



WORLD ASSOCIATION OF
**BASKETBALL
COACHES**

EMPEZAR A ENTRENAR



**MANUAL DEL
FACILITADOR**

EMPEZAR A ENTRENAR - MANUAL DEL FACILITADOR

ÍNDICE

Esta publicación es una guía básica que le ayudará a comprender las habilidades y las reglas básicas del juego. También contiene ideas sencillas que los jugadores pueden practicar en casa para mejorar sus habilidades.

1. INTRODUCCIÓN	3	7. PLANIFICACIÓN DE LAS PRÁCTICAS	20
1.1 Sobre este recurso	3	7.1 Por qué es importante planificar	20
1.2 Cronograma del curso	5	7.2 Elaboración del plan	21
2. LA CANCHA DE BALONCESTO	6	7.3 ¿En qué consiste el plan?	22
2.1 Las líneas de la cancha	6	7.4 Elementos de la práctica	23
2.2 Las zonas de la cancha	6	7.5 Emplee el tiempo con eficacia	24
2.3 Dimensiones de la cancha	6	7.6 Organización de actividades	25
3. JERGA DEL BALONCESTO	7	7.7 ¿Cuánto tiempo hay que dedicar a las actividades?	26
4. EQUIPAMIENTO DE BALONCESTO	9	7.8 Dividir a los jugadores en grupos	27
5. HÁGALO DIVERTIDO	11	7.9 Equilibrar la intensidad de las actividades	28
5.1 Entrenamiento para niños de 5 a 7 años	11	7.10 Actividades de consolidación	29
5.2 Entrenamiento para niños de 8 y 9 años	13	7.11 Repaso de la práctica	30
5.3 Entrenamiento para niños de 10 a 12 años	14	8. MODELO DE PLAN DE PRÁCTICA	32
5.4 Entrenamiento según el nivel de habilidad de cada jugador	15	9. ENSEÑANZA EFICAZ	36
6. ENSEÑANZA «BASADA EN EL JUEGO»	16	9.1 La importancia de los puntos didácticos	36
6.1 Enseñanza centrada en la técnica	16	9.2 Uso de palabras clave (o de orientación)	37
6.2 ¿Qué es la enseñanza «basada en el juego»?	17	9.3 Ejecución de las actividades	38
6.3 Cómo aplicar un enfoque basado en el juego	18	9.4 Dar feedback	39
		9.5 Cometer errores es parte del aprendizaje	40
		9.6 Enseñar y aprender según el contexto	41
		9.7 Algunos jugadores no quieren ser los primeros	42
		9.8 Escuchar a los jugadores	43
		10. ENSEÑANZA SEGURA	45
		10.1 Revisar la cancha y el equipamiento	45
		10.2 Realizar actividades adecuadas	46
		10.3 El agua es la mejor bebida	47
		10.4 Mantener elevados los niveles de energía	48
		10.5 Hay que esperar lesiones	49
		10.6 Promueva la seguridad y sea positivo	50

11. REGLAS DEL JUEGO	52	14. ENSEÑAR A PASAR Y ATRAPAR	86
11.1 Conocer y enseñar las reglas	52	14.1 Atrapar	86
11.2 El equipo	53	14.2 Pasar	87
11.3 Los tiempos	54	14.3 Pase con dos manos	88
11.4 Inicio del juego	55	14.4 Pase con una mano	89
11.5 Flecha de posesión	56	14.5 Pases en movimiento	90
11.6 Objetivo del juego: anotar canastas (dobles y triples)	57	14.6 Pases bajo presión	91
11.7 Objetivo del juego: anotar tiros libres (tiros de 1 punto)	58	15. ENSEÑAR A BOTAR	92
11.8 El juego continúa después de encestar	59	15.1 Enseñar a botar	92
11.9 Sustituciones y tiempo muerto	60	15.2 Tipos de bote	93
11.10 ¿Dentro o fuera?	61	16. ENSEÑAR A TIRAR	94
11.11 Infracciones	62	16.1 El equilibrio y la elevación son la clave para los niños pequeños	94
11.12 Infracción: dobles	63	16.2 Bandejas	95
11.13 Infracción: pasos	64	16.3 Tiros	96
11.14 Infracción: campo atrás	65	17. ATAQUE EN EQUIPO	98
11.15 Infracción: 3 segundos	66	17.1 Espaciado «cabeza-corazón-manos»	98
11.16 Infracción: 5 segundos	67	17.2 Ir hacia el balón	99
11.17 Infracción: 8 segundos	68	17.3 Pasar y cortar	100
11.18 Infracción: 24 / 14 segundos	69	17.4 Corte de reemplazo	101
11.19 Infracción: dar con el puño al balón / pie	70	17.5 Reglas del contraataque	102
11.20 Faltas	71	17.6 Botar para desplazarse	103
11.21 Faltas: principio del «cilindro» y principio de la verticalidad	72	18. DEFENSA	105
11.22 Faltas: otros principios orientativos	73	18.1 Defender a un jugador	105
12. ENSEÑANZA DE MOVIMIENTOS	75	18.2 Si me supera, lo sigo	106
12.1 Mantener el equilibrio	75	18.3 Defender con ambos pies	107
12.2 Detenerse	76	18.4 Ayudar a los compañeros de equipo	108
12.3 Pivotar	77	19. ENTRENAMIENTO DURANTE LOS PARTIDOS	110
12.4 Cambiar de dirección	78	19.1 Fijar objetivos	110
12.5 Saltar	79	19.2 Conocer las reglas locales	111
12.6 Correr	80	19.3 Todos juegan	112
13. ENSEÑAR A CONTROLAR EL BALÓN	81	19.4 Deportividad	113
13.1 Cabeza erguida	81	19.5 Hidratación	114
13.2 Agarre del balón	82	19.6 Jugar lo que haya practicado	115
13.3 Actividades para mejorar el control del balón	83		
13.4 ¡Usar ambas manos!	84		

1 INTRODUCCIÓN

1.1 ACERCA DE ESTE RECURSO

Para recursos para entrenadores, visite www.fiba.basketball/wabc

En 2016, la Asociación Mundial de Entrenadores de Baloncesto (World Association of Basketball Coaches, WABC) de la FIBA lanzó su Programa Mundial de Formación. El primer paso es el curso de Nivel 1, de seis días de duración, aunque puede impartirse siguiendo una variedad de formatos. Tanto si se realiza en seis días consecutivos, a lo largo de dos fines de semana o de otras maneras, una parte importante del tiempo de las clases consta de una serie de tareas de evaluación, que incluyen actividades tanto dentro como fuera de la cancha.

El curso de Nivel 1 está diseñado para entrenadores que ya trabajan con un equipo, y es una excelente manera de avanzar desde la función de entrenador asistente hasta la de entrenador principal.

Este curso Comenzar a Entrenar es adecuado para exjugadores, padres, profesores y cualquier persona que desee ser entrenador de baloncesto.

Al desarrollar el curso, la FIBA ha tenido en cuenta que existen varios obstáculos que pueden hacer que sea difícil iniciar una carrera como entrenador:

(a) Muchos equipos juveniles no cuentan con entrenadores asistentes, e incluso podría darse el caso de que los exjugadores no se sientan seguros para comenzar como entrenador principal;

(b) A algunas personas les interesaría ser entrenadores, pero no saben demasiado de baloncesto;

(c) Otros podrían saber de baloncesto, pero no sentirse seguros en cuanto a cómo enseñar.

Las Federaciones Nacionales pueden valerse de este curso para derribar esas barreras y alentar a las personas a que inicien una carrera como entrenadores.

El curso es práctico. Los participantes pasan la mayor parte del tiempo en la cancha, donde se les forma y se les da la oportunidad de practicar como entrenadores. Al final del curso, los entrenadores tendrán suficientes conocimientos para comenzar su carrera como entrenadores de baloncesto, en particular:

- Cómo enseñar las habilidades individuales más importantes del juego;
- Cómo enseñar los conceptos básicos de la defensa de cuerpo a cuerpo y del ataque básico;
- Las reglas básicas del baloncesto, por ejemplo, cuándo pueden hacerse sustituciones o pedir tiempo muerto durante un partido.

Lo más importante, el curso brinda a los entrenadores consejos prácticos sobre cómo lograr que aprender baloncesto sea divertido, cómo mantener a los jugadores activos y comprometidos y dónde obtener ayuda o más información si la necesitan. Durante el curso no hay una evaluación formal; sin embargo, se les da feedback a los entrenadores para ayudarlos a mejorar su técnica.

Además de este manual, las Federaciones también tienen los siguientes recursos a su disposición:

Manual del facilitador : el «libro de texto» del curso; es igual que este libro de trabajo, pero incluye ejemplos de respuestas a las secciones de seguimiento;

Libro de actividades: una recopilación de actividades que los entrenadores pueden usar para enseñar;

Planes para prácticas: 10 planes de prácticas para ayudar al entrenador a sobrellevar su primera temporada.

Este manual es una herramienta de ayuda para desarrollar el curso para entrenadores. Si bien los facilitadores deben cubrir todo el material del manual, pueden usar sus propias actividades si lo desean, especialmente cuando están en la cancha.

Es importante que todos los entrenadores participen activamente en el curso, aunque algunos podrían mostrarse reacios a hacerlo. El facilitador debe crear un clima de apoyo, fomentar las preguntas y ayudar a los entrenadores a descubrir respuestas y ayudarse entre sí, no esperar a que el facilitador responda todas las preguntas.

A lo largo de este manual (y el libro de ejercicios del entrenador), las secciones de «Seguimiento» son para que los entrenadores las debatan y completen.

Las respuestas sugeridas se incluyen en letra cursiva en este manual. También se incluye «Más información», que lleva a los entrenadores al sitio web de la WABC si desean analizar un tema más a fondo.

En su sitio web, www.fiba.basketball/wabc, la WABC cuenta con una variedad de recursos disponibles para entrenadores de todo el mundo.

1.2 CRONOGRAMA DEL CURSO

AQUÍ SE INCLUIRÁ UN HORARIO PARA LAS SESIONES. A CONTINUACIÓN SE MUESTRA UN EJEMPLO DE CRONOGRAMA:

FECHA:	Día, dd / mm / aaaa	
HORA:	SESIÓN:	LUGAR:
9:00	Introducción	Aula de clases
9:05	Planificación de las prácticas	Aula de clases
9:25	Enseñanza eficaz	Aula de clases
10:00	Enseñanza segura	Aula de clases
10:20	Reglas del juego	En la cancha: los entrenadores deben estar vestidos para correr
10:40	Movimiento y control del balón	En la cancha: los entrenadores deben estar vestidos para correr
11:00	Ataque individual	En la cancha: los entrenadores deben estar vestidos para correr
11:30	Ataque en equipo	En la cancha: los entrenadores deben estar vestidos para correr
12:00	Jugar en la defensa	En la cancha: los entrenadores deben estar vestidos para correr
12:30	Entrenamiento durante el partido	En la cancha: los entrenadores deben estar vestidos para correr
1:00	COMIDA	
13:45	Planificación de las prácticas	Aula de clases
14:15	Sesión de entrenamiento de práctica	En la cancha: los entrenadores deben estar vestidos para correr
15:15	Feedback a los entrenadores	En la cancha: los entrenadores deben estar vestidos para correr
15:45	Conclusión del curso	

LUGARES

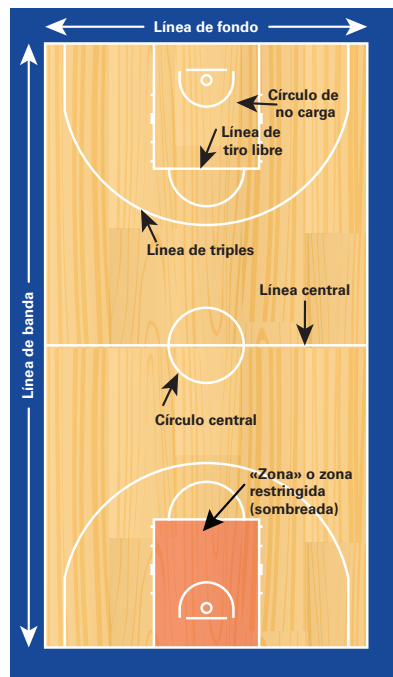
Aula de clases

En la cancha:

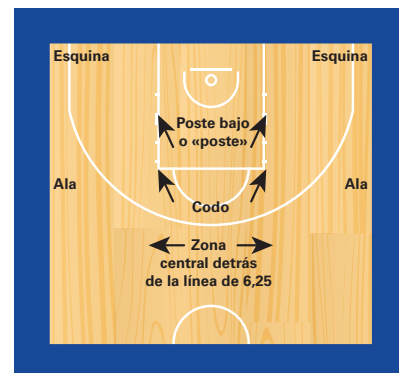
NB : Las actividades de clase se pueden hacer en la cancha. Será útil contar con una pizarra.

2 LA CANCHA DE BALONCESTO

LÍNEAS EN LA CANCHA



ZONAS EN LA CANCHA



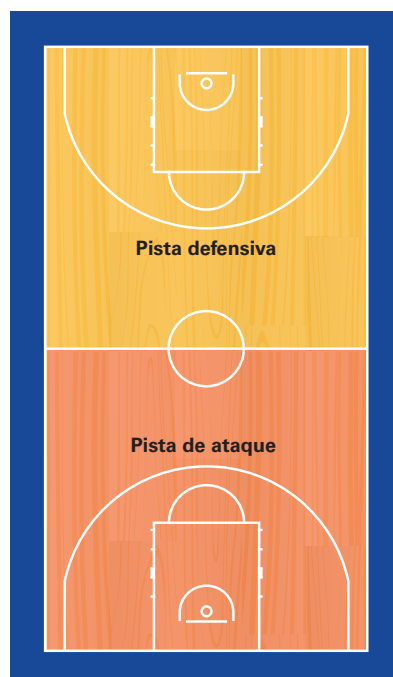
DIMENSIONES DE LA CANCHA

Las dimensiones de la cancha son:

- Ancho: 15 metros
- Largo: 28 metros
- Zona: 3,6 m x 5,8 m
- Línea de triples: 6,75 m

SEGUIMIENTO

Describir la diferencia entre «pista de ataque» y «pista defensiva» de un equipo.



3 JERGA DEL BALONCESTO

1. TABLERO	tablero de forma rectangular que está detrás de la canasta; puede ser de madera, plástico o vidrio. El aro está unido al tablero.
2. CANASTA	es un aro con una red, y se anota (o se mete una «canasta») cuando el balón pasa a través del aro desde arriba.
3. BOTE HACIA CANASTA	cuando un jugador que tiene el balón avanza con rapidez hacia la canasta.
4. DEFENSA	el equipo que no tiene la posesión del balón está en la «defensa».
5. ATAQUE	El equipo que tiene la posesión del balón está en el «ataque».
6. CONTRAATAQUE	cuando un equipo se hace con el balón y se mueve lo más rápido posible hacia el otro lado de la cancha para intentar anotar.
7. PIVOTE	juego de pies que permite a la persona que tiene el balón dar un paso con un pie mientras mantiene el otro en la misma posición de contacto en el suelo.
8. REBOTE	atrapar el balón después de fallar un tiro.
9. SUSTITUCIÓN	jugador que entra al partido para reemplazar a otro que está jugando. Un jugador que ha sido sustituido puede regresar a la cancha.
10. TIEMPO MUERTO	un descanso de sesenta segundos en el partido para que el entrenador pueda hablar con su equipo. Los entrenadores tienen un número limitado de tiempos muertos en cada partido.
11. BOTE	los jugadores no pueden correr con el balón. Para moverse con el balón, deben rebotar el balón con una mano mientras se mueven.
12. TIRO	un intento de anotar lanzando el balón hacia el aro. A veces, se realiza un rebote contra el tablero para encestar.
13. MATE	cuando un jugador salta tan alto que sus manos quedan por encima del aro y lanza el balón a través de él.
14. FALTA	si un jugador hace contacto indebido con un oponente, es una «falta». Si un jugador acumula cinco faltas, deberá abandonar el partido.
15. FALTA DE EQUIPO	cada falta que se anota contra un jugador es también una «falta de equipo». Una vez que un equipo ha cometido cuatro faltas de equipo en un cuarto, se le dan a su oponente tiros libres si vuelve a cometer una falta.

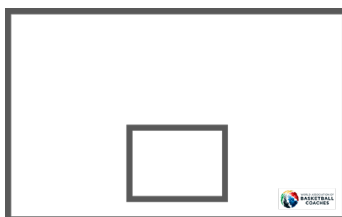
16. TIRO LIBRE	se concede un tiro libre a un jugador al que se le ha cometido una falta mientras tiraba. El tiro se realiza sin ninguna defensa desde la «línea de tiro libre».
17. SALTO ENTRE DOS	se produce una situación de salto entre dos cuando los jugadores de los dos equipos agarran el balón al mismo tiempo, o si el balón sale fuera de banda y el árbitro no puede determinar qué equipo lo tocó en último lugar.
18. FLECHA DE POSESIÓN	la flecha de posesión determina a qué equipo se le concede un saque de banda cuando se produce un salto entre dos. También indica qué equipo tiene la primera posesión en el 2.º, 3.º y 4.º cuartos. El partido comienza con un salto entre dos, y uno de los dos equipos se queda con el balón. La flecha de posesión se usa para mostrar que el otro equipo comenzará con el balón en el próximo cuarto o en el siguiente salto entre dos.
19. DEFENSA ZONAL	La defensa zona. es cuando los defensores protegen una zona de la cancha en lugar de a un jugador en particular. La defensa zonal no se recomienda para jugadores menores de 14 años.
20. INFRACCIÓN	Es romper una de las reglas del juego (pero no es una falta). Por ejemplo, salirse fuera de banda mientras se tiene el balón.

DEBATE

- ¿Se les ocurren otras expresiones relacionadas con el baloncesto?
- ¿Cómo puede ayudarse a los jugadores a aprender lo que significan las expresiones del baloncesto?

4 EQUIPAMIENTO DE BALONCESTO

TABLERO



¡Se comenzó a usar para evitar que los espectadores interfirieran con los tiros! Es de madera o vidrio y mide 105 x 180 cm.

ARO



El aro tiene un diámetro de 45 cm y está unido al tablero.

BALÓN DE BALONCESTO



Los balones tienen diferentes tamaños y pesos. Están hechos de varios materiales, como caucho, piel sintética y cuero.

- Tamaño 7 (29,5" de diámetro): usado por niños de 14 años o más y hombres
- Tamaño 6 (28,5" de diámetro): usado por niños y niñas de 12 a 13 años y mujeres
- Tamaño 5 (27,5" de diámetro): usado por niños y niñas de 9 a 11 años
- Baloncesto 3x3: se usa un balón de tamaño 6 con el peso de uno de tamaño 7.

«LA CANASTA»



El aro está a 3,05 m (10') del suelo. Cuelga de él una red de entre 40 y 45 cm de largo.

SEGUIMIENTO

Décrive la différence entre la « zone avant » et la « zone arrière » d'une équipe.

ANÁLISIS

¿Por qué se utilizan balones de diferentes tamaños?

Los balones no solo son de diferentes tamaños, también tienen diferentes pesos; el más grande (tamaño 7) es el más pesado (aproximadamente un 30% más pesado que el de tamaño 5). Los balones más livianos son más fáciles de lanzar y tirar para los jugadores jóvenes, y el tamaño más pequeño también es más fácil de manejar si se tienen manos pequeñas.

Con jugadores jóvenes o sin experiencia, puede probar usando otros balones (por ejemplo, de voleibol, fútbol o incluso de tenis).

¿Se puede entrenar sin canasta?

¡Sí, claro! Jugar al baloncesto implica habilidades básicas como correr, saltar y cambiar de dirección, las cuales pueden practicarse si hay una canasta a la que tirar. De hecho, un equipo puede entrenar incluso sin balón: pasar y moverse con cualquier pelota (u otro objeto) sigue siendo una buena práctica para las habilidades del baloncesto.

Y si no hay una canasta a la que tirar, existen varios juegos en los que se anotan puntos llevando el balón a posiciones específicas en la cancha, o puede apuntar a un objetivo marcado en una pared o algo como una papelera (después de todo, ¡la primera canasta era un cesto de melocotones!).

5 HÁGALO DIVERTIDO

5.1 ENTRENAMIENTO PARA NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS

Al entrenar a este grupo de edad, tanto los juegos como las sesiones de práctica deben ser experiencias positivas para el desarrollo deportivo y humano de los jugadores.

Ganar no debería ser el objetivo fundamental. Más bien, los jugadores deben aprender a ser buenos deportistas, a respetar las reglas del juego, a los árbitros y al equipo contrario, y a esforzarse al máximo.

Lo que es más importante, el énfasis debería estar en divertirse.

Para hacer que las actividades sean divertidas, el entrenador también debe divertirse. Los niños se divierten cuando:

- Están con amigos.
- Participan activamente en vez de pasar mucho tiempo mirando o escuchando al entrenador.
- Aprenden cosas nuevas.

En lo que respecta al aprendizaje, es importante que las actividades estén en un nivel en el que los niños crean que pueden hacerlo, que está "lo suficientemente cerca" a su nivel actual de habilidad alcanzable.

No dedicar demasiado tiempo a una actividad también ayudará a mantener el interés de los jugadores.

Los entrenadores deben evitar dictar constantemente exactamente cómo debe hacerse y, en su lugar, deben describir lo que quieren que se haga y dejar que los niños exploren cómo hacerlo.

Un ejemplo sería decirles a los niños que lancen el balón al aire y lo atrapen a sus espaldas.

Aun si el entrenador no puede hacerlo, puede describir el ejercicio y los niños se divertirán intentándolo.

Este enfoque también vale para la enseñanza de las habilidades del juego, por ejemplo, diciendo a los jugadores que lancen el balón lo más alto que puedan al tirar.

Los puntos didácticos como «bloqueo y ángulo recto» o «codo alto» pueden dejarse para más adelante.

Pedir a los jugadores que tiren el balón lo más alto posible los ayudará a desarrollar la habilidad de empujar naturalmente hacia arriba y soltar el balón a mayor altura.

Entre los 5 y los 7 años, las habilidades sensoriales y perceptivas de los niños en gran medida están poco refinadas. Los patrones de movimiento fundamentales, como saltar, cambiar de dirección y correr, deben desarrollarse jugando con el cuerpo y, a menudo, con diferentes elementos de equipamiento.

Son preferibles los balones de tamaño 3 o 5 y colocar los aros a una altura de entre 6' y 8' facilita la enseñanza del baloncesto. Cuantas más acciones y movimientos se introduzcan, más se desarrollarán las habilidades motoras del niño.

Los juegos deben presentarse de forma general, haciendo preguntas a los jugadores como «vamos a ver, ¿quién puede “manchar” (marcar) a más jugadores?».

Los juegos no tienen por qué replicar el baloncesto y hay muchos juegos divertidos (útiles para desarrollar habilidades como cambiar de dirección) que no necesitan ni balones ni aros.

La práctica debe realizarse de manera tranquila y relajada, y la seguridad debe ser la máxima preocupación. Debe guiarse a los niños para que descubran cosas por sí solos, en vez de enseñarles de manera repetitiva o monótona. La música ayuda mucho y facilita el aprendizaje.

A pesar de que podrá haber «ganadores» en las actividades, la prioridad no debería ser ganar, sino divertirse y desarrollar nuevas habilidades. El «éxito» debe definirse como lograr hacer algo que no se podía hacer antes.

En esta edad, debería evitarse a toda costa enseñar de forma analítica los fundamentos del baloncesto; por el contrario, deberían utilizarse juegos que conlleven habilidades tales como:

- Correr
- Saltar
- Cambiar de dirección
- Tirar y atrapar, etc.

5.2 ENTRENAMIENTO PARA NIÑOS ENTRE 8 Y 9 AÑOS

A esta edad, es necesario seguir entrenando y desarrollando patrones motrices básicos (perfeccionar la técnica) para que puedan transformarse (gradualmente) en habilidades de baloncesto más específicas.

El entrenamiento y el desarrollo de las habilidades motrices (en particular la capacidad de coordinación, la capacidad de mover las articulaciones y el estado físico general) siguen siendo más importantes que los aspectos específicos del baloncesto. En este grupo de edad, la diversión debe seguir siendo la prioridad a medida que los niños comienzan a aprender el deporte.

Pueden presentarse juegos que impliquen botar, pasar, tirar y hacer trabajo defensivo, pero sin hacer de la ocasión una práctica rigurosa.

Por el contrario, el entrenador debe presentar estas actividades desde una perspectiva general, la cual podría diferir de las reglas del baloncesto.

Los jugadores deben aprender reglas básicas como las siguientes:

- los movimientos que pueden hacer en el espacio y en el tiempo;
- el espacio disponible para jugar;
- lo que deben hacer cuando juegan en el ataque;
- lo que tienen que hacer cuando juegan en la defensa;
- las reglas del juego.

Cuando el niño está «preparado», se pueden presentar las reglas de juego, a partir de las cuales posteriormente surgirán los fundamentos del baloncesto.

..

«No puedes caminar o correr con el balón en las manos; para moverse en la cancha hay que botar».

..

«Para ganar el partido deberás anotar más canastas que tu oponente; por lo tanto, deberás tirar a la canasta del oponente».

..

«No siempre se puede jugar solo contra todos, hay que jugar en equipo; es necesario que pases el balón».

..

«El equipo contrario no debe anotar más canastas que tu equipo; por eso debes defender tu propia canasta».

Las prácticas deben dar a cada jugador muchas oportunidades para practicar las diferentes habilidades que existen, y debería haber un equilibrio entre practicar las habilidades en situaciones competitivas y no competitivas. Sin embargo, todas las situaciones deben ser divertidas.

5.3 ENTRENAMIENTO PARA NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS

A esta edad el entrenamiento y desarrollo de las habilidades motoras de los jugadores continúa, si bien se pone más énfasis en los fundamentos del baloncesto. Ahora el feedback del entrenador debe ser de tipo más analítico, y se deben refinar las habilidades fundamentales enseñadas anteriormente.

En esta etapa continúa siendo importante dar a los deportistas la oportunidad de participar en actividades competitivas a medida que desarrollan sus habilidades, pero sin dejar de lado las actividades no competitivas (¡pero divertidas!).

Sin embargo, no deben establecerse roles especializados, los gestos y movimientos aún no deben ser extremadamente técnicos, el juego debe ser libre en cuanto a la forma, y las nociones del juego (el ataque y la defensa) que presente el entrenador deben ser simples al principio.

El objetivo final debería ser que los niños jueguen 5 contra 5 de una forma un poco más organizada; sin embargo, el siguiente capítulo ilustra una serie de variaciones a las reglas que pueden utilizarse para maximizar la participación y el disfrute de los jugadores.

Frecuentemente, los juegos con un número menor de jugadores de 3 contra 3 y 4 contra 4 son más apropiados para los niños a esta edad, ya que dan a los jugadores más oportunidades de participar en el juego y más espacio para jugar.

5.4 ENTRENAR SEGÚN EL NIVEL DE HABILIDAD DE CADA JUGADOR

Los grupos de edad mencionados son meramente orientativos, y es muy probable que al entrenar a niños de 10 a 12 años haya algunos que no sepan nada de baloncesto y, en consecuencia, estén en la etapa de jugadores mucho más jóvenes.

De igual modo, puede haber jugadores de 8 años hayan estado jugando al baloncesto durante 3 o 4 años y tengan habilidades más avanzadas que jugadores mayores.

Por eso, es importante que el entrenador evalúe las habilidades de cada jugador y esté preparado a hacer variaciones para incluir a todos los jugadores en actividades adecuadas a su nivel de habilidad y experiencia.

Esto puede implicar que los jugadores participen en la misma actividad de maneras distintas; por ejemplo, algunos jugadores pueden usar su mano preferente al botar, y a otros se les puede pedir que usen la mano no preferente.

6 ENSEÑANZA «BASADA EN EL JUEGO»

6.1 TENSEÑANZA CENTRADA EN LA TÉCNICA

El enfoque tradicional de la labor del entrenador consiste en centrarse en enseñar la técnica del deporte, y se basa en analizar las habilidades y técnicas necesarias para jugar un partido y enseñar cada una de ellas hasta que se ejecuten lo suficientemente bien como para poder jugar un partido.

El método centrado en la técnica parte del supuesto de que existe una única manera de realizar una habilidad y enseña la habilidad de forma independiente al deporte en sí: primero se desarrolla la técnica, y luego se pone en «práctica» jugando un partido.

El supuesto de que existe una técnica perfecta para las habilidades del baloncesto es errónea, ya que los mejores jugadores de baloncesto utilizan varias técnicas individuales sin que ello signifique que la ejecución de las habilidades no sea la correcta durante los partidos.

Otras desventajas del enfoque centrado en la técnica son:

- la ejecución repetitiva de habilidades, sin el contexto de un partido, es aburrida y disminuirá la motivación y el disfrute de los jugadores (en particular de los niños);
- los aspectos de «pensamiento y resolución de problemas» necesarios para un correcto desempeño en el partido no son fundamentales para el aprendizaje inicial, ya que en las prácticas de destrezas en las que la técnica se desarrolla de forma «aislada» (por ejemplo, tirar sin defensores), los requisitos técnicos quedan separados del juego real, y los jugadores podrían desarrollar hábitos que probablemente no les sean útiles al estar bajo presión defensiva. En consecuencia, y a modo de ejemplo, hacer que haya un defensor en las primeras etapas de enseñanza de la técnica dará mejores resultados.

6.2 ¿QUÉ ES LA ENSEÑANZA «BASADA EN EL JUEGO»?

Un enfoque alternativo al sistema tradicional centrado en la técnica es adoptar un enfoque de entrenamiento «basado en el juego»¹, donde se pone el énfasis en actividades «centradas en el juego» y no en actividades «centradas en la técnica».

La estrategia central para aplicar un enfoque centrado en el juego es la siguiente:

- valerse de actividades que enseñen primero la «naturaleza» del deporte en sí, para luego ir añadiendo las habilidades necesarias a un ritmo que los participantes puedan asumir;
- hacer preguntas a los jugadores para estimular su capacidad de reflexión sobre el «juego» o actividad, lo que les permite descubrir cómo y cuándo ejecutar las habilidades en el contexto del deporte.

Un enfoque basado en hacer preguntas a los jugadores puede resultar particularmente difícil para los entrenadores que se apresuran a «sustituir» su opinión y simplemente les dicen a los jugadores lo que han hecho mal. Los entrenadores que apliquen este tipo de enseñanza lograrán desarrollar jugadores que serán capaces de «leer» mejor el partido y reflexionar en su propio desempeño.

Algunos beneficios que obtienen los jugadores cuando el entrenador adopta un enfoque basado en el juego son:

- Promueve la máxima participación y el aprendizaje «a largo plazo».
- Los jugadores adquieren la habilidad de tener una comprensión más amplia del deporte en lugar de simplemente ser hábiles como jugadores.
- Se contemplan los varios niveles de habilidad de los jugadores a través de actividades de complejidad variada a un ritmo que los jugadores pueden asumir.
- Permite a los jugadores comprender la necesidad de las reglas.

1. También llamado «sentido del juego» o «juegos de enseñanza para la comprensión»

6.3 CÓMO APLICAR EL ENFOQUE BASADO EN EL JUEGO

En primer lugar, los entrenadores deben hacer que los jugadores comiencen a participar en las actividades tan pronto como sea posible. ¡Fije las reglas básicas y que empiecen a jugar!

Después de que los jugadores hayan estado realizando la actividad durante 4 o 5 minutos, el entrenador plantea preguntas para sacar a relucir los aspectos conceptuales, estratégicos y tácticos del juego. El entrenador procede a introducir cualquier modificación necesaria a la actividad. Este enfoque también permite que el entrenador detecte áreas en las que los jugadores hayan entendido mal la actividad o «reglas» que sean importantes para el «éxito» en la actividad.

Lo que es más importante, el entrenador puede detener la actividad para plantear preguntas al grupo, o podría sacar a jugadores de la actividad para trabajar con ellos de forma específica. También constituye una oportunidad para trabajar con el jugador en su ejecución de las habilidades, según lo necesite.

Este enfoque permite que los jugadores desarrollen sus habilidades en el contexto del juego, lo que mejora su capacidad de aplicar las habilidades en situaciones de presión similar a la del «juego-partido».

A continuación se da un ejemplo de cómo enseñar el baloncesto con un enfoque centrado en el juego:

ACTIVIDAD: JUEGO DE PASES

- Dos equipos con la misma cantidad de jugadores con un balón cada uno.
- Los jugadores deben situarse en una zona específica de la cancha (p. ej., dentro de la línea de triples, en la mitad de la cancha, etc.); cuanto más jugadores haya, más grande deberá ser el espacio
- Los jugadores no pueden pasar el balón a la persona que se los haya pasado a ellos
- Los equipos cuentan los pases para ver qué equipo alcanza el objetivo primero (p. ej., 20 pases)
- Si el balón toca el suelo, el equipo pierde un punto
- Después de 3 o 4 minutos, el entrenador detiene la actividad y pregunta:
 - ¿Qué debéis hacer con el cuerpo para atrapar el balón? (Posibles respuestas: levantar las manos, no perder de vista el balón, dejar que el balón llegue a las manos)
 - ¿Cómo os aseguráis de que el pase alcance su persona objetivo y de que el balón no toque el suelo? (Posibles respuestas: intentar no pasar demasiado lejos, inclinarse hacia delante al pasar, pasar desde el pecho y no desde por encima de la cabeza)

El entrenador procede a variar las reglas de la actividad de la siguiente manera:

- Ahora los jugadores deben moverse y atrapar el balón
- Los jugadores deberán detenerse cuando atrapen el balón

Después de jugar un poco más, el entrenador plantea otras preguntas (y es en este momento cuando el entrenador podría dar algo de formación técnica):

- ¿Qué hay que mirar para hacer un pase correcto? (Posible respuesta: la posición de todos los jugadores en la cancha)
- ¿Hacia dónde se tira el balón? (Posible respuesta: frente al compañero de equipo)
- ¿Qué se necesita para recibir el balón? (Posibles respuestas: moverse hacia el balón, levantar la mano, pedir el balón)

El entrenador luego podría introducir otra variación a la actividad:

- Usar solo un balón y que el equipo sin balón intente interceptar los pases (no podrán quitarle el balón a los jugadores de las manos)
- Si el balón toca el suelo, o el pase es interceptado, el otro equipo comienza a hacer pases inmediatamente para intentar llegar al objetivo

Al final de la actividad el entrenador plantea otras preguntas:

- ¿Qué podéis hacer para evitar a alguien que está presionando a la persona que lleva el balón? (Posibles respuestas: pivotar, hacer una finta de pase, moverse hacia el compañero de equipo o detrás de él)
- ¿Cuál es la mejor posición para intentar interceptar un pase? (Posibles respuestas: distancia del oponente, quedarse entre el oponente y el balón)

Otra ventaja del enfoque basado en el juego es que las habilidades no se aprenden de forma aislada o en un contexto «cerrado», sino en condiciones similares a las de un partido.

7 PLANIFICACIÓN DE LAS PRÁCTICAS

7.1 POR QUÉ ES IMPORTANTE PLANIFICAR

- No prepararse es prepararse para fracasar». (Benjamin Franklin)
- La función del entrenador es organizar prácticas bien organizadas, que mantengan a los deportistas con interés y activos. Los deportistas no deben pasar mucho tiempo de pie escuchando, mirando o «esperando su turno».
- En cada práctica, los jugadores deben trabajar en habilidades individuales y tácticas y habilidades de equipo; la mejora es progresiva. Los entrenadores que no planifican tienden a dedicar demasiado tiempo a un único aspecto, lo que significa que se pasan por alto otros.

7.2 ELABORACIÓN DEL PLAN

Antes de elegir las actividades que utilizará, el entrenador debe pensar en qué tiene a su disposición:

- **Cancha:** ¿tiene la cancha completa o media cancha? ¿Hay canastas adicionales en las bandas?
- **Equipo:** ¿cuántos balones hay? ¿Cuántos jugadores hay previstos? ¿Tienen dorsales o camisetas reversibles para poder dividirlos en equipos?
- **Tiempo:** ¿cuánto durará la sesión de práctica? ¿Usará otro equipo la cancha inmediatamente antes o después de ellos?

7.3 ¿EN QUÉ CONSISTE EL PLAN?

- Tiempo dedicado a cada actividad.
Algunos entrenadores lo hacen indicando la hora del día (por ejemplo, 17:00, actividad X, 17:10, actividad Y), algunos cuentan hacia adelante (p. ej., 00-10 minutos, 10-15 minutos) y otros cuentan hacia atrás (20:00, 15:00).
- En algunos lugares, puede usarse el marcador para controlar el tiempo; otros entrenadores designan un entrenador asistente para controlar el tiempo.
- Detalles de la actividad: nombre, cómo funciona.
- Puntos didácticos: ¿qué va a enseñar?
- Equipamiento necesario para cada actividad
- Grupos a los que asignará a los jugadores (si corresponde)

7.4 ASPECTOS DE LA PRÁCTICA

- Toda práctica debe incluir los siguientes aspectos:
 - Calentamiento: incorpore en particular actividades de control del balón y de movimiento corporal
 - Habilidades individuales: enseñar y practicar pases, botes, tiros y defensa.
 - Tácticas de equipo, tanto de ataque como de defensa
 - Actividades «juego-partido»: variando las reglas, se utilizan métodos de puntuación y se permiten movimientos para centrarse en aspectos diversos
 - Descanso
- ¡No olvide programar pausas para beber! Recuerde a los jugadores que tengan sus botellas cerca de la cancha para que puedan beber en cualquier momento. Sin embargo, muchos jugadores no se detienen a beber, por lo que deben incluirse dos o tres descansos rápidos para hacerlo.

7.5 EMPLEE EL TIEMPO CON EFICACIA

- Si es posible, haga que el equipo caliente y descansa en las bandas de la cancha (o fuera) antes de comenzar la práctica. Esto aumenta al máximo la cantidad de tiempo a su disposición para enseñar y practicar.

7.6 ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

- «Trabajo por estaciones» (a modo de circuito): dividir a los jugadores en grupos pequeños para que hagan una serie de actividades diferentes puede ser una buena manera de abarcar varias habilidades con la máxima participación.
- Los jugadores se pueden dividir por nivel de habilidad, por tamaño, o en grupos iguales o aleatorios. Es importante que todos los jugadores participen a fondo en las actividades.
- Evite siempre dividir a los jugadores en un equipo de «los mejores» y los «segundos mejores».

7.7 ¿CUÁNTO TIEMPO HAY QUE DEDICAR A LAS ACTIVIDADES?

- Cada actividad debe durar de 5 a 10 minutos, que incluyen:
 - 1-2 minutos para presentar la actividad,
 - 3-5 minutos para hacerla (y observarla),
 - 1 minuto para feedback / corrección
- Siga dando feedback a los jugadores a medida que continúa la actividad: saque al jugador (durante el menor tiempo posible) o llámelo durante la actividad (¡llámelo por su nombre!) y dé un breve feedback.
- Cada jugador necesita tantas repeticiones (u oportunidades de practicar) como sea posible. No deberían esperar más de 20 o 30 segundos antes de participar en la actividad.
- Dos errores comunes que cometen los entrenadores principiantes es hablar demasiado y tener a los jugadores esperando durante mucho tiempo sin participar activamente.

7.8 DIVIDIR A LOS JUGADORES EN GRUPOS

- Minimice el tiempo entre el final de una actividad y el comienzo de la siguiente organizando los grupos lo más rápido posible. Evite estar de pie eligiendo grupos, ya que esto lleva tiempo.
- Asigne los grupos de antemano (por ejemplo, escríbalos en una pizarra o anótelos en su plan de práctica)
- Una vez que ha comenzado una actividad, puede cambiar a los jugadores de grupo si es necesario
- Designe dónde desea a los grupos (por ejemplo, «2 grupos, uno en cada codo, cada grupo necesita un balón»).
- Designe el tamaño del grupo (por ejemplo, «grupos de 3», «3 grupos de 3 y 1 grupo de 2»).

Agrupe: reúna a grupos más pequeños para formar grupos más grandes.

7.9 EQUILIBRAR LA INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

- Preste atención a las exigencias físicas y psicológicas de las actividades. Por ejemplo, una actividad que implique hacer una bandeja corriendo por toda la cancha puede ser físicamente exigente; aprender una nueva habilidad o una actividad compleja que el equipo no ha hecho antes puede ser exigente psicológicamente.
- Alterne entre actividades de alta intensidad y actividades de menor intensidad. Utilice la misma actividad en diferentes prácticas, ya que eso es menos exigente que presentar una nueva actividad.

7.10 ACTIVIDADES DE CONSOLIDACIÓN

- Varíe las reglas que aplica en las actividades para centrarse en enseñar distintos puntos didácticos. Por ejemplo:
 - 2 equipos (cada uno con un balón) compiten para hacer 50 pases dentro de la media cancha. Los jugadores no pueden devolver el balón a la persona que se lo ha pasado, y después de pasar, deben tocar la línea de fondo, las líneas de banda o la línea central antes de poder recibir un pase. El objetivo es practicar los pases, los atrapes, los pivotes, etc.
 - Saque un balón. No permitir que le roben el balón al jugador que lo tiene; la defensa debe interceptar los pases.
 - Esto se centra en practicar la posición defensiva.
 - Permitir que le roben el balón a la persona que lo tiene. Esto permite practicar en situación de mayor presión defensiva.
 - El equipo con el balón ahora puede tirar después de un cierto número de pases. Esto permite practicar los tiros, los rebotes, etc.
 - Permitir dar botes (puede limitar la cantidad), etc.

7.11 REPASO DE LA PRÁCTICA

- Mantenga un registro de cómo el equipo o los jugadores han realizado una actividad determinada (por ejemplo, número de pases en 20 segundos). ¡Mejorar sobre estos resultados es un excelente objetivo!
- A veces, una actividad no funciona bien o usted la modifica; asegúrese de anotarlo, ya que le ayudará a preparar las prácticas futuras.
- Tome nota de todo lo que quiera incluir en la próxima práctica o juego; escríbalo de inmediato, de lo contrario, ¡podría olvidarlo en unos días!

SEGUIMIENTO

¿Qué tipo de actividades son buenas para el calentamiento?

El calentamiento sirve para preparar a los jugadores física y mentalmente para la práctica o el partido. Es una buena oportunidad para incorporar actividades de control del balón y de movimientos corporales. Por ejemplo, los jugadores pueden trotar con «rodillas al pecho» o con los «talones atrás» y luego dar zancadas. Al mismo tiempo, pueden ir desplazando el balón alrededor de la cintura, botándolo entre las piernas o pasándolo de una mano a otra.

El calentamiento debe comenzar con actividades menos activas o intensas y luego continuar hasta que empiezan a correr y saltar.

¿Existen desventajas en el uso de «estaciones»? ¿Cómo pueden evitarse?

Una ventaja de usar estaciones es que mantiene activos a todos los jugadores al mismo tiempo, en especial cuando los grupos son pequeños. Sin embargo, el entrenador no puede supervisar a todos los grupos a la vez, por lo que los jugadores podrían cometer errores, distraerse o no hacer nada en absoluto.

Algunas cosas que pueden aumentar la eficacia del «trabajo por estaciones» son:

- Designar a un jugador en cada grupo como líder, que se encargará de consultar con el entrenador si lo necesitan;
- Hacer que un padre (o entrenador asistente si se tiene) trabaje con cada grupo y asígneles una tarea en la que enfocarse;
- Hacer las mismas actividades en varias de las prácticas, para que los jugadores conozcan la actividad y sepan cómo realizarla;
- Imprimir una descripción de cada actividad en una tarjeta / papel y colocarla en la cancha, para que los jugadores (o los padres si están ayudando) puedan consultarla.

MÁS INFORMACIÓN

Entrenador de nivel 1

2. Know-how

2.1 Planificación

- 2.1.1 Planificación de prácticas: introducción
- 2.1.2 Planificación de prácticas: objetivos
- 2.1.3 Planificación de prácticas: etapas de una sesión de práctica
- 2.1.4 Planificación de prácticas: elección de las actividades apropiadas
- 2.1.5 Planificación de prácticas: duración de las actividades
- 2.1.6 Planificación de prácticas: uso de estaciones y trabajo en grupo
- 2.1.7 Planificación de prácticas: gestión de la carga física y psicológica
- 2.1.8 Planificación de prácticas: añadir complejidad
- 2.1.9 Planificación de prácticas: reflexión sobre las prácticas

2.3 Sesiones de práctica eficaces

- 2.3.5 Desarrollo de la sesión: organizar a los jugadores en grupos

Más información disponible en la base de conocimientos gratuita de WABC
www.fiba.basketball/wabc

8. MODELO DE PLAN DE PRÁCTICA

PLAN DE PRÁCTICA			
FECHA:	6 de marzo de 2017; 5 p.m. -6:30 p.m.	LUGAR:	Cancha de Eddie
EQUIPO:	Chicas U14	EQUIPAMIENTO:	<ul style="list-style-type: none"> • 6 balones • 2 aros • Dorsales de colores • Escalera de pie
ENFOQUE EN EL ATAQUE:		ENFOQUE EN LA DEFENSA:	
1.	Pasar el balón hacia adelante, menos botes	1.	Posición sin balón: ver al oponente y estar lo suficientemente cerca para llegar cuando recibe un pase
2.	Pasar y cortar	2.	Forzar al botador a la línea de banda
TIEMPO:	ACTIVIDAD:	PAREJAS:	PUNTOS DIDÁCTICOS
17 – 17:05	Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> • Bandejas con escaleras de pie 		<ul style="list-style-type: none"> • Pies «rápidos y quietos» • Salto hacia la canasta
17:05 – 17:10	Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de “Explosión en pares” 	AJ – Tara Jen – Rach Jenna – Candy Chris – Vicki Alanna – Claire Bianca – LD	<ul style="list-style-type: none"> • Atacar las caderas del defensor • Ir hacia adelante
17:10 – 17:26	Estaciones de 4 min <ul style="list-style-type: none"> • Proteger la esquina • Bote, pivote y pase • Neutralizar el tiro 	<ul style="list-style-type: none"> • AJ, Tara, Vicki, Claire • Jen, Rach, LD, Candy • Jenna, Claire, Alanna, Bianca 	
17:26 – 17:30	20 pases		<ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores hacen una «parada en un tiempo» (caen con los dos pies) cuando atrapan el balón • Pivotan con un pie en el suelo • Manos arriba para atrapar el balón

PLAN DE PRÁCTICA (CONT.)			
TIEMPO:	ACTIVIDAD:	PAREJAS:	PUNTOS DIDÁCTICOS
17:30 – 17:34	Imitadores <ul style="list-style-type: none"> Los jugadores con balón se ponen de frente al entrenador. El compañero está de espaldas al entrenador El entrenador indica la dirección y los jugadores con balón botan hacia allí. Su compañero debe permanecer frente a ellos. Los jugadores con el balón pueden moverse tan rápido o tan lentamente como quieran. 		<ul style="list-style-type: none"> Quienes botan deben mantener la cabeza erguida para ver la dirección que señala el entrenador Hay que botar con la mayor energía posible
17:34 – 17:39	Pasar y cortar <ul style="list-style-type: none"> Una fila está justo en la parte superior de la zona con un balón El entrenador se sitúa en la línea de triples, en el ala. El jugador pasa desde arriba al entrenador y corta hacia la canasta El entrenador pasa el balón al jugador que corta, quien luego hace una bandeja. 		<ul style="list-style-type: none"> Los jugadores deben hacer una «parada en un tiempo» antes de tirar El momento en que se realizan los cortes es importante <ul style="list-style-type: none"> El jugador no corta hasta que el entrenador tiene el balón
17:39 – 17:44	Juego de pies para hacer bandeja <ul style="list-style-type: none"> Explique el juego de pies para hacer bandeja haciendo que los jugadores salten para «chocar los 5» con el entrenador Progrese para hacer que tiren un balón (si es posible, comience con una pelota de tenis o una pelota de tamaño 3 para niños pequeños). Practique a ambos lados de la canasta y use más de un balón si es necesario. EVITE que los niños esperen demasiado 		<ul style="list-style-type: none"> Comience en el «poste» al lado de la zona Dar un paso (con el pie alejado de la línea de fondo) y saltar a la canasta Usar el «poste» como punto de referencia para recoger balón, dar un paso y tirar.
17:44 – 17:48	Cadena de botes <ul style="list-style-type: none"> Dos jugadores botan directamente el uno hacia el otro A continuación, cambian de mano para rebasar al otro Los jugadores deben seguir botando, pero pueden detenerse para evitar chocar con otros grupos. 		<ul style="list-style-type: none"> Ambos jugadores comienzan a botar con la misma mano Mantener la cabeza erguida para ver a los jugadores en la cancha Bote cruzado entre la rodilla y la cadera: llevar el balón con energía

PLAN DE PRÁCTICA (CONT.)

TIEMPO:	ACTIVIDAD:	PAREJAS:	PUNTOS DIDÁCTICOS
17:48 – 17:52	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de al menos 4 • El primer jugador bota y para en un tiempo. • El segundo jugador corre detrás de ellos • El primer jugador se da la vuelta para lanzar al siguiente en la fila. El segundo jugador defiende el pase. • Ambos jugadores vuelven a la línea para cambiar de rol 		<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar fintas de pases y girar sobre un pie para realizar pases • No lanzar pases altos por encima. • Esté preparado para pasar el balón tanto a la izquierda como a la derecha.
17:52 – 17:54	Beber		
17:54 – 18:01	Pasar y ganar <ul style="list-style-type: none"> • Equipos con el mismo número de jugadores • Un equipo comienza en el círculo central e intenta meter el balón en el círculo de «no carga». • Los jugadores pueden botar o pasar el balón. • Cada defensor debe quedarse con un jugador • Si la defensa se hace con el balón, se mueve hacia su «meta» • Después de encestar, el otro equipo comienza con el balón 		<ul style="list-style-type: none"> • Los defensores deben poder ver a su oponente y al jugador con el balón • No permita que le roben el balón al jugador que lo tiene; la defensa debe interceptar los pases. • No se puede anotar botando; se debe pasar el balón a alguien en la zona de anotación
18:01 – 18:08	Hacia la zona <ul style="list-style-type: none"> • Equipos con el mismo número de jugadores • Los jugadores pasan y botan e intentan entrar en la zona • El entrenador puede hacer las veces de jugador atacante para acortar las distancias de pase. • Pueden usarse conos en la cancha para mostrar dónde pueden estar los jugadores en el perímetro 		<ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores deben mantenerse a entre 2 y 3 metros de distancia • Ir hasta la zona y luego regresar al perímetro • Después de pasar el balón, cortar hacia la canasta (y luego regresar al perímetro)
18:08 – 18:10	Beber		

PLAN DE PRÁCTICA (CONT.)			
TIEMPO:	ACTIVIDAD:	PAREJAS:	PUNTOS DIDÁCTICOS
18:10 – 18:20	5 posesiones <ul style="list-style-type: none"> Equipos con el mismo número de jugadores El entrenador pasa el balón a un jugador atacante. Los atacantes obtienen 1 punto si llega con el balón a la zona y 2 puntos por anotar desde el interior de la zona Cuando la defensa obtiene el balón, se lo pasa al entrenador y la actividad comienza de nuevo. Tras 5 posesiones se intercambian el ataque y la defensa 		<ul style="list-style-type: none"> Cada defensor debe quedarse con un jugador Solo se podrá botar para atacar la zona (el entrenador podrá limitar el número de botes) Los jugadores atacantes deben mantenerse a entre 2 y 3 metros de distancia.
18:20– 18:25	Cocodrilo <ul style="list-style-type: none"> Los jugadores hacen una fila para tirar desde cerca de la canasta Si logran encestar, trotan hasta la mitad de la cancha y vuelven a la fila. Si no anotan, trotan hacia la línea de banda y se sitúan cerca de la canasta Cuando anota el tiro, el jugador se «salva» del cocodrilo (tiene que quedarse de pie cerca de la canasta) Cuando queda el último jugador para tirar, rescata a todos los jugadores si logra anotar. 		<ul style="list-style-type: none"> El jugador debe estar equilibrado antes de tirar Que salten lo más alto posible (recompense a los jugadores más jóvenes que lleguen a tocar el aro/la red)
18:25– 18:30	Descanso		

NOTAS:

9 ENSEÑANZA EFICAZ

9.1 LA IMPORTANCIA DE LOS PUNTOS DIDÁCTICOS

- Cada actividad tiene una estructura: dónde se sitúan los jugadores, hacia dónde se mueven, etc. Estas son relativamente poco importantes: se pueden usar diferentes actividades para enseñar lo mismo.
- Los entrenadores deben tener claros los «puntos didácticos» que van a enseñar, los cuales ayudarán al jugador a aprender cómo realizar la habilidad o ejecutar una táctica.
- Muchos entrenadores principiantes cometen el error de centrarse en la ejecución de la actividad en lugar de en los puntos didácticos.
- «Obtendrás lo que aceptes»: se deben destacar los puntos didácticos y debe corregirse a los jugadores durante la actividad. Decir el punto didáctico no enseña. Corregir la ejecución y dar feedback es lo que enseña.

9.2 USO DE PALABRAS CLAVE (O DE ORIENTACIÓN)

- Las palabras clave ayudan a dar información rápidamente. Por ejemplo, «bloqueo y ángulo recto» se refiere a elevarse al tirar, extendiendo el brazo («bloquear el codo») y soltando el balón empujando con la mano («doblar la muñeca en ángulo recto»), lo que da un efecto de retroceso al balón.
- El entrenador debe definir cada una de las «palabras clave» que utilizará y puede dar a los jugadores notas sobre cada una de estas palabras.
- De manera similar, dar un nombre a las actividades evita la necesidad de describirla cada vez que el entrenador la pone en práctica.

9.3 EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

- La secuencia al ejecutar actividades debe ser:
 - **Captar la atención:** capte la atención de los jugadores y haga que se muevan a una zona designada.
 - **Nombre de la actividad:** esto hace que sea más fácil volver a ponerla en práctica.
 - **Descripción de la actividad:** ¿cómo funciona? ¿A dónde se mueven los jugadores, qué hacen?
 - **Puntos didácticos:** ¿cuáles son los aspectos clave para practicar en la actividad?
 - **Observar:** dejar que los jugadores hagan la actividad - la repetición es muy importante. No se apresure a detener la actividad.
 - **Feedback:** dé feedback a los jugadores de manera individual durante la actividad (las «palabras clave» ayudan con esto) y luego dé feedback grupal. Céntrese en los puntos didácticos.
- Si el tiempo lo permite, repita la actividad y observe nuevamente.

9.4 DAR FEEDBACK

- Utilice la técnica del «sándwich» al dar feedback:
 - Aspectos positivos;
 - Corrección: lo que quiere que hagan;
 - Comentarios o refuerzo positivo.
 - Por ejemplo, «Estás haciendo un gran trabajo al llegar a tu jugador rápidamente. Oblígalos a botar con la mano izquierda colocándote frente a su hombro derecho. Lo hiciste bien en la práctica y sé que sabes defenderlos».
- Utilice la técnica «entrenar sobre la marcha»:
 - Dé feedback a los jugadores mientras realizan la actividad;
 - Llame su atención: diga su nombre primero;
 - Use palabras clave
 - Hable con el jugador mientras esperan su turno; no detenga toda la actividad
- Utilice un lenguaje positivo «orientado a la acción»
 - Dígales lo que quiere que hagan, no lo que han hecho mal.
 - «Concentrarse en el remedio, no en la enfermedad»

9.5 COMETER ERRORES ES PARTE DEL APRENDIZAJE

- «El fracaso no es lo opuesto al éxito, es el camino hacia el éxito».
- Dé tranquilidad a los jugadores diciéndoles que espera que cometan errores mientras aprenden nuevos conceptos y habilidades.

9.6 ENSEÑAR Y APRENDER SEGÚN EL CONTEXTO

- Las habilidades aprendidas en un contexto «de juego» se ejecutarán mejor durante un partido; por ejemplo, es una buena idea que haya alguien frente a un jugador que está aprendiendo a:
 - tirar (esto naturalmente hará que el jugador vaya hacia arriba);
 - pasar (esto naturalmente los hará pasar con una mano alrededor del «defensor»);
 - botar (naturalmente se darán cuenta de la necesidad de tener espacio y proteger el balón con el cuerpo);
- Inicialmente, haga que el jugador se quede quieto y que progresivamente se vuelva más agresivo;
- Sin un juego como «contexto», el jugador a menudo desarrolla malos hábitos técnicos que lleva muchas horas corregir.

9.7 ALGUNOS JUGADORES NO QUIEREN SER LOS PRIMEROS

- Algunos jugadores aprenden mejor entrando a la cancha y realizando la actividad, mientras que otros prefieren mirar durante un rato para entenderla.
- Conozca a sus jugadores y permita que quienes quieran observar lo hagan.

9.8 ESCUCCHAR A LOS JUGADORES

- «Que me respondan una pregunta no me ayuda a responder a la siguiente».
- Cuando un jugador comete un error, sus comentarios pueden ayudar al entrenador a percibir qué es necesario «arreglar». Por ejemplo, es posible que el jugador no comprenda un concepto (y el entrenador lo ayuda a comprenderlo), o puede que lo comprenda pero que «lea» el juego (y el entrenador necesitaría realizar algunas actividades diferentes para dar más oportunidades de «aplicar» el concepto).

SEGUIMIENTO

¿Aprenden todos de la misma manera? ¿Cómo puede un entrenador contemplar los diferentes estilos de aprendizaje?

¿Aprenden todos de la misma manera? ¿Cómo puede un entrenador contemplar los diferentes estilos de aprendizaje?

No, no todas las personas aprenden de la misma manera. A algunas personas les gusta observar antes de hacer algo, otras prefieren hacerlo de inmediato. A algunos les gustan las instrucciones escritas, mientras otros prefieren que se las digan de forma oral.

Los entrenadores pueden valerse de una serie de tácticas para ayudar a sus jugadores:

- *Pedir voluntarios para hacer una demostración de las habilidades nuevas. No obligue a los jugadores que prefieren observar en vez de hacer la demostración;*
- *Dar a los jugadores notas sobre los puntos didácticos clave que se están enseñando en la práctica;*
- *Describir lo que quiere que logren los jugadores y dejarlos descubrir la mejor manera de hacerlo (por ejemplo, tirar con un arco alto para aumentar las posibilidades de encestar);*
- *Usar vídeos para mostrar a los jugadores qué deben hacer (por ejemplo, del sitio web de WABC);*
- *Hacer que los jugadores que no están seguros de qué hacer sigan a otros que sí lo sepan;*
- *Dibujar la actividad en una pizarra y describir qué hacer.*

SEGUIMIENTO

¡Lo que importa no es lo que se dice, sino cómo se entiende! ¿Cómo puede un entrenador asegurarse de que los jugadores lo entiendan?

Es importante que el entrenador dedique tiempo a observar a los jugadores y que no detenga las actividades ante el primer error. Es posible que los jugadores sean capaces de resolverlo, tal como deben hacer durante los partidos, o puede que modifiquen la actividad de alguna manera, pero seguirá estando bien si se sigue haciendo hincapié en los puntos didácticos.

En lugar de responder todas las preguntas de los jugadores, el entrenador debe hacer preguntas para que ellos puedan encontrar las respuestas por sí mismos. Utilice preguntas «abiertas» (que no se puedan contestar con «sí» o «no») como: «¿dónde estaban tus compañeros de equipo?», «¿qué pensaste que iba a hacer el oponente?», «¿cómo podrías anotar más puntos la próxima vez?»

Tras una actividad, o al final de la práctica, pregunte a los jugadores sobre una o dos cosas que hayan aprendido y qué les gustaría mejorar en la próxima práctica. Haga que los jugadores lleven un diario sencillo en el que anotar todas estas cosas.

MÁS INFORMACIÓN**Entrenador de nivel 1****2. Know-how****2.2 Enseñanza**

- 2.2.1 Estilos de aprendizaje
- 2.2.2 Las etapas del aprendizaje
- 2.2.3 El impacto del estilo de aprendizaje del entrenador
- 2.2.4 La importancia de las palabras clave / de orientación

2.3 Sesiones de práctica eficaces

- 2.3.1 Comunicarse con los deportistas: escuchar más, hablar menos
- 2.3.2 Técnica de «entrenar sobre la marcha»
- 2.3.3 Dar feedback
- 2.3.4 Cambiar un comportamiento a través del feedback
- 2.3.6 Desarrollo de la sesión: presentación de la actividad
- 2.3.7 Desarrollo de la sesión: observar y dar feedback

Más información disponible en la base de conocimientos gratuita de WABC
www.fiba.basketball/wabc

10 ENSEÑANZA SEGURA

10.1 REVISAR LA CANCHA Y EL EQUIPAMIENTO

- Recorra la cancha e inspecciónela antes de comenzar la práctica para asegurarse de que no haya zonas resbaladizas (agua, tierra) u obstáculos.
- Si se encuentra algún peligro, límpielo o elimínelo. Si no puede hacerlo, modifique las actividades para evitar esa zona de la cancha.
- Muchas canchas no tiene demasiado espacio entre la cancha y las paredes, las gradas u otro obstáculo. Puede ser necesario introducir una «línea de banda» que esté dentro de la cancha (y más lejos del obstáculo). Pueden usarse conos para marcarlas.

10.2 REALIZAR ACTIVIDADES ADECUADAS

- Realice actividades adecuadas para el nivel de habilidad, experiencia y madurez física de los jugadores. Una actividad adecuada para adultos no necesariamente es apropiada para niños pequeños.
- En los equipos juveniles a menudo existe una amplia variedad de condiciones físicas, altura y madurez física entre los jugadores. Analice la posibilidad de que los jugadores trabajen en grupos con características similares para algunas actividades.
- En las canchas al aire libre, podría ser necesario variar las actividades para minimizar la posibilidad de que los jugadores se golpeen o se caigan.

10.3 EL AGUA ES LA MEJOR BEBIDA

- El agua es la mejor bebida para mantener a los jugadores hidratados, y también ayuda a regular la temperatura corporal.
- La deshidratación afecta la capacidad de tomar decisiones, así que programe descansos regulares para beber. Un jugador se deshidratará mucho antes de que sienta sed.
- Anime a los jugadores a traer sus propias botellas para beber. Es mejor que los jugadores no compartan las botellas.

10.4 MANTENER ELEVADOS LOS NIVELES DE ENERGÍA

- «Un coche sin gasolina pronto deja de moverse»
- Anime a los jugadores a comer un pequeño tentempié antes de la práctica, especialmente si vienen directamente del colegio o el trabajo. ¡Esto los ayudará a tener suficiente energía durante la práctica!
- Para recuperarse después de la práctica, los jugadores también deben ingerir una pequeña cantidad de carbohidratos. Una opción es que los jugadores traigan algo de comida para compartir.

10.5 HAY QUE ESPERAR LESIONES

- Debido al reducido tamaño de una cancha de baloncesto, el contacto entre los jugadores es inevitable. En general, los contactos no son demasiado serios, pero los entrenadores deben estar preparados.
 - No se precipite a mover a los jugadores que se hayan caído hasta que estén preparados.
 - Cuando un jugador se caiga, detenga la actividad o muévelo a otro lugar.
 - Tenga una toalla a mano para limpiarle si sangra.
 - Tenga hielo a mano si es posible. Para lesiones de los tejidos blandos (p. ej., esguinces de tobillo):

R	Rest (Descanso)
I	Ice (Hielo) (Aplicar durante 20 minutos cada hora. No aplicar directamente sobre la piel. Colocar una media, una venda, una toalla o algo similar entre el hielo y la piel)
C	Compresión
E	Elevación (mantener la zona lesionada por encima del corazón siempre que sea posible)
R	Remisión (buscar asistencia/tratamiento médico)

10.6 PROMUEVA LA SEGURIDAD Y SEA POSITIVO

- Las personas practican deportes para divertirse, y no deben sufrir ningún tipo de acoso cuando lo hacen.
- No ridiculice a los jugadores ni permita que los jugadores lo hagan entre sí.
- Aunque este tipo de «bromas» no se digan en serio, pueden tener un efecto drástico en el bienestar mental de una persona.
- De manera similar, el sarcasmo a menudo se malinterpreta; evite usarlo como entrenador.
- Tómese en serio cualquier inquietud que le plantee un jugador sobre la conducta de otra persona.
- Respete a sus jugadores, a los árbitros y a los oponentes. Como entrenador, su comportamiento es un modelo a seguir para los jugadores y los espectadores.
- Concéntrese en lo que quiere que hagan los jugadores, no en los errores que puedan haber cometido, y evite hablar sobre ellos. Puede que hayan tomado una decisión «tonta», pero eso no justifica llamarlos «tontos».
- Más bien, céntrese en cómo pueden tomar una mejor decisión (por ejemplo, «mira también alrededor del jugador al que vas a pasar el balón para ver dónde están los defensores»).

SEGUIMIENTO

¿Qué puede hacer un entrenador si algunos jugadores le están haciendo «bullying» a un compañero de equipo?

El «bullying» adopta muchas formas y, como cualquier forma de acoso, la intención de la persona no es lo importante. Lo que importa es cómo ese comportamiento le está haciendo sentir a la otra persona. Por ejemplo, los jugadores más habilidosos podrían gastar bromas acerca de un compañero de equipo y decir que es un «caso perdido» y que no tiene ni las habilidades básicas. Es posible que no tengan la intención de hacer mal, pero los comentarios de este tipo pueden tener efectos muy negativos.

En primer lugar, el entrenador no debe tolerar ese comportamiento, y ciertamente no deben actuar de esa manera. El entrenador puede hablar en privado con el jugador responsable y explicarle que esa conducta es inaceptable.

Del mismo modo, el entrenador puede hablar con el equipo en conjunto y decirles que no tolerará esos comentarios. Los jugadores más hábiles pueden ayudar a otros con los puntos didácticos que está enseñando el entrenador y reforzar a su compañero de equipo lo que haya que hacer.

Otra estrategia eficaz que puede usar un entrenador es fomentar una «cultura» de apoyo. Por ejemplo, hacer que los jugadores reconozcan cuando los compañeros hagan cosas bien. En general, esto se hace señalando al jugador que haya hecho un buen pase para decirle «gracias».

MÁS INFORMACIÓN

Entrenador de nivel 1

1. Roles y valores

1.1 Liderazgo

1.1.1 Ser un modelo a seguir

1.1.4 Tener la actitud correcta

1.2 Trabajo con árbitros

1.2.1 Comunicación adecuada con los árbitros

2. Know-how

2.1 Planificación

2.1.10 Crear un ambiente positivo

2.1.11 Procurar un ambiente seguro

Jugador de nivel 1

3. Preparación física

3.2 Nutrición

3.2.1 Hidratación

3.3 Recuperación física

3.3.1 Calentamiento y vuelta a la calma

3.4 Gestión de lesiones

3.4.1 Tratamiento de lesiones

Más información disponible en la base de conocimientos gratuita de WABC
www.fiba.basketball/wabc

11 REGLAS DEL JUEGO

11.1 CONOCER Y ENSEÑAR LAS REGLAS DEL BALONCESTO

- ¡Los entrenadores deben conocer las reglas!
- Las reglas oficiales del baloncesto están en **www.fiba.basketball/basketball-rules**
- Las Reglas Oficiales de Baloncesto rigen las competiciones de la FIBA, y muchos torneos locales introducen modificaciones a las reglas. Los entrenadores deben asegurarse de conocer las reglas «locales» que se utilizan en las competiciones.
- Anime a los jugadores a hacer un curso introductorio para árbitros (¡el entrenador también debería hacerlo!).
- En las prácticas, los entrenadores a menudo cambian las reglas de las actividades para enfatizar diferentes habilidades o conceptos. Sin embargo, también deben asegurarse de que los jugadores conozcan las reglas que se aplican en las competiciones.

11.2 EL EQUIPO

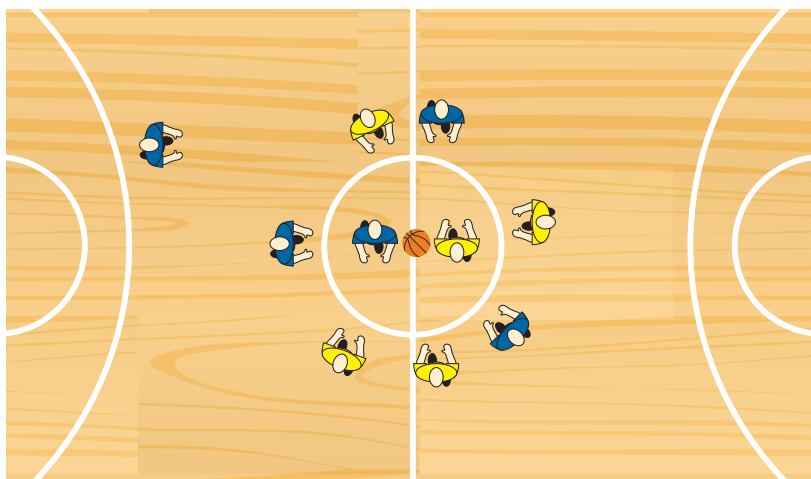
- 5 jugadores de cada equipo en la cancha;
- Los equipos pueden tener hasta 7 suplentes. Un jugador que ha sido sustituido puede regresar a la cancha. No hay límite para el número de sustituciones que puede hacer un equipo;
- Si un jugador acumula cinco faltas, deberá abandonar el juego;
- Si bien tácticamente hay diferentes posiciones y roles, las reglas no imponen restricciones. Todos los jugadores pueden tirar. Todos los jugadores pueden moverse a cualquier parte de la cancha.

11.3 LOS TIEMPOS

- El baloncesto generalmente se juega en cuatro cuartos de 10 minutos. En los torneos a veces se cambia esta regla. Por ejemplo, algunas competiciones se juegan en dos mitades de 20 minutos. Otras se juegan en cuatro cuartos de 12 minutos.
- En las Reglas Oficiales de Baloncesto, el reloj se detiene cada vez que un árbitro pita con el silbato. Por lo general, esto no se aplica en los torneos locales.

11.4 INICIO DEL JUEGO

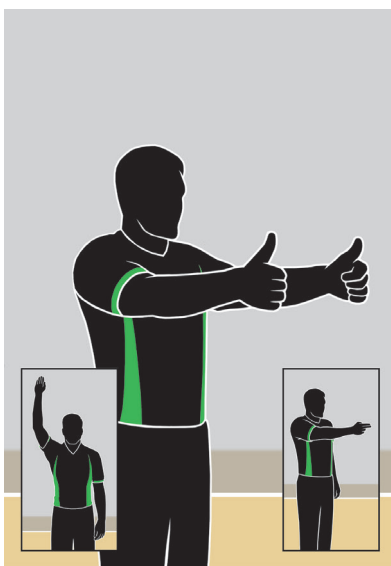
- El juego comienza con un salto entre dos;
- Un jugador de cada equipo se sitúa dentro del círculo central, a cada lado de la línea de media cancha;
- El árbitro se pone entre ellos y lanza el balón hacia arriba;
- Los dos jugadores saltan e intentan golpear el balón para pasarlo a un compañero. Solo pueden golpearlo una vez y no pueden agarrarlo;
- Los jugadores deben saltar hacia arriba y no pueden saltar sobre el otro jugador o empujarlo;
- Los demás jugadores pueden situarse donde quieran, pero siempre fuera del círculo.



11.5 FLECHA DE POSESIÓN

- La «flecha de posesión» determina qué equipo recibirá el balón en el siguiente «salto entre dos» o al comienzo del siguiente cuarto;
- Las situaciones de «salto entre dos» más comunes son:
 - dos oponentes agarran el balón al mismo tiempo;
 - el balón sale fuera de banda, pero los árbitros no pueden determinar qué jugador lo ha tocado por última vez;
- El equipo que no se queda con el balón en el salto inicial tiene la «flecha de posesión»;
- Cuando un equipo recibe el balón por la «flecha de posesión», hace un saque desde la línea de banda. La flecha de posesión se cambia para indicar que el oponente obtendrá la siguiente posesión.

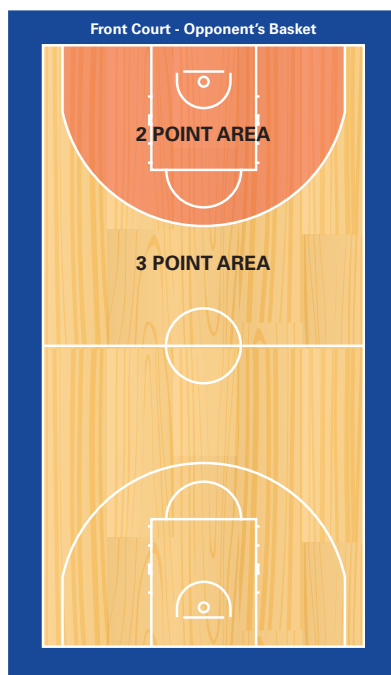
BALÓN RETENIDO ENTRE DOS JUGADORES / SALTO ENTRE DOS



Pulgares hacia arriba, luego apuntar en la dirección del juego usando la flecha de posesión alterna.

11.6 OBJETIVO DEL JUEGO: ANOTAR CANASTAS (DOBLES Y TRIPLES)

- El objetivo del baloncesto es encestar el balón en la canasta del oponente. El balón debe entrar en la canasta desde arriba.
- Una anotación desde dentro de la línea de triples o sobre ella vale 2 puntos.
- Una anotación desde fuera de la línea de triples (incluso si se tira desde el otro extremo) vale 3 puntos.
- Si un jugador fuera de la línea de triples salta en el aire, tira y cae en el área de dobles, la canasta vale 3 puntos.
- Si un jugador dentro del área de dobles salta, tira y cae fuera de la línea de triples, la canasta vale 2 puntos.

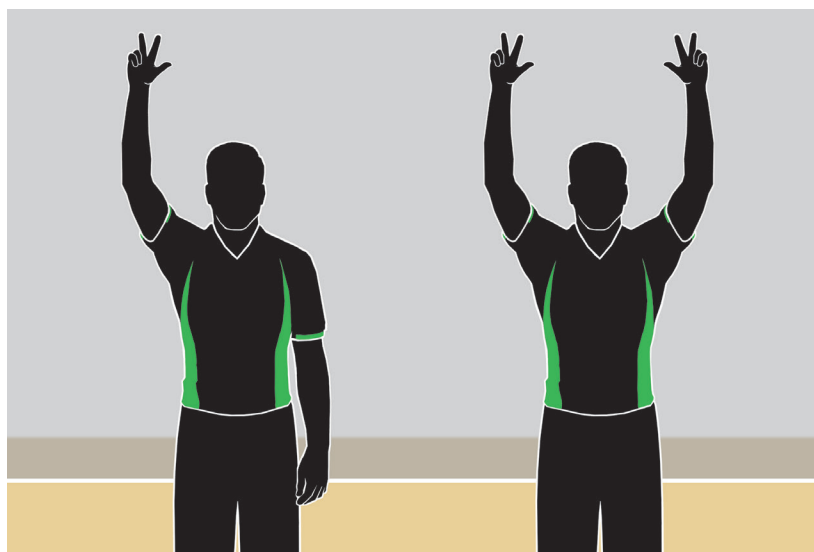


DOBLE



: 2 dedos, «bandera» desde la muñeca

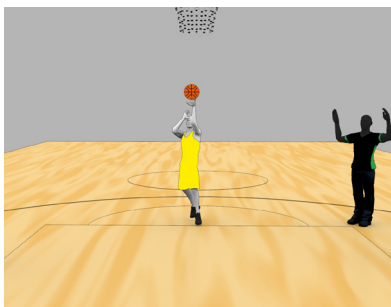
TRIPLE



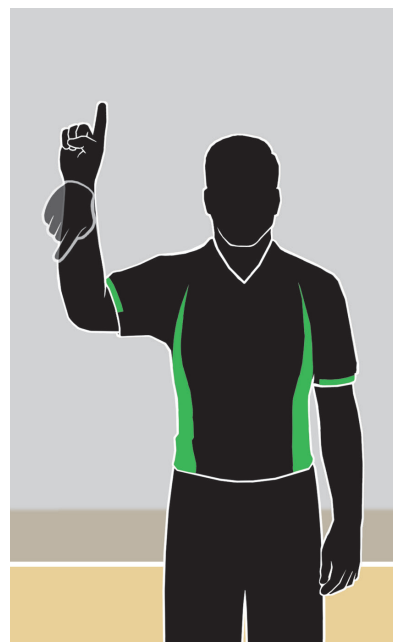
: 3 dedos extendidos. Un brazo: Intento. Ambos brazos: Exitoso

11.7 OBJETIVO DEL JUEGO: ANOTAR TIROS LIBRES (TIRO DE UN PUNTO)

- El jugador puede recibir 1, 2 o 3 «tiros libres» (también llamados tiros por falta) y cada tiro vale un punto si entra;
- Los tiros libres se conceden como resultado de haber pitado una falta:
 - por haber hecho contacto con un jugador que está tirando; o
 - por haber hecho contacto con cualquier jugador atacante cuando el oponente tiene 5 o más faltas de equipo en el cuarto
- Cuando se realiza un tiro libre, 5 jugadores se alinean alrededor de la zona según se muestra;
- Los demás jugadores deben estar fuera de la línea de triples y por encima de la línea de tiro libre.



1 POINT



: 1 dedo, «bandera» desde la muñeca

11.8 EL JUEGO CONTINÚA DESPUÉS DE ENCESTAR

- Después de que un equipo enceste, su oponente obtiene la posesión. Deben tirar el balón de vuelta a al juego desde fuera de la línea de fondo. El árbitro no toca el balón.
- Cuando un equipo anota, no debe interferir con su oponente para que no obtenga el balón.
- Pueden defender al jugador que intenta lanzar balón nuevamente al juego, pero no deben pisar ni cruzar la línea de fondo.

11.9 SUSTITUCIONES Y TIEMPO MUERTO

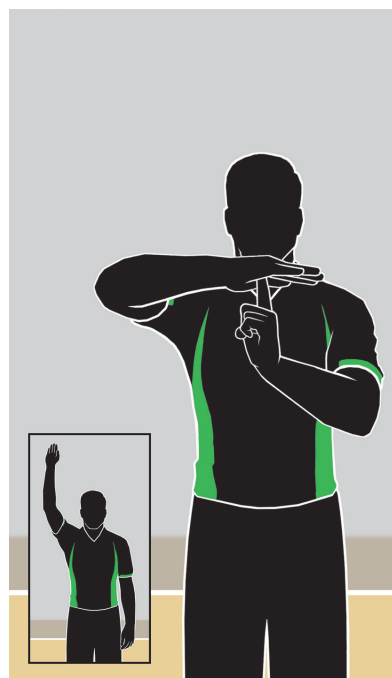
- Solo se pueden realizar sustituciones cuando el juego está detenido.
- El jugador solicita una sustitución a los árbitros de mesa, quienes la transmiten a los árbitros.
- Se pueden realizar sustituciones cada vez que el árbitro pita con el silbato.
- Un tiempo muerto es un descanso de 1 minuto durante el cual el entrenador puede hablar con los jugadores.
- El entrenador solicita el tiempo muerto a los árbitros de mesa, quienes transmiten las solicitudes a los árbitros.

SUSTITUCIÓN



: Antebrazos cruzados

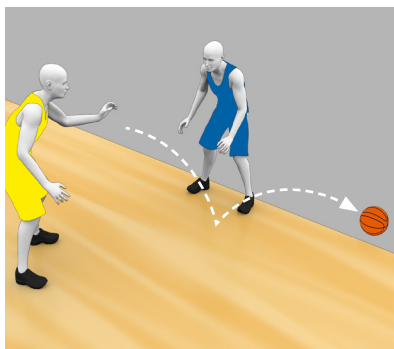
TIEMPO MUERTO APLICADO



: Forma de T, mostrando el dedo índice

11.10 ¿DENTRO O FUERA?

¿DENTRO O FUERA DE BANDA?



El balón sale hacia afuera



El jugador tiene un pie sobre la línea



El balón golpea al árbitro

El balón estará fuera de banda siempre que golpee el suelo sobre o fuera de la línea de banda / la línea de fondo, o si golpea algo (por ejemplo, asientos, mesa de puntuación) que esté fuera de la línea de banda / línea de fondo.

Cuando el balón sale fuera de la cancha, el equipo que lo haya tocado por última vez pasará a la defensa y su oponente saca el balón a la cancha. El árbitro debe entregarles el balón.

Si un jugador está situado fuera de la cancha y el balón lo golpea, se considerará que ha sido el último en tocarlo, y la posesión pasará al oponente.

El balón estará fuera de la cancha si el jugador que lo tiene pisa sobre la línea de banda / línea de fondo o si toca el suelo fuera de la línea de banda / línea de fondo.

Sin embargo, un jugador PUEDE saltar desde el interior de la cancha por encima de la línea de banda / de fondo, tocar el balón y lanzarlo de nuevo a la cancha.

A veces, el balón puede golpear al árbitro (¡aunque el árbitro debe intentar que eso no suceda!).

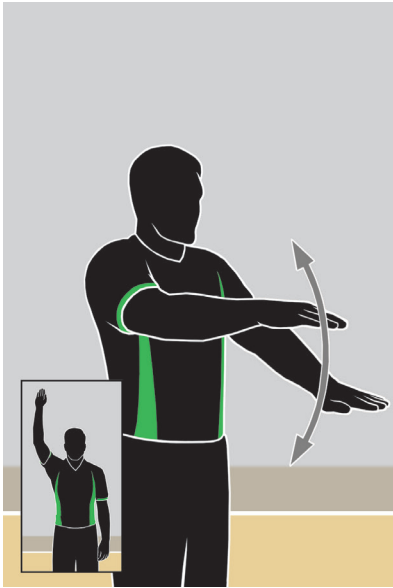
Si el árbitro está dentro de la cancha, se sigue jugando. Si está fuera de la cancha, el balón está fuera de juego.

11.11 INFRACCIONES

- Se produce una infracción cuando no se cumplen las reglas (pero no hay contacto entre jugadores).
- Cuando se comete una infracción, el equipo no infractor obtiene posesión del balón. Sacan desde la línea de banda tras recibir el balón de manos del árbitro.

11.12 INFRACCIÓN: DOBLES

DOBLES



: Movimiento de palmadas con la mano

- Un jugador que tiene el balón no puede correr con él; tiene que ir botando. Botar es hacer rebotar el balón con una mano.
- Pueden cambiar de mano mientras lo hacen, pero el balón debe rebotar en el suelo en el cambio.
- Cuando un jugador ha comenzado a botar, si pone las dos manos sobre el balón, el bote habrá terminado. NO PODRÁN botar una segunda vez y deberán pasar o tirar.
- Se cometen dobles cuando un jugador ha terminado de botar e intenta botar de nuevo.

11.13 INFRACCIONES - CAMINAR

PASOS



Rotar los puños

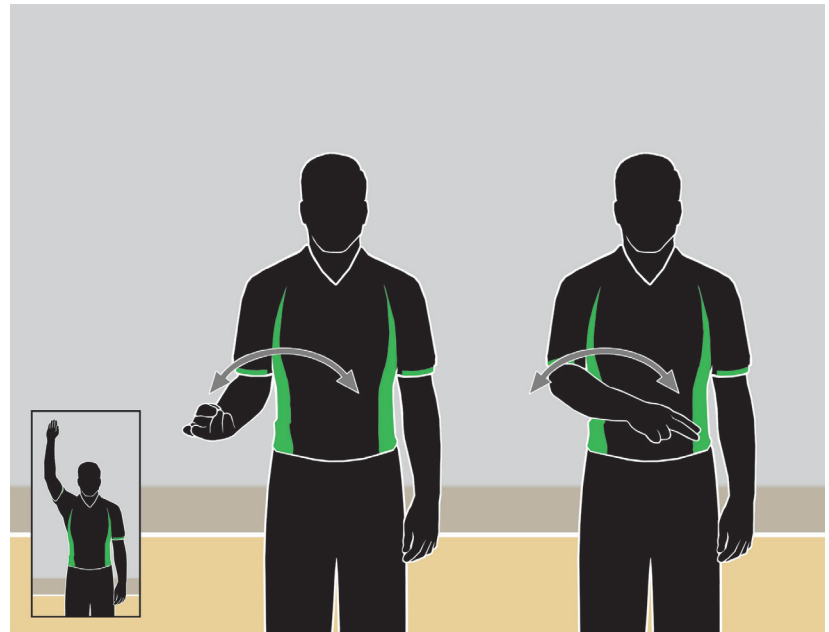


- Se hacen pasos cuando el jugador con el balón se mueve de manera indebida.
- Antes de empezar a botar o cuando termina de hacerlo, el jugador puede «pivotar», que es cuando mantiene un pie en el suelo y da un paso con el otro. Al hacer esto, pueden girar en cualquier dirección y evitar al defensor.
- Si el jugador tenía un pie en el suelo cuando cogió el balón, ese será su pie de pivote. Si recibió el balón estando en el aire y cae con un pie y luego con el otro, el primer pie que aterrizó en el suelo será su pie de pivote.
- Si tienen ambos pies en el suelo cuando cogieron el balón (o si lo atrapan en el aire y caen con ambos pies al mismo tiempo), el jugador podrá pivotar sobre cualquier pie. Pero una vez que hacen su primer pivote, no pueden cambiar a pivotar sobre el otro pie.
- Sin embargo, si el jugador levanta el pie de pivote, deberá pasar el balón o tirar antes de volver a tocar el suelo con ese pie.
- Si el jugador quiere comenzar a botar, el balón debe dejar su mano antes de que levante su pie del suelo, y esto puede ser muy difícil de determinar, sobre todo cuando los jugadores se mueven muy rápido.

11.14 INFRACCIÓN: CAMPO ATRÁS

- Una vez que un equipo ha llegado con el balón a la «pista de ataque» (es decir, la zona de la cancha donde intentarán encestar), no puede devolver el balón a su «pista defensiva».
- Cuando un jugador bota hacia la mitad de la cancha, no estará en la «pista de ataque» hasta que ambos pies hayan tocado la cancha de la «pista de ataque» y el balón haya rebotado allí.
- No es una infracción si el balón está en la pista de ataque y un defensor la devuelve a la pista defensiva. En esta situación, el jugador atacante puede recuperar el balón.

CAMPO ATRÁS



: Agitar el brazo delante del cuerpo.

11.15 INFRACCIÓN: 3 SEGUNDOS

- Una vez que el balón está en la pista de ataque de un equipo, ningún jugador atacante puede pasar más de 3 segundos consecutivos en la zona (o zona restringida).
- Un jugador puede salir de la zona (tocando con ambos pies tocando el suelo fuera de ella) y luego volver a entrar.

11.16 INFRACCIÓN: 5 SEGUNDOS

- Un jugador que tiene el balón y está siendo marcado de cerca (un defensor a menos de 1 metro) debe pasar, botar o tirar dentro de los 5 segundos.
- Mientras están botando no incurrirán en una infracción de 5 segundos, incluso si están siendo marcados de cerca. Sin embargo, una vez que dejan de botar, deben pasar o tirar en un plazo de 5 segundos si los están marcando de cerca.

11.17 INFRACCIÓN: 8 SEGUNDOS

- Un equipo tiene 8 segundos una vez que obtiene la posesión del balón para llevarlo a la pista de ataque.

11.18 INFRACCIÓN: 24 SEGUNDOS/ 14 SEGUNDOS

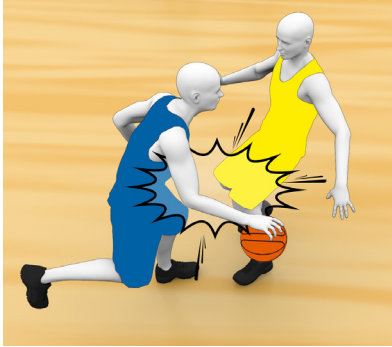
- Tras recibir el balón, el equipo tiene 24 segundos para intentar un tiro. El tiro debe golpear el aro; de lo contrario, el contador de 24 segundos no se reinicia.
- Si un jugador lanza un tiro y los 24 segundos terminan mientras el tiro está en el aire, se contará el tiro si se encesta.
- Si el equipo coge un rebote después de tirar, solo tiene 14 segundos para tirar de nuevo.

11.19 INFRACCIÓN: DAR CON EL PUÑO AL BALÓN / PIES

- Es una infracción golpear el balón con el puño. Los jugadores deberán golpear el balón con la mano abierta o con las puntas de los dedos. Es lo que se hace comúnmente en un concurso de rebotes cuando un jugador no logra quedarse con el balón, pero lo toca con los dedos para que el oponente tampoco pueda hacerlo.
- Un jugador no puede dar patadas al balón deliberadamente y es una infracción si lo hace.
- Si el balón golpea accidentalmente a un jugador en la pierna, no es una infracción y el partido debe continuar.

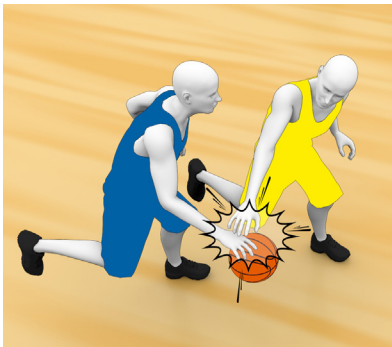
11.20 FALTAS

FALTA EN ATAQUE



Dribbler cannot run into defender

FALTA POR USO ILEGAL DE LAS MANOS

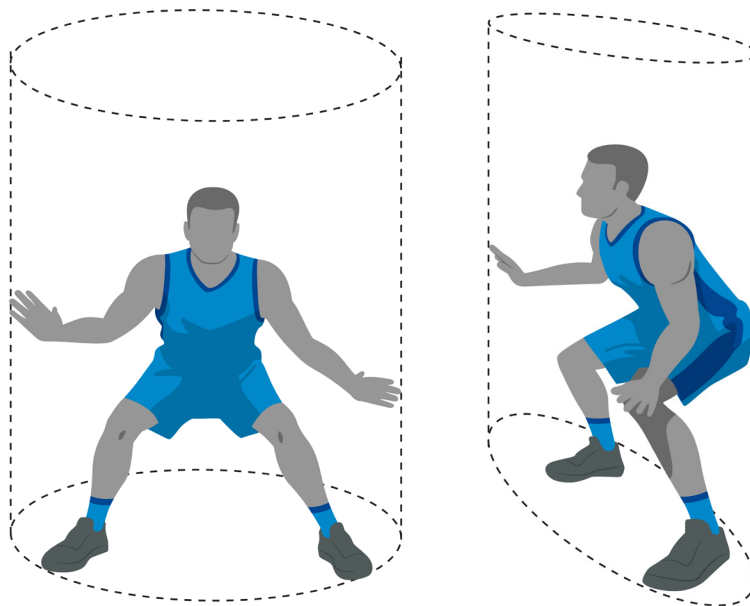


Defender cannot slap the arm

- Se pita falta cuando un jugador establece contacto indebido con un oponente. El equipo oponente recibe el balón, o si el jugador estaba lanzando cuando fue golpeado, se le otorgarán tiros libres;
- Es una buena idea que todos los entrenadores realicen un curso básico sobre las reglas del baloncesto. Algunas pautas rápidas sobre faltas son:
 - Aunque un defensor puede sacarle el balón de las manos de un oponente, si hace contacto con el oponente, es falta;
 - Un jugador no puede agarrar o hacer tropezar (accidental o intencionalmente) a un oponente;
 - Un jugador puede saltar directamente al aire, pero no puede saltar sobre otro jugador;
 - Los jugadores deben tratar de evitar chocar entre sí. Es una falta si un jugador está parado y otro jugador choca contra él.

11.21 FALTAS: PRINCIPIO DEL «CILINDRO» Y PRINCIPIO DE LA VERTICALIDAD

- Al determinar si el contacto constituye una falta, siempre hay un elemento subjetivo, y la decisión se ve influida por factores tales como la posición, la velocidad de juego y cuándo se comenzó a observar la situación de contacto.
- Principio del «cilindro»: todo jugador tiene derecho a pararse en la cancha y el primer jugador en llegar a una posición generalmente tiene derecho a estar allí.
- El principio del «cilindro» define el lugar al que tiene derecho el jugador, incluida la zona por encima de él. Generalmente, si otro jugador hace contacto dentro de este «cilindro», es falta.
- No obstante, es importante destacar que, si el jugador tiene los brazos estirados o un espacio exagerado entre los pies, estará fuera de su «cilindro» y si el contacto se produce en partes del cuerpo fuera del cilindro, eso será falta suya.
- Principio de verticalidad: un jugador tiene derecho a saltar directamente en el aire y, al hacerlo, todavía se considera que está en su cilindro.
- Se producen muchas faltas cuando un jugador salta hacia arriba pero saca los brazos de su cilindro y hace contacto con otro jugador.



El «cilindro»

11.22 FALTAS: OTROS PRINCIPIOS ORIENTATIVOS

DEBATE

Compare las reglas del baloncesto con las de otro deporte (por ejemplo, balonmano, fútbol o netball). ¿Cuáles son las similitudes y diferencias?

- Un **jugador en el aire tiene derecho a un espacio para aterrizar** y otro jugador no puede pisar debajo de él mientras está en el aire. Sin embargo, si un jugador salta hacia otro jugador que estaba en ese lugar antes de que su oponente saltara, puede ser una falta contra el jugador que salta.
- Un jugador que tenga el balón siempre puede esperar que lo marquen y, por lo tanto, se espera que se detenga o se mueva para evitar el contacto con un defensor que ha establecido una **posición lícita de defensa** frente a él.
- La **posición defensa** se considerará **lícita** cuando un defensor tiene ambos pies en el suelo y está de frente a su oponente. Una vez establecido, el defensor puede saltar verticalmente, moverse hacia los lados o ir hacia atrás para mantener la posición. Si el jugador con el balón hace contacto con el torso de un defensor que se encuentra en una posición lícita de defensa, es una falta en ataque.
- Un **jugador sin el balón debe tener suficiente tiempo y distancia para evitar el contacto** con un defensor. Si el defensor no hace esto, es una falta defensiva.
- La noción de **tiempo y la distancia suficientes** dependen de la rapidez con que se mueva el oponente y de si el defensor está dentro de su campo de visión. Si el jugador defensivo está detrás del jugador atacante (o fuera de su visión), debe retroceder un paso normal.

SEGUIMIENTO

¿Cómo puede un entrenador enseñar las reglas a los jugadores?

El entrenador no debe asumir que los jugadores conocen las reglas, y durante las actividades debe explicar las reglas pertinentes o pedir a los jugadores que las expliquen. El entrenador podría proponer pruebas «sorpresa» al comienzo o al final de la práctica y dar una pequeña recompensa a los jugadores que respondan correctamente.

El entrenador también puede pitar faltas e infracciones durante las actividades para asegurarse de que los jugadores no desarrollen malos hábitos. A menudo, el entrenador no será tan estricto como los árbitros, pero es importante que los jugadores conozcan las reglas y se adapten a cómo se arbitra un partido.

El entrenador también puede pedirle a un árbitro que vaya a la práctica y hable sobre las reglas. Esto puede ser muy útil cuando las reglas han cambiado.

El entrenador puede entregar un folleto o notas que expliquen las reglas, lo que puede ser de gran ayuda para los jugadores y también para sus familias.

A veces, ocurre que en un partido el entrenador no entiende la forma en que los árbitros han aplicado una regla. En esta situación, deben esperar hasta que haya una pausa en el partido y pedirle con educación al árbitro que le explique la regla. Este no es un momento para debatir sobre si el árbitro se equivocó o no. Más bien, el entrenador debe darle las gracias al árbitro y continuar con el partido.

SEGUIMIENTO**¿Influyen las reglas en lo que enseñamos?**

¡Sí, deberían! Entender las reglas puede suponer una ventaja para el entrenador o el jugador frente a un jugador que no las conozca.

El juego de pies defensivo es un buen ejemplo de algo que enseñamos debido a las reglas. Enseñamos a los jugadores a establecer una posición frente a su jugador y luego hacer un juego de pies «grande-más grande-grande» para moverse hacia los lados. Esto es más lento que correr, por lo que generalmente solo se hace por uno o dos pasos (o «deslizamientos»).

Pero, ¿por qué lo enseñamos?

Las reglas explican que una vez que un defensor establece una posición lícita de defensa, puede moverse hacia los lados para proteger esa posición. Si el jugador atacante golpea al defensor en el pecho, es una falta en ataque, aunque el defensor se estuviese moviendo.

12 ENSEÑANZA DE MOVIMIENTOS

12.1 PUNTOS DIDÁCTICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL EQUILIBRIO

- «nariz detrás de la altura de los dedos de los pies»: si la cabeza está demasiado inclinada hacia adelante afecta al equilibrio;
- «postura»: pies separados a una distancia cómoda (por ejemplo, a la altura de los hombros), rodillas flexionada, con un pie ligeramente delante del otro;
- «estar centrado»: peso equilibrado sobre ambos pies, no inclinar la cabeza hacia ningún lado y el 60 % del peso en la parte delantera del pie. Esto le permite moverse en cualquier dirección;
- «pecho firme»: los jugadores a menudo bajan inclinándose hacia adelante, en lugar de flexionar las rodillas. Mantener «el pecho firme» y la «nariz detrás de la altura de los dedos de los pies».

12.2 PUNTOS DIDÁCTICOS PARA ENSEÑAR A DETENERSE



Parada en un tiempo



Parada en dos tiempos

- Parada en un tiempo: ambos pies aterrizan al mismo tiempo y en «postura»;
- Parada en dos tiempos: primero toca el suelo un pie, y luego el otro;
- «Dejar caer el peso» al detenerse: flexione las rodillas y mantenga la «nariz detrás de la altura de los dedos de los pies».

12.3 PUNTOS DIDÁCTICOS PARA ENSEÑAR A PIVOTAR

- «Pivote, no pirueta»: rodillas flexionadas y dar pasos con un pie, mientras que el otro permanece en el suelo;
- «Atrapar en el aire»: atrapar el balón con ambos pies en el aire y usar paradas en un tiempo tanto como sea posible;
- «Barbilla al hombro»: cuando pivote hacia atrás, mirar primero poniendo la «barbilla al hombro»;
- «Solo los pretzels se retuercen»: los jugadores a menudo giran el torso (por ejemplo, alejándose de un defensor) pero sin mover los pies. Pivotar es más efectivo.

12.4 PUNTOS DIDÁCTICOS PARA ENSEÑAR A CAMBIAR DE DIRECCIÓN



- «Para moverse a la derecha, dar un paso a la derecha»: los jugadores a menudo dan un pequeño paso en la dirección opuesta a donde quieren ir (por ejemplo, hacia atrás y luego hacia adelante). A menudo, esto se debe a que no están equilibrados ni listos para moverse.
- Los jugadores deben «plantarse e impulsarse» para cambiar de dirección. Por ejemplo, si van a moverse hacia la derecha, hay que «plantar» el pie izquierdo y luego impulsarse, pisando con el pie derecho;
- Mantener la cabeza en el centro del cuerpo y transferir el peso del cuerpo desde el pie «plantado».

12.5 PUNTOS DIDÁCTICOS PARA ENSEÑAR A SALTAR

- «Salto de altura, no de longitud»;
- Con un pie (por ejemplo, bandeja):
levantar la rodilla y el brazo
opuestos, mirar hacia arriba y saltar
hacia la canasta;
- Con dos pies (por ejemplo, rebote):
estirarse hacia arriba con ambos
brazos.

12.6 PUNTOS DIDÁCTICOS PARA ENSEÑAR A CORRER



- Los brazos y las piernas se mueven en sentido opuesto (por ejemplo, cuando la rodilla derecha está levantada, el brazo izquierdo está adelante);
- Los brazos se mueven a los lados del cuerpo, no al frente;
- Mirar hacia adelante, no hacia abajo.
- El peso corporal ligeramente hacia adelante con la cabeza quieta y en el centro del cuerpo.
- Correr apoyando el peso principalmente en la parte delantera de los pies.
- Mover los brazos hacia adelante y hacia atrás y no a lo largo del cuerpo (hacerlo llevará al jugador a torcerse).

13 ENSEÑAR A CONTROLAR EL BALÓN

13.1 HEAD UP

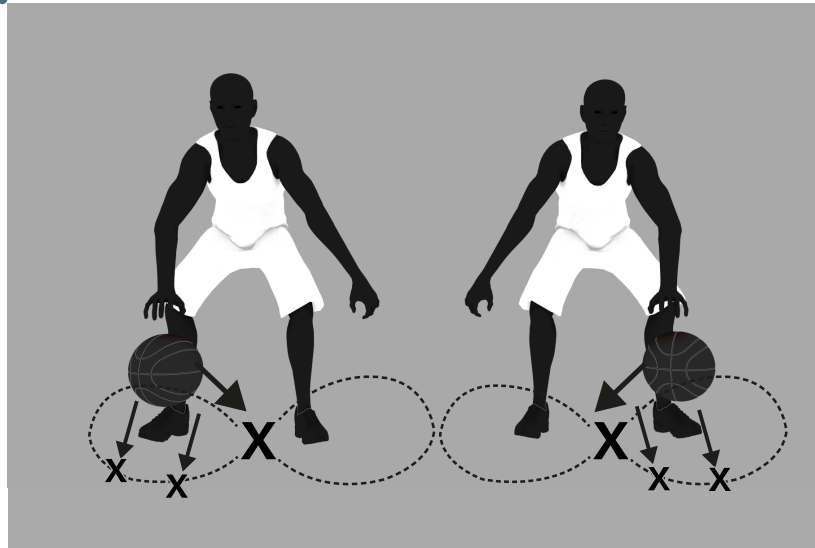
- «Ver con los dedos»: se toca el balón con todos los dedos, no con la palma de la mano;
- «Ver la canasta»: los jugadores deben mirar a la canasta, no al balón;
- « Si no se pierde, no se mejora »: anime a los jugadores a ir lo más rápido posible.

13.2 GRIP ON THE BALL

- Los jugadores jóvenes a menudo tienen problemas para controlar el balón, ya que sus manos son relativamente pequeñas. Se recomienda utilizar una pelota de menor tamaño (tamaño 3 para menores de 6 años, tamaño 5 para 6-9 años, tamaño 6 para 10-13 años);
- Mantener los dedos abiertos para cubrir tanto del balón como puedan. Asegurarse de que todo el dedo toque el balón.

13.3 ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL CONTROL DEL BALÓN

- Pasarse el balón de una mano a otra, sin mirarlo;
- Pasarse el balón de una mano a otra rodeando la cintura. Hacerlo también alrededor de las rodillas o la cintura.
- Lanzar el balón al aire (a la altura de los hombros) y luego atraparlo con la misma mano. Intentar lanzar un balón mientras bota otro con la otra mano;
- Lanzar el balón al suelo lo más fuerte posible y luego atraparlo lo más cerca posible del suelo;
- Pasar el balón alrededor de las piernas en un movimiento como la «figura 8». También puede girarlo por el suelo alrededor de las piernas siguiendo el patrón de la «figura 8» o botarlo alrededor de las piernas.



- Sustener el balón con las dos manos por delante del cuerpo con los pies separados. Rebotar el balón a través de las piernas y cogerlo detrás de la espalda con ambas manos. Luego, volver a rebotarlo a través de las piernas y atraparlo al frente con las dos manos.
- Pasarse el balón de una mano a la otra, comenzando con las manos juntas y luego separándolas lo máximo posible. Hacerlo a la altura de la cintura (con los dedos apuntando hacia abajo) y a la altura de los hombros (con los dedos apuntando hacia arriba).

13.4 ¡USAR AMBAS MANOS!

- Anime a los jugadores a hacer las actividades con ambas manos o pídale que usen dos balones a la vez.
- Hacer las actividades diarias con la mano «no preferida» ayuda a desarrollar el control motor y a controlar el balón. Por ejemplo, haga que un jugador diestro se cepille los dientes con la mano izquierda, que abra puertas con la mano izquierda, y que use el mando a distancia con la mano izquierda.

SEGUIMIENTO

¿Por qué practicamos actividades de control del balón que nunca se realizan durante un partido?

El control del balón ayuda a desarrollar el «control motriz» y la coordinación. Las habilidades como botar y atrapar el balón mejorarán a medida que mejore la coordinación general de los jugadores. Hacer actividades con dos balones es una buena forma de asegurarse de que los jugadores practiquen con ambas manos.

Usar dos balones o realizar actividades «fuera de la vista» (por ejemplo, detrás de la espalda) mejora la capacidad del jugador para controlar el balón sin mirarlo. Esto mejorará su visión durante los partidos.

En una práctica de una hora, no hay mucho tiempo para hacer actividades de control del balón y movimiento corporal. ¿Cómo puede un entrenador mejorar esas habilidades sin dedicarle demasiado tiempo?

Hacer que los jugadores hagan un calentamiento al aire libre, o al lado de la cancha, antes de comenzar el entrenamiento. El entrenador puede darles actividades específicas para hacer y designar jugadores específicos para dirigir el equipo.

Al realizar actividades de calentamiento (por ejemplo, trotar hacia adelante y hacia atrás, skipping (rodillas al pecho), zancadas caminando), los jugadores también pueden tener un balón en la mano y rodearse el cuerpo con él, pasándolo de una mano a otra, para mejorar la coordinación mientras entran en calor.

MÁS INFORMACIÓN

Minibasket

1. Hágalo divertido
 - 1.1 Entrenamiento para niños de 5 a 7 años
 - 1.2 Entrenamiento para niños de 8 y 9 años
 - 1.3 Entrenamiento para niños de 10 a 12 años
3. Actividades divertidas para el desarrollo físico
 - 3.1 Movimientos generales y control del balón
 - 3.2 Equilibrio y coordinación

Jugador de nivel 1

2. Habilidades de ataque en el baloncesto
 - 2.1 Habilidades de movimiento básicas

Más información disponible en la base de conocimientos gratuita de WABC
www.fiba.basketball/wabc

14 ENSEÑAR A PASAR Y ATRAPAR

14.1 PUNTOS DIDÁCTICOS PARA ENSEÑAR A ATRAPAR



- «Mostrar las manos»: indique un objetivo hacia donde quiera que se pase el balón, los dedos apuntando hacia arriba, las palmas mirando a quien pasa el balón;
- Use la voz para llamar la atención de un compañero de equipo, llámelo por su nombre. No juntar las manos, ya que no es una buena posición para atrapar;
- «Atrapar en el aire»: seguir moviéndose hacia el balón y atraparlo con los pies en el aire;
- Dejar que el balón llegue a sus manos, no abrazarlo contra el pecho y no «aplaudir» con el balón;
- Seguir el balón con la mirada hasta que lo atrape.

14.2 PUNTOS DIDÁCTICOS PARA ENSEÑAR A PASAR

- Pasar a un compañero de equipo que lo esté mirando y apuntar con el dedo del pie hacia él;
- Dar un paso adelante al pasar (le da fuerza al pase);
- Estirar el brazo o los brazos al pasar el balón;
- «Fingir un pase para hacer un pase»: fingir que va a hacer un pase puede hacer que los oponentes se muevan de modo que sea más fácil realizar el pase;
- «Plano, no con curva»: los pases en forma de bucle se interceptan más fácilmente porque están en el aire mucho tiempo;
- «No pasar cruzando el cuerpo»: para lanzar hacia la izquierda, mover el balón hacia el lado izquierdo y pasar con la mano izquierda.

14.3 PASE CON DOS MANOS



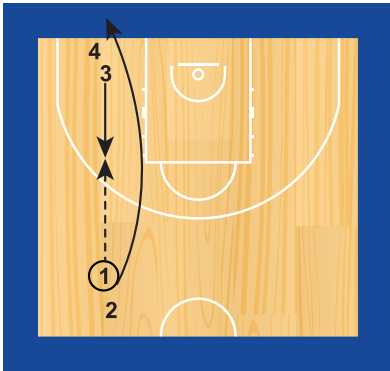
- En general, el primer pase que se enseña es el pase de «pecho» o pase con las dos manos. Comienza con el mismo agarre que se usa para atrapar el balón: los pulgares detrás del balón, los dedos a los lados y apuntando hacia arriba;
- Dar un paso adelante y empujar con ambas manos;
- ¡Los brazos deben estar rectos al final y no cruzados! Si los brazos están cruzados, significa que una mano probablemente está empujando con más fuerza que la otra. La fuerza debe ser la misma.

14.4 PASE CON UNA MANO

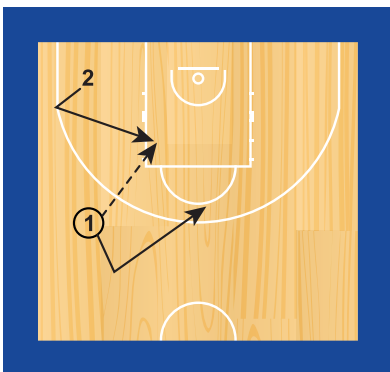


- Sostener el balón con una mano por detrás del mismo y la otra en el lateral del balón; el codo de la mano con la que se da el pase sobresale detrás del balón y los dedos apuntan hacia arriba;
- Dar un paso adelante mientras el brazo empuja el balón;
- Al final del pase, el brazo está recto y los dedos apuntan hacia la persona a la que pasó el balón o hacia el suelo;
- La mano del lateral del balón también empuja hacia adelante, sin embargo, no está empujando el balón; dificulta que el defensor toque el balón. La palma de la mano debe estar orientada hacia el balón.

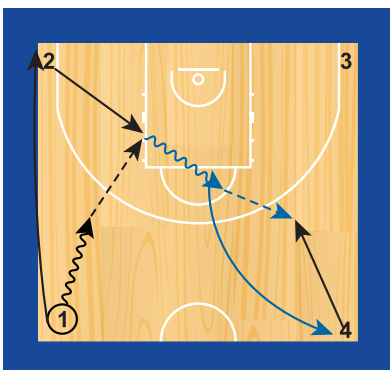
14.5 PASES EN MOVIMIENTO



- Los jugadores deben aprender a pasar a otro jugador que se esté moviendo y también mientras ellos se mueven.
- Seguir moviéndose hacia el balón hasta que lo haya atrapado . No detenerse (ya que esto le da al defensor la oportunidad de adelantarse e interceptarlo);
- El pase debe ir más adelante de donde está la persona: hay que pasar hacia donde irá, no a donde está;
- Para practicar, primero haga que los jugadores se muevan directamente hacia el balón.
 - 1 tiene el balón;
 - 3 se mueve hacia él;
 - 1 pasa a 3. 3 sigue moviéndose hasta que atrapa el balón. Salta y cae en una «parada en un tiempo»;
 - 1 se mueve a la línea opuesta;
 - 3 pasa el balón a 2, quien va a recoger el balón.



- En segundo lugar, practique con la persona moviéndose hacia el pase, pero no directamente al balón:
 - 1 tiene el balón;
 - 2 se mueve en una dirección, luego cambia de dirección y recibe un pase de 1;
 - Después de pasar, 1 se mueve en una dirección y luego cambia de dirección para recibir un pase;
 - Cada jugador debe hacer una parada en un tiempo cuando hayan atrapado el balón, y pueden pivotar para quedar de frente a su compañero de equipo antes de pasar.



- Por último, haga que el jugador que está pasando el balón primero bote:
 - 1 tiene el balón y empieza a botar;
 - 2 se mueve hacia el centro de la cancha y 1 le pasa el balón;
 - 1 luego se mueve a la esquina donde estaba 2;
 - Al atrapar el balón, 2 comienza a botar y luego pasa a 4;
 - 2 se mueve a la esquina donde estaba 4;
 - Después de atrapar el balón, 4 botará y luego le pasará a 3. 4 se mueve a la esquina donde comenzó 3;
 - 3 bota y luego pasa a 1 y luego se mueve a esa esquina.

14.6 PASES BAJO PRESIÓN

- Los jugadores también necesitan practicar pasar el balón evitando a los defensores, tanto a quien los está marcando a ellos como a quien marca al jugador que recibirá el pase.
- Para neutralizar al jugador que los está marcando, el pasador podría tener que pivotar y mover el balón hasta quedar libre para hacer el pase. Al principio, no permita que el defensor le quite el balón al pasador (aunque en un partido el defensor sí podrá hacerlo).
- El pasador también debe mirar para ver dónde está la persona que está marcando a su compañero de equipo. A veces, una persona estará situada en un espacio «abierto» y luego un defensor se moverá para interceptar el pase. Esto puede evitarse si la persona que recibirá el pase se mueve, y también si el pasador mira para ver dónde están los otros defensores.

15 ENSEÑAR A BOTAR

15.1 PUNTOS DIDÁCTICOS PARA ENSEÑAR A BOTAR

- Empujar el balón lo más fuerte posible: hacer que rebote hasta su mano; no inclinarse hacia él;
- Al rebotar el balón, no permitir que vaya más arriba que la parte superior de sus pantalones;
- «Botar una vez, pasar dos veces»: no es necesario botar. Se puede usar el bote para moverse a cualquier parte, pero recuerde que si pasa el balón, llegará más rápido;
- Doblar la muñeca al empujar el balón hacia abajo;
- Al cambiar de mano, prepare la otra para botar y luego bote el balón hacia esa mano;
- «Mirar con los dedos»: no mirar al balón; hay que empujarla con fuerza y volverá a su mano. Mantener el equilibrio («nariz detrás de la altura de los dedos de los pies») y mirar al tablero o la cabeza de sus compañeros;
- Practicar el bote esquivando a otros jugadores mientras se bota.

15.2 TIPOS DE BOTES



A los jugadores se les debe enseñar a botar con ambas manos, izquierda y derecha. Los diferentes tipos de bote para practicar son:

- **Bote en velocidad:** es más eficaz cuando los jugadores botan el balón sin un defensor directamente frente a ellos (p. ej., botando de un lado al otro de la cancha). Botar el balón directamente delante del cuerpo, con la mano ligeramente hacia la parte de atrás del balón. Alternar las manos (es decir, un bote con la mano izquierda, otro con la derecha), que es el ritmo normal de carrera;
- **Botar y correr:** los jugadores también deben ser capaces de correr y botar con una mano sola (¡recordar practicar con ambas manos!). El jugador hace rebotar el balón a su costado, cerca del cuerpo.
- **Bote protegido:** cuando un defensor se le interpone, quien lleva el balón puede girar de lado (sin dejar de mirar hacia adelante) y botar con la mano que está más alejada del defensor. Botará el balón cerca del pie que está atrás. ¡Este también es un buen momento para ver a quién pasar balón!
- **Bote hacia atrás:** los jugadores también deben practicar el bote hacia atrás, que a menudo es la mejor manera de alejarse de un defensor y crear espacio para dar un pase.
- **«Bote cruzado»:** un bote cruzado consiste en cambiar de mano por delante, y a menudo también implica un cambio de dirección. El balón se mueve en forma de «V»: se empuja el balón hacia un lado, de modo que rebote hacia la otra mano.

16 ENSEÑAR A TIRAR

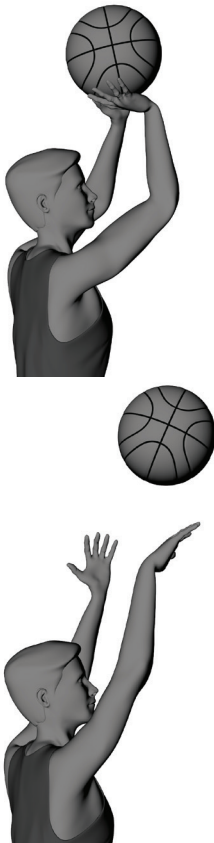
16.1 EL EQUILIBRIO Y LA ELEVACIÓN SON LA CLAVE PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS

- Una de las cosas positivas del baloncesto es que todos pueden anotar y todos los jugadores pueden moverse a todas partes de la cancha.
- La clave cuando los jugadores aprenden a tirar es:
 - Equilibrio: dejar de moverse y separar los pies aproximadamente a la altura de los hombros. Flexionar las rodillas al tirar para darle más potencia al tiro;
 - Elevación: la canasta está a 10 pies de altura (3,05 metros). Empujar hacia arriba al tirar.
- Anime a los jugadores jóvenes a tirar con las dos manos al principio y a tirar el balón lo más alto que puedan. Si no alcanzan la canasta, póngales el objetivo de tocar la red (que es más baja). Otros objetivos que pueden utilizarse son:
 - Una papelería sobre una mesa;
 - Un recipiente o un aro que sostenga el entrenador;
 - Bajar el aro (se puede hacer con algunos tableros);
 - Dibujar un área en una pared.
 - Colocar un aro en la parte de abajo de la red
- Cualquiera que sea el objetivo que se utilice, asegúrese de que esté más alto que los niños jugando, ya que esto los animará a empujar hacia arriba y «elevarse». También es una buena idea que alguien se sitúe frente a ellos cuando tiren, ya que esto les obligará a empujar hacia arriba. La persona no tiene que defender; es suficiente que se quede de pie en el lugar indicado.

16.2 PUNTOS DIDÁCTICOS PARA ENSEÑAR A HACER BANDEJAS

- Primero, enseñe a los jugadores a hacer paradas en un tiempo para mantener el equilibrio y luego empujar hacia arriba para lanzar el balón lo más alto posible;
- Usar el tablero: apuntar hacia la esquina superior del pequeño cuadrado que está sobre el aro;
- Tirar con la mano izquierda hacia el lado izquierdo, y con la derecha hacia el derecho;
- Saltar hacia la canasta, aterrizar en la cancha (sin pasar la línea de fondo);
- Levantar la rodilla y el brazo juntos: si tira con la mano derecha, saltar desde el pie izquierdo y levantar la rodilla derecha mientras eleva el brazo derecho hacia la canasta.

16.3 PUNTOS DIDÁCTICOS PARA ENSEÑAR A TIRAR



- «Lanzamiento alto» / «Codo por encima del ojo»: empujar el balón hacia el aire;
- «Bloqueo y ángulo recto»: brazo recto, muñeca doblada;
- No apretar el balón: los dedos deben permanecer relajados mientras el jugador «dobla» la muñeca. Al terminar de tirar, los dedos deben estar espaciados, al igual que cuando sostienen el balón;
- Mantener los ojos en el objetivo, no mirar el balón;
- Ser «realista»: practique a la misma velocidad que en un partido de verdad. Practique tiros con un defensor enfrente (incluso si solo se queda de pie sin moverse) para desarrollar una buena técnica;
- Flexionar las rodillas: la potencia de un tiro proviene de las piernas (los brazos le dan dirección y altura);
- «Quedarse en su territorio»: primero practique tirando desde dentro de la zona. No alejarse hasta que tenga fuerza para tirar desde mayor distancia;
- Tener el «pie de tiro» (es decir, el pie derecho si es un tirador diestro) apuntando a la canasta (el otro pie puede apuntar ligeramente hacia un lado).

SEGUIMIENTO

¿Cuáles son las cosas más importantes a la hora de enseñar a tirar a un principiante?

- *Equilibrio;*
- *Mirar al objetivo y seguir mirando hacia allí incluso después de tirar;*
- *darle efecto al balón hacia arriba (aumenta las probabilidades de encestar);*
- *Hacer girar el balón suavemente hacia atrás ayuda a darle un arco alto al tiro y también a que rebote hacia arriba cuando golpee el aro (y a que posiblemente entre).*

Algunos de los mejores tiradores del mundo no siguen técnicas «de manual». Hay que dejar que los jugadores desarrollen su propia técnica, sin dejar de centrarse en los puntos mencionados. Deje que los jugadores exploren la mejor manera de empujar el balón hacia arriba o de darle efecto hacia atrás.

SEGUIMIENTO**A los jugadores jóvenes les encanta tirar triples. ¿Deberíamos dejarlos?**

Cuando los jugadores jóvenes hacen tiros que superan su capacidad, en general tienen errores de técnica. Por lo general, giran el torso y empujan hacia adelante con el hombro para tirar con más fuerza. Si esto se convierte en un hábito, será difícil cambiarlo.

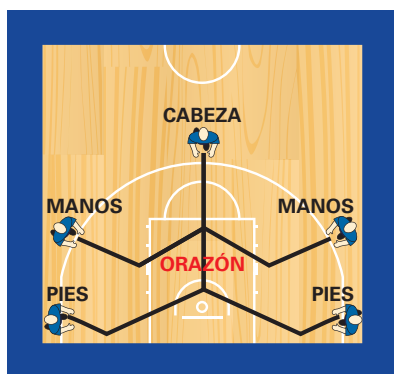
Se debe animar a los jugadores a tirar desde cerca de la canasta y gradualmente desarrollar la fuerza y la coordinación para tirar desde más lejos. En muchas competiciones juveniles, no hay triples. El entrenador incluso puede establecer que los tiros desde dentro de la zona vale 3 puntos para alentar a los jugadores a tirar desde cerca de la canasta.

Es natural que los niños quieran imitar a sus héroes, y los triples son un aspecto muy importante del baloncesto a nivel de la NBA. En lugar de centrarse en tirar triples, los entrenadores pueden fijar el objetivo de que los jugadores tiren un mejor porcentaje que sus héroes. Por ejemplo, Steph Curry (que juega en los Golden State Warriors en la NBA) encesta alrededor del 43 % de los tiros desde la línea de triples, el 46 % de los tiros dobles y el 68 % dentro desde dentro de la zona.

Los entrenadores pueden decir a los jugadores que no pueden tirar desde fuera de la zona hasta que encesten un 68 % desde dentro de la zona, y que no pueden tirar triples hasta que puedan anotar al menos el 46% de los tiros de dos puntos.

17 ATAQUE EN EQUIPO

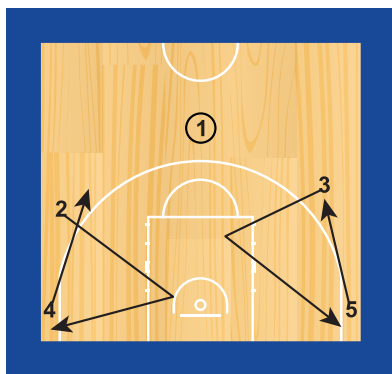
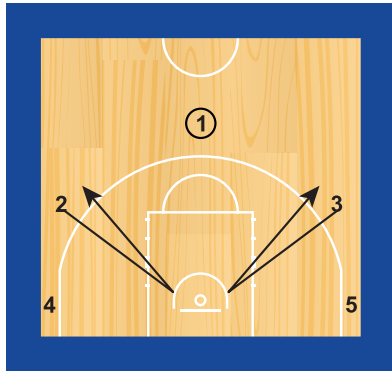
17.1 ESPACIADO «CABEZA-CORAZÓN-MANOS»



Los jugadores jóvenes tienden a perseguir el balón, lo que lleva a que los diez jugadores se amontonen en una sección pequeña de la cancha. Esto hace que sea muy difícil pasar a los compañeros de equipo. A continuación, se sugiere una alineación simple para ayudar al equipo a tener un mejor «espaciado»:

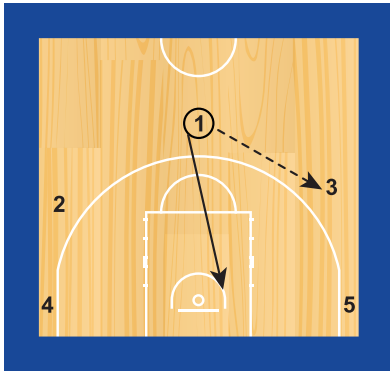
- Hay cinco posiciones en la cancha: Cabeza, 2 x manos y 2 x pies (se parece un poco a una «figura de palo»);
- Los jugadores deben estar en una de estas posiciones o en el «corazón»;
- No puede haber dos jugadores en una posición (puede haber dos jugadores en el corazón).

17.2 IR HACIA EL BALÓN



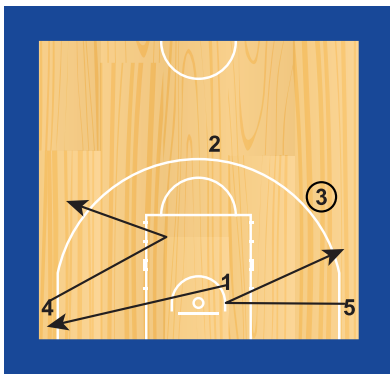
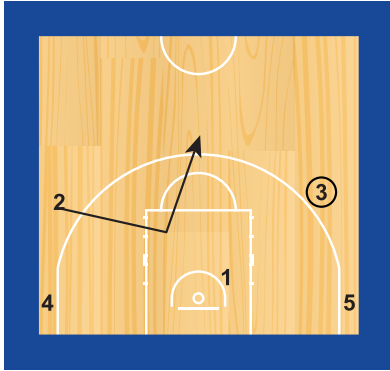
- Los jugadores que están al lado del balón (2 y 3) lideran cortando hacia el corazón y luego vuelven a su posición en el perímetro;
- Si aún no pueden hacerse con el balón, podrían cortar hacia el «corazón» e intercambiar el sitio con el otro jugador de su lado (este es un ejemplo de un corte de «reemplazo», que se analiza más adelante);
- En la práctica, puede ser útil colocar sillas o conos en las 5 posiciones del perímetro, e incluso poner un letrero en la posición (por ejemplo, «cabeza», «manos», etc.).

17.3 PASE Y CORTE



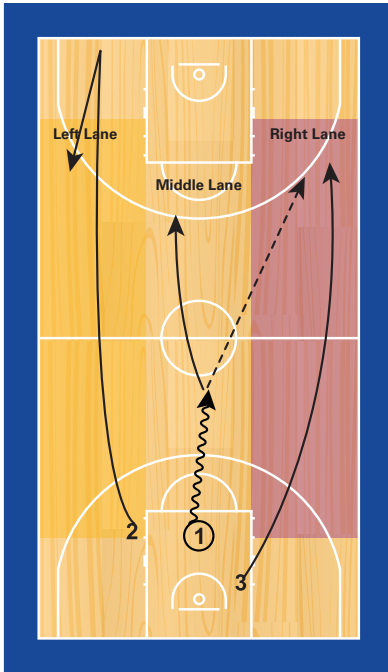
- Cuando se hace un pase, el jugador que lo hace (1) corta hacia el «corazón»;
- Este corte es importante, porque crea un espacio en el que un compañero de equipo puede cortar.

17.4 CORTE DE REEMPLAZO



- Después de que el jugador «pase y corte», un compañero de equipo puede «reemplazarlo» y cortar hacia el corazón;
- Luego, otros jugadores pueden ajustar sus posiciones. En el segundo diagrama:
 - 5 está al lado del balón, por lo que «lidera» el ataque, cortando hacia corazón y luego regresando al perímetro;
 - 4 reemplaza a 2 en la posición de «mano»;
 - 1 se mueve hacia el «pie», que es el espacio que está abierto en el perímetro.

17.5 REGLAS DE CONTRAATAQUE



- Anime a los jugadores a pasar el balón por la pista en vez de botar
- Si hay un compañero delante, ¡pasarle el balón!
- Los jugadores que corren por la cancha deben colocar la «barbilla al hombro» para poder ver a la persona con el balón
- Generalmente, se corre a lo largo de tres «carriles»: izquierdo, derecho y central.
- Si un jugador que está corriendo no recibe el balón, debe «rebotar desde la línea de fondo» para regresar al perímetro.
- Cuanto más rápido un equipo ponga el balón en juego después de que un oponente anote, más rápido podrán formar su propio ataque: practique cogiendo el balón nada más atravesar la red, saliendo fuera de banda en 1 o 2 pasos.

17.6 BOTAR PARA DESPLAZARSE

- Botar puede ser útil cuando se utiliza para:
 - «Vencer» a un defensor
 - Atacar la canasta (tirar si ningún defensor viene a defender, pasar si un defensor viene a defender)
 - Crear un mejor ángulo para pasar el balón a un compañero de equipo
- Los jugadores ineficaces pueden ser capaces de botar mucho, pero si no logran vencer a su oponente, ¿qué sentido tiene?

SEGUIMIENTO

¿Cómo evitar que los jugadores jóvenes se amontonen alrededor del balón?

Hay muchas razones por las que los jugadores jóvenes se amontonan alrededor del balón, entre ellas:

- *Los jugadores jóvenes a menudo no tienen la fuerza para lanzar pases largos, por lo que los compañeros de equipo se acercan a ellos y tienden a quedarse quietos;*
- *Los jugadores jóvenes a menudo botan con la cabeza agachada, por lo que no ven a sus compañeros ni les hacen pases; eso hace que los compañeros se acerquen.*

Mejorar las habilidades de botar y pasar ayudará al equipo a mantener mejor los espacios. Sin embargo, quizás el concepto más importante que deben comprender es la necesidad de no quedarse quietos, sino de alejarse y «crear» un espacio al que otro compañero de equipo pueda moverse.

Algunas actividades para mejorar este aspecto son:

- *Jugar a un juego de pases (por ejemplo, «prohibido pisar») en el que los jugadores no puedan coger el balón si están quietos, deben estar moviéndose; (esto impedirá que corten hacia un lugar de la cancha y luego se queden quietos);*
- *Realizar actividades de tiro que empleen los movimientos de «pasar y cortar» y «pasar, cortar, reemplazar»;*

Jugar a un juego en que los equipos anoten moviendo el balón de un lado al otro de la cancha (sin botar) o pasándoselo a una persona en la zona;

SEGUIMIENTO**¿Cómo se consigue parar a un equipo que bota el balón en exceso?**

A menudo, lo primero que hacen los jugadores es botar el balón para alejarse de un oponente y, una vez que comienzan a botar, a menudo tienen la cabeza agachada y no ven a sus compañeros de equipo. Es posible que tampoco se les dé bien detenerse correctamente (sin hacer pasos), por lo que tienden a seguir botando.

Algunas actividades que puede hacer para evitar que un equipo bote en exceso son:

- *Jugar a juegos que no impliquen botar el balón, o limitar a cada jugador a un número fijo de botes (por ejemplo, 1 o 2);*
- *Jugar a un juego de pases, donde los jugadores deben botar el balón dos veces y luego pasarlo a un compañero de equipo. Se puede incluir una regla según la cual no pueden devolver el balón a quien se lo haya pasado;*
- *Jugar a un juego en que los jugadores solo puedan botar con su mano «no preferida» (esto ayudará a mejorar esas habilidades y aumentará la probabilidad de que pasen el balón);*
- *Jugar a un juego en que los jugadores reciben un punto por cada pase correcto y por pasar a zonas específicas de la cancha (por ejemplo, la zona). Los jugadores pueden botar, pero para puntuar deben hacer un pase.*

MÁS INFORMACIÓN**Minibasket**

Reglas modificadas

5.3 Partidos con menos jugadores– 3x3

5.4 Partidos con menos jugadores– 4x4

Equipo de nivel 1

2. Tácticas y estrategias de ataque

2.1 Movimiento de ataque

2.1.1 Espaciado básico en la cancha: pasar y cortar / entregar y seguir

2.1.2 Ataque en movimiento: 5 fuera - Reemplazar al que corta

2.1.3 Ataque en movimiento: 5 fuera - Movimiento intencional - Tiempos y espacios

2.1.4 Ataque en movimiento: 5 fuera - Inversión del balón

2.3 Transición

2.3.1 Contraataque básico: inicio del contraataque

2.3.2 Contraataque básico: correr por carriles anchos

2.3.3 Contraataque básico: pasar hacia adelante

Más información disponible en la base de conocimientos gratuita de WABC
www.fiba.basketball/wabc

18 JUGAR EN LA DEFENSA

18.1 DEFENDER A UN JUGADOR

- En la defensa, la «técnica» no es tan importante como el esfuerzo.
- Los jugadores principiantes tienden a concentrarse en el balón y, a menudo, los cinco defensores lo siguen, y dejan sin marcar a los demás jugadores atacantes. Antes de enseñar técnicas defensivas específicas, se debe enseñar a los jugadores que tienen que defender a un jugador del equipo contrario cada uno.
- Hay que tener claro a quién defenderá cada jugador, y cuando haya sustituciones, asegúrese de que el sustituto sepa a quién debe defender;
 - Si su oponente tiene el balón:
 - Mantenerse entre ellos y la canasta hacia la cual se estén dirigiendo;
 - Colocarse frente a ellos;
 - Mantenerse a un brazo de distancia de ellos;
 - Si le adelantan, ¡corra!
- Defender a su oponente moviendo los pies; es más importante permanecer frente a él que intentar quitarle el balón.
 - Si su oponente no tiene el balón:
 - Colocarse entre él y el jugador que tiene el balón;
 - Asegurarse de poder ver tanto a su oponente como al jugador con el balón;
 - Esté lo suficientemente cerca de su oponente como para que, si le pasan el balón, pueda alcanzarlo antes de que él lo reciba;
 - Si puede interceptar el pase al oponente, hágalo, pero si no logra coger el balón, ¡tendrá que correr para atrapar al jugador!
- Si bien hay un juego de pies defensivo específico y otras tácticas que los jugadores deben aprender, al principio eso no es necesario. Si se logra enseñar a los jugadores a responsabilizarse de defender a un jugador y asegurarse de poder verlo, esta es una base sólida para desarrollar otras habilidades defensivas.

18.2 SI ME SUPERA, LO SIGO

- En algún momento, todos los defensores son derrotados.
- Si eso sucede, gire y persiga a su oponente. Intente correr junto a ellos.

18.3 DEFENDER CON AMBOS PIES

- Enseñe a los jugadores a mover los pies al defender. Nunca mover solo un pie (eso resta equilibrio), siempre mueva ambos pies
- No intentar hacerse con el balón; concentrarse en mantenerse frente al oponente. Los buenos defensores mantienen las manos activas para impedir cualquier posible pase, pero también mueven los pies para mantener una buena posición.
- Cuando un oponente se mueve, el defensor debe mover los pies primero. Muchos jugadores mueven los brazos o el torso primero (a menudo porque están tratando de hacerse con el balón), lo que hace que su oponente los adelante.

18.4 AYUDAR A LOS COMPAÑEROS DE EQUIPO

- on los jugadores principiantes no es necesario enseñar «rotaciones» de ayuda
- Si superan a un compañero, un defensor que se encuentre entre la canasta y el jugador con el balón puede moverse para defender el balón. Ambos jugadores intercambiarían posiciones. Enseñe a los jugadores a comunicar este intercambio en voz alta.

SEGUIMIENTO

¿Qué deben hacer los jugadores cuando un oponente con el balón supera a un compañero de equipo?

¿Qué deben hacer los jugadores cuando un oponente con el balón supera a un compañero de equipo?

Si no hay nadie defendiendo a la persona con el balón, quien esté más cerca debe moverse para hacerlo. El jugador que no esté defendiendo a nadie debe encontrar al jugador a quien nadie esté defendiendo.

A menudo, los entrenadores les gritan a los jugadores durante los partidos diciéndoles adónde ir y a quién defender. El problema con esto es que los jugadores (particularmente los jóvenes) pueden acostumbrarse a esperar instrucciones del entrenador en lugar de resolver la situación por sí mismos. Es posible que a algunos jugadores jóvenes tampoco les gusten que les griten.

¡Haga muchas actividades competitivas en las prácticas para ayudar a los jugadores a comprender el principio defensivo de «defender a un jugador»!

¿Cómo puede un jugador mejorar su habilidad para permanecer frente a un oponente?

- *Practicar moviendo sus pies primero: a menudo los jugadores intentan hacerse con el balón y luego quedan atrás cuando el oponente los supera con un bote;*
- *La reacción es siempre más lenta que la acción: anime a los defensores a «actuar primero» (por ejemplo, colocarse de forma tal que el oponente no pueda botar hacia la derecha). Si sabe a dónde van, podrá ser más rápido al defenderlos;*
- *Mejore la velocidad de los pies con actividades como la «escalera de pies» y asegúrese de que los jugadores realicen movimientos eficaces (por ejemplo, ¡mover el pie derecho primero cuando se mueva hacia la derecha!).*

MÁS INFORMACIÓN

Minibasket

Actividades divertidas para el desarrollo físico

4.6 Agregar defensa

Reglas modificadas

5.3 Partidos con menos jugadores – 3x3

5.4 Partidos con menos jugadores – 4x4

Jugador de nivel 1

1. Habilidades defensivas en el baloncesto

1.1 Juego de pies defensivo

1.2 Movimiento y posición defensiva individual.

Más información disponible en la base de conocimientos gratuita de WABC
www.fiba.basketball/wabc

19 ENTRENAMIENTO DURANTE EL PARTIDO

19.1 FIJAR METAS

- Solo un equipo puede ganar el partido, pero eso no implica que solo un equipo haya jugado bien. El entrenador debe establecer 2 o 3 objetivos para el equipo en cada juego:
- Los objetivos deben relacionarse con lo que el equipo haya estado haciendo en la práctica (por ejemplo, número de pases antes de tirar, administrar bien el «espacio» de la cancha, cada jugador defendiendo a un jugador);
- Las metas deben ser objetivas (por ejemplo, el objetivo de «pasar y cortar» es observable y hasta cuantificable);
- Los objetivos deben centrarse en el «proceso» más que en el resultado (p. ej., tirar las bandejas de la mano izquierda con la mano izquierda, en lugar de simplemente contar cuántas bandejas se han enceestado).

19.2 CONOCER LAS REGLAS LOCALES

- En muchas competiciones locales se modifican reglas, y el entrenador debe asegurarse de que sus jugadores sepan cuáles son esas reglas. Las reglas que a menudo se modifican son:
 - Tiempo muerto: limitar el número de tiempos muertos, o cuándo un entrenador puede pedir uno;
 - «Regla de la compasión»: cambiar el tipo de defensa que puede aplicar el equipo una vez que la distancia entre ambos equipos alcanza un cierto número (por ejemplo, no tener defensa en toda la cancha una vez que la diferencia supere los 20 puntos);
 - Anotaciones: no tener en cuenta la línea de triples con jugadores jóvenes, y los tiros libres podrán hacerse desde más cerca de la canasta que la línea de tiros libres;
 - Sustitución: en la competición puede fijarse un tiempo mínimo durante el que cada jugador debe jugar (a menos que esté lesionado);
 - Infracciones: en las competiciones se puede dar a los jugadores jóvenes cierta flexibilidad con respecto a infracciones como pasos o dobles (por ejemplo, se puede pitar la infracción de pasos, pero el equipo no pierde el balón), o pueden crearse nuevas infracciones (p. ej., una regla de «no agarrar», según la cual no se le puede quitar el balón de las manos a un jugador).

19.3 TODOS JUEGAN

- Al entrenar a jugadores jóvenes, todos deben jugar en todos los partidos. Participar es más importante que ganar un partido. Tampoco deben asignarse roles restringidos a los jugadores, si bien con deportistas de más edad (y equipos de mayor nivel) el entrenador puede asignar roles específicos a cada uno.
- Tenga un sistema para asegurarse de que todos puedan jugar aproximadamente durante el mismo tiempo en cada partido.

19.4 DEPORTIVIDAD

- El entrenador es un importante modelo a seguir, y su forma de actuar influirá en el jugador. Si el entrenador se queja a los árbitros, es probable que los jugadores y los espectadores también se quejen. El entrenador debe ser un buen modelo de deportividad, por ejemplo:
 - Presentarse a los árbitros y oficiales antes del partido (si es posible);
 - Darse la mano con los adversarios y los árbitros al final del partido;
 - No gritarles a los árbitros: centrarse en el desempeño de su propio equipo;
 - Dar feedback constructivo: reconocer lo que se ha hecho bien, mejorarse identificando las áreas de mejora;
 - Reconocer cuando el equipo contrario juegue bien.

19.5 HIDRATACIÓN

- Asegúrese de que los jugadores tengan botellas de agua y de que beban regularmente durante el partido. El agua es la mejor bebida.
- Al final del partido, los jugadores deben seguir hidratándose y comer algo lo antes posible (por ejemplo, un sándwich de mermelada).

19.6 JUGAR LO QUE HAYA PRACTICADO

- Los entrenadores deberán ir cambiando de estrategia durante los partidos.
- Los cambios deben limitarse a lo que el equipo esté preparado para hacer. Cuanto menos experimentado es un equipo, menos cambios podrá realizar «sobre la marcha».
- Utilice situaciones reales de partido durante la práctica (por ejemplo, ¡lleve la puntuación de las actividades!)

SEGUIMIENTO

¿Qué objetivos puede establecer en los partidos cuando los equipos son muy dispares?

Haber ganado o perdido un partido rara vez es un indicador eficaz de cómo ha jugado el equipo. En particular con los equipos juveniles, la mejora del equipo en diversos aspectos podría ser un indicador más eficaz.

Cuando el nivel del equipo está muy por debajo del que tiene el oponente:

- *Dividir el partido en tramos más cortos (por ejemplo, 5 minutos) y establezca metas para cada período. Por ejemplo, un equipo puede lograr el objetivo de estar a 4 puntos de distancia cada 5 minutos de un partido, ¡aunque pierda por 32 puntos!*
- *Llevar un registro de las estadísticas y no de las canastas. Por ejemplo, rebotes, «buenos tiros», número de veces que el oponente llega con el balón a la zona.*

Cualquiera que sea el indicador que utilice, debe haberlo trabajado en el entrenamiento también.

MÁS INFORMACIÓN

Equipo de nivel 1

3. Gestión

3.2 Preparación para los partidos

3.2.1 Metas de equipo para jugadores jóvenes (menores de 12 años)

3.2.2 Metas de equipo para jugadores juveniles (menores de 16 años)

3.2.3 Fijar metas y estrategias para los partidos

4. Entrenamiento durante el partido

4.1 Elaboración del plan de partido

4.1.1 Sustituciones y feedback

4.1.2 Hablar con los árbitros

4.1.3 Cambio de tácticas en equipos jóvenes (menores de 12 años)

4.1.4 Comunicación con los jugadores durante los partidos

4.1.5 Comunicación con los árbitros durante los partidos

5. Revisión y análisis del partido

5.1 Preparación de las prácticas

5.1.1 Incluir la revisión de partidos en las sesiones de práctica con jugadores jóvenes (menores de 12 años)

Más información disponible en la base de conocimientos gratuita de WABC
www.fiba.basketball/wabc

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción o utilización de este trabajo en cualquier forma o mediante cualquier medio electrónico, mecánico o de otro tipo (conocido ahora o que se invente en el futuro, lo que incluye xerografía, fotocopiado y grabación), y en cualquier medio de almacenamiento y recuperación de información, sin la autorización por escrito de FIBA-WABC.

© 2020, FIBA-WABC.

