



## Introducción.

Estas sesiones de baloncesto son el resultado de varios años de trabajo y esfuerzo por mejorar a los diferentes equipos a los que he entrenado. Continuamente las estoy revisando, llevándolas a la práctica con la idea de mejorar al grupo al que entreno. Los alumnos nacidos en el 85 consiguieron el campeonato provincial. Los del 90 disputaron el campeonato de Andalucía en Sanlúcar de Barrameda.

Independientemente de que consigan o no estos objetivos, siempre he tenido equipos competitivos. También creo que en cualquier pueblo, por pequeño que sea, se puede desarrollar un buen nivel de baloncesto (C.A.B.U.).

## El trabajo es el siguiente:

- Estos son dos modelos de sesiones para el trabajo semanal. (MICROCICLO) Cada semana se compone de 3 sesiones de 1 hora y 30 minutos.
- Una es para 3º de primaria y otra para 4º que corresponden al microciclo 7º. Se observan las diferencias en letra cursiva.
- En cada una de ellas se realizan observaciones y objetivos de educación en valores.
- Son progresivas.
- No debemos tener prisa. Si un día no la terminas, no te preocupes, la acabas al siguiente.
- El completar una sesión, no significa que los fundamentos estén conseguidos.
- Se necesitan muchas sesiones para mejorar los fundamentos. **“MUCHAS HORAS”**.
- Avanza en las sesiones, cuando llegues a completar varias, vuelve sobre ellas y cambia los ejercicios manteniendo el mismo objetivo (Ej: BOTE DE VELOCIDAD...). Si llegas a diez microciclos, mi experiencia me dice que es mejor repetirlos y asentar estos fundamentos cambiando los ejercicios.
- Esto es la base del trabajo posterior.

## Mi filosofía de entrenamiento en formación:

- El baloncesto es un juego. Se aprende jugando.
- Mi premisa es **APRENDER-DIVERTIR Y JUGAR. “TODOS LOS DÍAS”**
- Los jugadores deben estar felices.
- No tener ansias de ganar. Los entrenadores no ganan los partidos.
- Educar es algo más que baloncesto. **Si no son buenos jugadores, que sean buenas personas y deportistas.**
- Los jugadores ganan los partidos. Cuando perdemos, perdemos todos, incluido el entrenador.
- Debes tener en mente que **debes ganar tiempo al tiempo** en los entrenamientos. No pararlos continuamente. **“TIEMPO REAL”**
- La competición le gusta a los jugadores. Te ayudará en los entrenamientos y la mejora individual y de grupo.
- Al principio se tarda mucho tiempo en los ejercicios y en la organización del equipo. Cada ejercicio nuevo lleva tiempo, no hagas todos los días ejercicios nuevos.
- Pon un nombre a cada ejercicio para que los jugadores lo memoricen.
- El entrenador es un **animador**, debes fijarte como realizan los ejercicios y corregir continuamente.
- **ACTITUD ANTE LAS CORRECCIONES: Siempre me fijo en lo que hacen bien e ignoro lo que hacen mal.** Los mensajes que mando a los jugadores deben servir para animar y mejorar, no para humillar.
- Aunque se pierdan muchos partidos seguidos, crea pequeñas metas que nos hagan mejorar y que mantengan nuestras ilusiones por el trabajo.
- Siempre debes estar detrás de ellos luchando porque mejoren.
- **Por último, debes estar en la pista.** (No te pongas a tirar a canasta o hablar con un amigo, cuando los jugadores estén entrenando ...)
- Siempre he dedicado 5 minutos al finalizar las sesiones para corregir algún fundamento o actitud necesaria de cambio con el que lo necesitase. **“TRABAJO EXTRA”**



Actualmente estoy desarrollando las sesiones para el Primer ciclo de Primaria e investigando en Educación Infantil (5 años), donde todos los ejercicios son JUEGOS.