



CLUB BALONCESTO PALENCIA

PLANIFICACION INDIVIDUAL

Categoría Infantil 2010/11

Realizado por
**Juan Carlos
Martín Gutiérrez**
Entrenador Superior
de Baloncesto



Planificación **TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA**

1. TRABAJO GENERAL DE LA POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA.

2. DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN:

- 2.1. ATACANTE CON BALÓN NO HA BOTADO (triple amenaza).
- 2.2. ATACANTE CON BALÓN ESTÁ BOTANDO.
- 2.3. ATACANTE CON BALÓN DEJA DE BOTAR.

3. DEFENSA AL JUGADOR SIN BALÓN:

- 3.1. LADO DE BALÓN (lado fuerte).
- 3.2. LADO DE NO BALÓN (lado débil).
- 3.3. DEFENSA DEL CORTE.

4. DEFENSA DEL BLOQUEO:

- 4.1 PRINCIPIOS BÁSICOS EN LA ENSEÑANZA INICIAL DEL BLOQUEO INDIRECTO Y DIRECTO.
- 4.2. FASES DE LA DEFENSA DEL BLOQUEO INDIRECTO Y DIRECTO.
- 4.3. DEFENSA DEL BLOQUEO INDIRECTO.
- 4.4. DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO.

5. DEFENSA EN INFERIORIDAD (contraataque).

6. REBOTE DEFENSIVO:

- 6.1. PRINCIPIOS BÁSICOS A LA HORA DE ENSEÑAR EL REBOTE DEFENSIVO.
- 6.2. TÉCNICA INDIVIDUAL A TRABAJAR.



CLUB BALONCESTO PALENCIA

PLANIFICACION INDIVIDUAL

Categoría Infantil 2010/11

Realizado por
**Juan Carlos
Martín Gutiérrez**
Entrenador Superior
de Baloncesto



Planificación **TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA**

1. TRABAJO GENERAL DE LA POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA

- POSICIÓN FLEXIONADA EN TODO MOMENTO (equilibrio).
- COLOCACIÓN Y MOVIMIENTOS DE BRAZOS Y MANOS (defendemos con todo el cuerpo).
- DESPLAZAMIENTOS LATERALES DE PIERNAS Y PIES (no usar los talones).
- VISIÓN PERIFÉRICA.
- COMUNICACIÓN DEFENSIVA.

2. DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN

2.1. ATACANTE CON BALÓN NO HA BOTADO (triple amenaza):

- La distancia dependerá del físico del defensor y atacante, y también, de la cercanía respecto a la canasta (contra más cerca de la canasta más pegado al atacante).
- Esperar el dribbling del atacante siempre flexionado.
- Colocación de brazos y manos para impedir ventajas en el primer bote, y en movimiento presionando el balón (REACCIÓN DEFENSIVA).
- Mantener la colocación de piernas y pies entre las del atacante, con las punteras de los pies en movimiento, pero sin despegarlas del suelo.
- Puntear con el brazo estirado el posible tiro del atacante, pero sin saltar (pies siempre en el suelo).
- Según la posición del atacante en el campo (tener en cuenta líneas de referencia situadas en el campo), nuestra defensa será:
 - **FRONTAL:** atacante situado por encima de la prolongación del tiro libre en torno al eje aro-arco con punteras de los pies mirando al ½ campo.
 - **LATERAL:** atacante situado por debajo de la prolongación del tiro libre cercano a las bandas o en las esquinas del campo:
 - Colocación de brazos y manos para **NEGAR EL CENTRO**, orientando al atacante hacia la línea de fondo.
 - Colocación de las punteras de los pies mirando a las bandas.

2.2. ATACANTE CON BALÓN ESTÁ BOTANDO:

- Posición flexionada para reaccionar defensivamente.
- Defender al balón y no al cuerpo del atacante (cabeza delante del balón).
- Colocación de brazos y manos para impedir los cambios de mano por delante:
 - El brazo más alejado de la dirección del bote a la altura de la rodilla del atacante, con **FINTAS** hacia el balón para que esté preocupado de no perderlo.
 - Y el otro brazo más arriba presionando el posible pase del atacante.
- Desplazamientos laterales:
 - Paso de caída.
 - Evitar cruzar las piernas y evitar dar saltos.



CLUB BALONCESTO PALENCIA

PLANIFICACION INDIVIDUAL

Categoría Infantil 2010/11

Realizado por
**Juan Carlos
Martín Gutiérrez**
Entrenador Superior
de Baloncesto



Planificación **TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA**

- Combinar los deslizamientos y movimientos en carrera para recuperar al atacante y colocarse entre él y la canasta.
- Utilizar las punteras de los pies y no los talones.

2.3. ATACANTE CON BALÓN DEJA DE BOTAR:

- Presionar y acosar al atacante con movilidad activa de brazos y manos.
- Con los desplazamientos laterales defenderemos sus pivotes.
- El objetivo no es ir a robarle el balón al atacante, sino provocarle errores en sus pases o violaciones de cinco segundos.

3. DEFENSA AL JUGADOR SIN BALÓN

3.1. LADO DE BALÓN (lado fuerte):

- VISION PERIFÉRICA sabiendo siempre donde está el balón.
- La distancia con el atacante será la del antebrazo.
- Colocación y movimiento de tronco, brazos, piernas y pies orientados DE CARA AL BALÓN (pecho-balón) entre el balón y el par, para presionar la LÍNEA DE PASE (no permitir recepciones dentro de 6,25) y a su vez, estar preparado para realizar la AYUDA DEFENSIVA lateral o frontal:
 - El brazo más cercano del atacante tocará la línea de pase y contactará con éste para mantenerlo controlado en todo momento; y el brazo más alejado realizará las FINTAS DEFENSIVAS (iniciación a ellas).
 - El pie más cercano del atacante sin balón estará entre las piernas de éste; y el pie más alejado del atacante sin balón estará apuntando hacia el atacante con balón.
- Para defender la puerta atrás, pivotar sobre el pie más alejado del atacante, girando el cuerpo de espaldas al balón (sin perderlo de vista) con el brazo estirado para tocar la línea de pase.

3.2. LADO DE NO BALÓN (lado débil):

- Colocación en TRIÁNGULO DEFENSIVO, que constará de los siguientes vértices:
 - Defensor.
 - Atacante sin balón (par).
 - Atacante con balón.
- VISION PERIFÉRICA, manteniendo siempre la visión hacia el balón y el atacante sin balón sin girar la cabeza y con los brazos señalando a ambos lados del TRIÁNGULO DEFENSIVO.
- La distancia estará en función de la posición del balón (a mayor distancia del posible receptor más lejos se podrá estar del par), y será aquella que permita interceptar los pases (tocar la línea de pase para provocar pases bombeados) y, a la vez, llegar a una posible ayuda defensiva hacia el atacante con balón. Tener en cuenta las líneas de referencia situadas en el campo de juego.
- Cuando se produzcan pases, el TRIÁNGULO DEFENSIVO se moverá ajustando su movimiento con el del balón (pasar de defender la línea de pase a estar en ayuda y viceversa).



CLUB BALONCESTO PALENCIA

PLANIFICACION INDIVIDUAL

Categoría Infantil 2010/11

Realizado por
**Juan Carlos
Martín Gutiérrez**
Entrenador Superior
de Baloncesto



Planificación **TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA**

- En caso de ayuda defensiva hacia el balón:
 - Anticiparse y no esperar (para al atacante con balón antes de que pise la zona).
COMUNICACIÓN DEFENSIVA.
 - SALTO Y CAMBIO DEFENSIVO SIMPLE, como norma.
- Iniciación a las FINTAS DEFENSIVAS hacia el balón.

3.3. DEFENSA DEL CORTE:

- Corte del lado de balón al lado de no balón:
 - Con el movimiento del atacante, saltar hacia el balón de cara al atacante, para colocarse entre éste y el atacante que corta.
 - Dar un paso atrás, ajustándonos al movimiento del corte.
 - Girar la cabeza para ver dónde está el balón.
 - Colocación y movimiento de tronco, brazos y piernas para defender los pases hacia el corte (mantener la presión defensiva).
 - Ajustar nuestra defensa cuando el atacante esté situado ya en el lado débil (TRIÁNGULO DEFENSIVO).
- Corte del lado de no balón al lado de balón:
 - Desde la posición de TRIÁNGULO DEFENSIVO, ajustar nuestra posición defensiva con el movimiento del atacante.
 - Hay que cortar el camino al atacante, sin perder la VISIÓN PERIFÉRICA hacia éste y el balón.
 - Cuando el atacante esté en el lado fuerte utilizar el BODY-CHECK, colocándonos de cara al atacante y en línea de pase (colocación de tronco, brazos y piernas).

4

4. DEFENSA DEL BLOQUEO

4.1 PRINCIPIOS BÁSICOS EN LA ENSEÑANZA INICIAL DEL BLOQUEO INDIRECTO Y DIRECTO:

- Acompañar la enseñanza de los bloqueos de los aspectos ofensivos con los defensivos y viceversa.
- Defender al bloqueador siempre en movimiento continuo (nunca estático), para que éste tenga dudas al encontrar un blanco fácil. Reaccionar con máxima agresividad.
- Fomentar hacia el jugador los contactos y el “*ser duro*”, pero sin permitir la agresión.
- Dar dos opciones de defensa de los bloqueos, para que el jugador elija una de ellas, en función del atacante que le toque defender.

4.2. FASES DE LA DEFENSA DEL BLOQUEO INDIRECTO Y DIRECTO:

- Impedir el bloqueo variando el ángulo del bloqueo.
- Avisar el bloqueo con la comunicación defensiva.
- Anular la ventaja del bloqueado.
- Anular la ventaja del bloqueador.
- Ambición a la hora de provocar errores defensivos.



CLUB BALONCESTO PALENCIA

PLANIFICACION INDIVIDUAL

Categoría Infantil 2010/11

Realizado por
**Juan Carlos
Martín Gutiérrez**
Entrenador Superior
de Baloncesto



Planificación **TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA**

4.3. DEFENSA DEL BLOQUEO INDIRECTO:

- El defensor del bloqueador se colocará delante de él (defensa en continuo movimiento) para que varíe su ángulo de bloqueo hacia el defensor del bloqueado.
- Antes de producirse el bloqueo, el defensor del bloqueador avisará del mismo al defensor del bloqueado, además del lado (izquierdo o derecho) donde se vaya a realizar.
- Tanto el defensor del bloqueado como del bloqueador tendrán dos opciones de defensa para anular la ventaja del bloqueado, según su situación en el campo y las características del atacante a defender:
 - Defensor del bloqueado:
 - PASAR DE SEGUNDO HOMBRE (POR DELANTE): pegarse al bloqueado, empujándolo levemente, para salir con él (orientar al bloqueado hacia el ½ campo o línea de fondo). Ser agresivo para pasarlo.
 - PASAR DE TERCER HOMBRE (teniendo como referencia al bloqueado que será el primer hombre). Ser agresivo en la recuperación del par.
 - Defensor del bloqueador:
 - FLASH DEFENSIVO hacia el bloqueado para que no reciba pase.
 - DAR UN PASO ATRÁS, dejando espacio al defensor del bloqueado para que pase y recupere rápidamente a su par para que no reciba.
- Para anular la ventaja del bloqueador, el defensor del pasador presionará su posible pase hacia el bloqueado o al bloqueador en la continuación del bloqueo.
- El objetivo será PRIMERO PROTEGER EL ARO. Pero fomentaremos la ambición defensiva para evitar las ventajas en los bloqueos, provocan que cometan errores a través de la agresividad.

4.4. DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO:

- El defensor del bloqueador se colocará delante de él para que varíe su ángulo de bloqueo hacia el defensor del bloqueado.
- Antes de producirse el bloqueo, el defensor del bloqueador avisará del mismo al defensor del bloqueado, además del lado (izquierdo o derecho) donde se vaya a realizar.
- Tanto el defensor del bloqueado como del bloqueador tendrán dos opciones de defensa para anular la ventaja del bloqueado, según su situación en el campo y las características del atacante a defender:
 - Defensor del bloqueado:
 - PASAR DE SEGUNDO HOMBRE (POR DELANTE) Y 2c1 HACIA EL BALÓN JUNTO CON EL DEFENSOR DEL BLOQUEADOR: pegarse al bloqueado, empujándolo levemente, para salir con él (orientar al bloqueado hacia el ½ campo o línea de fondo). Ser agresivo para pasarlo.
 - PASAR DE TERCER HOMBRE (POR DETRÁS DEL BLOQUEO). Ser agresivo para recuperar al par.



CLUB BALONCESTO PALENCIA

PLANIFICACION INDIVIDUAL

Categoría Infantil 2010/11

Realizado por
**Juan Carlos
Martín Gutiérrez**
Entrenador Superior
de Baloncesto



Planificación **TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA**

- Defensor del bloqueador:
 - SALIR MUY AGRESIVO HACIA EL CAMINO DEL BALÓN Y 2c1 JUNTO CON EL DEFENSOR DEL BLOQUEADO: cuando el portador del balón pase recuperar la posición defensiva buscando al par libre.
 - DAR UN PASO ATRÁS, dejando espacio al defensor del bloqueado para que pase y recupere rápidamente a su par impidiendo la penetración a canasta.
- Para anular la ventaja del bloqueador, teniendo como prioridad para las penetraciones o los tiros cerca de la canasta.
- El objetivo será PRIMERO PROTEGER EL ARO. Pero fomentaremos la ambición defensiva para evitar las ventajas en los bloqueos, provocan que cometan errores a través de la agresividad.

5. DEFENSA EN INFERIORIDAD (contraataque)

- Fintas defensivas:
 - Objetivo: anular la ventaja del atacante provocándole errores (que pierda el balón o se precipite en el tiro).
 - Técnica individual a trabajar:
 - Utilizar todo el cuerpo: brazos y piernas en movimiento.
 - Hacer ver al atacante nuestro movimiento para que sea creíble, y así crearle dudas.
 - Hacer fintas defensivas más o menos largas (en función de los atacantes).
 - Recuperaciones defensivas más o menos agresivas (en función de los atacantes).

6

6. REBOTE DEFENSIVO

6.1. PRINCIPIOS BÁSICOS A LA HORA DE ENSEÑAR EL REBOTE DEFENSIVO:

- Coraje.
- Ambición.
- Espíritu.
- Ganas de jugar.
- Técnica individual.

6.2. TÉCNICA INDIVIDUAL A TRABAJAR:

- Maniobra previa:
 - VISIÓN PERIFÉRICA.
 - Ir a bloquear al atacante para que no entre en la zona, buscando el contacto.
- Captura y protección del balón:
 - Coger el balón con una mano.



CLUB BALONCESTO PALENCIA

PLANIFICACION INDIVIDUAL

Categoría Infantil 2010/11

Realizado por
**Juan Carlos
Martín Gutiérrez**
Entrenador Superior
de Baloncesto



Planificación **TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA**

- Coger el balón con dos manos.
- Caer al suelo con equilibrio.
- Proteger el balón con los codos.
- Agarrar el balón con una mano arriba y otra abajo del mismo, para protegerlo de los manotazos.
- Primera acción tras rebote:
 - VISIÓN PERIFÉRICA.
 - Salir con bote (dejar atrás a defensores).
 - Después de rebote, pase directo sin bote a las bandas.



CLUB BALONCESTO PALENCIA

PLANIFICACION INDIVIDUAL

Categoría Infantil 2010/11

Realizado por
**Juan Carlos
Martín Gutiérrez**
Entrenador Superior
de Baloncesto



Planificación **TÁCTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA**

1. 1c1:

- Acción contra reacción ofensiva.
- Hacer “*pensar*” a los jugadores.
- Aplicación de los fundamentos técnicos defensivos en la DEFENSA HACIA EL ATACANTE CON BALÓN, en función de:
 - MÁXIMA RESPONSABILIDAD DEL DEFENSOR DEL BALÓN (evitar penetraciones al aro o tiros cercanos a él).
 - La colocación del atacante en el campo (NEGAR EL CENTRO, dirigiendo el balón hacia la banda y el fondo):
 - DEFENSA FRONTAL, con balón en torno al eje aro-aros
 - DEFENSA LATERAL, con balón situado en los 45° o esquinas.
 - Las características físicas y técnicas del atacante, la distancia será mayor o menor.
 - La anticipación de las acciones del atacante. Llevar la iniciativa en defensa.
 - La situación del atacante con el balón (todavía no ha botado, está botando o ha dejado de botar).
 - La opción elegida en la defensa del bloqueo directo (defensa hacia el bloqueado).
- Aplicación de los fundamentos técnicos defensivos en la DEFENSA HACIA EL ATACANTE SIN BALÓN, en función de:
 - La colocación del atacante en el campo (VISIÓN PERIFÉRICA):
 - Tener como referencias LAS LÍNEAS DE TIRO LIBRE y EJE ARO-ARO.
 - VISIÓN PERIFÉRICA hacia el atacante con balón y el par.
 - Lado de balón: DEFENSA DE LA LÍNEA DE PASE DE CARA AL BALÓN (pecho-balón).
 - Lado de no balón: TRIÁNGULO DEFENSIVO.
 - Donde y como se produzca el corte del atacante.
 - La opción elegida en la defensa de los bloqueos indirectos y directos.
 - El robo de balón que acción realizar (iniciación al contraataque).
 - EL REBOTE DEFENSIVO que acción realizar (iniciación al contraataque).

2. 2c2:

- 1c1.
- Introducción del segundo defensor para:
 - Obstaculizar la recepción del posible pase.
 - Crear dudas al atacante con balón, mediante FINTAS DEFENSIVAS.
 - En caso de ventaja del atacante con balón, realizar AYUDAS:
 - AYUDAS DIRECTAS: en función de la colocación defensiva, podrán ser FRONTALES (de cara al balón) o LATERALES (con paso lateral hacia el balón).



CLUB BALONCESTO PALENCIA

PLANIFICACION INDIVIDUAL

Categoría Infantil 2010/11

Realizado por
**Juan Carlos
Martín Gutiérrez**
Entrenador Superior
de Baloncesto



Planificación **TÁCTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA**

- AYUDAS INDIRECTAS: desde la posición de TRIÁNGULO DEFENSIVO.

3. 3c3:

- 1c1.
- 2c2.
- Introducción del tercer hombre para:
 - El balance defensivo:
 - Presionar la salida al contraataque (reboteador).
 - Replegarse rápidamente para proteger: ZONA - CANASTA - ATACANTE.
 - Defender en inferioridad numérica.
 - Reducir los espacios del juego ofensivo (AYUDAS INDIRECTAS).



CLUB BALONCESTO PALENCIA

PLANIFICACION INDIVIDUAL

Categoría Infantil 2010/11

Realizado por
**Juan Carlos
Martín Gutiérrez**
Entrenador Superior
de Baloncesto



Planificación **TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA**

1. TRABAJO DE LA POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA.

2. JUGADOR CON BALÓN:

- 2.1. RECEPCIONES DE PASE.
- 2.2. FINTAS CON BALÓN.
- 2.3. BOTE O DRIBLING.
- 2.4. PARADAS.
- 2.5. PIVOTES.
- 2.6. PASES.
- 2.7. ENTRADAS A CANASTA.
- 2.8. TIRO.
- 2.9. CONTRAATAQUE.

3. JUGADOR SIN BALÓN:

- 3.1. FINTAS DE DESMARQUE.
- 3.2. CORTES HACIA CANASTA.
- 3.3. CONTRAATAQUE.
- 3.4. REBOTE OFENSIVO.

4. BLOQUEOS:

- 4.1. BLOQUEO INDIRECTO:
- 4.2. BLOQUEO DIRECTO.
- 4.3. MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL BLOQUEADOR Y BLOQUEADO EN LOS BLOQUEOS INDIRECTOS Y DIRECTOS.



CLUB BALONCESTO PALENCIA

PLANIFICACION INDIVIDUAL

Categoría Infantil 2010/11

Realizado por
**Juan Carlos
Martín Gutiérrez**
Entrenador Superior
de Baloncesto



Planificación **TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA**

1. TRABAJO DE LA POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA:

- POSICIÓN FLEXIONADA EN TODO MOMENTO.
- COLOCACIÓN Y MOVIMIENTO DE BRAZOS Y MANOS.
- DESPLAZAMIENTOS DE BRAZOS Y PIES.
- VISIÓN PERIFÉRICA.
- PERCEPCIÓN + DECISIÓN + EJECUCIÓN = CALIDAD TÉCNICA

2. JUGADOR CON BALÓN

2.1. RECEPCIONES DE PASE:

- Con parada en un tiempo.
- Con parada en dos tiempos (derecho + izquierdo e izquierdo + derecho).
- Posición básica de ataque.
- Agarre de balón:
 - Con una mano (mano de blanco).
 - Con dos manos.
- Tras puertas atrás.
- Combinar la recepción con pivotes.

2.2. FINTAS CON BALÓN:

- De salida (abierta y cruzada).
- De cuerpo (cintura).
- De pase.
- De tiro.
- De penetración.
- De cambio de mano.

2.3. BOTE O DRIBLING:

- VISIÓN PERIFÉRICA mientras se dribla.
- Dribling en estático.
- Dribling en velocidad.
- Salidas abiertas y cruzadas en dribling.
- Cambios de dirección y de ritmo (cambios de mano):
 - Cambio por delante.
 - Cambio por la espalda.
 - Cambio entrepiernas.
 - Cambio de mano con reverso.



CLUB BALONCESTO PALENCIA

PLANIFICACION INDIVIDUAL

Categoría Infantil 2010/11

Realizado por
**Juan Carlos
Martín Gutiérrez**
Entrenador Superior
de Baloncesto



Planificación **TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA**

- Combinación de cambios de mano (doble cambio de mano):
 - Delante + espalda.
 - Delante + entropiernas.
 - Delante + reverso.
 - Espalda + delante.
 - Espalda + entropiernas.
 - Espalda + reverso.
 - Entropiernas + delante.
 - Entropiernas + espalda.
 - Entropiernas + reverso.

2.4. PARADAS:

- Dejando de botar:
 - Un tiempo.
 - Dos tiempos (derecho + izquierdo e izquierdo + derecho).
- Sin dejar de botar:
 - Combinando diferentes cambios de mano.

2.5. PIVOTES:

- Pivote exterior, cuando el defensor esté cerca.
- Pivote interior, cuando el defensor esté lejos.

2.6. PASES:

- En estático:
 - Pases con dos manos:
 - Pase por encima de la cabeza.
 - Pases con una mano:
 - Pase de base-ball.
 - Pase de bolos.
 - Pase lateral.
 - Pase sobre el bote.
- En movimiento:
 - Pases con dos manos:
 - Pase de tiro (como mecánica de tiro).



CLUB BALONCESTO PALENCIA

PLANIFICACION INDIVIDUAL

Categoría Infantil 2010/11

Realizado por
**Juan Carlos
Martín Gutiérrez**
Entrenador Superior
de Baloncesto



Planificación **TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA**

- Pases con una mano:
 - Sobre bote.
 - Pase de base-ball.
 - Pase de bolos.
- VISIÓN PERIFÉRICA.
- Momento del pase (espacio-tiempo).

2.7. ENTRADAS A CANASTA:

- Talonamientos (ejecución de los pases de entrada).
- Entradas desde:
 - Eje aro-arro.
 - 45°.
 - Línea de fondo.
- Entradas en:
 - Dribling.
 - Tras pase (con y sin bote).
- Diferentes finalizaciones:
 - Marcar los pasos (dentro-fuera y fuera-dentro).
 - Pérdida de paso.
 - Trapiés (normal y pasando el balón por la espalda).
 - Aro pasado.
 - Con finta de pase (normal y por la espalda)
 - Con una mano.
- VISIÓN PERIFÉRICA.

2.8. TIRO:

- Mecánica de tiro (ejecución):
 - En estático.
 - En movimiento (combinando diferentes fundamentos).
- Tiro desde dentro de la zona y media distancia (entre la zona y 6,25).

2.9. CONTRAATAQUE:

- VISIÓN PERIFÉRICA tras rebote defensivo.
- Primer bote tras rebote defensivo.
- Recepciones en carrera.
- Ocupación de la calle central (eje aro-arro) en el contraataque.
- Finalizaciones en carrera y en tiro (cercano a canasta).



CLUB BALONCESTO PALENCIA

PLANIFICACION INDIVIDUAL

Categoría Infantil 2010/11

Realizado por
**Juan Carlos
Martín Gutiérrez**
Entrenador Superior
de Baloncesto



Planificación **TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA**

3. JUGADOR SIN BALÓN

3.1. FINTAS DE DESMARQUE:

- De recepción (normal y de reverso).
- Puerta atrás (normal y de reverso).

3.2. CORTES HACIA CANASTA:

- Cambios de dirección y de ritmo (stop).
- Cortes del lado de balón al lado de no balón.
- Cortes del lado de no balón al lado de balón.

3.3. CONTRAATAQUE:

- Ocupación de calles laterales (bandas).
- VISIÓN PERIFÉRICA.

3.4. REBOTE OFENSIVO:

- Cargar el rebote ofensivo desde el lado de no balón.
- Buscar la espalda al defensor.

4. BLOQUEOS

4.1. BLOQUEO INDIRECTO:

- Aplicación de Juegos iniciando gradualmente al jugador para el bloqueo indirecto.
- Posición: tronco, brazos y piernas.
- Ejecución: movimientos del bloqueado y bloqueador.
- Desarrollarlos en diferentes situaciones:
 - Verticales.
 - Horizontales.
 - 45°.
 - Ciegos
 - Oblicuos.

4.2. BLOQUEO DIRECTO:

- Aplicación de Juegos iniciando gradualmente al jugador para el bloqueo directo.
- Crear situaciones de juego con pase mano a mano (iniciación táctica).
- Posición: tronco, brazos y piernas.
- Ejecución: movimientos del bloqueado y bloqueador.
- Desarrollarlos en diferentes situaciones:
 - Eje aro-aró.
 - 45°.



CLUB BALONCESTO PALENCIA

PLANIFICACION INDIVIDUAL

Categoría Infantil 2010/11

Realizado por
**Juan Carlos
Martín Gutiérrez**
Entrenador Superior
de Baloncesto



Planificación **TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA**

4.3. MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL BLOQUEADOR Y BLOQUEADO EN LOS BLOQUEOS INDIRECTOS Y DIRECTOS:

- Bloqueador:
 - Buscar el contacto con el defensor del bloqueado: “*si no hay contactos no hay ventajas*”.
 - Coordinación (tiempo de juego) entre su movimiento y el del bloqueado.
 - Inculcar que todo bloqueo conlleva una CONTINUACIÓN del mismo.
- Bloqueado:
 - Meter a su defensor en el bloqueo con un movimiento previo, para que “*pinche*” en el mismo.
 - Coordinación (tiempo de juego) entre su movimiento y el del bloqueador.
 - Salir agresivo del bloqueo.
 - Leer la ventaja que obtenga de su defensor, para acabar finalizando él o pasar a la continuación del bloqueador



CLUB BALONCESTO PALENCIA

PLANIFICACION INDIVIDUAL

Categoría Infantil 2010/11

Realizado por
**Juan Carlos
Martín Gutiérrez**
Entrenador Superior
de Baloncesto



Planificación **TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA**

1. 1c1:

- Acción contra reacción defensiva.
- Hacer "*pensar*" a los jugadores.
- Aplicación de los fundamentos técnicos ofensivos del ATACANTE CON BALÓN, en función de:
 - La distancia con el defensor (tirar o penetrar a canasta).
 - La colocación de los pies del defensor (salir por el pie adelantado).
 - El tipo de defensa con pase a la mano (iniciación al bloqueo directo).
 - La VISIÓN PERIFÉRICA a la hora de interpretar los movimientos de los compañeros (tipo de pase).
- Aplicación de los fundamentos técnicos ofensivos del ATACANTE SIN BALÓN, en función de:
 - La distancia y colocación del defensor (recepciones, cortes, puertas atrás...).
 - El tipo de defensa de los bloqueos indirectos (salida + recepción del bloqueado, y continuación del bloqueador).
 - Los movimientos del atacante con balón (ocupación de espacios).
 - EL REBOTE OFENSIVO desde lado de no balón (que acción realizar).

16

2. 2c2:

- 1c1.
- Introducción del segundo atacante para:
 - Dividir y doblar.
 - Puertas atrás.
 - Pasar y cortar.
 - Jugar sin balón, moviéndose en función del balón:
 - No perder de vista al atacante con balón (VISIÓN PERIFÉRICA).
 - No acercarse al balón para recibirlo.
 - Buscar espacios libres.
 - Crear líneas de pase.
 - Jugar con pase a la mano (iniciación al bloqueo directo).
 - USAR EL BOTE DE FORMA RACIONAL (para crear peligro).

3. 3c3:

- 1c1.
- 2c2.
- Introducción del tercer atacante para:
 - Reemplazar posiciones (pasar, cortar y reemplazar).
 - Recibir bloqueos indirectos (pasar y bloqueo indirecto).



CLUB BALONCESTO PALENCIA

PLANIFICACION INDIVIDUAL

Categoría Infantil 2010/11

Realizado por
**Juan Carlos
Martín Gutiérrez**
Entrenador Superior
de Baloncesto



Planificación **TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA**

- Ocupar las calles de contraataque y los espacios libres en función de los movimientos del atacante con balón (pasar y aclarar o dividir y doblar).