

Programación de la Categoría

CADETE

ÍNDICE

1. DIAGNÓSTICO INICIAL	3
2. OBJETIVOS	3
2.1. OBJETIVO GENERAL	3
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
2.2.1. <i>TÉCNICOS</i>	3
2.2.2. <i>TÁCTICOS</i>	3
2.2.3. <i>ESTRATÉGICOS</i>	3
2.2.4. <i>FÍSICOS</i>	3
2.2.5. <i>COGNITIVOS</i>	3
2.2.6. <i>AFECTIVOS</i>	3
3. CONTENIDOS	4
3.1. TÉCNICOS	4
3.1.1. <i>ATAQUE</i>	4
3.1.2. <i>DEFENSA</i>	4
3.2. TÁCTICOS	4
3.2.1. <i>ATAQUE</i>	4
3.2.2. <i>DEFENSA</i>	5
3.3. ESTRATÉGICOS	5
3.3.1. <i>ATAQUE</i>	5
3.3.2. <i>DEFENSA</i>	5
3.4. FÍSICOS	6
4. INTERACCIÓN DIDÁCTICA	6
4.1. RECURSOS	6
4.2. ESTRATEGIA PRÁCTICA	6
4.3. ESTILOS DE ENSEÑANZA	6
4.4. COMUNICACIÓN Y ENSEÑANZA	6
4.5. ORGANIZACIÓN Y CONTROL	7
4.6. MEDIOS	7
5. EVALUACIÓN	7
5.1. TIPOS	7
5.2. ¿QUÉ EVALUAR?	7

Programación categoría CADETE

DIAGNÓSTICO INICIAL

- Cuadro de caracteres psicoevolutivos

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Desarrollar las diversas capacidades del individuo comenzando en esta etapa a distinguir entre 'Baloncesto para Todos' y la búsqueda paulatina del rendimiento individual con algunos jugadores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

TÉCNICOS

- Ejecutar correctamente los gestos técnicos del Baloncesto

TÁCTICOS

- Utilizar inteligentemente los gestos técnicos del Baloncesto, afianzamiento de los medios colectivos básicos y desarrollar los complejos.

ESTRATÉGICOS

- Desarrollar el juego colectivo a través de medios tácticos colectivos básicos y complejos.

FÍSICOS

- Desarrollar las cualidades físicas.

COGNITIVOS

- Realizar un intenso trabajo táctico, donde el individuo desarrollará sus mecanismos perceptivo - decisivo y ejecutivo.

AFECTIVOS

- Mantener buenas relaciones afectivas con el grupo y comenzar a tomar conciencia de mantener una Filosofía de Escuela/Club.

CONTENIDOS

TÉCNICOS

ATAQUE

- Manejo del balón
- Recepción y posición Triple Amenaza
- Paradas en un tiempo
- Paradas en dos tiempos
- Pivotes: Interior y exterior
- Bote: Protección y velocidad
- Cambios de dirección sin balón: Directo, cruzado y reverso
- Arrancadas y cambios de ritmo
- Tiro: Libre, Estático, suspensión, gancho, tras recepción, tras bote
- Entradas a canasta: Normal (Ambos lados), a canasta pasada, extensiones, en salto, pie cambiado, de reverso y con pérdida de paso
- Cambios de dirección con balón: Entre piernas, por delante, reversos, por la espalda, consecutivos y cambios de dirección con finta corporal
- Pases: De pecho, picados, de béisbol, en movimiento, con una mano, etc. (Con oposición)
- Fintas de salida: Directa, cruzada y reverso
- Fintas de pase, tiro y bote combinadas
- Fintas de recepción: Normal, de reverso, autobloqueo, puerta atrás
- Gesto del bloqueo ofensivo

DEFENSA

- Posición básica
- Desplazamientos defensivos
- Empleo de manos
- Bloqueo del rebote
- Movimientos con cuerpo (Gestos defensivos: 'body-check', fintas, etc.)

TÁCTICOS

ATAQUE

- Contraataque con dos bases
- Ocupar cinco calles en contraataque
- Ocupar espacios - posiciones ofensivas
- Aclarados
- Cortes: lado débil, lado fuerte
- Bloqueo directo
- Bloqueo indirecto
- Bloqueo ciego
- Intercambios

- Intercambios
- Rotaciones
- Fijación del impar (Dividir)
- Ataques en ventaja
- Buscar espalda
- Ocupar huecos
- 1 x 1: Base, escolta, alero, poste bajo, poste medio
- 2 x 2 Base - alero, alero . poste, poste - poste
- 3 x 3: Base - alero - poste, alero - poste - poste, base - alero - alero

DEFENSA

- Balance defensivo
- Defensa líneas de pase
- Defensa puerta atrás
- Defender con líneas del campo
- Rebote defensivo
- Situaciones de desventaja
- Ayudas defensivas
- Ayuda y recuperación
- Saltar y cambiar
- Cambios defensivos
- Triángulos defensivos
- Ajustes defensivos
- 2 x 1 en defensa
- Defensa del bloqueo directo
- Defensa del bloqueo indirecto
- Defensa del bloqueo ciego
- Defensa de las continuaciones
- Defensa de los cortes
- Defensa según posiciones en el campo (Base, alero, etc.)

ESTRATÉGICOS

ATAQUE

- Contraataque con dos bases
- 'Passing Game' (Juego de pases)
- Ataque universal rotatorio: cortes, ocupar espacios
- Un ataque contra defensa individual
- Un ataque contra defensa zonal
- Jugadas de banda y fondo con movimientos de nuestra estrategia ofensiva

DEFENSA

- Individual en media cancha
- Individual en toda la cancha
- Defensa individual con 'trap' (2 x 1)
- Una zona presionante
- Una defensa zonal (por conceptos) en el segundo año

FÍSICOS

- Fuerza resistencia - Fuerza explosiva - Fuerza velocidad
- Flexibilidad
- Resistencia aeróbica
- Resistencia anaeróbica
- Velocidad de reacción, de movimiento, frecuencial
- Coordinación

INTERACCIÓN DIDÁCTICA

RECURSOS

- *Humanos:* Comenzar a entrenar algunos jugadores con categorías superiores
- *Materiales:* Picas, balones, aros, ... Necesidad de tener cinco días la cancha

ESTRATEGIA PRÁCTICA

- Analítico a global
- Global a analítico
- Mixta

ESTILOS DE ENSEÑANZA

- Modificación mando directo
- Enseñanza recíproca
- Asignación de tareas
- Trabajo en grupos
- Programas individuales

COMUNICACIÓN Y ENSEÑANZA

- *Información inicial:*
 - * Verbal
 - * Visual
 - * Cinestésico - táctil
 - * Mixta
 - * Por modelos
 - * Por resolución de problemas
- Conocimiento de resultados:
 - * Evaluativo
 - * Descriptivo
 - * Descriptivo lacónico
 - * Prescriptivo
 - * Interrogativo
 - * Afectivo
 - * Externo
 - * Interno
 - * Individual
 - * Grupal
 - * Concurrente

ORGANIZACIÓN Y CONTROL

- *Sesión:*
 - * Tranquila y disciplinada
 - * Casi funciona sólo
- *Organización:*
 - * Semiformal
- *Ejecución:*
 - * Simultánea
 - * Alternativa
 - * Consecutiva
- *Formaciones:*
 - * Según la actividad a realizar
- *Secciones:*
 - * Tareas idénticas para todos
 - * Tareas por niveles
 - * Tareas por contenidos
 - * Circuitos
 - * Minicircuitos
- *Posición del entrenador - monitor:*
 - * Fuera de la sesión
 - * Fuera de la sesión

MEDIOS

- Ejercicios

EVALUACIÓN

TIPOS

- Formativa
- Simétrica
- Interna
- Externa
- Cuantitativa
- Cualitativa

¿QUÉ EVALUAR?

- Aspectos técnicos, tácticos y estratégicos
- Cualidades físicas
- Actitud y participación
- Progresos individuales según actividades
- Funcionamiento del cuerpo
- Técnicas gimnásticas
- Preferencias
- Toma de datos antropométricos

CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS



12 – 16 AÑOS

COGNITIVAS	AFECTIVAS	SOCIALES	FÍSICAS	MOTRICES
<ul style="list-style-type: none"> Inicio del desarrollo del pensamiento formal y operativo, generador de la capacidad de abstracción y deducción teórica. Los intereses se diversifican bajo la influencia de los factores individuales y sexuales. Gran capacidad de fijación y retención. Facilidad para el aprendizaje. Predominio del razonamiento analítico. 	<ul style="list-style-type: none"> No encuentran un status de adulto que se corresponda con su madurez biológica. Necesita identificarse con un 'modelo' o ídolo. Se acrecienta su separación del medio familiar. El desarrollo de la personalidad cobra fuerza. Inicio de la atracción chico - chica. Edad de grandes ideales. 	<ul style="list-style-type: none"> Gran inestabilidad social. Gran importancia de su imagen externa. Interés por las actividades sociales y deportivas. Los intereses, las motivaciones, las actitudes, etc. son muy cambiantes en la adolescencia. Gran influencia en la primera etapa de este período de las pandillas y de los líderes. 	<ul style="list-style-type: none"> El crecimiento en esta edad para las chicas se acelera con respecto a los chicos. El desarrollo muscular es mucho mayor en el varón. El aumento de la masa muscular se acompaña de un aumento de la fuerza en ambos sexos facilitándose la habilidad y la coordinación motora. La soldadura ósea de los cartílagos marca el final de la adolescencia y del crecimiento estatural. Termina de desarrollarse el corazón. Al inicio de esta etapa, acrecentamiento de las transformaciones hormonales dando paso a la caracterización puberal. La fuerza máxima se incrementa mínimamente. El varón entre los 14 y 16 años aumenta el diámetro de la laringe conduciendo a una mayor gravedad de la voz. 	<ul style="list-style-type: none"> Durante la primera etapa de este período, quedarán consolidadas todas las CAPACIDADES PERCEPTIVO - MOTRICES. En la segunda etapa, el niño será capaz de desarrollar motrizmente todas las situaciones técnico - tácticas de cualquier deporte.