

PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA PARA ENTRENADORES DE BALONCESTO

Juan Luis Esteban Pan Seleccionador F.A.B. Infantil Masculino

Profesor de Educación Física y Entrenador Superior de Baloncesto

<p>FECHA:04-10-99 HORA: 16.00 – 17:00 PISTA: Polideportivo</p> <p>EQUIPO: Preescolar de 5 años femenino.</p> <p>MATERIAL: Balones, pompones y globos.</p> <p>OBSERVACIONES: Hoja de datos personales, días de entrenamientos: Lunes, miércoles y viernes,...</p> <p>ENTRENADOR: Juan Luis Esteban Pan.</p> <p>ENTRENAMIENTO: MICROCICLO M 1-1°-2°-3° (Bloque: Esquema, imagen y percepción corporal. Unidad: Coordinación visomotriz.)</p> <p>ORGANIZACIÓN: Individual y parejas.</p> <p>TÉCNICAS ENSEÑANZA: Búsqueda, descubrimiento guiado, libre exploración.</p>	
	<p>ANIMACIÓN:</p> <p>1.- Manipulación del material. Sugerencias: lanzar y recepcionar sin bote, botar, rodar, lanzar y recepcionar tras bote. Manejo de balón con libre exploración.</p> <p>2.-Juego: Las oleadas. Introducir ejercicios de manejo de balón dirigidos por el entrenador, primero andando y después trotando de un lado a otro del campo, cambiando el ejercicio en cada vuelta u oleada.</p> <p>3.- Juego: Tocar colores. A la señal, han de tocar algo del color citado por el entrenador. Variante: Tocar líneas del campo, ropa deportiva,... . tocar con las manos o con el balón,...</p> <p>4. Juego: Los coches choques. Cada jugador se pone el balón en el estómago y corren libremente por el terreno, cuando encuentran a otro jugador/a chocan suavemente el balón sin separarlo del estómago.</p>
	<p>PARTE PRINCIPAL:</p> <p>1.-. Juego: Las estatuas con o sin balón. Botan por el terreno con un balón , y a una señal sonora o visual(palma abierta), se detienen haciendo una estatua cada vez diferente.</p>
	<p>2.- Juego: Tiro a canasta. Averiguar quién llega a tocar el aro con el balón o es capaz de encestar en una canasta de minibasket y con un balón de plástico de poco peso.- Variante: Realizar los lanzamientos con pompones o globos</p>
	<p>3.- Juego: El pase. Por parejas, uno frente a otro se pasan la pelota o el pompón de diferentes maneras y en diferentes posiciones, sentados, de pie, tumbados,...</p> <p>Variante: Diferentes formas de pases.</p>
	<p>4.- Juego: Lanzar la pelota. Individual. Lanza al aire la pelota y debe recepcionarla antes de caer al suelo. Variante: Recepcionar después de un bote, de dos botes,...</p>
	<p>5.- Juego: Lanzar contra la pared. Individualmente. Uno lanza contra la pared y recepciona tras un bote. Variante: Lanzar contra el suelo y que rebote en la pared, recepcionándola</p>
	<p>6.- Juego: Recorrido por elementos. Divididos en cuatro grupos en las esquinas del campo de baloncesto. Simultáneamente, un niño de cada grupo realiza el recorrido de ida y vuelta alrededor del círculo central de diferentes formas: rodando un balón con la mano, con el pie, lanzando al aire y recepcionando, botando la pelota, lanzando al aire la pelota, etc.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA: JUEGO: Recogida del material y vamos al vestuario para ver las instalaciones y ver lugares donde hacer “pipí” y poder beber.</p>	<p>OBSERVACIONES: - Material necesario de los jugadores: Mochila, balón de plástico de poco peso, recipiente con agua de plástico que cierre bien.</p>

PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA PARA ENTRENADORES DE BALONCESTO

Juan Luis Esteban Pan Seleccionador F.A.B. Infantil Masculino

Profesor de Educación Física y Entrenador Superior de Baloncesto

<p>FECHA: 1-11-99 HORA: 16.00 – 17:00 PISTA: Polideportivo EQUIPO: Preescolar de 5 años femenino. MATERIAL: Balones, pompones, aros, globos y canastas. OBSERVACIONES: Reunión de padres el último viernes de octubre. Hoja de datos personales y normas generales. ENTRENADOR: Juan Luis Esteban Pan. ENTRENAMIENTO. MICROCICLO M 3-1º-2º-3º (Bloque: Esquema, imagen y percepción corporal. Unidad: C. viso-motriz.) ORGANIZACIÓN : Individual, parejas y equipos. TÉCNICAS ENSEÑANZA: Búsqueda, descubrimiento guiado, demostración e imitación.</p>	
	<p>ANIMACIÓN: 1.- Manipulación del material. Sugerencias: lanzar y recepcionar sin bote, botar, rodar, lanzar y recepcionar tras bote. Manejo de balón en oleadas: El camarero, bote con dos manos fuerte para el agarre del balón, bote fuerte y cogerlo en el aire, bote con la derecha hacia delante y hacia atrás, primero andando y luego trotando, idem con la izquierda, giros de balón alrededor del cuerpo,... 2.- Juego: El círculo. Formar un círculo y realizar ejercicio de manejo de balón sin mirarlo: aspas, la “v”, péndulo, tijeras, giros alrededor de las piernas flexionadas, el ocho sin bote y con bote,... 3.- Juego: Los policías y los ladrones. Un balón por parejas. Uno con el balón hace de policía, debe perseguir al ladrón y darle con el balón de plástico en el cuerpo. Si le da intercambian los roles.</p>
	<p>PARTE PRINCIPAL: 1.- Juego: Tiro del camarero. Por parejas, uno frente a otro a unos seis metros de distancia, colocan el balón en su mano dominante en posición de bandeja de camarero y lanzan al aire para que el compañero la recoja después de un bote o sin bote. 2.- Juego: Tirar al aro. Por parejas, uno frente a otro, han de lanzarse el balón con diferentes tipos de pases, pueden empezar sentados y luego ponerse de pie. 3.- Juego: Canasta móvil. Por parejas, uno con aro sobre la cabeza se desplaza lateralmente; otro con pelota trata de introducirla por el aro el mayor número de veces. A la señal cambio. Variante: Diferentes formas de llevar el aro. 4.- Juego: Corre sin tocar los aros. Se colocan los aros en el suelo y las jugadoras deben poner un pie apoyando el metatarso en cada aro hasta el final. Vuelven a la fila y repiten el ejercicio. Variante: Realizarlo con el balón en las manos, o en diferentes partes del cuerpo. 5.- Juego: El río de los cocodrilos. Los jugadores se sitúan en un extremo del campo, a la señal del entrenador deben cruzar el río de los cocodrilos mágicos, si son tocados por los tres cocodrilos iniciales, se convierten en cocodrilos, cada vez será más difícil cruzar al haber más cocodrilos. Primero se realiza sin bote con el balón en un lado del cuerpo, después se realizará botando. Variante: Los tocados son eliminados. 6.- Juego: Recorrido por elementos. Divididos en cuatro grupos en las esquinas del campo de baloncesto. Simultáneamente, un niño de cada grupo realiza el recorrido de ida y vuelta alrededor del círculo central de diferentes formas: rodando un balón con la mano, con el pie, lanzando al aire y recepcionando, botando la pelota, rodando un aro, lanzando al aire el aro, etc. Variante: Las cuatros esquinas y el tirapichón. Si el del centro te da con la pelota al ser lanzada, te eliminan, se cambia de esquina a la señal del entrenador.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA: JUEGO: ZAPATILLA POR DETRÁS. Sentados en círculo, uno con la pelota recorre el exterior del círculo mientras todas cantan: Zapatilla por detrás, tris-tras; ni la ves ni la verás, tris-tras; mirar para arriba, que caen judías, mirar para abajo, que caen garbanzos, a dormir, a dormir, que la zapatilla va a venir. Se deja la pelota a un compañero detrás, éste se gira la recoge y persigue al que se la puso intentando darle o cogerlo, el perseguido se salva sentándose en el lugar del perseguidor.</p>	<p>OBSERVACIONES:</p>