

# 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

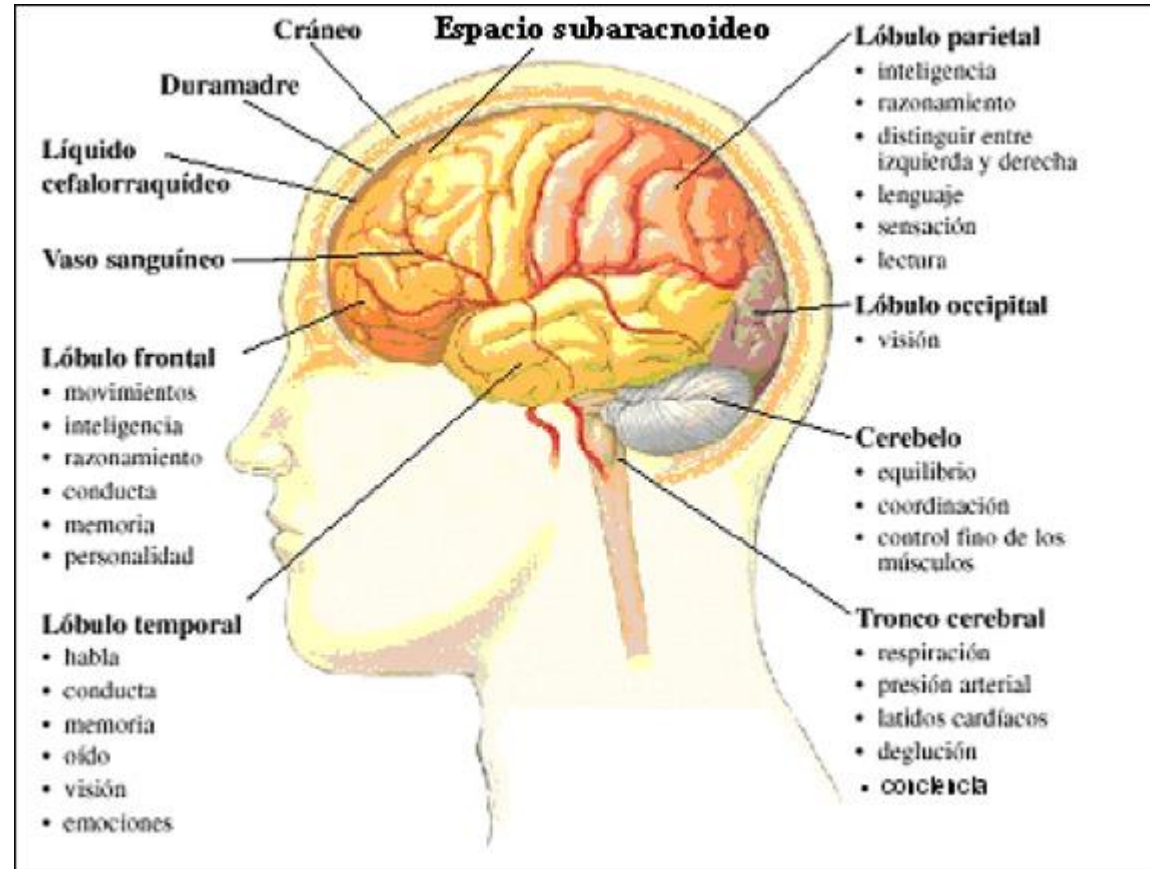
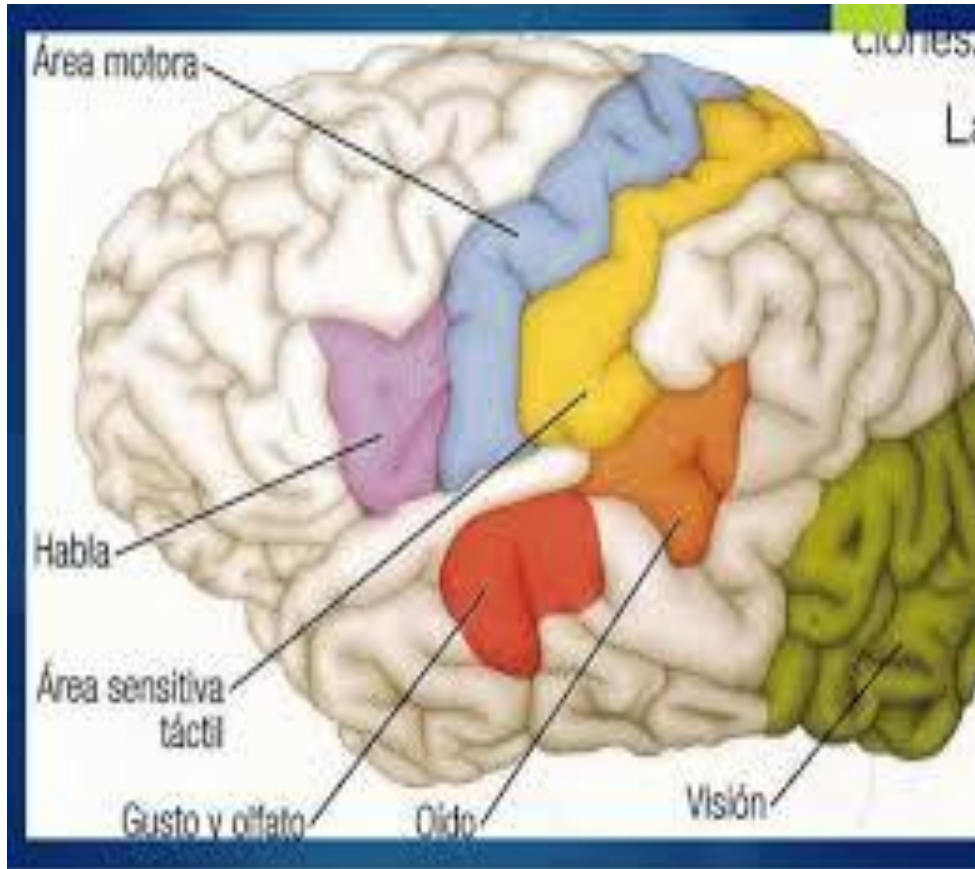
Debemos entender que es y como podemos ayudar a desarrollarlo

- 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 movimiento 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*

