

ESCUELAS DE BALONCESTO DESDE 3º HASTA 6º DE PRIMARIA.
C.A.B.U. - FEDERACIÓN ANDALUZA DE BALONCESTO - Juan Luis Esteban Pan
Profesor de Educación Física y Entrenador Superior de Baloncesto

FECHA:	HORA:	TIEMPO: 1HORA Y 30'	PISTA: Polideportivo
EQUIPO: Nivel 3º Primaria			
MATERIAL: Balones, pivotes y canastas.			
OBSERVACIONES: Hoja de datos personales, normas generales. Ropa deportiva. Alimentación.			
ENTRENADOR: Juan Luis Esteban Pan.			
ENTRENAMIENTO. MICROCICLO 7º - 2º A			
ORGANIZACIÓN : Individual, parejas, tríos, cuartetos, quintetos y equipos de más jugadores.			
TÉCNICAS ENSEÑANZA: Búsqueda, descubrimiento guiado, demostración e imitación.			
1.-Calentamiento. 10' Bote. Cambios de dirección. <ul style="list-style-type: none"> - En zig-zag con pivotes. Primero de elección libre por todo el campo, introducir estímulos y distintos tipos de pases. - Manejo de balón en oleadas - Bote en círculos a lo largo del campo. 			
2.- Bote con dos balones.10' <ul style="list-style-type: none"> - Hacia delante y hacia atrás alternativo y acompasado. 			
3.- Bote de velocidad + entradas.10' <ul style="list-style-type: none"> - Relevos y tríos con mano izquierda, derecha y con bote alternativo + entradas a canasta. 			
4.- Tiro.- 10' <ul style="list-style-type: none"> - Concepto: Triple amenaza. Posición en el campo. - Agarre: Normal y en "T". - Gestoforma: Sobre la pared de pie y sentados. 			
5.- Defensa.- 10' <ul style="list-style-type: none"> - 1x1. Defensa al hombre con balón. Desplazamientos guía hasta medio campo. - 1x1. Normas de posición: Antes de botar, después de botar y cuando dejó de botar. Pivotes del atacante bajo presión. Hablamos: BOTÓ. 			
6.- Pases y contraataque. 10' <ul style="list-style-type: none"> - Parejas y tríos en tic-tac. - Parejas y tríos en tic-tac a la ida y contraataque con pase de béisbol a la vuelta. 			
7.-Partidos. 5x5. 30' <ul style="list-style-type: none"> - Juego: 5x5 el que consigue canasta sigue atacando contra otro grupo. Pasar o botar para avanzar. Ponernos delante de nuestro adversario con lo brazos en alto como un muro cuando va a tirar a canasta. - Reglas: Regla de los 3" y 5". Salto entre dos y luchas. Pasos, dobles, faltas personales de tiro o de banda y campo atrás. Situación en los pasillos de tiros libres, al tirar tiros libres el balón debe tocar el aro. - Contraataque. Balón por el centro. ¿Quién corre? - Defensa: Defensa individual en ½ campo. Defensa hombre balón, Ayudando si se le escapa a mi compañero. Rebote defensivo y ofensivo. Responsabilidad, defender al hombre con balón para que no entre a canasta y hacer el muro. ¿A quién defiendo? ¿A quién ayudo? 			
VUELTA A LA CALMA: JUEGO: Para jugar bien hay que jugar en equipo. Siempre actitudes de respeto hacia los compañeros. Reglas: Pasos, dobles, líneas de campo, campo atrás, faltas personales. Regla de los 3" y 5". Salto entre dos inicial. Liga escolar. Resultados escolares.		OBSERVACIONES: <ul style="list-style-type: none"> - Cada uno un balón de minibasket. - Ropa de entrenamiento,... - Calzado, atar bien las botas siempre, - Buscar una equipación para el equipo. 	



<p>FECHA: HORA: TIEMPO: 1HORA Y 30' PISTA: Polideportivo</p> <p>EQUIPO: Nivel 4º Primaria</p> <p>MATERIAL: Balones, pivotes y canastas.</p> <p>OBSERVACIONES: Hoja de datos personales, normas generales. Ropa deportiva. Alimentación.</p> <p>ENTRENADOR: Juan Luis Esteban Pan.</p> <p>ENTRENAMIENTO: MICROCICLO 7º - 2º A</p> <p>ORGANIZACIÓN : Individual, parejas, tríos, cuartetos, quintetos y equipos de más jugadores.</p> <p>TÉCNICAS ENSEÑANZA: Búsqueda, descubrimiento guiado, demostración e imitación.</p>	
<p>1.-Calentamiento. 10'</p> <p>Bote. Cambios de dirección.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En zig-zag con pivotes. Primero de elección libre por todo el campo, introducir estímulos y distintos tipos de pases, <i>colocamos compañeros que roben el balón.</i> - Manejo de balón en oleadas - Bote en círculos a lo largo del campo, <i>mano izquierda sin mirar el balón.</i> <p>2.- Bote con dos balones.10'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacia delante y hacia atrás alternativo y acompasado. - <i>Bote alternativo y, al llegar a las líneas, botes simultáneos, arrancadas sin coger los balones.</i> <p>3.- Bote de velocidad + entradas.10'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relevos, parejas y tríos con mano izquierda, derecha y con bote alternativo + entradas a canasta. - <i>Entradas aro pasado por delante.</i> <p>4.- Tiro.- 10'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto: Triple amenaza. Posición en el campo. - Agarre: Normal y en "T". (<i>Simétrico –Asimétrico</i>) - Gestoforma: Sobre la pared de pie y sentados. - <i>Concurso de tiro a 45º. El que falla pierde el turno, aumentar la distancia de tiro progresivamente.</i> <p>5.- Defensa.- 10'</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x1. Defensa al hombre con balón. Desplazamientos guía hasta medio campo. - 1x1. Normas de posición: Antes de botar, después de botar y cuando dejó de botar. Pivotes del atacante bajo presión. Hablamos: BOTÓ. - Juego del base, sin postes repetidores, a 5 puntos desde el centro y tres cambios obligados. <p>6.- Pases y contraataque. 10'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parejas y tríos en tic-tac. <i>Vuelta con 1x1 o 2x1.</i> - Parejas y tríos en tic-tac a la ida y contraataque con pase de béisbol a la vuelta. <i>Vuelta con 2x1.</i> <p>7.-Partidos. 5x5. 30'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juego: 5x5 el que consigue 3 canastas sigue atacando contra otro grupo. - Reglas: Regla de los 3" y 5". Salto entre dos inicial. Pasos, dobles, faltas personales de tiro y campo atrás. Situación en los pasillos de tiros libres, al tirar tiros libres el balón debe tocar el aro. - Ataque: <i>Juego por conceptos con 5 exteriores con libertad de movimientos. Espacios y referencias.</i> - Contraataque. Balón por el centro. <i>¿Quién corre? Ocupar bien las calles y finalizar con rebote ofensivo.</i> - Defensa: Defensa individual en ½ campo. <i>Defensa hombre balón, Ayudando si se le escapa a mi compañero. Rebote defensivo y ofensivo. Responsabilidad, defender al hombre con balón para que no entre a canasta y hacer el muro. ¿A quién defendiendo? ¿A quién ayudo?</i> 	Empty space for notes
<p>VUELTA A LA CALMA:</p> <p>JUEGO: Para jugar bien hay que jugar en equipo. Siempre actitudes de respeto hacia los compañeros. Educación en valores.</p>	<p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada uno un balón de minibasket. - Ropa de entrenamiento,.... - Calzado, atar bien las botas siempre,

ESCUELAS DE BALONCESTO DESDE 3º HASTA 6º DE PRIMARIA.

C.A.B.U. - FEDERACIÓN ANDALUZA DE BALONCESTO - Juan Luis Esteban Pan

Profesor de Educación Física y Entrenador Superior de Baloncesto

Reglas: Pasos, dobles, líneas de campo, **campo atrás**, faltas personales. Regla de los 3" y 5". Salto entre dos inicial y **alternancia**.

Mantener la idea del contraataque el mayor tiempo posible en los entrenamientos.

- Buscar una equipación para el equipo.
- D.N.I. para la competición federada del próximo curso.

