



PROYECTO

ESCUELA DE BALONCESTO

**COLEGIO TERESIANO
COACH BASKETBALL
FIBA NIVEL 2
BOGOTÁ**



INTRODUCCIÓN

El baloncesto es un juego de equipo. Es más, diríamos que es un juego donde la acción colectiva es la base fundamental que tienen que manejar los equipos para lograr los objetivos propuestos. Sin embargo, para formar esta técnica colectiva es preciso que los jugadores que integran un equipo reúnan los elementos que posibiliten la construcción de este grupo que debe rodar corporativamente como una unidad. Logrando así ser un equipo ganador.

El Programa de Formación de Jugadores en edad escolar pretende ser un complemento, más que una alternativa, a la formación integral de las jugadoras

Los pilares básicos en los que se va a basar el Programa de Formación, son el aprendizaje paulatino y progresivo, mediante técnicos cualificados y mediante una programación perfectamente estructurada y elaborada.

En la actualidad los niveles alcanzados en el deporte, demuestran que con un alto grado de preparación deportiva se pueden alcanzar buenos rendimientos y que esto se logra después de haber transitado por un proceso pedagógico, cuyos componentes se relacionan para lograr una formación física, técnica, táctica, intelectual psicológica y social lo suficiente mente sólida como para que sirva de sostén a las alta exigencias a que son sometidos los atletas. De igual manera toma importancia el hecho de que los resultados deportivos se están produciendo en edades cada vez más tempranas, lo que hace que la edad de iniciación deportiva se vuelva imperativamente más importante.



JUSTIFICACIÓN

Siendo el baloncesto un deporte de gran promoción y practica en todos los niveles sociales del nuestro país y del mundo, es una necesidad su incursión como un proceso pedagógico-deportivo que debe resolver una tarea de desarrollo y fortalecimiento de las habilidades físicas, técnicas, como también las partes psicomotoras, sociológica y psicológica que se hacen imprescindibles para darles una identidad clara a los que queremos formar como deportistas.

Considerando que en el proceso de entrenamiento no se ha tomado en cuenta suficientemente el hecho de que entre el contenido de instrucción y las necesidades de entrenamiento, no existe una estrecha concordancia, se impone un mejoramiento de la preparación en el sentido de acercarlo más al específico de competencia.

En general las acciones técnico-tácticas se realizan en condiciones estándar, mientras en las competencias, los deportistas deben tomar por sí mismos las decisiones rápidas en varias situaciones, que siempre son diferentes. En entrenamiento, el volumen, la intensidad y la complejidad específica del esfuerzo no son debidamente aplicados. La mayoría de los esfuerzos se realizan a un paso inferior que en el juego, lo que impide la adaptación del organismo a las necesidades de la especialidad.



OBJETIVO GENERAL

- Desarrollar la personalidad del niño, ayudando a su formación integral.
- Fomentar la cooperación y la amistad a través del deporte, potenciando la dimensión social del mismo.
- Dar al niño la posibilidad de expresarse deportivamente a través de un juego eminentemente colectivo, en el que el sentido de compañerismo, sacrificio en grupo y disciplina interna son prioritarios.
- Fomentar el sentido deportivo, inducir al niño a aceptar las reglas de un juego y acatarlas con disciplina.
- Adecuar las necesidades de los niños al entorno deportivo, consiguiendo compaginar sus deseos con el desarrollo del juego.
- Mejorar las capacidades técnicas, tácticas y físicas individuales y colectivas de cada individuo y grupo.
- Representar al colegio Teresiano en distintas competencias deportivas de baloncesto.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Lograr que el equipo de baloncesto participe en torneos y progresos que motivan la práctica deportiva.
- Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación
- Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes a través del baloncesto
- Disciplinar a las deportistas a cumplir con cada uno de los deberes deportivos y académicos en bien de la formación integral
- Concientizar a las estudiantes de la importancia del trabajo en equipo, la buena relación y la ayuda en las diversas situaciones de juego.
- Dar elementos y lineamientos básicos para que los alumnos-deportistas, puedan desarrollarse e interactuar en el mundo que los rodea.
- Lograr que el alumno comprenda la realización del Baloncesto, de forma tal que se vuelva complemento de su propio auto aprendizaje.
- Lograr una mejora en el autoestima y en la capacidad de auto- valoración, de reflexionar en torno a si mismo y los demás.
- Mejorar los resultados académicos y deportivos.



CONTENIDOS

TÉCNICOS

CATEGORIA U 12

Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos:

Agarre, manejo, control y dominio de balón.

Bote: con la derecha y con la izquierda, estático, velocidad, de protección.

*Cambio por delante

Entradas a canasta desde bote y recepción:

*Lado dominante.

*Lado no-dominante.

Pase:

*a dos manos:*a una mano:

Desplazamientos, cambios de dirección, cambios de ritmo, arrancadas y paradas con y sin balón:

*1 tiempo. - *2 tiempos.

Desmarques:

*Corte en V - *Puerta atrás

*Fintas de recepción

Salidas:

*Directa - *Cruzada - *Fintas de salida

Pivotes.

Tiros.

Posición básica y desplazamientos defensivos.

Profundizar en los conceptos de juego de ataque colectivo.

Potenciar la puesta en práctica, en la competición de los fundamentos aprendidos.

Defensa

La defensa será siempre individual y en todo el campo salvo excepciones puntuales por indicación del entrenador.

Siempre presionando líneas de pase (atacantes a un pase del balón) y al jugador con balón.

Prestando especial atención a las ayudas.



Ataque

Correcta distribución en el campo. Ocupación de espacios.

Constante uso del pase.

Movimiento continuo de todos los jugadores ocupando espacios según situación del balón, del resto de los compañeros y de los rivales.

A recalcar: Estabilización de los patrones motores.

Edad óptima para realizar sólidos aprendizajes en el baloncesto.

CATEGORIA U 15

Profundizar en el dominio de los fundamentos técnicos.

Aprendizaje de los elementos básicos en el juego de ataque colectivo.

Búsqueda de elementos competitivos dentro de los entrenamientos que transfieran intensidad.

Potenciar la puesta en práctica en la competición de los fundamentos aprendidos.

Defensa

Defensa individual con ayudas como defensa básica, en medio campo, en todo el campo o tres cuartos.

Trabajo de una defensa presionante (ej: 2-2-1), para tenerla como opción dentro de los recursos tácticos.

Creación de una mentalidad de ayuda defensiva constante.

Defensa de salto y cambio como segunda alternativa, que puede evolucionar a 2x1 sin que ello conlleve olvidar el sacrificio de la defensa individual.

Trabajar la comunicación en defensa dando reglas para el uso de la voz según las situaciones defensivas (último, ayuda ...).

Enseñar las defensas zonales (2-3, 3-2, 1-3-1), para su uso puntual en base a la filosofía de juego descrita en el apartado 2.3 y, fundamentalmente, como modo de aprender a atacarlas.

Definir reglas claras para la asignación, en virtud de las circunstancias del juego y la posición de los jugadores, de responsabilidades en el balance defensivo identificando los dos jugadores que bajan a defender y los tres que van al rebote ofensivo.



Ataque

Comienzo de especialización entre jugadores de dentro y de fuera, aunque todos han de pasar por todas las posiciones.

Ataque libre con formación inicial de 5 abiertos.

Ataque libre con comienzo en 4 abiertos y un interior.

Uso de contraataque libre con el mínimo de botes por tres o cinco calles. No especificar roles.

Introducir movimientos sencillos y multifuncionales basados en los conceptos Jugadas ensayadas para saques de banda y fondo y salida simple de presión, con movimientos de pases y cortes.

FÍSICOS

- Cancha de baloncesto
- Coliseo
- Conos
- Balones de baloncesto número 6 y 7

TÁCTICOS

Acciones individuales. Interacción entre 2 jugadores.

Acciones de grupos. Interacción entre 3 jugadores.

Acciones conjuntas del equipo.

EDUCATIVOS

- Formación basada en los principios de convivencia, respeto mutuo, amistad, esfuerzo, sacrificio y voluntad.
- Respeto a las normas deportivas y de convivencia con los miembros de otros equipos, al equipo arbitral y con los propios compañeros.
- Aunar la formación deportiva con la formación educativa en aquellos valores en los que creemos, haciendo predominar siempre las facetas formativas antes que los resultados de la competición.

- La competición se entiende como un medio para alcanzar un fin: la formación integral del jugador, nunca como un fin en sí misma.



MARCO TEÓRICO

Para presentar el Básquetbol, como deporte, tendremos en cuenta tres puntos de vista, para situarlo dentro de distintas clasificaciones. Desde el punto de vista de la praxiología y según sus autores, podemos decir que el Básquetbol es un deporte de **cooperación/oposición**. Desde el punto de vista de autores que sitúan el deporte en la ocupación y distribución en el terreno de juego y la diana donde se concreta el objetivo deportivo, podemos decir que es un deporte de **invasión**. Para ambos casos se pueden establecer relaciones desde la teoría fenómeno estructural, presentada con aplicación deportiva por Claude Bayer, como un deporte cuya estructura funcional y formal deben ser tenidas en cuenta para establecer principios que ayuden al aprender a aprender el deporte dentro de un marco de significatividad lógica y evolución deportiva, destinado a la enseñanza del Básquetbol en las instituciones escolares y comunitarias.

Este documento pretende, establecer dos partes importantes en su desarrollo:

- La primera basada en el **aprender a aprender** el Básquetbol, a través del conocimientos de sus componentes estructurales, las relaciones de los mismos y una construcción propia pero universal respecto del cumplimiento del objetivo del deporte en cuestión que es "**convertir y evitar que nos conviertan**", que en sí mismo establece diferentes caracteres generales, como que la pluralidad de la segunda parte del enunciado del objetivo establece que no se juega sólo y que hay una resistencia (cooperación/oposición). Para ello el alumno deberá poder descubrir la importancia de los parámetros, su sistema de relación, y su uso para el logro de competencias básicas que le permitan jugar el deporte, reconociendo los componentes deportivos, la importancia del aprendizaje de los mismos y sus relaciones, para el logro del objetivo deportivo. Además en el logro de las competencias básicas deportivas, deberá haber un reconocimiento de la intencionalidad de cada acción motriz (**táctica**), con libertad de decisión inmersa en un plan de acción general o específico (estrategia) según el requerimiento del contexto en el que se desempeñe.

- La segunda sostenida en el aprender a enseñar, estableciendo en el alumno la conciencia de formador que debe tener y el rol de **mediador y facilitador** del aprendizaje del deporte, que ha estado aprendiendo y las herramientas que se les ha dado, para conocerlo, entenderlo, y finalmente jugarlo, en sus expresión más básica. Produciendo un sistema de relaciones que faciliten a sus futuros alumnos la posibilidad de apropiarse del deporte, a través de una visión simple como es la de un juego deportivo, adaptado a las características evolutivas y sociales de los hipotéticos grupos con los que deberá trabajar en el sistema formal en un futuro inmediato. Produciendo proyectos para la construcción del conocimiento básico del aprendiz, respecto del deporte, guiando la resolución de problemas, en respuestas a preguntas simples en dicha construcción como, qué debo hacer, para qué hacerlo, cómo debo hacerlo, dónde debo hacerlo, cuanto debo hacerlo, respuestas que logran formar las competencias básicas para aprender a jugar Básquetbol Escolar - Popular.



VALORES A DESARROLLAR

El baloncesto puede contribuir a desarrollar valores personales y sociales de gran importancia en el proceso formativo del niño y el adolescente.

Compromiso: Los jugadores jóvenes deben acostumbrarse a aceptar y cumplir compromisos con los demás. Un jugador debe comprometerse con su equipo a entrenar unos días concretos y a jugar unos partidos

Perseverancia: En la vida es muy importante ser perseverante, y el baloncesto puede desarrollar este valor: ser perseverante realizando el máximo esfuerzo posible.

Trabajo en Equipo: En relación con el valor anterior, es importante que los jóvenes aprendan a trabajar en equipo. ¿Qué mejor escuela que un deporte colectivo para desarrollar esta valiosa cualidad?

Respeto a las Normas: Sin duda, jugar en un equipo de baloncesto obliga a respetar diversas normas: fundamentalmente, normas de funcionamiento interno, normas de los ejercicios del entrenamiento y reglas del juego

Respeto a los Demás: Anteriormente se ha comentado que el baloncesto es una excelente escuela para aprender a trabajar en equipo. También lo es para aprender a respetar a otras personas, ya sean compañeros, rivales, entrenadores, directivos o árbitros.

Aprender a Competir: La vida plantea múltiples situaciones competitivas y las personas debemos estar preparadas para ello. El baloncesto de competición es una excelente oportunidad para aprender a competir de forma saludable y eficaz, adoptando un estilo de funcionamiento que puede ser muy valioso para los jóvenes en su vida deportiva y extradeportiva presente y futura.



METODOLOGÍA

La metodología que desarrollaremos en el transcurso del semestre es basada en la fundamentación técnico-táctico.

Desglosaríamos el objetivo final del aprendizaje en fases, comenzando con un elemento básico para partir de ahí evolucionar hasta conseguir lo deseado. Buscamos a través de la parte teórica fortalecer los conceptos y terminología del baloncesto (aspecto cognitivos) y en parte práctica – demostrativa (cancha) aprender a enseñar los fundamentos técnicos del baloncesto.

Se requiere inicialmente de cuatro niveles y son explicados específicamente de la siguiente forma:

1. **Historia del baloncesto**

Elementos teóricos que describen la trayectoria que ha tenido esta disciplina deportiva desde sus orígenes

2. **Técnica**

Técnica ofensiva

Técnica de los desplazamientos sin el balón

Posición básica

Carreras en distintas direcciones (adelante, atrás, en círculo, laterales. Con cambios en velocidad, con cambios de dirección con cambios de ritmos)

Parada: en uno o dos tiempos

Saltos: con despegue de las dos piernas.

Pivoteos: De frente o adelante, de espaldas o atrás

3. **Técnicas de manejo del balón**

Agarre.

Pases: Técnica de ejecución de los pases de pecho, picado, por encima de la cabeza a dos manos. De baseball, con destreza. En el lugar y en movimiento

Recepción: Posición correcta de las manos. Balón por encima de la cintura y por debajo de la cintura

Drible: Técnica de ejecución del drible de protección, progresión, penetración, con cambios de dirección por el frente, reversible, por atrás de la espalda, por entre las piernas; con cambio de velocidad; combinación.

El tiro: Técnica de ejecución de: tiro en carrera de doble ritmo por derecha o izquierda, tiro en sostenido o jump shot, tiro libre, tiro de gancho con salto

El rebote ofensivo: Técnica de ejecución para ganar posición de rebote.

4. **Acciones de grupo**

Uno contra uno

Objetivo del 1 vs. 1: desmarcarse, ganar una posición, dividir la defensa.

El 1 vs. 1 con balón: dominar al defensa en forma física, técnica o tácticamente.

El 1 vs. 1 sin balón: movimientos de marcación para recibir el balón.

Acciones de grupo

Dos contra dos:

Inicio de la táctica un pasador un receptor. Movimientos que se pueden hacer después de pasar el balón

- Pasar y cortar a la canasta
- Pasar y cortar a la esquina.
- Pasar y cortar al lado contrario del pase.
- Pasar y reubicarse (corte e "v").
- Pasar y pantallar al balón.
- Pasar y cortar por atrás del receptor.
- Pasar y quedarse quieto

REQUISITOS:

Es necesario manejar tres requisitos para mí el QUERER, EL PODER Y EL SABER, ligados los tres pero son explicados día a día.

También es necesario traer traje adecuado (pantalóneta, camiseta, uniforme), hidratación.



EVALUACIÓN

SEGUIMIENTO:

Por medio de una tabla de valores se califica cada dos clases de por medio, en la realización de los juegos se valora la enseñanza de los fundamentos en general enseñados con anterioridad.

TEST GLOBAL DE RENDIMIENTO DEPORTIVO (CIRCUITO TÉCNICO)

Realización de una carrera combinada con desplazamientos defensivos.

Realización de una situación real de juego de 3 contra 3 en medio campo durante seis minutos, en los que se valoraran criterios de ataque y defensa: - Situación y colocación - Desmarque. - Ocupación del espacio. - Participación en el juego. - Finalización de las acciones. - Anticipación defensiva. - Defensa al jugador con balón. - Defensa al jugador sin balón. - Colocación y orientación defensiva.

Desempeños durante los juegos y participaciones



CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE BALONCESTO		
ACTIVIDAD	FECHA	ESTADO
Juegos precompetitivos (amistosos de ida y vuelta)	Por confirmar	Por confirmar
Copa San facón	Por confirmar	Por confirmar
Liga escolar de baloncesto	Por confirmar	Por confirmar
Copa Teresiana	Por confirmar	Por confirmar
Campamento de baloncesto	Por confirmar	Por confirmar

Las diferentes actividades programadas están sujetas a probación por parte de la institución y a las fechas que cada una de ellas tenga en su programación.

Si hay propuestas nuevas de participación se realizaran los filtros para su participación y evitar congestión en las participaciones.