

# BALONCESTO

Proponer un deporte como el Baloncesto en el Colegio Jara es fácil para la entrenadora, por la emotividad que para ésta supone. El cómo, el cuándo y el porqué, son preguntas que los propios jugadores y jugadoras del centro han respondido, y siguen respondiendo, de manera clara, sencilla y con entusiasmo.

Cuando un jugador o jugadora de primaria dice: —¡Profe, no llego a canasta! —Le sonrías y haces lo necesario para que llegue a esa altura y un poco más. Se acabó el problema, pero el deporte en sí mismo junto con los valores que aporta (compañerismo, puntualidad, competitividad, diversión, etc.) no acabará jamás.

De la misma manera, cuando observas la técnica individual de un jugador o jugadora de secundaria, su comportamiento, la asistencia semana a semana, sin faltar a clase, y seguir hablando, tras la finalización de la temporada (en verano y otoño, por ejemplo) no deja de sorprenderme gratamente porque ello significa que el Colegio Jara, incluyendo el Baloncesto como deporte y actividad extraescolar, está haciendo las cosas con generosidad, ganas y una buena dosis de ilusión.

## PAUTAS PARA LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

### Planificación

Es importante ser consciente del rango de capacidad real del grupo a la hora de planificar; todos los jugadores tendrán la oportunidad de ejercitarse, con más o menos éxito, pero el balón será su fiel compañero.

La entrenadora y los jugadores comprenden que éstos últimos tendrán que tomar decisiones por sí mismos en situaciones de juego sin esperar a que les digan lo que tienen que hacer, pues ello puede limitar la progresión individual y del equipo. Es lo que, en el argot baloncestístico, se llama “**toma de decisiones**”, “**juego libre**”. En este sentido, se incluirá la **oportunidad de tomar decisiones y practicar habilidades al tiempo que se les ofrece retos relacionados con situaciones reales de partido.**

### Contenido de las sesiones

1. **Calentamiento con balón.**
2. **Calentamiento físico.** Estiramientos y activación.
3. **Ejercicios con intensidad media.**
4. **Pico alto del entrenamiento.** Llegar a tres bloques de intensidad máxima con sus recuperaciones entre bloques.
5. **Final del entrenamiento** con acciones reales del partido.
6. **Vuelta a la calma.** Estiramientos y relajación.
7. Los **valores** en el Baloncesto.

El tiempo invertido en cada ejercicio será de entre cinco y siete minutos. La clave está en aplicar un **enfoque creativo** para permanecer en la tarea. A veces, los objetivos más realistas pueden ser marcados por los propios jugadores y es importante **reflexionar con ellos y ellas sobre el progreso** que han realizado **y sobre sus futuros objetivos.**

## Equipación, organización y material

Es importante que los jugadores acudan en **chándal** para ejercitarse, así como llevar un **buen calzado deportivo que cubra, especialmente, el tobillo**.

Muchos de los ejercicios requieren que los jugadores y jugadoras tengan un balón cada uno porque puede resultar frustrante que tengan que esperar su turno cuando podrían estar aprendiendo con su propio balón. Si un jugador no tiene balón, el colegio se lo dejará y, en este sentido, **el material como balones, conos, aros, etc., serán proporcionados por el Centro** y, tras la finalización del entreno, serán devueltos por los propios jugadores al lugar donde se guardan.

## CONTENIDO GENERAL DE LA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR

- **Origen del baloncesto.** ¿Cómo surgió? ¿Quién lo inventó?
- **Técnica y Táctica en el baloncesto. Fundamentos.**
- **Los valores en el baloncesto.** Enseñanza y aprendizaje.
- **Claves para los diagramas de campo.** Enseñanza de los términos clave.

## CONTENIDO ESPECÍFICO DE LA PRÁCTICA DE BALONCESTO (TÉCNICA Y TÁCTICA)

### 1. Calentamiento y manejo del balón.

- Familiarizarse con la pista.
- Entradas a canasta, al tablero y en bandeja.
- Desplazamientos defensivos y ofensivos.
- Saltos.
- Cambios de mano, de dirección, reverso, etc., a toda pista.

### 2. Pase.

- Tipos de pase. De pecho, picado, pase de beisbol y *alley hop*.
- Recepción y agarre del balón.
- Pasar, cortar, reemplazar.

### 3. Bote.

- *Dribbling* estático, en movimiento, en zig zag y relevos.

### 4. Tiro.

- Principios claves para el tiro. Aprendizaje de la técnica de tiro. Tipos de Tiro.
- Tiros libres.
- Tiros de dos.
- Triples.

### 5. El Rebote.

- Enseñanza y aprendizaje de un buen reboteador.
- Rebote ofensivo y defensivo.

### 6. La Defensa. Principios clave para la defensa sobre el balón.

- Defensa en zona.

- Defensa individual.
- Presión a media pista y a pista entera.

#### **7. El Bloqueo.**

- Enseñanza y aprendizaje del bloqueo.
- Tipos: Bloqueo directo, indirecto, ciego.

#### **8. Escenarios de juego.**

- 1x1, 2x2, 3x3... hasta 5x5 (situación real de juego).
- Contraataque y defensa.
- Juego libre.
- Llegar jugando.
- Sistemas.

#### **9. Vuelta a la Calma.**

- Estiramientos.
- Tiro.
- Líneas.

### **FECHAS Y HORARIO**

La actividad comenzará con el segundo trimestre del curso. En función de la demanda, los grupos y horarios tanto de Primaria como de Secundaria serán unos u otros aunque, en principio, la **propuesta** es que la misma se imparta los **JUEVES de 13:10 a 14 horas para alumnos de Primaria** (variará en función del tiempo libre del que dispongan los alumnos para la actividad) **y de 14:00 a 14:50 horas para los de Secundaria.**

### **ACTIVIDAD IMPARTIDA POR**

**Irene Calvo**, profesora de Agricultura ecológica y Baloncesto en actividades extraescolares en colegios e institutos públicos y privados los últimos años.

Ha jugado desde sus quince años y como profesional en el primer equipo de la categoría B de la primera división femenina, en la ciudad de Cuenca. Es entrenadora y preparadora física desde hace ocho años, entrenando a diferentes equipos de la zona noroeste de Madrid, en casi todas las categorías.

**Secretaría Colegio Jara**

Teléf: 918 991 678 · 658 366 250

Mail: secretaria@colegiojara.com