

PLANIFICACIÓN INFANTIL 2º AÑO

1. Objetivos generales

1.0. CALENDARIO DE OBJETIVOS GENERALES

| | 1er TRIMESTRE | 2º TRIMESTRE | 3er TRIMESTRE |
|-----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 15' | MANEJO DE BALÓN | MANEJO DE BALÓN | MANEJO DE BALÓN |
| 20' | EJERCICIOS COMBINADOS | EJERCICIOS COMBINADOS | EJERCICIOS COMBINADOS |
| 10' | CONTRATAQUE | CONTRATAQUE | CONTRATAQUE |
| 15' | DEFENSA | DEFENSA | DEFENSA |
| 10' | JUEGO COLECTIVO | JUEGO COLECTIVO | JUEGO COLECTIVO |
| 15' | PARTIDO | PARTIDO | PARTIDO |

1.1.1 MANEJO DE BALON

Seguiremos con la misma metodología de los años anteriores. Es preciso señalar, que en esta categoría, este apartado adquiere especial importancia debido al cambio de dimensiones del balón.

1.1.2 EJERCICIOS COMBINADOS

En esta categoría hemos incluido el trabajo de todos los fundamentos , bote, tiro, pase, entradas, fintas, etc..., en los ejercicios combinados. Buscaremos realizar ejercicios muy variados utilizando todos los medios a nuestro alcance y procurando combinar el mayor número de fundamentos posibles en cada ejercicio.

1.1.3 CONTRATAQUE

Partiendo de todo el trabajo que hemos realizado anteriormente de definición de calles etc.. pasaremos al trabajo específico de la táctica del contraataque. Empezaremos por el trabajo de rebote defensivo y apertura para más tarde ir progresando a través de una buena ocupación de las calle hasta llegar a la culminación del contraataque.

1.1.4 DEFENSA

Repaso del año anterior. Introduciremos la defensa del bloqueo indirecto. Puesto que hemos iniciado el trabajo de contrataque cuando trabajemos el rebote defensivo de forma específica incluiremos, después de la protección, la apertura del mismo.

1.1.5 JUEGO COLECTIVO

Seguiremos trabajando las situaciones que hemos practicado el año anterior. Introduciremos progresivamente el dos contra tres, el tres contra dos y el tres contra tres. En el tres contra tres, además de los conceptos del dos contra dos, empezaremos a inculcar los conceptos de pasar e ir a bloquear (bloqueo indirecto) y el corte en forma de tijera.

1.1.6 PARTIDO

Haremos aplicaciones de todos los conceptos tácticas aprendidos.

1.2 SEGUNDO TRIMESTRE

1.2.1 MANEJO DE BALON

Repaso de lo anterior.

1.2.2 EJERCICIOS COMBINADOS

Seguiremos con la misma metodología del trimestre anterior. Haremos continuas correcciones de la

Planificación de la categoría infantil – 2º año

www.deposoft.com.ar – apuntes para entrenadores

técnica de los fundamentos aprendidos. Introduciremos el tiro de gancho.

1.2.3 CONTRATAQUE

Iremos completando el trabajo del trimestre anterior. Según vayamos progresando, introduciremos situaciones de contraataque incluyendo la oposición de algún defensor para aplicar las situaciones de superioridad dos contra uno y tres contra dos" aprendidas en el juego colectivo.

1.2.4 DEFENSA

Trabajaremos de forma específica las situaciones derivadas de nuestro trabajo de juego colectivo.

1.2.5 JUEGO COLECTIVO

Continuaremos con el trabajo del trimestre anterior. Iremos evolucionando hacia el cinco contra.

1.2.6 PARTIDO

Continuaremos la metodología del trimestre anterior.

1.3 TERCER TRIMESTRE

1.3.1 MANEJO DE BALON

Repaso de lo anterior.

1.3.2 EJERCICIOS COMBINADOS

Seguiremos con la misma metodología.

1.3.3 CONTRATAQUE

Continuaremos con el perfeccionamiento del contraataque partiendo desde todo tipo de situaciones. Introduciremos el concepto de según la situación, esperar para aprovechar la calle central del contraataque como culminación de este a través de un corte de los atacantes retrasados.

1.3.4 DEFENSA

Repaso de lo anterior. Consideramos positivo la aplicación de los conceptos aprendidos a la defensa individual en todo el campo.

1.3.5 JUEGO COLECTIVO

Seguiremos trabajando todas las situaciones anteriormente mencionadas buscando cada vez una mayor velocidad de ejecución.

1.3.6 PARTIDO

Haremos aplicaciones de todas las situaciones tanto defensivas como ofensivas que hemos trabajado.

2. Objetivos específicos

2.1.DEFENSA

1. Posición defensiva básica
2. Desplazamientos
3. Defensa jugador con balón
 - Situaciones:
 - Jugador de ataque no ha botado

Planificación de la categoría infantil – 2º año
www.deposoft.com.ar – apuntes para entrenadores

- Jugador de ataque esta botando
 - Jugador de ataque deja de botar:
- Fintas defensivas.
 - Defensa tiro
4. Defensa jugador sin balón
- Cuando mi atacante suelta el balón
 - Línea de pase o lado fuerte
- Lado de ayuda
 - Ayuda y recuperación
- Defensa cortes:
- Situaciones de inferioridad defensiva:
 - Ayuda y recuperación:
5. Rebote
6. Defensa de equipo
- Posiciones defensivas

2.2.ATAQUE LIBRE

Normas y conceptos:

1. Control del espacio
2. ¿Como utilizar el bote?
3. Pase
4. Tiro
5. Lectura de la defensa
6. Movimiento con balón
7. Movimiento sin balón

3. METODOLOGIA

*** DEFENSA**

1. Posición defensiva básica

- **Equilibrio:** preparados para reaccionar rápidamente:
 - Pies: separados (hombros). El peso del cuerpo sobre las puntas.
 - Piernas: flexionadas, lo máximo posible. Que el jugador se encuentre cómodo.
 - Cuerpo: recto no inclinado hacia delante.
 - Brazos: flexionados y activos.
 - Manos: una mano pendiente del balón y la otra en la dirección del atacante.
 - Cabeza(ojos): recta, la visión sobre el balón. Trabajamos la visión marginal para poder ver ayudas y bloqueos.

2. Desplazamientos

- **Laterales:** movimiento alternativo de uno y otro pie, sin retrasar ninguno y desplazamientos horizontales.
- **Verticales:** paso de cómoda:
 - Pie débil: más adelantado
 - Pie fuerte: más retrasado

3. Defensa jugador con balón

- **Situaciones:**
 - Jugador de ataque no ha botado:
 - Preparados para reaccionar rápidamente ante la elección del ataque. (tiro-entrada-pase)
 - Nos situamos entre el atacante y la canasta.
 - Una mano al balón y la otra en la dirección del atacante.
 - Jugador de ataque esta botando:
 - Mantener la posición entre la canasta y el atacante.
 - Intentar que el atacante bote con su mano mala.
 - Intentar que pare de botar lo más alejado de canasta.
 - Jugador de ataque deja de botar:
 - Presionarlo y movimientos de los brazos para tapar líneas de pase.

Forzarle para que se ponga de espaldas a la canasta

- **Fintas defensivas.**
- **Defensa tiro:**
 - Puntear tiro.
 - No sobrepasar nunca al tirador cuando punteas tiro.

Planificación de la categoría infantil – 2º año
www.deposoft.com.ar – apuntes para entrenadores

4. Defensa jugador sin balón

▪ **Cuando mi atacante suelta el balón:**

• Defensor da un paso hacia atrás y hacia el balón para impedir que su atacante corte por delante y estar en posición de triángulo defensivo (mi atacante-balón-canasta).

▪ **Línea de pase o lado fuerte:**

- Cuerpo flexionado.
- La pierna mas próxima al balón en línea de pase y la otra entre las piernas del atacante.
- Un brazo, el que corresponde a la misma pierna, en línea de pase y el otro para controlar la dirección del atacante.
- La cabeza viendo hombre-balón.

▪ **Lado de ayuda:**

- No perder nunca la visión del balón y su atacante (triángulo defensivo).
- El triángulo defensivo ira variando según se mueva el atacante.
- Evitar los cortes hacia balón.

▪ **Ayuda y recuperación:**

- Trabajamos la rapidez de reacción para recuperar la posición después de realizar una ayuda.

Defensa cortes:

• **Hacia balón:**

- No permitimos corte por delante.
- Contra más se acerca al atacante con balón mas agresiva es nuestra defensa.

• **Lado de ayuda:**

- Acompañar el corte hasta mitad de la zona y es donde me coloco en posición de triángulo defensivo en función de mi atacante y balón.

▪ **Situaciones de inferioridad defensiva:**

• **2x1:**

- Fintas defensivas para que el jugador que tiene el balón pare de botar lo mas lejano posible de la canasta.
- Provocar faltas de ataque

• **3x2 (tandem o de L):**

- Cuando el pase va a un lado siempre sale el de abajo y el de arriba ocupa su posición.
- Preferimos un tiro exterior que uno debajo de la canasta.

▪ **Ayuda y recuperación:**

Aplicar los puntos del Pre-Infantil más:

Planificación de la categoría infantil – 2º año
www.deposoft.com.ar – apuntes para entrenadores

- Fintas defensivas.
- Provocar faltas de ataque.

5. Rebote

- **Bloquear al atacante para que este no entre en áreas cercanas a canasta.**
- **No mirar el balón y si como se mueve mi atacante para poder cerrarle el paso.**

5. Defensa de equipo

- **Posiciones defensivas (aplicar los conceptos que hemos trabajado):**
 - Lado del balón.
 - Lado de ayuda.
 - Presión al atacante con balón.

* ATAQUE LIBRE

ATAQUE POR CONCEPTOS

Se basa principalmente en dar a los jugadores / as una serie de normas, pocas y simples, y en dejar libertad de decisión.

NORMAS PARA JUGADORES / AS .

- Dejar espacio a los compañeros; mantener separación amplia entre jugadores / as.
- No botar inútilmente. Sólo botamos para progresar, dividir o ganar línea de pase.
- Mirar a nuestro defensor, “ leer la defensa “. Analizar como se encuentra la defensa para poder superarla.
- **IMPORTANCIA** de los **Fundamentos Técnicos** , y **Tácticos Individuales**. Entrenamos para mejorar estos aspectos.
- Obligaremos a bloquear al compañero que pase por nuestro lado, tenga o no balón.
- El movimiento continuado produce espacios que hay que ocupar. Ocupar espacios dejados libres por compañeros.
- Tener el balón continuamente con posibilidad de ser jugado. Al menos , dos líneas de pase, posibilidad de pase extra.

PASSING GAME

Mismas ideas que en lo anterior.

- Pasar y cortar hacia canasta
- Pasar y cortar al lado contrario
- Pasar y alejarse del balón
- Nunca pasar e ir al mismo lado.

ATAQUE LIBRE

¿Por qué?

- Obligas al jugador a "crear" en función del juego.
- No creas "máquinas".
- Desarrollas la capacidad intelectual.
- Aprenden a leer baloncesto y a tomar decisiones.
- Aprenden a no moverse por moverse (juego sin balón).
- Todos los jugadores pueden manifestarse individualmente.
- El jugador importante ya se crea sus propias opciones.
- Obligas a poner en práctica lo que "entrenas".
- Creo que es la única manera de "ayudar" a que el jugador llegue lo más lejos posible.
- Todos los jugadores pasan por diferentes posiciones.
- Baloncesto rápido y espectacular.

¿Cómo podemos controlarlo?

Normas y conceptos:

2. Control del espacio

- ¿Dónde voy?.
- ¿Qué espacio va utilizar mi compañero?.
- ¿Qué distancia es la idónea para que mi defensor no pueda llegar a la ayuda?.

3. ¿Como utilizar el bote?

- No lanzar el balón al suelo nada más recibir.
- No botes innecesarios (desequilibrar al defensor).
- Que el bote sea agresivo.
- Utilizar en la salida bote largo.
- Mejorar ángulo de pase.
- Los botes bajos y fuertes, sobre todo el primero y el último (pase o tiro).

4. Pase

- No buscar siempre el pase de asistencia.
- ¿Cuándo, dónde y a quién?.
- Rapidez en la ejecución.
- Buscar la sencillez.
 - Circulación rápida del balón de lado a lado del campo.
- Balones interiores.
- Fintas de pase.
- Dar el pase donde mi compañero señale el blanco.

5. Tiro

- Tal vez un tiro cuando estas solo no es un buen tiro.
- Conocer de donde tu porcentaje y el de tus compañeros es mejor.
- Los menos botes posibles.
- Velocidad en la ejecución.

6. Lectura de la defensa

- Reaccionar rápidamente según la reacción del defensor.

Planificación de la categoría infantil – 2º año
www.deposoft.com.ar – apuntes para entrenadores

7. **Movimiento con balón**

- Pasar y cortar.
- Pasar y bloquear.
- Rebote.
- Agresividad y velocidad en todas las acciones.

8. **Movimiento sin balón**

- Moverse con orden para recibir.
- Moverse para que otro compañero pueda recibir.
- Ver siempre balón.
- Espacio.
- Rebote ofensivo.
- Cambios de ritmo en los cortes.
- Reemplazar posiciones anteriormente ocupadas por otro compañero.
- Cuando inicio un corte no vuelvo a la posición de partida.
- Salir a recibir en posición flexionada.
- Crear triángulos de pase.
- Seguir las penetraciones.
- Fintas de recepción.
- Ofrecer blanco para recepción del balón.
- Bloqueos directos e indirectos.

4. **ACTIVIDADES**

La base para poder poner en práctica este estilo de ataque es el trabajo diario (85%) de la técnica individual. El otro tanto por ciento lo dedicaremos a los conceptos de este ataque:

1. **Trabajo sin defensa.**
2. **Trabajo con defensa.**

Trabajo sin defensa

2x0:

- Pasar y cortar.
- Fintas de recepción.
- Ofrecer blanco en las recepciones.
- Bloqueo directo y continuación.
- Usar bote para mejorar línea de pase.

3x0:

- Aplicar los puntos anteriores.
- Bloqueos ciegos e indirectos y continuación.
- Reemplazar posiciones dejadas por el compañero.
- Cortes sin balón.

4x0

- Aplicar los puntos anteriores.
- Ocupar posiciones interiores en los cortes.

Planificación de la categoría infantil – 2º año
www.deposoft.com.ar – apuntes para entrenadores

- Crear triángulos.
- Pases interiores y movimientos de los exteriores.
- Inversión de balón.

5x0

- Aplicar los puntos anteriores.
- Bloqueo entre jugadores interiores y su continuación.

IMPORTANTE: No especificamos que jugador es interior o exterior, todos juegan en las diferentes posiciones, al menos hasta segundo año de cadete.

Estos ejercicios soy partidario de realizarlos en todo el campo para que los jugadores se acostumbren a jugar continuado.

Trabajo con defensa

1x1

- No lanzar el balón al suelo nada más recibir.
- Usar los menos botes posibles.
- Lanzar el balón largo en la salida.
- Bote fuerte y bajo.
- Velocidad.

2x2

- Aplicar los puntos sin defensa y los del apartado anterior.
- Alejarse del balón.
- Crear espacios para que la ayuda del defensor sea lo más alejada posible.
- Dividir y doblar.
- Rebote ofensivo.

3x3

- Aplicar los puntos sin defensa y los del apartado anterior.

4x4

- Aplicar los puntos sin defensa y los del apartado anterior.

5x5

Aplicar los puntos sin defensa y los del apartado anterior