

Motivación, Fundamentos y Destrezas

Nivel 1



**Federación
de Baloncesto
Puerto Rico**

Nuestra Baloncesto



Por: Joaquin Rodriguez Acevedo

TEORIA



**Federación
de Baloncesto
Puerto Rico**

Nuestro Baloncesto



ORIENTACION

- Se debe dividir en tres etapas básicas

- 6-7

- 8-9

- 10-11-12

-

Desarrollo Motor y Función Perceptiva-Sensorial

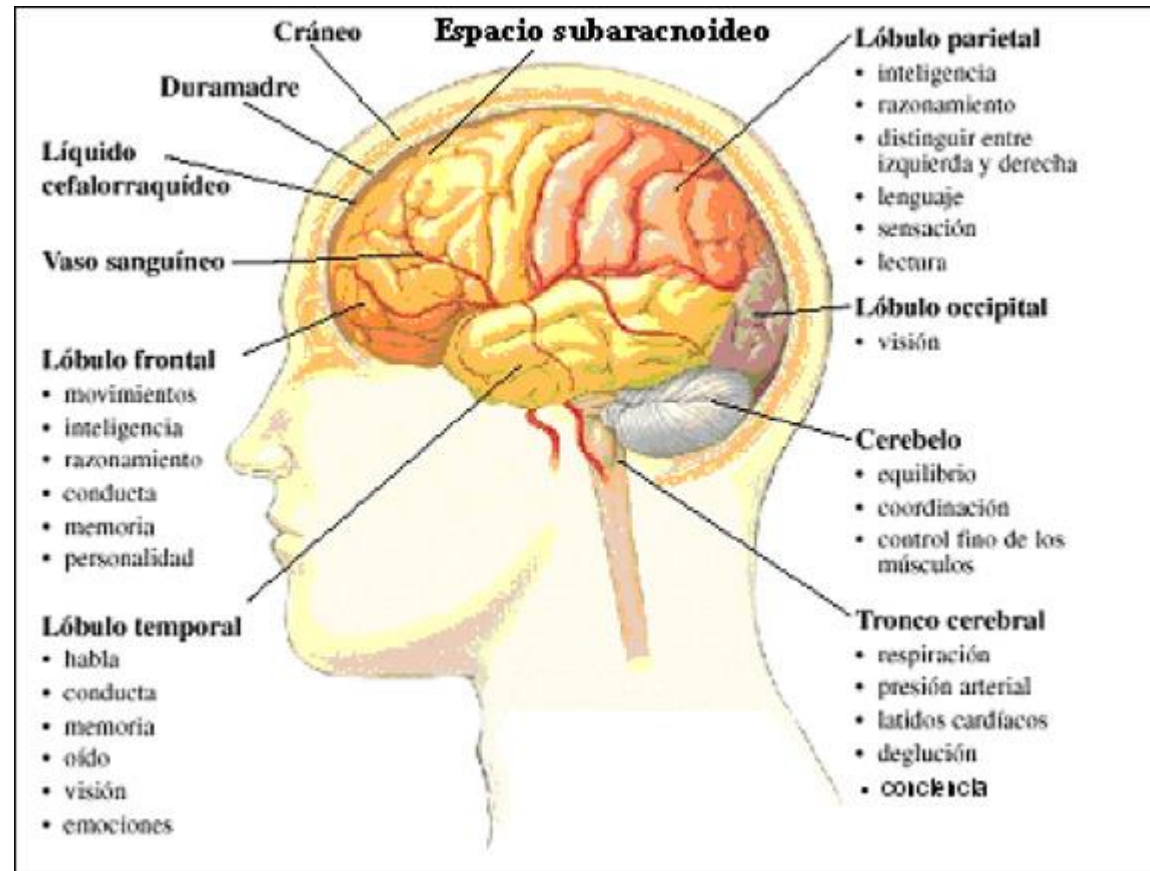
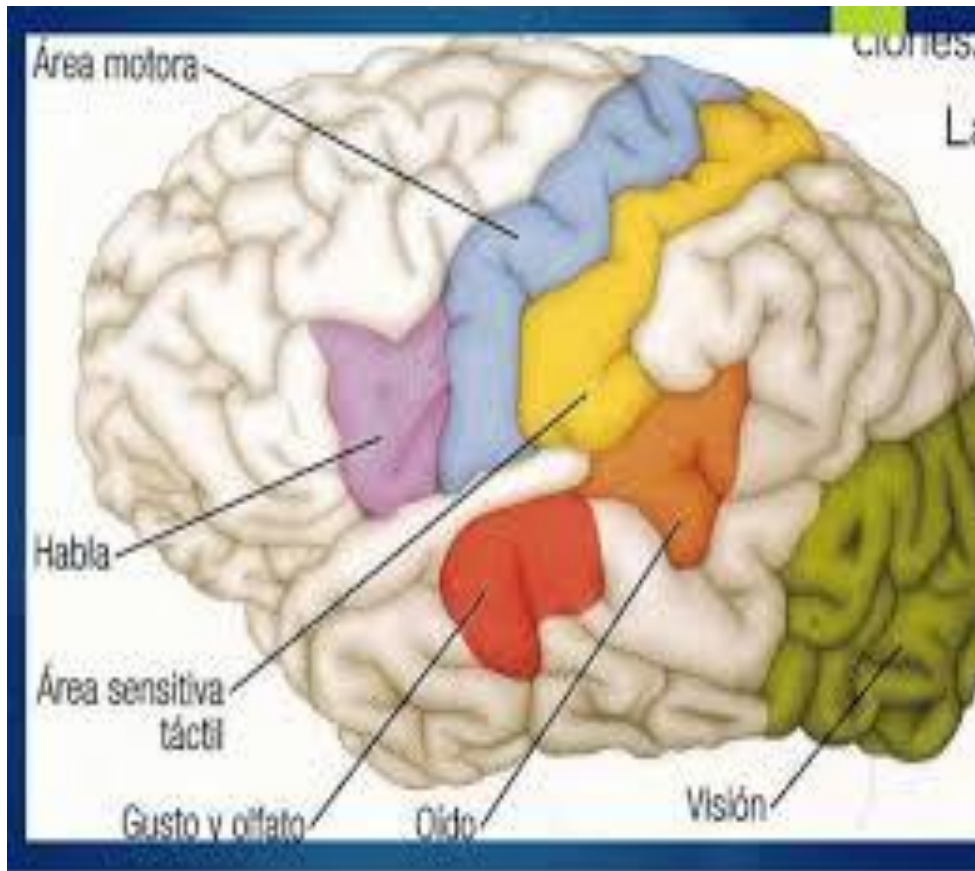
Debemos entender que es y como podemos ayudar a desarrollarlo

- Factores físicos y psicológicos que controlan el mismo, hay que analizarlos y conocerlos previo a forzar ciertas destrezas que no van a la par con la edad.
- Factores durante su crecimiento
 - El niño que gateó, subió escaleras en su casa, se trepaba en la silla a buscar el juguete; normalmente tiene movimientos motores mas definidos

Aspectos Físicos y Psicológicos

Al entender estos factores, comprenderemos que debemos enseñar, demostrar, explicar y practicar cada ejercicio.

- La función perceptiva es el punto de partida para todos los aprendizajes mentales que llevamos a cabo a través de los 5 sentidos sensoriales.
- Siendo el cerebro el centro de todo, mantiene un área donde se almacena la destreza motora y un área donde se almacena todo lo que tiene que ver con postura, balance y coordinación de movimientos.
- Ya estando almacenado en el cerebro, este lo envía a todas las partes del cuerpo.



El cerebro recibe la información utilizando los 5 sentidos, lo almacena y luego se encarga de enviarle a cada parte del cuerpo que tiene que hacer.

Usted es un profesional, y como tal, tiene que entender el porque, el como y el cuando.

6 - 7

- Las habilidades sensoriales-perceptivas y habilidades motoras deben ser entrenadas y mejoradas.
- Los fundamentos básicos de baloncesto deben enseñarse utilizando propuestas que fomenten el desarrollo motor. (Correr, saltar, lanzar y atrapar entre otros).
- Debemos tener claro que el desarrollo motor es totalmente individual, y que a esta edad hay niños con destrezas motoras desarrolladas a la par con su edad, adelantados a su edad y atrasados, ya sea por factores físicos, hereditarios y/o conducta de desarrollo.

8 - 9

- A esta edad se debe continuar entrenando y desarrollando los movimientos motores utilizando las reglas del baloncesto MINI.
- Actualmente en las categorías pequeñas, tenemos niños jugando de forma competitiva y el desarrollo motor NO ES LA PRIORIDAD.
- El primer encuentro en el mundo competitivo no debe abandonar la perspectiva del Desarrollo Físico, habilidades sensoriales-perceptivas y habilidades motoras y posturales.

10 - 11 - 12

- En esta etapa seguimos trabajando con las habilidades motoras, pero se enfatiza y se mejoran los fundamentos del baloncesto utilizando el concepto JUEGO BÁSICO.
- Existe una alta posibilidad de encontrar jugadores en esta edad que no están a la par con su edad y desarrollo motor.
 - Reconocer y trabajar ejercicios que estén en un nivel mas bajo.

Juego Basico

- Se deben trabajar situaciones de juego utilizando el concepto de menos a mas:
 - 1 vs 0
 - 1 vs 1
 - 2 vs 2
 - 3 vs 3
 - 4 vs 4
 - 5 vs 5
- Variantes
 - 2 vs 1
 - 3 vs 2
 - 4 vs 3
 - 5 vs 4

CANCHA



**Federación
de Baloncesto
Puerto Rico**

Nuestro Baloncesto



Ejercicios 6 y 7

- Caminar con el talón y con la punta del pie
- Caminar hacia atrás, hacia adelante y correr cuando se sientan cómodos
- Agarre de la bola
- Pasar la bola por la espalda, detrás del cuello, por la espalda, entre las piernas y sus respectivos reversos (Derecha – Izquierda / Izquierda – Derecha)
- Subir la bola con una mano y caminar
- Driblear de forma abierta por la cancha hasta que suene el pito, al pitar nuevamente deben volver a driblear.

Ejercicios 8 y 9

- Pasar el balón moviendo el tronco en parejas
- Coger el balón en los tobillos y llevarlo hacia atrás de la cabeza
 - Individual
 - Pareja
 - Competencia (Utilizar jóvenes que estén tomando adiestramiento)
- Lanzar el balón hacia arriba y al frente, atraparlo antes de llegar a mitad de cancha
- Dribleo hasta el codo, mitad de cancha y codo utilizando Crossover en cada punto.
- Driblear hasta mitad de cancha , recoger ficha sin parar de DRIBLEAR y regresar
 - Ambas manos
 - Competencia

Ejercicios 10,11 y 12

- DRIBLEAR hasta el codo, mitad de cancha y codo alternando Crossover, giro, por la espalda y entre las piernas
- DRIBLEAR hasta mitad de cancha, recoger ficha sin parar de DRIBLEAR y regresar
 - Competencia
 - El jugador del otro lado le intenta quitar la bola, hasta que agarre ficha.
- Driblear con dos balones
 - Cambiar de mano con en el pito
 - Driblear una alta y otra baja / Cambiar con en el pito
- En pareja pasar uno por arriba y otro picado
 - Cambiar con el pito

Juego Básico

- Asignarle numero a los jugadores, dividir y llamar por numero
 - 1 vs 1
 - Enfatizar en Cuadrar / Defensa Burbuja Defensiva
 - 2 vs 2
 - Enfatizar cuadrar y cortar / Defensa Burbuja Defensiva y Línea de Pase
 - 3 vs 3
 - Enfatizar cuadrar, cortar y pasar al otro lado
 - Defensa Burbuja Defensiva , Línea de Pase y Lado de Ayuda
 - 4 vs 4
 - Enfatizar cuadrar, cortar , pasar al otro lado y espacio
 - Defensa Burbuja Defensiva , Línea de Pase y Lado de Ayuda
 - 5 vs 5
 - Mismos puntos énfasis de 4 vs 4
- Alternativas juego básico
 - Enfatizar en los mismos punto añadiendo el posicionarse y reposicionarse (Jugar sin la bola)

Conclusión

- Se debe en las edades primarias, fomentar primero el desarrollo motor y las funciones perceptiva-sensoriales y utilizar los fundamentos del baloncesto como una herramienta para lograr esto.
- Es fundamental continuar trabajando los fundamentos básicos del baloncesto en todas las áreas, fomentando el desarrollo motor y funciones perceptiva-sensoriales según la edad
 - Corporal
 - Equilibrio
 - Coordinación
 - Resistencia
 - Velocidad

Motivación, Fundamentos y Destrezas

Preguntas ?



**Federación
de Baloncesto
Puerto Rico**

Nuestra Baloncesto

