

Objetivos de la Escuela de Baloncesto

La Escuela de Baloncesto agrupa a los jugadores de 2º y 3º de primaria. En estas edades, los objetivos son tanto relacionados con el baloncesto como con la socialización de los jugadores.

A lo largo de los tres trimestres del curso vamos a trabajar diferentes aspectos del baloncesto, partimos de los fundamentos más básicos, para llegar a final de curso a conceptos básicos de los partidos 3x3.

Objetivos primer trimestre (Octubre-Diciembre)

Objetivos generales

Los podemos organizar en dos grupos

Sociales

- Facilitar la relación social entre los miembros de la escuela de baloncesto entendiendo el deporte como forma de diversión y comunicación
- Fomentar valores relacionados con el trabajo en equipo, como colaborar, compartir, analizar problemas, esforzarse

Deportivos

- Adquirir un conocimiento general del baloncesto
- Desarrollar aptitudes psicomotrices específicas del baloncesto (bote, tiro) y generales (reflejos, carrera)

Objetivos específicos

Aprender como calentar y estirar para prepararse para practicar deporte

Mediante ejercicios colaborativos por parejas o grupos

- Familiarizarse con el balón con juegos de bote de balón
- Aprender los tipos básicos de pase de balón
- Aprender los fundamentos del tiro a canasta en estático (parados)

Comentario para los padres

A parte de las indicaciones sobre llevar ropa cómoda y balón a los entrenamientos, nos parece interesante resaltar los siguientes temas.

- No llevar a los entrenamientos anillos, relojes o colgantes. Este tipo de objetos puede dañar a otros compañeros o a si mismo a lo largo del entrenamiento y aunque el vestuario lo cerramos durante el entrenamiento no nos hacemos responsables de los objetos que se dejen ahí.
- Pueden llevar botellín de agua identificado con el nombre. En los entrenamientos hacemos una breve pausa, en el vestuario hay lavabos pero es incomodo acceder al grifo para los mas pequeños.
- En el caso de ducharse en el vestuario pedimos la colaboración de los padres para agilizar la ducha.

Contactar con nosotros

Los entrenadores somos Eduardo Lana y Javier Roig, cualquier duda nos la podéis comentar después de los entrenamientos en el Trinkete o a través de email dunbit@hotmail.com (Javi) o cbmendillorri@gmail.com (coordinador)

Conceptos Técnicos

A continuación indicamos los principales aspectos técnicos que vamos a trabajar en cada área.

Bote

¿Cómo debemos botar?

- Botar fuerte, sin golpear el balón.
- Botar sin mirar el balón.
- Utilizar ambas manos.
- Mantener una velocidad que permita en todo momento mantener el control del balón

Pase

PASE DE PECHO

Posición inicial: Colocados en la posición básica con el balón a la altura del pecho, iniciar el movimiento de extensión de los brazos. La posición de las piernas debe marcar una ligera flexión, que será más pronunciada cuando la distancia a recorrer sea mayor.

Fase de impulsión-expulsión: Realizaremos una flexión simultánea de brazos y piernas con un gesto final de flexo-extensión de las muñecas manteniéndolas a la altura del pecho. Los brazos se quedarán extendidos y las manos abiertas con las palmas de las manos mirando un poco hacia abajo y al exterior.

PASE PICADO

Idéntica posición de partida que en el pase de pecho, sólo que en la fase de impulsión orientaremos las manos y brazos hacia el suelo. La mecánica del pase es la misma.

PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA

Posición inicial: agarramos el balón con las dos manos y lo situamos por encima de la cabeza, evitando que los codos se abran excesivamente hacia fuera. Mantenemos las piernas flexionadas en posición básica.

Fase de impulsión-expulsión: Movimiento coordinado de brazos y piernas. Coordinación del movimiento de extensión de brazos y piernas. Los brazos deberán quedar extendidos mirando hacia donde se pasa el balón con las manos orientadas en la dirección del pase.

Tiro

Aspectos básicos a considerar en la ejecución de un tiro en posición:

- Separación de pies similar a la amplitud de los hombros.
- Pies colocados a la par.
- No bajar el balón de la altura del pecho en ninguna fase del lanzamiento.
- Tratar que el brazo y la mano acompañen al balón hasta el momento de su expulsión.
- Tratar que la última toma de contacto con el balón sea por la punta de los dedos.

Intentar que la trayectoria del balón describa una parábola con curva acusada. (el balón debe caer en la cesta)