

EL MINIBASKET



FEB

FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE BALONCESTO

EL MINIBASQUET

1 CONTENIDOS DEL CURSO.

En el aprendizaje y desarrollo del entrenamiento en el Minibásquet, los diferentes técnicos responsables en la confección de estos textos han convenido en la siguiente estructuración:

1. EL MINIBASQUET	1
1.1. INTRODUCCIÓN – DESCRIPCIÓN	1
1.1.1. <u>Espíritu y Objetivo del Minibasquet</u>	<u>1</u>
1.2. COMPONENTES	4
1.2.1. <u>El niño/a</u>	<u>4</u>
1.2.2. <u>El educador/a – entrenador/a</u>	<u>4</u>
2. PAUTAS DE LA METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS A NIVEL GENERAL	6
2.1. COMPRENSIÓN DEL JUEGO	6
2.2. ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL JUEGO (Fundamentos)	6
2.2.1. <u>Explicación del fundamento</u>	<u>6</u>
2.2.2. <u>Demostración del movimiento resaltando los errores más comunes</u>	<u>6</u>
2.2.3. <u>Ejecución por parte del niño/a</u>	<u>6</u>
2.2.4. <u>Corrección de errores</u>	<u>7</u>
2.3. EL BOTE	7
2.3.1. <u>DEFINICION</u>	<u>7</u>
2.3.2. <u>TIPOS</u>	<u>7</u>
2.3.3. <u>BOTE POSICIONAL</u>	<u>9</u>
2.3.4. <u>BOTE PROGRESIÓN (en movimiento)</u>	<u>10</u>
2.3.5. <u>BOTE VELOCIDAD</u>	<u>11</u>
2.3.6. <u>BOTE EN PROTECCION</u>	<u>12</u>
2.4. EL PASE	13
2.4.1. <u>INTRODUCCION</u>	<u>13</u>

2.4.2. Tipos de pase:	15
2.4.3. PASE DE PECHO	15
2.4.4. PASE PICADO (con dos manos)	16
2.4.5. PASE CON UNA MANO	17
2.4.6. PASE PICADO (con una mano)	18
2.4.7. PASE ENCIMA DE LA CABEZA	19
2.4.8. PASE DE BEISBOL	20
2.5. TIRO EN CARRERA	21
2.5.1. INTRODUCCION	21
2.5.2. Tipos de entradas:	21
2.6. TIRO EN POSICIÓN	23
2.6.1. INTRODUCCION	23
2.6.2. Características del tiro:	23
2.6.3. MECANICA DE TIRO	24
2.7. DEFENSA	26
2.7.1. INTRODUCCIÓN	26
2.7.2. TIPOS	26
2.7.3. POSICION BASICA DEFENSIVA	26
2.7.4. MOVIMIENTOS DEFENSIVOS	29
2.7.5. DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN	29
2.7.6. DEFENSA AL JUGADOR SIN BALÓN	29
3. PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS EN LA ETAPA DE MINIBASQUET	31
3.1. EL JUEGO A LA HORA DE LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS	33
3.1.1. Introducción	33
3.1.2. Juegos aplicados a fundamentos	33
3.1.3. Juegos relacionados con el Calentamiento y el Reconocimiento del Terreno	35
3.2.3. Juegos relacionados con el Bote	41
3.2.4. Juegos para el desarrollo del Pase	44

3.2.5. <u>Juegos para el desarrollo del Control y Ajuste Corporal</u>	47
3.2.6. <u>Juegos para el desarrollo del Tiro en Carrera</u>	50
3.2.7. <u>Juegos para el desarrollo del Lanzamiento</u>	53
3.2.8. <u>Juego para el desarrollo de la Defensa</u>	56
3.2.9. <u>Juegos para el desarrollo de Situaciones de Ventaja</u>	59
3.2.10. <u>Juegos de 2 contra 2</u>	62
3.2.11. <u>Juegos de situaciones de 3 contra 3</u>	65
3.2.12. <u>Juegos en el desarrollo de la Socialización del Juego</u>	68
4. SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y COMPETICION	71
4.1. PLANIFICACIÓN	71
4.1.1. <u>Concepto</u>	71
4.1.2. <u>Algunas Consideraciones a tener en cuenta en la planificación</u>	72
4.2. PARTES DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	72
4.2.1. <u>Parte Inicial</u>	72
4.2.2. <u>Parte Principal</u>	73
4.2.3. <u>Parte Final</u>	73
4.2.4. <u>Sesiones de ejemplo</u>	73
4.3. LA COMPETICIÓN	76
4.3.1. <u>Objetivos principales</u>	76
4.3.2. <u>A la hora del partido</u>	77
5. PROPUESTA DE TALLER PRÁCTICO; ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.	
6. ANEXO. CUADERNILLO DEL ENTRENADOR	78

1. EL MINIBASQUET

1.1. INTRODUCCIÓN – DESCRIPCIÓN.

El Minibasket es un juego-deporte colectivo, con balón, que no debe ser considerado como "el baloncesto en miniatura". Es considerado como una actividad lúdico-deportiva, social, participativa, comunicativa, que produce un desarrollo armónico del cuerpo. Es un deporte completo; una sucesión de esfuerzos intensos y breves, realizados en ritmos diversos. Es un conjunto de carreras, saltos y lanzamientos, en conclusión, un juego de gran intensidad motriz en tiempos cortos.

A través de la educación y el desarrollo de la capacidad motora (condicional, coordinativa y de movilidad articular) y trabajando en la habilidad motora, mejoraremos la capacidad de prestaciones individuales.

Para poder alcanzar estos objetivos, el entrenador debe conocer al niño/a bajo los siguientes aspectos: cognitivo, afectivo, social y motor. Además debe de preparar un sistema de trabajo adecuado para llegar hasta los objetivos planteados. La capacidad motora individual se desarrollará y educará jugando fundamentalmente. Los ejercicios serán presentados como forma de juego (desde lo simple a lo complejo).

Lo importante es no pretender al principio, la ejecución perfecta del gesto (bote, tiro, pase) o de movimientos sin balón (desmarques, cortes, rebotes, deslizamientos defensivos), lo primero que hay que trabajar es la educación y estructuración del sistema motor.

Las cualidades coordinativas tienen gran importancia en las primeras edades (correspondiente a la educación física de base), ya que ayudan a un buen aprendizaje motriz básico de los jugadores. El desarrollo de las capacidades perceptivo motrices, las habilidades básicas y genéricas deben predominar sobre otro trabajo en la etapa de minibasket.

El Minibasket, pedagógicamente orientado, desarrolla el espíritu de iniciativa, las decisiones rápidas y precisas, el amor propio, el verdadero sentido de disciplina y camaradería, el espíritu de equipo, la fuerza de voluntad y promueve, destacadamente, el autocontrol emocional. Con el minibasket se pretende poner al alcance de los niños/as todas las ventajas y los valores educativos del baloncesto, de forma tal que no se contrarie su naturaleza, sus posibilidades, sus intereses, ni exija esfuerzos incompatibles con la edad de los participantes. Es el baloncesto adaptado a las posibilidades biológicas de los niños/as, constituyéndose así en una forma de baloncesto para menores de 12 años, respetando las características, las necesidades y los intereses de sus participantes.

1.1.1. Espíritu y Objetivo del Minibasket

El campo de acción del minibasket es la infancia, y sus objetivos esenciales se dirigen a la educación. Por ello, debe ser deporte en forma de juego, para iniciar a los niños/as en las actividades deportivas; los prepara para el esfuerzo físico, con métodos racionales basados en juegos deportivos, los conduce a una disciplina individual y colectiva en referencia con las leyes y reglas, libremente aceptadas, y desarrolla en ellos los principios morales indispensables; respeto a sí mismo y al adversario, lealtad, abnegación, obediencia y espíritu de equipo.

1.1.1.1 Objetivos.

- 1.1.1.1.1 Aprovechar toda la oportunidad del juego para educar y desarrollar en los niños/as sus cualidades físicas y psicológicas.
- 1.1.1.1.2 Crear hábitos deportivos en el niño/a, para que se sienta interesado en la práctica de los deportes.
- 1.1.1.1.3 Fomentar la tendencia hacia el juego limpio. Nunca debemos de olvidar que estamos trabajar con niños/as y con ellos todo debe de ser positivo y respetuoso.
- 1.1.1.1.4 Crear el clima para que el desarrollo del niño/a como persona sea el adecuado.
- 1.1.1.1.5 Crear el clima para que el desarrollo del niño/a como jugador-a sea el adecuado a esta edad.
- 1.1.1.1.6 Crear un clima donde el niño/a se sienta valorado/a por su manera de ser y de comportarse.
- 1.1.1.1.7 Crear un clima donde el niño/a se sienta valorizado/a no solo por sus habilidades sino por su aportación al equipo.
- 1.1.1.1.8 Equilibrio entre aprendizaje y diversión.

No necesariamente todo niño-a que empieza a jugar a minibasquet terminará siendo un jugador/a de baloncesto, por tanto la propuesta educativa deberá ser en vista de una potenciación completa de cada individuo.

REGLAS

CANCHA	Máximo 25,60m. X 15 m. Mínimo 20m x 12 m.
TABLEROS	Altura desde el suelo 2,35 metros Dimensiones 1,20 x 0,90 metros Altura 2,60 metros Diámetro del aro 0,45metros Red 0,40 metros
NÚMERO DE JUGADORES	10 jugadores, siendo 5 titulares y 5 sustitutos obligatorios.
PELOTA	Circunferencia de 68 a 73 cm. Peso 450 a 500 grs.
LÍNEAS	De la línea final 5, 80 metros De los tableros 4, 00 metros
TIEMPO DE JUEGO	Tres tiempos de 10 minutos a reloj corrido y un cuarto tiempo de 10 minutos cronometrado o 12 minutos a reloj corrido. Entre los dos primeros tiempos y el tercero habrá un intervalo de descanso de 10 minutos.
OFICIALES	Un árbitro y un anotador.
DECISION DEL JUEGO	Admite el empate (si es aceptado por los dos entrenadores). No hay línea de 6,25m.
TIEMPOS MUERTOS	Uno en cada periodo
REGLA DE LOS 3 SEGUNDOS	La hay, pero con mucha tolerancia
SUSTITUCIONES DE LOS JUGADORES	En los tres primeros periodos las sustituciones solo pueden hacerse en los intervalos (salvo caso excepcional de lesión). Para el final del tercer periodo todos los jugadores deben haber participado al menos un periodo y en lo máximo en dos. En el cuarto periodo, las sustituciones pueden hacerse durante el tiempo debitado.
CONSTITUCIÓN DE LOS EQUIPOS	El equipo tendrá 10 jugadores; cinco en juego y cinco suplentes (obligatorios).
EDAD DE LOS JUGADORES	Edad máxima 12 años cumplidos en el año de la competición.

1.2. COMPONENTES.

1.2.1. El niño/a

Cuando hablamos de minibasquet estamos hablando de niños/as comprendidos entre los 7 u 8 y 12 años. Es durante ese periodo de tiempo donde despiertan y deben de ser adecuadamente cultivadas las cualidades físicas, intelectuales y morales del niño-a. Es también el periodo en el que se adquiere el hábito y el placer por determinadas actividades de las cuales sentirá deseo y necesidad por mucho tiempo, incluso después de haber terminado su periodo escolar.

Veamos diferentes aspectos que debemos de tener en cuenta a la hora de valorar la situación del niño/a cuando inicia una actividad:

- a) Porqué se apunta: Su comportamiento ante la actividad es diferente si ha querido apuntarse por propia voluntad, muchas veces se apuntan porque lo hacen sus amigo/as, o no, muchos padres apuntan a su hijo/a a alguna actividad para poder ellos disponer de tiempo libre.
- b) Varias actividades: En la situación actual en la que vivimos, sabemos que el niño/a va a tener la oportunidad poder escoger entre varias actividades. Una vez ha decidido escoger jugar a baloncesto, tenemos que conseguir que quiera repetir por propia voluntad al año siguiente.

1.1.1.2 El niño/a es egoísta y quiere acaparar toda la atención del educador/entrenador hacia él-ella.

1.1.1.3 Miedo a hacerlo mal. Su contacto inicial hacia la actividad es muy tímido. Esto hace que tenga miedo a hacerlo mal y puede que deje todo para los demás, incluso puede que deje la actividad.

1.1.1.4 Relaciones entre ellos-as. Algunos pueden ser amigos/as y pueden tener sus grupitos que dificulten la apertura hacia los demás.

1.1.1.5 Que esperan encontrar en los educadores/entrenadores:

1.1.1.5.1 A nivel deportivo: Vienen a buscar; diversión, movimiento...El niño/a a esta edad está lleno de energía y tenemos que canalizarla. Para ello utilizaremos mucho dinamismo dentro de las sesiones/entrenamientos. Dentro del grupo, también encontraremos el niño/a que es parado, con estos tenemos que ayudarles a conseguir que empiecen a tomar parte de la actividad por ellos mismos.

1.1.1.5.2 A nivel emocional: Cariño, comprensión, compasión, amistad, gratitud... Muchas veces estos sentimientos no los encuentran en casa.

1.2.2. El educador/a – entrenador/a

El entrenador/a no es solo un técnico destinado a la mejora del rendimiento deportivo es también un educador social. Un formador de personas en periodo de formación.

El educador/entrenador va a tener una gran importancia en esta época de inicio del niño/a a una actividad deportiva.

Veamos varios aspectos que debemos de tener en cuenta a la hora llevar a la práctica nuestra labor de educadores/entrenadores:

- 1.1.1.6 Persona que va a formar parte en el inicio del niño/a a una actividad, en este caso el baloncesto. Va a influir de una manera muy importante para que al niño/a le guste la actividad o no, de tal manera que haya una continuidad en ella, por ello, debe conocer al niño/a bajo los siguientes aspectos; cognitivo, afectivo, social y motor y debe de preparar un sistema de trabajo adecuado hasta llegar a los objetivos planteados.
- 1.1.1.7 Persona en la cual van a querer buscar aquello que no encuentran en casa.
- 1.1.1.8 Se va a encontrar con igual número de situaciones diferentes que número de niños/as que tenga en el grupo. Tiene que intentar amoldarse a la demanda de cada una de ellas. Tiene que tener mucha paciencia.
- 1.1.1.9 Amoldarse a la situación social de entorno donde esté integrado el grupo. No es lo mismo estar en un colegio privado, público o una escuela en un barrio marginal
- 1.1.1.10 El entrenador/educador va a ser un punto de referencia para el niño/a. Es un complemento su educación. Enseñanza de valores humanos.
- 1.1.1.11 Hacer hincapié en la manera de dirigirse a los niños/as.
 - 1.1.1.11.1 Uso del lenguaje de comunicación al nivel de trato.
 - 1.1.1.11.2 Uso del lenguaje de comunicación al nivel de enseñanza y correcciones; cuidado con los gritos, es muy fácil que un niño/a en cuanto se le grite empiece a llorar