de rebote en un hábito.
- El tiro debe ser el principal recurso de finalización de nuestros jugadores. Trataremos de transmitir la primera opción de finalización es el tiro, incluso aunque sea en una posición alejada. Bajo ningún concepto, la primera opción debe ser el bote (a no ser que sea tras lectura de una defensa excesivamente "pegada al atacante").
- El **pase** es, con mucha diferencia, **la mayor carencia** que encontramos en nuestros jóvenes jugadores. Por eso potenciaremos la progresión en pase, por encima de la progresión en bote.

3 PROGRAMACIÓN

3.1 LOS SEIS PRINCIPIOS DEL MINIBASKET EN EL PT

Con el objetivo de complementar el trabajo que nuestros jugadores y jugadoras del Programa de Tecnificación ya realizan con sus respectivos clubes, la programación técnica se desarrollará en torno a seis principios fundamentales del Minibasket, no resultando estos los únicos principios importantes en el Minibasket, pero sí a los que esta Federación va a prestar especial interés.

Estos principios serán los siguientes:



El **rebote** debe ser entendido como la principal forma de recuperar el balón, por lo que iniciaremos su trabajo explicando la técnica para conseguirlo. Lo trabajaremos en cada sesión a través de estrategias que obliguen a nuestros jugadores a permanecer siempre atentos a este concepto, con el objetivo de **crear un hábito de cierre de rebote, que finalmente resulta más importante que la técnica propiamente dicha**. Principalmente, nos referimos al rebote defensivo, aunque paralelamente será necesario desarrollar el rebote ofensivo.

La **defensa** debe ser el aspecto técnico/táctico en el que mayor intensidad debemos exigir, partiendo de la premisa de que no es el elemento más natural en nuestros jugadores y jugadoras. Transmitiremos la importancia de la misma, la actividad constante y la **comunicación** como elemento clave en su desarrollo.

Entendemos el principio de **correr** como la prioridad al juego de contraataque, o al llegar jugando que se desarrolla con posterioridad a la etapa Minibasket. Este contraataque debe responder a unas **normas**, que desarrollamos posteriormente en la programación técnico-táctica, pero es vital hacer entender a nuestros jugadores y jugadoras que correr no implica precipitarse, haciéndoles conscientes de que finalizar de cualquier forma en carrera no es mejor que esperar a un compañero y finalizar con más claridad.

Ligada a la idea anterior nos encontramos con el principio de **ocupar espacios**, con el objetivo de seguir dando soluciones a ese juego de contraataque en aquellas situaciones en las que no

se puede finalizar. Priorizaremos, una vez más complementando el trabajo en los clubes, el juego a pase sobre el juego a bote.

En todas estas situaciones, debemos entender el **tiro** como primera opción de finalización, no porque sea la mejor, pero sí con el objetivo de que se acostumbren a ella, ya que normalmente no es el modo en el que suelen estar cómodos finalizando.

Por último, el principio de **habilidades motrices** es el nexo de unión entre todos los principios anteriores, ya que en este apartado focalizamos en todas las capacidades previas, no siempre propias del baloncesto, que son necesarias para poder desarrollar de forma efectiva los conceptos técnico-tácticos que nos van a exigir el resto de principios.

3.2 CONSIDERACIONES SOBRE NUESTRA PROGRAMACIÓN

Por lo que respecta a la programación, en primer lugar, presentamos una progresión de los fundamentos técnico-tácticos que componen los principios del Minibasket del rebote, correr, ocupar espacios, defensa y tiro, así como los detalles a trabajar en cada fundamento, escalados en las diferentes generaciones de nuestro Programa de Tecnificación.

En aquellos fundamentos en los que todos los ítems a trabajar están en la etapa benjamín, no quiere decir que no se trabaje nada en la etapa alevín 1 y 2, sino más bien al contrario, que todos esos detalles deben seguir corrigiéndose durante todas las generaciones. En otros conceptos técnicos, podemos encontrar que en la categoría alevín 1, tenemos un ítem distinto a los que se desarrollan en benjamín, en este caso quiere decir que es acumulativo, incluimos el nuevo ítem sin perder los anteriores. Las casillas sombreadas indican que ese concepto técnico no debe trabajarse en esa edad.

Continuaremos con los contenidos de habilidades motrices, divididos en capacidades coordinativas y habilidades del pase. **La habilidad de pase podremos llevarla a la práctica a través de tareas lúdicas o juegos**, sin perder de vista el ítem de la sesión. Las habilidades motrices están desarrolladas fijando qué trabajar y cuál va a ser su transferencia al juego real, con esta visión debemos plantear los trabajos a realizar para su mejora. Estas habilidades motrices, también se trabajarán de forma analítica, salvo en aquellos casos en los que llevadas a la práctica a través de competición ayude inequívocamente a mejorar el desarrollo de la misma.

Por último, encontramos las dinámicas a desarrollar en la parte de valores, todas explicadas y englobadas en un valor.

Hasta aquí habremos propuesto qué queremos trabajar en cada etapa: benjamín, alevín 1 y alevín 2. Por último, encontraremos la secuenciación de todos estos trabajos en las diferentes sesiones del programa de tecnificación, el cuándo.

3.3 PROGRESIÓN DE DETALLES TÉCNICO-TÁCTICOS EN EL PRINCIPIO DE REBOTE

FUNDAMENTO TÉCNICO/TÁCTICO		DETALLES A CORREGIR		
		BENJAMINES	ALEVIN 1	ALEVIN 2
REBOTE	REBOTE DEFENSIVO	Puntear tiros sin saltar, prepararse para cerrar. Empujar y girar sobre el atacante. Generar hábito. Estrategias.	Empujar de cara y desplazar. Girar y mantener en la espalda. Trabajo desde lado débil. Generar hábito. Estrategias.	Cierre de rebote tras ayuda defensiva. Generar hábito. Estrategias.
	REBOTE OFENSIVO	Ir, generar en el defensa la necesidad de bloquear.	Ir o balance defensivo, toma de decisiones.	

3.4 PROGRESIÓN DE DETALLES TÉCNICO-TÁCTICOS EN EL PRINCIPIO DE DEFENSA

FUNDAMENTO TÉCNICO/TÁCTICO		DETALLES A CORREGIR		
		BENJAMINES	ALEVIN 1	ALEVIN 2
DEFENSA	DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN	Delante del cuerpo del atacante y distancia de antebrazo Actividad constante de pies. No pasos de caída. No permitir el centro (evitar balón en la zona). Chocar con el cuerpo (permitimos usar las manos para chocar).	Actividad de manos. Mano retrasada para impedir cambio de mano. Chocar con el cuerpo (usar el pecho para chocar). No permitir el centro (sin orientar).	Fintas defensivas
	RECUPERACIÓN TRAS SER REBASADO	Cambiar el desplazamiento defensivo a carrera. Esprintar hasta estar delante.	Situaciones cercanas a aro en las que no hay posibilidad de volver a estar delante, correr hasta alcanzar y mantener brazos arriba, chocar para sacar de la diagonal del aro (defender el espacio)	
	LÍNEA DE PASE ABIERTA	Triángulo defensivo, ver balón y jugador. Cortar línea de pase. Si está bien colocado, con dos manos. Posición defensiva delante del cuerpo del atacante cuando recibe.	Recuperar tras salto a corte de pase. Reaccionar a posibles puertas atrás, girar el cuerpo y tapar línea de pase.	
	AYUDA LATERAL DESDE LÍNEA DE PASE ABIERTA		Fintar y volver. Lectura de dónde volver en función de la reacción del ataque (puerta atrás).	Ayuda lateral y cambio.
	PRIMERA AYUDA DEFENSIVA	Separarse del balón en lado débil. TÓTEM	Anticipar, no esperar. Saltar. Hacerse grande.	
	SEGUNDA AYUDA DEFENSIVA		Rotación, comunicación.	Colocación negando círculo pequeño. BACHE

SALTAR Y CAMBIAR	Desde situaciones en las que el defensor del balón es sobrepasado a campo abierto. Saltar y buscar a otro.	Como principal idea defensiva a campo abierto. Generar intensidad.	SIEMPRE, en situaciones a campo abierto.
SALTAR Y MANTENER		2X1 Tapar líneas de pase cercanas.	Rotaciones, provocar el fallo.
BALANCE DEFENSIVO	No permitir canastas sin defensa. Dar prioridad al balón. Siempre entre balón y aro, con independencia de donde esté el jugador al que defiendo.	Desde el cierre de rebote. ¿Quién?	
COMUNICACIÓN	SIEMPRE	SIEMPRE	SIEMPRE

3.5 PROGRESIÓN DE DETALLES TÉCNICO-TÁCTICOS EN EL PRINCIPIO DE CORRER

FUNDAMENTO TÉCNICO/TÁCTICO	DETALLES A CORREGIR			
	BENJAMINES	ALEVIN 1	ALEVIN 2	
CORRER	TOMA DE DECISIÓN TRAS REBOTE: PASE ABIERTO O SALIR A BOTE LIMPIO/SUCIO	Tras rebote, sin oposición o con oposición tapando el primer pase abierto a triple, permitimos salir con bote. El bote es para pasar. NUNCA PARA FINALIZAR. (Otro compañero tiene que poder recibir tras dos/tres botes, generar las tareas para que suceda así)	Tras rebote, sin oposición o con oposición tapando el primer pase abierto a triple, permitimos salir con bote. El bote es para pasar. NUNCA PARA FINALIZAR.	Tras rebote, sin oposición o con oposición tapando el primer pase abierto a triple, permitimos salir con bote. El bote es para pasar. NUNCA PARA FINALIZAR.
	APERTURA A BANDA PARA RECIBIR TRAS REBOTE CONECTAR	Jugador a la altura de la prolongación de tiro libre. Espalda paralela a la banda, ver TODO el campo.	Si reboteador sale con bote dar soluciones de pase: Correr la espalda por banda Rizar por centro. Curva	Si reboteador sale con bote dar soluciones de pase: Mano a mano
	PASE A DOS MANOS DESDE ARRIBA TRAS REBOTE	Flexión y equilibrio, no bajar el balón tras coger el rebote. Pivotar para buscar al receptor o botar. Manos en el lateral del balón, extensión completa de brazos, dedos al destino. Acompañar con el cuerpo para dotar de fuerza (pivote en la dirección del pase)	Pivotar para buscar al receptor, botar, o cambiar el tipo de pase si hay espalda o curva.	
	BOTE DE VELOCIDAD	Mano alejada del defensor (sin cambio de mano con oposición lateral) Disociar el bote de la carrera y sacarlo del cuerpo (minimizar el número de botes y llevarlo al lateral)	Bote adelantado y controlado Primer bote ganador (coordinación mano-pierna, flexión y potencia)	
	FINALIZACIÓN: GESTO DE TIRO (ARRIBA)	Primer apoyo largo, segundo corto y batir. Mano debajo del balón, uso de dedos y golpe de muñeca. Gesto del tiro. Balón cerca del cuerpo, no balancearlo.	Primer apoyo normal, segundo apoyo dar espalda y empujar, finalizar girando sobre el defensor.	Recordar.

	Mano alejada a la defensa finaliza. Mano de apoyo sube hasta el final. TABLERO SIEMPRE		
RECURSO DE FINALIZACIÓN: EUROSTEP	Primer apoyo largo, segundo corto y batir. Cambio de dirección en el primer y segundo apoyo. Mano lateral en el balón, uso de dedos, golpe de muñeca, semigancho. Balón cerca del cuerpo, cambiarlo rápido en el cambio de dirección. Mano alejada a la defensa finaliza. Mano de apoyo sube hasta el final. TABLERO SIEMPRE.	Recordar.	Recordar.
RECURSO DE FINALIZACIÓN: PARAR Y CRUZAR		Parada en un tiempo y finta de tiro. Flexión y apertura correcta de pies. Si defensa reacciona a la finta, cruzar buscando la espalda (hacia su pie adelantado) Si no hay reacción, usar el tiro corto como recurso. Golpe de muñeca y uso de dedos. Finalización en función de la posición del campo, mano alejada finaliza, mano de apoyo sube hasta el final. TABLERO SIEMPRE	Recordar.
RECURSO DE FINALIZACIÓN: A UN PASO		Restar un apoyo. Uso de dedos y golpe de muñeca. Acabar con mano alejada a la defensa, mano de apoyo sube hasta el final. TABLERO SIEMPRE.	
RECURSO DE FINALIZACIÓN: ARO			Primer apoyo hacia fondo, segundo apoyo volver para buscar tablero.

PASADO			Girar el cuerpo para buscar tablero.
RECURSO DE FINALIZACIÓN: A DOS PIES			Parada en dos tiempos. Pies paralelos al tablero. Buscar choque con hombro cercano al aro. Subir saltando y extendiendo. Golpe de muñeca y uso de dedos. Mano alejada finaliza, mano de apoyo acompaña hasta el final. TABLERO SIEMPRE.
OCUPAR CALLES LATERALES <i>SPRINT</i>	Abrir a banda. Correr con puntas de los pies hacia donde se corre. Torsión del tren superior. Contacto visual con el balón.	Correr y volver para generar pase.	
PASE EN CARRERA: GANAR ÁNGULOS CON CAMBIO DE RITMO	Equilibrio y flexión Recolocar el balón en el lateral. Arrancar de nuevo con bote ganador. Verticalidad al aro, no permitir que la defensa frene al ataque.		
PASE EN CARRERA: GANAR ÁNGULOS DE PASE CON CAMBIO DE MANO POR DELANTE	Pausa marcando la parada en dos tiempos. Bote previo bajo y duro. Mano en lateral para dirigir el balón. Cambio de ritmo.	Distintas direcciones en el cambio.	
PASE EN CARRERA: GANAR ÁNGULOS DE PASE CON CAMBIO DE MANO ESPALDA		Último bote duro (intentar coincidir pie-mano de bote). Bote de transferencia adelantado (primero torsión del tren superior hasta conseguir adelantarlo) Cambio de ritmo, siguiente bote ganador.	
PASE EN CARRERA:		Flexión.	Tras cambio de mano.

GANAR ÁNGULOS DE PASE CON FINTA DE APOYO		Apoyo con pie contrario a mano de bote. Cambio de ritmo lanzando balón.	
PASE EN CARRERA: PASE LARGO DE PECHO A DOS MANOS	Siempre acompañado de la mejora de ángulos desde bote. Rebasar para pasar. Último bote duro. Flexión de piernas. Manos en el lateral del balón cerrando codos. Extender brazos, golpe de muñeca. Acompañar el pase, avanzar un pie. Toma de decisión sobre la trayectoria: recto (receptora sin defensa), bombeado (receptora perseguida por una defensora).	Incidir en la toma de decisión sobre la trayectoria: recto (receptora sin defensa) bombeado (receptora perseguida por defensora) Cambiar de pase a dos manos y ejecutarlo a una mano si la defensa no permite. (1 mano hace el gesto final, acompañan las dos)	
RECEPCIÓN EN CARRERA	Pies al aire en la recepción y ganar espacio. (Saltar cuando se va a coger el balón, más hacia delante que vertical) Agarre con ambas manos, mano de bote encima del balón, nunca debajo para no cometer pasos. Pie y mano de bote se lanzan a la vez para botar. Aumentar flexión en la arrancada. Uso: recepción en carrera con la defensa persiguiendo.	Insistir en ganar espacio. Primer bote ganador.	Un pie en el suelo. Agarre con ambas manos. Arrancada en paso cero: Aprovechar el apoyo extra. Uso: la defensa está más avanzada en el momento de la recepción, buscar ventaja con la arrancada.
LLEGADA EN SUPERIORIDAD, LECTURA DEL 2X1	Llegar ocupando un lado cada uno. Fijar y pasar. Movimiento del jugador sin balón: me empuja/me arrastra.	Fintas de pase en las finalizaciones.	

3.6 PROGRESIÓN DE DETALLES TÉCNICO-TÁCTICOS EN EL PRINCIPIO DE OCUPAR ESPACIOS

CONCEPTO TÉCNICO TÁCTICO		DETALLES PARA CORREGIR		
		BENJAMINES	ALEVIN 1	ALEVIN 2
OCUPAR ESPACIOS	OCUPAR PROLONGACIÓN DE TACOS	Llegar a la posición sin dejar de correr, con contacto visual con el balón.	Ocupar la posición. Trabajo de recepción para la llegada del balón (dentro-fuera).	
	PASES A DOS MANOS	Flexión. Mejorar ángulos de pase desde pivotes. Extensión completa de brazos. Golpe de muñeca. Uso de dedos para dirigir el balón. Uso: circulación balón, invertir, pase a esquinas, cortes o puertas atrás, pase tras penetrar. PREFERENCIA PASE A DOS MANOS	Añadir fintas de pase para ganar ángulos de pase. PREFERENCIA PASE A DOS MANOS	PREFERENCIA PASE A DOS MANOS
	PASES A UNA MANO	Flexión. Mejorar ángulos desde pivotes. Extensión completa de brazos, ambos brazos acompañan el pase hasta el final. Golpe de muñeca mano de envío. Uso de dedos para dirigir el balón.	Añadir fintas de pase para ganar ángulos de pase.	
	JUEGO SIN BALÓN DESDE LA POSICIÓN CERCANA A BALÓN CORTE	Inmediato al pase. Buscar la espalda del defensor. Ofrecer diana con las manos. Acabarlo, darle continuidad, seguir jugando. Uso: ocupar espacios tras pasar el balón.	Trabajo previo de mover al defensor en la dirección contraria al balón. Si defensor reacciona, cambio de ritmo para rizarle y ganarle por la espalda. Si no reacciona, puerta atrás. Ofrecer diana con las manos. Acabarlo, darle continuidad, seguir jugando.	Aumentar velocidad en la toma de decisión: puerta atrás/corte.

	DOTAR DE INTENCIÓN: RECIBIR PARA ANOTAR	Uso: Jugador parado en posición cercana a balón. No recibimos estáticos. DOTAR DE INTENCIÓN: RECIBIR PARA ANOTAR	
JUEGO SIN BALÓN DESDE LA POSICIÓN CERCANA A BALÓN PUERTA ATRÁS	Trabajo previo de mover al defensor en la dirección del balón. Si reacciona cambio de ritmo para ganarle por espalda. Si no reacciona, girar sobre el defensor en corte. Ofrecer diana con las manos. Acabarlo, darle continuidad, seguir jugando. Uso: Jugador parado en posición cercana a balón. No recibimos estáticos. DOTAR DE INTENCIÓN: RECIBIR PARA ANOTAR	Toma de decisión: ¿es necesario mover al defensor o la puerta atrás puede ser directa? DOTAR DE INTENCIÓN: RECIBIR PARA ANOTAR	Aumentar velocidad en la toma de decisión: puerta atrás/corte.
TRABAJO DE RECEPCIÓN LLEGANDO A LA POSICIÓN CERCANA A BALÓN: REEMPLAZO EN RECTO	Reemplazo por velocidad. Lectura de la defensa: ¿es necesario chocar? Reaccionar chocando si hace falta.	Percibir cómo persigue el defensor, decidir antes de recibir.	
TRABAJO DE RECEPCIÓN LLEGANDO A LA POSICIÓN CERCANA A BALÓN: EN "V" ATACAR EL PIE	Ataque cruza pie por delante de defensa. Sujetar con el antebrazo. Salir en cambio de ritmo.	Percibir cómo persigue el defensor, decidir antes de recibir.	
TRABAJO DE RECEPCIÓN LLEGANDO A LA POSICIÓN CERCANA A BALÓN: REEMPLAZO EN "U"	Ataque pone pies por delante de la defensa. Sujetar con todo el cuerpo dejando al defensor en espalda, sellar. Salir en cambio de ritmo.	Percibir cómo persigue el defensor, decidir antes de recibir.	

RECEPCIÓN LLEGANDO A LA POSICIÓN CERCANA A BALÓN: PIES AL AIRE	<p>Saltar con los dos pies en la recepción. (No excesiva fase aérea).</p> <p>Flexión y recepción encarada.</p> <p>Arrancar cruzado.</p> <p>Balón lejos, bote ganador.</p> <p>Coordinación mano-pie.</p>	<p>Arrancar abierto.</p> <p>Finta de apoyo y arrancar cruzado.</p>	
RECEPCIÓN LLEGANDO A LA POSICIÓN CERCANA A BALÓN: UN PIE EN EL SUELO		<p>Paso 0.</p> <p>Pie encarado al aro.</p> <p>No perder la flexión.</p> <p>Focalizar en lanzar el balón al suelo en el segundo apoyo, el resto vendrá.</p>	
GENERAR VENTAJAS CON BALÓN: FINTA DE TIRO	<p>RECIBIR SIEMPRE PARA TIRAR</p> <p>Flexión del cuerpo.</p> <p>Cargar el balón para tirar.</p>	<p>Explosividad, rapidez tras la finta.</p>	
GENERAR VENTAJAS CON BALÓN: FINTA DE SALIDA		<p>Apoyo hacia delante, no lateral.</p> <p>Movimiento del balón pegado al cuerpo si hay que cambiarlo de lado antes del bote.</p> <p>Explosividad, rapidez tras la finta.</p>	<p>Arrancada con cambio de mano.</p>
GENERAR VENTAJAS CON EL JUEGO CON BALÓN: BOTE DE PENETRACIÓN		<p>Flexión más pronunciada.</p> <p>Uso del cuerpo para proteger el balón.</p> <p>Aguantar el contacto con la defensa con la espalda.</p> <p>Primer bote ganador. Acompaña mano y pierna.</p>	
GENERAR VENTAJAS CON EL JUEGO CON BALÓN: PENETRAR Y DOBLAR	<p>Lectura: finalizar o pasar.</p>	<p>Lectura finalizar o pasar.</p> <p>Tipo de pase.</p> <p>Fintar y acabar.</p>	
GENERAR VENTAJAS CON EL JUEGO CON		<p>Introducir jugador interior, lado débil.</p> <p>Movimiento en círculos.</p>	<p>Recursos de finalización desde balón interior.</p> <p>Aparecer en lado fuerte.</p>

BALÓN: CÍRCULOS PEQUEÑOS		Recibir fijando a la ayuda en la espalda.	
GENERAR VENTAJAS CON EL JUEGO CON BALÓN: CÍRCULOS GRANDES	<i>"Me empuja, me arrastra"</i>	No mantener líneas horizontales con el balón. Mejora de líneas de pase.	
GENERAR VENTAJAS CON EL JUEGO CON BALÓN: PASE PICADO A CÍRCULO		Pies parados. Flexión. Extensión de brazos hacia suelo. Golpe de muñeca. Si es una mano, acompañar con las dos, golpe de muñeca con la cercana.	

3.7 PROGRESIÓN DE DETALLES TÉCNICO-TÁCTICOS EN EL PRINCIPIO DEL TIRO

FUNDAMENTO TÉCNICO/TÁCTICO		DETALLES A CORREGIR		
		BENJAMINES	ALEVIN 1	ALEVIN 2
TIRO	POSICIÓN INICIAL	Balón en el mismo sitio. Eje Posición inicial flexionada. Distancia del balón con respecto al cuerpo Agarre de balón. Mano de apoyo en posición inicial que no interfiera en la posterior subida.		
	POSICIÓN DE LOS PIES	Apertura a la altura de los hombros. Puntas al aro.	Pie de tiro un poco adelantado.	
	CADENA CINÉTICA	No recolocar el balón. Fluidez en el gesto.	No separar el balón del cuerpo. No llevar el balón atrás en la subida. Extender el cuerpo en el vector vertical. Iniciar la extensión desde la posición inicial, no variarla.	
	GESTO DE MUÑECA	Golpe seco. Romper muñeca. Dirección al aro.	Momento: con la salida del balón.	
	USO DE DEDOS	Agarre siempre desde yemas. Dedos centrales al aro (índice y corazón)		
	SALTO	Despegar los pies del suelo No cambiar la orientación.	No cambiar la posición de pies en la caída.	

3.8 CONTENIDOS DE HABILIDADES MOTRICES

3.8.1 HABILIDADES MOTRICES

¿QUÉ TRABAJAMOS?	ÍTEMS A DESARROLLAR	APLICACIÓN
HABILIDADES MOTRICES	TÉCNICA DE CARRERA Mejora de la técnica de carrera: subir rodillas Mejora de la técnica de carrera: talones al glúteo Mejora de la técnica de carrera: combinar ambos movimientos. Mejora de la técnica de carrera: frecuencia de apoyos.	TODO
	EQUILIBRIO Tras parada en un tiempo, combinar con apoyos posteriores a un pie. Tras parada en un tiempo, máxima velocidad y arrancar. Tras movimiento, en apoyos a un pie. Tras movimiento, apoyos a un pie con cambio de dirección. Tras movimiento, en apoyos a un pie y giros. Tras movimiento, apoyos a un pie con recepción.	Finalizar: parar y cruzar. Fintar Recepción en reemplazos. Finalizar: a un pie. Finalizar: euro-step Finalizar: aro pasado. Recepción en reemplazos paso 0.
	REACCIÓN Y CAMBIO Velocidad de reacción a estímulo visual. Velocidad gestual de manos tras estímulo, cortar pase. A estímulo visual y sonoro, salir y llegar con pasitos cortos y brazos arriba. Cambio de desplazamiento defensivo, a carrera a defensivo.	Ataq/def. Limpio/sucio. Correr/curva Cortar pase, línea abierta. Recuperación. Primera ayuda. Recuperar tras ser rebasado.
	ORIENTACIÓN Tras distintos desplazamientos, orientar a aro en parada en un tiempo. Buscar aro tras movimientos cercanos a canasta.	Reemplazos. Círculos pequeños.
	ACOPLAMIENTO Disociación mano-pies. Mano pies: pie y mano arrancan, mismo lado. Mano-pies: pie y mano contraria arrancar. Carrera con torsión de tronco para ver	Bote de velocidad. Recibir y atacar pies al aire. Recibir un tiempo, arrancar con cambio, Esprintar, defender.
	DIFERENCIACIÓN Cambio de ritmo y aceleración. Lateral, saltar y volver, sin perder la flexión.	Rebasar para pasar. Susto.
	FUERZA Impedir el avance con brazos de cara.	Defensa cortes.

	Fijar al culo y correr. Mantener el contacto lateral. Mantener el contacto lateral, aumentar flexión.	Reemplazo en "U" Finalizar a dos pies. Situaciones círculo pequeño.
--	---	---

VIDEOS SOBRE LA MEJORA DE LA TÉCNICA DE CARRERA:

- <https://www.fbcv.es/blog/2014/11/ejercicios-generales-y-especificos-para-la-mejora-de-la-coordinacion-de-pies-aplicada-al-baloncesto/#more-1070>
- <https://www.fbcv.es/blog/2014/12/ejercicios-generales-y-especificos-para-la-mejora-de-la-coordinacion-de-pies-aplicada-al-baloncesto-2/>
- <https://www.fbcv.es/blog/2014/12/ejercicios-generales-y-especificos-para-la-mejora-de-la-coordinacion-de-pies-aplicada-al-baloncesto-3/>
- <https://www.fbcv.es/blog/2015/01/ejercicios-generales-y-especificos-para-la-mejora-de-la-coordinacion-de-pies-aplicada-al-baloncesto-y-4/>

3.8.2 HABILIDADES ASOCIADAS AL PASE

SESIÓN	DETALLES A CORREGIR			
	BENJAMINES	ALEVIN 1	ALEVIN 2	
HABILIDAD PASE	1	¿Por qué pasamos?	¿Por qué pasamos?	¿Por qué pasamos?
	2	Pases largos: transferencia de fuerza con el cuerpo	Pases largos: transferencia de fuerza con el cuerpo	Pases largos: transferencia de fuerza con el cuerpo
	3	Percepción espacio-temporal: toma de decisiones de fuerzas. Objetivo en movimiento, calcular fuerza, pasar a la cara sin que frene.	Percepción espacio-temporal: toma de decisiones de fuerzas. Objetivo en movimiento, calcular fuerza, pasar a la cara sin que frene.	Percepción espacio-temporal: toma de decisiones de fuerzas. Objetivo en movimiento, calcular fuerza, pasar a la cara sin que frene.
	4	Tacto: distintos móviles. Baloncesto o pelota de tenis.	Tacto: trabajo de pase con distintos móviles. Baloncesto y pelota de tenis.	Tacto: trabajo de pase con distintos móviles. Baloncesto y pelota de tenis.
	5	Tacto: distintos móviles, pelotas de papel/rugby...	Tacto: distintos móviles, pelotas de papel/rugby...	Tacto: distintos móviles, pelotas de papel/rugby...
	6	Puntería: pases a dos manos	Tacto: distintos móviles, ambas manos a la vez.	Tacto: distintos móviles, ambas manos a la vez.
	7	Puntería: pases a una mano (acompañar con las dos) mano dominante.	Puntería: pases a dos manos	Puntería: pases a dos manos
	8	Puntería: pases a una mano (acompañar con las dos) mano no dominante.	Puntería: pases a una mano (acompañar con las dos) mano dominante.	Puntería: pases a una mano (acompañar con las dos) mano dominante.
	9	Velocidad: enlazar pases, anticipar el siguiente receptor.	Puntería: pases a una mano (acompañar con las dos) mano no dominante.	Puntería: pases a una mano (acompañar con las dos) mano no dominante.
	10		Velocidad: enlazar pases, anticipar el siguiente receptor. Sin oposición.	Velocidad: enlazar pases, anticipar el siguiente receptor. Sin oposición.
	11		Velocidad: enlazar pases, anticipar el siguiente receptor. Con oposición controlada.	Velocidad: enlazar pases, anticipar el siguiente receptor. Con oposición controlada.
	12		Velocidad: enlazar pases, anticipar el siguiente receptor. Con oposición real, anulando al balón, generar espacios seguros.	Velocidad: enlazar pases, anticipar el siguiente receptor. Con oposición real, anulando al balón, generar espacios seguros.
	13		Velocidad: fluidez de pases, con distintos móviles.	Velocidad: fluidez de pases, con distintos móviles.
	14		Circuito: trabajo de los ítems desarrollados durante el año.	Circuito: trabajo de los ítems desarrollados durante el año.

3.9 PROGRAMACIÓN EN VALORES

¿QUÉ TRABAJAMOS?		DESARROLLO DE LA DINÁMICA
COHESIÓN DE GRUPO. CONOCERSE	PISTOLERO: conocer los nombres. Primera toma de contacto.	Les damos dos minutos para intentar recordar el mayor número de nombres posibles. Al acabar el tiempo colocamos a todos los jugadores y jugadoras en círculo. El entrenador/a en el centro, tiene que ir señalando a un jugador/a al tiempo que dice "BOOM". El jugador señalado se agacha. Los jugadores/as que quedan a derecha e izquierda del jugador/a agachado tienen que decir cada uno el nombre del otro. El jugador/a que dice antes el nombre del compañero/a (de forma correcta) gana, el otro jugador/a es eliminado. La ronda sigue hasta quedar solo dos en pie.
	LA ENTREVISTA. Conocer a los participantes del PT	Separamos a los jugadores y jugadoras por la pista para que no interactúen entre ellos. Cada jugador/a tiene cinco minutos para responder en su libreta a dos preguntas. ¿Por qué juegas a baloncesto? ¿Qué significa para ti participar en el programa de tecnificación?
	EL ENTREVISTADOR. Conocerse unos a otros.	En la sesión anterior habremos avisado de que cada jugador/a traiga de casa tres preguntas preparadas. Usará esas tres preguntas para entrevistar a un compañero. Luego será entrevistado por otro compañero. Supervisar que las preguntas sean adecuadas.
	LA LISTA	Colocamos a los jugadores/as por tríos. Gana el primer trío que consiga crear una lista de diez cosas en común. No nos servirán cosas obvias. Aunque sí podemos admitir cuestiones de baloncesto: los años que llevan jugando, los días que entrenan, si tienen pelota de baloncesto en casa, pero también cosas personales, por ejemplo, si son hijos únicos, si tienen mascota...
EMPATÍA	BUSCA LA EMPATÍA. Conocer el valor.	En la sesión anterior, habremos avisado de que cada jugador y jugadora traiga escrita en su libreta una frase relacionada con la empatía, pudiendo estar acompañada de un dibujo. En reunión, se leen todas las frases y se comentan.
	TÚ EN SU LUGAR. Fomentar el valor de la empatía.	Los jugadores y jugadoras se colocan en un círculo grande. Repartimos a un trozo de papel a cada uno. Les pedimos que escriban en el papel una prueba a realizar por otro compañero, deben ser pruebas rápidas, si no lo entienden les damos opciones (cantar, contar un chiste, 5 flexiones...), la prioridad es no darles ejemplos. Cuando todos lo tienen escrito recogemos los papeles y, sin que se den cuenta, los volvemos a repartir en el mismo orden (a cada jugador el que ha escrito). Leemos lo que les toca hacer. Quizá algún jugador haya escrito algo que no quiere hacer, no le obligamos, sobre ese jugador planteamos la reflexión: ¿lo que has escrito no te gusta si lo tienes que hacer tú? ¿Por qué? Concluimos con la reflexión de que lo que no quieras para ti, no lo quieras para los otros. Para la semana siguiente, que escriban cómo se han sentido en la dinámica.
	¿CÓMO COMUNICO? Ser conscientes de la importancia de la comunicación y relacionarla con la empatía.	Comenzamos pidiendo tres voluntarios, que tendrán que apartarse del grupo y obtener la respuesta a una de estas tres preguntas: ¿Cuándo es el próximo entrenamiento del PT? ¿Qué vamos a trabajar hoy en la sesión en ataque? ¿Qué vamos a trabajar hoy en la sesión en defensa? Al resto de jugadores los dividimos en tres grupos: despistados, pasivos y jugadores que se ríen de todo. Cuando los voluntarios vuelven, preguntan a los compañeros, estos tienen que responderles usando su rol (despistado/borde/se ríe de todo), pero sin dar nunca la respuesta a la pregunta. Al acabar se reflexiona con ellos acerca de cómo se han sentido los voluntarios y de la importancia de cómo comunicamos, reflexión en su libreta para la próxima semana.
ESFUERZO	BUSCA EL ESFUERZO. Conocer el valor.	En la sesión anterior, habremos avisado de que cada jugador traiga escrita en su libreta una frase relacionada con el esfuerzo, pudiendo estar acompañada de un dibujo. En reunión se leen todas las frases y se comentan.
	LAS NECESIDADES. Destacar los valores y fundamentos necesarios en el buen desarrollo	Dividimos a los jugadores en tres grupos. Le damos a cada grupo una hoja en la que tendrá tres minutos para escribir todo lo que crean que es fundamental para crear el mejor equipo de baloncesto. Al acabar vemos las respuestas y las comentamos. ¿Han

	de un equipo de baloncesto.	incluido valores? ¿Qué relación tiene el valor del esfuerzo en la consecución de los objetivos que plantean?
CONFIANZA y AUTOESTIMA	EL CÍRCULO: mejorar la autoimagen. Valorar positivamente a los compañeros.	Dividimos a los jugadores en tres grupos, dejamos que ellos elijan los grupos. Les explicamos que vamos a hablar de las cualidades positivas, que pueden ser de actitud, de personalidad, pero también de baloncesto. Se colocan en círculos por grupos sentados en el suelo. Cada jugador con su libreta. Escribe en una hoja en blanco su nombre en la parte superior de la hoja. Después, pasa la libreta a su derecha. El compañero tiene 1 minuto para escribir una o dos cosas positivas en la libreta. Al minuto la libreta pasa al siguiente compañero. Así hasta que la libreta vuelve a su dueño, después de que los tres compañeros hayan escrito en ella cosas positivas sobre él. Reflexionamos sobre cómo se sienten al leer lo positivo que piensan sobre ellos.
	EL TÚNEL. Mejorar la autoimagen. Valorar positivamente a los compañeros.	Todos los jugadores se ponen de pie creando un pasillo. Por turnos cada jugador va pasando por el pasillo, de modo que cada participante le va diciendo al oído una cualidad positiva. Para agilizar la dinámica van pasando de atrás hacia delante varios simultáneamente. Al acabar les preguntamos cómo se han sentido después de escuchar las cosas positivas. Lo escriben en la libreta para la próxima sesión.
	EL ÁRBOL. Valorarse a uno mismo positivamente.	Explicaremos en la sesión anterior el trabajo a realizar en casa. Cada participante traerá en la libreta dibujado un árbol: en las raíces del árbol tiene que escribir sus cualidades positivas (tanto personales como de baloncesto), en el tronco del árbol tiene que escribir las cosas positivas que ya hace, en las ramas del árbol tendrá que escribir las cosas positivas que todavía no hace, pero que podría llegar a hacer y en los frutos los éxitos o triunfos que querría obtener. En la sesión comentamos lo que ha escrito cada uno.
COOPERACIÓN	CUENTA. Fomentar el trabajo en grupo. Identificar líderes.	Los jugadores se sientan en dos grupos. Cada grupo vigilado por un entrenador. Una vez sentados les pedimos que cierren los ojos. Ganará el primer grupo que consiga contar de 1 a 20 sin que dos jugadores hablen a la vez, si dos jugadores hablan a la vez, comienzan la cuenta desde cero. El objetivo es que lleguen a acuerdos previos antes de comenzar a contar. Por ejemplo, sentarse en círculos y contar girando hacia la derecha, o contar y tocar al siguiente que tiene que contar. Reflexionamos sobre la importancia de entenderse unos con otros y de cooperar para ganar. Conclusión en su libreta para la próxima sesión.
ESFUERZO, TRABAJO, TALENTO, RESULTADO	VÍDEO. Resumen de la mayoría de valores.	Vemos el vídeo y lo comentamos: https://www.youtube.com/watch?v=lichljichWM&ab_channel=AprendemosJuntos

3.10 GLOSARIO DE CONSIGNAS

CONSIGNA	SIGNIFICADO
ESCUDO	Empujar con antebrazos en cruz hacia fuera. Unido a girar y sostener para cerrar el rebote. Unido a separarse y leer para defensa de cortes.
CONECTAR	Abrir a banda a la altura de tiro libre tras rebote defensivo, con el objetivo de recibir el primer pase de contraataque.
LIMPIO/SUCIO	Leer tras rebote defensivo, si hay defensa delante y necesitamos conectar o si no hay defensa delante y se puede salir a bote para conectar en movimiento.
ESPRINTAR	Ocupar calles lateral y correr en contraataque.
CURVA	Tras conectar, se da la situación de estar defendido, ataque riza por centro.
RESCATAR	Esprintar y volver para ofrecer pase.
ENTRE DOS	Defensa de inferioridad 2x1, fintar y volver, crear dudas.
PISTOLAS	Triángulo defensivo, balón y jugador al que defendemos sin balón.
PIES AL AIRE	Recepción en carrera con el objetivo de recibir atacando.
ROJO	Balance defensivo, parar balón, proteger aro, en ese orden.
FIJAR Y REGALAR	Ataque del 2x1, atacar hasta atraer a la defensa y pasar al compañero tras dejarlo solo.
SUSTO	Ayuda lateral desde línea de pase abierta.
TÓTEM	Defensor/a del jugador más alejado a balón, en lado débil, lista para ayudar.
BACHE	Jugador/a posicionada para efectuar un segunda ayuda delante de jugador/a interior.

3.11 TEMPORIZACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA BENJAMÍN

BENJAMÍN - SESIÓN 1	CORRER	<p>Rebotear y decidir: LIMPIO/SUCIO</p> <p>CONECTAR: pase abierto a banda / correr (si reboteador sale a bote).</p> <p>Pase por encima de la cabeza tras rebote</p> <p>Bote de velocidad</p> <p>Recepción en carrera: pies al aire.</p> <p>Finalizaciones: en bandeja y por elevación.</p>
	DEFENSA	<p>Cierre de rebote. Ejercicio analítico para iniciar el cómo. ESCUDO</p> <p>Actividad de pies y manos</p>
	TIRO	<p>Identificar la posición inicial de tiro de cada uno de nuestros jugadores. Soporte visual.</p> <p>Agarre de balón en situación inicial de tiro: con bote previo y mini saltito. Cinco repeticiones, a la quinta, ejecutar el tiro. ¿Misma posición inicial de tiro? ¿Recoloca el balón para iniciar el tiro? El foco de los jugadores tienen que ser que siempre comiencen el tiro igual: misma posición inicial.</p>
	HABILIDADES MOTRICES	<p>Habilidad de pase: ¿Por qué pasamos?</p> <p>Técnica de carrera: subir rodillas.</p> <p>Acoplamiento: disociación mano-pies.</p>
	VALORES	PISTOLERO – Avisar de que preparen en casa EL ENTREVISTADOR

BENJAMÍN - SESIÓN 2	CORRER	<p>Rebotear y decidir: LIMPIO/SUCIO</p> <p>CONECTAR: pase abierto a banda / CURVA (si reboteador sale con bote).</p> <p>Pase por encima de la cabeza tras rebote</p> <p>Bote de velocidad</p> <p>Recepción en carrera (pies al aire).</p> <p>Finalizaciones: en bandeja y por elevación.</p>
	DEFENSA	<p>Actividad de pies y manos.</p> <p>Recuperar tras ser rebasado (situaciones en carrera).</p>
	TIRO	<p>Identificar la posición inicial de tiro de cada uno de nuestros jugadores. Soporte visual.</p> <p>Agarre de balón en situación inicial de tiro: con bote previo con mano no dominante y mini saltito. Cinco repeticiones, a la quinta, ejecutar el tiro. ¿Misma posición inicial de tiro? ¿Recoloca el balón para iniciar el tiro? El foco de los jugadores tienen que ser que siempre comiencen el tiro igual: misma posición inicial.</p>
	HABILIDADES MOTRICES	<p>Habilidad de pase: pases largos, transferencia de fuerza con el cuerpo.</p> <p>Técnica de carrera: talones al glúteo.</p> <p>Reacción y cambio: reacción a estímulo visual.</p>
	VALORES	EL ENTREVISTADOR
	HÁBITO REBOTE	Tras canasta, jugador que coge balón ataca en lado contrario.
	HÁBITO TIRO	Tiros de fuera de la zona suman dos puntos, finalizaciones en carrera un punto.

N -	CORRER	Rebotear y decidir: LIMPIO /SUCIO
------------	---------------	--

	<p>CONECTAR</p> <p>Ocupar calles y correr. ESPRINTAR</p> <p>Pase por encima de la cabeza tras rebote</p> <p>Bote de velocidad</p> <p>Ganar ángulos de pase desde bote: cambios de ritmo, cambio de ritmo.</p> <p>Pase largo de pecho a dos manos (trayectoria recta).</p> <p>Recepción en carrera (pies al aire).</p> <p>Finalizaciones: euro-step.</p>
DEFENSA	<p>Actividad de pies y manos.</p> <p>Recuperar tras ser rebasado (situaciones en carrera).</p>
TIRO	<p>Identificar la posición inicial de tiro de cada uno de nuestros jugadores. Soporte visual.</p> <p>Agarre de balón en situación inicial de tiro: tras recepción frontal y mini saltito. Cinco repeticiones, a la quinta, ejecutar el tiro. ¿Misma posición inicial de tiro? ¿Recoloca el balón para iniciar el tiro? El foco de los jugadores tienen que ser que siempre comiencen el tiro igual: misma posición inicial.</p>
HABILIDADES MOTRICES	<p>Habilidad de pase: Percepción espacio-temporal: toma de decisiones de fuerzas.</p> <p>Técnica de carrera: mejora de la frecuencia de apoyos.</p> <p>Acoplamiento: pie y mano simultáneos estático y añadir carrera.</p>
VALORES	TÚ EN SU LUGAR – Avisar de que preparen en casa BUSCA LA EMPATÍA
HÁBITO REBOTE	Tras canasta, jugador que coge balón ataca en lado contrario.
HÁBITO TIRO	Tiros de fuera de la zona suman dos puntos, finalizaciones en carrera un punto. Valorar las ventajas.

BENJAMÍN- SESIÓN 4	<p>Rebotear y decidir: LIMPIO /SUCIO</p> <p>CONECTAR</p> <p>Ocupar calles y correr. ESPRINTAR</p> <p>Pase por encima de la cabeza tras rebote.</p> <p>Bote de velocidad.</p> <p>Ganar ángulos de pase desde bote: cambios de mano por delante.</p> <p>Pase largo de pecho a dos manos (trayectoria bombeada).</p> <p>Recepción en carrera (pies al aire).</p> <p>Finalizaciones: euro-step.</p>	
	DEFENSA	<p>Actividad de pies y manos.</p> <p>Recuperar tras ser rebasado (situaciones cercanas a aro).</p>
	TIRO	<p>Identificar la posición inicial de tiro de cada uno de nuestros jugadores. Soporte visual.</p> <p>Agarre de balón en situación inicial de tiro: tras recepciones laterales y mini saltito. Cinco repeticiones, a la quinta, ejecutar el tiro. ¿Misma posición inicial de tiro? ¿Recoloca el balón para iniciar el tiro? El foco de los jugadores tienen que ser que siempre comiencen el tiro igual: misma posición inicial.</p>
	HABILIDADES MOTRICES	<p>Habilidad de pase: Tacto: distintos móviles. Baloncesto o pelota de tenis.</p> <p>Técnica de carrera: combinar rodilla y talón</p> <p>Equilibrio: apoyos a un pie con cambio de dirección.</p>
	VALORES	¿CÓMO COMUNICO?
	HÁBITO REBOTE	Tras canasta, jugador que coge balón ataca en lado contrario.
	HÁBITO TIRO	Tiros de fuera de la zona suman dos puntos, finalizaciones en carrera un punto. Valorar las ventajas.

BENJAMÍN - SESIÓN 5	CORRER	<p>Rebotear y decidir. LIMPIO/SUCIO</p> <p>SPRINTAR: Ocupar calles y correr</p> <p>RESCATAR: Ocupar calles y correr (correr y volver para generar pase).</p> <p>Lectura 2x1: ME EMPUJA/ME ARRASTRA (fijar y regalar).</p> <p>Pase por encima de la cabeza tras rebote</p> <p>Bote de velocidad</p> <p>Ganar ángulos de pase desde bote: (finta de apoyo o lectura de cambio de mano por delante vs cambio de ritmo) Valorar según el nivel del grupo.</p> <p>Pase largo de pecho a dos manos (lectura de la trayectoria).</p> <p>Recepción en carrera (pies al aire).</p> <p>Finalizaciones: fintar pase en primer apoyo.</p>
	DEFENSA	<p>Actividad de pies y manos.</p> <p>Fintar en inferioridad. ENTRE DOS</p>
	TIRO	<p>Posición inicial de tiro identificada.</p> <p>Desde estático, bote y saltito para caer en posición inicial de tiro. Extensión completa de brazo y golpe de muñeca.</p>
	HABILIDADES MOTRICES	<p>Habilidad de pase: Tacto: distintos móviles, pelotas de papel/rugby...</p> <p>Técnica de carrera: Frecuencia de apoyos.</p> <p>Cambio: de desplazamiento defensivo a carrera a desplazamiento defensivo.</p>
	VALORES	EL TÚNEL – Avisar de que preparen en casa BUSCA EL ESFUERZO
	HÁBITO REBOTE	Tras canasta, jugador que coge balón ataca en lado contrario.
	HÁBITO TIRO	Tiros de fuera de la zona suman dos puntos, finalizaciones en carrera un punto. Valorar las ventajas.

BENJAMÍN - SESIÓN 6	OCUPAR ESPACIOS	<p>Ocupar prolongación de tacos.</p> <p>No recibir parados. Juego sin balón desde la posición cercana a balón.</p> <p>Trabajo de recepción para la llegada del balón (dentro-fuera). Recibir atacando. Balón en posición de tiro y lectura.</p> <p>Pase a dos manos.</p> <p>Corte.</p> <p>Finalización: lectura.</p>
	DEFENSA	<p>Triángulo defensivo. PISTOLAS</p> <p>Línea de pase abierta. Colocación.</p> <p>Volver a la posición delante del atacante cuando tiene balón.</p>
	TIRO	<p>Posición inicial de tiro identificada.</p> <p>Desde estático, bote y saltito para caer en posición inicial de tiro. Mantener extensión y golpe de muñeca. Focalizar en el uso de los dedos.</p>
	HABILIDADES MOTRICES	<p>Habilidad de pase: Puntería: pases a dos manos.</p> <p>Técnica de carrera: carreras, relevos.</p> <p>Cambio: a estímulo visual, salir y llegar con pasitos cortos y brazos arriba.</p>
	VALORES	BUSCA EL ESFUERZO
	HÁBITO REBOTE	Jugador en línea de fondo con balón. Tras anotar se puede cortar y recibir balón de fondo. Cerrar. Impedir entrar.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite atacar de nuevo.

BENJAMÍN - SESIÓN 7	OCUPAR ESPACIOS	Ocupar prolongación de tacos. No recibir parados. Juego sin balón desde la posición cercana a balón. Trabajo de recepción para la llegada del balón (dentro-fuera). Pase a una mano. Puerta atrás.
	DEFENSA	Línea de pase abierta. Saltar a cortar pase.
	TIRO	Posición de tiro identificada. Progresar en bote, saltito para caer en posición inicial de tiro. Extensión completa de brazo, golpe de muñeca. Focalizar en el uso de dedos.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: Puntería: pases a una mano (acompañar con las dos) mano dominante. Reacción y cambio: Velocidad gestual de manos, cortar pase. Equilibrio: Tras parada en un tiempo.
	VALORES	LAS NECESIDADES
	HÁBITO REBOTE	Jugador en línea de fondo con balón. Tras anotar se puede cortar y recibir balón de fondo. Cerrar. Impedir entrar.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite atacar de nuevo.

BENJAMÍN - SESIÓN 8	OCUPAR ESPACIOS	Ocupar prolongación de tacos. No recibir parados. Juego llegando a la posición cercana a balón. Trabajo de recepción para la llegada del balón (dentro fuera). Lectura tipo de pase (una mano/dos manos siempre desde balón cogido). Reemplazo en recto. Recepción en un tiempo y volver a atacar. PIES AL AIRE
	DEFENSA	Triángulo defensivo. PISTOLAS Línea de pase abierta. Separarse en lado débil. Ayudar. TÓTEM
	TIRO	Posición de tiro identificada. Recepción estática desde distintas direcciones, saltito, caer en posición inicial de tiro. Extensión completa de brazo, golpe de muñeca y uso de dedos.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: Puntería: pases a una mano (acompañar con las dos) mano no dominante. Fuerza: Impedir el avance con brazos, de cara.
	VALORES	¿CÓMO COMUNICO?
	HÁBITO REBOTE	Rebote ofensivo + canasta = doble valor de la canasta anotada.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite atacar de nuevo.

MÍN - SESIÓN	OCUPAR ESPACIOS	Ocupar prolongación de tacos. No recibir parados. Juego sin balón llegando a la posición cercana a balón.
--------------	-----------------	--

	<p>Trabajo de recepción para la llegada del balón (dentro fuera).</p> <p>Lectura tipo de pase (una mano/dos manos siempre desde balón cogido).</p> <p>Reemplazo en "V". Recibir parada en un tiempo atacando.</p>
DEFENSA	<p>Balance defensivo. ROJO</p> <p>Si jugador es sobrepasado a campo abierto, no permitimos avanzar. Pararlo. El jugador que lo defendía busca a otro. (Inicio de saltar y cambiar).</p>
TIRO	<p>Posición de tiro identificada.</p> <p>Recepción tras movimiento desde distintas direcciones, saltito, caer en posición inicial de tiro.</p> <p>Extensión completa de brazo, golpe de muñeca y uso de dedos.</p>
HABILIDADES MOTRICES	<p>Habilidad de pase: velocidad: enlazar pases, anticipar el siguiente receptor.</p> <p>Circuito coordinativo: Todo lo trabajado.</p>
VALORES	EL CÍRCULO
HÁBITO REBOTE	Rebote ofensivo + canasta = doble valor de la canasta anotada.
HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite atacar de nuevo.

3.12 TEMPORIZACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA ALEVÍN 1

ALEVÍN 1 - SESIÓN 1	CORRER	<p>Rebotear y decidir: LIMPIO/SUCIO</p> <p>CONECTAR: pase abierto a banda / correr (si reboteador sale a bote).</p> <p>Pase por encima de la cabeza tras rebote</p> <p>Bote de velocidad</p> <p>Recepción en carrera: PIES AL AIRE</p> <p>Finalizaciones: en bandeja y por elevación</p>
	DEFENSA	<p>Cierre de rebote. Ejercicio analítico para iniciar el cómo. ESCUDO</p> <p>Actividad de pies y manos</p>
	TIRO	<p>Identificar la posición inicial de tiro de cada uno de nuestros jugadores. Soporte visual.</p> <p>Agarre de balón en situación inicial de tiro: con bote previo y mini saltito. Cinco repeticiones, a la quinta, ejecutar el tiro. ¿Misma posición inicial de tiro? ¿Recoloca el balón para iniciar el tiro? El foco de los jugadores tienen que ser que siempre comiencen el tiro igual: misma posición inicial.</p>
	HABILIDADES MOTRICES	<p>Habilidad de pase: ¿por qué pasamos?</p> <p>Mejora técnica de carrera: subir rodillas y talones al glúteo.</p> <p>Reacción y cambio: velocidad de reacción a estímulo visual.</p>
	VALORES	SAPS COM LI DIUEN – Avisamos de que preparen EL ENTREVISTADOR

ALEVÍN 1 - SESIÓN 2	CORRER	<p>Rebotear y decidir. LIMPIO/SUCIO</p> <p>CONECTAR: pase abierto a banda / CURVA (si reboteador sale con bote).</p> <p>Pase por encima de la cabeza tras rebote</p> <p>Bote de velocidad</p> <p>Recepción en carrera (pies al aire).</p> <p>Finalizaciones: en bandeja y por elevación.</p>
	DEFENSA	<p>Actividad de pies y manos.</p> <p>Recuperar tras ser rebasado (situaciones en carrera).</p>
	TIRO	<p>Identificar la posición inicial de tiro de cada uno de nuestros jugadores. Soporte visual.</p> <p>Agarre de balón en situación inicial de tiro: con bote previo con mano no dominante y mini saltito. Cinco repeticiones, a la quinta, ejecutar el tiro. ¿Misma posición inicial de tiro? ¿Recoloca el balón para iniciar el tiro? El foco de los jugadores tienen que ser que siempre comiencen el tiro igual: misma posición inicial.</p>
	HABILIDADES MOTRICES	<p>Habilidad de pase: Pases largos: transferencia de fuerza con el cuerpo</p> <p>Acoplamiento: manos-pies.</p> <p>Mejora de la técnica de carrera: frecuencia de apoyos.</p>
	VALORES	EL ENTREVISTADOR
	HÁBITO TIRO	Tras canasta, jugador que coge balón ataca en lado contrario.

- SESIÓN	CORRER	<p>Rebotear y decidir. LIMPIO/SUCIO</p> <p>CONECTAR</p> <p>ESPRINTAR: Ocupar calles y correr</p>
-----------------	---------------	---

		<p>Pase por encima de la cabeza tras rebote</p> <p>Bote de velocidad</p> <p>Ganar ángulos de pase desde bote: cambios de ritmo, cambio de mano por delante.</p> <p>Pase largo de pecho a dos manos (trayectoria recta).</p> <p>Recepción en carrera (pies al aire).</p> <p>Finalizaciones: a un paso.</p>
	DEFENSA	<p>Actividad de pies y manos.</p> <p>Recuperar tras ser rebasado (situaciones en carrera).</p>
	TIRO	<p>Identificar la posición inicial de tiro de cada uno de nuestros jugadores. Soporte visual.</p> <p>Agarre de balón en situación inicial de tiro: tras recepción frontal y mini saltito. Cinco repeticiones, a la quinta, ejecutar el tiro. ¿Misma posición inicial de tiro? ¿Recoloca el balón para iniciar el tiro?</p> <p>El foco de los jugadores tienen que ser que siempre comiencen el tiro igual: misma posición inicial.</p>
	HABILIDADES MOTRICES	<p>Habilidad de pase: Percepción espacio-temporal: toma de decisiones de fuerzas.</p> <p>Equilibrio: tras movimiento, a un pie.</p> <p>Cambio: de desplazamiento defensivo a carrera a defensivo.</p>
	VALORES	TÚ EN SU LUGAR
	HÁBITO REBOTE	Tras canasta, jugador que coge balón ataca en lado contrario.
	HÁBITO TIRO	Tiros de fuera de la zona suman dos puntos, finalizaciones en carrera un punto. Valorar las ventajas.

ALEVÍN 1 - SESIÓN 4	CORRER	<p>Rebotear y decidir. LIMPIO/SUCIO</p> <p>ESPRINTAR: Ocupar calles y correr.</p> <p>Pase por encima de la cabeza tras rebote.</p> <p>Bote de velocidad.</p> <p>Ganar ángulos de pase desde bote: cambios de mano por espalda en velocidad.</p> <p>Pase largo de pecho a dos manos (trayectoria bombeada).</p> <p>Recepción en carrera (pies al aire).</p> <p>Finalizaciones: parar y cruzar.</p>
	DEFENSA	<p>Actividad de pies y manos.</p> <p>Recuperar tras ser rebasado (situaciones cercanas a aro).</p>
	TIRO	<p>Identificar la posición inicial de tiro de cada uno de nuestros jugadores. Soporte visual.</p> <p>Agarre de balón en situación inicial de tiro: tras recepciones laterales y mini saltito. Cinco repeticiones, a la quinta, ejecutar el tiro. ¿Misma posición inicial de tiro? ¿Recoloca el balón para iniciar el tiro? El foco de los jugadores tienen que ser que siempre comiencen el tiro igual: misma posición inicial.</p>
	HABILIDADES MOTRICES	<p>Habilidad de pase: Tacto: trabajo de pase con distintos móviles. Baloncesto y pelota de tenis.</p> <p>Equilibrio: tras parada en un tiempo, combinar con apoyos posteriores a un pie</p> <p>Acoplamiento: carrera con torsión de tronco para ver</p>
	VALORES	¿CÓMO COMUNICO? – Avisamos de que preparen BUSCA LA EMPATÍA
	HÁBITO REBOTE	Tras canasta, jugador que coge balón ataca en lado contrario.
	HÁBITO TIRO	Tiros de fuera de la zona suman dos puntos, finalizaciones en carrera un punto. Valorar las ventajas.

N 1 - SESIÓN	CORRER	<p>Rebotear y decidir. LIMPIO/SUCIO</p> <p>ESPRINTAR: Ocupar calles y correr</p>
---------------------	---------------	--

		<p>RESCATAR: correr y volver para generar pase.</p> <p>Lectura 2x1: ME EMPUJA/ME ARRASTRA - FIJAR Y REGALAR</p> <p>Pase por encima de la cabeza tras rebote</p> <p>Bote de velocidad</p> <p>Ganar ángulos de pase desde bote: fintas de apoyo.</p> <p>Pase largo de pecho a dos manos (lectura de la trayectoria).</p> <p>Recepción en carrera PIES AL AIRE</p> <p>Finalizaciones: euro-step.</p> <p>Fintas de pase en las finalizaciones.</p>
	DEFENSA	<p>Actividad de pies y manos.</p> <p>Fintar en inferioridad, ENTRE DOS</p>
	TIRO	<p>Posición inicial de tiro identificada.</p> <p>Desde estático, bote y saltito para caer en posición inicial de tiro. Extensión completa de brazo y golpe de muñeca.</p>
	HABILIDADES MOTRICES	<p>Habilidad de pase: Tacto: distintos móviles, pelotas de papel/rugby...</p> <p>Diferenciación: cambio de ritmo y aceleración.</p> <p>Acoplamiento: disociación mano-pies.</p>
	VALORES	BUSCA LA EMPATÍA
	HÁBITO REBOTE	Tras canasta, jugador que coge balón ataca en lado contrario.
	HÁBITO TIRO	Tiros de fuera de la zona suman dos puntos, finalizaciones en carrera un punto. Valorar las ventajas.

ALEVÍN 1 - SESIÓN 6	OCUPAR ESPACIOS	<p>Ocupar la prolongación de los tacos.</p> <p>No recibir parados. Juego sin balón desde la posición cercana a balón.</p> <p>Trabajo de recepción para la llegada del balón (dentro-fuera).</p> <p>Pase a dos manos.</p> <p>Corte.</p> <p>Finalización por elevación (dar la espalda y girar).</p>
	DEFENSA	<p>Línea de pase abierta. Colocación.</p> <p>Volver a la posición delante del atacante cuando tiene balón.</p>
	TIRO	<p>Posición inicial de tiro identificada.</p> <p>Desde estático, bote y saltito para caer en posición inicial de tiro. Mantener extensión y golpe de muñeca. Focalizar en el uso de los dedos.</p>
	HABILIDADES MOTRICES	<p>Habilidad de pase: Tacto: distintos móviles, ambas manos a la vez.</p> <p>Equilibrio: tras parada en un tiempo en máxima velocidad y arrancar.</p> <p>Orientación: tras distintos desplazamientos, orientar a aro con parada en un tiempo.</p>
	VALORES	LA ENTREVISTA
	HÁBITO REBOTE	Jugador en línea de fondo con balón. Tras anotar se puede cortar y recibir balón de fondo. Cerrar. Impedir entrar.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite atacar de nuevo.

N 1 - SESIÓN	OCUPAR ESPACIOS	<p>Ocupar la prolongación de los tacos.</p> <p>No recibir parados. Juego sin balón desde la posición cercana a balón.</p>
---------------------	------------------------	---

		Trabajo de recepción para la llegada del balón (dentro-fuera). Pase a una mano. Puerta atrás.
	DEFENSA	Línea de pase abierta. Saltar a cortar pase. Defensa puerta atrás desde línea de pase abierta.
	TIRO	Posición de tiro identificada. Progresar en bote, saltito para caer en posición inicial de tiro. Extensión completa de brazo, golpe de muñeca. Focalizar en el uso de dedos.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: Puntería en pases a dos manos. Fuerza: impedir el avance con brazos de cara. Reacción: velocidad gestual de manos, cortar pase.
	VALORES	LAS NECESIDADES – Avisamos de que preparen BUSCA EL ESFUERZO
	HÁBITO REBOTE	Jugador en línea de fondo con balón. Tras anotar se puede cortar y recibir balón de fondo. Cerrar. Impedir entrar.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite atacar de nuevo.

ALEVÍN 1 - SESIÓN 8	OCUPAR ESPACIOS	Ocupar la prolongación de los tacos. No recibir parados. Juego sin balón llegando a la posición cercana a balón. Trabajo de recepción para la llegada del balón (dentro fuera). Lectura tipo de pase (una mano/dos manos siempre desde balón cogido). Reemplazo en recto. Pies al aire. Finta de salida.
	DEFENSA	Línea de pase. Ayuda lateral desde línea de pase abierta (fintar y volver). SUSTO
	TIRO	Posición de tiro identificada. Recepción estática desde distintas direcciones, saltito, caer en posición inicial de tiro. Extensión completa de brazo, golpe de muñeca y uso de dedos.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: Puntería en pases a una mano (acompañar con las dos) mano dominante. Equilibrio: un pie con recepción. Diferenciación: lateral, saltar y volver, sin perder flexión.
	VALORES	BUSCA EL ESFUERZO
	HÁBITO REBOTE	Jugador en línea de fondo con balón. Tras anotar se puede cortar y recibir balón de fondo. Cerrar. Impedir entrar.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite atacar de nuevo.

ALEVÍN 1 - SESIÓN 9	OCUPAR ESPACIOS	Ocupar la prolongación de los tacos. No recibir parados. Juego sin balón llegando a la posición cercana a balón. Trabajo de recepción para la llegada del balón (dentro fuera). Lectura tipo de pase (una mano/dos manos siempre desde balón cogido). Reemplazo en "V".
----------------------------	------------------------	---

		Recepción 1 pie en el suelo.
	DEFENSA	Línea de pase. Ayuda lateral desde línea de pase abierta (fintar y volver). SUSTO
	TIRO	Posición de tiro identificada. Recepción tras movimiento desde distintas direcciones, saltito, caer en posición inicial de tiro. Extensión completa de brazo, golpe de muñeca y uso de dedos.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: Puntería en pases a una mano (acompañar con las dos) mano no dominante. Acoplamiento: escaleras con bote y círculos. Fuerza y reacción: fijar al culo y correr.
	VALORES	EL TÚNEL
	HÁBITO REBOTE	Jugador en línea de fondo con balón. Tras anotar se puede cortar y recibir balón de fondo. Cerrar. Impedir entrar.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite atacar de nuevo.

ALEVÍN 1 - SESIÓN 10	OCUPAR ESPACIOS	Ocupar la prolongación de los tacos. No recibir parados. Juego sin balón llegando a la posición cercana a balón. Inversión. Lectura del tipo de pase (preferencia pase a dos manos). Fintas de pase. Reemplazo en "U".
	DEFENSA	Línea de pase. Ayuda lateral desde línea de pase abierta (fintar y volver). Defensa de lado débil, acompañar hasta defender línea de pase.
	TIRO	Posición de tiro identificada. Recepción estática, malos pases, saltito, ser capaz de caer en posición inicial de tiro. Extensión completa de brazo, golpe de muñeca y uso de dedos.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: Velocidad: enlazar pases, anticipar el siguiente receptor. Sin oposición. Fuerza y reacción: fijar al culo y correr. Mejora técnica de carrera: combinar rodillas y glúteos.
	VALORES	EL CÍRCULO – Avisamos de que preparen EL ÁRBOL
	HÁBITO REBOTE	Jugador en línea de fondo con balón. Tras anotar se puede cortar y recibir balón de fondo. Cerrar. Impedir entrar.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite atacar de nuevo.

ALEVÍN 1 – SESIÓN 11	OCUPAR ESPACIOS	Generar ventajas con el juego con balón. Primera opción tirar. No recibir parados. Mantener juego sin balón. Finta de tiro. Bote de penetración.
-----------------------------	------------------------	---

		Penetrar o doblar (lectura finalizar o pasar). Círculos grandes.
	DEFENSA	Lado débil. PÍSTOLAS Primera ayuda defensiva. TÓTEM
	TIRO	Posición de tiro identificada. Progresar en bote y recibir en movimiento. Extensión completa de brazo, golpe de muñeca y uso de dedos. Soporte visual. Comparar.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: Velocidad: enlazar pases, anticipar el siguiente receptor. Con oposición controlada. Reacción y cambio: a estímulo visual, salir y llegar con pasitos cortos y brazos arriba.
	VALORES	EL ÁRBOL
	HÁBITO REBOTE	Rebote ofensivo + canasta = doble valor de la canasta anotada.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite volver a atacar.

ALEVÍN 1 - SESIÓN 12	OCUPAR ESPACIOS	Generar ventajas con el juego con balón. Primera opción tirar. No recibir parados. Mantener juego sin balón. Bote de penetración. Penetrar o doblar (añadir lectura del tipo de pase). Jugador interior. Círculos pequeños. Pase picado a círculo. Círculos grandes.
	DEFENSA	Primera ayuda defensiva. TÓTEM Segunda ayuda defensiva.
	TIRO	Tiro con oposición controlada tras bote. Mantener todos los detalles. Siempre misma posición inicial de tiro.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: Velocidad: enlazar pases, anticipar el siguiente receptor. Con oposición real, anulando al balón, generar espacios seguros. Orientación: buscar aro tras movimientos cercanos a canasta. Fuerza: mantener contacto lateral.
	VALORES	CUENTA
	HÁBITO REBOTE	Rebote ofensivo + canasta = doble valor de la canasta anotada.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite volver a atacar.

ALEVÍN 1 - SESIÓN 13	CORRER	Repaso de todos los contenidos trabajados durante el año.
	OCUPAR ESPACIOS	
	DEFENSA	Balance defensivo. ROJO Saltar y cambiar.
	TIRO	Tiro con oposición controlada tras recepción. Mantener todos los detalles. Siempre misma posición inicial de tiro.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: Velocidad: fluidez de pases, con distintos móviles. Circuito coordinativo

	VALORES	LA LISTA
	HÁBITO REBOTE	Rebote ofensivo + canasta = doble valor de la canasta anotada.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite volver a atacar.

ALEVÍN 1 - SESIÓN 14	CORRER	Repaso de todos los contenidos trabajados durante el año.
	OCUPAR ESPACIOS	
	DEFENSA	Balance. ROJO Saltar y mantener.
	TIRO	Tiro con oposición real. Generar el tiro. Mantener todos los detalles. Siempre misma posición inicial de tiro.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase en circuito. Trabajo de los ítems desarrollados durante el año. Circuito coordinativo
	VALORES	VÍDEO
	HÁBITO REBOTE	Rebote ofensivo + canasta = doble valor de la canasta anotada.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite volver a atacar.

3.13 TEMPORIZACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA ALEVÍN 2

- SESIÓN	CORRER	<p>Rebotear y decidir: LIMPIO/SUCIO</p> <p>CONECTAR: pase abierto a banda / correr (si reboteador sale a bote).</p> <p>Pase por encima de la cabeza tras rebote</p>
----------	--------	---

		Bote de velocidad Recepción en carrera: pies al aire. Finalizaciones: en bandeja y por elevación (girando en el segundo apoyo y extensión).
	DEFENSA	Cierre de rebote. Ejercicio analítico cierre tras ayuda defensiva. ESCUDO Actividad de pies y manos.
	TIRO	Identificar la posición inicial de tiro de cada uno de nuestros jugadores. Soporte visual. Agarre de balón en situación inicial de tiro: con bote previo y mini saltito. Cinco repeticiones, a la quinta, ejecutar el tiro. ¿Misma posición inicial de tiro? ¿Recoloca el balón para iniciar el tiro? El foco de los jugadores tienen que ser que siempre comiencen el tiro igual: misma posición inicial.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: ¿Por qué pasamos? Mejora técnica de carrera: talones al glúteo. Reacción y cambio: velocidad de reacción a estímulo visual.
	VALORES	Dinámica nombres: EL PISTOLERO – Avisamos de que preparen EL ENTREVISTADOR

ALEVÍN 2 - SESIÓN 2	CORRER	Rebotear y decidir. LIMPIO/SUCIO CONECTAR : pase abierto a banda / CURVA (si reboteador sale con bote). Pase por encima de la cabeza tras rebote Bote de velocidad Recepción en carrera (pies al aire). Finalizaciones: euro step y parar y cruzar.
	DEFENSA	Actividad de pies y manos. Recuperar tras ser rebasado (situaciones en carrera).
	TIRO	Identificar la posición inicial de tiro de cada uno de nuestros jugadores. Soporte visual. Agarre de balón en situación inicial de tiro: con bote previo con mano no dominante y mini saltito. Cinco repeticiones, a la quinta, ejecutar el tiro. ¿Misma posición inicial de tiro? ¿Recoloca el balón para iniciar el tiro? El foco de los jugadores tienen que ser que siempre comiencen el tiro igual: misma posición inicial.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: Pases largos: transferencia de fuerza con el cuerpo Acoplamiento: disociación mano-pies Mejora de la técnica de carrera: subir rodillas
	VALORES	EL ENTREVISTADOR
	HÁBITO REBOTE	Tras canasta, jugador que coge balón ataca en lado contrario.
	HÁBITO TIRO	Tiros de fuera de la zona suman dos puntos, finalizaciones en carrera un punto.

ALEVÍN 2 - SESIÓN 3	CORRER	Rebotear y decidir. LIMPIO/SUCIO CONECTAR : mano a mano. ESPRINTAR : Ocupar calles y correr Pase por encima de la cabeza tras rebote Bote de velocidad Ganar ángulos de pase desde bote: cambios de ritmo, cambio de mano por delante. Pase largo de pecho a dos manos (trayectoria recta).
---------------------	--------	--

		Recepción en carrera (pies al aire). Finalizaciones: a un paso.
	DEFENSA	Actividad de pies y manos. Recuperar tras ser rebasado (situaciones en carrera).
	TIRO	Identificar la posición inicial de tiro de cada uno de nuestros jugadores. Soporte visual. Agarre de balón en situación inicial de tiro: tras recepción frontal y mini saltito. Cinco repeticiones, a la quinta, ejecutar el tiro. ¿Misma posición inicial de tiro? ¿Recoloca el balón para iniciar el tiro? El foco de los jugadores tienen que ser que siempre comiencen el tiro igual: misma posición inicial.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: Percepción espacio-temporal: toma de decisiones de fuerzas. Mejora de la técnica de carrera: frecuencia de apoyos. Cambio: desplazamiento lateral a carrera a lateral.
	VALORES	TÚ EN SU LUGAR
	HÁBITO REBOTE	Tras canasta, jugador que coge balón ataca en lado contrario.
	HÁBITO TIRO	Tiros de fuera de la zona suman dos puntos, finalizaciones en carrera un punto. Valorar las ventajas.

ALEVÍN 2 - SESIÓN 4	CORRER	Rebotear y decidir. LIMPIO/SUCIO CONECTAR: Dar soluciones de pase. Lectura. ESPRINTAR: Ocupar calles y correr. Pase por encima de la cabeza tras rebote. Bote de velocidad. Ganar ángulos de pase desde bote: cambios de mano por espalda en velocidad. Pase largo de pecho a dos manos (trayectoria bombeada). Recepción en carrera (un pie en el suelo y forzar paso cero). Finalizaciones: aro pasado.
	DEFENSA	Actividad de pies y manos. Recuperar tras ser rebasado (situaciones cercanas a aro).
	TIRO	Identificar la posición inicial de tiro de cada uno de nuestros jugadores. Soporte visual. Agarre de balón en situación inicial de tiro: tras recepciones laterales y mini saltito. Cinco repeticiones, a la quinta, ejecutar el tiro. ¿Misma posición inicial de tiro? ¿Recoloca el balón para iniciar el tiro? El foco de los jugadores tienen que ser que siempre comiencen el tiro igual: misma posición inicial.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: Tacto: distintos móviles. Baloncesto y pelota de tenis. Acoplamiento: carrera con torsión de tronco, recuperar cerca de aro. Equilibrio: un pie y giros.
	VALORES	¿CÓMO COMUNICO? – Avisamos de que preparen BUSCA LA EMPATÍA
	HÁBITO REBOTE	Tras canasta, jugador que coge balón ataca en lado contrario.
	HÁBITO TIRO	Tiros de fuera de la zona suman dos puntos, finalizaciones en carrera un punto. Valorar las ventajas.

ALEVÍN 2 - SESIÓN 5	CORRER	Rebotear y decidir. LIMPIO/SUCIO ESPRINTAR: Ocupar calles y correr RESCATAR: Ocupar calles y correr (correr y volver para generar pase). Lectura 2x1: ME EMPUJA/ME ARRASTRA - FIJAR Y REGALAR. Pase por encima de la cabeza tras rebote Bote de velocidad
----------------------------	---------------	--

		<p>Ganar ángulos de pase desde bote: fintas de apoyo.</p> <p>Pase largo de pecho a dos manos (lectura de la trayectoria).</p> <p>Recepción en carrera (pies al aire).</p> <p>Finalizaciones: a dos pies.</p> <p>Fintas de pase en las finalizaciones.</p>
	DEFENSA	<p>Actividad de pies y manos.</p> <p>Fintas defensivas en inferioridad ENTRE DOS</p>
	TIRO	<p>Posición inicial de tiro identificada.</p> <p>Desde estático, bote y saltito para caer en posición inicial de tiro. Extensión completa de brazo y golpe de muñeca.</p>
	HABILIDADES MOTRICES	<p>Habilidad de pase: Tacto: distintos móviles, pelotas de papel/rugby...</p> <p>Fuerza: sostener el contacto lateral. (Finalizar a dos pies)</p> <p>Acoplamiento: mano-pies</p>
	VALORES	BUSCA LA EMPATÍA
	HÁBITO REBOTE	Tras canasta, jugador que coge balón ataca en lado contrario.
	HÁBITO TIRO	Tiros de fuera de la zona suman dos puntos, finalizaciones en carrera un punto. Valorar las ventajas.

ALEVÍN 2 - SESIÓN 6	OCUPAR ESPACIOS	<p>Ocupar la prolongación de los tacos.</p> <p>No recibir parados. Juego sin balón desde la posición cercana a balón.</p> <p>Trabajo de recepción para la llegada del balón (dentro-fuera).</p> <p>Pase a dos manos.</p> <p>Corte.</p> <p>Finalización: toma de decisiones sobre cuál.</p>
	DEFENSA	<p>Línea de pase abierta. Colocación y saltar a cortar pases.</p> <p>Volver a la posición delante del atacante cuando tiene balón.</p>
	TIRO	<p>Posición inicial de tiro identificada.</p> <p>Desde estático, bote y saltito para caer en posición inicial de tiro. Mantener extensión y golpe de muñeca. Focalizar en el uso de los dedos.</p>
	HABILIDADES MOTRICES	<p>Habilidad de pase: Tacto: distintos móviles, ambas manos a la vez.</p> <p>Reacción: velocidad gestual de manos, cortar pase.</p>
	VALORES	LA ENTREVISTA
	HÁBITO REBOTE	Jugador en línea de fondo con balón. Tras anotar se puede cortar y recibir balón de fondo. Cerrar. Impedir entrar.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite atacar de nuevo.

ALEVÍN 2 - SESIÓN 7	OCUPAR ESPACIOS	<p>Ocupar la prolongación de los tacos.</p> <p>No recibir parados. Juego sin balón desde la posición cercana a balón.</p> <p>Trabajo de recepción para la llegada del balón (dentro-fuera).</p> <p>Pase a una mano.</p> <p>Puerta atrás.</p>
	DEFENSA	<p>Línea de pase abierta.</p> <p>Saltar a cortar pase.</p>

		Defensa puerta atrás desde línea de pase abierta. Cambio marcajes. Anticipación.
	TIRO	Posición de tiro identificada. Progresar en bote, saltito para caer en posición inicial de tiro. Extensión completa de brazo, golpe de muñeca. Focalizar en el uso de dedos.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: Puntería en pases a dos manos. Fuerza: impedir el avance con brazos de cara.
	VALORES	LAS NECESIDADES – Avisamos de que preparen BUSCA EL ESFUERZO
	HÁBITO REBOTE	Jugador en línea de fondo con balón. Tras anotar se puede cortar y recibir balón de fondo. Cerrar. Impedir entrar.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite atacar de nuevo.

ALEVÍN 2 - SESIÓN 8	OCUPAR ESPACIOS	Ocupar la prolongación de los tacos. No recibir parados. Juego sin balón llegando a la posición cercana a balón. Trabajo de recepción para la llegada del balón (dentro fuera). Lectura tipo de pase (una mano/dos manos siempre desde balón cogido). Reemplazo en recto. Pies al aire. Finta de salida.
	DEFENSA	Línea de pase. Ayuda lateral desde línea de pase abierta (fintar y volver o ayudar y cambiar). SUSTO / CAMBIO
	TIRO	Posición de tiro identificada. Recepción estática desde distintas direcciones, saltito, caer en posición inicial de tiro. Extensión completa de brazo, golpe de muñeca y uso de dedos.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: Puntería en pases a una mano (acompañar con las dos) mano dominante. Equilibrio: tras parada en un tiempo y combinar con apoyos posteriores a un pie (parar y fintar).
	VALORES	BUSCA EL ESFUERZO
	HÁBITO REBOTE	Jugador en línea de fondo con balón. Tras anotar se puede cortar y recibir balón de fondo. Cerrar. Impedir entrar.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite atacar de nuevo.

ALEVÍN 2 - SESIÓN 9	OCUPAR ESPACIOS	Ocupar la prolongación de los tacos. No recibir parados. Juego sin balón llegando a la posición cercana a balón. Trabajo de recepción para la llegada del balón (dentro fuera). Lectura tipo de pase (una mano/dos manos siempre desde balón cogido). Reemplazo en "V". Recepción 1 pie en el suelo.
	DEFENSA	Línea de pase. Ayuda lateral desde línea de pase abierta (toma de decisión).

	TIRO	Posición de tiro identificada. Recepción tras movimiento desde distintas direcciones, saltito, caer en posición inicial de tiro. Extensión completa de brazo, golpe de muñeca y uso de dedos.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: Puntería en pases a una mano (acompañar con las dos) mano no dominante. Equilibrio: Un pie con recepción. Diferenciación: lateral, fintar, saltar y volver, saltar y continuar.
	VALORES	EL TÚNEL
	HÁBITO REBOTE	Jugador en línea de fondo con balón. Tras anotar se puede cortar y recibir balón de fondo. Cerrar. Impedir entrar.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite atacar de nuevo.

ALEVÍN 2 - SESIÓN 10	OCUPAR ESPACIOS	No recibir parados. Juego sin balón llegando a la posición cercana a balón. Inversión. Lectura del tipo de pase (preferencia pase a dos manos). Fintas de pase. Reemplazo en "U". Finta de salida tras recepción.
	DEFENSA	Línea de pase. Ayuda lateral desde línea de pase abierta (decidir). SUSTO Defensa de lado débil, acompañar hasta defender línea de pase. PISTOLAS + LÍNEA
	TIRO	Posición de tiro identificada. Recepción estática, malos pases, saltito, ser capaz de caer en posición inicial de tiro. Extensión completa de brazo, golpe de muñeca y uso de dedos.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: Velocidad: enlazar pases, anticipar el siguiente receptor. Sin oposición. Fuerza: Fijar al culo y correr. A estímulo visual y sonoro, salir y llegar con pasitos cortos y brazos arriba.
	VALORES	EL CÍRCULO – Avisamos de que preparen EL ÁRBOL
	HÁBITO REBOTE	Jugador en línea de fondo con balón. Tras anotar se puede cortar y recibir balón de fondo. Cerrar. Impedir entrar.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite atacar de nuevo.

ALEVÍN 2 – SESIÓN 11	OCUPAR ESPACIOS	Generar ventajas con el juego con balón. Primera opción tirar. No recibir parados. Mantener juego sin balón. Finta de tiro. Finta de salida. Arrancar con cambio de mano. Bote de penetración. Penetrar o doblar (lectura finalizar o pasar). Círculos grandes.
	DEFENSA	Lado débil. Primera ayuda defensiva. TÓTEM

	TIRO	Posición de tiro identificada. Progresar en bote y recibir en movimiento. Extensión completa de brazo, golpe de muñeca y uso de dedos. Soporte visual. Comparar.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: Velocidad: enlazar pases, anticipar el siguiente receptor. Con oposición controlada. Acoplamiento: mano-pies, pie y mano contraria arrancan.
	VALORES	EL ÁRBOL
	HÁBITO REBOTE	Rebote ofensivo + canasta = doble valor de la canasta anotada.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite volver a atacar.

ALEVÍN 2 - SESIÓN 12	OCUPAR ESPACIOS	Generar ventajas con el juego con balón. Primera opción tirar. No recibir parados. Mantener juego sin balón. Bote de penetración. Penetrar o doblar (añadir lectura del tipo de pase). Jugador interior. Círculos pequeños. Pase picado a círculo. Círculos grandes.
	DEFENSA	Primera ayuda defensiva. TÓTEM Segunda ayuda defensiva. BACHE
	TIRO	Tiro con oposición controlada tras bote. Mantener todos los detalles. Siempre misma posición inicial de tiro.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: Velocidad: enlazar pases, anticipar el siguiente receptor. Con oposición real, anulando al balón, generar espacios seguros. Orientación: buscar aro tras movimientos cercanos a canasta.
	VALORES	CUENTA
	HÁBITO REBOTE	Rebote ofensivo + canasta = doble valor de la canasta anotada.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite volver a atacar.

ALEVÍN 2 - SESIÓN 13	OCUPAR ESPACIOS	Jugador interior. Recursos de finalización desde balón interior. Cortes tras pase interior.
	DEFENSA	Balance defensivo. ROJO Saltar y cambiar.
	TIRO	Tiro con oposición controlada tras recepción. Mantener todos los detalles. Siempre misma posición inicial de tiro.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase: Velocidad: fluidez de pases, con distintos móviles. Fuerza: con los dos pies en el suelo, aumentar flexión y aguantar el contacto.
	VALORES	LA LISTA
	HÁBITO REBOTE	Rebote ofensivo + canasta = doble valor de la canasta anotada.

	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite volver a atacar.
ALEVÍN 2 - SESIÓN 14	CORRER	Repaso de todos los contenidos trabajados durante el año.
	OCUPAR ESPACIOS	
	DEFENSA	Balance. ROJO Saltar y mantener.
	TIRO	Tiro con oposición real. Generar el tiro. Mantener todos los detalles. Siempre misma posición inicial de tiro.
	HABILIDADES MOTRICES	Habilidad de pase en circuito. Trabajo de los ítems desarrollados durante el año. Circuito coordinativo
	VALORES	VÍDEO
	HÁBITO REBOTE	Rebote ofensivo + canasta = doble valor de la canasta anotada.
	HÁBITO TIRO	Anotar en tiro permite volver a atacar.

4 METODOLOGÍA

Tradicionalmente, entrenadores, jugadores, profesorado, entre otros, tendemos a reproducir los modelos con los que hemos recibido nuestra formación, bien en la etapa de deportistas o bien como futuros entrenadores del entrenamiento deportivo. Estos modelos deportivos cambian conforme los vamos poniendo en práctica, acumulamos experiencias y evoluciona el conocimiento en la comprensión del aprendizaje y los procesos de enseñanza-aprendizaje.

López, et al., (2015) argumenta la necesidad e importancia de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje de tal manera que éste se construya a partir del desarrollo de los procesos atencionales, emocionales y decisionales. Cárdenas, et al., (2015) investigó sobre la importancia de la gestión de la carga ya no sólo motora, sino emocional. De la misma forma, Schmidt y Wrisberg (2008), apostaban e investigaban acerca de cómo el cerebro procesa la información y su influencia en la toma de decisiones. Posteriormente Carlstedt y Balconi (2018) destacan la importancia del entrenamiento de los estímulos visuales y auditivos como estrategias en la acción del jugador en el momento de la toma de decisión.

Son numerosos los estudios que nos invitan a dar el salto a la transformación metodológica Ortega et al., (2015), apostando por metodologías basadas en la comprensión conceptual del deporte y sus fases y contenidos. Esto nos sugiere que debemos tener presente cómo funciona y aprende nuestro cerebro, así como conocer las manifestaciones motoras asociadas a los patrones motores que componen la estructura del procesamiento de la información y puesta en práctica.

Desde el punto de vista metodológico y centrados en la actividad del programa de tecnificación, debemos tener en cuenta la importancia de apostar por planteamientos que den respuesta al qué, cómo, dónde y para qué desde una perspectiva constructivista y educativa que ayude al jugador/a a construir su **aprendizaje basándolo en el procesamiento de la información**. Para ello, desde la FBCV apostaríamos por una **metodología orientada hacia el desarrollo de la atención, gestión emocional e identificación y asimilación de patrones motores globales** que permitan un desarrollo motor individual, creativo y contextualizado.

En línea del proceso de enseñanza-aprendizaje propuesto, necesitaremos desarrollar dos principios básicos, la motivación y el aprendizaje. En concreto y en relación a estos principios básicos, el planteamiento metodológico estará relacionado con diferentes principios de entrenamiento como:

- Maximizar la participación (debemos procurar que en todo momento estén activos, eliminando filas y otras distribuciones que no permitan el desarrollo motor)
- Fomentar el éxito en las tareas (plantear objetivos alcanzables y que supongan un reto para ellos/as)
- Hacer uso del juego como medio y no como fin (partir del juego como estrategia principal para el aprendizaje, convertir las tareas en juegos, ayudará a desarrollar la motivación)
- Adaptación de las actividades a la realidad de los grupos. La distribución de contenidos es una guía que debes tener en cuenta. No obstante, la realidad del

grupo y sus necesidades deberán ser los motores para orientar el trabajo que vas a llevar a cabo con el grupo.

- Mejora de las habilidades motrices básicas y específicas desde la comprensión de la globalidad del juego. El planteamiento de las tareas debe venir construido a partir de la acción de juego en la que se dé ese contenido táctico-técnico.
- Comunicación positiva (no confundir con ser positivos, sino construir a partir del reto positivo y trasladar mensajes de reto positivo).
- Tareas predominantemente lúdicas, formativas y recreativas. Las tareas deben ser aplicables y deben aprender algo nuevo en todo momento.
- Competición como un medio educativo y centrado en el proceso y no en el resultado. La competición será necesaria e imprescindible en todo momento y en todas las actividades; debemos construir el aprendizaje a partir de la competición sana, educativa y constructiva.
- Tareas basadas en el proceso de percepción-decisión-ejecución. El componente perceptivo será clave en el planteamiento que hagamos de nuestras tareas. Aumentar el nivel de percepción, adaptándose a la necesidad del grupo para que la toma de decisión sea progresiva, es clave.

Si nos adentramos en los contenidos de entrenamiento y basándose en la literatura existente acerca del proceso de enseñanza-aprendizaje basado en la comprensión conceptual, nuestros principales objetivos serán:

- Desarrollo cognitivo
- Prioridad educativa
- Motivación y aprendizaje
- Jugadores participantes de su aprendizaje
- Realismo y especificidad del juego

Los contenidos de los entrenamientos se orientan a partir de los siguientes objetivos:

- Mejora y aprendizaje de habilidades combinadas
- Trabajos globales y en grupo (evitando situaciones aisladas)
- Secuenciación de los contenidos en la planificación
- Consideraciones de entrenamiento de contenido asociadas a la edad y niveles de comprensión de los grupos que entrenamos

En el desarrollo de esta propuesta, el proyecto del PT se centrará en diferentes tipos de metas de logro que buscarán motivar al alumnado con trabajos individuales y grupales contextualizados y donde la defensa tenga una importancia latente en todos los trabajos a través de sistemas de puntuación-recompensa-objetivo.

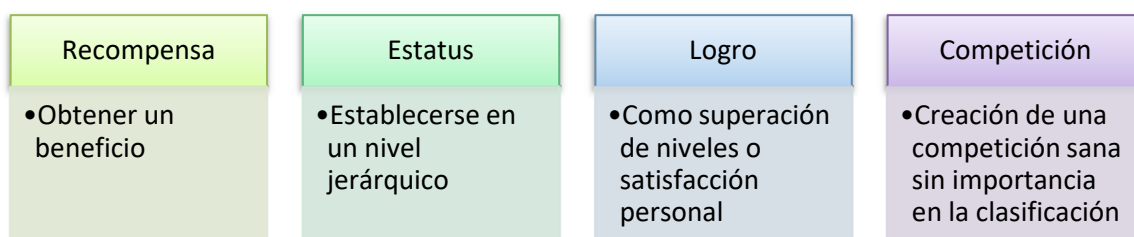


Figura 1. Metas de logro a desarrollar en el PT

La construcción metodológica del aprendizaje no podrá orientarse al aislamiento de situaciones específicas para la mejora gestual, sino tal y como indican autores como Schmidt y Wrisberg (2008), Carlstedt y Balconi (2018) o López, et al., (2015), entre otros muchos, será necesario analizar las estructuras conceptuales del contenido y cómo se aplica en el contexto del juego (baloncesto) para generar espacios de trabajo e interacción a la situación táctico-técnica del concepto.

5 NORMAS PARA TÉCNICOS FBCV

5.1 IMAGEN FBCV.

5.1.1 Modelo de comportamiento

El entrenador o entrenadora debe ser modelo de comportamiento en nuestras actividades; pero también en sus clubes de procedencia (comportamiento con árbitros, jugadores, padres y equipos rivales).

5.1.2 “Fichajes”.

Bajo ningún concepto, se puede utilizar vuestro cargo dentro del Staff Técnico de la FBCV, para fichar a ningún jugador para ningún club, ni recomendarlo, ni nada similar.

Si un jugador/ar, expresa el deseo de ir al Club al cual pertenece el entrenador que le corresponde, sin haber mediado para el fichaje dicho entrenador, se procederá de la siguiente manera:

- El entrenador enviará un mail al club de origen explicando que ha sido la familia la que quiere llevar a su hijo/a a su club. En este mail se dejará muy claro que no ha tenido nada que ver en el fichaje del jugador o jugadora. Pondrá en copia (visible) a los padres del niño/a y al Director Deportivo isanchis@fbcv.es
- Esto es extensivo para entrenamientos. Es decir, se actuará de la misma forma si el jugador o jugadora va al club de origen de uno de los entrenadores del PT a realizar un entrenamiento, sea dicho entrenamiento con el equipo que sea, es decir, lo entrene o no la persona que colabora en el PT.
- NUNCA se hará a actos consumados. Es decir, si el jugador o jugadora se presenta en un entrenamiento del club en el que trabaja el entrenador o entrenadora del PT, no se le permitirá entrenar.
- Cualquier incumplimiento, acarreará la expulsión inmediata del PT del entrenador o entrenadora, así como la expulsión del jugador/ar de la actividad en la cual esté participando dentro de la FBCV.
- La FBCV informará a los clubes de los entrenadores del PT acerca de este protocolo de comportamiento. No obstante, es muy importante que los entrenadores y entrenadoras refuercen esta comunicación con su club y estén atentos a que no se produzca ninguna disfunción.

5.1.3 Imagen

Vuestra imagen podrá ser utilizada por la FBCV cuando lo crea conveniente en sus diferentes canales de comunicación: web, redes sociales, etc.

No es recomendable usar ropa de la FBCV en la actividad diaria del entrenador o entrenadora del PT con su club de origen, mientras que en los partidos queda prohibido el uso de la ropa de la FBCV.

5.1.4 Comunicaciones

Cualquier información relacionada con la FBCV, es decir, nombramiento de entrenadores, listado de jugadores/as, actividades, etc., no podrá ser publicada por cualquier canal de comunicación que no dependa de la propia FBCV sin previo aviso a esta.

No se permite la interacción entre los entrenadores y entradoras del PT con los jugadores y jugadoras del PT a través de ninguna red social.

5.1.5 Detalles a tener en cuenta en la observación de jugadores/as de selección, o del PT.

- Antes de acudir a cualquier partido o entrenamiento, la entrenadora o entrenador lo tendrá que poner en conocimiento del Área Técnica de la FBCV, vía mail o llamada telefónica.
- Después, el entrenador o entrenadora avisará al director/coordinador del Club a visitar para que lo tengan en cuenta y ellos avisen a sus entrenadores.
- Los entrenadores y entrenadoras del PT no irán nunca de incógnito a ningún partido y menos a un entrenamiento. A la llegada a la instalación hay que presentarse como técnico de la FBCV, bien sea al director/ coordinador o en su defecto al entrenador. Si llegamos una vez iniciada la actividad lo haremos al final.
- El entrenador o entrenadora del PT debe extremar el cuidado a la hora de hablar con el club visitado: hay que ceñirse en los comentarios exclusivamente a jugadores o jugadoras que puedan interesar para selecciones, o PT, comentarios de otro tipo no. Por supuesto, el entrenador o entrenadora no debe ir nunca con ropa representativa de su club de origen en esos momentos que representa a la FBCV.

6 PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASO DE LESIÓN O ACCIDENTE

En el siguiente enlace se encuentra toda la información detalladamente:

<https://www.fbcv.es/seguro-accidente-deportivo/asistencia-sanitaria-jecv>

Toda lesión producida en el transcurso de un entrenamiento del PT se considerará como **lesión dentro de los Jocs Esportius de la Comunitat Valenciana**, es decir, como si se tratase de una lesión con el club de origen, tanto en competición como en entrenamiento.

Estos serán los pasos a seguir:

- Acudir al hospital de la red de la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública más cercano al lugar del accidente. El **documento a presentar** para la atención en urgencias es la **licencia de los Jocs Esportius** de la Comunitat Valenciana. Esta atención deberá producirse antes de transcurridas 48 horas de la ocurrencia del accidente.
- En caso de necesidad de una atención posterior a la prestada en primera instancia, cuando indiquen en urgencias la necesidad de un seguimiento por un especialista, el accidente deberá ser comunicado después de la primera atención, al Centro de Atención 24 horas teléfono 646 897 967 para que le sea adjudicado un número de expediente.
- En ambos casos especificar que se trata de un accidente deportivo producido en el ámbito de los **Jocs Esportius de la Comunitat Valenciana**.
- En caso de ser necesaria, la Asistencia médica garantizada en la póliza será prestada por los Centros Médicos o facultativo concertado por la Entidad Aseguradora, de manera continuada a la prestada en primera instancia por la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública.

En el proceso de comunicación se deberán cumplir **obligatoriamente**, en el caso de ser necesaria la segunda asistencia, los siguientes pasos:

- Se deberá **cumplimentar** el **Parte de Accidente**. Dicho parte deberá ser firmado y sellado por el Centro de enseñanza, club deportivo u otra entidad inscrita en los Jocs Esportius de la C.V correspondiente y firmado por el Asegurado afectado/lesionado y el representante de la entidad.
- Para la asistencia médica continuada, posterior a la prestada en primera instancia por la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública, el accidente debe ser comunicado a la compañía aseguradora, llamando al

Centro de Atención 24 horas, teléfono 646 897 967

- En la comunicación telefónica debe facilitarse:
 - Datos personales del lesionado.
 - Datos del Club, Colectivo o Entidad Deportiva
 - Lugar, Fecha y forma de ocurrencia.
 - Descripción de los daños físicos e informe de la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública.
- Una vez recogidos estos datos, el Centro de Atención telefónica facilitará el número de expediente, que deberá ser anotado en el encabezamiento del parte. El comunicante remitirá posteriormente el parte (y otra documentación que se

solicite) en un **plazo no superior a 48 horas** por e-mail a la Entidad Aseguradora a la dirección jocsesportius@itegra.es

- El lesionado deberá acudir al Centro Médico concertado que se le indique previamente, aportando el “Parte de accidente” debidamente cumplimentado, incluyendo el número de expediente facilitado por el Centro de Atención telefónica, licencia y hoja de inscripción en los Jocs Esportius (Imprescindible para recibir asistencia)
- En casos de **URGENCIA VITAL** (si pelagra la vida del asegurado a consecuencia de la práctica deportiva, se deberá dirigir al centro más cercano).
- No es necesaria autorización previa para la asistencia de urgencia vital prestada en las primeras 24 horas desde la fecha de ocurrencia del accidente
- El lesionado podrá recibir la asistencia médica de urgencia en el Centro Sanitario más próximo. En estos casos **CASER SEGUROS** se hará cargo de las facturas derivadas de la asistencia de urgencia prestada en las primeras 24 horas desde la fecha de ocurrencia del accidente garantizado en la póliza.
- Una vez superada la primera asistencia de urgencia el lesionado deberá ser trasladado a Centro Médico Concertado para continuar su tratamiento.
- En caso de permanencia en centro médico **NO CONCERTADO**, CASER SEGUROS no asumirá el pago de las facturas derivadas de los servicios prestados.
- **AUTORIZACIONES.** Será necesario tener la autorización previa de la compañía para realizar las siguientes pruebas y tratamientos:
 - Pruebas especiales de diagnóstico (TAC, RMN, Ecografías, Gammagrafías, Artroscopias,...)
 - Intervenciones Quirúrgicas.
 - Rehabilitación.
 - Consultas de Especialistas.
- En estos casos el Médico o Centro Médico concertado solicitará a CASER SEGUROS dicha autorización al e-mail jocsesportius@itegra.es. Junto con la solicitud de autorización se ha de acompañar copia de informe médico detallado, facilitándose por e-mail, la correspondiente autorización o denegación de la prueba o tratamiento solicitado
- Cualquier prueba o tratamiento realizado sin la autorización previa de la compañía correrá por cuenta del asegurado.
- Tras obtener la oportuna autorización se remitirá a CASER SEGUROS el informe del resultado de la prueba o tratamiento, así como informes sucesivos de la evolución del paciente.
- La asistencia será a cargo de las clínicas concertadas presentes en el cuadro médico propuesto por CASER SEGUROS. No serán cubiertas las asistencias médicas en centros de la Conselleria de Sanidad Universal i Salud Pública o no concertados (excepto urgencias vitales).
- En caso de permanencia voluntaria en un centro médico **NO CONCERTADO**, **CASER SEGUROS NO ASUMIRA EL PAGO DE LAS FACTURAS DERIVADAS DE LOS SERVICIOS PRESTADOS.**
- Los desplazamientos en ambulancia solamente quedan cubiertos para urgencias vitales, y el servicio debe ser prestado a través del cuadro médico, nunca a través de cualquier otro servicio.

- El Centro de Atención de la Compañía Aseguradora llevará a cabo los oportunos seguimientos que cada caso requiera, para determinar las necesidades y gestiones a realizar.
- **Comunicaciones:**
Las comunicaciones entre el Colectivo/Entidad/Asegurados y el Centro de Atención 24 horas de la compañía podrán quedar grabadas y registradas para el buen funcionamiento del servicio y cumpliendo siempre con la Ley de Protección de Datos.

7 BIBLIOGRAFÍA

Abad, M.T., Benito, P. J., Giménez, F. J. y Robles, J. (2013). Fundamentos pedagógicos de la enseñanza comprensiva del deporte: Una revisión de la literatura. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 8(23), 137-146.

Benavides, L.A., Constancia, P., Díaz, G. y Benavides, M.I. (2018). La toma de decisión en el fútbol: una perspectiva desde la integración en el entrenamiento específico del deporte. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 19,1. Doi: <https://doi.org/10.29035/rcaf.19.1.6>

Caballero, M. (2017). *Neuroeducación de profesores y para profesores. De profesor a maestro de cabecera*. Madrid: ediciones Pirámide.

Cárdenas, D., Conde González, J., & Perales, J. C. (2015). El papel de la carga mental en la planificación del entrenamiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 24 (1), 91-100

Carlstedt, R.A., & Balconi, M. (2018). *Handbook of Sport Neuroscience and Psychophysiology. Cap 2: The Neural Pathway of Sport Actions: From Seeing and Hearing to Doing: Perception-Action Relationships* (Paola Cesari and Cosimo Urgesi). Routledge.

Ekkekakis, P., & Brand, R. (2018). Affective responses to and automatic affective valuations of physical activity: Fifty years of progress on the seminal question in exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise*. In press.

López V., Castejón, F.J., Bouthier, D., y Llobet, B. (2015). Modelos para una enseñanza comprensiva del deporte. Espacios comunes para el encuentro (y algún desencuentro). *Ágora para la EF y el deporte*, 45-60.

Ortega, G., Abad, M.T., Durán, L.J., Franco, J., Giménez, F.J., Jiménez, P.J. y Jiménez, A.C. (2015). *Entrenando Fútbol: Enseñando Valores*. Madrid: ediciones gráficas Fundación Real Madrid.

Raab, M. & Johnson, J. G. (2007). Implicit learning as means to decision making in sports. In, Plessner, H., Betsch, C., & Betsch, T. (Eds.). *Intuition in judgment and decision making*. NY: Erlbaum.

Rueda, M. R., Pozuelos, J. P., & Cómbita, L. M. (2015). Cognitive neuroscience of attention from brain mechanisms to individual differences in efficiency. *AIMS Neuroscience*, 2(4), 183-202.

Schmidt, R.A., & Wrisberg, C.A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based approach. Cap.2: Processing information and making decisions*. Human Kinetics.