

San Gabriel

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y  
DEPORTIVAS, COLEGIO**

# **SAN GABRIEL**

**-PASIONISTAS-**

**2017-2018**

Pasionistas



Organiza:



## BALONCESTO

### FUNCIONAMIENTO DE LA ACTIVIDAD

**ENTRENADORES:** Marcos González, Héctor González, Jaime Pereda y Luís Martínez

**LUGAR:** Pabellón polideportivo del centro deportivo San Gabriel

### HORARIO

PREBENJAMÍN (nacidos en 2008/09/10/11)	De 17:00 a 18:15	Lunes y miércoles
BENJAMÍN (nacidos en 2006/07)	De 17:00 a 18:30	Martes y jueves
ALEVÍN (nacidos en 2004/05)	De 17:00 a 18:30	Lunes y miércoles

\* Los días pueden ser cambiados por la organización, en función del número de equipos que se formen.

### RECOGIDA/ENTREGA

Los jugadores de 2º de E. Infantil son recogidos directamente en las aulas y el resto en el punto de encuentro en el que les dejan sus tutores (puerta de salida de los pabellones/cafetería). Los entrenadores les acompañarán a los vestuarios del pabellón del centro deportivo San Gabriel.

La entrega se realizará en la puerta de los vestuarios del pabellón (puerta derecha del hall del centro deportivo San Gabriel). La puerta de acceso de los campos deportivos al centro deportivo San Gabriel se abrirá a las 16:55 para no interferir en el desarrollo de las actividades del colegio en dichos campos deportivos.

### VESTUARIO

Los jugadores tendrán que asistir a las sesiones/entrenamientos con ropa adecuada para la actividad (chándal, zapatillas, pantalón corto, camiseta deportiva...).

Además para las competiciones se usará la equipación oficial de Baloncesto del colegio. En los primeros días de la actividad se os hará llegar más información sobre dicha equipación.

### RECOMENDACIONES

Se recomienda llevar algo de merienda en la bolsa de Baloncesto: algo ligero y digerible como zumo, galletas, fruta... para que coman antes de empezar la actividad. Dicha comida se tomará antes de la entrada al pabellón (en el cuál su normativa no lo permite). También es recomendable que traigan una botella de agua para optimizar el tiempo de las sesiones.

### COMPETICIONES

Se participará en las competiciones de Baloncesto del programa Deporte Infantil, (Deporte escolar municipal) Serie básica/única, que la Comunidad de Madrid promueve y organiza en nuestra ciudad a través de la Ciudad deportiva municipal: [www.oacdmalcala.org/dep\\_inf.html](http://www.oacdmalcala.org/dep_inf.html).

Además se participará en distintos torneos amistosos que se desarrollan en nuestra ciudad o municipios cercanos promovidos por distintos colegios y clubs.

## PROGRAMACIÓN DE BALONCESTO

A continuación mostramos una breve planificación de lo que van a consistir los entrenamientos de baloncesto, son aspectos generales que se van a intentar trabajar con los chicos y chicas, siempre dependiendo de los grupos, ya sea por categoría o por habilidades del propio equipo formado, después cada entrenador verá bajo su criterio el nivel de los ejercicios que necesitan los equipos.

### OBJETIVOS GENERALES

- Fomentar jugadores motivados, inteligentes.
- Fomentar también el deporte en equipo, respeto sobre los compañeros, compañerismo, solidaridad, esfuerzo y disciplina de todos los jugadores.
- Animar a la práctica del baloncesto.
- Comprender la estructura funcional del baloncesto.
- Desarrollar la inteligencia motriz básica.
- Dotar a los jugadores de habilidades específicas y esenciales para la correcta práctica del baloncesto.
- Lanzar en carrera, coordinación natural de derecha e izquierda. Entradas a canasta derecha (perfeccionamiento) izquierda (iniciación).
- Botar con la derecha y con la izquierda.
- Conocer las reglas básicas, pasos, dobles, campo atrás, falta personal...etc.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar juegos en los que sea necesario el juego en equipo y con ello la ayuda de los compañeros para conseguir el objetivo final del ejercicio.
- Proteger el balón.
- Avanzar con el balón (bote en estático, bote normal, bote de protección, bote de velocidad).
- Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa.
- Conseguir un buen manejo de balón (introduciendo ejercicios de cambio de ritmo).
- Interceptar, recuperar el balón.

- Evitar el avance, progresión del adversario hacia nuestra canasta.
- Impedir el lanzamiento.
- Buscar un alto número de decisiones por parte de los jugadores.
- Diseñar tareas que les impliquen cognitivamente.
- Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego.
- Insistir después de pasar, desplazarse para recibir.
- Jugar con/sin balón.
- Importancia de las situaciones derivadas del 1x1 en todas sus posibilidades. UNO CONTRA UNO.
- Siempre que se pueda COMPETIR.
- Entrenar en situaciones contextualizadas, lo más reales posibles, con la máxima transferencia a la solución de problemas del propio juego.

## OBJETIVOS TÉCNICOS

- Dotar de fundamentos que le permitan superar al oponente directo en situaciones de 1x1
- Prestar especial atención a las situaciones de 1x0, 1x1
- Mejorar especialmente el bote, en sus vertientes para conseguir los objetivos específicos
- Defender individualmente
- Buscar no ser sobrepasado en las fintas de salida, tiro o pase.
- Jugar abiertos, sin aglomeraciones
- Pasar por todas las posiciones, todos hacen de todo
- Trabajar la mano de bote menos hábil, dar descaradamente este lado en defensa, y así dificultar el avance rival.
- Lograr un alto número de lanzamientos por sesión de entrenamiento, para que los jugadores no tengan miedo a tirar en partidos por temor al fallo.
- Dominar los desplazamientos básicos defensivos
- Unir fundamentos técnicos y tácticos. Sumar contenidos en los medios de acción. Por ejemplo, manejo + bote, bote + tiro, bote + pase...

## ORGANIZACIÓN DE LAS CLASES

#### CALENTAMIENTO 10 min

- Juegos de calentamiento general mediante carreras
- Ejercicios de movilidad articular
- Estiramientos

#### PARTE PRINCIPAL 40 min

- Fundamentos técnicos en función de la base y de la categoría.
- Fundamentos tácticos y estratégicos en función de la base y de la categoría.
- Trabajo de la condición física con balón:
  - Juegos de velocidad
  - Juegos de relevos
  - ...
- Ejercicios de técnica individual

#### VUELTA A LA CALMA 5 min

- Estiramiento de todos los músculos
- Ejercicios de relajación
- Comentar la sesión/charla preparatoria de partidos.