



WORLD ASSOCIATION OF  
**BASKETBALL  
COACHES**

---

**EMPEZAR A ENTRENAR**

---

**PLANES PARA  
PRÁCTICAS**

---





---

## EMPEZAR A ENTRENAR - PLANES PARA PRÁCTICAS

---

# CONTENTS

---

<b>1.</b>	<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>4</b>
1.1	Sobre este recurso	4
1.2	Cómo entender diagramas	6
1.3	Realizar actividades	8
<b>2.</b>	<b>PLANES PARA PRÁCTICAS</b>	<b>10</b>
2.1	Plan para prácticas n.º 1	10
2.2	Plan para prácticas n.º 2	15
2.3	Plan para prácticas n.º 3	20
2.4	Plan para prácticas n.º 4	25
2.5	Plan para prácticas n.º 5	30
2.6	Plan para prácticas n.º 6	35
2.7	Plan para prácticas n.º 7	40
2.8	Plan para prácticas n.º 8	45
2.9	Plan para prácticas n.º 9	50
2.10	Plan para prácticas n.º 10	55

# 1 INTRODUCCIÓN

## 1.1 SOBRE ESTE RECURSO\*

*Para recursos para entrenadores, visite [www.fiba.basketball/wabc](http://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 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:** notas para el curso, incluidas preguntas para los entrenadores. Las respuestas sugeridas se incluyen en este manual

**Libro de actividades del entrenador:** el «libro de texto» del curso; es el mismo que el manual del facilitador, excepto que no se incluyen ejemplo de respuestas ;

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

El objetivo de este libro es proporcionar una gama de actividades que se pueden utilizar para enseñar las diversas habilidades y tácticas que se mencionan. Los entrenadores son libres de utilizarlas, pero no son mágicas. Más que cualquier actividad que utilice un entrenador, lo más importante es lo que enseña. Con las actividades de este libro, los entrenadores podrán abarcar todos contenidos del curso.

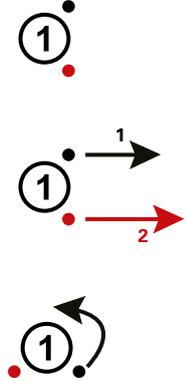
Durante el curso, los entrenadores participarán en estas actividades.

En su sitio web, [www.fiba.basketball/wabc](http://www.fiba.basketball/wabc), la WABC cuenta con una variedad de recursos, incluidos vídeos, disponibles para entrenadores de todo el mundo.

## 1.2 CÓMO ENTENDER DIAGRAMAS

En los diagramas de este libro se utilizan los siguientes símbolos:

	<p><b>ENTRENADOR</b></p> <p>Colocado en el suelo para indicar un lugar específico. Puede ser el lugar donde los jugadores deben pararse, donde deben realizar una acción determinada (por ejemplo, cambiar de dirección) o para indicar un límite.</p>
	<p><b>CONO O MARCADOR</b></p> <p>Colocado en el suelo para indicar un lugar específico. Puede ser el lugar donde los jugadores deben pararse, donde deben realizar una acción determinada (por ejemplo, cambiar de dirección) o para indicar un límite.</p>
	<p><b>JUGADOR</b></p> <p>A menudo los entrenadores necesitan participar en las actividades. También puede invitar a los padres a participar, especialmente cuando el equipo trabaja en grupos pequeños.</p>
	<p><b>JUGADOR DEFENSIVO</b></p> <p>Se usa una X o X1 para designar a los jugadores defensivos. Cuando aparece con un número (x1), muestra a qué jugador atacante está defendiendo el defensor.</p>

	<p><b>PASE</b></p> <p>La línea punteada muestra la trayectoria del pase; en este caso, 1 pasa al 2.</p>
	<p><b>BOTE</b></p> <p>Se usa una línea en zig-zag para mostrar la trayectoria de un jugador que está botando el balón.</p>
	<p><b>JUGADOR EN MOVIMIENTO</b></p> <p>La trayectoria de un jugador en movimiento se muestra con una flecha.</p>
	<p><b>JUGADOR CON EL BALÓN</b></p> <p>Un jugador que tiene el balón se muestra con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un círculo alrededor del número; o</li> <li>• un punto junto al jugador.</li> </ul>
	<p><b>PIES DEL JUGADOR</b></p> <p>La posición de los pies del jugador se ilustra con dos puntos.</p> <p>El movimiento de pies se muestra con flechas y números.</p> <p>Un giro se muestra como un solo pie en movimiento.</p>

## 1.3 REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES

**Cada entrenador debe proporcionar un entorno seguro y propicio para su equipo y desarrollar las habilidades y los conocimientos de todos los jugadores. Las siguientes pautas ayudarán al entrenador a lograrlo.**

1. Maximizar la participación: los jugadores aprenden mejor con la práctica, y cuantas más veces la repitan, mejor. Evite que los jugadores estén de pie escuchando o esperando su turno.
2. Enseñar habilidades, no ejercicios: cada actividad tiene una estructura: cuándo y hacia dónde se mueven los jugadores, hacia dónde va el balón, etc. Asegúrese de que su feedback se relaciona principalmente con lo que los jugadores estén aprendiendo, no con la estructura de la actividad.
3. Entrenar en marcha. Siempre que sea posible, dé feedback a los jugadores sin detener la actividad. Hable con los jugadores mientras esperan su turno y use «palabras clave» para dar feedback rápido.
4. Mirar y escuchar antes de hablar: observe la actividad e intente observar al jugador más de una vez antes de darle su feedback (podrían corregirse ellos mismos, en cuyo caso el comentario simplemente puede ser, «¡bien hecho!»).
5. Dígales qué hacer. No pierda el tiempo diciéndole al jugador lo que ha hecho mal; simplemente dígale lo que quiere que haga.
6. Establecer objetivos que se centren en el proceso: por ejemplo, haga que los equipos compitan para anotar 20 puntos en bandejas. Premie con un punto si la bandeja se realiza con el juego de pies correcto y se tira con la mano apropiada. Premie con un segundo punto si la bandeja con juego de pies/mano de tiro correctos entra en la canasta. Reste un punto por juego de pies/mano de tiro incorrectos.
7. Modifique las reglas de las actividades para enfatizar las habilidades. Por ejemplo, para centrarse en los pases, limite el número de botes que puede dar un jugador (o no permita ninguno) y haga que los equipos ganen puntos pasando a una parte determinada de la cancha (p. ej., la zona) o dando un cierto número de pases.
8. Dar importancia a la diversión. Haga que la práctica sea divertida. Para los niños pequeños, hacer amigos es tan importante como aprender habilidades, y les gusta hacer ambas cosas. Los niños disfrutan compitiendo —ganen o pierdan—, así que use muchos juegos y actividades que utilicen las habilidades y tácticas del baloncesto y brinde a todos la oportunidad de participar.

9. Crear «tráfico»: haga que el máximo número de personas realice la misma actividad simultáneamente. Por ejemplo, si hay parejas pasándose el balón entre sí mientras corren a lo largo de la cancha, pida que 4 o 5 parejas lo hagan a la vez. En los partidos hay 10 jugadores moviéndose en el espacio relativamente pequeño de la cancha. Si solo practican con dos personas en la cancha, no desarrollarán la visión necesaria para ver a todos los jugadores.

Los siguientes planes para prácticas abarcan las principales habilidades a nivel individual y de equipo. Cada sesión dura 1 hora y es importante que se respete el tiempo. Puede encontrar una descripción completa de las actividades en *Comenzar una carrera como entrenador: libro de actividades*.

# 2 PLANES PARA PRÁCTICAS

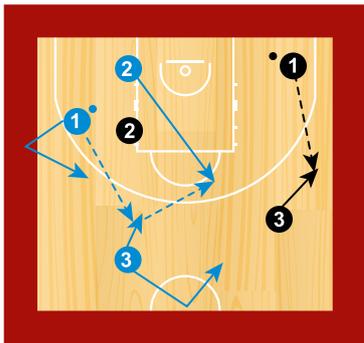
## 2.1 PLAN DE PRÁCTICA N.º 1

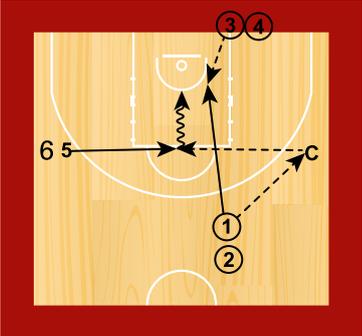
### QUÉ VA A NECESITAR:

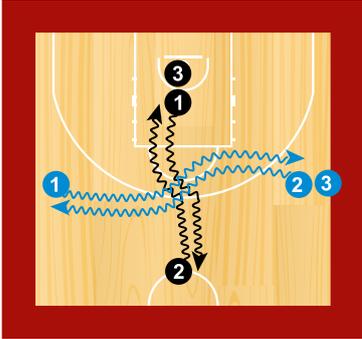
Al menos 6 jugadores

Al menos 4 balones

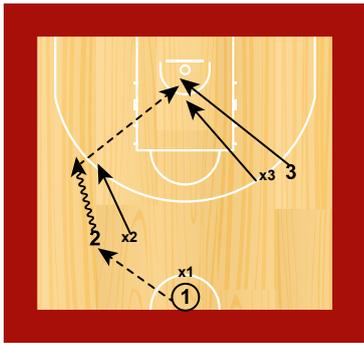
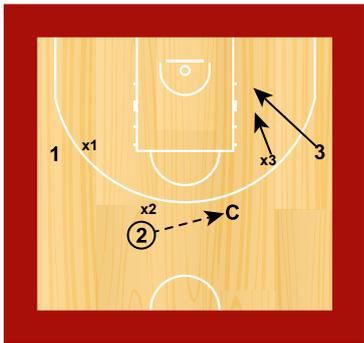
Dorsales / bandas  
(uno para cada jugador)

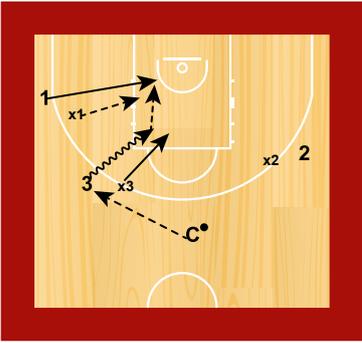
	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:	
CALENTAMIENTO	4 minutos	20 pases 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos equipos, cada uno con un balón.</li> <li>• Los jugadores pasan el balón y luego corren hacia una línea de banda.</li> <li>• El primer equipo en hacer 20 pases gana.</li> <li>• Si se falla el pase, se pierde un punto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores hacen una «parada en un tiempo» (caer con los dos pies) cuando atrapan el balón.</li> <li>• Girar con un pie en el suelo.</li> <li>• Manos arriba para atrapar el balón.</li> </ul>
	4 minutos	Imitadores 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores con balón se ponen de frente al entrenador. El defensor está de espaldas al entrenador (C).</li> <li>• El entrenador indica la dirección y los jugadores con un balón botan hacia allí. Su compañero debe permanecer frente a ellos.</li> <li>• El jugador con el balón puede moverse tan rápido o tan lentamente como quiera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quienes botan el balón deben mantener la cabeza erguida para ver la dirección que señala el entrenador.</li> <li>• Hay que botar con la mayor energía posible.</li> </ul>
	1 min	Beber		

	<b>DURACIÓN</b>	<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>PUNTOS DIDÁCTICOS:</b>
<b>HABILIDADES INDIVIDUALE</b>	5 minutos	<p><b>Pasar y cortar</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pasa el balón al entrenador y corta hacia la canasta.</li> <li>• 3 pasa a 1, quien tira.</li> <li>• 5 corta hacia el entrenador.</li> <li>• El entrenador pasa el balón a 5. 5 bota hacia la canasta y tira.</li> <li>• 1 se mueve detrás de 6.</li> <li>• 5 coge el rebote de su tiro y se mueve hacia detrás de 4.</li> <li>• 3 coge el rebote del tiro de 1 y se mueve detrás de 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores deben hacer una «parada en un tiempo» antes de tirar.</li> <li>• El momento en que se realizan los cortes es importante <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 no corta hasta que el entrenador tiene el balón</li> <li>• 5 no corta hasta que 1 ha pasado la línea de tiro libre.</li> </ul> </li> </ul>
	5 minutos	<p><b>Juego de pies para hacer bandeja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explique el juego de pies para hacer bandeja haciendo que los jugadores salten para «chocar los 5» con el entrenador.</li> <li>• 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).</li> <li>• Practique a ambos lados de la canasta y use más de uno si es necesario. EVITE que los niños esperen mucho.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comience en el «poste» al lado de la zona.</li> <li>• Dar un paso (con el pie alejado de la línea de fondo) y saltar a la canasta.</li> <li>• Usar el «poste» como punto de referencia para recoger balón, dar un paso y tirar.</li> </ul>

DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
4 minutos	<p>Cadena de botes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos jugadores botan directamente el uno hacia el otro.</li> <li>• A continuación, cambian de mano para rebasar al otro.</li> <li>• Los jugadores deben seguir botando, pero pueden detenerse para evitar chocar con otros grupos.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambos jugadores comienzan a botar con la misma mano.</li> <li>• Mantener la cabeza en alto para ver a los jugadores en la cancha.</li> <li>• Bote cruzado entre la rodilla y la cadera: llevar el balón con energía.</li> </ul>
4 minutos	<p>Bote, pivote y pase</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de al menos 4</li> <li>• El primer jugador bota y para en un tiempo.</li> <li>• El segundo jugador corre detrás de ellos.</li> <li>• El primer jugador se da la vuelta para lanzar al siguiente en la fila. El segundo jugador defiende el pase.</li> <li>• Ambos jugadores vuelven a la línea para cambiar de rol.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar fintas de pase y girar sobre un pie para realizar pases.</li> <li>• No lanzar pases altos por encima.</li> <li>• Esté preparado para pasar el balón tanto a la izquierda como a la derecha.</li> </ul>
2 minutos	Beber	

HABILIDADES INDIVIDUALES

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
HABILIDADES DE EQUIPO	7 minutos	<p>Pasar y ganar</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>• Un equipo comienza en el círculo central e intenta meter el balón en el círculo de «no carga».</li> <li>• Los jugadores pueden botar o pasar el balón.</li> <li>• Cada defensor debe quedarse con un jugador.</li> <li>• Si la defensa se hace con el balón, se mueve hacia su «meta».</li> <li>• Después de anotar, el otro equipo comienza con el balón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los defensores deben poder ver a su oponente y al jugador con el balón.</li> <li>• No permita que le roben el balón al jugador que lo tiene; la defensa debe interceptar los pases.</li> <li>• No se puede anotar botando; se debe pasar el balón a alguien en la zona de anotación.</li> </ul>
	7 minutos	<p>Hacia la zona</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>• Los jugadores pasan y botan e intentan entrar en la zona.</li> <li>• El entrenador puede hacer las veces de jugador atacante para acortar las distancias de pase.</li> <li>• Puede usarse conos en la cancha para mostrar dónde pueden estar los jugadores en el perímetro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores deben mantenerse a entre 2 y 3 metros de distancia.</li> <li>• Ir hasta la zona y luego regresar al perímetro.</li> <li>• Después de pasar el balón, cortar hacia la canasta (y luego regresar al perímetro).</li> </ul>
	2 minutos	Beber	

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
ACTIVIDADES COMPETITIVAS	10 minutos	<p>5 posesiones</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>El entrenador pasa el balón a un jugador atacante.</li> <li>Los atacantes obtienen 1 punto si llega con el balón a la zona y 2 puntos por anotar desde el interior de la zona.</li> <li>Cuando la defensa obtiene el balón, se lo pasa al entrenador y la actividad comienza de nuevo.</li> <li>Tras 5 posesiones se intercambian el ataque y la defensa.</li> </ul>
DESCANSO	5 minutos	<p>Cocodrilo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los jugadores hacen una fila para tirar desde cerca de la canasta.</li> <li>Si logran anotar, 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.</li> <li>Cuando anota el tiro, el jugador se «salva» del cocodrilo (tiene que quedarse de pie cerca de la canasta).</li> <li>Cuando queda el último jugador para tirar, rescata a todos los jugadores si logra anotar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El jugador debe estar equilibrado antes de tirar.</li> <li>Que salten lo más alto posible (recompense a los jugadores más jóvenes que lleguen a tocar el aro/la red).</li> </ul>

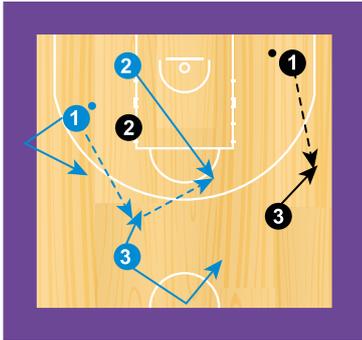
## 2.2 PLAN DE PRÁCTICA N.º 2

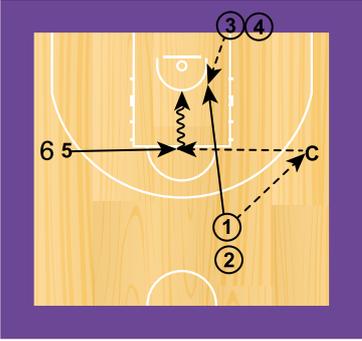
### QUÉ VA A NECESITAR:

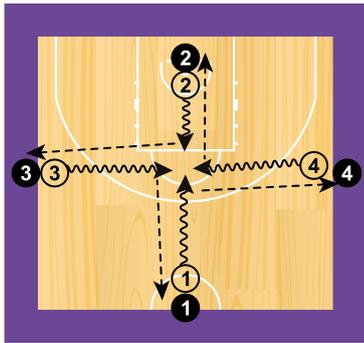
Al menos 6 jugadores

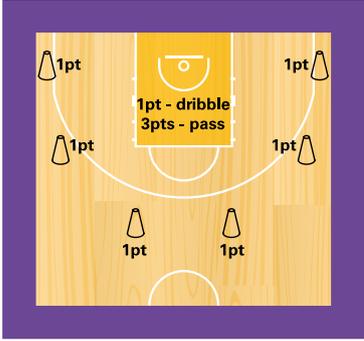
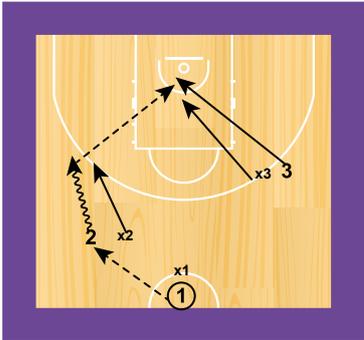
Al menos 4 balones

Dorsales / bandas  
(uno para cada jugador)

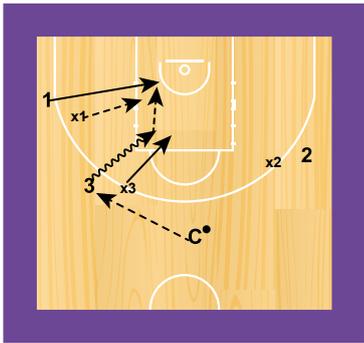
	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:	
CALENTAMIENTO	4 minutos	<p>20 pases</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos equipos, cada uno con un balón.</li> <li>• Los jugadores pasan el balón y luego corren hacia una línea de banda.</li> <li>• El primer equipo en hacer 20 pases gana.</li> <li>• Si se falla el pase, se pierde un punto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores hacen una «parada en un tiempo» (caer con los dos pies) cuando atrapan el balón.</li> <li>• Girar con un pie en el suelo.</li> <li>• Manos arriba para atrapar el balón.</li> </ul>
	4 minutos	<p>Imitadores</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores con balón se ponen de frente al entrenador. El defensor está de espaldas al entrenador (C).</li> <li>• El entrenador indica la dirección y los jugadores con balón botan hacia allí. Su compañero debe permanecer frente a ellos.</li> <li>• El jugador con el balón puede moverse tan rápido o tan lentamente como quiera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quienes botan deben mantener la cabeza erguida para ver la dirección que señala el entrenador.</li> <li>• Hay que botar con la mayor energía posible..</li> </ul>
	1 min	Beber		

DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
5 minutos	<p>Pasar y cortar</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pasa el balón al entrenador y corta hacia la canasta.</li> <li>• 3 pasa a 1, quien tira.</li> <li>• 5 corta hacia el entrenador.</li> <li>• El entrenador pasa el balón a 5. 5 bota hacia la canasta y tira.</li> <li>• 1 se mueve detrás de 6.</li> <li>• 5 coge el rebote de su tiro y se mueve detrás de 4.</li> <li>• 3 coge el rebote del tiro de 1 y se mueve detrás de 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores deben hacer una «parada en un tiempo» antes de tirar.</li> <li>• El momento en que se realizan los cortes es importante <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 no corta hasta que el entrenador tiene el balón</li> <li>• 5 no corta hasta que 1 ha pasado la línea de tiro libre.</li> </ul> </li> </ul>
5 minutos	<p>Juego de pies para hacer bandeja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explique el juego de pies para hacer bandeja haciendo que los jugadores salten para «chocar los 5» con el entrenador.</li> <li>• 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).</li> <li>• Practique a ambos lados de la canasta y use más de si es necesario. EVITE que los niños esperen mucho.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comience en el «poste» al lado de la zona.</li> <li>• Dar un paso (con el pie alejado de la línea de fondo) y saltar a la canasta.</li> <li>• Usar el «poste» como punto de referencia para recoger balón, dar un paso y tirar.</li> </ul>

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:	
HABILIDADES INDIVIDUALES	4 minutos	Botar y pasar 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador bota hacia la línea de tiro libre y hace una parada en un tiempo.</li> <li>• El jugador gira sobre una pierna y pasa el balón a la siguiente fila. El entrenador indica si el giro será hacia adelante o hacia atrás.</li> <li>• El jugador se mueve a la fila a la que pasó.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botar con la cabeza en alto.</li> <li>• Mantenerse «con la nariz por detrás de la altura de los dedos de los pies» en la parada en un tiempo.</li> </ul>
	4 minutos	Bote, pivote y pase 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de al menos 4</li> <li>• El primer jugador bota y para en un tiempo.</li> <li>• El segundo jugador corre detrás de ellos.</li> <li>• El primer jugador se da la vuelta para lanzar al siguiente en la fila. El segundo jugador defiende el pase.</li> <li>• Ambos jugadores vuelven a la línea para cambiar de rol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar fintas de pase y girar sobre un pie para realizar pases.</li> <li>• No lanzar pases altos por encima.</li> <li>• Esté preparado para pasar el balón tanto a la izquierda como a la derecha.</li> </ul>
	2 minutos	Beber		

DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
7 minutos	<p>Juego de puntos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se reparten seis conos por la cancha. 3 a 5 jugadores en cada equipo.</li> <li>• El balón puede pasarse únicamente a alguien que esté situado al lado de un cono, o en la zona;</li> <li>• Cada pase a una persona situada en un cono vale 1 punto. Un pase a alguien en la zona vale 3 puntos;</li> <li>• Ir botando hasta la zona vale 1 punto.</li> <li>• Si la defensa se hace con el balón, pasa al ataque.</li> </ul>
7 minutos	<p>Pasar y ganar</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>• Un equipo comienza en el círculo central e intenta meter el balón en el círculo de «no carga».</li> <li>• Los jugadores pueden botar o pasar el balón.</li> <li>• Cada defensor debe quedarse con un jugador.</li> <li>• Si la defensa se hace con el balón, se mueve hacia su «meta».</li> <li>• Después de anotar, el otro equipo comienza con el balón.</li> </ul>
2 minutos	Beber	

HABILIDADES DE EQUIPO

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
ACTIVIDADES COMPETITIVAS	10 minutos	<p>5 posesiones</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>El entrenador pasa el balón a un jugador atacante.</li> <li>Los atacantes obtienen 1 punto si llega con el balón a la zona y 2 puntos por anotar desde el interior de la zona.</li> <li>Cuando la defensa consigue el balón, se lo pasa al entrenador y la actividad comienza de nuevo.</li> <li>Tras 5 posesiones se intercambian el ataque y la defensa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada defensor debe quedarse con un jugador.</li> <li>Solo se podrá botar para atacar la zona (el entrenador podrá limitar el número de botes).</li> <li>Los jugadores atacantes deben mantenerse a entre 2 y 3 metros de distancia.</li> </ul>
DESCANSO	5 minutos	<p>Cocodrilo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los jugadores hacen una fila para tirar desde cerca de la canasta.</li> <li>Si logran anotar, 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.</li> <li>Cuando anota el tiro, el jugador se «salva» del cocodrilo (tiene que situarse cerca de la canasta).</li> <li>Cuando queda el último jugador para tirar, rescata a todos los jugadores si logra encestar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El jugador debe estar equilibrado antes de tirar.</li> <li>Que salten lo más alto posible (recompense a los jugadores más jóvenes que lleguen a tocar el aro/la red).</li> </ul>

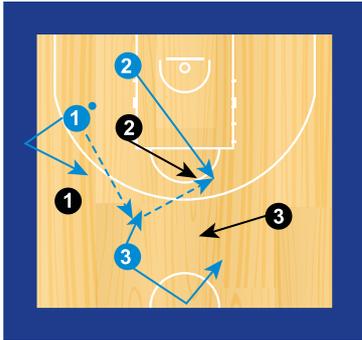
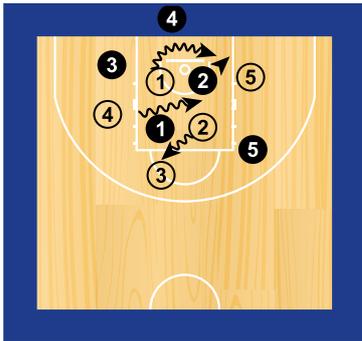
## 2.3 PLAN DE PRÁCTICA N.º 3

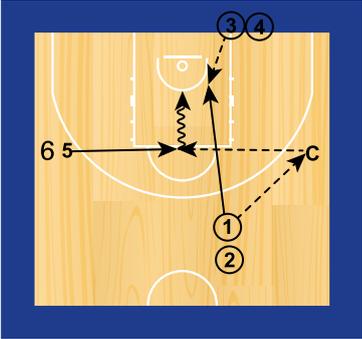
### QUÉ VA A NECESITAR:

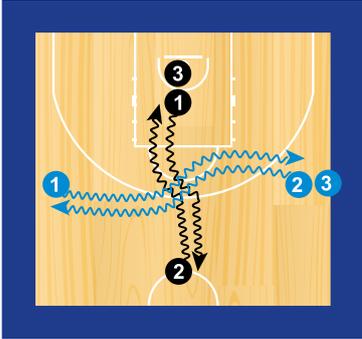
Al menos 6 jugadores

Al menos 4 balones

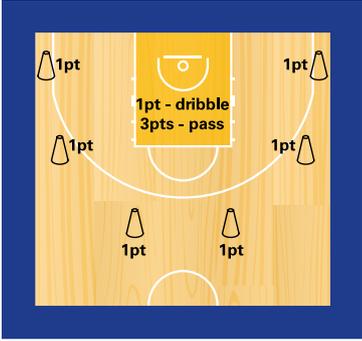
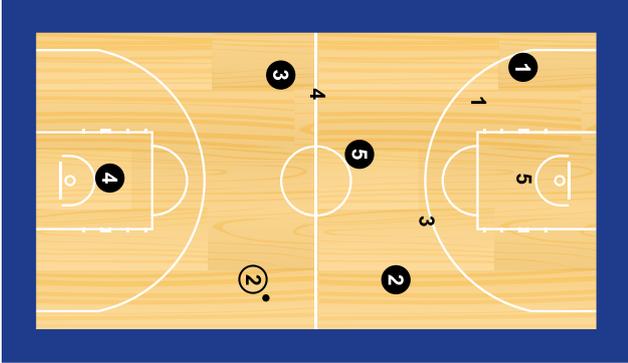
Dorsales / bandas  
(uno para cada jugador)

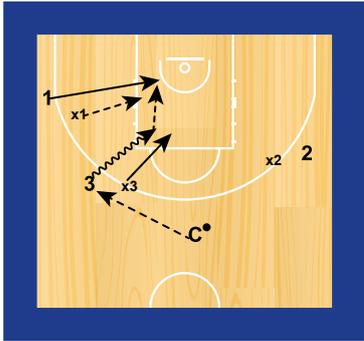
	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:	
CALENTAMIENTO	4 minutos	<p>20 pases - «Prohibido pisar»</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos equipos y un balón.</li> <li>• Las reglas para el ataque son las mismas que en «20 pases».</li> <li>• La defensa tiene que robar el balón y luego dar 20 pases para ganar.</li> <li>• El marcador vuelve a cero si el balón toca el suelo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los defensores deben defender a una persona.</li> <li>• Los defensores deben colocarse entre el oponente y el jugador con el balón.</li> </ul>
	4 minutos	<p>Caos de botes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 jugadores de cada equipo en la zona botan y tratan de sacar el balón del oponente de allí;</li> <li>• Cuando el balón sale de la zona (o el jugador hace doble bote), el jugador sale y un compañero lleva el balón a la zona;</li> <li>• Los jugadores fuera de la zona pueden sacar el balón de los oponentes pero no pueden entrar en la zona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quienes botan deben mantener la cabeza erguida.</li> <li>• Hay que botar con la mayor energía posible.</li> </ul>
	1 min	Beber		

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:	
HABILIDADES INDIVIDUALES	5 minutos	<p>Pasar y cortar</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pasa el balón al entrenador y corta hacia la canasta.</li> <li>• 3 pasa a 1, quien tira.</li> <li>• 5 corta hacia el entrenador.</li> <li>• El entrenador pasa el balón a 5. 5 bota hacia la canasta y tira.</li> <li>• 1 se mueve detrás de 6.</li> <li>• 5 coge el rebote de su tiro y se mueve detrás de 4.</li> <li>• 3 coge el rebote del tiro de 1 y se mueve detrás de 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores deben hacer una «parada en un tiempo» antes de tirar.</li> <li>• El momento en que se realizan los cortes es importante <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 no corta hasta que el entrenador tiene el balón</li> <li>• 5 no corta hasta que 1 ha pasado la línea de tiro libre.</li> </ul> </li> </ul>
	5 minutos	<p>Juego de pies para hacer bandeja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores comienzan fuera de la línea de 3 puntos y corren hacia la zona, reciben el balón del entrenador en el «poste», dan un paso y luego saltan.</li> <li>• Hacer que los jugadores comiencen a botar desde la línea de tres puntos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar el «poste» como punto de referencia para recoger balón, dar un paso y tirar.</li> </ul>	

DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
4 minutos	<p>Cadena de botes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botar con la cabeza en alto.</li> <li>• Mantenerse «con la nariz por detrás de la altura de los dedos de los pies» en la parada en un tiempo.</li> </ul>
4 minutos	<p>Bote, pivote y pase</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de al menos 4</li> <li>• El primer jugador bota y para en un tiempo.</li> <li>• El segundo jugador corre detrás de ellos.</li> <li>• El primer jugador se da la vuelta para lanzar al siguiente en la fila. El segundo jugador defiende el pase.</li> <li>• Ambos jugadores vuelven a la línea para cambiar de rol.</li> </ul>
2 minutos	Beber	

HABILIDADES INDIVIDUALES

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
HABILIDADES DE EQUIPO	7 minutos	<p>Juego de puntos</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se reparten seis conos por la cancha. 3 a 5 jugadores en cada equipo.</li> <li>• El balón puede pasarse únicamente a alguien que esté situado al lado de un cono, o en la zona;</li> <li>• Cada pase a una persona situada en un cono vale 1 punto. Un pase a alguien en la zona vale 3 puntos;</li> <li>• Ir botando hasta la zona vale 1 punto.</li> <li>• Si la defensa se hace con el balón, pasa al ataque.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los defensores deben poder ver a su oponente y al jugador con el balón.</li> <li>• No permita que le roben el balón al jugador que lo tiene; la defensa debe interceptar los pases.</li> </ul>
	7 minutos	<p>Tallyball Touchdown</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>• El equipo debe hacer 6 pases y luego pasar a alguien en la zona para marcar un punto.</li> <li>• Tras anotar, el oponente comienza con el balón en la zona.</li> <li>• El marcador de 6 pases se reinicia si el balón toca el suelo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moverse hacia el balón y no detenerse hasta atraparlo.</li> <li>• Si no le pasan el balón, alejarse para que otra persona pueda moverse hacia el balón.</li> </ul>
	2 minutos	Beber	

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
ACTIVIDADES COMPETITIVAS	10 minutos	<p>5 posesiones</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>• El entrenador pasa el balón a un jugador atacante.</li> <li>• Los atacantes obtienen 1 punto si consiguen meter el balón en la zona y 2 puntos por anotar desde el interior de la zona.</li> <li>• Cuando la defensa consigue el balón, se lo pasa al entrenador y la actividad comienza de nuevo.</li> <li>• Tras 5 posesiones se intercambian el ataque y la defensa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada defensor debe quedarse con un jugador.</li> <li>• Solo se podrá botar para atacar la zona (el entrenador podrá limitar el número de botes).</li> <li>• Los jugadores atacantes deben mantenerse a entre 2 y 3 metros de distancia.</li> </ul>
DESCANSO	5 minutos	<p>Por todo el mundo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elija de 6 a 10 posiciones de tiro que estén al alcance de sus jugadores.</li> <li>• Los jugadores comienzan desde la primera posición y tiran por turnos. Si el jugador encesta, se mueve a la siguiente posición. Si no encesta, tira el siguiente jugador en la fila.</li> <li>• El primer jugador en lograr anotar una vez desde cada punto es el ganador. Los jugadores que fallan tres tiros desde una posición todavía pueden avanzar a la siguiente. Dar a cada jugador un balón para reducir el tiempo de espera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador debe estar equilibrado antes de tirar.</li> <li>• Que salten lo más alto posible (recompense a los jugadores más jóvenes que lleguen a tocar el aro/la red).</li> </ul>

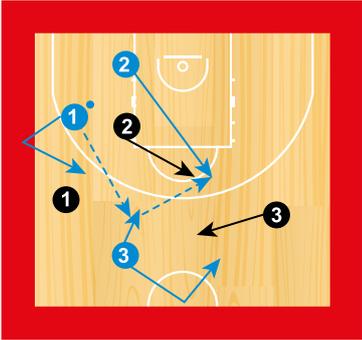
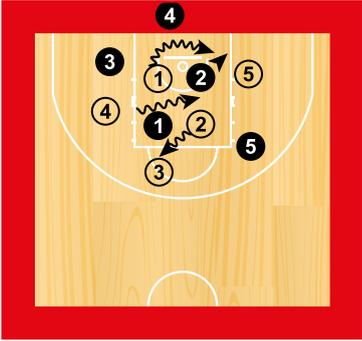
## 2.4 PLAN DE PRÁCTICA N.º 4

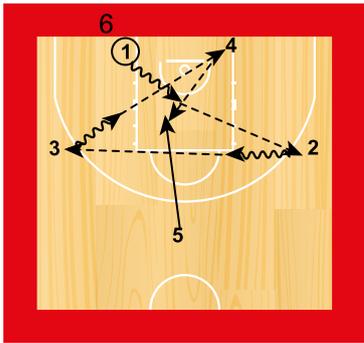
### QUÉ VA A NECESITAR:

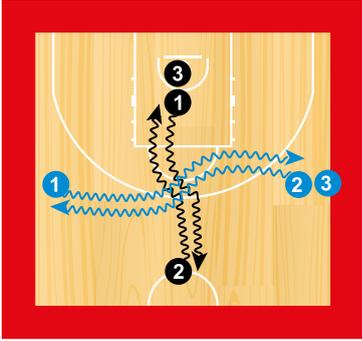
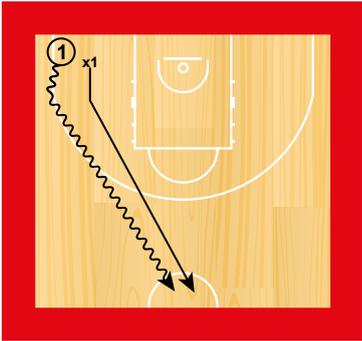
Al menos 6 jugadores

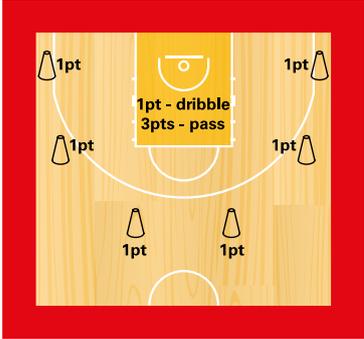
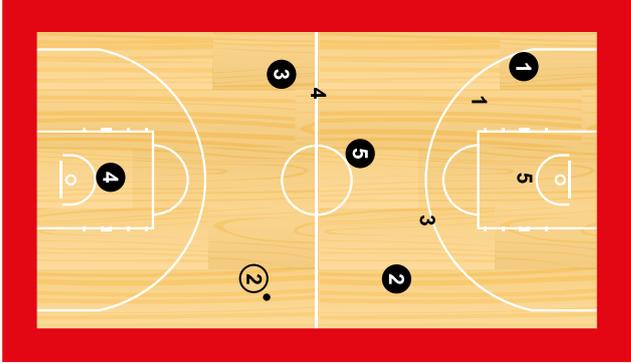
Al menos 4 balones

Dorsales / bandas  
(uno para cada jugador)

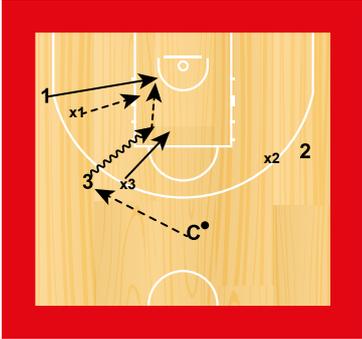
	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
CALENTAMIENTO	4 minutos	<p>20 pases - «Prohibido pisar»</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos equipos y un balón.</li> <li>• Las reglas para el ataque son las mismas que en «20 pases».</li> <li>• La defensa tiene que robar el balón y luego dar 20 pases para ganar.</li> <li>• El marcador vuelve a cero si el balón toca el suelo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los defensores deben defender a una persona.</li> <li>• Los defensores deben colocarse entre el oponente y el jugador con el balón.</li> </ul>
	4 minutos	<p>Caos de botes</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 jugadores de cada equipo en la zona botan y tratan de sacar el balón del oponente de la zona;</li> <li>• Cuando el balón sale de la zona (o el jugador hace doble bote), el jugador sale y un compañero lleva el balón a la zona;</li> <li>• Los jugadores fuera de la zona pueden sacar el balón de los oponentes pero no pueden entrar en la zona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quienes botan deben mantener la cabeza erguida.</li> <li>• Hay que botar con la mayor energía posible.</li> </ul>
	1 min	Beber	

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:	
HABILIDADES INDIVIDUALE	5 minutos	<p>Bandejas en estrella</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bota y pasa el balón a 2.</li> <li>• 2 bota y pasa el balón a 3.</li> <li>• 3 bota y pasa el balón a 4.</li> <li>• 4 pasa el balón a 5, que tira una bandeja.</li> <li>• 6 coge el rebote y pasa y la actividad continúa.</li> <li>• Los jugadores se mueven a la fila a la que hicieron el pase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir el balón.</li> <li>• En lugar de hacer que boten, puede hacer que los jugadores se dirijan hacia el balón.</li> </ul>
	5 minutos	<p>Bandejas elegantes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El equipo intenta hacer 10 bandejas seguidas que golpeen el tablero pero no el aro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores deben saltar hacia la canasta, no dar un «salto largo» hacia la línea de fondo.</li> </ul>	

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:	
HABILIDADES INDIVIDUALES	4 minutos	Cadena de botes 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos jugadores botan directamente el uno hacia el otro.</li> <li>• A continuación, cambian de mano para rebasar al otro.</li> <li>• Los jugadores deben seguir botando, pero pueden detenerse para evitar chocar con otros grupos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botar con la cabeza en alto.</li> <li>• Mantenerse «con la nariz por detrás de la altura de los dedos de los pies» en la parada en un tiempo.</li> </ul>
	4 minutos	Defender los círculos 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El ataque y la defensa comienzan en la esquina.</li> <li>• Los atacantes intentan botar hacia el círculo de «no carga», el círculo de tiros libres o el círculo central.</li> <li>• El defensor intenta mantener a quien está botando sobre la línea de banda.</li> <li>• Los atacantes tienen 10 segundos, tras los cuales la defensa gana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El defensor no necesita hacerse con el balón; solo debe detener a quien bota durante 10 segundos.</li> <li>• La actividad se detiene si los atacantes pierden el bote, se salen de los límites, etc.</li> </ul>
	2 minutos	Beber		

DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
7 minutos	<p>Juego de puntos</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se reparten seis conos por la cancha. 3 a 5 jugadores en cada equipo.</li> <li>• El balón puede pasarse únicamente a alguien que esté situado al lado de un cono, o en la zona;</li> <li>• Cada pase a una persona situada en un cono vale 1 punto. Un pase a alguien en la zona vale 3 puntos;</li> <li>• Ir botando hasta la zona vale 1 punto.</li> <li>• Si la defensa se hace con el balón, pasa al ataque.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los defensores deben poder ver a su oponente y al jugador con el balón.</li> <li>• No permita que le roben el balón al jugador que lo tiene; la defensa debe interceptar los pases.</li> </ul>
7 minutos	<p>Tallyball Touchdown</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>• El equipo debe hacer 6 pases y luego pasar a alguien en la zona para anotar un punto.</li> <li>• Tras anotar, el oponente comienza con el balón en la zona.</li> <li>• El marcador de 6 pases se reinicia si el balón toca el suelo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moverse hacia el balón y no detenerse hasta atraparlo.</li> <li>• Si no le pasan el balón, alejarse para que otra persona pueda moverse hacia el balón.</li> </ul>
2 minutos	Beber	

HABILIDADES DE EQUIPO

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
<b>ACTIVIDADES COMPETITIVAS</b>	10 minutos	<p>5 posesiones</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>• El entrenador pasa el balón a un jugador atacante.</li> <li>• Los atacantes obtienen 1 punto si llegan con el balón a la zona y 2 puntos por anotar desde el interior de la zona.</li> <li>• Cuando la defensa consigue el balón, se lo pasa al entrenador y la actividad comienza de nuevo.</li> <li>• Tras 5 posesiones se intercambian el ataque y la defensa.</li> </ul>
<b>DESCANSO</b>	5 minutos	<p>Por todo el mundo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elija de 6 a 10 posiciones de tiro que estén al alcance de sus jugadores.</li> <li>• Los jugadores comienzan desde la primera posición y tiran por turnos. Si el jugador encesta, se mueve a la siguiente posición. Si no anota, tira el siguiente jugador en la fila.</li> <li>• El primer jugador en lograr anotar una vez desde cada punto es el ganador. Los jugadores que fallan tres tiros desde una posición todavía pueden avanzar a la siguiente. Dar a cada jugador un balón para reducir el tiempo de espera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador debe estar equilibrado antes de tirar.</li> <li>• Que salten lo más alto posible (recompense a los jugadores más jóvenes que lleguen a tocar el aro/la red).</li> </ul>

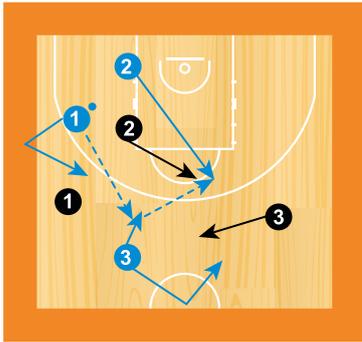
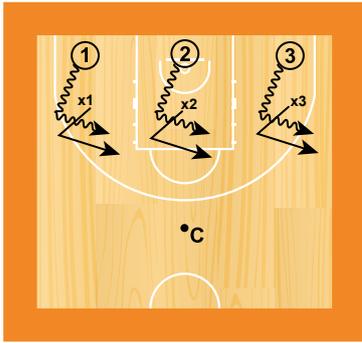
## 2.5 PLAN DE PRÁCTICA N.º 5

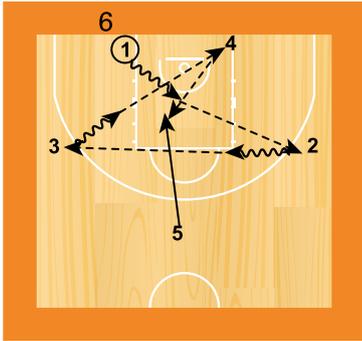
### QUÉ VA A NECESITAR:

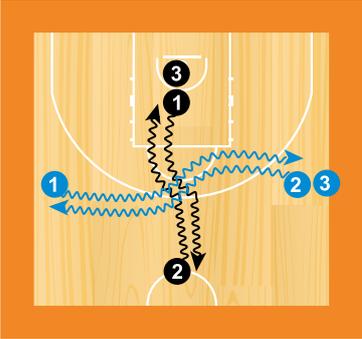
Al menos 6 jugadores

Al menos 4 balones

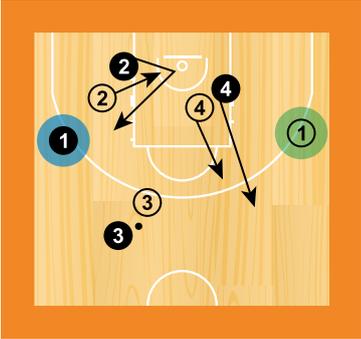
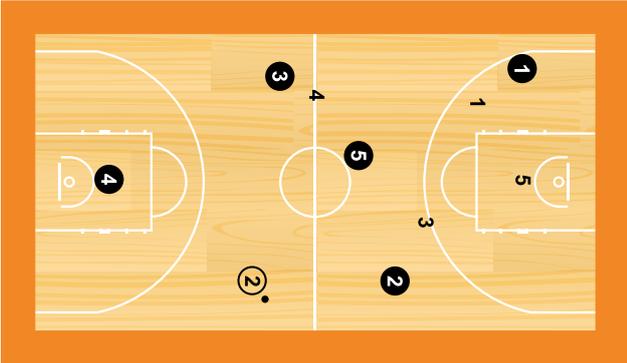
Dorsales / bandas  
(uno para cada jugador)

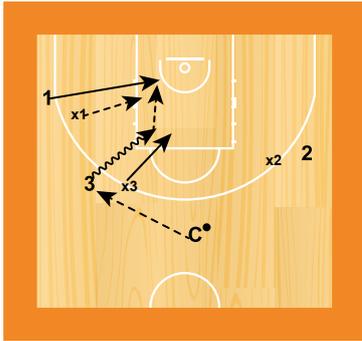
	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:	
CALENTAMIENTO	4 minutos	<p>20 pases - «Prohibido pisar»</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos equipos y un balón.</li> <li>• Las reglas para el ataque son las mismas que en «20 pases».</li> <li>• La defensa tiene que robar el balón y luego dar 20 pases para ganar.</li> <li>• El marcador vuelve a cero si el balón toca el suelo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los defensores deben defender a una persona.</li> <li>• Los defensores deben colocarse entre el oponente y el jugador con el balón.</li> </ul>
	4 minutos	<p>Imitadores</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores con balón se ponen de frente al entrenador. El defensor está de espaldas al entrenador (C).</li> <li>• El entrenador indica la dirección y los jugadores con un balón botan hacia allí. Su compañero debe permanecer frente a ellos.</li> <li>• El jugador con el balón puede moverse tan rápido o tan lentamente como quiera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quienes botan deben mantener la cabeza erguida para ver la dirección que señala el entrenador.</li> <li>• Hay que botar con la mayor energía posible.</li> </ul>
	1 min	Beber		

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:	
HABILIDADES INDIVIDUALES	5 minutos	<p>Bandejas en estrella</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bota y pasa el balón a 2.</li> <li>• 2 bota y pasa el balón a 3.</li> <li>• 3 bota y pasa el balón a 4.</li> <li>• 4 pasa el balón a 5, que tira una bandeja.</li> <li>• 6 coge el rebote y pasa y la actividad continúa.</li> <li>• Los jugadores se mueven a la fila a la que hicieron el pase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir el balón.</li> <li>• En lugar de hacer que boten, puede hacer que los jugadores se dirijan hacia el balón.</li> </ul>
	5 minutos	<p>Bandejas elegantes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El equipo intenta hacer 10 bandejas seguidas que golpeen el tablero pero no el aro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores deben saltar hacia la canasta, no dar un «salto largo» hacia la línea de fondo.</li> </ul>	

DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
4 minutos	<p>Cadena de botes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos jugadores botan directamente el uno hacia el otro.</li> <li>• A continuación, cambian de mano para rebasar al otro.</li> <li>• Los jugadores deben seguir botando, pero pueden detenerse para evitar chocar con otros grupos.</li> </ul>
4 minutos	<p>Bandejas elegantes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los atacantes y la defensa comienzan en la esquina.</li> <li>• Los atacantes intentan botar hacia el círculo de «no carga», el círculo de tiros libres o el círculo central.</li> <li>• El defensor intenta mantener a quien bota sobre la línea de banda.</li> <li>• Los atacantes tienen 10 segundos, tras los cuales la defensa gana.</li> </ul>
2 minutos	Beber	

HABILIDADES INDIVIDUALES

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
HABILIDADES DE EQUIPO	7 minutos	<p>Balones y aros</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloque dos aros en la cancha.</li> <li>• Los jugadores pueden botar o pasar el balón, y consiguen un punto cuando lo pasan a un compañero de equipo en su aro.</li> <li>• Cuando un equipo gana un punto, su oponente comienza con el balón a mitad de camino.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los defensores deben poder ver a su oponente y al jugador con el balón.</li> <li>• No permita que le roben el balón al jugador que lo tiene; la defensa debe interceptar los pases.</li> </ul>
	7 minutos	<p>Tallyball Touchdown</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>• El equipo debe hacer 6 pases y luego pasar a alguien en la zona para anotar un punto.</li> <li>• Tras anotar, el oponente comienza con el balón en la zona.</li> <li>• El marcador de 6 pases se reinicia si el balón toca el suelo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moverse hacia el balón y no detenerse hasta atraparlo.</li> <li>• Si no le pasan el balón, alejarse para que otra persona pueda moverse hacia el balón.</li> </ul>
	2 minutos	Beber	

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
ACTIVIDADES COMPETITIVAS	10 minutos	<p>5 posesiones</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>• El entrenador pasa el balón a un jugador atacante.</li> <li>• Los atacantes obtienen 1 punto si llega con el balón a la zona y 2 puntos por encestar desde el interior de la zona.</li> <li>• Cuando la defensa consigue el balón, se lo pasa al entrenador y la actividad comienza de nuevo.</li> <li>• Tras 5 posesiones se intercambian el ataque y la defensa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada defensor debe quedarse con un jugador.</li> <li>• Solo se podrá botar para atacar la zona (el entrenador podrá limitar el número de botes).</li> <li>• Los jugadores atacantes deben mantenerse a entre 2 y 3 metros de distancia.</li> </ul>
DESCANSO	5 minutos	<p>Por todo el mundo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elija de 6 a 10 posiciones de tiro que estén al alcance de sus jugadores.</li> <li>• Los jugadores comienzan desde la primera posición y tiran por turnos. Si el jugador encesta, se mueve a la siguiente posición. Si no encesta, el siguiente jugador en la fila tira.</li> <li>• El primer jugador en lograr anotar una vez desde cada punto es el ganador. Los jugadores que fallan tres tiros desde una posición todavía pueden avanzar a la siguiente. Dar a cada jugador un balón para reducir el tiempo de espera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador debe estar equilibrado antes de tirar.</li> <li>• Que salten lo más alto posible (recompense a los jugadores más jóvenes que lleguen a tocar el aro/la red).</li> </ul>

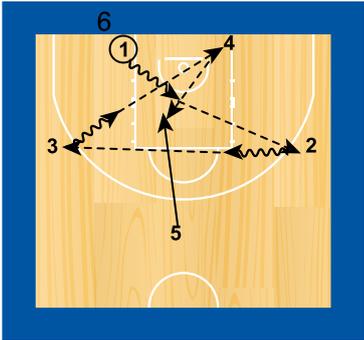
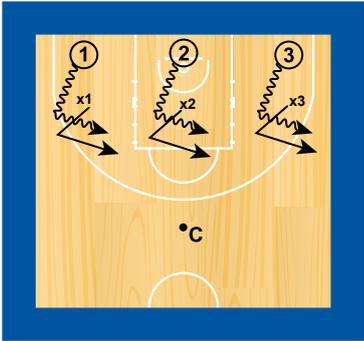
## 2.6 PLAN DE PRÁCTICA N.º 6

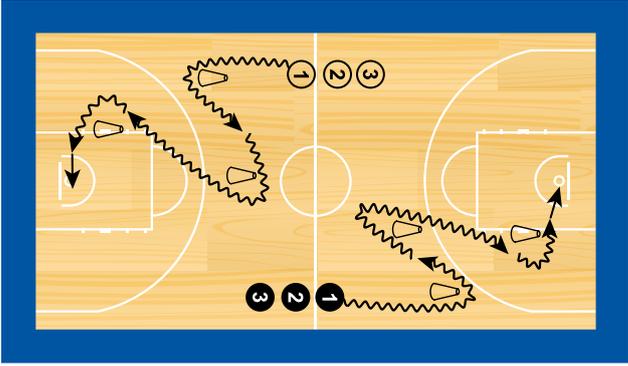
### QUÉ VA A NECESITAR:

Al menos 6 jugadores

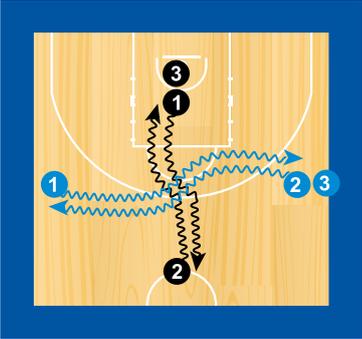
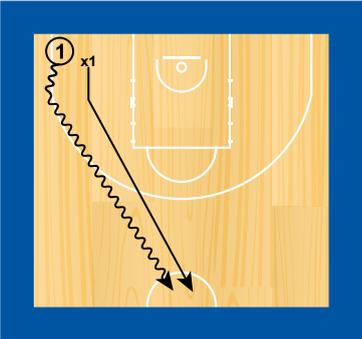
Al menos 4 balones

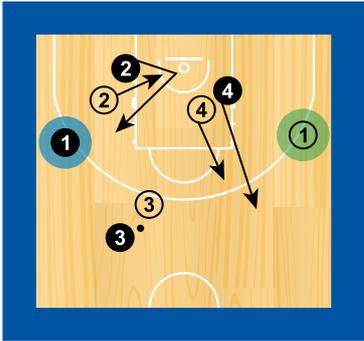
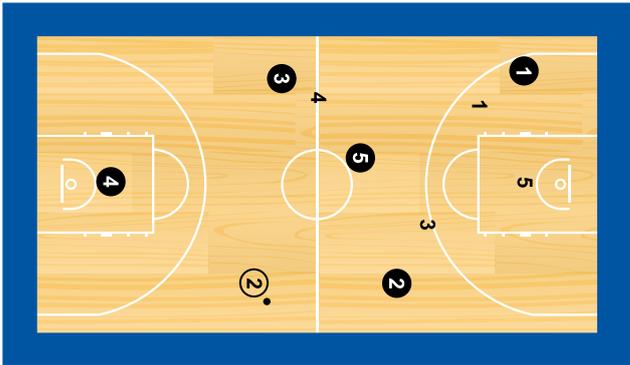
Dorsales / bandas  
(uno para cada jugador)

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:	
CALENTAMIENTO	4 minutos	Bandejas en estrella 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bota y pasa el balón a 2.</li> <li>• 2 bota y pasa el balón a 3.</li> <li>• 3 bota y pasa el balón a 4.</li> <li>• 4 pasa el balón a 5, que tira una bandeja.</li> <li>• 6 coge el rebote y pasa y la actividad continúa.</li> <li>• Los jugadores se mueven a la fila a la que hicieron el pase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir el balón.</li> <li>• En lugar de hacer que boten, puede hacer que los jugadores se dirijan hacia el balón.</li> </ul>
	4 minutos	Imitadores 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores con balón se ponen de frente al entrenador. El defensor está de espaldas al entrenador (C).</li> <li>• El entrenador indica la dirección y los jugadores con un balón botan hacia esa dirección. Su compañero debe permanecer frente a ellos.</li> <li>• El jugador con el balón puede moverse tan rápido o tan lentamente como quiera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quienes botan deben mantener la cabeza erguida para ver la dirección que señala el entrenador.</li> <li>• Hay que botar con la mayor energía posible.</li> </ul>
	1 min	Beber		

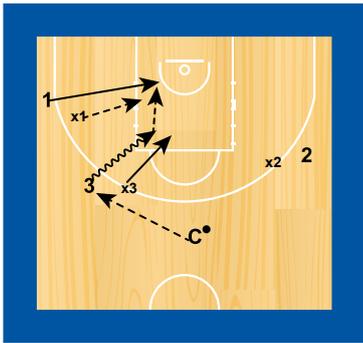
DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
5 minutos	<p>Bote en slalom</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada equipo bota el balón alrededor de los conos y luego tira para encestar una bandeja.</li> <li>• El primer equipo en alcanzar la puntuación fijada gana (o que vaya adelantado cuando termine el tiempo).</li> <li>• Los jugadores cambian de mano en cada cono.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El entrenador o los padres pueden situarse en los conos para desviar el balón si no está protegido.</li> </ul>
5 minutos	<p>Bandejas elegantes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El equipo intenta hacer 10 bandejas seguidas que golpeen el tablero pero no el aro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores deben saltar hacia la canasta, no dar un «salto largo» hacia la línea de fondo.</li> </ul>

HABILIDADES INDIVIDUALE

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
HABILIDADES INDIVIDUALE	4 minutos	<p>Cadena de botes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos jugadores botan directamente el uno hacia el otro.</li> <li>• A continuación, cambian de mano para rebasar al otro.</li> <li>• Los jugadores deben seguir botando, pero pueden detenerse para evitar chocar con otros grupos.</li> </ul>
	4 minutos	<p>Bandejas elegantes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los atacantes y la defensa comienzan en la esquina.</li> <li>• Los atacantes intentan botar hacia el círculo de «no carga», el círculo de tiros libres o el círculo central.</li> <li>• El defensor intenta mantener a quien está botando sobre la línea de banda.</li> <li>• Los atacantes tienen 10 segundos, tras los cuales la defensa gana.</li> </ul>
	2 minutos	Beber	

DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
7 minutos	<p>Balones y aros</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloque dos aros en la cancha.</li> <li>• Los jugadores pueden botar o pasar el balón, y consiguen un punto cuando lo pasan a un compañero de equipo en su aro.</li> <li>• Cuando un equipo consigue un punto, su oponente comienza con el balón a mitad de camino.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los defensores deben poder ver a su oponente y al jugador con el balón.</li> <li>• No permita que le roben el balón al jugador que lo tiene; la defensa debe interceptar los pases.</li> </ul>
7 minutos	<p>Tallyball Touchdown</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>• El equipo debe hacer 6 pases y luego pasar a alguien en la zona para anotar un punto.</li> <li>• Tras anotar, el oponente comienza con el balón en la zona.</li> <li>• El marcador de 6 pases se reinicia si el balón toca el suelo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moverse hacia el balón y no detenerse hasta atraparlo.</li> <li>• Si no le pasan el balón, alejarse para que otra persona pueda moverse hacia el balón.</li> </ul>
2 minutos	Beber	

HABILIDADES DE EQUIPO

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
ACTIVIDADES COMPETITIVAS	10 minutos	<p>5 posesiones</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>El entrenador pasa el balón a un jugador atacante.</li> <li>Los atacantes obtienen 1 punto si llega con el balón a la zona y 2 puntos por encestar desde el interior de la zona.</li> <li>Cuando la defensa consigue el balón, se lo pasa al entrenador y la actividad comienza de nuevo.</li> <li>Tras 5 posesiones se intercambian el ataque y la defensa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada defensor debe quedarse con un jugador.</li> <li>Solo se podrá botar para atacar la zona (el entrenador podrá limitar el número de botes).</li> <li>Los jugadores atacantes deben mantenerse a entre 2 y 3 metros de distancia.</li> </ul>
DESCANSO	5 minutos	<p>Por todo el mundo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elija de 6 a 10 posiciones de tiro que estén al alcance de sus jugadores.</li> <li>Los jugadores comienzan desde la primera posición y tiran por turnos. Si el jugador encesta, se mueve a la siguiente posición. Si no encesta, el siguiente jugador en la fila tira.</li> <li>El primer jugador en lograr anotar una vez desde cada punto es el ganador. Los jugadores que fallan tres tiros desde una posición todavía pueden avanzar a la siguiente. Dar a cada jugador un balón para reducir el tiempo de espera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El jugador debe estar equilibrado antes de tirar.</li> <li>Que salten lo más alto posible (recompense a los jugadores más jóvenes que lleguen a tocar el aro/la red).</li> </ul>

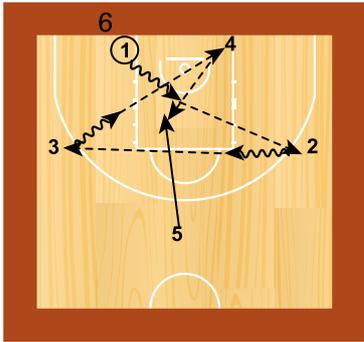
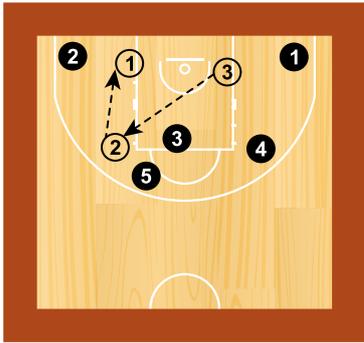
## 2.7 PLAN DE PRÁCTICA N.º 7

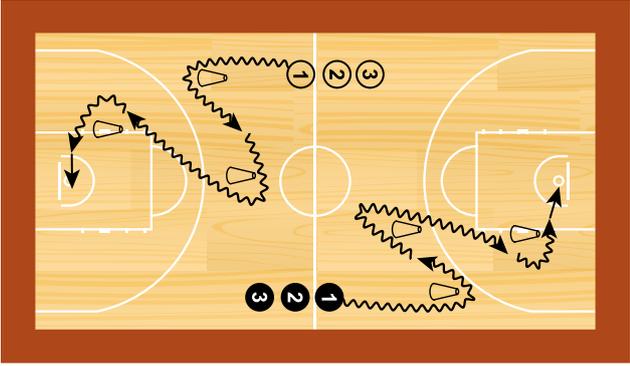
### QUÉ VA A NECESITAR:

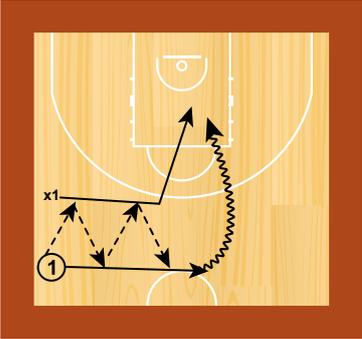
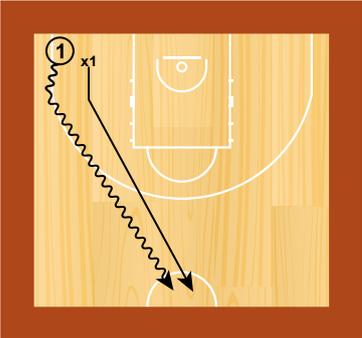
Al menos 6 jugadores

Al menos 4 balones

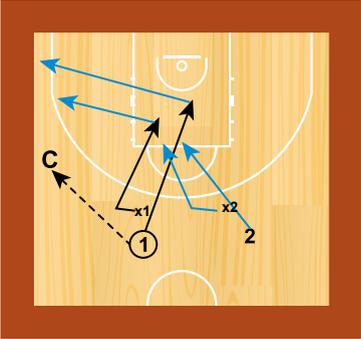
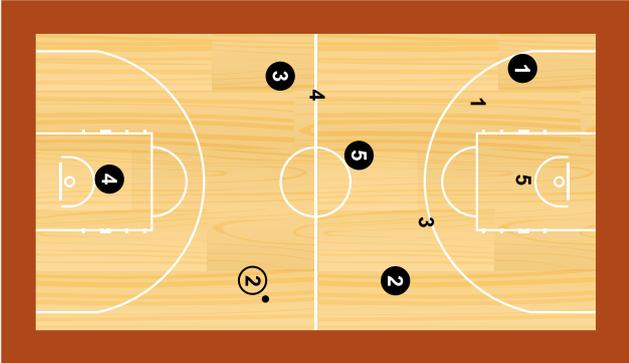
Dorsales / bandas  
(uno para cada jugador)

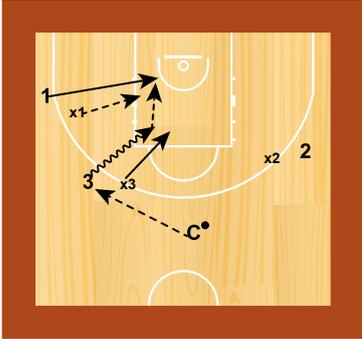
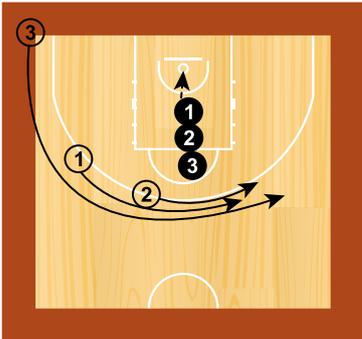
	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:	
CALENTAMIENTO	4 minutos	Bandejas en estrella 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bota y pasa el balón a 2.</li> <li>• 2 bota y pasa el balón a 3.</li> <li>• 3 bota y pasa el balón a 4.</li> <li>• 4 pasa el balón a 5, que tira una bandeja.</li> <li>• 6 coge el rebote y pasa y la actividad continúa.</li> <li>• Los jugadores se mueven a la fila a la que hicieron el pase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir el balón.</li> <li>• En lugar de hacer que boten, puede hacer que los jugadores se dirijan hacia el balón.</li> </ul>
	4 minutos	Pasar y marcar 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 jugadores son los «marcadores», y los otros jugadores se mueven en una zona definida (p. ej., dentro de la línea de triples).</li> <li>• Los marcadores se pasan el balón entre sí, intentado tocar al oponente con él. El marcador debe sostener el balón en las manos, no tirarla hacia su oponente;</li> <li>• Vea cuántas «marcas» logran en el tiempo establecido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los marcadores deben moverse en equipo.</li> <li>• No permita que los marcadores caminen; sin embargo, pueden girar sobre un pie.</li> </ul>
	1 min	Beber		

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
HABILIDADES INDIVIDUALE	5 minutos	<p>Bote en slalom</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada equipo bota el balón alrededor de los conos y luego tira para encestar una bandeja.</li> <li>• El primer equipo en alcanzar la puntuación fijada gana (o que vaya adelantado cuando termine el tiempo).</li> <li>• Los jugadores cambian de mano en cada cono.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El entrenador o los padres pueden situarse en los conos para desviar el balón si no está protegido.</li> </ul>
	5 minutos	<p>Bandejas elegantes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El equipo intenta hacer 10 bandejas seguidas que golpeen el tablero pero no el aro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores deben saltar hacia la canasta, no dar un «salto largo» hacia la línea de fondo.</li> </ul>

DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
4 minutos	<p>¡YA!</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los atacantes y los defensores se pasan el balón entre sí mientras se mueven por la cancha.</li> <li>• En cualquier momento, los atacantes pueden avanzar hacia la canasta.</li> <li>• La defensa intenta evitar que entren en la zona.</li> </ul>
4 minutos	<p>Defender los círculos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los atacantes y la defensa comienzan en la esquina.</li> <li>• Los atacantes intentan botar hacia el círculo de «no carga», el círculo de tiros libres o el círculo central.</li> <li>• El defensor intenta mantener a quien está botando sobre la línea de banda.</li> <li>• Los atacantes tienen 10 segundos, tras los cuales la defensa gana.</li> </ul>
2 minutos	<p>Beber</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botar con la cabeza en alto.</li> <li>• Mantenerse «con la nariz por detrás de la altura de los dedos de los pies» en la parada en un tiempo.</li> </ul>

HABILIDADES INDIVIDUALES

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
HABILIDADES DE EQUIPO	7 minutos	<p>Pasar y cortar</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 puede pasar al entrenador o a 2 y luego corta hacia la canasta.</li> <li>• 1 y 2 anotan si logran llegar con el balón a la zona.</li> <li>• La defensa gana si logra hacerse con el balón o si mantienen a los atacantes fuera de la zona durante 10 segundos.</li> <li>• Cuando 1 pasa al entrenador, 2 debe esperar hasta que 1 haya cortado antes de cortar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los defensores deben poder ver a su oponente y al jugador con el balón.</li> <li>• Los defensores deben colocarse entre el oponente y al jugador con el balón.</li> </ul>
	7 minutos	<p>Tallyball Touchdown</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>• El equipo debe hacer 6 pases y luego pasar a alguien en la zona para anotar un punto.</li> <li>• Tras anotar, el oponente comienza con el balón en la zona.</li> <li>• El marcador de 6 pases se reinicia si el balón toca el suelo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moverse hacia el balón y no detenerse hasta atraparlo.</li> <li>• Si no le pasan el balón, alejarse para que otra persona pueda moverse hacia el balón.</li> </ul>
	2 minutos	Beber	

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:	
ACTIVIDADES COMPETITIVAS	10 minutos	<p>Pasar y cortar</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>El entrenador pasa el balón a un jugador atacante.</li> <li>Los atacantes obtienen 1 punto si llega con el balón a la zona y 2 puntos por encestar desde el interior de la zona.</li> <li>Cuando la defensa consigue el balón, se lo pasa al entrenador y la actividad comienza de nuevo.</li> <li>Tras 5 posesiones se intercambian los atacantes y los defensas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada defensor debe quedarse con un jugador.</li> <li>Solo se podrá botar para atacar la zona (el entrenador podrá limitar el número de botes).</li> <li>Los jugadores atacantes deben mantenerse a entre 2 y 3 metros de distancia.</li> </ul>
DESCANSO	5 minutos	<p>Niño de oro</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>Un equipo lanza, el otro comienza en la esquina de la cancha.</li> <li>Mientras el equipo tira, una persona del otro equipo corre alrededor de la línea de triples. Dejan de correr cuando se lanza un tiro, y la siguiente persona corre.</li> <li>La última persona en correr es el «niño de oro». Cuando pasa corriendo junto a un compañero de equipo, el compañero vuelve a correr.</li> <li>El equipo de quienes corren obtiene 1 punto por cada persona que logra volver a la línea de triples.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El jugador debe estar equilibrado antes de tirar.</li> <li>Que salten lo más alto posible (recompense a los jugadores más jóvenes que lleguen a tocar el aro/la red).</li> </ul>

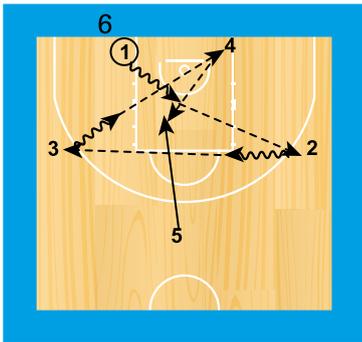
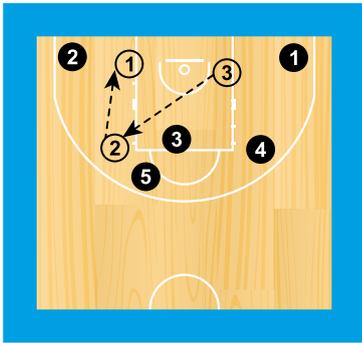
## 2.8 PLAN DE PRÁCTICA N.º 8

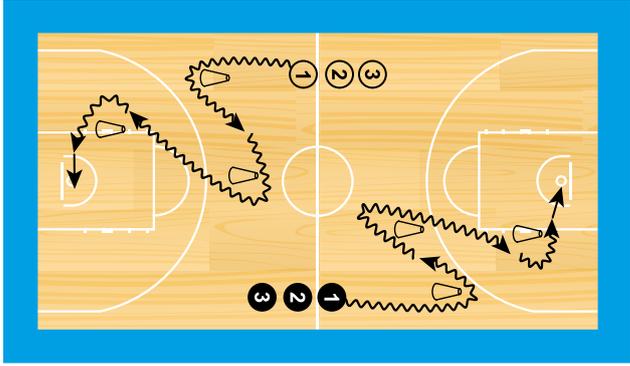
### QUÉ VA A NECESITAR:

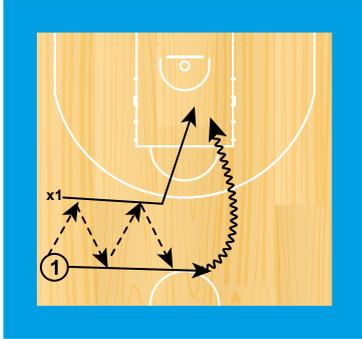
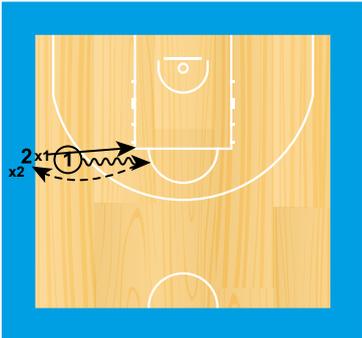
Al menos 6 jugadores

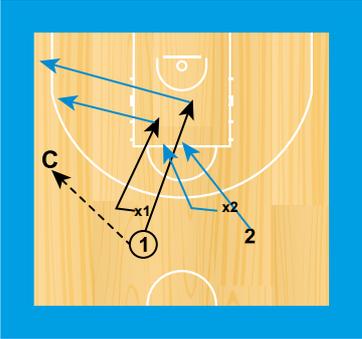
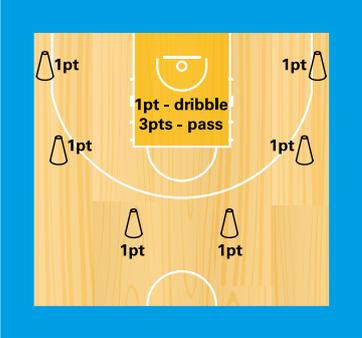
Al menos 4 balones

Dorsales / bandas  
(uno para cada jugador)

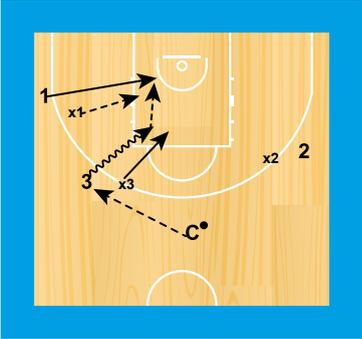
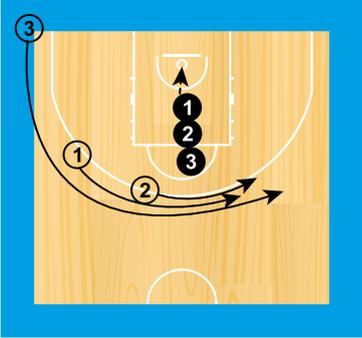
	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:	
CALENTAMIENTO	4 minutos	Bandejas en estrella 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bota y pasa el balón a 2.</li> <li>• 2 bota y pasa el balón a 3.</li> <li>• 3 bota y pasa el balón a 4.</li> <li>• 4 pasa el balón a 5, que tira una bandeja.</li> <li>• 6 coge el rebote y pasa y la actividad continúa.</li> <li>• Los jugadores se mueven a la fila a la que hicieron el pase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir el balón.</li> <li>• En lugar de hacer que boten, puede hacer que los jugadores se dirijan hacia el balón.</li> </ul>
	4 minutos	Pasar y marcar 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 jugadores son los «marcadores», y los otros jugadores se mueven en una zona definida (p. ej., dentro de la línea de triples).</li> <li>• Los marcadores se pasan el balón entre sí, intentado tocar al oponente con él. El marcador debe sostener el balón en las manos, no tirarla hacia su oponente;</li> <li>• Vea cuántas «marcas» logran en el tiempo establecido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los marcadores deben moverse en equipo.</li> <li>• No permita que los marcadores caminen; sin embargo, pueden girar sobre un pie.</li> </ul>
	1 min	Beber		

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
HABILIDADES INDIVIDUALE	5 minutos	<p>Bote en slalom</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada equipo bota el balón alrededor de los conos y luego tira para encestar una bandeja.</li> <li>• El primer equipo en alcanzar la puntuación fijada gana (o que vaya adelantado cuando termine el tiempo).</li> <li>• Los jugadores cambian de mano en cada cono.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El entrenador o los padres pueden situarse en los conos para desviar el balón si no está protegido.</li> </ul>
	5 minutos	<p>Tiro de presión</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos equipos compiten entre sí para ser los primeros en realizar los 10 tiros que designe el entrenador.</li> <li>• Al llegar a 3, si fallan el siguiente tiro, vuelven a cero. Al llegar a 5, si fallan el siguiente tiro, pierden 1 punto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elija tiros que estén al alcance de los jugadores.</li> </ul>

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:	
HABILIDADES INDIVIDUALE	4 minutos	<p>¡YA!</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los atacantes y los defensores se pasan el balón entre sí mientras se mueven por la cancha.</li> <li>• En cualquier momento, los atacantes pueden avanzar hacia la canasta.</li> <li>• La defensa intenta evitar que entren en la zona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botar con la cabeza en alto.</li> <li>• Mantenerse «con la nariz por detrás de la altura de los dedos de los pies» en la parada en un tiempo.</li> </ul>
	4 minutos	<p>Bote, pivote y pase</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de al menos 4.</li> <li>• El primer jugador bota y para en un tiempo.</li> <li>• El segundo jugador corre detrás de ellos.</li> <li>• El primer jugador se da la vuelta para lanzar al siguiente en la fila. El segundo jugador defiende el pase.</li> <li>• Ambos jugadores vuelven a la línea para cambiar de rol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar fintas de pase y girar sobre un pie para realizar pases.</li> <li>• No lanzar pases altos por encima.</li> <li>• Esté preparado para pasar el balón tanto a la izquierda como a la derecha.</li> </ul>
	2 minutos	<p>Beber</p>		

DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
7 minutos	<p>Pasar y cortar</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 puede pasar al entrenador o a 2 y luego corta hacia la canasta.</li> <li>• 1 y 2 consiguen un punto si logran llegar con el balón a la zona.</li> <li>• La defensa gana si logra hacerse con el balón o si mantienen a los atacantes fuera de la zona durante 10 segundos.</li> <li>• Cuando 1 pasa al entrenador, 2 debe esperar hasta que 1 haya cortado antes de cortar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los defensores deben poder ver a su oponente y al jugador con el balón.</li> <li>• Los defensores deben colocarse entre el oponente y el jugador con el balón.</li> </ul>
7 minutos	<p>Juego de puntos</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se reparten seis conos por la cancha. 3 a 5 jugadores en cada equipo.</li> <li>• El balón puede pasarse únicamente a alguien que esté situado al lado de un cono, o en la zona;</li> <li>• Cada pase a una persona situada en un cono vale 1 punto. Un pase a alguien en la zona vale 3 puntos;</li> <li>• Ir botando hasta la zona vale 1 punto.</li> <li>• Si la defensa se hace con el balón, pasa al ataque.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los defensores deben poder ver a su oponente y al jugador con el balón.</li> <li>• No permita que le roben el balón al jugador que lo tiene; la defensa debe interceptar los pases.</li> </ul>
2 minutos	Beber	

HABILIDADES DE EQUIPO

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:	
ACTIVIDADES COMPETITIVAS	10 minutos	<p>5 posesiones</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>El entrenador pasa el balón a un jugador atacante.</li> <li>Los atacantes obtienen 1 punto si llega con el balón a la zona y 2 puntos por anotar desde el interior de la zona.</li> <li>Cuando la defensa obtiene el balón, se lo pasa al entrenador y la actividad comienza de nuevo.</li> <li>Tras 5 posesiones se intercambian el ataque y la defensa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada defensor debe quedarse con un jugador.</li> <li>Solo se podrá botar para atacar la zona (el entrenador podrá limitar el número de botes).</li> <li>Los jugadores atacantes deben mantenerse a entre 2 y 3 metros de distancia.</li> </ul>
DESCANSO	5 minutos		<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>Un equipo lanza, el otro comienza en la esquina de la cancha.</li> <li>Mientras el equipo tira, una persona del otro equipo corre alrededor de la línea de triples. Dejan de correr cuando se lanza un tiro, y la siguiente persona corre.</li> <li>La última persona en correr es el «niño de oro». Cuando pasa corriendo junto a un compañero de equipo, el compañero vuelve a correr.</li> <li>El equipo de quienes corren obtiene 1 punto por cada persona que logra volver a la línea de triples.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El jugador debe estar equilibrado antes de tirar.</li> <li>Que salten lo más alto posible (recompense a los jugadores más jóvenes que lleguen a tocar el aro/la red).</li> </ul>

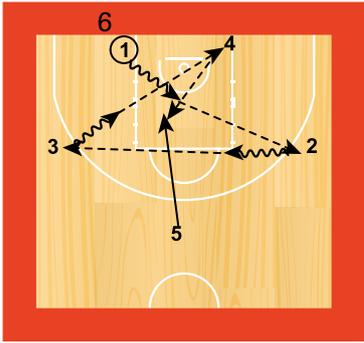
## 2.9 PLAN DE PRÁCTICA N.º 9

### QUÉ VA A NECESITAR:

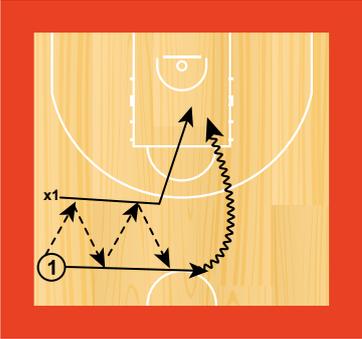
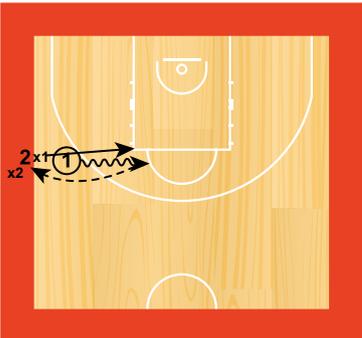
Al menos 6 jugadores

Al menos 4 balones

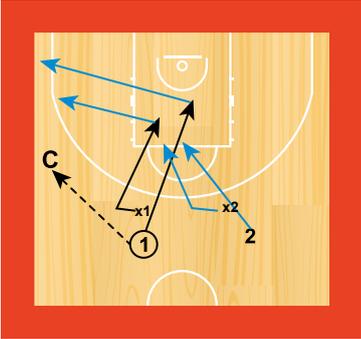
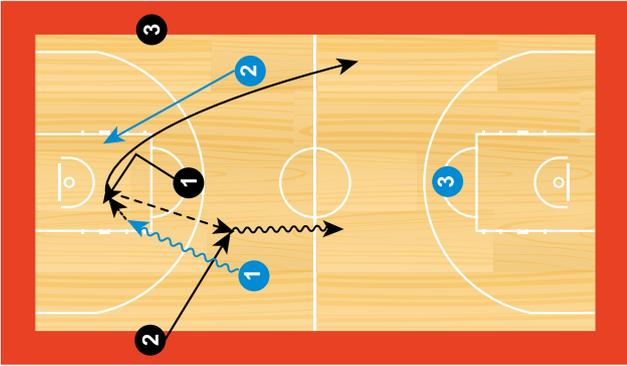
Dorsales / bandas  
(uno para cada jugador)

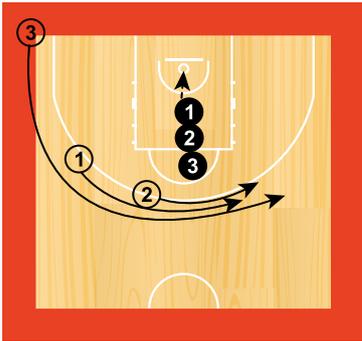
	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
CALENTAMIENTO	4 minutos	<p>Bandejas en estrella</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bota y pasa el balón a 2.</li> <li>• 2 bota y pasa el balón a 3.</li> <li>• 3 bota y pasa el balón a 4.</li> <li>• 4 pasa el balón a 5, que tira una bandeja.</li> <li>• 6 coge el rebote y pasa y la actividad continúa.</li> <li>• Los jugadores se mueven a la fila a la que hicieron el pase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir el balón.</li> <li>• En lugar de hacer que boten, puede hacer que los jugadores se dirijan hacia el balón.</li> </ul>
	4 minutos	<p>La cola del tigre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los jugadores tienen una cinta atada a la parte de atrás de pantalones. Los jugadores corren y tratan de robar la cinta de otros jugadores. ¡El jugador con más cintas gana!</li> <li>• Cuando el entrenador pita con el silbato, todos los jugadores deben detenerse y quedarse quietos. Cualquiera que se mueva después del silbato deberá dar las colas que haya recogido a quien esté más cerca de él.</li> <li>• Si un jugador pierde su cola, podrá reemplazarla con otra cola que logre robar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga que algunos (o todos) los jugadores boten el balón para hacerlo más complejo.</li> </ul>
	1 min	Beber	

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
HABILIDADES INDIVIDUALES	5 minutos	<b>Knockout de botes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada jugador tiene un balón (si es posible).</li> <li>• Los jugadores se mueven en una zona determinada (por ejemplo, dentro de la línea de 3 puntos) e intentan quitarles el balón de los adversarios.</li> <li>• Si no todos los jugadores tienen un balón, deben intentar robar uno y botar cuando lo hagan.</li> <li>• Los jugadores que pierden el balón quedan fuera. Si hay menos jugadores, reducir el área.</li> <li>• El último jugador en quedar es el ganador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores deben mantener la cabeza erguida y cambiar de mano para evitar a los adversarios.</li> <li>• Haga que los jugadores más hábiles usen su mano no preferida o incluso que boten con dos balones.</li> </ul>
	5 minutos	<b>Tiro de presión</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos equipos compiten entre sí para ser los primeros en realizar los 10 tiros que designe el entrenador.</li> <li>• Al llegar a 3, si fallan el siguiente tiro, vuelven a cero. Al llegar a 5, si fallan el siguiente tiro, pierden 1 punto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elija tiros que estén al alcance de los jugadores.</li> </ul>

DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
4 minutos	<p>¡YA!</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los atacantes y los defensores se pasan el balón entre sí mientras se mueven por la cancha.</li> <li>• En cualquier momento, los atacantes pueden avanzar hacia la canasta.</li> <li>• La defensa intenta evitar que entren en la zona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botar con la cabeza en alto.</li> <li>• Mantenerse «con la nariz por detrás de la altura de los dedos de los pies» en la parada en un tiempo.</li> </ul>
4 minutos	<p>Bote, pivote y pase</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de al menos 4.</li> <li>• El primer jugador bota y para en un tiempo.</li> <li>• El segundo jugador corre detrás de ellos.</li> <li>• El primer jugador se da la vuelta para lanzar al siguiente en la fila. El segundo jugador defiende el pase.</li> <li>• Ambos jugadores vuelven a la línea para cambiar de rol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar fintas de pase y girar sobre un pie para realizar pases.</li> <li>• No lanzar pases altos por encima.</li> <li>• Esté preparado para pasar el balón tanto a la izquierda como a la derecha.</li> </ul>
2 minutos	Beber	

HABILIDADES INDIVIDUALES

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
HABILIDADES DE EQUIPO	7 minutos	<p>Pasar y cortar</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 puede pasar al entrenador o a 2 y luego corta hacia la canasta.</li> <li>• 1 y 2 puntúan si logran llegar con el balón a la zona.</li> <li>• La defensa gana si logra hacerse con el balón o si mantienen a los atacantes fuera de la zona durante 10 segundos.</li> <li>• Cuando 1 pasa al entrenador, 2 debe esperar hasta que 1 haya cortado antes de cortar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los defensores deben poder ver a su oponente y al jugador con el balón.</li> <li>• Los defensores deben colocarse entre el oponente y al jugador con el balón.</li> </ul>
	7 minutos	<p>2 contra 1 continuo</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ataque del equipo azul, 2 atacantes contra 1 defensa.</li> <li>• Cuando el equipo negro consigue el balón, otro jugador se les une y van juntos hasta el otro lado 2 contra 1. Los 2 jugadores azules corren hacia las líneas de banda del otro extremo.</li> <li>• El tercer jugador del equipo negro interviene para ser el próximo defensor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador con el balón debe pasar adelante cuando su compañero de equipo está mirando.</li> <li>• Quien va botando avanza hacia la canasta e intenta hacer una bandeja.</li> <li>• Si el defensor va a defenderlo, el jugador que bota debe pasar el balón.</li> <li>• El defensor debe estar moviéndose para que quien va botando no pueda saber con certeza a quién está defendiendo.</li> </ul>
	2 minutos	Beber	

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
ACTIVIDADES COMPETITIVAS	10 minutos	<p>Actividad de entrenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El partido se juega en 2 tiempos.</li> <li>• En la primera mitad, un equipo ataca en un extremo y el otro defiende.</li> <li>• Cuando la defensa consigue el balón, regresa al otro lado y tira hasta encestar. NO SE LES OPONE NINGUNA DEFENSA. El balón vuelve a la mitad de la cancha para que los equipos se lo disputen entre sí.</li> <li>• En el descanso, probablemente el equipo defensor vaya ganando, ya que habrá enceestado cada vez que haya tenido el balón.</li> <li>• Los equipos se intercambian en la segunda mitad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El entrenador puede variar la forma en que los equipos consiguen puntos, por ejemplo, llegar con el balón hasta la zona, tirar dando en el aro, etc.</li> </ul>
DESCANSO	5 minutos	<p>Niño de oro</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>• Un equipo lanza, el otro comienza en la esquina de la cancha.</li> <li>• Mientras el equipo tira, una persona del otro equipo corre alrededor de la línea de triples. Dejan de correr cuando se lanza un tiro, y la siguiente persona corre.</li> <li>• La última persona en correr es el «niño de oro». Cuando pasa corriendo junto a un compañero de equipo, el compañero vuelve a correr.</li> <li>• El equipo de quienes corren obtiene 1 punto por cada persona que logra volver a la línea de triples.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador debe estar equilibrado antes de tirar.</li> <li>• Que salten lo más alto posible (recompense a los jugadores más jóvenes que lleguen a tocar el aro/la red).</li> </ul>

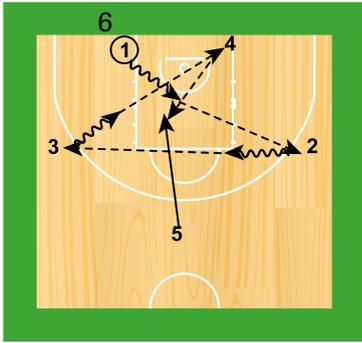
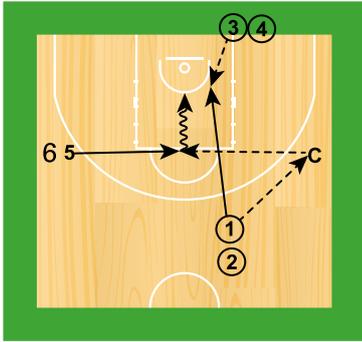
## 2.10 PLAN DE PRÁCTICA N.º 10

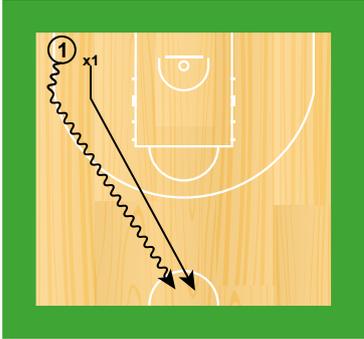
### QUÉ VA A NECESITAR:

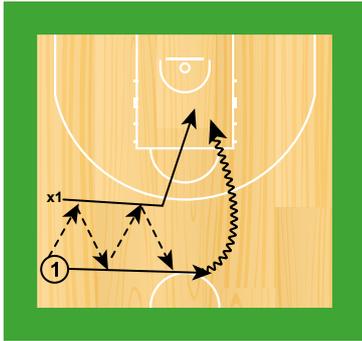
Al menos 6 jugadores

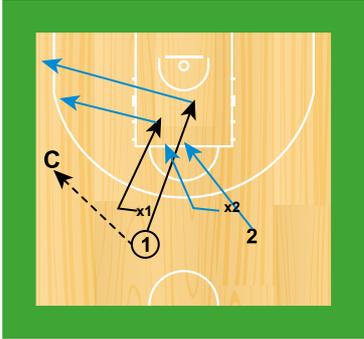
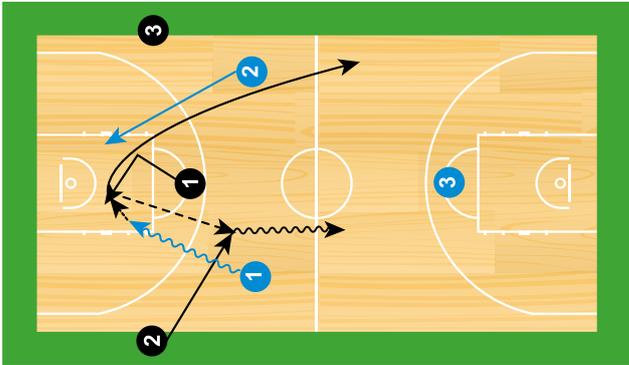
Al menos 4 balones

Dorsales / bandas  
(uno para cada jugador)

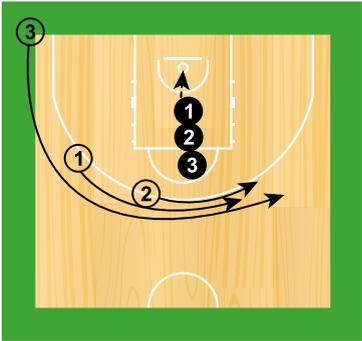
	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:	
CALENTAMIENTO	4 minutos	Bandejas en estrella 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bota y pasa el balón a 2.</li> <li>• 2 bota y pasa el balón a 3.</li> <li>• 3 bota y pasa el balón a 4.</li> <li>• 4 pasa el balón a 5, que tira una bandeja.</li> <li>• 6 coge el rebote y pasa y la actividad continúa.</li> <li>• Los jugadores se mueven a la fila a la que hicieron el pase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir el balón.</li> <li>• En lugar de hacer que boten, puede hacer que los jugadores se dirijan hacia el balón.</li> </ul>
	4 minutos	Pasar y cortar 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pasa el balón al entrenador y corta hacia la canasta.</li> <li>• 3 pasa a 1, quien tira.</li> <li>• 5 corta hacia el entrenador.</li> <li>• El entrenador pasa el balón a 5. 5 bota hacia la canasta y tira.</li> <li>• 1 se mueve detrás de 6.</li> <li>• 5 coge el rebote de su tiro y se mueve hacia detrás de 4.</li> <li>• 3 coge el rebote del tiro de 1 y se mueve detrás de 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores deben hacer una «parada en un tiempo» antes de tirar.</li> <li>• El momento en que se realizan los cortes es importante.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 no corta hasta que el entrenador tiene el balón.</li> <li>• 5 no corta hasta que 1 ha pasado la línea de tiro libre.</li> </ul> </li> </ul>
	1 min	Beber		

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
HABILIDADES INDIVIDUALES	5 minutos	<p>Defender los círculos</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los atacantes y la defensa comienzan en la esquina.</li> <li>• Los atacantes intentan botar hacia el círculo de «no carga», el círculo de tiros libres o el círculo central.</li> <li>• El defensor intenta mantener a quien va botando sobre la línea de banda.</li> <li>• Los atacantes tienen 10 segundos, tras los cuales la defensa gana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El defensor no necesita hacerse con el balón; solo debe detener a quien va botando durante 10 segundos.</li> <li>• La actividad se detiene si los atacantes pierden el bote, se salen de los límites, etc.</li> </ul>
	5 minutos	<p>Tiro de presión</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos equipos compiten entre sí para ser los primeros en realizar los 10 tiros que designe el entrenador.</li> <li>• Al llegar a 3, si fallan el siguiente tiro, vuelven a cero. Al llegar a 5, si fallan el siguiente tiro, pierden 1 punto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elija tiros que estén al alcance de los jugadores.</li> </ul>

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:	
HABILIDADES INDIVIDUALES	4 minutos	<p>¡YA!</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los atacantes y los defensores se pasan el balón entre sí mientras se mueven por la cancha.</li> <li>• En cualquier momento, los atacantes pueden avanzar hacia la canasta.</li> <li>• La defensa intenta evitar que entren en la zona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botar con la cabeza en alto.</li> <li>• Mantenerse «con la nariz por detrás de la altura de los dedos de los pies» en la parada en un tiempo.</li> </ul>
	4 minutos	<p>Bote, pivote y pase</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de al menos 4.</li> <li>• El primer jugador bota y para en un tiempo.</li> <li>• El segundo jugador corre detrás de ellos.</li> <li>• El primer jugador se da la vuelta para lanzar al siguiente en la fila. El segundo jugador defiende el pase.</li> <li>• Ambos jugadores vuelven a la línea para cambiar de rol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar fintas de pase y girar sobre un pie para realizar pases.</li> <li>• No lanzar pases altos por encima.</li> <li>• Esté preparado para pasar el balón tanto a la izquierda como a la derecha.</li> </ul>
	2 minutos	<p>Beber</p>		

DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
7 minutos	<p>Pasar y cortar</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 puede pasar al entrenador o a 2 y luego corta hacia la canasta.</li> <li>• 1 y 2 consiguen puntuar si logran llegar con el balón a la zona.</li> <li>• La defensa gana si logra hacerse con el balón o si mantienen a los atacantes fuera de la zona durante 10 segundos.</li> <li>• Cuando 1 pasa al entrenador, 2 debe esperar hasta que 1 haya cortado antes de cortar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los defensores deben poder ver a su oponente y al jugador con el balón.</li> <li>• Los defensores deben colocarse entre el oponente y el jugador con el balón.</li> </ul>
7 minutos	<p>2 contra 1 continuo</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ataque del equipo azul, 2 atacantes contra 1 defensa</li> <li>• Cuando el equipo negro obtiene el balón, otro jugador se les une y van juntos hasta el otro lado 2 contra 1. Los 2 jugadores azules corren hacia las líneas de banda del otro extremo.</li> <li>• El tercer jugador del equipo negro interviene para ser el próximo defensor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador con el balón debe pasar adelante cuando su compañero de equipo está mirando.</li> <li>• Quien viene botando avanza hacia la canasta e intenta hacer una bandeja.</li> <li>• Si el defensor va a defenderlo, el jugador que está botando debe pasar el balón.</li> <li>• El defensor debe estar moviéndose para que quien va botando no pueda saber con certeza a quién está defendiendo.</li> </ul>
2 minutos	Beber	

HABILIDADES DE EQUIPO

	DURACIÓN	ACTIVIDAD:	PUNTOS DIDÁCTICOS:
ACTIVIDADES COMPETITIVAS	10 minutos	<p>Actividad de entrenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El partido se juega en 2 tiempos.</li> <li>• En la primera mitad, un equipo ataca en un extremo y el otro defiende.</li> <li>• Cuando la defensa consigue el balón, regresa al otro lado y tira hasta encestar. NO SE LES OPONE NINGUNA DEFENSA. El balón vuelve a la mitad de la cancha para que los equipos se lo disputen entre sí.</li> <li>• En el descanso, probablemente el equipo defensor vaya ganando, ya que habrá enceestado cada vez que ha tenido el balón.</li> <li>• Los equipos se intercambian en la segunda mitad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El entrenador puede variar la forma en que los equipos anotan, por ejemplo, llegar con el balón hasta la zona, tirar dando en el aro, etc.</li> </ul>
DESCANSO	5 minutos	<p>Niño de oro</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipos con el mismo número de jugadores.</li> <li>• Un equipo lanza, el otro comienza en la esquina de la cancha.</li> <li>• Mientras el equipo tira, una persona del otro equipo corre alrededor de la línea de triples. Dejan de correr cuando se lanza un tiro, y la siguiente persona corre.</li> <li>• La última persona en correr es el «niño de oro». Cuando pasa corriendo junto a un compañero de equipo, el compañero vuelve a correr.</li> <li>• El equipo de quienes corren obtiene 1 punto por cada persona que logra volver a la línea de triples.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador debe estar equilibrado antes de tirar.</li> <li>• Que salten lo más alto posible (recompense a los jugadores más jóvenes que lleguen a tocar el aro/la red).</li> </ul>





