



FEDERACION  
DE BALONCESTO  
DE MADRID



CONSEJERÍA DE CULTURA Y DEPORTES  
Comunidad de Madrid

# I CLINIC ESTIVAL

**PARA TÉCNICOS  
DE FORMACIÓN**

**18 Y 19 DE JUNIO 2008**



**DE 19,00 A 22,30**

JAVIER ARREDONDO  
RAFAEL NAVARRO  
CARLOS SÁINZ DE AJA  
JOSÉ LUIS TORRES

**PABELLÓN PEDRO FERRÁNDIZ  
Avenida Olímpica, 22 (Alcobendas)  
(Junto al Alcampo de Alcobendas)**

**Báden**



iberCaja



**JUNGHANS**

# ***TRABAJO DE PSICOMOTRICIDAD Y PREPARACIÓN FÍSICA DE BASE PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS EN “MINIBASKET”.***

***RAFAEL NAVARRO  
2008***



# Preparación física “integrada” en el entrenamiento ¿POR QUÉ?

- ✓ Tenemos poco tiempo en el entrenamiento. Calidad > cantidad.
- ✓ No tenemos preparador físico.
- ✓ Favorece la intensidad del entrenamiento.
- ✓ Buscamos hábitos higiénicos en nuestros jugadores.
- ✓ Enseñarles a dar importancia en el “detalle” para mejorar como jugadores.
- ✓ Están en la “etapa sensible” del aprendizaje del “minideporte” (8-12 años). (Rigal, 2006)

# Evolución de las capacidades físicas básicas

## ✓ RESISTENCIA:

- Resistencia aeróbica desde edades tempranas.
- Resistencia láctica a partir de los 12-14 años en mujeres y 14-16 años en hombres. NUNCA ANTES.

## ✓ FUERZA:

- Fuerza máxima a partir de los 12-14 años, basándose en la fuerza resistencia.
- Fuerza rápida a partir de los 10 años.

## ✓ VELOCIDAD:

- Velocidad de reacción, gestual y frecuencia a partir de los 7-8 años.
- Velocidad de desplazamientos a partir de los 12 años.

## ✓ FLEXIBILIDAD:

- Cuanto antes, involuciona con la edad.

# Factores básicos del entrenamiento

➤ ESPECIFICIDAD

➤ CONTINUIDAD

➤ PROGRESIÓN

1. Intensidad del entrenamiento.
2. Duración del entrenamiento.
3. Frecuencia del entrenamiento.

“El descanso es una parte fundamental del entrenamiento”

(Lorenzo, 2004)

# FILOSOFÍA DE ENTRENAMIENTO.

REGLAS BÁSICAS QUE DEBE CUMPLIR EL ENTRENAMIENTO

• APRENDIZAJE

• INTENSIDAD

• PARTICIPACIÓN

• DIVERSIÓN

## “ESPECIAL” IMPORTANCIA:

- Los jugadores de baloncesto tienen que manejar sus PIES con la mayor eficacia y a la mayor velocidad posible, en muchas ocasiones en “descompas” .
- Las paradas y cambios de dirección debemos entrenarlos en situaciones “abiertas”, que entrañen un alto riesgo de desequilibrio corporal.
- Intentar introducir el juego y la competición siempre que sea posible para aumentar la concentración y la velocidad de ejecución.
- No superar los 25-30 minutos en una sesión monográfica.

# EL PASE:

APENAS SE DAN LOS PASES CON DOS MANOS (pecho y picado).



PASES CON UNA MANO: muy tensos no queremos globitos.

- Con el balón cogido.
- Sobre bote (ganamos velocidad).



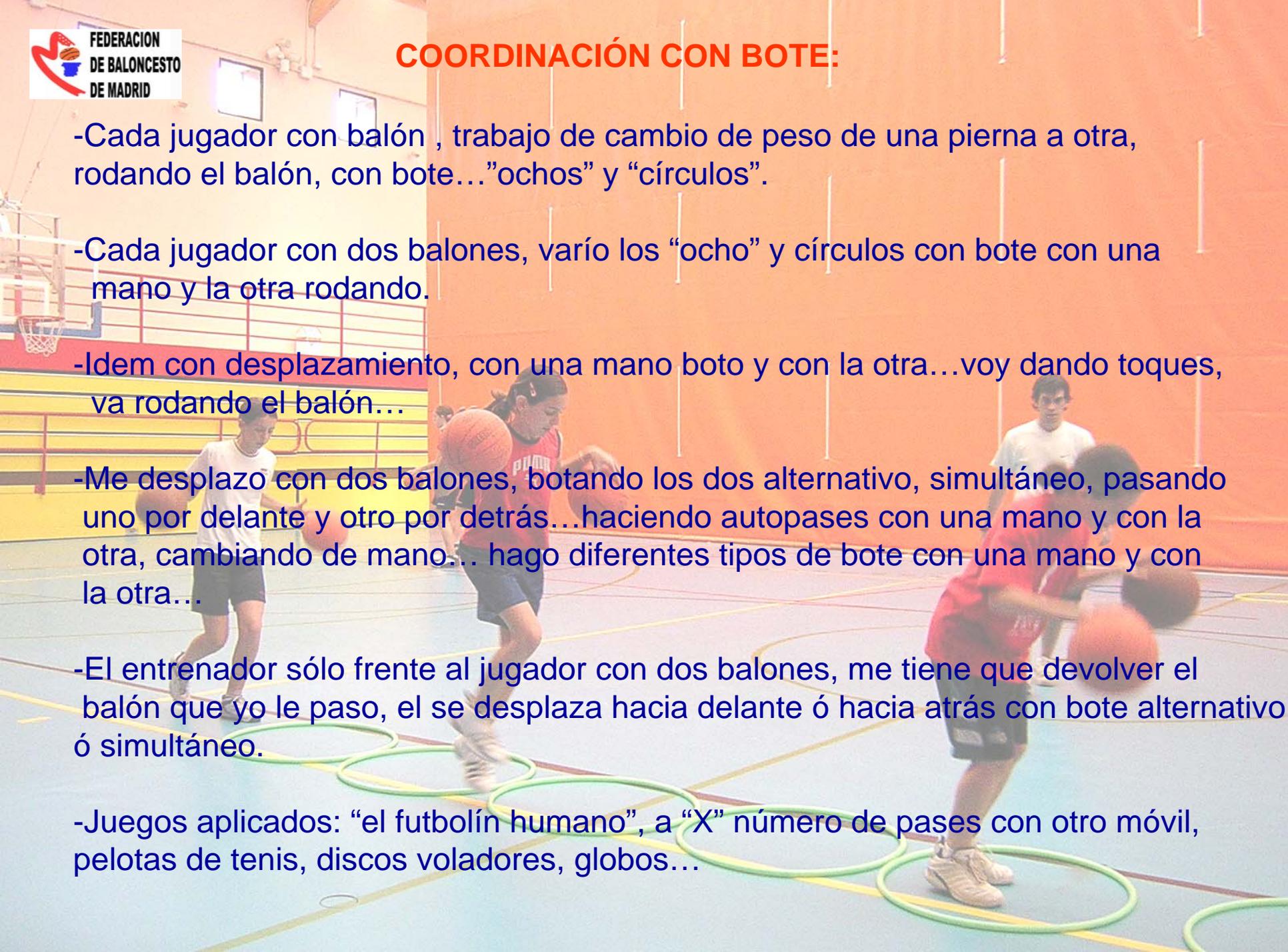
## COORDINACIÓN CON PASES:

- Pases con dos manos de pecho y picado, pases con una mano de pecho y picado, por encima de la cabeza con dos y una mano. Por parejas cada uno con balón, ambos pasan y con movimiento “descompasado” de los pies.
- Pases con una mano por encima de la cabeza y pase de “bolos”, por detrás de la espalda...
- Por parejas, cada uno con dos balones, idem al anterior...
- Malabares con dos balones y tres...
- Pases tras bote con un balón por jugador . Por parejas y tras previos diferentes cambios (por delante, entre las piernas, por detrás).
- Idem pero cada jugador tiene dos balones.
- Juegos: “metralleta de pases”, “las cruces de pases”, “número de pases al frente con una mano y desplazamiento lateral, para devolver el paso con la otra”...
- El entrenador frente a los jugadores con balón ; diferentes ejercicios en los que me tiene que devolver el balón que le paso mientras el bota con uno ó dos balones...

# EL BOTE:

- MUY TENSO/ DURO.
- AGACHADOS Y SEPARADO DEL CUERPO.
- "REBOZAR" EL BALÓN/ DARLE FORMA.
- LOS PIES SIEMPRE MIRANDO AL ARO Ó AL FRENTE.
- NUNCA CRUZO LOS PIES, SALVO EXCEPCIONES.
- LO UTILIZAMOS PARA ALGO.
- PREFERIMOS EL PASE AL BOTE.

## COORDINACIÓN CON BOTE:

- Cada jugador con balón , trabajo de cambio de peso de una pierna a otra, rodando el balón, con bote...”ochos” y “círculos”.
  - Cada jugador con dos balones, varío los “ocho” y círculos con bote con una mano y la otra rodando.
  - Idem con desplazamiento, con una mano boto y con la otra...voy dando toques, va rodando el balón...
  - Me desplazo con dos balones, botando los dos alternativo, simultáneo, pasando uno por delante y otro por detrás...haciendo autopases con una mano y con la otra, cambiando de mano... hago diferentes tipos de bote con una mano y con la otra...
  - El entrenador sólo frente al jugador con dos balones, me tiene que devolver el balón que yo le paso, el se desplaza hacia delante ó hacia atrás con bote alternativo ó simultáneo.
  - Juegos aplicados: “el fútbolín humano”, a “X” número de pases con otro móvil, pelotas de tenis, discos voladores, globos...
- 

# PARADAS, PIVOTES Y TIRO:

## NORMAS BÁSICAS:

- Diferenciar perfectamente paradas en un tiempo y paradas en dos tiempos.
- Prestar especial importancia al juego de pivotes.
- Desplazamientos y carrera siempre flexionados, con control y equilibrio.
- Siempre “miro al frente”...
- Siempre termino en canasta...



## Coordinación para el trabajo de paradas, pivotes y tiro:

- En el banco sueco, realizamos diferentes apoyos con diferentes tipos de bote...
- Idem con diferentes apoyos y con pases del entrenador que está enfrente, podemos meter giros...
- Idem con diferentes tipos de entradas, normal, pasos laterales, pérdidas de pasos, aros pasados, paradas en uno y dos tiempos...
- Cada jugador con balón autopases ó un balón por pareja; trabajo de salidas abiertas, cruzadas; para finalizar en un tiempo y en dos tiempos...
- Trabajo de pivotes de espaldas al aro y de cara...
- Trabajo de pivotes para coger el balón, exterior, coge el balón interior-exterior...
- Trabajo de pivotes de cara a altura del tiro libre, reverso, giros, salidas cruzadas.
- Paradas en uno y dos tiempos y tiro...

MIKE D'ANTONI.

....”EL BALONCESTO  
NO SE PUEDE  
ENTRENAR, SÓLO  
JUGAR”....

(Mike D'antoni: Entrenador de los Phoenix Suns. Elegido  
mejor entrenador de la NBA 2005)

