

PLANIFICACIÓN TÉCNICA INFANTIL

ATAQUE

- **DOMINIO DE BALÓN**
 - Trabajo Diario
 - Flexionados, espalda recta, no mirar balón (Ojos Cerrados)
- **MOVIMIENTO DE PIES**
 - Paradas y Pivotes (Uno y dos tiempos, izquierdo y derecho y viceversa)
 - Salidas (Cruzada, tras finta de salida y de tiro)
- **PASE**
 - En estático (2 manos, de pecho, picado, de béisbol y sobre la cabeza; 1 mano directo, de contraataque y picado con y sin previo bote)
 - En Movimiento (2 manos de pecho, picado y lateral; 1 mano picado, de contraataque y lateral)
 - Recepción de pase (Estático y en movimiento)
- **BOTE**
 - Bote de protección, de velocidad.
 - Arrancada, parada con bote (ambas manos) y luego salidas (directa y con cambio de dirección y ritmo por delante, en reverso con bote y entre las piernas)
- **TIRO Y ENTRADAS**
 - Posición y Mecánica de Tiro (Toda la temporada)
 - Parada y Tiro Bajo aro y más alejado (a tabla)
 - Aplicación al juego
 - Tiro estático y en movimiento en combinación con otros movimientos.
 - Inicio al tiro de 3 puntos.
 - Entradas sencillas, con finta de pase, tras pase con y sin bote (No bandejas)
 - Entradas a aro pasado y con pérdida de paso.
 - Entradas por la línea de fondo (Normal y aro pasado) y entradas en semigancho.
- **REBOTE**
 - Todos y siempre al rebote (Instinto)
 - Ejercicios de agresividad y de mecánica de bloqueo de rebote
- **JUEGO COLECTIVO**
 - Contraataque (Correr todos y siempre, primer pase de contraataque, pasar hacia delante, balón por el centro y entrar fuerte)
 - Contraataque (Introducir concepto de trailer, tiros cortos a tabla y rebote de ataque)
 - Iniciación al bloqueo Directo:
 - Posición
 - Ejecución (Pasar mano a mano, meter al defensa previa finta y continuación del bloqueador)
 - 1x1 (Aplicación de fundamentos anteriores, mirar pies del defensor)
 - Pasar y moverse, moverse continuamente sin balón.
 - Espacios (Jugar abiertos)
 - Fintas de recepción (normal y de reverso), puertas atrás.

DEFENSA

- **Posición Básica Defensiva.**
- El Defensor deberá estar **entre el balón y el aro.**
- **Desplazamientos Defensivos:**
 - Movimientos de pies
 - Desplazamientos:
 - Laterales
 - De caída
- **Defensa del Jugador con Balón:**
 - Con posibilidad de bote (distancia)
 - Sin posibilidad de bote (Presión, botó)
 - Defensa al tirador (Puntear y bloquear)
 - Dar la banda
- **Defensa del Jugador sin Balón:**
 - Negar las líneas de pase completamente.
 - Distancia:
 - Flotación (Lado Fuerte)
 - Distancia (Lado Ayuda)
 - Defensa de los cortes:
 - Saltar hacia el balón
- Posición correcta de **manos** y su utilización.
- **Situaciones de superioridad** (3x2 y 2x1).
- Defensa de la **Salida y Primer pase** de contraataque.
- **Defensa del Bloqueo Directo** (Pasar por delante si es posible ó 2x1).
- Iniciación a la **defensa del bloqueo indirecto** (Hablar, no cambiar, lado fuerte y lado débil)
- **Visión Periférica** (Mirar hombre y balón).
- **Perfeccionamiento del lado de ayuda** (más de un pase del balón).
- **Cerrar el rebote (5 Jugadores).**
- **Comunicación** (Voces de defensa).

METODOLOGÍA

Se establecen tres pasos de aplicación progresiva en el proceso de enseñanza:

- 1.- Introducir el concepto o la mecánica.
- 2.- Perfeccionar su ejecución.
- 3.- Aplicar al juego.

PROGRAMACIÓN

- Planificación Diaria y semanal.
- Cada día dedicamos entre 8 y 10 minutos a cada uno de los 6 fundamentos de técnica individual y 20 minutos al trabajo de defensa y 20 al trabajo de juego colectivo.