



Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

Departamento de Formación
formacion.iad.ctcd@juntadeandalucia.es

COMUNICACIONES

V CONGRESO AGESPORT ANDALUCÍA JAÉN 2007 "AVANZAR EN LA GESTIÓN DEPORTIVA"

Proyecto Escuela Femenina

**ROBERTO GÓMEZ LÓPEZ
MARÍA DEL ROSARIO SALVA MARTÍN**

26 Y 27 de abril de 2007

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



UN PROYECTO DE FUTURO

LA ESCUELA FEMENINA DE BALONCESTO BASE



UN PROYECTO DE FUTURO:

LA ESCUELA FEMENINA DE BALONCESTO BASE

Dr. Roberto Gómez López

Departamento de Economía Financiera y Contabilidad

Universidad de Granada

**Departamento de Administración y Economía de Empresa de la UNED
(Centro Asociado de la UNED en Málaga y Ronda)**

rgomezl@ugr.es

Tfno. 630109609

Dña. María del Rosario Salva Martín

Funcionaria Pública de la Junta de Andalucía

Maestra en Ciencias, especialidad: matemáticas (Docente en ESO)

Agradecimientos

Este trabajo esta subvencionado por el proyecto del Ministerio de Educación y ciencia TIN2006-14285.

Acknowledgements

This work is supported by the Ministry of Education and Science of Spain (Project TIN2006-14285)

Palabras Clave: EBG Malaga, Escuela de Baloncesto, Unicaja, Formación, Deporte, Web, Baloncesto,

Resumen: los objetivos que pretende la escuela los podemos concretar en los siguientes:

- Contribuir a la igualdad y a evitar la discriminación de las personas en función de su sexo, raza, religión.
- Educar en la igualdad, la tolerancia y el respeto a todas las alumnas y alumnos de la escuela.
- Formar jugadoras de baloncesto, utilizando dicho deporte como un medio para educarlas en la igualdad.
- Acercar a los niños/as al mundo del baloncesto: que lo conozcan, lo practiquen, lo disfruten y lo incorporen a sus vidas.
- Lograr el progreso de cada una de las niñas como jugadoras de baloncesto, teniendo en cuenta las capacidades individuales de cada una de ellas.

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



- Fomentar el compañerismo, la cooperación, el respeto a las normas y la competición bien entendida, ... por encima de la rivalidad, el triunfo a cualquier precio, la agresividad, ...
- Organizar y colaborar en eventos, torneos, en los que se establezcan relaciones con otras escuelas, organismos, instituciones, empresas, ...
- Estrechar los lazos entre todos los miembros de la comunidad que formamos la Escuela de Baloncesto Los Guindos: alumnos/as, padres/madres, entrenadores/as, Equipo directivo, ...

QUE ES EBG MALAGA: Preliminares

CD AD EBG Málaga es una institución legalmente constituida como *Club deportivo dedicado a la práctica del Baloncesto* y cuya ubicación actual se encuentra en las instalaciones del Club Unicaja, Pabellón Deportivo de los Guindos, que se nos cede para la practica del mencionado deporte, a través de la Escuela Deportiva que gestionamos. Aclarar, a tenor de lo indicado, que *los clubes deportivos* son asociaciones privadas, sin ánimo de lucro, con personalidad jurídica, que, integrados por personas físicas o jurídicas, tengan por objeto principal la práctica del deporte, desarrollando su actividad básicamente en Andalucía, donde radicará su domicilio (*arts. 17.1 LD y 4º DEDA*).

La actividad física realizada por cualquier persona, y especialmente el *escolar*, debe realizarse de una forma controlada, con el ejercicio sistemático y continuado; orientando así los deportes a realizar, su intensidad, nivel y perspectivas futuras. Así mismo, el *éxito del deporte únicamente puede entenderse si se tiene presente su sintonía con los valores y necesidades de la sociedad en la que se inserta*. Como toda actividad social organizada, su expansión e influencia está en directa conexión con la cantidad e intensidad de las necesidades colectivas e individuales que atiende.

A tenor de lo indicado, hacemos *algunas reflexiones básicas* sobre la mejora que puede desarrollar el deporte en los *jóvenes deportistas* (niños y niñas en edad escolar). Conforme a ello significamos algunos matices adecuados

- **Educación.** Para el caso de los jugadores/as en etapa escolar, entendemos que el potencial educativo del deporte es su principal y más positivo rasgo. El deporte es un portentoso instrumento de educación, pues, adecuadamente practicado y enseñado incorpora elementos éticos fundamentales en la determinación de los valores personales de los jóvenes. La victoria sólo es tal si se consigue limpiamente. A diferencia de otros ordenes de la vida, el deporte exige el “juego limpio” y el respeto al contrario. La práctica deportiva educa en el más amplio sentido de la palabra. Enseña, en primera instancia, a ganar y a perder, a valorar las propias fuerzas. La práctica habitual de deporte a lo largo de la vida de la persona contribuye decisivamente a su educación tanto en el plano individual, contribuyendo a reforzar su capacidad de afrontar la tensión, la pugna, la adversidad, como, en su dimensión social, facilitando la interrelación con el resto de individuos y, más genéricamente, con el entorno. La dimensión socializadora del deporte es incuestionable.
- **Cohesión social.** El deporte tiene una gran capacidad para potenciar la cohesión social. Esta potencialidad opera en diversos planos que se solapan, entrecruzan o discurren paralelos, pero que, en general, tienen como denominador común contribuir a mejorar las relaciones intersubjetivas. Si al hablar de la función socializadora del deporte, nos referíamos a la Escuela Deportiva de facilitar la integración de un individuo en el grupo social, sea éste más o menos extenso o se trate de la sociedad considerada en general, la mejora en la cohesión social hace pensar más en la reducción de distancias entre grupos definidos o en la formación de grupos de amplia base. Así, por ejemplo, la práctica deportiva ha sido un factor igualitario frente a la

estratificación social derivada de condicionantes económicos, culturales o, más rancieramente, aristocráticos. Frecuentemente los autores han destacado la contribución del deporte a estas tendencias igualitarias y hoy no es arriesgado afirmar que tal contribución ha sido muy importante. Cuestiones como la superación de las desigualdades frente a la mujer o el progreso en la integración racial han dado pasos de gigante gracias, entre otros factores, al deporte. El deporte no puede, por sí solo, modificar una sociedad pero sirve para hacerla más compacta, más trabada. Compartiendo estímulos, emociones e ilusiones las gentes se unen y no se desunen. En otro orden de cosas, el deporte tiene una portentosa capacidad para aglutinar los deseos y aspiraciones de los individuos en aras a la consecución de objetivos que se asumen como colectivos.

- **Esparcimiento.** Tanto en su vertiente activa como pasiva, el deporte es uno de los principales destinatarios del tiempo de ocio de los ciudadanos. En cuanto al deporte-práctica, su expansión ha corrido paralela a la faceta espectacular pero movida por otros alicientes. La aparición de nuevos valores relacionados con el culto al cuerpo, a la salud y a la belleza física ha dado lugar a una percepción positiva de lo deportivo. Esta visión ha transformado la valorización social de las actividades físicas y, entre ellas, las deportivas, arrumbándose felizmente su consideración peyorativa. A ello ha contribuido la disociación del esfuerzo físico respecto del trabajo y la ruptura de la dicotomía entre lo físico y lo intelectual. Por lo demás, en esta sociedad sedentaria, el deporte constituye una higiene imprescindible para el mantenimiento y mejora de la salud de los ciudadanos. En este sentido debe destacarse como una de las principales funciones del deporte la de favorecer la mejora de sus condiciones psico-físicas.
- **Salud.** La tendencia actual sobre el fomento de los estilos de vida saludables refuerza el papel del ejercicio físico y el deporte insertado en el enfoque actual multidisciplinar de la salud pública. La actividad física y deportiva debe considerarse como una herramienta terapéutica en los problemas de salud prioritarios detectados por la administración sanitaria, así como un elemento de prevención primaria, secundaria y terciaria. Estas funciones generales asociadas al fomento de la divulgación, formación de agentes sanitarios e investigación especializada permite que el ejercicio físico y la práctica deportiva se integren en la cultura de salud cualquiera que sea el rango de edad.
- **Valores.** En general el deporte se ha erigido como un fecundo medio para estrechar lazos entre los pueblos de la Tierra, para limar sus diferencias y para reconocer al otro y a sus valores. Encadenados a ese principio se encuentran el sentimiento solidario y el respeto al contrario. Si no se discrimina se respeta al adversario, que es un igual que compite lealmente. También la solidaridad aflora, pues es fácil ponerse en el lugar de quien se respeta. El respeto a las reglas y al juego limpio es también una cantera de valores cívicos. Por esencia, el deporte no existe sin reglas, por lo que negar las reglas es negar el propio deporte. Además, el juego limpio excluye las trampas. El dopaje es contrario al juego limpio no sólo por sus perversos efectos contra la salud, lo que implica una falta de respeto hacia sí mismo, sino fundamentalmente porque es una deslealtad hacia el contrario. Adicionalmente, una serie de actitudes o virtudes asociadas a la práctica deportiva como el esfuerzo, la tenacidad o la resistencia a la adversidad, tienen una positiva consideración social. De ahí que el deporte sea considerado como escuela de vida y medio de transmisión de valores cívicos.

Comentado lo anterior, el objeto de esta carta es *invitarle a que formen parte de esta Escuela, a través de la actividad deportiva que ofertamos, tanto a sus hijos (Escuela de Baloncesto masculina y femenina) como a ustedes (Escuela de Adultos – padres y madres), adecuándose al equipo y horario deportivo que en cada momento se desarrolla de manera planificada. Esperamos contar en breve con su presencia y que pueda conocernos más a través de nuestra Web, instrumento informativo que nos permitirá darnos a conocer más como grupo deportivo y humano (<http://www.ebgmalaga.com>)*. Gracias por su atención y hasta pronto.

*Fdo. Roberto Gómez López
Administrador EBG Málaga*

UN PROYECTO DE FUTURO

LA ESCUELA FEMENINA DE BALONCESTO BASE

Índice de Contenidos

1. OBJETIVOS DE LA ESCUELA FEMENINA DE BALONCESTO
- 2.- ESTRUCTURA DE LA SECCIÓN FEMENINA
- 3.- DELIMITACION DE FUNCIONES Y TAREAS
- 4.- DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LAS TAREAS O EJERCICIOS EN LA PROGRAMACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS
- 5.- *CATEGORÍAS DEPORTIVAS. OBJETIVOS Y CONSIDERACIONES TÉCNICAS DE LA ETAPA*
 - *BABY BASKET (de 3 a 7 años)*
 - *PREMINIBASKET (de 8 a 9 años)*
 - *MINIBASKET (de 10 a 11 años)*
 - *INFANTIL (de 12 a 13 años)*
 - *CADETE (de 14 a 15 años)*
 - *JUNIOR (de 16 a 18 años)*
- 6.- SOLICITUD ECONÓMICA DE COLABORACIÓN PARA LA ESCUELA DE BALONCESTO FEMENINA DE BASE

1. OBJETIVOS DE LA ESCUELA FEMENINA DE BALONCESTO.

En el Plan General del Deporte Andaluz, tal y como aparece en el plan de calidad de nuestra escuela, *el principal objetivo del deporte ha de ser la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos/as.*

El Plan General del Deporte de Andalucía contiene tres niveles de objetivos relacionados entre sí de manera jerárquica. En el primer nivel de la jerarquía, un objetivo finalista hacia cuya consecución apunta el conjunto de la estrategia del Plan. En el segundo nivel, unos objetivos intermedios a través de los cuales se pretende alcanzar el objetivo finalista. Estos son:

- El primer objetivo intermedio es la universalización de la práctica deportiva para todos y todas.
- El segundo objetivo intermedio es la consecución de beneficios individuales y sociales derivados de la práctica deportiva y la implicación de la sociedad en esta tarea.
- El tercer objetivo intermedio es la consolidación un Sistema deportivo propio para Andalucía, que integre y conecte sus distintos elementos.
- El cuarto objetivo intermedio es la mejora cualitativa de todos los niveles deportivos.

Tomando como referente dicho plan, los objetivos que pretende la escuela los podemos concretar en los siguientes:

- Contribuir a la igualdad y a evitar la discriminación de las personas en función de su sexo, raza, religión.
- Educar en la igualdad, la tolerancia y el respeto a todas las alumnas y alumnos de la escuela.
- Formar jugadoras de baloncesto, utilizando dicho deporte como un medio para educarlas en la igualdad.
- Acercar a los niños/as al mundo del baloncesto: que lo conozcan, lo practiquen, lo disfruten y lo incorporen a sus vidas.
- Lograr el progreso de cada una de las niñas como jugadoras de baloncesto, teniendo en cuenta las capacidades individuales de cada una de ellas.
- Fomentar el compañerismo, la cooperación, el respeto a las normas y la competición bien entendida, ... por encima de la rivalidad, el triunfo a cualquier precio, la agresividad, ...
- Organizar y colaborar en eventos, torneos, en los que se establezcan relaciones con otras escuelas, organismos, instituciones, empresas, ...
- Estrechar los lazos entre todos los miembros de la comunidad que formamos la Escuela de Baloncesto Los Guindos: alumnos/as, padres/madres, entrenadores/as, Equipo directivo, ...

2. ESTRUCTURA DE LA SECCIÓN FEMENINA

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



La sección femenina se encontrará plenamente integrada dentro de la estructura organizativa de la escuela. Será dirigida por un coordinador deportivo específico para esa sección, quién se encargará de la supervisión, organización y planificación de los equipos femeninos.

Los entrenadores deberán, junto con el coordinador, realizar una planificación deportiva de la temporada de su equipo en el que se planteen y defina cuáles van a ser los objetivos durante la temporada y la forma o metodología de entrenamiento que se va a seguir. Periódicamente, a modo de evaluación los técnicos deberán entregar una valoración de la evolución de sus equipos, con el propósito de saber si los objetivos marcados previamente al inicio de la temporada han sido bien definidos y acordes con el nivel y fisonomía del equipo y si estos se van alcanzando o si, por el contrario, se hace necesario una readaptación de esa planificación.

Una vez al mes, al menos, el coordinador deportivo realizará un entrenamiento con cada uno de los grupos, para así medir objetivamente la evolución mensual de las chicas y poder aconsejar al técnico de cada grupo sobre cuales son los aspectos que pueden mejorar en su equipo. Con este trabajo se pretende que tanto los entrenadores como las jugadoras sepan que su trabajo esta siendo seguido con especial interés, lo que ayudará a motivarlas para seguir trabajando por su progresión.

3.- DELIMITACION DE FUNCIONES Y TAREAS

Dentro de la sección femenina habrá una persona del departamento de comunicaciones que se encargara de recabar todas las informaciones y noticias posibles acerca de la sección con el objeto de incluirlas en nuestra web. Estas serán aspectos relacionados con los equipos, partidos, competiciones, etc.

Por otro lado, dentro de la escuela existe un departamento de competiciones que será el encargado de la tramitación de las fichas y seguros deportivos para cada uno de los equipos.

Para los temas relativos a matriculaciones e inscripciones, así como para el control de cobros y pagos, se encargará el personal que se encuentra en la oficina de la escuela.

Este ha sido, a modo de resumen, el comentario acerca de las funciones generales de cada una de las personas que van a componer la sección. A continuación, se van a delimitar de una manera más específica cuales van a ser cada una de las labores y responsabilidades de cada miembro:

- **Coordinador deportivo:**

- Será el máximo responsable del funcionamiento de la sección, por lo que deberá saber en todo momento que es lo que ocurre en cada uno de los equipos femeninos.

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



- Realizará la asignación de técnicos a los equipos, así como de campos y material deportivo. También será la persona encargada de la confección de las plantillas en función de las edades de las jugadoras.
- Deberá hacer una planificación general estableciendo los objetivos generales de la sección, así como los de cada una de las categorías. Estos deberán ser objetivos reales y bien definidos y servirán de ayuda a los entrenadores para realizar la planificación deportiva específica de sus equipos. Por ello, el coordinador deportivo va a ser la persona que determine la filosofía de la sección, estando esta filosofía siempre de acuerdo con la línea a seguir que tiene la escuela en su conjunto.
- Revisar las planificaciones deportivas realizadas por los entrenadores, dando el visto bueno si estas las considera correctas o tratando de reconducirlas, con el entrenador, si ésta no es real o no se ajusta al perfil del equipo, categoría o a la filosofía de la escuela.
- Evaluar periódicamente junto con los entrenadores la evolución de los grupos y de las chicas. Esta evaluación no se realizará sólo de aspectos técnicos-deportivos, sino también de otras cualidades de las niñas: compañerismo, respeto al juego y reglas, conocimiento de las mismas, etc.
- Una vez al mes realizar entrenamientos con cada uno de los grupos para así conocer mejor los equipos y poder realizar las evaluaciones de una forma más real y objetivo. Semanalmente deberá mantener reuniones con cada uno de los entrenadores para seguir la evolución de los equipos y estar informado de las incidencias que hayan podido suceder.
- Será el “cabeza visible” no sólo dentro de la sección, también en cuanto a relaciones con los familiares de las jugadoras y resto del club.
- Realizar a final de temporada una memoria deportiva en donde se haga una valoración final de la temporada. Dicha memoria quedará integrada dentro de la memoria deportiva que se realiza cada año del conjunto de la escuela.
- Por todo ello, el encargado de la coordinación deportiva será una persona que además de poseer conocimientos baloncestísticos, deberá ser buen comunicador, con gran capacidad de trabajo y liderazgo, objetivo y cuyo estilo de dirección y coordinación sea el adhocrático y flexible, dejando hacer pero siempre supervisando que todo siga lo establecido, pero con la capacidad de saber rectificar a tiempo

aquellos aspectos que observe que no son los óptimos para el buen funcionamiento de la sección.

- **Entrenadores/as:**

- Es la persona que mayor relación va a tener con las chicas por lo que al ser un ejemplo para ellas tendrá que ser puntual y siempre deberá mantener el decoro tanto en sus gestos como en sus expresiones.
- Deberán realizar a principios de temporada una planificación deportiva, ateniéndose a las características de su equipo y a los objetivos generales establecidos por el coordinador.
- Realizará reuniones periódicas (una al menos al trimestre) con padres de jugadoras para informarles acerca de la evolución de sus hijas.
- Será el responsable del material asignado a su equipo.
- De acuerdo con las funciones que se le asignan deberá ser una persona responsable, dada que a su cargo tendrá entre 12 y 14 chicas, conocedor del baloncesto y que sepa hacer disfrutar con el deporte a sus jugadoras a partir del respeto a las normas, sus compañeras y las rivales.

- **Responsable de comunicaciones:**

- Será la persona encargada de las relaciones con la prensa (semanalmente el diario deportivo “As” tiene una sección denominada “Base” dedicada al deporte de base malagueño).
- Buscar toda la información relativa a cada equipo (entrenador, jugadoras, partidos, resultados, etc.), para “colgarla” en nuestra página web.
- Estar informado acerca de las incidencias que puedan suceder para introducirlas en la web en la sección de “Noticias”. Estas noticias pueden ser partidos importantes, lesiones de jugadoras, torneos en los que se participan, etc.
- Esta persona pertenecerá al departamento de comunicaciones, deberá tener altos conocimientos informáticos, ser buen comunicador y tiene una función fundamental: hacer sentir importantes a los miembros de la sección con apariciones en Internet y en la prensa.

- **Responsable de competiciones:**

- Se encargará de la tramitación de fichas federativas y seguros deportivos.

- Deberá acudir a las reuniones de delegados que se celebran al inicio de cada temporada, para la celebración de sorteos y elaboración de calendarios.
- Informará a los entrenadores de los partidos que tengan, así como de las modificaciones que éstos puedan tener. También deberá comunicar los cambios de reglamentos que se hayan producido.
- Básicamente, será la persona que mantendrá las relaciones con la Federación Malagueña de Baloncesto.

- **Administración:**

- Control de matriculaciones e inscripciones, así como control de pagos de las mensualidades.
- Informar a los entrenadores y coordinador deportivo de los impagos que se produzcan.
- Se encargarán del pago de la asignación mensual a entrenadores de los equipos.
- Gestión de las listas de espera.

4.- DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LAS TAREAS O EJERCICIOS EN LA PROGRAMACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS:

La capacidad para atender a diferentes estímulos aumenta de forma progresiva con la edad del jugador desde la infancia hasta la etapa adulta, esta revisión conceptual de las posibilidades de los jugadores para procesar información es la base sobre la que hay que planificar el uso de las tareas.

Si planteamos a los jugadores una situación de 1 x 0, su atención se centrará sobre el balón, la canasta y su propia acción individual, por lo que se puede afirmar que el nivel de complejidad es relativamente bajo si lo comparamos con el juego global 5 x 5, sin embargo, en los primeros momentos de la iniciación es posible que dicho nivel sea suficiente para estimular al jugador.

Desde esta perspectiva, parece lógico plantear una evolución en el uso de las tareas que favorezcan la maduración natural del jugador y el desarrollo de su capacidad para atender a un número elevado de estímulos.

A continuación se propone, en un cuadro, una distribución temporal de las diferentes tareas en función de las posibilidades reales de los jugadores, pero entendiendo la siguiente propuesta como una orientación general basada en los conocimientos, en parte teóricos y en parte fruto de la experiencia.

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



Edad	Tarea Global Genérica	T. Global Orientación Específica	T.Global con Normas	Tarea Analítica	T. Analítica Condiciones Tácticas	T.Analítica en Forma de Juego	T.Analítica Orientación Indiv.Especif.	T.Analítica Orientación Colect. Especif.
3-5	70 %	30 %						
6-9	40 %		30 %			30 %		
10-11	30 %	10 %	30 %			30 %		
12-13	25 %	10 %	25 %	10 %		20 %		10 %
14-16	20 %	10 %	25 %	10 %	10 %	10 %		15 %
17-19	10 %	15 %	25 %	10 %	10 %	10 %	5%	15 %

De los 3 a los 5 años:

Situación previa de trabajo y juegos de adaptación al entorno deportivo como iniciación elemental al bote y paso en el deporte del baloncesto.

De los 6 a los 9 años:

Como se puede observar en el anterior cuadrante, en estas edades las tareas globales genéricas ocupan el 40 % del tiempo de práctica de los jugadores, frente a un 30 % de tareas globales con norma y un 30 % de tareas analíticas en forma de juego.

Al ser una etapa en la que se pretende el aprendizaje a través de la búsqueda, es necesario que haya tiempo importante para la libre exploración. Las tareas globales con norma le ayudarán a descubrir nuevos contenidos de juego en función de las propuestas del entrenador, pero lo hacen sin coartar sus posibles respuestas personales.

Por otra parte, los jugadores necesitan seguir mejorando su capacidad coordinativa básica y deben hacerlo en un entorno simple en el que su atención no deba dispersarse. Trabajar sin oposición podría ayudar a mejorar la capacidad técnica individual pero no debemos olvidar el componente lúdico que toda propuesta debe tener en estas edades, los jugadores quieren y necesitan jugar. La repetición constante de gestos técnicos en situaciones vividas por los jugadores como irreales les resultan poco motivantes y no promueven el desarrollo del afán por conseguir la mejora individual.

En el futuro, el jugador tendrá que hacer modificaciones de la técnica básica para adecuarse al entorno, por lo que resultará de mayor interés desarrollar patrones generales de movimientos que gestos concretos, la única excepción puede ser la entrada o el lanzamiento a canasta, en este caso la precisión exigida determina la necesidad de trabajarlo desde temprana edad.

De los 10 a los 11 años:

La distribución es muy parecida a la etapa anterior, puestos que los objetivos generales de la etapa también son muy similares. Es importante seguir ampliando la formación motriz básica aunque se comienza el tiempo dedicado al juego específico. Por este motivo se reduce un poco el tiempo dedicado al juego global y así poder trabajar las tareas globales con orientación específica, como queda indicado en el cuadro. Su porcentaje es muy reducido pero suficiente para, esporádicamente orientar a

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



los jugadores sobre aquellos principios elementales del juego colectivo (no provocar aglomeraciones en torno al balón, apoyar al jugador con balón a distancia de pase eficaz, etc.).

De los 12 a los 13 años:

Los jugadores que al llegar a esta edad, han llevado un proceso lógico de trabajo deben comenzar a estructurar algo más su forma de juego colectivo que hasta el momento, había sido muy espontáneo. Como se puede apreciar en el cuadro anterior, el aprendizaje sigue basándose en el descubrimiento (27 % de tareas globales genéricas) si bien, conforme aumentan las experiencias previas, aumenta la orientación de dicho descubrimiento hacia las necesidades del juego (27 % de tareas globales con normas generales y 10 % de tareas globales con normas específicas).

De los 14 a los 16 años:

Como se puede apreciar en el cuadro, sigue existiendo un tiempo para jugar libremente, sin más normas que las propias del juego (20 %), aumenta ligeramente el dedicado a las tareas con normas generales (30 %), y aparece por primera vez en la planificación el uso de ejercicios analíticos en condiciones tácticas. El entrenamiento en esta etapa tiene un matiz mucho más específico al de las etapas anteriores, lo que obliga al perfeccionamiento de habilidades adquiridas con anterioridad en situaciones muy particulares del juego. La práctica de algunos contenidos técnicos se desarrolla en un contexto táctico en el que se perfecciona la ejecución y la toma de decisiones en función de posibles respuestas del oponente.

De los 17 a los 18 años:

Las principales deferencias respecto al trabajo anterior se encuentran en un mayor tiempo de dedicación a las tareas analíticas con orientación colectiva específica y el comienzo de las tareas analíticas con orientación individual específica. Es el momento de pulir aquellas acciones individuales o colectivas básicas que por su dificultad lo requieran.

En el plano colectivo, el comienzo de la enseñanza de algunos medios tácticos puede revestir dificultades suficientes para hacer uso de este tipo de estrategias. También aumenta el tiempo en el que se orienta al jugador sobre la forma en la que deben jugar tanto individual como colectivamente (15 % de tarea global con normas específicas).

CATEGORÍAS DEPORTIVAS FEMENINAS

OBJETIVOS Y CONSIDERACIONES DE LAS ETAPAS/CATEGORIAS DEPORTIVAS

BABY BASKET de 3 a 7 años.

¿Que pretendemos en esta etapa?

- Que adquiera una buena conciencia corporal y que afiance su psicomotricidad.
- Utilice sus cualidades físicas básicas (velocidad, resistencia y fuerza) sus habilidades motoras y su conocimiento del cuerpo en la práctica del baloncesto.
- Ajuste sus respuestas motrices y corporales ante diferentes circunstancias y situaciones.
- Sea capaz de dosificar y dosificarse en cada una de sus respuesta motrices en la pista, siendo equilibrado su nivel de exigencia con el de sus posibilidades.
- Valorar el esfuerzo y trabajo más que el fin..
- Participe en los distintos juegos y actividades grupales, aceptando las distintas normas y reglas del juego, de grupo y adquiera actitudes de cooperación y respeto con los demás y hacia los demás, que sepa ganar y perder.
- Que muestre alegría, ilusión, constancia y espíritu de esfuerzo y trabajo, que lo valore, no hay una sola meta y si muchos caminos para conseguirla.
- El baloncesto tiene que ser un medio de divertirse, de relacionarse con lo demás, una actividad que le reporte bienestar físico y personal.

Objetivos de la etapa

- Afianzar su esquema corporal.
- Organizar las sesiones de trabajo en juegos psicomotrices, generales y predeportivos.
- No competición reglada.
- Ser respetuoso con las reglas y cuidar de su cumplimiento en las distintas situaciones.

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



- Participar en activamente en todas las actividades y juegos con atención e interés, para divertirse, aceptando a todos los participantes y el resultado final.
- Poco volumen de entrenamiento.
- Trabajar cualidades físicas básicas, velocidad, resistencia y fuerza así como coordinación, equilibrio y flexibilidad.
- Reconocer y desenvolverse en el espacio de trabajo diario, así como demostrar capacidad de adaptación a otros diferentes siendo capaz de identificar y adaptarse al nuevo entorno.
- Arriba-abajo, derecha-izquierda, delante-detrás, dentro-fuera, etc.
- Participar de forma activa en cualquier juego o actividad propuesta con atención e interés.
- Noción de distancia y dirección, ajustarse a ella en función de la tarea a realizar y si es sobre una persona o un objeto.
- Conocer los lanzamientos y sus trayectorias.
- Pasar y recibir el balón con satisfacción pases aéreos y picados; iniciación al pase en movimiento.
- Ejecutar diferentes tipos de saltos.
- Desplazamientos: controlar el suyo propio y con un elemento, el balón; controlar las direcciones y el sentido de los desplazamientos y aplicar la norma del baloncesto: para desplazarme tengo que botar.
- Paradas en un tiempo.
- Tiro: Posición corporal básica que permita lanzar y llegar a canasta, coordinar el cuerpo con el lanzamiento. Toque de dedos y parábola al balón.
- Bote: Con mano derecha e izquierda, cambios de ritmo ,cambio por delante y sobretodo si no boto:
 - Rompo regla básica del baloncesto.
 - No consigo acercarme a la canasta para conseguir tanto
 - .
 - Me da independencia en la pista

DESPLAZARME = BOTAR LA PELOTA

PREMINIBASKET de 8 a 9 años

Algunas consideraciones a tener en cuenta.

- Son niños, adaptar el baloncesto a sus características.
- Polivalencia y trabajo general no especializar.
- Facilidad para el aprendizaje. Son esponjas que hay que cuidar, que enseñar (no quemar etapas) y como enseñar (motivación e ilusión).
- Conocimiento de las reglas jugando y en los entrenamientos.
- Son individualistas.
- Adquisición de confianza en sí mismos:
 - Dominando los fundamentos individuales.
 - Sintiendo cómodo jugando; anoto con facilidad y con la defensa obtengo el refuerzo que me estimula para volver a atacar con el equipo.
 - Las imprecisiones y errores son una circunstancia más del aprendizaje, hay que tomarlo como lo que son, un medio más para llegar a un objetivo.
 - Mis compañeros confían en mí y yo en ellos.
- Esfuerzo = Mejora técnica y personal.
- Enseñanza de fundamentos técnicos y su aplicación en el campo mediante:
 - Planteamiento de retos.
 - Juegos con oposición y juegos de cooperación.
 - Resolución de problemas. Ejercicios de lectura y toma de decisiones.
 - Situaciones de juego reducido (1x1 a 2x2)
 - Juego con objetivos.
- El juego es muy rápido y dinámico, por ello esta lleno de errores e imprecisiones.
- Continuos cambios en las fases del juego.
- Muchos contactos físicos (golpean la mano del que defienden, empujan, abren los brazos etc y no son conscientes de que lo hacen mal), gran ansia por recuperar el balón, indecisión a la hora de resolver cuando lo tienen, falta de control y dominio del cuerpo.
- Predomina la individualidad.
- Cuando reciben botan antes de mirar, no levantan la cabeza y no pueden ver que alternativas puede haber.
- Tienen problemas a la hora de pasar un balón por fuerza y habilidad además de la falta de desmarque por parte de sus compañeros.
- Hay pocos pases, cortos, mal efectuados y esto eleva el número de malas recepciones.
- No tienen suficiente fuerza ni destreza para tirar de lejos, de ahí la tendencia de querer llegar hasta debajo de la canasta para encestar.
- No tienen conciencia de defensa en equipo.

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



- Suelen atender en demasía a su par, olvidándose del balón y a veces no saben en que fase del partido se encuentran si atacando o defendiendo.
- No delimitan bien el espacio en el que transcurre el juego.
- Se les escapa con facilidad el defensor y suelen defender dándole la espalda a este y al balón.

Ataque

- Posición básica y agarre correcto del balón para decidir botar, pasar o tirar (triple amenaza).
- Conservar el balón.
- No todos alrededor del balón.
- Crear espacios, para jugar 1x1.
- Utilización de la técnica individual para la lectura y toma de decisiones en una situación de 1x1: tirar, penetrar, pasar, fintar, como salir, tomar derecha o izquierda, pivotar, finalizar con entrada o tiro, etc.
- 1x1 observar al contrario como actúa dentro de la pista.
- 2x0, 2x1, 2x2.
- Desmarque: desplazamientos, cambios de ritmo, arrancar y parar.
- Pasar y cortar hacia canasta para intentar recibir y jugar la situación.
- Conseguir lanzar y anotar canasta en buenas condiciones.
- Ocupar espacios libres.

Defensa

- Colocación defensiva
- Posición defensiva. Desplazamientos.
- Impedir el avance del rival hacia canasta.
- Proteger el aro para que el contrario no anote.
- Querer el balón.
- Recuperar el control del balón; mediante robo o con interceptación.
- Uso de las manos para el robo del balón.
- Defensa al jugador con balón.
- Defensa al jugador sin balón.
- Importancia de la distancia en la defensa.
- Líneas de pase.
- Hombre-balón.
- Importancia del rebote. No dar opción a un 2º tiro y recuperamos el balón.
- Importancia de las faltas; como te condicionan a la hora de jugar.

Técnica individual

Tiro

- Posición básica.
- Agarre, toque de dedos, elevación y coordinación de los distintos segmentos corporales a la hora de ejecutar el tiro (desde los pies hasta que el balón sale de las manos) .

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



- Entrada a canasta derecha e izquierda, a tablero, aro, aro pasado, en carrera sin botar.
- Tiro a tablero, aro, interior, exterior, con apoyo de pies, sin apoyos (inicio a la suspensión) en diferentes posiciones tanto en estático como en movimiento.

Bote

- Posición básica y agarre.
- Dominio y manejo de balón.
- Bote.
- Bote de protección.
- Bote de avance.
- Bote de velocidad.
- Paradas en 1 y 2 tiempos.
- Salidas con protección y en velocidad.
- Cambios de ritmo.
- Cambios de dirección y de mano (por delante, entropiernas y por detrás).

Fintas

- De salida (protección y velocidad)
- De tiro, con su salida.
- De recepción o desmarque.

Pase

- Posición básica y agarre.
- Recepción a dos manos.
- Pase de pecho, picado, sobre la cabeza; parado y en movimiento.

Rebote

- Su importancia: podemos empezar el ataque.
- Posición básica.
- Impedir al que ataca que pueda ir a por su rebote.
- Ganar un buen lugar para coger un rebote, intuir su posible trayectoria y acompañar el salto con el contacto balón aro.
- No bajar el balón en rebote ofensivo.
- Utilización de la finta en el rebote ofensivo.

Pivote

- Posición básica.
- Pivote abierto y cerrado.
- El pivote como ayuda frente al defensor.

MINIBASKET de 10 a 11 años

Algunas consideraciones a tener en cuenta.

- Pretendemos reforzar y afianzar los aprendizajes motores, dominio de la técnica y táctica básica (adquiridos durante su etapa preminibasket), así como potenciarlas y aumentarlas durante el periodo que nos ocupa, para que se sientan seguros y cómodos en el control y dominio de balón con su proyección sobre el juego; levanten la cabeza y empiecen a ver que sucede, pudiendo tomar diferentes decisiones ante distintas situaciones de juego.
- **Siguen siendo niños**. No pueden perder ilusión ni hacer que la pierdan.
- Polivalencia y trabajo general no especializar.
- Excelente edad para el aprendizaje motor.
- Notable mejora con respecto a la etapa anterior en todos los aspectos particularmente en adaptación y dominio del balón.
- Hay que enfatizar el trabajo sobre todos los aspectos técnicos y tácticos que ya conoce, especialmente aquellos en los que su lateralidad no domina. (Tiene una mano dominante que explota y la otra que acompaña).
- Facilidad para el aprendizaje. Hay que cuidar, que enseñar (no quemar etapas) y como enseñar (motivación e ilusión) .
- Consolida el conocimiento de las reglas, adquirido jugando y entrenando en la etapa anterior.
- Adquisición de confianza en sí mismos:
 - Dominando los fundamentos individuales.
 - Sintiendo cómodo jugando; anoto con facilidad y con la defensa obtengo el refuerzo que me estimula para volver a atacar con el equipo.
 - Las imprecisiones y errores son una circunstancia más del aprendizaje, hay que tomarlo como lo que son, un medio más para llegar a un objetivo; pienso y mejoro.
 - Mis compañeros confían en mí y yo en ellos.
- Esfuerzo = Mejora técnica y personal.
- Enseñanza de fundamentos técnicos y su aplicación en el campo mediante:
 - Planteamiento de retos.
 - Juegos con oposición y juegos de cooperación.
 - Resolución de problemas. Ejercicios de lectura y toma de decisiones.
 - Situaciones de juego reducido (1x1 a 3x3)
 - Juego con objetivos.
- El juego es muy rápido y dinámico; con respecto a la etapa anterior hay una sensible mejora a errores e imprecisiones, se puede hablar con él y toma conciencia de la importancia de su acción, que juegue pero con fundamento.
- Continuos cambios en las fases del juego.
- Predomina la individualidad.

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



- Busca la ayuda de sus compañeros, para apoyarse en ellos.
- Utiliza el desmarque.
- Primeras pautas de organización juego de equipo, pero sin aburrir.

Ataque

- Posición básica y agarre correcto del balón para decidir botar, pasar o tirar. (Triple amenaza)
- Conservar el balón.
- Crear espacios, para jugar 1x1.
- Utilización de la técnica individual para la lectura y toma de decisiones en una situación de 1x1: tirar, penetrar, pasar, fintar, como salir abierto / cerrado, tomar derecha o izquierda, pivotar, finalizar con entrada o tiro, etc.
- 1x1 observar al contrario como actúa dentro de la pista.
- 1x1 con apoyos.
- Decidir pase a utilizar y en que momento.
- Desmarque y recibir.
- 2x1, 2x2, 3x3.
- Desmarque: desplazamientos, cambios de ritmo, arrancar y parar.
- Pasar y cortar hacia canasta para intentar recibir y jugar la situación.
- Conseguir lanzar y anotar canasta en buenas condiciones.
- Ocupar espacios libres. Organización en la pista.

Defensa

- Colocación defensiva
- Posición defensiva. Desplazamientos.
- Impedir el avance del rival hacia canasta.
- Ambición de balón.
- Recuperar el control del balón; mediante robo o anticipación.
- Uso de las manos para el robo del balón.
- Defensa al jugador con balón.
- Defensa al jugador sin balón.
- Importancia de la distancia en la defensa.
- Observación y control de las líneas de pase.
- Hombre-balón.
- Importancia del rebote defensivo; no damos 2º tiro al contrario y 1º acción del ataque.
- Como pueden condicionar las faltas a la hora de jugar en defensa. Su importancia.
- Posición básica defensiva en ayuda.
- Saltar al balón y recuperar.
- La defensa del pasar y cortar.
- La defensa de los bloqueos: pasar por delante, por en medio y el cambio de jugador.

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



TÉCNICA INDIVIDUAL

Tiro

- Posición básica.
- Agarre, toque de dedos, elevación y coordinación de los distintos segmentos corporales a la hora de ejecutar el tiro (desde los pies hasta que el balón sale de las manos) .
- Entrada a canasta derecha e izquierda, a tablero, aro, aro pasado, en carrera con bote y sin el, a pie cambiado a un paso y remontando línea de fondo.
- Tiro a tablero, aro, interior, exterior, con apoyo de pies, sin apoyos en diferentes posiciones tanto en estático como en movimiento.

Bote

- Posición básica y agarre.
- Dominio y manejo de balón.
- Bote.
- Bote de protección.
- Bote de avance.

- Bote de velocidad.
- Paradas en 1 y 2 tiempos.
- Salidas con protección y en velocidad.
- Cambios de ritmo.
- Cambios de dirección y de mano (por delante, entropiernas , por detrás, exterior).

Fintas

- De salida (protección y velocidad)
- De tiro, con su salida.
- De recepción o desmarque.
- Puerta atrás.

Pase

- Posición básica y agarre.
- Recepción a dos manos.
- Pase de pecho, picado, sobre la cabeza; parado y en movimiento.
- Pase a una mano de pecho y picado.
- Pase de baseball.

Rebote

- Su importancia: podemos empezar el ataque.
- Posición básica.
- Impedir al que ataca que pueda ir a por su rebote.

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



- Ganar un buen lugar para coger un rebote, intuir su posible trayectoria y acompañar el salto con el contacto balón aro.
- No bajar el balón en rebote ofensivo.
- Utilización de la finta en el rebote ofensivo.

Pivote

- Posición básica.
- Pivote abierto y cerrado.
- El pivote como ayuda frente al defensor.

INFANTIL de 12 a 13 años

Algunas consideraciones a tener en cuenta

- Inicio de la pubertad. Aparecen primeros cambios corporales.
- Aumento en su estatura, peso y volumen que escapa a su control. Tiene un auténtico desequilibrio físico y funcional; pérdida de equilibrio y coordinación. Su esquema corporal se está ajustando técnica y tácticamente. Afecta a todo lo aprendido.
- Cuidado con su corazón, este está alcanzando su formación definitiva; de los 11 a los 15 años dobla su peso y volumen mientras esto va sucediendo debe seguir con sus actividades normales y esto le produce inestabilidad y fragilidad, tras cualquier esfuerzo puede cambiar bruscamente el ritmo, cambios en las palpitaciones, etc. No es el momento adecuado para sobrecargar el corazón con duros esfuerzos físicos.
- Buscamos reestructurar los aprendizajes motores, dominio de la técnica y táctica básica (adquiridos durante su etapa minibasket), para adaptarlos a su nueva situación física (cambios constantes, no controlados) y deportiva (nueva pista, altura de canasta y tipo de balón), adquieran confianza y seguridad en si mismos, en lo que hacen y que lo proyecten practicando baloncesto .
- “Reilusionar”.
- Aumentar la lectura, análisis y toma de decisiones, tipo de ejecución, resolución de ejecución de los fundamentos.
- Defensa: no flotar, línea de pase ajustada.

Ataque

- Utilización de la técnica individual para resolver situaciones originadas en 1x1,2x1,2x2,3x3,3x2. Valoración de la opción más adecuada desarrollo y finalización.
- Uso del desmarque, cortando hacia canasta para intentar recibir resolver.
- Ocupar espacios libres.
- Pasar, cortar, crear espacios y ocupar los libres.
- Interior – exterior. Dentro – fuera.
- Bloqueos naturales.

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



- Rebote defensivo = Contraataque = canasta rápida o ataque organizado.
- 5x5. Aplicar los recursos técnicos ofensivos, defensivos, tácticos y de organización aprendidos con anterioridad del 1x1, 2x2 y 3x3.
- Ataque contra zonas.

Defensa

- Posición defensiva básica. Desplazamientos.
- Defensa al avance del contrario con o sin balón.
- Defensa al jugador sin balón y con balón.
- Posición básica defensiva en ayuda. Hombre - balón.
- No flotar. Líneas de pase ajustadas.
- Lectura del ataque.
- Observación de las líneas de pase.
- Interceptación del balón.
- Saltar al balón y recuperar en defensa.
- Situaciones de defensa en 1x1, 2x2 y 3x3.
- Situaciones de defensa en desventaja 2x1 y 3x2 cerca de canasta.
- Defensa de los cortes.
- Defensa del pasar y cortar.
- Defensa de los bloqueos: por delante, por en medio y cambiando.
- Rebote defensivo. Su importancia: recuperamos el control de balón, no damos opción a segundos tiros e inicio de nuestro ataque
- 5x5. Aplicando recursos técnicos defensivos, aprendidos con anterioridad del 1x1, 2x2 y 3x3.

TÉCNICA INDIVIDUAL

Tiro

- Posición básica.
- Agarre, toque de dedos, elevación y coordinación de los distintos segmentos corporales a la hora del tiro en canasta de basket.
- Entradas a canasta con mano derecha, izquierda, a tablero, a aro, aro pasado, en carrera con bote y sin el, a pie cambiado, a un paso remontando línea de fondo.
- Tiro a tablero, aro, interior, exterior, con apoyo de pies, en suspensión.
- Tiro libre.
- Iniciación del gancho.
- Palmeo.

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



Bote

- Bote de manejo de balón: manos rápidas y sensibles.
- Bote estático.
- Bote de protección.
- Bote de avance.
- Bote de velocidad.
- Bote lateral.
- Bote con pivote.
- Bote con parada en uno y dos tiempos.
- Salidas con bote de protección, velocidad y reverso.
- Cambios de ritmo.
- Cambios de dirección y de mano (por delante, por detrás, entrepiernas, reverso, exterior)

Fintas

- De salida (protección, velocidad y reverso)
- De tiro con su salida.
- De recepción o desmarque.
- Puerta atrás.

Pase

- Pase de acondicionamiento: para coordinación y balance, para la percepción del tiempo y el espacio.
- Pase de pecho, picado, sobre la cabeza; estático y en movimiento.
- Pase a una mano de pecho y picado.
- Pase de beisbol.
- Pase de entrega.

Rebote

- Posición básica.
- Rebote defensivo. Recuperamos el control de balón, no damos opción a segundos tiros, inicio del contraataque canasta rápida o ataque organizado
- Ganar posición, bloquear e intuir su posible trayectoria acompasando el salto con el contacto balón - aro.
- Rebote ofensivo. Recuperamos control de balón, tenemos opción segundo tiro o nuevo ataque.
- El palmeo.
- No bajar el balón en rebote ofensivo.
- Utilización de la finta en el rebote ofensivo.

Pivote

- Posición básica.
- Pivote abierto y cerrado.
- El pivote como ayuda frente al defensor.

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



CADETE de 14 a 15 años

Algunas consideraciones a tener en cuenta

- Etapa crítica: pueden producirse abandonos.
- El jugador ha de estar preparado para su formación a conciencia.
- Segunda gran etapa para el aprendizaje motor.
- Empieza la formación física del futuro deportista adulto.
- Mejora notable de sus cualidades físicas básicas fundamentalmente la fuerza y la velocidad.
- El corazón no crece proporcional al cuerpo. Pierde resistencia.
- Estímulos de fuerza variados. No sobrecargar columna.
- Crecimiento de huesos = Al de tendones y ligamentos. Fundamental el trabajo de estiramientos.
- Tecnificación de los fundamentos: corrección de detalles máximo y aumento en la velocidad de ejecución.
- Máxima polivalencia a todos los jugadores. Sigue primando el trabajo general sobre el específico.
- A los jugadores con menor proyección, sin olvidar su formación general, se les puede adelantar un poco su especialización, para poder jugar más y les sirva de motivación.
- Introducción progresiva de sistemas de juegos que no encorseten al jugador y coarten su juego por conceptos y creativo.
- Ahora se puede ver la verdadera proyección de los jugadores.
- Alto volumen de táctica individual. Profundizar en el dominio de la táctica individual referida a fundamentos colectivos en situaciones de juego desde el 1x1 al 5x5.

Físico

- Mejorar la resistencia orgánica.
- Desarrollar la fuerza general para conseguir un reforzamiento muscular general del jugador para transferirlo a la práctica del baloncesto.
- Mejora los conceptos básicos y generales de velocidad e iniciar el trabajo de velocidad relacionado con el baloncesto.
- Mejorar o mantener la flexibilidad.
- Desarrollar el dominio corporal, la coordinación dinámica general, así como la específica para el baloncesto.
- Inculcar al jugador el hábito de entrenar por su cuenta. Su trabajo personal es importantísimo para llegar a ser jugadores de élite.

Ataque

- Mejorar los conceptos básicos del 2x2 y 3x3 (lectura, decisión, velocidad y ejecución)
- Tecnificar la calidad técnica de los fundamentos individuales de ataque y su eficacia en el juego.
- Juego por conceptos.

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



- Utilización de la técnica individual para resolver situaciones originadas en 1x1, 2x1, 2x2, 3x3, 3x2, 4x4. Valoración de la opción más adecuada desarrollo y finalización.
- Ser capaz de leer situaciones de juego creada y tomar la decisión correcta para la resolución de la misma con éxito y en el menor tiempo posible.
- Uso del desmarque, economía de movimientos (recibir donde quiere con pocos movimientos)
- Aguantar la posición una vez ganada para recibir.
- Ocupar espacios libres.
- Pasar, cortar, crear espacios y ocupar los libres.
- Interior – exterior. Dentro – fuera.
- Bloqueos. Directo, indirecto y ciego
- Rebote defensivo = Contraataque = canasta rápida o ataque organizado.
- 5x5. Aplicar los recursos técnicos ofensivos, defensivos, tácticos y de organización aprendidos con anterioridad del 1x1, 2x2 y 3x3.
- Ataque contra zonas.

Defensa

- Posición defensiva básica. Desplazamientos.
- Defensa al avance del contrario con o sin balón.
- Defensa al jugador sin balón y con balón.
- Posición básica defensiva en ayuda. Hombre - balón.
- No flotar. Líneas de pase ajustadas.
- Lectura del ataque.
- Observación de las líneas de pase.
- Interceptación del balón.
- Saltar al balón y recuperar en defensa.
- Situaciones de defensa en 1x1, 2x2 y 3x3.
- Situaciones de defensa en desventaja 2x1 y 3x2 cerca de canasta.
- Defensa de los cortes.
- Defensa del pasar y cortar.
- Defensa de los bloqueos: por delante, por en medio y cambiando.
- Rebote defensivo. Su importancia: recuperamos el control de balón, no damos opción a segundos tiros e inicio de nuestro ataque
- 5x5. Aplicando recursos técnicos defensivos, aprendidos con anterioridad del 1x1, 2x2 y 3x3.
- Transición.
- Defensa en zonas.
- Zonas press.

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



Contraataque

- Creación de oportunidades. Seguridad en las mismas.
- Mantener equilibrio en el campo.
- Mirar adelante.
- Solo tiros de alto porcentaje.
- Mantener el balón por el centro y corre por el resto de las calles.
- Mantener controlado el balón.
- Rápido cambio de defensa a ataque.
- Fundamental el rebote defensivo.

TÉCNICA INDIVIDUAL

Tiro

- Tecnificación del tiro. Encontrar la mecánica en la que el jugador se encuentre cómodo y que le permita lanzar rápido y con acierto. Aumento de porcentajes
- Agarre, toque de dedos, elevación y coordinación de los distintos segmentos corporales a la hora del tiro.
- Entradas a canasta, cuidando extensión correcta del brazo buen golpe de muñeca, balón sale con trayectoria bombeada y dando vueltas hacia atrás; derecha, izquierda, a tablero, a aro, aro pasado, en carrera con bote y sin el, a pie cambiado, a un paso remontando línea de fondo.
- Tiro a tablero, aro, interior, exterior, con apoyo de pies, en suspensión.
- Tiro libre.
- Iniciación del gancho.
- Palmeo.

Bote

- Aumento de velocidad en todos los tipos de cambios de dirección, sin mirar el balón y con la máxima velocidad.
- Dominio de balón. El balón ha de ser una parte más del cuerpo.
- Confianza plena ante la proximidad de un defensor.
- Bote estático.
- Bote de protección.
- Bote de avance.
- Bote de velocidad.
- Bote lateral.
- Bote con pivote.
- Bote con parada en uno y dos tiempos.
- Salidas con bote de protección, velocidad y reverso.
- Cambios de ritmo.
- Cambios de dirección y de mano (por delante, por detrás, entrepiernas, reverso, exterior)

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



Fintas

- De salida (protección, velocidad y reverso)
- De tiro con su salida.
- De recepción o desmarque.
- Puerta atrás.

Pase

- Pase de pecho, picado, sobre la cabeza; estático y en movimiento.
- Pase a una mano de pecho y picado.
- Pase de beisbol.
- Pase de entrega.

Rebote

- Rapidez a la hora de ganar la posición, bloquear e intuir su posible trayectoria acompañando el salto con el contacto balón - aro.
- Mejorar técnica de salto.
- Técnica del rebote a una mano.
- Rebote defensivo. Recuperamos el control de balón, no damos opción a segundos tiros, inicio del contraataque canasta rápida o ataque organizado
- Rebote ofensivo. Recuperamos control de balón, tenemos opción segundo tiro o nuevo ataque.
- El palmeo.
- No bajar el balón en rebote ofensivo.
- Utilización de la finta en el rebote ofensivo.

Aspectos a destacar en los ejercicios de fundamentos individuales

Pasando y recibiendo

1. Precisión.
2. Rapidez.
3. Tensión.
4. Control de dedos.
5. Engaño de cabeza y ojos (fintas)
6. Visión de posibles receptores.
7. Manos sobre la cintura.

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



Tirando

1. Rapidez.
2. Balón junto al cuerpo.
3. Soltura y naturalidad.
4. Visión en el aro.
5. Dejar mano y golpe de muñeca.
6. Control de yemas de los dedos.
7. Confianza.
8. Equilibrio de hombros.
9. Competitividad.

Botando

1. Permanecer con la cabeza alta.
2. No golpear el balón.
3. Alternar cambios de ritmo y de dirección.
4. Control de muñeca y dedos.
5. Botar bajo cuando hay amenaza.
6. Botar alto para ir más deprisa.

Pivotes, paradas y giros

1. Rapidez.
2. Pies separados.
3. Equilibrio. Centro de gravedad bajo.
4. Detenerse con decisión.
5. Cabeza entre los pies.
6. Peso cargado en el lado del hombro del defensor.

Pasando y cortando

1. Engaños (fintas de recepción)
2. Cambios de ritmo y dirección.
3. Rebasar al defensor.
4. Rapidez en la arrancada.
5. Rapidez del pase.
6. Ir al encuentro del balón, no esperarlo.
7. Calculo del tiempo de movimiento.
8. Ir a través, no alrededor.
9. Cortar en ángulo.

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



Rebote

Defensivo

1. Conseguir posición.
2. Mantener manos altas y codos fuera.
3. Bloquear.
4. Ajuste del tiempo.
5. Ajuste del salto.
6. Pies separados y patada de protección.
7. Mirar.
8. Pasar rápido fuera.
9. Finta de carga.

Ofensivo

1. Conseguir la posición.
2. Permanecer con las manos arriba.
3. Conseguir rodear los bloqueos.
4. Ajuste de tiempo.
5. Ajuste de salto.
6. Intentar posesión del balón o buen palmeo.
7. Finta de tiro.

JUNIOR de 16 a 18 años

Algunas consideraciones a tener en cuenta

- El jugador ha de estar preparado para su formación específica.
- Es el momento de la especialización. Hay que definir su demarcación.
- El trabajo a nivel físico tiene que ser más específico para baloncesto.
- Tecnificación de los fundamentos: proseguiremos con la mejora en todos los aspectos trabajados durante la etapa de cadetes teniendo en muy en cuenta la velocidad de ejecución.
- Seguimos con el trabajo de mejora de la táctica individual, haciendo un trabajo más específico.
- Mayor carga de táctica de equipo.

Ataque

- 2x2 y 3x3 (lectura, decisión, velocidad y ejecución)
- Tecnificar la calidad técnica de los fundamentos individuales de ataque y su eficacia en el juego.

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



- Utilización de la técnica individual para resolver situaciones originadas en 1x1, 2x1, 2x2, 3x3, 3x2, 4x4. Valoración de la opción más adecuada. Velocidad de ejecución y de finalización.
- Pasar, cortar, crear espacios y ocupar los libres.
- Interior – exterior. Dentro – fuera.
- Bloqueos. Directo, indirecto y ciego
- Rebote defensivo.
- 5x5. Aplicar los recursos técnicos ofensivos, defensivos, tácticos y de organización aprendidos con anterioridad del 1x1, 2x2 y 3x3.
- Transición.
- Sistema de ataque; por conceptos individual, zonas y universal
- Ataque contra zonas.
- Zonas presionantes

Defensa

- Defensa al avance del contrario con o sin balón.
- Defensa al jugador sin balón y con balón.
- Posición básica defensiva en ayuda. Hombre - balón.
- Lectura del ataque.
- Observación de las líneas de pase.
- Interceptación del balón.
- Saltar al balón y recuperar en defensa.
- Situaciones de defensa en 1x1, 2x2 y 3x3.
- Situaciones de defensa en desventaja 2x1 y 3x2 cerca de canasta.
- Defensa de los cortes.
- Defensa del pasar y cortar.
- Defensa de los bloqueos: por delante, por en medio y cambiando.
- Rebote defensivo. Su importancia: recuperamos el control de balón, no damos opción a segundos tiros e inicio de nuestro ataque
- 5x5. Aplicando recursos técnicos defensivos, aprendidos con anterioridad del 1x1, 2x2 y 3x3.
- Defensa en zonas.

Contraataque

- Creación de oportunidades. Seguridad en las mismas.
- Mantener equilibrio en el campo.
- Solo tiros de alto porcentaje.
- Mantener el balón por el centro y corre por el resto de las calles.
- Mantener controlado el balón.
- Rápido cambio de defensa a ataque.
- Aumento en la velocidad de ejecución. Desarrollo y finalización.
- Fundamental el rebote defensivo.

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



TÉCNICA INDIVIDUAL

Tiro

- Tecnificación del tiro. Encontrar la mecánica en la que el jugador se encuentre cómodo y que le permita lanzar rápido y con acierto. Aumento de porcentajes
- Agarre, toque de dedos, elevación y coordinación de los distintos segmentos corporales a la hora del tiro.
- Entradas a canasta, cuidando extensión correcta del brazo buen golpe de muñeca, balón sale con trayectoria bombeada y dando vueltas hacia atrás; derecha, izquierda, a tablero, a aro, aro pasado, en carrera con bote y sin el, a pie cambiado, a un paso remontando línea de fondo.
- Tiro a tablero, aro, interior, exterior, con apoyo de pies, en suspensión.
- Tiro libre.
- Iniciación del gancho.
- Palmeo.

Bote

- Aumento de velocidad en todos los tipos de cambios de dirección, sin mirar el balón y con la máxima velocidad.
- Dominio de balón. El balón ha de ser una parte más del cuerpo.
- Confianza plena ante la proximidad de un defensor.
- Bote estático.
- Bote de protección.
- Bote de avance.
- Bote de velocidad.
- Bote lateral.
-
- Bote con pivote.
- Bote con parada en uno y dos tiempos.
- Salidas con bote de protección, velocidad y reverso.
- Cambios de ritmo.
- Cambios de dirección y de mano (por delante, por detrás, entropiernas, reverso, exterior)

Fintas

- De salida (protección, velocidad y reverso)
- De tiro con su salida.
- De recepción o desmarque.
- Puerta atrás.

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



Pase

- Pase de pecho, picado, sobre la cabeza; estático y en movimiento.
- Pase a una mano de pecho y picado.
- Pase de beisbol.
- Pase de entrega.

Rebote

- Rapidez a la hora de ganar la posición, bloquear e intuir su posible trayectoria acompañando el salto con el contacto balón - aro.
- Mejorar técnica de salto.
- Técnica del rebote a una mano.
- Rebote defensivo. Recuperamos el control de balón, no damos opción a segundos tiros, inicio del contraataque canasta rápida o ataque organizado
- Rebote ofensivo. Recuperamos control de balón, tenemos opción segundo tiro o nuevo ataque.
- El palmeo.
- No bajar el balón en rebote ofensivo.
- Utilización de la finta en el rebote ofensivo.

Aspectos a destacar en los ejercicios de fundamentos individuales

Pasando y recibiendo

1. Precisión.
2. Rapidez.
3. Tensión.
4. Control de dedos.
5. Engaño de cabeza y ojos (fintas)
6. Visión de posibles receptores.
7. Manos sobre la cintura.

Tirando

1. Rapidez.
2. Balón junto al cuerpo.
3. Soltura y naturalidad.
4. Visión en el aro.
5. Dejar mano y golpe de muñeca.
6. Control de yemas de los dedos.
7. Confianza.
8. Equilibrio de hombros.
9. Competitividad.

CD AD EBG Málaga

Escuela de Baloncesto Masculina y Femenina
Avda Gregorio Diego nº 44, oficina 2, 29004 Málaga
Tfno. 952-173883



Botando

1. Permanecer con la cabeza alta.
2. No golpear el balón.
3. Alternar cambios de ritmo y de dirección.
4. Control de muñeca y dedos.
5. Botar bajo cuando hay amenaza.
6. Botar alto para ir más deprisa.

Pivotes, paradas y giros

1. Rapidez.
2. Pies separados.
3. Equilibrio. Centro de gravedad bajo.
4. Detenerse con decisión.
5. Cabeza entre los pies.
6. Peso cargado en el lado del hombro del defensor.

Pasando y cortando

1. Engaños (fintas de recepción)
2. Cambios de ritmo y dirección.
3. Rebasar al defensor.
4. Rapidez en la arrancada.
5. Rapidez del pase.
6. Ir al encuentro del balón, no esperarlo.
7. Calculo del tiempo de movimiento.
8. Ir a través, no alrededor.
9. Cortar en ángulo.

Rebote

Defensivo

1. Conseguir posición.
2. Mantener manos altas y codos fuera.
3. Bloquear.
4. Ajuste del tiempo.
5. Ajuste del salto.
6. Pies separados y patada de protección.
7. Mirar.
8. Pasar rápido fuera.
9. Finta de carga.

Ofensivo

1. Conseguir la posición.
2. Permanecer con las manos arriba.
3. Conseguir rodear los bloqueos.
4. Ajuste de tiempo.
5. Ajuste de salto.
6. Intentar posesión del balón o buen palmeo.
7. Finta de tiro.

6.- SOLICITUD ECONÓMICA DE COLABORACIÓN PARA LA ESCUELA DE BALONCESTO FEMENINA DE BASE

A) PREVISIÓN DE JUGADORAS A DESARROLLAR EN LA CATEGORÍAS DEPORTIVAS FEMENINAS DE BASE

- ***BABY BASKET (de 3 a 7 años)..... 125 (Abreviatura BB)***
- ***PREMINIBASKET (de 8 a 9 años).... 100 (Abreviatura PM)***
- ***MINIBASKET (de 10 a 11 años)..... 100 (Abreviatura MB)***
- ***INFANTIL (de 12 a 13 años) 75 (Abreviatura Inf)***
- ***CADETE (de 14 a 15 años) 50 (Abreviatura Cad)***
- ***JUNIOR (de 16 a 18 años) 50 (Abreviatura Jun)***

B) CONCEPTOS ECONÓMICOS SOLICITADOS PARA COLABORACIÓN

Desglose las distintas partidas de Gastos

<u>DESCRIPCIÓN</u>	<u>GASTOS</u>
Dirección, administración e informática	1800 €
Coordinadores Deportivos	2000 €
Monitores Deportivos	6400 €
Servicio Médico	600 €
Material Deportivo	4000 €
Premios, obsequios y trofeos	1200 €
<u>TOTAL</u>	16000 €

Importe de la Subvención..... **16000 €**