

Programación de la Categoría JUNIOR

ÍNDICE

1. DIAGNÓSTICO INICIAL.....	3
2. OBJETIVOS.....	3
2.1. OBJETIVO GENERAL	3
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	3
2.2.1. TÉCNICOS.....	3
2.2.2. TÁCTICOS.....	3
2.2.3. ESTRATÉGICOS.....	3
2.2.4. FÍSICOS.....	3
2.2.5. COGNITIVOS.....	3
2.2.6. AFECTIVOS.....	3
3. CONTENIDOS.....	4
3.1. TÉCNICOS	4
3.1.1. ATAQUE	4
3.1.2. DEFENSA	4
3.2. TÁCTICOS	4
3.2.1. ATAQUE	4
3.2.2. DEFENSA	5
3.3. ESTRATÉGICOS	5
3.3.1. ATAQUE	5
3.3.2. DEFENSA	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 JUVENIL

DIAGNÓSTICO INICIAL

- Cuadro de caracteres psicoevolutivos

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Perfeccionar las diversas capacidades del jugador, ya que su siguiente categoría, la senior, no buscará el progreso individual sino el colectivo.
- Distinguir adecuadamente el jugador de 'élite'

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

TÉCNICOS

- Ejecutar correctamente todos los gestos técnicos del Baloncesto, además de su combinación compleja

TÁCTICOS

- Utilizar inteligentemente los gestos técnicos del Baloncesto, y afianzar los medios tácticos colectivos básicos y complejos.

ESTRATÉGICOS

- Conocer todas las posibilidades del juego 5 x 5, basándose en medios tácticos colectivos simples y complejos.

FÍSICOS

- Desarrollar las cualidades físicas con la programación individual como base principal.

COGNITIVOS

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

AFECTIVOS

- Mantener buenas relaciones afectivas con el grupo y tomar conciencia de hasta donde puedo llegar.

CONTENIDOS

TÉCNICOS

- Iguales que en categoría cadete, pero el trabajo será con mayores combinaciones gestuales.
- Terminar de afianzar los gestos, ya que en la categoría senior no se entrenará tanto la técnica individual.

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

- Igual que en categoría cadete, pero el trabajo será con mayores combinaciones tácticas.
- A partir de juveniles, la táctica colectiva será fundamental para el trabajo estratégico.

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
- 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
- Transición estructurada
- 'Passing Game' (Juego de pases)
- Ataque universal rotatorio: cortes, ocupar espacios
- Dos ataques contra defensa individual
- Dos ataques contra defensa zonal
- Una o dos jugadas de banda y fondo con movimientos de nuestra estrategia ofensiva
- Salida de presión
- Una jugada especial para momentos determinados de partido

DEFENSA

- Individual en media cancha

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

FÍSICOS

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

INTERACCIÓN DIDÁCTICA

RECURSOS

- *Humanos:* La realización de entrenamientos con equipo senior será fundamental
- *Materiales:* Ya hay necesidad imperiosa de tener sala de musculación

ESTRATEGIA PRÁCTICA

- Analítica
- Global
- Mixta

ESTILOS DE ENSEÑANZA

- Modificación mando directo
- Enseñanza recíproca
- Asignación de tareas
- Trabajo por grupos
- Programas individuales
- Grupos reducidos
- Enseñanza programada
- Microenseñanza

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
- * Terminal
- * Retardado

ORGANIZACIÓN Y CONTROL

- *Sesión:*
 - * Tranquila y disciplinada
 - * Puede funcionar 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
 - * Será fundamental la individualización
- *Posición del entrenador - monitor:*
 - * Fuera de la sesión
 - * Fuera de la sesión

MEDIOS

- Entrenamientos

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
- Reglamento
- Control exhaustivo a base de tests