



OBJETIVOS Y FUNDAMENTOS EN LA PLANIFICACIÓN DE UN EQUIPO MINIBASKET

PAUTAS A SEGUIR EN EL MES DE OCTUBRE PARA HACER LA PLANIFICACIÓN DE UN EQUIPO MINI

Por Daniel Corona

Entrenador con siete temporadas de experiencia en la cantera del Baloncesto Fuenlabrada, siendo el Director Técnico del Campus del club madrileño en el año 2012. También participó en el primer Campus de la Liga Endesa en 2012. Actualmente, se encuentra en Dinamarca, donde ejerce como técnico del U10 del Værløse Basketball Club, además de ser el entrenador asistente en el U19, U21 y Primer equipo.

Octubre 2014

Propuesta de organización de una planificación, sin importar la categoría:

1.	Planificación General
1.1	Evaluación previa
1.2	Objetivos generales
1.3	Objetivos deportivos específicos
1.4	Metodología a seguir
1.5	Fundamentos a desarrollar
2.	Filosofía de Equipo
2.1	Introducción general
2.2	Conceptos defensivos
2.3	Transición, contraataque y llegar jugando
2.4	Conceptos ofensivos
2.5	Situaciones especiales
2.6	Ideas extra
3.	Playbook
4.	Planning 2014-2015
4.1	Planning anual
4.2	Planning mensual
4.3	Planning semanal
5.	Reglas de equipo
6.	Anexo
6.1	Charlas introductorias – jugadores / padres / cuerpo técnico
6.2	Entrevista personal – Test sociométrico
6.3	Sesiones de entrenamiento
6.4	Team Roster

En minibasket las partes más importantes y donde mas se va a desarrollar el peso de la planificación es en la parte de ‘planificación general’, y ‘planning’ mientras que la parte de ‘filosofía de equipo’ sólo incluirán conceptos tácticos muy básicos y adaptados a la categoría donde se entrena. Todo lo relativo a minibasket se ha escrito para una temporada de un equipo de benjamín de 2º año, puesto que es el año justo en el medio de toda la etapa de minibasket y así opino que será mas sencillo adaptarlo al trabajo en benjamín de primero o los dos años de alevín.

En baloncesto la parte de ‘planificación general’ y ‘filosofía de equipo’ pesan mas o menos lo mismo. En realidad la planificación completa de una temporada de infantil a junior suele ocupar unas 90-100 páginas sin incluir las sesiones de entrenamiento, solo variando la información contenida en cada uno de los apartados. En este número (**octubre 2014**) se expondrá un ejemplo de planificación general para un equipo de minibasket:

1.	Planificación General
1.1	Evaluación previa
1.2	Objetivos generales
1.3	Objetivos deportivos específicos
1.4	Metodología a seguir
1.5	Fundamentos a desarrollar

Focalizando punto por punto:

1.	Planificación General
1.1	Evaluación previa

El proyecto de entrenamiento para un equipo de minibasket trata de aproximar el entrenamiento de baloncesto a niños/as entre los 8 y los 12 años. La división entre categorías de Baby-basket (por debajo de 8) y Benjamín-Alevín hace que el trabajo a desarrollar pueda ser más específico.

Se trabajará con jugadores/as, sobre todo en categoría Benjamín-Alevín, con poca experiencia previa con el baloncesto (alguno incluso con el deporte en general), por lo que es importante conocer las características del grupo antes de poder planificar objetivos concretos. Algunos, vienen de un trato previo en otros años de baloncesto lo que de alguna manera debería facilitar el trabajo a realizar esta temporada.

A continuación en esta parte de la planificación se detallarán:

- a) Las instalaciones disponibles (pabellón, módulos, pista exterior)
- b) Los medios materiales con los que se cuenta para entrenar (numero de balones por jugador, conos, material para el trabajo de la coordinación, equipaciones, mochilas, material de primeros auxilios...)
- c) Horas y días de entrenamiento y partidos (y dónde se juega o entrena)
- d) Cantidad de jugadores por sesión prevista

Los grupos de entrenamiento se dividen por edad, aunque podría haber excepciones para algunos jugadores/as debido a su mayor capacidad o debido a alguna circunstancia en particular que podría hacer replantear la situación del jugador/a y asignarle algunas sesiones individuales o entrenamientos con otros equipos de mayor edad en el que dicho jugador/a se encuentre más cómodo/a (siempre consensuado con la dirección técnica y el propio jugador/familia).

El perfil medio del jugador/a tipo en minibasket es un jugador con poco conocimiento de recursos técnico-tácticos pero con una alta capacidad de aprendizaje, aunque algunos/as muestran problemas de concentración y escucha durante los entrenamientos. Por lo general, el jugador/a viene con ganas de aprender, pero es laxo en disciplina y le cuesta trabajar. El trabajo a desarrollar es primordial si queremos cumplir los objetivos base para minibasket: acercar el baloncesto a los niños/as y conseguir sacar jugadores/as con suficientes recursos técnicos para alimentar a nuestras canteras.

1.2	Objetivos generales
-----	---------------------

Como objetivos generales se describen:

1. Formar jugadores de forma general en los conceptos básicos del baloncesto, haciendo especial énfasis en los fundamentos técnicos propios de cada categoría.
2. Formar jugadores en su plano personal y humano que se caractericen por valores como:
 - a) Espíritu de Trabajo y esfuerzo
 - b) Trabajo en Equipo en pos de un objetivo común
 - c) Autonomía y toma de decisiones
 - d) Respeto a los compañeros, técnicos, árbitros y rivales.

3. Incrementar el prestigio deportivo del club para el que trabajamos por medio de un trabajo serio y dedicado de todos los componentes del equipo, por igual (con dependencia de las asignaciones de su cargo).

1.3	Objetivos deportivos específicos
-----	----------------------------------

Como objetivos específicos se destacan:

- 1) Llevar a cabo un trabajo técnico-táctico, físico y psicológico acorde a la edad de cada jugador, que posibilite al máximo su evolución futura y que se adapte a las posibilidades naturales de cada uno.
- 2) Aportar a los jugadores experiencias lúdicas y motivantes que les animen a continuar con la práctica del baloncesto.
- 3) Transmitir entusiasmo por lo que hacen y por el Club en el que lo desarrollan. Que sean aficionados al baloncesto en general y al club concreto en particular.
- 4) Perseguir que sean jugadores inquietos, curiosos y comunicativos, siempre dentro de un respeto máximo y de una disciplina de entrenamientos y partidos que les permita desarrollar al máximo sus capacidades.
- 5) Reforzar los hábitos de entrenamiento, puntualidad e higiene ya adquiridos la temporada pasada e implantarlos a los que no los posean.
- 6) Dotar a los jugadores de la máxima cantidad posible de recursos técnicos que las circunstancias nos permitan para que puedan aplicarlos a situaciones reales de juego. Tomar la competición de fin de semana como una aplicación de lo aprendido durante los entrenamientos semanales.



1.4	Metodología a seguir
-----	----------------------

La metodología a seguir es clara:

EN ENTRENAMIENTOS

- Aprovechamiento máximo del tiempo de entrenamiento en pista evitando interrupciones y largas explicaciones. Minimizar al máximo el tiempo de espera y las filas.
- Exigencia a cada jugador dentro de sus capacidades individuales, adaptándonos a su nivel.
- Entrenamientos divertidos y motivantes.

EN PARTIDOS

- Ánimo constante a los jugadores, premiando la utilización de recursos técnicos y reforzando actitudes de Equipo en todo momento, de forma grupal e individualmente.
- Valorar la creatividad, la agresividad y el carácter bien entendido en la pista.
- Disciplina pre y post partido (puntualidad, calentamientos y estiramientos).

1.5	Fundamentos a desarrollar
-----	---------------------------

A continuación se realizará el desarrollo de las capacidades específicas. Se distinguen tres etapas de enseñanza típicas: iniciación, aprendizaje y perfeccionamiento (serán usadas a menudo).

Los conceptos y fundamentos a desarrollar se dividirán en:

- 1.- Fundamentos Físicos
- 2.- Fundamentos Técnicos
- 3.- Fundamentos Tácticos
- 4.- Conceptos Ofensivos
- 5.- Conceptos Defensivos
- 6.- Aspectos Psicológicos

Repito que es un ejemplo para un benjamín de 2º año de buen nivel. No se especifican los conceptos táctico-estratégicos en esta sección, puesto que en la parte de Filosofía de Equipo se tratarán extensamente.

Fundamentos Físicos

- Trabajar siempre este aspecto en minibasket de forma lúdica y global
- No incidiremos en ninguna capacidad física en particular (resistencia, flexibilidad, velocidad y fuerza no se trabajan por separado)
- Buscamos mejorar ante todo sus capacidades motoras: mejora de su percepción espacial y temporal, afirmación de su lateralidad y propiocepción
- Desarrollo de las capacidades físicas básicas dentro de la práctica del baloncesto: desplazamientos, saltos, lanzamientos y recepciones con balón
- Las habilidades genéricas estarán siempre supeditadas al trabajo motriz

Fundamentos Técnicos

- Posición básica Ataque/Defensa. Estar siempre activos. Triple amenaza y desplazamientos defensivos
- Agarre, manejo y control de balón. Desplazamientos con el balón. Fluidez de movimientos en el control con mano hábil y débil y optimización de lo aprendido en otras categorías
- **Entradas a canasta:** Coordinación natural de derecha e izquierda
 - 1.- Derecha: colocación de los pies, bandeja con mecánica adecuada. Diferenciación en tipo de tiro en entradas (en bandeja vs movimiento habitual de tiro)
 - 2.- Izquierda: tras una corta fase de iniciación, comenzar al aprendizaje. Premiar el buen gesto técnico, agresividad en el segundo paso. Primer paso de avance, segundo de batida (explosivo y vertical)
- **Bote:** Manejo de aprendizaje con derecha, iniciación a izquierda + algún cambio de mano
 - 1.- Derecha: bote lateral y adelantado. Agresividad del bote de entrada a canasta. Empezar a no mirar el balón cuando se está botando (al inicio con mano hábil)
 - 2.- Izquierda: toque con las yemas, no subir el balón por encima de la cintura. Aprendizaje del bote para parada, tiro o pase (distinguir estas tres opciones). Empezar a no mirar el balón cuando se está botando (al inicio con mano hábil)
 - 3.- Cambios de mano en estático: delante / piernas. En movimiento: delante / piernas
- **Tiro y Mecánica de tiro:** completa. Comenzando desde una mano hasta ocupar las dos
 - 1.- Tiro libre y tiro cercano a canasta durante toda la temporada. Comienzo desde mano hábil, incorporación de débil (mano acompañante), incorporación de la flexión de brazo. Para todos los tiros, flexión de piernas y dejar la muñeca arriba tras cualquier tiro

2.- Incluimos la noción de “mecánica continua”. No cortar el movimiento, hacer el movimiento fluido

· **Pases:** agarre y el dominio simétrico del balón:

1.- De pecho frontal, lateral, primero con hábil, luego con débil

2.- Picado frontal, primero con hábil, luego con débil

3.- Pase sobre bote sin mecanizar, premiando su uso, más que la precisión del movimiento

4.- Añadir componentes de decisión en ejercicios para que el jugador elija el pase que tiene que hacer

· **Cambios de ritmo. Salidas y paradas. Pivotes:** trabajar de manera exhaustiva

1.- Desplazamientos con balón y cambios de ritmo. Iniciación al cambio de ritmo para entrada agresiva

2.- Paradas 1 tiempo y 2 tiempos en toda la pista, con ambos pies

3.- Pivotes: tras pase y tras bote. Conocer qué pie se puede mover y usarlo para atacar y defender

Fundamentos Tácticos

· Normas de competición. Reglamento específico (básico) del baloncesto (pasos, dobles)

· Percepción espacial: explorar la cancha de juego. Tamaño de la pista. Descubrir espacios libres. Introducir a la ocupación de espacios libres y a la orientación en el espacio de juego. Ocupar todo el espacio disponible

· Premiar la economía del bote en favor de la utilización del pase

· Trabajo de 1x1 con fundamentos defensivos y ofensivos básicos:

1.- Defensivo: total responsabilidad individual en 1c1, no ayudas

2.- Ofensivo: Obligar a usar cambios de ritmo. No estar de pie, jugar flexionado, moverse sin balón

Conceptos Ofensivos

- Triple amenaza
- 1x0 ofensivo. Distinguir entre momento de tiro, momento de bote y momento de pase
- 1x1 ofensivo. Agresividad y creatividad con / sin balón
- Jugar sin aglomeraciones (juego sin balón). Que todos los jugadores hagan de todo

Conceptos Defensivos

- Posición Básica Defensiva. Desplazamientos defensivos básicos
- Incentivar la agresividad en los movimientos defensivos
- Defensa individual: Colocación defensiva
 - 1.- Balón-hombre-canasta
 - 2.- Cada uno con su oponente directo (cada uno sigue al suyo) -> responsabilidad individual
 - 3.- Intentar no ser rebasados por una mala colocación que permita al rival atacar

Aspectos Psicológicos

- Captarles para el baloncesto, que disfruten y vayan adquiriendo hábitos deportivos
- Que los jugadores tengan ganas de aprender siempre más
- Ante todo, realizar los entrenamientos con el objeto de que el jugador lo tome como una actividad lúdica y divertida, sin perder de vista el objetivo principal de nuestra labor, que el jugador se forme
- Buscar que los jugadores tomen un gran número de decisiones por su cuenta. Diseñar tareas que les impliquen cognitivamente. No queremos "jugadores-robot"
- Crear un hábito de disciplina que les permita aprovechar mejor el tiempo de entrenamiento
- Que entiendan que lo más importante es el Equipo, más allá de sus individualidades
- Incidir especialmente en la creatividad, en el sentimiento de pelea, en la agresividad
- Que aprendan a querer ganar (sanamente) y a saber perder
- Que se aficionen al baloncesto y sean simpatizantes del **equipo**.