



# BALONCESTO COMPETICIÓN

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

**RICARDO GÓMEZ**

(rgomez@p.csmb.es)

ENLACES DE INTERES:

- <https://www-2.munimadrid.es/ResultadosCompeticionesDeportivas/competicion.form>.

## INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La meta principal es buscar que los niños se enganchen al tren del baloncesto, apreciando el divertimento y el sacrificio que supone jugar bien al baloncesto, pero sobre todo sentar unas bases mínimas para jugar con garantías de éxito y para la formación de las personas del mañana, para que en los años siguientes puedan progresar para competir lo antes posible en las mejores condiciones técnicas pero sobre todo físicas y relacionarse de la mejor forma en su entorno social y en especial dentro de su grupo sin distinción de género.

## Programación de la actividad

### OBJETIVOS (Que queremos conseguir)

OBJETIVOS SOCIO-EDUCATIVOS.

- La asimilación de los valores principales del baloncesto, es el principal objetivo, partiendo de la integración de todos los miembros del equipo en una misma meta, el compañerismo y el anteponer el bien común, debe de ser la principal meta del trabajo diario, con la creación de hábitos adecuados que puedan interiorizar y ver como normales.
- Al ser un deporte de equipo, el inculcar los valores del "nosotros" por encima del "yo" es uno de los principales objetivos, siendo en general los valores del deporte (esfuerzo, superación, compromiso, disciplina,...) y los valores del deporte de equipo (compañerismo, solidaridad, sentido de pertenencia,...) los principios que deben de percibir a la par que la mejora técnica en el trabajo diario y semanal.

FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS DE DEFENSA

- **OBJETIVO:** Divertirse y descubrir en la defensa, el medio para ganar los partidos, donde aunque tenga un mal día, no se puede fallar si me esfuerzo. "Máxima responsabilidad individual", cada uno defiende al suyo y es responsable del jugador que defiende.

FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS DE ATAQUE

- **OBJETIVOS:** Divertirse. Aprender los fundamentos individuales aplicados al juego real del 5x5. Lectura de los espacios, el tiempo de los pases y la iniciación a la selección de tiro (tira si estás solo y cerca).
- **CONOCIMIENTO DEL JUEGO:** tomar una solución valorando las distintas posibilidades de acción de uno mismo y de los demás, es decir quién está desmarcado (¿yo?, pues tiro, ¿mi compañero? (le paso) el saber decidir correctamente el momento de la ejecución, "timing", pues tiene que estar coordinado con la situación de juego, ni antes, ni después, sino en el momento justo.

## Temporalización de los objetivos



- 1<sup>er</sup> trimestre: Creación de equipo, evitar discriminaciones, envidias, celos y crear las mismas oportunidades para todos, con el premio por encima del castigo. A partir de ahí los fundamentos básicos de pase y de tiro, y cuestiones físicas como arrancadas (directas y cruzadas) y paradas (uno y dos tiempos), posición corporal defensiva, de tiro, de bote, etc.
- 2<sup>o</sup> trimestre: Mantener la prioridad del equipo por encima del individuo. Focalizar más en los recursos de técnica individual que permitan realizar un mejor juego individual (bote y tiro) y colectivo (pase y defensa)
- 3<sup>er</sup> trimestre: Perfeccionamiento de los fundamentos básicos, tiro (entradas y tiro a media distancia), pase (elección tipo de pase y timing pase) y bote (protección y de avance con cambios de dirección).

### **CONTENIDOS (Que actividades vamos a realizar)**

- La idea es mostrar el concepto técnico en 1 vs 0, para en el mismo entrenamiento llevarlo a la práctica del 1v1, 2v0, 2c2, 3c3. En los diferentes entrenamientos diarios y el sábado partido de liga.
- Cuando acabe la liga regular, lo ideal sería buscar algunas jornadas de salida para disputar partidos o torneos.

### **METODOLOGIA (Como lo vamos a hacer)**

- La idea es que cada sesión tenga algún elemento especial, con juegos divertidos pero didácticos, poniendo como meta que cada día, los niños/as se vayan a casa sabiendo hacer algo más sobre baloncesto o al menos haciéndolo algo mejor.
- La metodología es sencilla, introducir elementos técnicos de forma progresiva, de modo que conozcan el elemento técnico, lo repitan y lo apliquen, buscando siempre el máximo acercamiento a la aplicación en el juego real.

### **ACTIVIDADES (actividades que se hacen a lo largo del curso)**

- Competir en la Liga Municipal.
- Participación en el torneo de Copa.

### **Observaciones y otras informaciones sobre la actividad**

-