

FORTALECIMIENTO DEPORTIVO

BASQUETBOL

NUESTRA FILOSOFIA DEL MINIBASQUETBOL

Cuando hablamos de minibasquetbol, no hablamos exactamente de basquetbol, sino que estamos haciendo alusión a un juego que ha sido creado para que los niños no importando su talento o capacidad se diviertan aprendiendo los fundamentos básicos del deporte. La intención es que sea masivo y no selectivo, ya que de esta manera solo jugarían los de mayor aptitud. Los adultos (entrenadores, dirigentes y padres) tendríamos que poner nuestro mayor esfuerzo en tratar de que la mayor cantidad de chicos practiquen este juego, fomentándolo en plazas, escuelas, clubes, etc. Tenemos que comprender que, en el mini, el ganar no es el objetivo principal, sino que ganar es una consecuencia del progreso individual y colectivo de nuestros niños que se da a partir del aprendizaje de hábitos deportivos y sociales durante un periodo determinado de tiempo.

Consideramos que el minibasquet es un medio para desarrollar no solo habilidades deportivas, sino también **valores** que permitan la formación y educación de los niños a través del deporte.

Los formadores debemos trabajar con visión de futuro, educarlos basquetbolísticamente, teniendo bien presente que la finalidad no es formar campeones, sino de progresar de forma individual y de conjunto en función de las propias posibilidades de cada una de los niños, adquiriendo buenos hábitos de conducta que se mantendrán durante toda la vida.

ETAPAS DE APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA

El mini básquet es el comienzo de un proceso de aprendizaje, es el jardín de infantes deportivo de los niños, por lo tanto, debemos enseñar a crear, compartir, divertirse y jugar.

Crear, dando libertades a los chicos para que solos encuentren los caminos que ellos creen más convenientes, sin recibir ayuda de un compañero. Compartir todos los elementos que se utilizan, pero por sobre todas las cosas el más importante, la pelota. Divertirse y jugar, ese es el método para lograr lo más importante que es que queremos que los niños se comprometan con la actividad, que ame lo que hace de esa forma vamos a asegurarnos que llegue hasta el final de la recta, y divirtiéndose y jugando seguramente lo lograremos.

La enseñanza es planificación, no es improvisación. Esta afirmación debe sustentarse sobre unos criterios de enseñanza: Que enseñar y cuando enseñarlo. El modelo que aquí plantearemos puede ser correcto para muchos e incorrecto para otros, pero debemos ser fieles a una programación. La planificación en la enseñanza del basquetbol es fundamental, no es admisible

que lleguemos al entrenamiento sin tener previsto el trabajo diario, enmarcado en la planificación de la temporada y fiel a nuestra FILOSOFIA.

La Planificación Anual:

Esta planificación debe contar con los objetivos que perseguimos con el grupo, los contenidos técnicos ofensivos y defensivos y de formación física que queremos desarrollar para conseguir esos objetivos.

La Planificación Mensual:

Habiendo organizado los contenidos que queremos que los niños aprendan durante el año, podemos circunscribir nuestro accionar a un periodo determinado de tiempo como por ejemplo un mes, para ello confeccionamos la planificación mensual en ella volcaremos todos los contenidos que daremos en este periodo, este tipo de planificación nos permite llevar un control más eficiente sobre la marcha de todo el proceso y por supuesto esta íntimamente relacionado con la cantidad de estímulos que tengamos disponibles.

La planificación Diaria:

Este tipo de planificación se refiere a todos los contenidos que volcaremos en un entrenamiento. En ella están diagramados los ejercicios, juegos que utilizaremos en la entrada en calor, que fundamentos se abordaran, que tipo de ejercitaciones disponemos y el tiempo que le asignamos, que tipo de situación didáctica utilizaremos para el afianzamiento de los gestos técnicos, en que punto pondremos énfasis con nuestras indicaciones. La clase tiene que ser una unidad lo que hacemos al comienzo tiene que ver con lo que hacemos al final.

Definitivamente se demuestra que no es valida la improvisación, y que si se quiere hacer bien es necesario “perder” mucho tiempo planificando y programando.

Nosotros los entrenadores debemos saber que categoría estamos entrenando no podemos entrenar con las juveniles lo mismo que con las minis, debemos ponernos el “mameluco” correspondiente a cada categoría antes de comenzar la practica y sobre la base de la planificación realizada de antemano ejecutar. (Esto es una de las cosas más difícil de llevar a cabo dado que muchos de nosotros por la situación que atraviesan los clubes, entrenamos desde mini a primera).

Todo el trabajo debe ajustarse a un objetivo y este se corresponde necesariamente con un fin.

No es intención enjuiciar a nadie, cada uno asume sus compromisos con el juego y con las niñas de un modo diferente, de la misma forma que cada uno de nosotros encara la vida desde distintas ópticas.

Partiendo de estas consideraciones y bajo la premisa de que las niñas tienen que pasarla lo mejor posible en el entrenamiento y en los partidos, aprendiendo y jugando, creemos que: a esta edad las niñas reproducen aquello que ven hacer a los mayores, les gusta jugar y les gusta aprender. Pero para aprender tiene que existir un proceso de enseñanza – aprendizaje acorde a sus capacidades físicas. Por ello la enseñanza de la técnica del baloncesto debe limitarse a los fundamentos.

Ahora bien, que fundamentos debemos enseñar y como ordenarse para enseñarlos. Lo que normalmente escuchamos es que son tres los fundamentos que debemos enseñar, **Tiro, pase y dribling**, pero en este apartado tenemos establecidos otros puntos de la enseñanza de los fundamentos aparte de los nombrados, a saber: **Equilibrio (posición básica) Movimientos de pies sin balón (paradas y salidas, cambios de dirección y fintas de recepción) Manejo de la pelota, Toma de la pelota y Defensa.**

Cual sería el orden cual sería el más importante. ¿Todos son importantes, pero veamos qué es lo que más les gusta a los niños?

Seguramente a la mayoría les gusta atacar hacer goles, creemos que en los en estos niveles debemos comenzar por aquellos fundamentos que los atrae, que los divierte, no nos olvidemos que queremos un mini masivo intentando que muchos se inicien en este deporte, creemos entonces que el entrenador debe tratar primero de que su contacto con el juego sea lo más agradable posible.

Entonces que es lo primero que hace un niño cuando le damos una pelota en la practica, lo más común es que la **pique (dribling)** se acerque al aro y **tire**, bien ya tenemos con que empezar. Dribling, en todas sus formas adelante, atrás, de traslado, de velocidad, etc. Lanzamientos, sobre todo bandejas y una noción de tiro a pie firme.

Pensemos.....

Será agradable para un niño/a jugar a un deporte en el cual el elemento le es totalmente extraño. ¡No! Entonces, allí tenemos otro fundamento, **manejo de la pelota**, con dribling, sin dribling, en diferentes posiciones, etc., trataremos de que se familiaricen con el elemento de juego.

Ahora bien..... si la/o ponemos a jugar con un compañero o más, va a necesitar pasarle la pelota a alguien, allí surge otro fundamento, **el pase**, de pecho, de pique, sobre cabeza, con una mano, etc. Si estamos hablando de un pase alguien la tiene que recibir por lo tanto debemos enseñar la **toma de la pelota, recepción.**

Una vez que vaya conociendo cada vez mas el juego necesitará adquirir conocimientos para eludir, engañar adversarios, de esta necesidad surge la enseñanza del **movimiento de pies, con y sin pelota.**

¿Y la defensa debemos enseñarla?

Sí, también hay que enseñarla, pero somos partidarios de comenzar el trabajo de enseñanza por lo que más les gusta que es el atacar y hacer goles, de esta forma estaríamos logrando el compromiso con la actividad que realiza, que en definitiva es lo más importante que el entrenador debe lograr, que no falte que siempre este, que sean ellos los que despierten a los padres para ir a un entrenamiento o partido. La defensa aparece como consecuencia de la ofensiva y entonces si hablamos de que las niñas deben divertirse tendremos que tratar de evitar ejercicios de desplazamiento en sig-sag aburridos que lo único que logran es que a nadie le guste la defensa, debemos realizarla, pero siempre con diferentes ejercitaciones. Debemos hacer hincapié en la enseñanza de los principios básicos defensivos de postura, colocación y distancia en función del jugador adversario con y sin pelota.

Todos estos fundamentos pueden llevarse a cabo si logran un buen **equilibrio** de su cuerpo, dominio de su cuerpo en movimiento.

Aparece acá la importancia de la posición básica.

Así va surgiendo la necesidad de incorporar todos los elementos técnicos en función de las necesidades de juego.

Pero hay otro aspecto el cual creemos extremadamente importante que es la **formación física de base**, los niños tienen que saber desplazarse, dominar su cuerpo, establecer buenas relaciones espaciales y temporales con sus compañeros, es decir tener una educación física genérica de variabilidad motriz.

Muchas veces hemos escuchado que antes el juego era más bonito y fluido, y que los jugadores, aunque físicamente eran peores, eran mucho mejores tanto técnica como tácticamente creemos que tienen un poco de razón, pero dicha afirmación se la atribuimos a que antes tenían dos tandas de entrenamiento.

La primera con su entrenador, para aprender la técnica, y la segunda en el club o en el patio de la escuela o en las mismas plazas, donde jugaban no solo al básquet sino también saltaban sogas, trepaban árboles, rayuela, etc. Esta segunda parte hoy es impensada, sobre todo en las grandes ciudades, en los clubes no hay lugar, las plazas son inseguras o porque sencillamente tienen otras actividades (idiomas, música, maestra particular, doble turno escolar, etc.). No existe el "potrero".

Si la situación es tan negativa la pregunta es clara, ¿Podemos hacer algo para cambiarla? Pensamos que sí. Primeramente, seguimos insistiendo en que en nuestros entrenamientos los niños aprendan basquetbol al mismo tiempo que se divierten, debemos saber que ellos tienen sus propios intereses y motivaciones para iniciarse en nuestro deporte y no en otro y que es función del entrenador conocerlos para poder aprovecharse de ellos y conseguir que sus jugadores aprendan más y mejor. La simple repetición de los movimientos aparece como insuficientes para formar a un jugador completo y se hace necesario encontrar nuevos métodos de entrenamiento, basados en el propio juego. Por eso es necesario la aplicación de juegos tanto dirigidos como formales en los métodos de entrenamiento, como así también la formación física de base.

¿CÓMO ES EL JUEGO DE LOS NIÑOS QUE RECIEN COMIENZAN?

Observar un grupo de niños en edades comprendidas entre los 8 y 10 años jugando al basquetbol, proporciona información sobre las necesidades que tiene en función de las exigencias del juego y no de las exigencias previas que se plantea el entrenador. De manera general, se puede describir alguna serie de situaciones habituales en todas las niñas

A- Juego colectivo

No todos participan necesariamente en el juego.

Las relaciones con las demás se realizan de forma casual.

Los jugadores se colocan detrás o delante del poseedor del balón, no habiendo diferencia entre las defensoras y las atacantes ya que todas intentan poseer el balón.

El balón pasa a menudo de uno a otro, pero sin control total sobre él.

El balón raramente va de una canasta a otra.

B- Jugadora con la pelota.

Conduce ella sola la pelota hacia el aro.

Si no puede tirar, la pasa a la compañera más cercana o tira de cualquier manera.

Si no puede avanzar porque su defensora se lo impide, le pasa el balón a una compañera generalmente a quien considera mejor.

C- Jugadora atacante que no tiene la pelota

Permanece inmóvil observando al que posee el balón

Se dirige hacia él.

Se imagina que le van a pasar el balón.

D- Jugadora en defensa

Mira al que tiene el balón

Se sitúa entre el que tiene la pelota y el adversario más próximo

Intenta interceptar el pase si el balón pasa cerca de él

Ante esta situación es que proponemos el aprendizaje sobre la base de la parcelación del juego, pero no en sus elementos más pequeños, los técnicos, sino en los anteriores: 1vs1, 2vs0, 2vs1, 2vs2, 3vs2, 3vs3. Consideramos que es más adecuado para la enseñanza del baloncesto ya que en él, las acciones técnicas encuentran su sentido táctico, es decir la jugadora aprende a utilizar de manera localizada un número determinado de acciones en una situación similar de juego. Como ejemplo sirva el uso del pase, el dribling y el tiro en una situación de 2vs1 en medio del campo donde la jugadora va a aprender a pasar a una compañera si ella está defendida o a penetrar si es su compañera la que está defendida, centrando su atención en las decisiones que toma la única defensora.

A medida que va avanzando el aprendizaje hay que ir evolucionando con los juegos, los que vamos utilizando van perdiendo interés y las niñas no les encuentran interés riesgo o dificultad. Ir aumentando el número de juegos que conozcan las niñas es algo muy necesario, pero nunca puede dejar de tener carácter progresivo para dar tiempo a que se conozcan y dominen todas sus posibilidades. Una vez que los domina se introducen nuevos juegos, pero no se desechan los anteriores, sino que se realizan algunos cambios que produzcan nuevas experiencias que aumenten el bagaje motor de las niñas.

FUNDAMENTOS

Equilibrio

El equilibrio es uno de los fundamentos más importantes del basketbol, ya que sin este no podemos ejecutar bien el resto de los fundamentos, para lanzar debemos tener el cuerpo en equilibrio, el dribbling, las fintas, los desplazamientos, todo tiene que ser en equilibrio.

En la actualidad el basketbol requiere a las jugadoras/es cada vez con mayor movilidad, mayor velocidad, precisión y dinamismo.

En la observación de las jugadoras/es vemos que el que se destaca es aquella que hace todo a mayor velocidad, que cambia de ritmo, en definitiva, la que tiene una mayor cuota de equilibrio.

¿Cuánto tiempo dedicamos los entrenadores a entrenar el equilibrio?

El minibasket es una categoría propicia para dedicarle bastante tiempo al ejercicio de este fundamento, además, no sucede como con otros fundamentos que al crecer las/os chicas/os tienen que realizar modificaciones en su ejecución por deficiencias en los presupuestos de fuerza (el tiro, el pase).

Los jugadores que tengan mayor equilibrio podrán seguramente combinar todas las demás habilidades del basketbol de una manera mas propicia.

En muchas ocasiones se ve cómo los entrenadores piden mayor velocidad en las acciones y también se ve cómo los chicos en su afán por cumplir con la indicación “se equivocan” con frecuencia (malos pases, son rebasados por el atacante, cometen violaciones al reglamento, etc.) una de las causas es que ejercitan desequilibrados.

Los entrenadores trabajamos el equilibrio en forma indirecta (cuando pedimos posición de triple amenaza, bajar la cola para defender, etc.), por eso la importancia de enseñarlo.

Es importante dedicarle mucho tiempo en nuestras clases a la practica de esta habilidad (con y sin el elemento) que hará que los niños ejecuten los gestos técnicos de una mejor forma y poder desarrollar un juego con mayor dinamismo, de esta manera tendrán la oportunidad de divertirse jugando al basketbol con mayor seguridad en los desplazamientos y un mayor dominio del elemento.

Así surgen algunos conceptos que hay que explicarles a las chicas como, por ejemplo:

¿Qué es el centro de gravedad, donde está?

¿Cuál es la ventaja de tener el centro de gravedad bajo durante las acciones de basketbol?

¿Qué papel juegan los brazos y la cabeza en las acciones que requieren gran dosis de equilibrio?

¿De qué manera ayuda actuar en forma equilibrada?

Debemos explicarles a las niñas porque debemos jugar con el cuerpo en equilibrio, o sea en una posición básica o de triple amenaza, ellas tienen que saber que de esa manera saldrán mejor a recibir el balón, tendrán opción de salir para ambos lados, pasarán y lanzarán de una manera mejor y más rápida,

arrancarán hacia el cesto en forma veloz, etc. Si les explicamos seguramente lo entenderán y les ayudará a mejorar la ejecución de los fundamentos.

Si le damos al equilibrio, la importancia que realmente tiene y lo ejecutamos convenientemente en las edades tempranas, seguramente las chicas tendrán mucha más facilidad para adquirir todos los demás gestos y movimientos del deporte.

Manejo del balón

Todo jugador/a de básquet debe tener un absoluto dominio de la que es su "herramienta de trabajo", con la que deberá desarrollar su juego: la pelota. Se ha de lograr que la pelota sea una prolongación del propio cuerpo.

Es fundamental pues, familiarizar a las/os jugadoras/ers con una serie de sensaciones respecto al peso, dimensión, tacto y evoluciones del balón, decisivo en el desarrollo de las siguientes etapas: Pase, tiro, dribling, etc.

Es muy importante el hecho de no mirar el balón mientras se maneja.

A medida que los niños lo dominen más placer les causará el deporte, mejor se sentirán consigo mismas y más confianza adquieren para poder practicar otros fundamentos.

En los ejercicios de manejo de balón tenemos diferentes grados de complejidad, como ser:

- Sin dribling en posición estática.
- Sin dribling en movimiento.
- Con dribling en posición estática.
- Con dribling en posición dinámica.

Debemos darle mucha importancia a este aspecto y practicarlo siempre, la familiarización con la pelota es fundamental en el aprendizaje de las niñas.

Dribbling, Pique o Bote

Driblar o botar es una parte integral del basquetbol y vital para el juego individual y de equipo; y, al igual que pasar, es una forma de desplazar el balón.

Por este motivo es primordial que las jugadoras dominen a la perfección todos los secretos del dribling, que sean capaces de desenvolverse en la cancha sin tener que preocuparse por él, debemos conseguir que sea un gesto absolutamente natural.

Hay varios puntos muy importantes:

- Nunca se debe mirar el balón
- Deben usarse indistintamente ambas manos
- Es preciso no abusar, no picar por vicio.

Nunca debe usarse por usarse, por muy bien que se domine, debe quedar muy en claro que el pique sirve para:

- Penetrar al aro.

- Para salir de una situación de presión.
- Para cambiar el balón de lado, si no es posible el pase.
- Para mejorar ángulos de pase.

Es importante saber que cada vez que se inicie el dribling, debemos primero picar la pelota y luego puede levantar el pie de pivot, como así también no se puede picar con ambas manos a la vez.

Posición y Técnica. Cuerpo semiflexionado. El peso del cuerpo debe caer sobre la punta de los pies. Los pies colocados en una posición normal: abierto ancho de hombros y uno mas adelantado que el otro, siempre mas adelantado el pie correspondiente a la mano con que se pica.

No mirar el balón, hay que sentirlo y no mirarlo, para tener una visión más amplia del juego.

Los dedos, y más concretamente sus yemas son los únicos que deben tocar el balón. Debe quedar un hueco en la mano de modo que la palma no toque nunca la pelota. Así tendremos mucho mayor control.

El balón se impulsa suavemente, sin pegarle, con la muñeca, la cual hace de palanca y de amortiguación al mismo tiempo. El codo un poco despegado del cuerpo.

El antebrazo, también debe seguir el movimiento del balón, con una flexión del codo. Sin embargo, el hombro y el brazo deben permanecer quietos y no subir y bajar con él.

El brazo contrario a la mano que se pica está en una posición normal, un poco relajado a lo largo del cuerpo.

El pique, normalmente, se debe dar no mas alto de la cintura.

Tipos de Pique.

Pique de Progresión: Es el mas utilizado, pues se realiza continuamente cuando nos desplazamos por la cancha. Hay que botar el balón por delante y a un lado del cuerpo, y hacerlo subir hasta aproximadamente hasta la altura de la cintura, la mano se sitúa arriba de la pelota, es importante que la mano y el antebrazo acompañen al balón mientras se mueve.

Pique de Protección: Se usa para mantener nuestra posición ante el acoso de una defensora que nos impide progresar. La posición del cuerpo es ligeramente mas flexionada que en la posición básica, con el objeto de proteger el balón. El pique será mas bajo, a la altura de la rodilla de la pierna más retrasada. Adelantaremos la pierna y el brazo contrario a la mano con que se pica, que será la mas alejada de la defensora, protegiendo el balón con ese brazo. Usamos, en realidad, todo el cuerpo para proteger el balón, interponiéndolo entre él y el defensor. La cabeza siempre viendo a la defensora y al resto del campo.

Pique de Velocidad: El objetivo es avanzar lo más rápido posible. Como resulta claro que una jugadora avanzará más rápido corriendo que picando, habrá que correr mucho y picar poco. Para ello, impulsaremos el balón hacia delante, el pique es alto, dando el mayor número posible de pasos entre pique y pique. El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia delante, el brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo, sino que va mas adelantado, y la mano esta detrás del balón.

Cambios de Mano, Dirección y Ritmo. La atacante con balón tiene una serie de recursos para driblar, al contrario. Si no puede superarla por rapidez, tiene el recurso de los cambios de mano, ritmo y dirección. Hay varios tipos de cambios, y aunque cada uno tiene sus características propias hay una serie de elementos comunes a todos ellos. Así, todo cambio de mano y dirección debe ir asociado a un cambio de ritmo para que la acción sea verdaderamente efectiva. Por supuesto, y como siempre, todos los movimientos deberán realizarse con ambas manos.

Cambio de mano por delante: Es el más utilizado y sencillo. En el momento de iniciar el cambio, enfrentar al oponente, retroceder la pierna contraria de la mano con que se pica. Inclinar el peso del cuerpo sobre dicha pierna. Bajar mas el pique, dar un golpe de muñeca de adelante a atrás hacia la pierna contraria. Girar 45° sobre la punta de los pies.

Cambiar de dirección y de ritmo, saliendo primero con la pierna mas alejada a la mano que dribla, para que de esta manera el cuerpo sirva de protección contra la defensa.

Cambio de mano con reverso, giro: Consiste en girar sobre uno mismo para superar al defensor. Nos dirigimos hacia el lado contrario de la dirección a tomar. Lo primero que se hace es fijar el pie de pivot, que será el contrario a la mano que se pique y se colocará por delante del defensor y entre sus piernas, para efectuar un giro (pivot de reverso) sobre el pie de pivot, llevando el balón con la misma mano que se pica hasta terminar el giro. Como siempre las piernas deberán estar flexionadas en la llegada y en el cambio para proporcionar mayor equilibrio y estabilidad.

Cambio de mano entre piernas: Debemos enfrentar, al contrario, los pies van paralelos. Piernas abiertas ancho de hombros, cuerpo flexionado. Realizar un pique de adelante hacia atrás, teniendo las piernas separadas y pasando el balón entre ellas, tras un golpe de muñeca yendo de una mano a la otra. Cruzar la pierna contraria hacia donde me dirijo, por delante de la defensora, cambiar de ritmo.

Cambio de mano por detrás de la espalda: Es uno de los mas útiles, es el que menos expone el balón. Consiste en pasar el balón por detrás del cuerpo, tras haber realizado una parada, sin haber detenido el dribling, pies paralelos, el cuerpo debe estar flexionado y la pelota debe ser pasada a la altura de las rodillas o más baja, con un golpe de muñeca de una mano a la otra, para salir con un cambio de ritmo, cruzando la pierna contraria e interponiendo el cuerpo por delante del defensor.

Lanzamiento o Tiro

Lanzar es la técnica más importante en el básquet. En este fundamento todos los entrenadores de básquet femenino deben hacer mucho hincapié, ya que notamos grandes falencias, son muy pocas las jugadoras que tiran bien, con buena técnica.

Este fundamento es uno de los más fáciles de enseñar y a la vez uno de los más difíciles, es más fácil porque las niñas cuando recién comienzan lo que más les atrae es tirar al aro para convertir, sin preocuparse como lo consigue. La dificultad radica precisamente en ese punto, si tira con una o dos manos, como toma la pelota, si salta o no, si impulsa el balón con los brazos o con las

piernas. En resumen, da igual como lo haga si al final consigue meter el balón por el aro. La creación de malos hábitos de tiro durante la formación de un jugador hará que este sea incapaz de corregirlos al cabo de cierto tiempo, y que, por lo tanto, disponga de una técnica defectuosa durante toda su vida. Es labor de los entrenadores, corregir esas deficiencias de las jugadoras y frenar los problemas derivados de los malos hábitos lo antes posible, desde el primer día de practica.

La edad ideal para comenzar con la enseñanza del tiro es, como en otros fundamentos, el momento en que el jugador empieza a jugar al basquetbol.

Si nuestro trabajo durante los entrenamientos se realiza para conseguir una mecánica de tiro correcta debemos ser consecuentes con nuestro sistema y decirle a la jugadora, que, si tiró de una manera incorrecta y embocó, que, aunque la haya metido, la forma de ejecutar el lanzamiento no ha sido buena, y que debe recordar lo hecho en los entrenamientos. En estas divisiones (premini, Mini, Infantiles), donde al resultado del partido no deberíamos tomarlo en cuenta, la consecución de encestes y ganar partidos es un hecho marginal que sólo sirve para ayudar a mejorar a los jugadores. El buscar la gloria deportiva en edades tan tempranas solo consigue crear frustraciones en las jugadoras.

Fuerza. La mayor parte de la fuerza necesaria para lanzar proviene de las piernas, no importa la distancia desde la que tire el jugador, su mecánica de tiro no debe variar. Lanzar desde mas lejos no implica que saque el balón desde mas abajo o más atrás para darle mas fuerza, sino flexionar más las piernas para extraer mas fuerza del tren inferior.

Dirección. La línea de tiro será lo que permita que nuestros lanzamientos vayan en la dirección correcta, esta línea está formada con las siguientes partes del cuerpo:

-) La punta del pie de tiro
-) La rodilla de la pierna de tiro
-) El codo del brazo de tiro
-) Dedo índice de la mano de tiro

Todas estas partes del cuerpo deben estar en línea y apuntando al cesto, la línea de tiro nos dará la calidad del tiro, la precisión. Si cualesquiera de los cuatro elementos se salen de ella hará que el tiro sea deforme y la dirección del lanzamiento cambie.

Como agarrar el balón: En este aspecto intervienen ambas manos, pero solo una de ellas mantiene el contacto con la pelota hasta el final del tiro. Comenzaremos a enseñar el tiro desde la posición de triple amenaza. Pondremos el balón pegado a la cadera con la mano de tiro encima, de forma que el dedo índice quede en el centro y señalando hacia delante. El resto de los dedos abarcarán la superficie restante del balón sin tener una posición forzada y amoldándose a la forma de éste. Los tres dedos fundamentales serán el pulgar, el índice y el mayor.

La superficie formada por los dedos y la mano debe encontrarse en un ángulo de 90° con respecto al antebrazo, la mano débil se situará en un lateral y algo por debajo del balón. El codo se mantiene pegado al cuerpo para no sacarlo de la línea. El antebrazo forma un ángulo de 90° con respecto al brazo. A partir de esta posición, y empujando a partir del codo, llevaremos el balón hacia la posición de tiro.

Como llevar la pelota a la posición de tiro. A partir de una buena toma de la pelota debemos armar el tiro lo más rápido posible, para conseguir esto es necesario trabajar durante muchas horas, automatizando al máximo el movimiento y haciendo que este sea algo natural. debemos trabajar todas las formas en las que una jugadora arma el tiro, desde el dribling, desde una parada, desde la recepción, etc.

Posición final. Piernas flexionadas, los pies apuntan al aro, uno (el de tiro), ligeramente mas adelantado que el otro. Cabeza situada en el centro del cuerpo, para mantener el equilibrio. Brazo de tiro paralelo al suelo, con el codo apuntando al aro. Antebrazo formando un ángulo de 90* con respecto al brazo. Muñeca flexionada y mano formando ángulo de 90* con respecto al antebrazo (paralelo al suelo), el dedo índice en el centro y apuntando en sentido contrario al aro. El brazo de apoyo debe situarse en el lateral, con los dedos señalando hacia arriba. El pulgar apunta hacia atrás.

Como realizar el lanzamiento. A partir de la posición anterior, procederemos a lanzar el balón con un movimiento continuo, relajado y equilibrado. Empezaremos subiendo el cuerpo y saltando a la vez que estiramos el brazo, el brazo debemos extenderlo hacia arriba y no hacia delante, de esa forma le daremos el arco necesario, el tiro no debe ser demasiado alto ni demasiado plano. Una vez llegado al punto de máxima altura, daremos un golpe a la muñeca haciendo rodar el balón por la mano y los dedos hasta lanzar el balón, el último dedo en tocar el balón es el índice, dado que es el que marca la dirección. El brazo debe quedar completamente estirado con la muñeca doblada y los dedos rectos, como metiendo la mano dentro del aro. El cuerpo debe quedar totalmente estirado al final del tiro.

El lanzamiento es un proceso de aprendizaje, todo lo expuesto es algo que tenemos que ir logrando a lo largo del tiempo, no pretendamos enseñarlo todo el primer día de entrenamiento, tiene que ver con los objetivos que nos planteamos en cada categoría y con la planificación.

El primer lanzamiento que enseñaremos en minibasquet es la bandeja, no sólo enseñaremos los pasos, sino también esta forma de tirar, dado que la ejecución de este tipo de lanzamiento, primero se debe enseñar como un tiro a pie firme.

JUEGOS APLICABLES AL BALONCESTO

EJERCICIOS DE BOTE

1. Cada jugador con un balón. Un balón aparte. Los jugadores divididos en grupos formando círculos. Los jugadores botan en el sitio y mientras pasan el otro balón al compañero con el pie. Mano de bote, pie de pase.

- VARIANTE: Mano de bote, pie de pase contrario.

Contenido de enseñanza; bote, visión periférica, habilidad y coordinación.

2. Cada jugador con un balón. Los jugadores botan por encima de las líneas que delimitan el campo y sus zonas. Botan con diferente cadencia según las líneas; líneas rectas a lo ancho bote normal, líneas rectas a lo largo bote hacia atrás, línea de 6,25 bote ladeado, líneas que marcan el interior de la zona bote alto, líneas circulares bote bajo.

Contenido de enseñanza; bote en movimiento.

3. Cada jugador con un balón. Los jugadores organizados en filas detrás de la línea de fondo van botando entre las piernas hasta el ½ campo y vuelven.

Contenido de enseñanza; bote en movimiento, coordinación.

4. Cada jugador con un balón. Los jugadores organizados en filas y detrás de la línea de fondo. Colocamos un número determinado de conos en hilera. Los jugadores sortean los conos, haciendo slalom, tocan la línea de ½ campo y vuelve a su posición. El siguiente de la fila sale cuando el jugador que está realizando el ejercicio llega a ½ campo.

Contenido de enseñanza; bote en movimiento.

5. Los jugadores divididos en grupos. Cada grupo con un balón. El jugador con balón sale botando hasta ½ campo donde realizan un cambio de mano (definir de que tipo), volviendo luego al grupo para entregarle el balón al que ahora ocupa la 1ª posición en la fila. Una vez entregado el balón se coloca al final de la fila y se sienta. El grupo acaba el ejercicio cuando todos sus componentes están sentados.

Contenido de enseñanza; bote en movimiento.

6. Colocamos a los jugadores divididos en 4 grupos. Colocamos 4 conos en el ½ del campo formando un cuadrado. Los jugadores 4 primeros jugadores de cada grupo salen a la vez. Botando rodean el cono que les corresponde y van botando a la fila siguiente a la suya.

- VARIANTE: En lugar de rodear el cono podemos realizar otro movimiento; cambio de mano, reverso, etc.

Contenido de enseñanza; bote en movimiento, cambios de mano.

7. Cada jugador con un balón. Colocamos un número determinado de obstáculos por el campo. Los jugadores van botando libremente y realizan diferentes tipos de cambios de mano delante de cada obstáculo.

Contenido de enseñanza; bote en movimiento, cambios de mano.

8. Cada jugador con un balón. Los jugadores se colocan detrás de la línea de fondo. Cada jugador tiene que llegar hasta ½ campo o todo el campo con un número determinado de botes y volver al punto inicial.

Contenido de enseñanza; bote en movimiento, cadencia de bote.

9. Los jugadores colocados por parejas. Cada pareja con un balón. El de delante situado en una de las líneas que delimitan el campo con las piernas abiertas. El jugador colocado detrás tiene el balón. En un momento lanza el balón, no muy fuerte, por debajo de las piernas del primer jugador. Este, que está mirando arriba en cuanto lo ve, tiene cogerlo, llegar botando hasta la línea de ½ campo y volver a la posición inicial. Diferentes finalizaciones; entradas, parada y tiro.

- VARIANTE: lanzar el balón por encima de la cabeza finalización; pase, entrada, tiro...

Contenido de enseñanza; bote, velocidad de reacción y visión periférica.

10. Los jugadores divididos en dos grupos. Cada grupo con un balón. Cada grupo colocado detrás de la línea de fondo debajo de una canasta. El primer jugador de cada fila con el balón. A la señal los jugadores salen botando hacia la canasta contraria de donde están colocados. Tienen que convertir la entrada y volver a la canasta de origen para convertirla también. Una vez ha metido las dos canastas, coge el rebote y pasa el balón a jugador colocado ahora el primero de la fila y realiza el mismo ejercicio. El ejercicio se acaba cuando en uno de los grupos todos los jugadores han realizado el ejercicio.

Contenido de enseñanza; bote en velocidad, entradas a canasta, rebote.

11. Los jugadores divididos en dos grupos. Cada grupo colocado detrás de la línea de fondo debajo de una canasta en posiciones opuestas. Tres balones colocados en $\frac{1}{2}$ campo. Uno enfrente de cada grupo el tercero dentro del círculo de $\frac{1}{2}$ campo, justo en la mitad. A la señal, el primer jugador de cada fila sale corriendo a coger el balón que le corresponde y botando lo lleva a su fila. Una vez entrega el balón vuelve a por el que queda en el centro del campo. El primer jugador que lo coge lo lleva botando a su equipo. El otro jugador tratará de evitarlo. Cada jugador que coge los dos balones tiene un punto. El ejercicio se acaba cuando uno de los grupos llega al número de puntos determinado o podemos realizarlo en un tiempo determinado contar el número de puntos.

- VARIANTE: Al coger el primer balón terminar en canasta.

Contenido de enseñanza; bote en velocidad, velocidad de carrera, bote de protección, oposición.

12. Todos los jugadores con balón menos tres. Los jugadores con balón botan por el campo libremente. Los tres jugadores sin balón tienen que robar el balón. El jugador al que roba el balón se convierte en perseguido y al que le roban en perseguidor. El ejercicio tiene un tiempo determinado. Al término del ejercicio los jugadores que no tienen el balón tienen una prenda.

Contenido de enseñanza; bote en velocidad, velocidad de carrera, bote de protección, oposición.

13. Ponemos normas; no se permiten cambios de mano, hacer cambios de mano cada vez de diferente tipo...

Contenido de enseñanza; bote control, visión periférica, cambios de mano, movimientos de pies, oposición.

JUEGOS CON BALON, COLABORACIÓN Y SIN OPOSICIÓN

BLANCOS Y NEGROS

Dividimos a los jugadores en dos grupos. Todos los jugadores con balón. Se sitúan los grupos a lo largo línea que divide la mitad del campo. Un grupo en cada campo. Cada grupo recibe un nombre. Cada vez que el entrenador diga algo relacionado con el nombre de alguno de los grupos, este se convertirá en perseguidor y el otro grupo en perseguido (o viceversa). El equipo perseguido tiene que llegar a tocar la línea de fondo. Podemos determinar el final del ejercicio por tiempo o por puntuación.

Contenido de enseñanza; bote en el sitio, bote en velocidad y la velocidad de reacción

JUEGO DE LAS CUATRO ESQUINAS.

Disponer los jugadores en un cuadrado (un balón cada uno) y un jugador (con balón) en medio del cuadrado que botando debe de tratar de ocupar el ángulo dejado libre por los compañeros que a la señal deben de cambiar de posición botando; quien pierda su posición va al medio y el juego se reanuda. Es importante al inicio determinar el sentido del desplazamiento; hacia la derecha, hacia la izquierda, libre.

Contenido de enseñanza; bote en el sitio, bote en velocidad, velocidad de reacción.

MOROS Y CRISTIANOS.

Dividimos a los jugadores en dos grupos. Todos los jugadores con balón y situados en la línea de fondo (un grupo en cada línea). Los jugadores de cada grupo se ponen un número (dependiendo del nº de jugadores que haya). A la señal del entrenador, que es un número, saldrán los jugadores correspondientes a este número e irán hasta la línea de fondo contraria. Allí se encontrarán con los jugadores del otro grupo todos con sus manos extendidas. El jugador pega con su mano en una de las palmas extendidas y vuelve corriendo, se convierte en perseguido, a su grupo. El jugador tocado se convierte en perseguidor. Si el perseguidor no coge al perseguido queda eliminado. Podemos determinar el final del ejercicio a tiempo o cuando todos los jugadores de un equipo queden eliminados.

Contenido de enseñanza; bote en el sitio, bote en velocidad, velocidad de reacción.

JUEGO DE LA MARCA.

Dividimos a los jugadores en dos grupos. Cada jugador tiene un pañuelo metido dentro del pantalón (por detrás). Los dos jugadores de los dos equipos deben recuperar los pañuelos del equipo contrario. Podemos determinar el final del ejercicio a tiempo o cuando un equipo recupere todos los pañuelos del otro equipo.

Contenido de enseñanza; bote en el sitio, bote en velocidad, velocidad de reacción, movimiento de pies.

JUEGO NAPOLEON.

Todos los participantes con balón. Situar en el suelo tantos aros como participantes y colocar a cada participante dentro de un aro, mientras el jugador denominado Napoleón se sitúa en medio del campo. A cada jugador se le asigna el nombre de una ciudad o estado. El juego se inicia a la señal de "Napoleón declara la guerra a.." (nombre de ciudad o estado) y el jugador nombrado tiene que salir del aro y escaparse por el campo (podemos poner un tiempo determinado), volviendo luego al aro. Si "Napoleón" lo toca queda eliminado. Los jugadores mientras están dentro del aro, están botando.

Contenido de enseñanza; bote en el sitio, bote en velocidad, velocidad de reacción, paradas.

OCUPAR EL CASTILLO

Colocamos en el suelo un nº de aros uno mas que nº de niños tengamos. Un balón. Cada jugador dentro de un aro. El jugador con balón pasa a un compañero y tiene que ir a meterse al aro que está vacío. Podemos variar el

tipo de pase.

Contenido de enseñanza; pase, pasar y ocupar un espacio vacío, paradas.

BRILE.

Dividimos una zona del campo en tres partes. En un lateral hay un participante con un balón. En el otro lateral hay otro participante sin balón y en la zona media se encuentran todos los demás. Los jugadores exteriores cazaran a los interiores golpeándolos con el balón. Los jugadores exteriores pueden mejorar su posición mediante el pase. No pueden hacer pasos. Los eliminados se colocarán con los exteriores y ayudarán a cazar a los demás compañeros.

Contenido de enseñanza; pase, paradas, pasar y moverse a ocupar un nuevo espacio. Colocamos a los participantes en un círculo. A cada participante le asignamos un número. Uno de los equipos lo formaron el equipo de número impares y el otro de los pares. Cada grupo con un balón El juego consiste en que uno de los grupos tiene que pasarse el balón y el otro lo tiene que cazar también mediante pases. Podemos variar el tipo de pase, el sentido del pase.

Contenido de enseñanza; técnica y rapidez en el pase.

EL ESCUDO.

Formamos grupos entre 6 y 8 participantes formando una figura cerrada, cuadrado, círculo. Un balón por grupo. Uno de los participantes se sitúa en el centro y será "el escudo". Otro de los participantes tendrá que escudarse en él para no recibir "los balonazos " de los compañeros. "El escudo" no podrá moverse. Determinamos el final del ejercicio por número de "balonazos" recibidos o por tiempo.

Contenido de enseñanza: técnica y rapidez de pase, movimientos de pies.

LA PAREJA PARADORA.

Parejas de jugadores desplazándose con balón, el espacio puede ser todo el campo o un campo delimitado. Cada pareja tiene un número asignado. A la señal, el número indicado deja el balón y trata de tocar a cualquier portador de balón. Cambios entre las parejas. Podemos ir cambiando el tipo de pase.

Contenido de enseñanza; técnica y rapidez de pase, movimientos de pies, velocidad de reacción.

JUEGO CON BALON, SIN COLABORACION Y CON OPOSICION

LA CONQUISTA DE LOS BALONES.

Los participantes agrupados por parejas situados en la línea de fondo. Uno de la pareja defiende al otro, que partiendo de la misma línea que el resto de los jugadores, tratará de escaparse de su marcador para coger uno de los balones situados en el centro del campo. Se coloca un balón menos que el número de parejas. Quien se queda sin balón acumula un punto. Logo se relevan las funciones. El que más puntos acumule, pierde.

Contenido de enseñanza; movimientos ante una oposición, oposición.