

GUIA DEL ENTRENADOR

VALENCIA BASKET

TEMPORADA 2018/2019



**Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela
18/19**

ÍNDICE:

❶ INTRODUCCIÓN.....	3
❶ 1. OBJETIVOS.....	4
○ Objetivos Generales.....	4-5
○ Objetivos Deportivos.....	6-7
❶ 2. ORGANIGRAMA.....	8
○ Estructura Cantera Masculina.....	9
○ Estructura Cantera Femenina	10
○ Estructura Escuela.....	11
○ Equipos Cantera Masculina.....	12
○ Equipos Cantera Femenina.....	12
○ Equipos Escuela.....	13-14
○ Estructura Preparadores Físicos.....	15
○ Estructura Servicios Médicos.....	15
❶ 3. HORARIOS; ENTRENAMIENTOS- PARTIDOS.....	16
○ Horarios de Partidos.....	16-17
❶ 4. NORMAS CUERPO TÉCNICO.....	17
○ Funciones y Obligaciones del Cuerpo Técnico.....	17
▪ Entrenamientos.....	18-21
▪ Partidos.....	21-23
▪ Desplazamientos.....	23-24
○ Funciones y Obligaciones del Equipo Médico.....	25-26
○ Funciones y Obligaciones de los Preparadores Físicos.....	26
❶ 5. NORMAS DE LOS JUGADORES/AS	
○ Normas Generales.....	27
▪ Entrenamientos.....	28-29
▪ Partidos.....	29
▪ Desplazamientos.....	30
▪ Utilización de la Alquería.....	30-31
▪ Recomendaciones Prensa y Redes Sociales.....	31
▪ Sanciones disciplinarias.....	32
❶ 6. NORMAS DE LOS FAMILIARES	
○ Relación Entrenador – Padres.....	32
○ Normas Específicas de Utilización de la Alquería.....	33
❶ 7. NORMAS ESPECÍFICAS DE UTILIZACIÓN DE LA SALA DE FISIOTERAPIA Y DE LOS SERVICIOS MÉDICOS	
○ Para hacer cumplir a los jugadores.....	34
❶ 8. NORMAS ESPECÍFICAS DE UTILIZACIÓN DE LA SALA DE GIMNASIO Y DE LOS SERVICIOS MÉDICOS	
○ Para hacer cumplir a los jugadores.....	35
❶ 9. ANEXOS.	
○ Protocolo a seguir en caso de accidente.....	36-37
○ Protocolo para el uso de máquinas de tiro.....	38
○ Protocolo de uso de material.....	39-40
❶ 10. METODOLOGÍA.....	41
○ Directrices Metodológicas para el Entrenamiento Cognitivo.....	42
○ Progresión Metodológica.....	43
○ Estructura de las Planificaciones.....	44-45
❶ 11. CONTENIDO TÉCNICO POR EQUIPOS	
○ En ataque.....	46
○ En defensa.....	47
❶ 12. CONTENIDO DEL TRABAJO	
○ Técnica individual ofensiva.....	48-68
○ Táctica colectiva ofensiva.....	69-79
○ Metodología específica del tiro.....	80-88
○ Técnica Individual defensiva.....	90-92
○ Técnica-Táctica defensiva.....	93-98

INTRODUCCIÓN

TODOS TENEMOS SUEÑOS PERO PARA CONVERTIR
LOS SUEÑOS EN REALIDAD, SE NECESITA UNA
GRAN CANTIDAD DE DETERMINACION, DEDICACION,
AUTODISCIPLINA Y ESFUERZO

"Jesse Owens"

La CANTERA y la ESCUELA del **VALENCIA BASKET Club**, allá donde desarrolle su actividad, deben representar siempre una **IDEA**, una **CIUDAD**, un **DEPORTE** y una **ACTITUD**.

- ① La **IDEA** que de nuestro eslogan **Cultura del Esfuerzo** se deriva: el camino hacia el crecimiento pasa por el esfuerzo total y sincero, individual y grupal.
- ① El **DEPORTE** del baloncesto, caracterizado por su espectacularidad y proximidad al público, y admirado cuando es jugado con elegancia y sentido colectivo.
- ① La **CIUDAD** de Valencia y por extensión, la comunidad autónoma de la que es capital, su cultura y su realidad socioeconómica.
- ① La **ACTITUD** de la ilusión frente a los desafíos. Damos importancia a la sinergia que genera el trabajo en grupo. Confiamos los unos en los otros.

1. OBJETIVOS

1.1. GENERALES

OBJETIVO PRINCIPAL: Formar personas capaces de aplicar los valores intrínsecos del baloncesto y del Club en su vida diaria.

- Promocionar nuestro deporte y sus beneficios entre los ciudadanos, ofreciendo calidad en todos los ámbitos del mismo, tanto en el baloncesto de máximo nivel como en el social y educativo.
- Centrar los esfuerzos en dar calidad al PROCESO de formación de jugadores/as, exigiendo unos resultados coherentes con cada circunstancia.
- Competir siempre al máximo nivel de concentración y esfuerzo.
- Mantener los equipos siempre con el mejor estado de forma física y mental posible.
- Propiciar la creación de equipos cohesionados donde la dinámica interna sea un valor añadido.
- Vertebrar los diferentes equipos del Club para que funcionen de forma coordinada y formando un todo.
- Formar a los jugadores/as en valores útiles en el entorno deportivo y en el personal, como la responsabilidad individual, el cumplimiento de las normas o el sentido de pertenencia a un grupo.
- Formar jugadores/as desde la globalidad, integrando los hábitos alimenticios, las relaciones sociales y la actividad académica en la confección de estilos de vida coherentes con el deporte de rendimiento.
- Crear identidad de Club en todos los integrantes.

Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela

18/19

- Mantener o aumentar la ilusión de los jugadores/as por llegar al primer equipo o al baloncesto profesional.
- Formar jugadores/as tanto dentro como fuera de la pista. Formar personas, somos educadores.
- Todos los jugadores/as son importantes en el equipo. (*Debemos hacer sentir importantes a todos los jugadores/as*).

► **PARA AYUDARNOS A CONSEGUIR ESTOS OBJETIVOS DEBEMOS:**

- Ser exigentes y saberse ganar el respeto de los jugadores/as, árbitros, padres...
- Ser ambicioso en nuestra formación, (*asistir a clínicas o charlas, buscar información por internet, ver partidos*).
- Respetar a los contrarios siempre (*Ejemplo de deportividad*).
- Realizar una buena planificación de los entrenamientos.
- Ser ejemplo para los jugadores/as (*puntualidad, uniformidad, vocabulario*).
- Debemos de tener pasión por lo que hacemos.
- Debemos aceptar las normas, participar y colaborar en las actividades del club.
- Hacer entender a los jugadores/as que es un privilegio formar parte del **Valencia Basket Club**. La dedicación en el trabajo diario es el punto de partida en la mejora de cada uno de los jugadores/as.
- **Estar a disposición del club cuando se precise incluido el día de descanso de su equipo.**

Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela

18/19

- **Asistir a todas las reuniones y actos del club a los que se convoque.**
- **Tener inquietud en acudir cada semana a ver un partido que no sea solo de su competición, tanto de nuestro Club como de otros.**
- **Mantener y realizar en todo momento en las redes sociales comentarios acordes a la imagen del Club. No realizaremos comentarios referentes a partidos ni jugadores/as propios o rivales.**
- **Cualquier persona que acepte la filosofía de trabajo que propone el Club tiene las puertas abiertas para formar parte de él.**
- **No compartir** unas normas comunes, una propuesta global de Club, un sentido de pertenencia a un método, una filosofía en el que tod@s tienen cabida para expresarse y trabajar, tendrá muy difícil su continuidad en este proyecto.

1.2. DEPORTIVOS:

- **OBJETIVO PRINCIPAL:** FORMAR JUAGADORES/AS PREPARADOS/AS para COMPETIR en ALTO RENDIMIENTO y que de esta forma sean capaces de llegar al PRIMER EQUIPO.
- **Conseguir la mejora individual del jugador/a a nivel físico a través de programas personalizados de trabajo.**
- **Conseguir la mejora individual del jugador/a a nivel técnico a través de programas personalizados de trabajo.**
- **Conseguir la mejora de los fundamentos colectivos a través de un estilo de juego donde el talento individual se ponga al servicio del grupo y donde el sistema propicie el aprendizaje de los jugadores/as.**

- Conseguir que todos los jugadores/as y equipos del Club sean competitivos en cualquier circunstancia (*entrenamientos, partidos, campeonatos*)
- Obtener los mejores resultados en cualquier competición que se participe, clasificando el máximo número de equipos para el Campeonato de España.
- ▶ **PARA AYUDARNOS A CONSEGUIR ESTOS OBJETIVOS DEBEMOS:**
 - Tratar a cada jugador/a de forma personalizada, trazando unos objetivos para él a largo, medio y corto plazo, teniendo en cuenta sus condiciones, sus motivaciones y su evolución.
 - Caracterizar nuestro juego por una defensa ofensiva, que proteja la canasta pero sobretudo que ataque la pelota.
 - Proporcionar información clara a los jugadores/as sobre cuáles son sus roles iniciales dentro del equipo, dejando la puerta abierta a que ellos los reinterpreten y el cuerpo técnico los reajuste.
 - Mantener una comunicación fluida entre jugadores/as y cuerpo técnico.
 - Jugar con una intensidad alta siempre, sabiendo modificar el ritmo de juego en función de las necesidades.
 - Crear rotaciones largas, en las que muchos jugadores participen y mantengan un nivel de compromiso y actividad muy altos.
 - Utilizar la competición reglada (*campeonatos de España incluidos*) como herramienta formativa.

Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela

18/19

- Aprovechar la formación continua que realiza el Club, además de otras que sean interesantes para el crecimiento como entrenador. Nunca dejar de aprender, proceso de mejora continua.

2. ORGANIGRAMA



2.1 ESTRUCTURA CANTERA MASCULINA

Gabinete Técnico: Ángel Cepeda; Juanjo Rojo; Andreu Casadevall.

Analizan los partidos del fin de semana.

Organizan la promoción de jugadores al equipo superior.

Coordinadores de promociones:

Andreu Casadevall; Ángel Cepeda; Juanjo Rojo.

Valencia Basket Club

Genovés

Laboratorio Técnico:

Xavi Albert; Laura Cucarella; Héctor Abelaira; Paco Llorens; Pepe Casares.

Estudio de la adecuación del fundamento técnico a la morfología del jugador.

Administración: Pepe Casares; Juanjo Rojo.

Gestión de licencias, cambios de partidos, desplazamientos en bus, calendarios, competiciones, campeonatos autonómicos y nacionales, torneos, anulaciones de entrenamientos (siempre con visto bueno del coordinador de cantera).

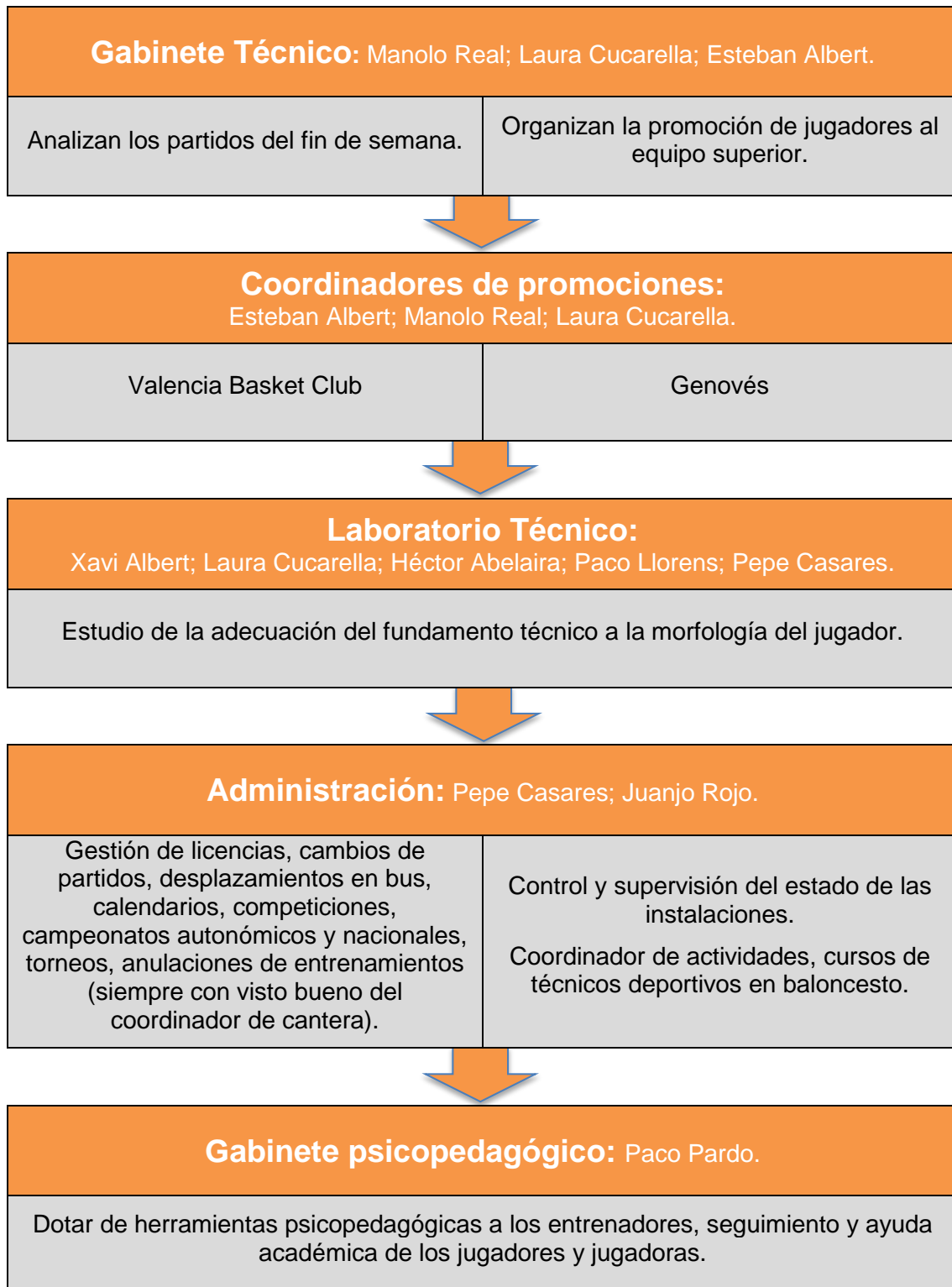
Control y supervisión del estado de las instalaciones.

Coordinador de actividades, cursos de técnicos deportivos en baloncesto.

Gabinete psicopedagógico: Paco Pardo.

Dotar de herramientas psicopedagógicas a los entrenadores, seguimiento y ayuda académica de los jugadores y jugadoras.

2.2 ESTRUCTURA CANTERA FEMENINA



2.3 ESTRUCTURA ESCUELA

Gabinete Técnico: Laura Cucarella; Álex Corona; Rafa Jiménez; Vlado Babic.

Analizan los partidos del fin de semana.

Organizan la promoción de jugadores al equipo superior.

Coordinadores de promociones:

Laura Cucarella

Rafa Jiménez

Laboratorio Técnico:

Xavi Albert; Laura Cucarella; Héctor Abelaira; Paco Llorens; Pepe Casares.

Estudio de la adecuación del fundamento técnico a la morfología del jugador.

Administración: Pepe Casares – Juanjo Rojo.

Gestión de licencias, cambios de partidos, desplazamientos en bus, calendarios, competiciones, campeonatos autonómicos y nacionales, torneos, anulaciones de entrenamientos (siempre con visto bueno del coordinador de cantera).

Control y supervisión del estado de las instalaciones.

Coordinador de actividades, cursos de técnicos deportivos en baloncesto.

Gabinete psicopedagógico: Paco Pardo.

Dotar de herramientas psicopedagógicas a los entrenadores, seguimiento y ayuda académica de los jugadores y jugadoras.

2.4 EQUIPOS DE CANTERA MASCULINA.

EBA:	Ángel Cepeda – Gonzalo Muinelo – Vicent Revert.
JUNIOR A:	Xavi Albert – Alessandro Di Pasquale.
JUNIOR B:	Pablo Perez – Quique Mozo.
CADETE A:	Juanjo Rojo – Héctor Abelaira.
CADETE B:	Suso Seoane – Manu Cantalapiedra.
INFANTIL A:	Ramón Congost – Carles Orive.
INFANTIL B:	Paco Llorens – Rafa Jiménez.

2.5 EQUIPOS DE CANTERA FEMENINA.

SENIOR B:	Santi Pérez.
JUNIOR A:	Roberto Hernández – Sara Saiz.
JUNIOR B:	Pepe Casares – Javi Bayarri.
CADETE A:	Manolo Real – Juan Carlos García.
CADETE B:	Héctor Rosa – Juanan Valero.
INFANTIL A:	Laura Cucarella – Jose M ^a Picazo.
INFANTIL B:	Laura Lago – Juan Carlos Lopez.

2.6 EQUIPOS DE ESCUELA.

EQUIPOS MASCULINOS

JUNIOR NARANJA:	Bruno Belda.
JUNIOR AZUL:	Bruno Belda.
CADETE NARANJA:	Roberto Moltó.
CADETE AZUL:	Javier Bayarri.
CADETE ROJO:	Rafa Jiménez.
CADETE NEGRO:	David Astillero.
CADETE BLANCO:	David Naturil.
INF. VBC XATIVA:	Hector Abelaira.
INF. VBC SEDAVI:	Álex Corona.
INFANTIL NARANJA:	Rafa Domínguez
INFANTIL AZUL:	Vicent Revert.
ALEVIN 2007:	Paco Pardo.
ALEVIN 2008:	Javi Soler.
ALEVIN NARANJA:	Alberto Moreno.
ALEVIN AZUL:	David Astillero.
ALEVIN ROJO:	Carlos Albert.
BENJAMIN 2009:	Paco Llorens.
BENJAMIN ROJO:	Quique Mozo.

Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela

18/19

BENJAMIN NARANJA:	Javi Valls.
BENJAMIN AZUL:	Roberto Moltó.
PREBENJ. IMPAR NJ:	Bruno Belda.
PREBENJ. IMPAR AZ:	Pablo Pérez.
PREBENJ. PAR NJ:	Bruno Belda.
PREBENJ. PAR AZ:	Alicia Garau.
BABY IMPAR:	A. Casadevall Bañuls.
BABY PAR:	Alex Corona.
EQUIPOS FEMENINOS	
JUNIOR ROJO:	Alessadro Di Pasquale.
CADETE ROJO:	Angel Ramírez.
CADETE NEGRO:	David Morcillo.
INFANTIL NARANJA:	Angel Ramírez.
INFANTIL AZUL:	Jordi Beltran.
ALEVIN 2007:	Laura Cucarella.
ALEVIN AZUL:	Ángel Sánchez.
ALEVIN ROJO:	Juan Carlos Lopez.
BENJAMIN 2009:	Juanan Valero.
BENJAMIN B:	Héctor Rosa.

2.7 PREPARACION FISICA

COORDINADOR: Pau Alcacer.

CANTERA MASCULINA	STAFF	CANTERA FEMENINA
EBA – JUNIOR A	Borja Ricart	CADETE B
CADETE A – JUNIOR B	Julio Galcerán	INFANTIL A – SENIOR B
	Sara Saiz	JUNIOR A – INFANTIL B
INFANTIL A y B – CADETE B	Carles Orive	
	Javi Bayarri.	JUNIOR B
	STAFF	ESCUELA
	Vigor Farakos	EQUIPOS ESCUELA

2.8 SERVICIOS MEDICOS

Jefe de servicio: Dr. Álvaro Sala

CANTERA	STAFF	ESCUELA
EBA – EQUIPOS CANTERA	Adrián Valverde	EQUIPOS ESCUELA
EQUIPOS CANTERA	Julia Cerrillo	EQUIPOS ESCUELA
EQUIPOS CANTERA	Marta Encarnación	EQUIPOS ESCUELA
EQUIPOS CANTERA	Julia Cerrillo	EQUIPOS ESCUELA
EQUIPOS CANTERA	Josep Galán	EQUIPOS ESCUELA

3. HORARIOS, ENTRENAMIENTOS - PARTIDOS

3.1. HORARIOS de PARTIDOS – POSIBLES CAMBIOS

Los coordinadores junto con el equipo técnico establecerán los horarios fijos y campo de juego para los partidos de competición. Durante el mes de septiembre se comunicará dichos horarios a los entrenadores/as de todos los equipos.

Todos debemos procurar respetar esos horarios y evitar cualquier propuesta de cambio que suponga al Club gestiones administrativas añadidas y, en su caso, abono de cantidades extra a la Federación.

Si algún entrenador/a se viese afectado por alguna causa sobrevenida que pueda suponer la necesidad de variar la hora, día y/o instalación de algún partido, deberá exponerlo al encargado de gestionar los cambios o al Coordinador correspondiente con al menos 21 días en competiciones FEB o FBCV.

En ningún caso, un entrenador/a está autorizado/a variar el día, hora y/o instalación de un partido, aun contando con el asentimiento del equipo contrario, sin ser autorizado por el Coordinador deportivo o el encargado de dicha gestión.

Los motivos por los que se puede variar la fecha u hora del partido serán los siguientes:

- ✓ Tecnificación y concentraciones de la Selección Autonómica (FBCV).
- ✓ Petición expresa por parte del Club (*torneos, campeonatos, jornadas de formación del club, específicos*).
- ✓ Imposibilidad por parte de la Dirección Técnica de cuadrar pistas debido a la coincidencia de varios equipos en un fin de semana.
- ✓ Lesión o enfermedad de varios jugadores/as de la plantilla.
- ✓ Si algún entrenador/a del club dirige a varios equipos, éste será el encargado de comparar los calendarios de sus equipos y ver en que jornadas los partidos coinciden y así cambiar en la

medida de lo posible. Esto se hará en los dos primeros días nada más salgan los calendarios oficiales.

- ✓ Cualquier cambio que deba hacerse por negligencia o cambio sin causa justificada que no esté reflejada en los puntos anteriores, el coste de dicho cambio **será satisfecho por el entrenador/a.**
- ✓ Si es el equipo rival es el que pide el cambio, se hará todo lo posible por realizarlo. Debemos ayudar en todo lo posible ya que el día de mañana podemos necesitar su ayuda.
- ✓ En caso de cambio de partido, si éste se juega en las instalaciones del Club, se deberá jugar en horario de entrenamiento siempre que sea posible para molestar lo mínimo al resto de equipos que entrenen en ese horario. Recordar la gran cantidad de equipos que tenemos y tener presente la disponibilidad de las pistas de juego.

NUNCA se cambiará fecha u hora del partido:

- ✓ Coincidencia en horario con otro equipo ajeno al Club en el que el entrenador/a colabore.

4. NORMAS CUERPO TÉCNICO

NORMAS a CUMPLIR y a HACER CUMPLIR por el ENTRENADOR/A en ENTRENAMIENTOS, PARTIDOS y DESPLAZAMIENTOS

El entrenador/a es el máximo responsable de todo lo que ocurra en los entrenamientos y en los partidos de casa o en los que actuemos como visitantes. En todas esas circunstancias, él mismo y sus jugadores y equipo técnico están **representando al Club.**

Exponemos a continuación las pautas a seguir o consideraciones a tener en cuenta y que afectan tanto al propio entrenador/a, entrenador/a ayudante, como a los jugadores/as de su equipo.

4.1. FUNCIONES y OBLIGACIONES del CUERPO TÉCNICO

A) Entrenamientos:

- El entrenador/a planificará junto con su entrenador/a ayudante la pretemporada y temporada a nivel técnico, además de los diferentes macrociclos y microciclos.
- Planificará las sesiones de entrenamiento con el programa Coach Estudio.
- Realizará un resumen mensual de lo trabajado (*Coach Estudio*).
- Realizará mediante una ficha de seguimiento la evolución técnica del jugador/a con carácter trimestral.
- El entrenador/a será el responsable de las fichas de seguimiento del equipo.
- El entrenador/a junto con su entrenador/a ayudante solicitará el expediente académico durante la temporada y se los pasará al Gabinete Psicopedagógico. En las categorías junior estudiaremos la posibilidad de reducir entrenamientos la semana de exámenes, para que se organicen los estudios.
- El entrenador/a dirigirá los entrenamientos, dando responsabilidades también a su entrenador/a ayudante.
- El entrenador/a dirigirá las reuniones tanto de equipo como de cuerpo técnico. Se reunirá con su ayudante el primer día de entrenamiento después del partido, para analizar el partido jugado y planificar la semana de trabajo.
- El entrenador/a no variará el horario de un entrenamiento, ni tampoco la instalación donde lo desarrolla, sin comunicarlo previamente a los coordinadores o al encargado correspondiente.

- El entrenador/a controlará que se cumplan las directrices marcadas por los coordinadores.
- El entrenador/a ayudante debe estar participativo, opinar e informar al entrenador/a de todo aquello que considere oportuno para la buena marcha del equipo.
- El entrenador/a ayudante, grabará los entrenamientos siempre y cuando se lo pida el entrenador/a o los coordinadores, para realizar un montaje de los detalles técnico-tácticos que se le pidan, tanto a nivel individual como de equipo.
- El entrenador/a ayudante llevará un registro sobre los aspectos a mejorar.
- El entrenador/a ayudante será el responsable de la realización de los contenidos físicos marcados por el preparador físico, si fuese necesario.
- El entrenador/a ayudante deberá de informarse del equipo rival de antemano y mantener informado al entrenador/a.
- En caso de no poder asistir al entrenamiento deberá comunicarlo a su Coordinador y a su segundo, notificándole el trabajo a realizar. En ningún caso podemos dar lugar a que un equipo esté, aunque sea momentáneamente, sin la presencia de un técnico del Club.
- Del mismo modo, si es el ayudante quien no puede asistir al entrenamiento, deberá comunicarlo al entrenador/a principal y al Coordinador correspondiente.
- Los entrenadores/as llegarán a la instalación con el tiempo suficiente para preparar el material que va a necesitar. El tiempo mínimo es de 15 minutos antes del inicio. Prediquemos con el ejemplo. Si somos los primeros que no cumplimos con la asistencia y la puntualidad luego no podremos exigir lo mismo a nuestros jugadores/as.
- Los entrenadores/as asistirán a cada sesión con la equipación adecuada según el trabajo a desarrollar. Ropa facilitada por el

Club siempre. NUNCA se entrenará con ropa de calle.

- Respetaremos escrupulosamente a los equipos que están usando la pista en la franja horaria previa a la nuestra.
- Respetaremos nuestro horario de entrenamiento sin pasarnos de la hora de finalización, sin entrar en la cancha que está utilizando un compañero/a dentro de su horario asignado.
- Es importante que cada entrenador/a deje claro a sus jugadores/as (*muchos llegan con mucha antelación al entrenamiento*) que no podrán invadir ninguna zona de la pista que en esos momentos esté siendo usada por otro equipo, ni desarrollar actividades o juegos que puedan distraer o molestar a los jugadores/as que en ese momento están entrenando.
- Deberemos dejar claro a los jugadores/as que el responsable de la instalación es el entrenador/a que en ese momento esté trabajando con su equipo y que los jugadores/as que están a la espera de iniciar el siguiente entrenamiento deben seguir en todo momento sus instrucciones.
- Una vez iniciado el entrenamiento, evitaremos cualquier situación que suponga distracción en nuestra labor.
- **NUNCA** se atenderá el móvil salvo por motivos urgentes. La imagen que damos a padres y acompañantes es importante.
- Está terminantemente prohibido hablar con padres, acompañantes u otros entrenadores/as mientras dirijo el entrenamiento. Los jugadores/as deben acaparar toda nuestra atención. Si he de hablar con algún padre, esto se producirá antes o después del entrenamiento.
- Si asistes como espectador al entrenamiento de un compañero no le despistes en la labor que está desarrollando.

- Al acabar el entrenamiento, el entrenador/a ayudante es el responsable de recoger y guardar de forma ordenada el material.
- Si detecta cualquier desperfecto o carencia en la instalación o material, deberá comunicarlo al responsable de la instalación y coordinador.
- **Además de todo ello, con respecto a la actitud de los jugadores/as participantes en el entrenamiento, el entrenador/a deberá:**
 - ✓ Exigir a todos los jugadores/as que asistan a los entrenamientos con la máxima puntualidad (*mínimo 15 minutos antes*), con la equipación de entrenamiento facilitada por el Club. Además llevar un control de las faltas de asistencia injustificadas que pueden influir en la convocatoria o no de ese jugador/a a los partidos.
 - ✓ Exigir a los jugadores/as la actitud adecuada para un máximo aprovechamiento del entrenamiento.
 - ✓ Velar en todo momento por la relación correcta entre los asistentes.
 - ✓ La ducha después de cada entrenamiento será obligatoria en todos los equipos, siguiendo las normas marcadas en el protocolo de jugadores/as.

B) Partidos:

- Citaremos a los jugadores/as 60 minutos antes de la hora fijada para el partido como locales. Como visitantes, calcularemos la salida para llegar con esa antelación a la cancha de juego.
- En los partidos de casa, el entrenador/a ayudante, estará atento para que el delegado de campo reciba al equipo contrario y les

indique donde pueden cambiarse, además de prever balones adecuados para el calentamiento del equipo visitante. Seguiremos un protocolo parecido con el equipo arbitral.

- Los entrenadores/as acudirán a los partidos con la ropa facilitada por el Club, concretamente con el polo oficial.
- Además, el entrenador/a ayudante, estará atento para que el delegado de campo, prepare el material necesario para el correcto desarrollo del partido: banquillos, mesa, marcadores, tablillas, etc.
- El entrenador/a ayudante dirigirá el calentamiento en los partidos, realizando ruedas de técnica individual, que nos sirvan para seguir mejorando detalles técnicos.
- La comunicación entre los dos entrenadores/as tiene que ser fluida durante el partido.
- El entrenador/a ayudante motiva a los jugadores/as del banquillo para estar preparados a salir a jugar.
- El entrenador/a ayudante, controlará el estado físico de los jugadores/as y si lo considera oportuno aconsejar al entrenador/a de su sustitución.
- Durante el desarrollo del partido, el entrenador/a deberá evitar cualquier actuación innecesaria que genere crispación o violencia a jugadores/as, otros técnicos o público, velando a su vez porque nuestro banquillo no se dirija a jugadores/as, técnicos o público, manteniendo un comportamiento equilibrado y racional con los árbitros.
- Cuidaremos el respeto y consideración hacia el equipo rival.
- En caso de acto violento o comportamiento agresivo por parte de alguno de nuestros jugadores/as, el entrenador deberá actuar inmediatamente, recriminando dicha actitud y si la normativa lo permite sacándolo de la cancha. En caso de conflicto serio (*jugador/a descalificado*), el entrenador/a deberá acompañar al jugador al final del partido para que este reflexione sobre los actos

o comportamientos mostrados y exprese las correspondientes excusas a las personas afectadas. El simple hecho de excusarse ante el árbitro, una vez finalizado el partido, reduce la sanción que sobre el infractor pueda recaer.

- Finalizado el partido, el entrenador/a velará porque todos nuestros jugadores/as saluden al árbitro, jugadores/as y técnicos del equipo contrario. Durante esos momentos y hasta que los jugadores/as, público y árbitros abandonen la instalación, los entrenadores/as del Club estarán atentos a que no se produzca ninguna acción o enfrentamiento motivo de un partido tenso o conflictivo.
- En los partidos en los que actuamos como locales, es responsabilidad del equipo técnico, velar porque todo el material quede recogido y la instalación revisada antes de marcharse. Cuando juguemos de visitantes, extremaremos el buen uso del material y las instalaciones que utilicemos, dejándolo todo recogido, tanto en el banquillo como en el vestuario, no permitiendo, en ningún caso, actos vandálicos de nuestros jugadores/as. Encontrar las cosas en mejor estado que en el que nos lo encontramos.
- El entrenador/a junto con el entrenador/a ayudante una vez finalizado el partido rellenará el formulario técnico del partido disputado.
- LOS EQUIPOS QUE NO DISPONGAN DE ENTRENADOR/A AYUDANTE, SERA EL ENTRENADOR/A EL ENCARGADO DE REALIZAR SUS FUNCIONES.

C) Desplazamientos:

- Los entrenadores/as realizaran los desplazamientos con la ropa facilitada por el Club, NUNCA con ropa que no sea facilitada por el Club.

- Los desplazamientos se realizarán en vehículos particulares, salvo en los viajes de más de 150 kilómetros, en cuyo caso el Club pondrá a disposición del equipo un autobús.
 - ✓ En los desplazamientos de LIGA REGULAR, podrán viajar en autobús los familiares de los jugadores/as siempre que haya plazas libres.
 - ✓ En los desplazamientos a TORNEOS se pondrán a la venta las plazas libres que puedan quedar en el autobús.
- Los entrenadores/as y los ayudantes son los responsables del grupo durante todo el desplazamiento, mucha atención en las paradas técnicas del autobús, en controlar la presencia de la totalidad de la plantilla.
- Como norma general, cualquier comida que se efectúe durante el desplazamiento correrá a cargo de los propios jugadores/as y/o cuerpo técnico.
- Es esencial que se cite a los jugadores/as con el tiempo suficiente para que no se produzcan retrasos en las salidas, en el caso de que algún jugador/a no esté presente a la hora de la salida, el desplazamiento correrá a cargo del propio jugador/a o de sus familiares.
- Antes de cada desplazamiento se realizará la comprobación de toda la documentación necesaria para el buen desarrollo del partido o torneo.

4.2 FUNCIONES y OBLIGACIONES del EQUIPO MEDICO:

- Habrá servicio de fisioterapia siempre que haya alguna actividad en la instalación.
- El servicio de fisioterapia estará en funcionamiento con suficiente antelación para que los jugadores/as puedan ser atendidos antes de sus entrenamientos y partidos si así lo precisa.
- Los servicios médicos abandonaran la instalación comprobando que han terminado los entrenamientos que se están llevando a cabo en la instalación.
- Los servicios médicos controlaran el acceso de los jugadores/as, comprobando que no hay ningún jugador fuera a la espera de ser atendido.
- El personal médico no utilizara dispositivos electrónicos para asuntos particulares.
- Los fisioterapeutas informaran a los entrenadores/as del tratamiento que están realizando a los jugadores/as, fomentando una comunicación fluida entre ambos.
- El servicio médico llevará un control por escrito de los jugadores/as atendidos, de forma individualizada y sus distintas patologías, con seguimiento de los tiempos de curación.
- El servicio médico deberán realizar una revisión básica a todos los jugadores/as del Club de cara a detectar posibles lesiones.
- En caso de una lesión que precise acudir al centro médico de manera inmediata, uno de los fisioterapeutas que se encuentren prestando el servicio en la instalación, deberá acompañar al jugador/a al Centro Hospitalario correspondiente, siempre y cuando no quede desatendido el servicio en L'Alquería del Basket.
- El servicio médico será responsable de facilitar el parte de accidente de las diferentes compañías aseguradoras, a rellenar en caso de lesión. Atención a plazos de presentación de

expedientes.

- Así mismo serán responsables de dar de alta la lesión en la compañía aseguradora para la posterior atención médica del jugador/a.
- Así mismo serán responsables del seguimiento del expediente de la lesión tanto a nivel interno como de la aseguradora.
- Para la gestión de los partes de accidentes se pondrán en contacto con Paco Pardo para recibir la pertinente formación y el manual de procedimiento.

4.3 FUNCIONES y OBLIGACIONES de los PREPARADORES FISICOS

- Los preparadores físicos, son preparadores del Club, no de un equipo.
- Estarán en continuo contacto con los entrenadores/as para coordinar las cargas de trabajo tanto de preparación física específica como de las partes técnico-tácticas, y por ello, deberán seguir en la medida de lo posible estas partes del entrenamiento permaneciendo hasta el final de las sesiones correspondientes.
- Son los responsables de la planificación y ejecución física junto al entrenador/a bajo la supervisión del coordinador correspondiente.
- Serán los responsables de detectar necesidades específicas de los jugadores/as y llevar a cabo trabajos físicos individualizados encaminados a la mejora física del jugador/a.
- Serán responsables de los trabajos de readaptación, coordinados con los servicios médicos.

5. NORMAS DE LOS JUGADORES/AS

Los entrenadores/as deberán ser conocedores y hacer cumplir las normas que reciben los jugadores/as y que se reseñan a continuación:

El objetivo fundamental de los jugadores/as ha de ser el de formarse como persona humana, social y moralmente a través de la práctica del baloncesto, fomentando:

- ✓ La creación de un vínculo de amistad con los compañeros/as del equipo al que pertenezcas.
- ✓ Esfuerzo y humildad personal para conseguir el máximo nivel deportivo, individual y colectivo, que tus características deportivas y personales te permitan.
- ✓ Compromiso activo para cumplir y hacer cumplir las presentes normas dentro y fuera del Club.
- ✓ Facilitar la progresión del grupo a través de la asistencia a los actos que se desarrollen, con puntualidad, compañerismo y respeto.

► **PARA CONSEGUIR ESTOS OBJETIVOS TENDREMOS EN CUENTA UNA SERIE DE NORMAS:**

5.1. NORMAS GENERALES

- Respeto con todos los miembros que componen el Club, con los contrarios, árbitros y reglas del juego, dentro y fuera de las pistas de juego, tanto en partidos como en entrenamientos y en cualquier lugar donde representes al Club.
- No utilizar vocabulario soez.
- Puntualidad en todos los actos y/o citaciones que te requiera el Club.
- Justificar aquellas ausencias y faltas de puntualidad ante el entrenador/a.



- Nadie podrá abandonar una reunión o charla sin que esta haya terminado, además de asegurarse de cuál será la próxima cita o entrenamiento.
- Mantenerse siempre a las órdenes y recomendaciones de los entrenadores/as, delegados, coordinadores y director deportivo.
- Cuidar con esmero el material y las instalaciones. Todo el material que sea entregado a los jugadores/as por parte del Club, deberá de ser usado como y cuando el Club lo ordene y ser entregado en cualquier momento que el Club lo solicite.
- Colaborar activamente en las actividades que el Club proponga.
- Asumir con respeto los castigos disciplinarios a los que pudiera ser sometido.

A) Entrenamientos:

- Debemos llegar con antelación al menos 15 minutos antes para poder empezar la sesión puntualmente (*si se quiere ir al fisioterapeuta se irá con anterioridad cumpliendo las normas específicas que se detallan en el apartado de utilización de las salas de los servicios médicos*).
- Si un jugador/a llega tarde al entrenamiento deberá dirigirse al entrenador/a para justificar su retraso y esperar que el entrenador/a le indique como y cuando debe de incorporarse al entrenamiento.
- Si tenemos que faltar al entrenamiento, siempre avisando previamente al entrenador/a, que sea realmente por una causa muy justificada.
- Prohibido móviles en el entrenamiento, deberán estar en silencio o apagados.
- Balones: no se dejan abandonados por la pista. Ni siquiera entre ejercicios.
- Debemos respetar tanto al cuerpo Técnico (entrenadores/as, fisioterapeutas, preparadores físicos, médicos...) como a los empleados del Club.

- Los jugadores/as serán los responsables de recoger el material usado en las sesiones de entrenamiento, tanto en pista como en el gimnasio, así como objetos depositados en los banquillos y alrededores.
- Está totalmente prohibido utilizar la equipación de juego en los entrenamientos.
- Se debe utilizar en el entrenamiento la ropa facilitada por el Club.

B) Partidos:

- Para los partidos jugados como equipo local, hay que estar 60 minutos antes del inicio del partido
- Es importante saber que estamos representando a un Club y debemos saber que llevamos su camiseta por ello no debemos ensuciar la imagen del Club en ningún momento, (*pase lo que pase respetaremos a los árbitros, contrario, público...*).
- **Llevaremos siempre las dos equipaciones por si fuese necesario y el D.N.I, tanto en los partidos que disputemos de visitante como de local.**
- Está totalmente PROHIBIDA la utilización de móviles y cualquier aparato electrónico durante calentamientos y partidos.
- Una vez entrado en el partido nos olvidaremos de todo. Calentaremos todos juntos. Los que no jueguen permanecerán en el banquillo siempre. En los tiempos muertos estaremos siempre juntos atendiendo a lo que nos diga el entrenador/a. Y al descanso nos iremos directamente al vestuario, no hablaremos con nadie.
- Tras la sustitución de un compañero/a los jugadores/as del banquillo saludarán puesto en pie al jugador/a que sale del terreno del juego.
- Los dos equipajes oficiales más complementos, se cuidarán durante toda la temporada.

C) Desplazamientos:

- Los horarios en los desplazamientos se cumplirán con rigurosidad, a la hora fijada se saldrá. Quien llegue tarde deberá desplazarse obligatoriamente por sus medios pudiendo ser objeto, además, de una sanción disciplinaria.
- Los jugadores/as deberán llevar la ropa facilitada por el Club en los desplazamientos que se efectúen.
- Antes de iniciar el desplazamiento siempre se comprobará por parte del jugador/a que se llevan las dos equipaciones por si fuese necesario, y el D.N.I.
- En todos los desplazamientos se mantendrá un buen comportamiento atendiendo a las indicaciones de los entrenadores/as y cuerpo técnico.
- Como normal general en los desplazamientos que se realicen en autobús proporcionado por el Club, los jugadores/as van y vuelven en el propio autobús, salvo casos excepcionales a valorar de forma particular en cada caso.

D) Normas utilización Alquería:

- Los jugadores/as acudirán solos al vestuario de su pista de entrenamiento. Excepto los niños de 4 a 6 años, que los padres los acompañarán a los vestuarios de las pistas exteriores para ayudarles a cambiarse.
- Si los jugadores/as llegan con mucha antelación se colocarán en las gradas de la instalación o acudirán a la sala de estudio (*siempre y cuando tengan tareas de estudio*).
- Los jugadores/as podrán acceder a vestuarios 15 minutos antes de su entrenamiento.
- Los jugadores/as se cambiarán en el vestuario de la pista correspondiente a su entrenamiento, dejando las bolsas con la ropa recogida dentro de ellas, en las taquillas de su vestuario.

- Las zapatillas de entrenamiento se las colocarán en el vestuario, no se puede acceder a la pista con zapatillas de calle.
- Los jugadores/as se desplazarán por el pasillo entre pista y vestuario.
- Una vez en la pista esperarán su turno de entrenamiento sentados en los banquillos, respetando a los compañeros/as que están entrenando.
- Una vez finalizado el entrenamiento los jugadores/as acudirán a su vestuario para ducharse y cambiarse, dejando el vestuario limpio y ordenado.
- Es importante secarse en la zona de duchas.
- Una vez duchados y/o cambiados abandonarán el vestuario, siguiendo el mismo protocolo que la entrada gradas o Sala de estudio (*Sala 16 de Junio*). Los menores de 10 años los recogerán en la recepción de la instalación.
- Respetar las instalaciones haciendo un buen uso de ellas. Usar las papeleras, no dejar botellas, papeles, vendajes, etc., en el suelo.

“LA INSTALACION ES DE TODOS, EL BUEN USO DE LA MISMA, HARA QUE EL DISFRUTE DE ELLA SEA MAYOR, SEAMOS RESPONSABLES”

E) Recomendaciones de Prensa y Redes Sociales:

- Con el fin de cuidar la imagen de los jugadores y jugadoras, en su mayoría, menores de edad, ante cualquier petición de entrevistas a jugadores y jugadoras que formen parte de equipos no profesionales, siempre deberán ser consultadas al Club, para su aprobación.
- El sentido común debe ser clave para hacer un buen uso de las redes sociales de los jugadores/as. Deben respetar el sentido de pertenencia y saber que cuando publican algo negativo sobre el

club o sobre los rivales, pueden perjudicarse a sí mismos o al Valencia Basket.

F) Sanciones disciplinarias.

- Todo incumplimiento de estas normas será objeto de informe y estudio por parte del Club y podrá ser objeto de la sanción pertinente.
- Desde el primer momento las sanciones económicas que se impongan por las federaciones por causa, de un mal comportamiento de un jugador/a durante la celebración de un partido, serán satisfechas por el propio jugador/a.
- Los desperfectos ocasionados por un jugador/a (*vestuario, habitación hotel, sala de reuniones, pabellón...*) mientras representa al Club, serán abonados por dicho jugador/a.

6. NORMAS DE LOS FAMILIARES

6.1 Relación ENTRENADOR – PADRES:

- El entrenador/a atenderá a sus consultas en temas que afecten a su hijo/a siempre y cuando no interfiera el entrenamiento o partido.
- El entrenador/a solicitará a los padres información siempre y cuando sea para buscar un mejor conocimiento del jugador/a.
- El entrenador/a informará de faltas disciplinarias si estas se producen de forma reiterada (*llegar tarde, actitud pasiva, mala actitud...*).
- Los padres no deben entrar en temas referentes al juego o a situaciones técnicas en general.
- Rogamos que en las conversaciones que se produzcan entre los padres y entrenadores/as no se haga referencia a los compañeros/as.

En caso de generarse algún conflicto con los padres o acompañantes deberá de comunicarse inmediatamente al COORDINADOR CORRESPONDIENTE.

6.2 **NORMAS ESPECÍFICAS DE UTILIZACIÓN DE LAS INSTALACIONES DE LA ALQUERÍA**

- Los padres y/o acompañantes no podrán acceder a las pistas. En el caso de querer ver los entrenamientos lo podrán hacer desde la grada, accediendo exclusivamente por la rampa de acceso, situada en la entrada al recinto.
- Para acceder a las oficinas, deberán avisar en recepción, pudiendo acceder a las mismas a través de la rampa de acceso a las pistas.
- En caso de lesión podrán acompañar al jugador/a al servicio médico para ser informados, siempre y cuando el entrenador/a o uno de los técnicos responsables lo crea conveniente.
- Los padres y/o acompañantes de los niños de 4 a 6 años, podrán acceder a los vestuarios de las pistas exteriores para cambiar a sus hijos/as, acudiendo ellos solos a su pista de entrenamiento. Una vez finalizado el entrenamiento, los jugadores/as acompañados por su entrenador/a acudirán al vestuario donde esperarán sus padres o acompañantes para cambiarlos.
- Los padres podrán ver los entrenamientos de las pistas exteriores a pie de pista, accediendo por la rampa de acceso a gradas.
- Si algún padre quiere hablar con el entrenador/a, lo hará vez finalizado el entrenamiento, en la zona de espera de padres.
- Respetar las instalaciones haciendo un buen uso de ellas. Usar las papeleras, no dejar botellas, papeles, vendajes, etc., en el suelo.

7. NORMAS ESPECÍFICAS DE UTILIZACIÓN DE LA SALA DE FISIOTERAPIA Y DE LOS SERVICIOS MÉDICOS

7.1 PARA HACER CUMPLIR A LOS JUGADORES

- Los jugadores/as entrarán de uno en uno en la sala y permanecerán fuera esperando si hay algún otro jugador/a tratándose, hasta ser llamados.
- Ningún jugador/a puede entrar las bolsas de deporte, zapatillas, ropa, móviles o cualquier otra cosa en la sala mientras esté tratándose.
- Los servicios médicos son un recurso que tiene el Club, hay que usarlo de forma adecuada.
- El Club no se hace responsable si el jugador/a lesionado/a no acude a tratamiento o decide realizar el tratamiento al margen de los servicios médicos del Valencia Basket Club. *(en caso de querer acudir a otro servicio médico, se debe informar y se precisará de la autorización del Club).*
- Para ayudar a controlar el volumen de lesiones, el jugador/a lesionado/a facilitará su nombre, apellidos, categoría y entrenador/a en cada visita.
- Si un jugador/a llega tarde y no puede ser atendido antes del entrenamiento el fisioterapeuta no se hará responsable de su retraso.

8. NORMAS ESPECÍFICAS DE UTILIZACIÓN DEL GIMNASIO

8.1 PARA HACER CUMPLIR A LOS JUGADORES

- El gimnasio es una zona de trabajo en la que se deben de seguir las mismas normas de comportamiento que en la pista.
- Ningún jugador/a puede estar en el gimnasio realizando o no algún ejercicio sin la supervisión de un preparador físico o fisioterapeuta en caso de entrenamiento o en caso de rehabilitación.
- Las mochilas, ropa, zapatillas... de los jugadores/as se dejan en los vestuarios
- **Es obligatorio traer botella de agua y toalla para uso personal. Cada jugador/a es responsable de su botella y de su toalla. Al final del entrenamiento no debe quedar ninguna botella tirada, así como el gimnasio debe de quedar recogido con todo el material utilizado en la sesión en su sitio correspondiente.**
- El equipo con sesión de entrenamiento en gimnasio antes de su trabajo en pista, debe presentarse en el gimnasio preparado para entrenar 50' antes de la hora citada del entrenamiento de equipo, al no ser que haya una modificación de las sesiones.
- El equipo con sesión de entrenamiento en gimnasio después de su trabajo en pista, debe presentarse lo más rápidamente posible en el gimnasio desde la finalización del entrenamiento en pista y acompañado de algún miembro del cuerpo técnico.
- Está totalmente prohibido el uso de móviles y demás dispositivos de música durante las sesiones de equipo en el gimnasio.
- Es obligatorio recoger el material después de cada entrenamiento tanto los jugadores/as como los Preparadores Físicos y entrenadores/as.
- No se puede entrar al gimnasio con zapatillas de calle, debemos acceder con zapatillas de deporte.
- Queda prohibido sacar el material del gimnasio sin supervisión de un Preparador Físico.

9. ANEXOS

➤ PROTOCOLO a SEGUIR en CASO de ACCIDENTE

▶ CATEGORIAS DE MINIBASKET, INFANTILES Y CADETES

1 - Ante cualquier accidente grave o urgencia que pueda ocurrir en un entrenamiento o partido siempre dirigirse a un Centro de la Sanidad Pública (*Generalitat Valenciana*).

- Previamente, si es posible, ha sido visitado por el Servicio de fisioterapia (*L'Alqueria*).

Esta atención deberá producirse antes de transcurridas 48 horas de la ocurrencia del accidente.

2.- En caso de necesidad de una atención posterior a la prestada en primera instancia, cuando indiquen en urgencias la necesidad de un seguimiento por un especialista, el accidente deberá ser comunicado después de la primera atención, al Centro de Atención 24 horas del teléfono que nos indique la compañía aseguradora para que le sea adjudicado un número de expediente.

Se deberá **cumplimentar el Parte de Accidente de la compañía aseguradora**. Dicho documento parte deberá ser firmado y sellado por el Centro de enseñanza, club deportivo u otra entidad inscrita en los Jocs Esportius de la C.V correspondiente y firmado por el Asegurado afectado/lesionado y el representante de la entidad.

- El seguimiento se realiza posteriormente desde el club. (*Servicio médico*).
- También desde la clínica a la que se remita a los lesionados (*valoración y pruebas médicas*):

EN AMBOS CASOS ESPECIFICAR QUE SE TRATA DE UN ACCIDENTE DEPORTIVO PRODUCIDO EN EL ÁMBITO DE LOS XXXIV JOCS ESPORTIUS DE LA COMUNITAT VALENCIANA.

► **CATEGORIAS JUNIOR Y SENIORS**

Ante cualquier accidente grave o urgencia que pueda ocurrir en un entrenamiento o partido siempre dirigirse a unos de los centros que tienen convenio con la aseguradora:

- Previamente, si es posible, ha sido visitado por el Servicio de fisioterapia (*L'Alqueria*).

En Valencia:

- Clínica que se asigne por la aseguradora para urgencias.
- Clínica que se asigne por la aseguradora para seguimiento.

Posteriormente se tramita el **PARTE DE ACCIDENTE con la compañía aseguradora correspondiente**. Se solicita el centro para ser atendido en caso de ser necesario.

➤ **PROTOCOLO a SEGUIR PARA EL USO DE LAS MAQUINAS DE TIRO.**

1. Para hacer uso de la máquina de tiro será necesario notificarlo a oficinas a Pepe Casares, indicando el día y hora que se quiere hacer uso de la misma.
2. Antes de utilizar la máquina debemos estar bien informados de como funciona. Hay un manual escrito y otro en video que se ha enviado a los grupos de cantera y escuela. Adjuntamos enlace.

<https://www.youtube.com/watch?v=w6ZpZN565qk>

3. El entrenador/a será el encargado de avisar con el tiempo suficiente al responsable de mantenimiento, para indicarle la hora y pista donde necesita la máquina.
4. El entrenador/a junto con su ayudante y jugadores/as serán los encargados de montar y desmontar la máquina de tiro, dejándola donde indique el responsable de mantenimiento, una vez finalizado su uso.

HACER UN USO RESPONSABLE DE LA MÁQUINA, DEJANDO TODO EL MATERIAL QUE LLEVA LA MISMA BIEN PUESTO EN SU SITIO UNA VEZ DESMONTADA.

➤ PROTOCOLO a SEGUIR PARA EL USO DEL MATERIAL.

Para un uso correcto del material que utilizamos cada día es importante recordar que sois los entrenadores/as y no los jugadores/as los responsables de coger y devolver los balones y el material necesario para vuestro entrenamiento al almacén. Cuando hablo de devolver, significa dejarlo guardado todo en su sitio, no todo dentro del carro de los balones o tirado en cualquier lugar. Disponemos del siguiente material:

- ✓ 2 máquinas de tiro.
- ✓ Muñecos articulados D-MAN PRO.
- ✓ Muñecos defensores D- MAN.
- ✓ Gafas de visión limitada.
- ✓ Balones de distintos tamaños y peso.
- ✓ Conos – chinos.
- ✓ Marcas de colores y números (todos ellos con su funda).
- ✓ Pasadores elásticos.
- ✓ Escaleras y escaleras elevadas.
- ✓ Reductores de aro, a los cuales se les puede acoplar una tapa para trabajar rebote.
- ✓ Drible stick (solo lo utilizaremos para tecnificar bote individualizado).
- ✓ Petos Rojos – Verdes – Azules

Las marcas van en colores o números de 5 en 5 dentro de su funda, es importante que cuando las utilicemos cojamos todo un pack y no marcas sueltas, **ES IMPORTANTE QUE SE DEVUELVAN Y GUARDEN EN EL MISMO ORDEN.**

En caso de utilizar petos, coger solo los que necesitéis, una vez utilizados depositarlos en la caja de petos sucios para ser lavados.

TODO EL MATERIAL VA MARCADO EN EL ALMACÉN DONDE DEBE DE SER DEPOSITADO. POR FAVOR SEAMOS RESPONSABLES Y MANTENGAMOS EL ORDEN QUE CORRESPONDE.

EN EL CASO DE USO NEGLIGENTE DEL MATERIAL SE APLICARÁ EL REGLAMENTO DE REGIMEN INTERNO.

- PROTOCOLO USO DE CAMARAS DE VIDEO (*en proceso*)
- CURSOS DESFIBRILIADOR (*durante el año se realizarán de forma obligatoria los correspondientes cursos*)
- CURSOS REANIMACION (*durante el año se realizarán de forma obligatoria los correspondientes cursos*)

10. METODOLOGÍA

FILOSOFÍA

El entrenador/a de categorías inferiores de **VALENCIA BASKET** debe tener como objetivo crear las condiciones para que los jugadores/as desarrollen su máximo potencial.

Siendo el enfoque fundamental la mejora individual de todos los jugadores/as, es necesario comprender que esto es un deporte colectivo y una buena parte de la formación de cada individuo debe pasar por saber pertenecer a un equipo, comportarse en él y comprender el juego como un todo, donde cada jugador/a solo es una parte.

Para dicho fin se ha de desarrollar una metodología global en la que se activen no solo los mecanismos ejecutores de las acciones sino también aquellos cognitivos y emocionales de los que dependen. Se deben crear equipos sólidos en valores y disciplina, no solo para ganar los campeonatos sino para que los jugadores/as tengan el mejor escenario posible para desarrollarse.

Al mismo tiempo, el foco de la progresión debe ser cada individuo. Queremos que el equipo juegue bien para que los jugadores/as mejoren. Cada integrante del equipo debe tener objetivos individuales acordes con sus características, sus motivaciones y la propia evolución que demuestre con el paso del tiempo.

Debemos marcar objetivos de que buscamos mejora a largo plazo con cada jugador/a, llevando un registro para hacer que ellos mismos sean conscientes y protagonistas de su desarrollo.

También debemos concretar esos objetivos en metas a medio y corto plazo, estableciendo observables que indiquen la evolución en los casos que sea posible.

No existe un único modelo de jugador/a prototipo para el **VALENCIA BASKET CLUB**, pues para cada condición debe existir una forma de jugar más apropiada, pero sí debe haber unas características comunes entre aquellos jugadores/as que nos representen:

- ✓ Generosidad en el esfuerzo físico.
- ✓ Competitivos en cualquier circunstancia.
- ✓ Comprensión real del juego que desarrolla.
- ✓ Niveles altos en las habilidades fundamentales del baloncesto.

Huimos de formar jugadores/as sin personalidad que se limitan a repetir órdenes de su entrenador/a sin comprender sus intenciones. Buscamos jugadores/as inteligentes en la pista, y para esto precisaremos de una metodología que prime lo cognitivo.

10.1 DIRECTRICES METODOLÓGICAS para el ENTRENAMIENTO COGNITIVO.

- El entrenamiento cognitivo no hace referencia a una sesión específica diseñada para hacer a los jugadores/as más listos. Se trata de un enfoque, de un punto de vista desde el que el entrenador/a debe planificar, proponer y evaluar las tareas de todos sus entrenamientos.
- Se debe involucrar a los jugadores/as en los ejercicios. Utilizar la metodología de *resolución de problemas* por encima del *mando directo*. Establecer un objetivo final y unas reglas que definan claramente lo que no se puede hacer. A partir de ahí, se debe dejar que los jugadores/as busquen soluciones de resolver la situación, incorporando las correctas y corrigiendo las inadecuadas.
- Se debe cuidar mucho la forma en la que se presentan los ejercicios ante los jugadores/as, dosificando cuidadosamente la información y utilizando un discurso vivo, que invite a pensar.
- Evaluar las estrategias empleadas por tus jugadores/as al finalizar los ejercicios. O mejor dicho, ayudarles a evaluar. Se le puede preguntar cosas como: ¿qué habías dicho antes de empezar que queríais hacer?, ¿qué habéis hecho al final?, ¿ha sido buena idea?, ¿habéis intuido la estrategia del otro equipo?, ¿ha modificado eso la vuestra?

- La dinámica de diálogo en equipo fomenta la integración de todos los jugadores/as (*todas las mentes*) para elaborar un producto conjuntamente: el estilo de juego. La participación real en el juego ayuda a desinhibir a los más tímidos y a localizar los auténticos líderes del grupo.

10.2 PROGRESION METODOLOGICA

Se sigue un criterio de clasificación en función del principio de complejidad creciente. Esto es, partiremos de situaciones más simples (*menor número de elementos a controlar y menor incertidumbre*) y avanzaremos hacia lo complejo.

Primero se muestran los medios tácticos correspondientes al 1x1, donde solo hay otro jugado/ar con el que interactuar, y se evoluciona hasta los sistemas de 5x5, pasando por los estadios intermedios del 2x2, 3x3 y 4x4, así como las situaciones de superioridades numéricas.

Es importante destacar que esta clasificación no implica la obligación de los entrenadores/as de seguir el orden. No podemos construir el juego colectivo de cualquier categoría trabajando solo sobre el 1x1 hasta que este sea perfecto.

Evidentemente tendremos que dosificar las cargas técnicas al igual que las físicas, planificando cuándo conviene más acentuar el trabajo de 1x1, 2x2 o 3x3.

Lo que sí es fundamental comprender es que la lógica interna del juego nos dice que los fundamentos del 1x1 son más simples que los del 2x2, y a la vez son la base sobre la que descansa el juego por parejas, por lo que es imposible dominar el bloqueo directo cuando apenas se controla la distancia con el propio defensor.

10.3 ESTRUCTURA de las PLANIFICACIONES

Tanto los **OBJETIVOS** individuales de cada jugador/a, como los propios de cada equipo deberán estar **ESTRUCTURADOS** y **SECUENCIADOS** para un correcto aprendizaje.

Dividimos los periodos de tiempo dedicados a unos mismos objetivos como *CICLOS*.

Así, los periodos más grandes en los que dividimos la temporada les llamamos *MACROCICLOS*:

- ✓ Pretemporada.
- ✓ Competición fase regular.
- ✓ Fases finales.
- ✓ Postemporada.
- ✓ Periodo de transición.

Dentro de cada gran fase los objetivos van variando y para cubrir los mismos, dividiremos cada macrociclo en periodos en el que se busca cubrir unos objetivos concretos, amplios o generales, de unas cuatro semanas denominados *MESOCICLOS*.

Estos, a su vez, también estarán divididos en otros ciclos más pequeños con objetivos concretos y de corto plazo; los *MICROCICLOS* (*semana*). Dentro de los microciclos el elemento esencial son las sesiones, que tendrán objetivos concretos para conseguir el objetivo marcado. Dentro de las sesiones deberemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- ✓ **CONSTRUIR** ejercicios dinámicos “marcando intensidades”.
- ✓ **PENSAR** en entrenamientos contra reloj, esto nos implica tener una batería de ejercicios donde podamos obtener el **mayor número de fundamentos** (*botes, juego de pies, pases y tiros*)
- ✓ **PARTICIPAR** en el entrenamiento es fundamental, no basta con montar ruedas de ejercicios, **debemos de estar encima** corrigiendo, animando y exigiendo a que se hagan bien las cosas.

- ✓ **ENLAZAR** ejercicios con **objetivos comunes** desde el calentamiento hasta el final del entrenamiento.
- ✓ **ELABORAR** ejercicios donde **aparezca la competición** en ataque y en defensa.
- ✓ **UTILIZAR LOS CASTIGOS Y PREMIOS.**
- ✓ Tener siempre **EJERCICIOS “ESTRELLA”** es bueno, pero también debemos ser capaces de variar los ejercicios.
- ✓ **APROVECHAR EL TIEMPO** del ejercicio y controlar su duración.
- ✓ **REDUCIR LAS EXPLICACIONES** a lo estrictamente necesario para aumentar el tiempo útil de entrenamiento.
- ✓ **Respetar el PRINCIPIO DE COHERENCIA** y sencillez para que los jugadores/as tengan los conceptos claros.
- ✓ **USO DE REGLAMENTO PROPIO** para reforzar hábitos técnico tácticos: renuncia, pasividad, balance-rebote...

Las PLANIFICACIONES de cada equipo deberán secuenciar los objetivos definiendo el mesociclo y el microciclo en el que se trabajarán. No obstante, la planificación es solo la guía del trabajo, no debe ser sobrevalorada.

El día a día del equipo, con sus avances rápidos en algunos contenidos, dificultades en otros y otros factores circunstanciales deben ser los que marquen el ritmo real de avance en los objetivos. **LA PLANIFICACIÓN ES UN DOCUMENTO ABIERTO QUE SE DEBE AJUSTAR CONSTANTEMENTE.**

11. CONTENIDOS TÉCNICOS por EQUIPOS

ESTILO de JUEGO

11.1 **EN ATAQUE**, el equipo debe dominar desde el juego colectivo:

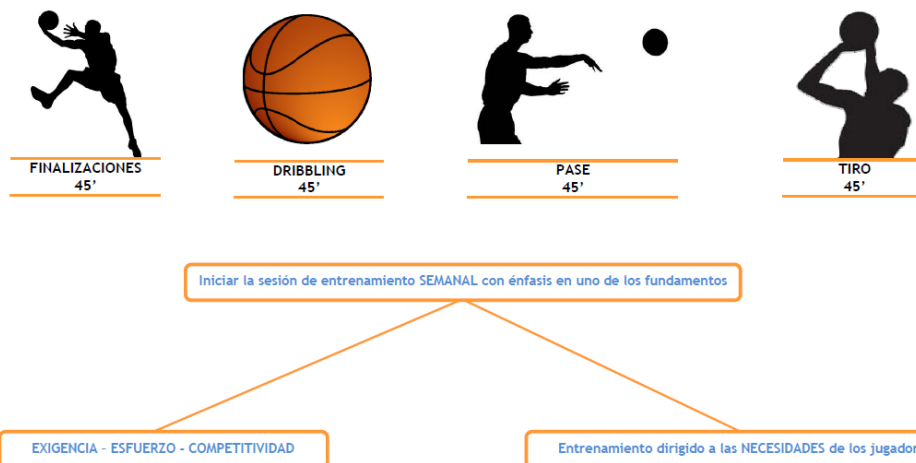
- ✓ El **PASE** será el fundamento principal al ser la colaboración más simple con balón.
- ✓ En la búsqueda del mejor tiro, todos los jugadores/as deberán **INTERCAMBIAR ESPACIOS y SER POLIVALENTES**. Las posiciones interiores y exteriores son solo eso: posiciones. Los jugadores/as, sean altos o bajos, deberán saber adaptar su juego a cualquier posición de la pista.
- ✓ La prioridad es lanzar a canasta sin defensa directa y desde lo más cerca posible. Esto quiere decir que el **CONTRAATAQUE** debe ser la primera opción siempre. Si una vez lanzado se ve que no hay ventaja numérica, se podrá enlazar con un juego de transición o juego por conceptos.
- ✓ La **TRANSICIÓN** debe ser aplicable a cualquier defensa. Se basa en una intención principal: llevar el balón a posiciones interiores, y para ello se pueden adaptar los medios tácticos que se estén trabajando en el momento, ya sean de 1x1, 2x2 o 3x3, además de las correspondientes superioridades numéricas.
- ✓ Buscaremos un **JUEGO LIBRE POR CONCEPTOS** que ayude al jugador/a a desarrollar sus fundamentos técnicos individuales y su comprensión real del juego. Servirá de base a los diferentes sistemas que utilice y ayudara a solucionar las situaciones cuando el sistema se agota.
- ✓ Los **SISTEMAS PARA EL JUEGO ESTÁTICO** deben ser pocos pero deben cubrir todas las necesidades del equipo, tanto en su competición como en la evolución de los jugadores/as. Habrá inicios de sistemas (*sistemas cortos donde solo se organiza el principio*) y algún sistema cíclico (*que se puede jugar varias veces seguidas en un lado y otro de la pista*).

11.2 **EN DEFENSA**, se busca la eficacia en las decisiones pero siempre aportando carácter y entrega física:

- ✓ **ATACAR AL ATAQUE.** Se presionará al rival siempre que sea posible a toda la pista y ajustando al máximo los pares. Tanto las defensas individuales como las zonales buscarán provocar el error atacando, y no replegándose y cerrando espacios.
- ✓ La defensa al jugador/a **CON BALÓN** debe ser un eje fundamental del trabajo diario. El correcto uso del cuerpo, de las manos, de los engaños, etc.
- ✓ La defensa del jugador/a **SIN BALÓN** trabajará la línea de pase evitando puerta atrás, utilizando el body check.
- ✓ Las **AYUDAS** deberán nacer primero de una necesidad emocional de querer frenar al rival (*primera ayuda*) y cubrir las zonas donde se genere el mayor peligro (*segunda ayuda*). Una vez se tenga esta actitud, se podrá aplicar la pizarra y cerrar las posibles rotaciones.
- ✓ Utilización de **FINTAS** que nos ayude a crear incertidumbre en el ataque (*colaboración de los cinco jugadores/as*).
- ✓ Capacidad de los jugadores/as para realizar **VARIAS ACCIONES** defensivas consecutivas.
- ✓ La defensa debe buscar recuperar el balón o provocar un mal tiro. Tras un mal tiro el **REBOTE DEFENSIVO** como la lucha interior deben ser visiblemente respetadas por nuestros jugadores.
- ✓ La defensa es un trabajo de **EQUIPO**. Debemos jugar muy físicos y no por ello perder la deportividad.

12. CONTENIDO DEL TRABAJO

12.1 TECNICA INDIVIDUAL OFENSIVA



- Debemos realizar un alto volumen de tiro en el durante el entrenamiento aproximadamente **600 tiros semanales y que sean tiros reales (llevar un control estadístico donde el jugador/a cuente y el entrenador/a anote al finalizar el ejercicio).**
- El pase es el fundamento individual, que nos permitirá el éxito del juego colectivo, debemos ser exigentes con los jugadores/as en mejorar su forma de pase, y ser constantes en cada ejercicio.
- Dentro de los entrenamientos de grupo, trabajaremos la técnica individual de manera especializada, de esta forma dividiremos los entrenamientos por grupos no necesariamente por posiciones ya que todos deben trabajar el mayor número de fundamentos posibles. Además a los jugadores/as les pondremos objetivos de mejora a principio de año y dentro de esos ejercicios específicos e incluso dentro de los entrenamientos colectivos y competición tendrán que ir mejorando ciertas destrezas individuales.

1. TIRO

OBJETIVOS

- Cada vez que se está sólo hay que tirar. **Jugador/a que no tira dentro de su rango de tiro “RENUNCIA”** (*pierde el balón*). Generar una mentalidad agresiva con el tiro.
- Detrás de cada tiro hay un rebote de ataque o un balance defensivo.
- Enseñar al jugador/a la técnica correcta para tirar:
 - ✓ Preparar la posición corporal para iniciar el tiro en el vuelo del balón “**BOX**”.
 - ✓ Recibir equilibrándose en la parada “**TRIPLE V**” (*peso sobre la parte anterior de los pies, piernas flexionadas, culo ligeramente hacia atrás y hombros ligeramente hacia adelante*).
 - ✓ Construir la línea de tiro desde la recepción tomando como referencia el “**POCKET**” (*Posición de recibir en balón y aproximarle al bolsillo de la mano de tiro con un correcto agarre en posición de TRIPLE V*).
 - ✓ Trabajar un ritmo de tiro.
 - ✓ Buscar la fluidez (concepto “*one motion shot*”).
- Dominar las distintas paradas para equilibrarse para tirar.
- Aprender a tirar tras dribbling.

1.1 METODOLOGÍA Y PLANIFICACIÓN

En el trabajo de mejora de tiro es muy importante **tener paciencia a la hora de avanzar**, el objetivo es a años vista, hay que insistir constantemente en la básico y no saltarse etapas para consolidar lo fundamental para ayudar al jugador en su mejora del tiro.

Formula: mentalidad + atención + repetición + paciencia

La SECUENCIA para mejorar el tiro se tiene que aproximar a la que a continuación aparece y se debe adaptar a la realidad de cada jugador/a en función de su edad y destreza:

1. Crear mentalidad de tiro.
2. Repetición con atención.
3. Crear **rutinas básicas** para consolidar detalles importantes.
4. Naturalizar gesto del brazo de tiro con muchos **tiros a 1 mano**:
 - a. Colocación balón pocket.
 - b. Extensión de brazo y golpe de muñeca.
5. **Shooting pocket position**.
6. Ajustar la recepción moviendo el cuerpo y poniéndolo detrás de dónde va el pase "**BOX**".
7. Realización de **muchos tiros cercanos** para mejorar la sensibilidad de dedos y no viciar la técnica.

8. Enseñar a colocar el cuerpo de manera correcta en la recepción del balón a través de repeticiones **desde situaciones sencillas a más complejas**:
 - a. **Triple V** desde parada en 2 tiempos.
 - b. **Alineación**.
9. Búsqueda de **ritmo y de fluidez** de tiro:
 - a. Box recepción y triple V.
 - b. Extensión del cuerpo.
 - c. Soltar el cuerpo (*flow*).
10. **Parada desde bote** (*pausa sin coger el balón pero en posición para tirar*) y **tras bote** (*pull up*).
11. Búsqueda de economía gestual en el tiro para reducir el tiempo de tiro y el espacio necesario para tirar.
12. Tiros desde diferentes equilibrios (*tiros a 1 pierna, step back,...*)

Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela

18/19

TIRO	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
"FALTA RENUNCIA"	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3
Crear mentalidad de tiro	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Repetición con atención	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3
Rutinas de tiro	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Tiros a 1 mano	0	1	2	3	3	3	3	3	3	3
Shooting pocket position	0	1	2	2	2	3	3	3	2	2
Box (colocar el cuerpo en el sitio adecuado en el vuelo del balón)	0	1	2	2	2	2	3	3	3	3
Mecánica desde tiros cercanos	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Alineación	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3
Triple V desde parada 2 tiempos	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Triple V desde parada en 1 tiempo	1	2	2	2	2	1-2	1	1	2	3
Ritmo y fluidez	0	0	1	1	1	2	2	3	3	3
Tiro desde bote	0	0	1	1	1	1	2	2	3	3
Tiro desde salida de bloqueos	0	0	0	0	0	1	1	2	2	3
Economía gestual en el tiro	0	1	1	1-2	1-2	1-2	2	2	2	3
Tiros desde diferentes equilibrios	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2

2. FINALIZACIONES:

OBJETIVOS

- Dar importancia al hecho de ser eficaz: METERLA
- Trabajar distintos tipos de finalización para que el jugador/a vaya encontrando su manera eficiente de finalizar.
- No pasar de una a otra sin tener asimilada la que estamos enseñando en ese momento.
- Dominar diferentes finalizaciones cerca del aro (*extensiones, efectos, etc*).
- Dominar diferentes secuencias de paso y pérdida de paso con ambas manos directas y a aro pasado (*“secuencia de entradas completo”*)
- Aprovechamiento del paso cero.
- Dominar diferentes distancias en la secuencia de 2 pasos (*largo-largo; corto-corto; largo-corto; corto-largo*).
- Finalizaciones de juego interior (*ganchos, semi-ganchos, etc*).
- Saber finalizar con contacto.
- Desligar la mirada de la dirección de la penetración.
- Dominar diferentes aceleraciones (*saber decelerar y volver acelerar*).
- Saber buscar las zonas intermedias o de no ayuda tras ruptura.
- Dominar el tiro flotante (*bomba*) con 2 y 1 apoyo.

- Saber proteger el balón en las penetraciones y amenazar con el balón en el primer paso de la penetración.
- Saber hacer bandejas desde dribling.
- Dominio de pivotes tras parada (*equilibrio*).

2.1 METODOLOGÍA Y PLANIFICACIÓN

Formula: repetición para endulzar toque de dedos y adaptarse a patrones motrices variados < importancia de anotar (generar atención) < educar enfoque mirada < planteamiento de problemas con el grado de dificultad idóneo tanto con finalizaciones concretas como abiertas < finalizaciones con contacto.

SECUENCIA

1. Repetición de distintas finalizaciones sin oposición buscando la velocidad de ejecución y el no fallo. Adaptar la exigencia al nivel del jugador/a.
2. Uso de la mirada en las penetraciones.
3. Trabajo de tacto final en finalizaciones a través de ejercicios de último paso, ganchos y toque de dedos.
4. Amenazas y protección del balón en el rodapastos.
5. Finalizaciones con media oposición y con contacto.
6. Uso de la metodología de Cardenas/Cortés para enseñar a finalizar de manera creativa y eficaz.

Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela

18/19

7. Extensión del cuerpo en finalizaciones.
8. Bandejas desde bote.
9. Tiros flotantes en 1 y dos tiempos.

FINALIZACIONES	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Dar importancia a la eficiencia	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3
Secuencia de entradas completo	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2
Diferentes distancias entre pasos	0	1	1-2	2	2	2	2	3	3	3
Aprovechamiento paso 0	1	1-2	2-3	3	3	3	3	3	3	3
Uso de la mirada en la entrada	0	0	1	1-2	1-2	2	2	3	3	3
Finalizaciones con contacto	0	0	1	1-2	1-2	2	2	2	3	3
Finalizaciones de juego interior (ganchos, semi-ganchos, etc)	0	0	1	1	1	2	2	3	3	3
Bandejas desde bote	0	0	0	0	0	1	2	2	3	3
Bombas/push shoot	0	0	0	0	0	1	2	3	3	3
Resolver problemas/toma de decisiones (metodología Cardenas/Cortes)	0	1	2	2	2	3	3	3	2	2
Movimientos de balón rodapases	0	1	1-2	1-2	1-2	2	2-3	3	3	3
Trabajo de tacto en finalizaciones	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Cambio de aceleraciones	0	1	1-2	1-2	1-2	2	2	2-3	3	3
Finalizaciones tras parada en salto	0	0	1	1	1	2	2	3	3	3

3. PASE:

OBJETIVOS

- Precisión (*lugar y momento oportunos*).
- Velocidad de pases: energía de dedos y tensión de pase.
- No pasar desde dentro del cuerpo. Enseñar a generar ángulos de pase separando el balón del cuerpo
- En caso de estar botando fomentar el pase desde bote.
- Enseñar a los jugadores/as a que sean capaces de pasar sin orientar el cuerpo ni la vista hacia el receptor.
- Dedicar tiempo a los pases largos.

3.1 **METODOLOGÍA Y PLANIFICACIÓN**

La planificación tiene que ir supeditada al conocimiento del juego y condición física del jugador/a.

Formula: Dominar el balón para usar la mirada para ver el juego + dar importancia a la precisión del pase + en todos los pases en ejercicios sin oposición no permitir pases irreales + dar importancia a la velocidad de los dedos en el pase + enseñar a no delatar el pase con la mirada ni la posición corporal

SECUENCIA

1. Dar importancia a la precisión, tensión y tiempo de los pases en todos los ejercicios aunque no sean de pase.
2. Dejar pasar de manera natural, pero desde posiciones de amenaza (*pocket shooting position, triple V...*).
3. Intentar reducir el número de pase de pechos (*excepto en acciones de contraataque*).
4. Desde bote no agotar el bote, si no se tiene decidido el pase o pasar desde el bote.
5. No telegrafiar los pases (*disimular, engañar...*).
6. Introducir en distintos ejercicios la posibilidad de pasar al entrenador si este pide el balón (*"foco pase entrenador"*).
Enseñar a abrir el campo visual y a jugar con varios focos de atención.
7. Realizar ejercicios de 3c3, 4c4 y 5c5 sin bote.

Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela

18/19

PASE	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Exigencia de precisión	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3
Reducir el número de pases de pecho	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3
Fuerza de pase	0	0	1	1	1	1	2	3	3	3
Pases desde pocket pass (amenaza)	0	0	1	1	1	2	2	3	3	3
Pase desde bote	0	0	1	2	2	2	3	3	2	2
No agotar el bote si no hay pase	0	1	1	1	1	1	2	2	3	3
Esconder el pase con la mirada	0	0	1	1	1	2	2	3	3	3
Foco pase entrenador (visión periférica/toma de decisión)	1	1	2	3	3	2	3	3	2	1
Partidos sin bote (3c3,4c4,5c5)	0	1	2	2	2	2	2	3	3	3
Outlet pass (primer pase contraataque)	0	1	2	2	2	2	3	3	3	3
Pases largos de contraataque	0	0	1	1	1	2	2	3	3	3

4. BOTE

OBJETIVOS

- Botar duro con ambas manos.
- Ser capaz de botar el balón lejos del cuerpo.
- Dominar el balón como un malabarista.
- Enseñanza de la salida abierta “SKATING” desde dribling para romper el eje defensivo. Mover la pierna del mismo lado por donde se busca el desborde.
- Enseñar a cruzar el cuerpo tras cambio de mano girando el cuerpo y flexionando el cuerpo para aprovechar ventajas.
- Dominar los contactos desde el dribling.
- Saber tirar bandejas desde bote.
- Saber fintas pases y tiros desde bote.
- Cambios de ritmo (*aceleraciones y deceleraciones desde dribling*) y pausas.
- Capacidad para alternar distintos apoyos en el dribling y de modificar la distancia de los diferentes apoyos.
- Desacoplar los pasos del bote (*pocos botes, muchos pasos; muchos botes, pocos pasos*).
- Desvincular la mirada de la dirección hacia la que se dribla.
- Engañar al defensor cambiando la tensión del cuerpo (*ablandar el cuerpo y acelerar*).

4.1 METODOLOGÍA Y PLANIFICACIÓN

Formula: Dar importancia a la intensidad del bote (botar duro) + conseguir que el jugador/a domina las dos manos + no permitir que el jugador/a mire el balón al botar + buscar la economía de botes (no hacer con 3 botes lo que se pueda hacer con 2) + no botar cuando no sea necesario, ni agotar el bote cuando no toca.

SECUENCIA

1. Trabajar por defecto el doble la mano no dominante.
2. Reducir el número de cambios crossover para obligar a cambios entre las piernas y por detrás.
3. Crear de manera progresiva jugadores/as con gran dominio del balón, objetivo final crear malabaristas.
4. Dureza de bote con ambas manos.
5. Controlar el balón sin necesidad de mirarlo.
6. Saber desacoplar la frecuencia y la tensión del bote de los movimientos del cuerpo.
7. Enseñar al jugador/a a tener la capacidad de tener un pase un tiro y una arrancada en cada bote (*BOTE TRIPLE AMENAZA*)
8. Utilizar rutinas de bote de Dorian Lee.

BOTE	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Rutinas de bote (<i>Dorian Lee</i>)	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2
Mano dominante	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3
Mano débil	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Fuerza de bote	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3
Sacar el balón del campo visual	0	1	2	2	2	2	3	3	3	3
Desacoplar los botes de los pasos	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2
Bote de velocidad	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3
Crossover	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3
Cambio entre las piernas	0	1	2	3	3	3	3	3	3	3
Cambios por detrás	0	1	2	3	3	3	3	3	3	3
Bote triple amenaza	0	0	1	1	1	2	2	3	3	3
Desajustar bote de dirección del cuerpo	0	0	0	0	0	0	1	2	3	3

5. RECEPCIÓNES:

OBJETIVOS

- Pocket shotting position “*POCKET*”. Posición de recibir en balón y aproximarlo al bolsillo de la mano de tiro de manera flexionada y con los hombros ligeramente hacia adelante tras una buena parada. Posición con equilibrio tras correcta parada en 1-2 tiempos que ha de permitir el inicio del tiro y de la arracada nada más recibir.
- Split Catch “*SPLIT*”. Recepción del balón en movimiento (*normalmente sobre un apoyo*) con la finalidad de ganar un nuevo espacio, tener los pies en un sitio distinto a donde está el balón, salir antes.
- SALVO LECTURA (*pausa táctica para esperar que aclaren una zona, por esperar un directo, para generar un engaño ablandando la defensa o por jugar con el reloj de posesión*) **NO RECIBIR EL BALÓN EN POCKET O SPLIT SE PENALIZARÁ CON “FALTA BASKET”**
- Recepciones 0.5 “*POINT FIVE*”
 - ✓ Ajustar este concepto en función de la categoría y de la destreza de los jugadores/as que entrenamos.
 - ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=kz8c3k473gU&t=327s>
 - ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=EA1mmEtf6R4&t=146s>

✓ Tiempo aproximado que tiene el jugador/a para generar juego (*pasar, romper o tirar*) desde que recibe el balón. Para poder ser eficiente en esta filosofía se han de dominar las paradas con equilibrio, el POCKET y el SPLIT, además de tener eficiencia con el tiro. El tiempo se ha de ajustar al grado formativo del jugador/a, medio segundo sería la referencia para un jugador/a plenamente formado.

- Ocupar los espacios en los momentos oportunos.
- Enseñar técnicas de recepción: el auto-bloqueo (*uso del cuerpo*) y el uso de las manos para ganar espacios y posiciones.
- Ver que hace el defensa para decidir en consecuencia.
- Engañar al defensor cambiando la tensión del cuerpo (cambios de ritmo).

<https://www.youtube.com/watch?v=q96kIPCvNsE&feature=youtu.be>

5.1 METODOLOGÍA Y PLANIFICACIÓN

Formula: Trabajar constantemente la recepción con equilibrio y en la que el jugador/a ataque (pocket o split) + Penalizar en los entrenamientos las recepciones pasivas con una violación: "FALTA BASKET" y pérdida de posesión al jugador/a que pudiendo recibir agresivo no lo haga + Penalizar con pérdida de posesión por "PASIVIDAD" a los jugadores/as que retengan el balón más de lo necesario (filosofía POINT FIVE)

RECEPCIONES	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Pocket	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2
Split	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3
Recepciones en 2 tiempos	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Recepciones en 1 tiempo	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3
Recepciones desde paso cero	0	1	2	2	2	2	2	3	3	3
Point five (0.5 segs para atacar) pasar, romper o tirar	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Uso de manos	0	0	1	1	1	2	2	2	3	3
Autobloqueos	0	0	1	1	1	1	2	2	3	3
Sellar (seal/duck in)	0	0	1	1	1	1	2	2	3	3
Lectura de defensa	0	1	2	2	2	2	2	3	3	3
Aprovechamiento de indirectos	0	0	1	1	1	1	2	2	3	3
Cambios de ritmo	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3
Cambios por detrás	0	1	2	3	3	3	3	3	3	3
Bote triple amenaza	0	0	1	1	1	2	2	3	3	3
Desajustar bote de dirección del cuerpo	0	0	1	1	1	1	2	3	3	3

6. 1X1:

OBJETIVOS









- La prioridad es tirar a la menor oportunidad. Jugador/a que no tira dentro de su rango de tiro “*RENUNCIA*” (*pierde el balón*). No se pueden tomar buenas decisiones ofensivas si no se genera amenaza desde el tiro.
- Antes de pasar el balón busco crear una ventaja, excepto si hay un jugador/a sólo/a. Si se recibe el balón sin atacar “*Pocket*”- “*Split*” comentemos “*FALTA BASKET*” (*se pierde el balón*).
- Agacharse flexionándose para generar equilibrio e impulso para jugar 1x1. En el duelo atacante-defensor/a, el jugador/a que tiene el centro de gravedad más bajo normalmente gana el 1c1.
- Jugar deslizándose no saltando y sobre la parte delantera de los pies.
- Permitir al jugador/a ser creativo. No frenar la imaginación a no ser que la acción lleve un claro error técnico-táctico.
- Cambios de ritmo (*velocidad, tensión corporal, amplitud de zancada, combinación de diferentes desplazamientos*).
- Aprender a usar los contactos.
- Visión de juego total. Tener localizados los 9 jugadores/as.

6.2 METODOLOGÍA

Formula: Permitir que los jugadores/as sean agresivos/as en el 1c1 + Penalizar la renuncia de tiros dentro de un rango de tiro razonable ("FALTA RENUNCIA") + Plantear gran cantidad de situaciones de 1c1 combinando: espacio, número de botes y tiempo disponible + Asociar los 1c1 a situaciones técnicas trabajadas anteriormente + Enseñar a los jugadores/as a jugar los 1c1s con un campo visual completo.

7. JUEGO SIN BALÓN:

OBJETIVOS

-  Crear espacios.
-  Ofrecer "**ventanas de pase**".
-  Ocupar los espacios en el momento oportuno.
-  Seguir jugando después de pasar el balón.
-  Castigar los despistes del defensor, ver sus ojos.
-  Enseñar que cuando se va a producir un tiro hay que empezar el balance defensivo o atacar el rebote de ataque.
-  Saber aprovechar los bloqueos.
-  Saber auto-bloquearse (uso del cuerpo) y el uso de las manos para ganar espacios y posiciones

7.1 METODOLOGÍA

Fórmula: Dar importancia a la correcta actividad y posición del jugador/a en el juego sin balón + siempre que se va a producir un tiro rebote ofensivo o balance

8. FINTAS:

OBJETIVOS

- Usar la flexión en las fintas.
- Buscar que las fintas lleven una amenaza real.
- Saber cambiar la tensión del cuerpo para engañar.
- Acompañar las fintas con miradas.
- Dar tiempo en las fintas a que el defensor reaccione.
- Saber hacer fintas desde el bote.
- Ver la reacción del defensor/a a las fintas.

8.1 METODOLOGÍA

Fórmula: Acompañar las fintas de miradas y de amenazas reales + dar a las fintas la pausa y el cambio de ritmo adecuado

9. REBOTE DE ATAQUE



OBJETIVOS

- Anticipar la acción de ir al rebote.
- Cambio de dirección y fintas en la acción de cargar el rebote.
- Reconocer los espacios más probables donde cae el rebote en función de donde se tira.
- Enseñar a buscar el rebote largo (*zona cabecera de tiros libres*) a los jugadores/as más pequeños/as.
- Crear dinámicas de atacar el rebote ofensivo en el TL. (*cruzarse y/o indirectos*)

9.1 METODOLOGÍA

Fórmula: Dar constantemente importancia a la acción de rebote + Siempre que sea posible que los ejercicios no acaben antes de la acción de rebote (ejemplo la defensa de 1c1 no se gana hasta que se coge el rebote) + En ejercicios sin oposición ir rápido al rebote

12.1 TACTICA COLECTIVA OFENSIVA

JUEGO EN EQUILIBRIO

FUERA - DENTRO	<u>DENTRO – FUERA</u>	<u>DENTRO - DENTRO</u>
1. Como 1ª opción de inicio de juego	1. Para dar continuidad al juego	Juego entre interiores (<i>círculos</i>) Juego entre interior-exterior (<i>círculo- listo</i>)
Transición, pasar interior al primer tráiler	Si se agota el dribling	Pase sobre el corte
En juego, corte del pasador o intercambio exterior (seguir normas de pase interior)	Para cambiar el balón de lado (inversiones)	
Sistemas de juego para generar a partir de pase Interior	Pasar e ir al Pick'n roll	<u>HIGH - LOW</u>
2. Para finalizar	2. Para finalizar	Responder a la defensa al negar pase al poste Bajo (<i>codo de la zona</i>)
Pasar interior si hay miss-match	Si el defensor exterior va al 2x1	Ataque contra defensas zonales
Continuaciones de Pick'n roll	Sistema de juego, salida de un indirecto para tiro	

ESPACIOS – SPACING

1. **BALÓN AL POSTE BAJO:** El jugador que tiene el balón en poste bajo siempre ha de jugar agresivo para anotar o provocar reacción defensiva.

1.1 POSICIONES EXTERIORES	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Si el interior no ataca no dribla, el exterior corta	0	0	1	1	1	2	3	3	3	3
Si el interior ataca, intercambio con el exterior del centro u ocupación de la esquina	0	0	0	0	0	0-1	1	2	3	3
Si el interior recibe pisando la pintura, intercambio con el exterior del centro u ocupación de la esquina.	0	0	0	0	0	0-1	1	2	3	3
Reemplazar rápidos la posición central (<i>nunca debe de quedar libre</i>)	0	0	1	1	1	1	2	2	3	3
Cortes desde el centro o lado débil si el defensor gira o va a la ayuda.	0	0	1	1	1	2	3	3	3	3

1.2 POSICIONES INTERIORES	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Con dos interiores: círculos en función de lo que Haga el jugador con balón	0	0	0	0	0	1	2	3	3	3
Con dos interiores. ir a ocupar el poste alto si mi Defensor va al 2x1 o realizan como norma ayuda por línea de fondo.	0	0	0	0	0	1	2	3	3	3
Con un interior, será el jugador de la esquina del lado débil el que juegue círculos	0	0	0	0	0	1	2	3	3	3
Con un interior, será el jugador de la esquina del lado débil el que ocupará el poste alto si mi defensor va al 2x1 o realizan como norma ayuda por línea de fondo.	0	0	0	0	0	1	2	3	3	3

PENETRACIONES CENTRALES

1.2 POSICIONES EXTERIORES	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Si el jugador que penetra realiza un bote, nos mantenemos en la línea de tiro libre, si da dos botes ocupamos esquina	0	1	1	1	1	2	3	3	3	3
Puerta atrás si mi defensor va a la ayuda lateral	0	1	1	1	1	2	3	3	3	3
Ir hacia el balón si estoy en el lado hacia donde se inicia la penetración	0	1	1	1	1	2	2	3	3	3

2.2 POSICIONES INTERIORES	BENJ. 1	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Con un interior, ir a la espalda de la ayuda de mi defensor	0	0	1	1	1	1-2	2	3	3	3
Con dos interiores. ir a la espalda de la ayuda mi defensor y el otro abrirse a línea de fondo dar espacio	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3

PENETRACIONES POR LÍNEA DE FONDO

3.1 POSICIONES EXTERIORES	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Ocupar esquina de lado contrario a la penetración	0	0	1	1	1	2	3	3	3	3
Ocupar el centro, ir hacia el balón si estoy en lado desde donde se inicia la penetración	0	0	1	1	1	2	3	3	3	3
Puerta atrás si mi defensor va a la ayuda	0	0	1	1	1	2	3	3	3	3

3.2-POSICIONES INTERIORES	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
CON 1 INTERIOR: si está en el poste bajo al lado contrario a la penetración he de ocupar el centro de la zona	0	1	1	1	1	2	3	3	3	3
CON 1 INTERIOR: si está en el poste bajo en el lado de la penetración debe subir a línea de tiro libre o abrirse a perímetro	0	1	1	1	1	2	2	3	3	3
CON 2 EXTERIORES: se combinan los dos conceptos anteriores	0	0	0	0	0	0	1	2	3	3

PICK'N ROLL

SITUACIONES DEL DRIBLADOR	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Trabajo previo al pick'n roll: atacar al defensor antes de que llegue el bloqueador para fijarlo	0	0	0	0	0	0	1	2	2-3	3
Atacar el lado libre (bote ganador i por sorpresa)	0	0	0	0	0	1 Mano a mar	1	2	3	3
Diferentes tipos de Dribling según los tipos de Defensas que nos realicen: protección, atacar, reatacar	0	0	0	0	0	0	1	2	2	3
Jugar contra la primera ayuda: finalizaciones según la respuesta defensiva (penetración, parada y tiro de 2 o 3 pts)	0	0	0	0	0	1 Mano a mar	1	2	3	3
Jugar contra la primera ayuda: Pase a la continuación (picado, directo, en carrera, en salto)	0	0	0	0	0	1 Mano a mar	1	2	3	3
Jugar contra la segunda ayuda: pasar a posiciones exteriores, (enseñar a pasar a las esquinas)	0	0	0	0	0	0	1	2	3	3
Jugar repick: diferentes tipos de Dribling, diferentes ritmos	0	0	0	0	0	0	0	1	1-2	3
Jugar pick'n roll en función de la orientación del cuerpo del bloqueador	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2

Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela

18/19

SITUACIONES BLOQUEADOR	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Ir corriendo a bloquear	0	0	0	0	0	0	1	2	3	3
Buena posición de bloqueo: quieto – flexionado hacerse grande	0	0	0	0	0	0	1	2	3	3
Diferentes posiciones de bloqueo: de cara – de Espaldas	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3
Cambiar la orientación del bloqueo según la Disposición defensiva	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3
No hacer falta de ataque: ganando la posición en la continuación si hay cambio (miss match)	0	0	0	0	0	1 mano a mano	1	2	3	3
Continuaciones hacia la pintura (roll) Abiertas (Pop) entre líneas (short roll)	0	0	0	0	0	0	1	2	2	3
En función de la respuesta defensiva: aguantar la posición, fingir bloqueo y continuar	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3
Recepciones en continuaciones dinámicas: paso 0, distintas finalizaciones	0	0	0	0	0	0	1	2	2-3	3
Recepciones después de la continuación: fijar al defensor en estático	0	0	0	0	0	0	1	2	2-3	3
Finalizaciones después de la continuación dinámicas, recibir y jugar 1x1, recibir y tirar contra la segunda ayuda	0	0	0	0	0	0	1	2	2-3	3
Recepciones en las continuaciones para pasar interior o exterior	0	0	0	0	0	0	1	2	2-3	3

BLOQUEO INDIRECTO

SITUACIONES DEL JUGADOR BLOQUEADO	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Trabajo previo al bloqueo: para ganar ventaja al Defensor, para fijarlo y llevar la iniciativa, para jugar puerta atrás	0	0	0	0	0	0	1-2	2	2-3	3
No dar información al defensor de que vamos a ser bloqueados, (especialmente en bloqueos ciegos)	0	0	0	0	0	0	1-2	2	2-3	3
Leer la defensa: rizar si persigue, alejarse si el defensor recorta, salir directo si el defensor se queda enganchado en el bloqueo	0	0	0	0	0	0	1	2	2-3	3
Bloqueos seriados: diferentes ritmos, no Perder Iniciativa respecto al defensor.	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2-3
Recepción dinámica para tirar: pies encarados, Equilibrio	0	0	0	0	0	0	1	2	2-3	3
Recepción dinámica para salir driblando	0	0	0	0	0	0	1	2	3	3
Recepción dinámica para pasar a la continuación del bloqueador o a otros jugadores	0	0	0	0	0	0	1	2	2	3
Recepción dinámica para jugar Pick'n roll o pasar interior Interior (dar tiempo a que se gane la posición o a que se juegue el P&R)	0	0	0	0	0	0	1	1-2	2	3

Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela

18/19

SITUACIONES DEL BLOQUEADOR	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Buena posición para bloquear: sin moverse, flexionado, hacerse grande	0	0	0	0	0	0	1	2	3	3
Orientar el bloqueo en función a la dirección donde va a salir el jugador bloqueado	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3
Cambiar la orientación del bloqueo según la respuesta defensiva	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3
Ganar la posición en cambios si hay Miss Match (no hacer falta en ataque)	0	0	0	0	0	0	1	2	3	3
Continuaciones hacia la pintura, entre líneas o abiertas	0	0	0	0	0	0	1	1-2	2-3	3
Continuaciones hacia el balón en bloqueos ciegos	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3
Según la respuesta defensiva: aguantar la Posición, fingir y salir antes del bloqueo, no hacer el bloqueo para jugar con pase	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3
Recepciones después de la continuación ganando la posición	0	0	0	0	0	0	1	2	2-3	3
Finalizaciones en continuaciones dinámicas	0	0	0	0	0	0	1	2	2-3	3
Recepciones después de la continuación para jugar 1x1, o tirar	0	0	0	0	0	0	1	2	2-3	3
Recepciones en las continuaciones para pasar el balón	0	0	0	0	0	0	1	2	2-3	3

Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela

18/19

SALIDA DE PRESIÓN	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Sacar siempre desde el lado izquierdo mirando al campo de ataque	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3
Posición 1-2-1-1 desde saque de fondo	0	0	1	1	1	2	3	3	3	3
No recibir pegados a banda ni por debajo del taco	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Recibir mirando campo de ataque (trabajo de visión periférica)	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Jugar sin botes, buscar cortes diagonales para recibir y atacar	0	1	1	1-2	1-2	2	3	3	3	3
Siempre 3 posibilidades de pase sobre el jugador que recibe el balón	0	1	1	1-2	1-2	2	3	3	3	3
Buscar siempre atacar la presión mediante pases buscando superioridades, cuando el equipo defensivo salta al 2x1	0	0	1	1	1	2	3	3	3	3
Utilizar bote para atacar buscando superioridad ofensiva cuando la defensa está mal colocada	0	1	2	2	2	2-3	3	3	3	3
Ocupación de carriles respetando espacios	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
El último hombre siempre situado al lado contrario por donde se traslada el balón (spacing)	0	0	0	0-1	0-1	1-2	2-3	3	3	3

Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela

18/19

CONTRAATAQUE Y TRANSICIÓN	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Primer pase reboteador – base (o personas que designemos para recibir el primer pase y trasladar el balón)	0	0	1	1	1	2	3	3	3	3
Salida botando el jugador que rebotea, siempre y cuando tenga permiso para hacerlo	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Ocupar las bandas los jugadores exteriores, correr sin balón viendo balón y campo.	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
El balón se desplaza sobre bote por el carril intermedio o Centro	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Pocos botes, avanzar con el pase	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Con 2 interiores: El pívot que no coge el rebote Corre rápido por el carril intermedio contrario donde se ha recibido el primer pase.	0	0	0	0	0	1	2	2-3	3	3
Con 1 interior, si rebotea el grande: Un exterior ocupa el carril Intermedio contrario donde se ha recibido el primer pase, los otros dos exteriores los laterales	0	0	0	0	0	1-2	2	3	3	3
El hombre grande que ha reboteado (segundo contraataque) llega por el carril central o intermedio para recibir y tirar de 3, jugar P&R, invertir y cortar, invertir y jugar indirecto...	0	0	0	0	0	1-2	2	3	3	3
Los exteriores hacen el campo grande ocupando esquinas	0	0	1	1	1	2	3	3	3	3
Con balón interior en poste bajo, jugar 1x1 si la defensa no está ajustada	0	0	1	1	1	1-2	2	3	3	3
Respetar espacios	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Si no hay superioridad enlazar con transición por conceptos	0	0	1	1	1	1	2	2-3	3	3

METODOLOGIA ESPECÍFICA DEL TIRO

POSICIÓN Y SECUENCIA BÁSICA DE TIRO. EN ESTÁTICO

PIES

- Puntas de los pies apuntando hacia el aro.
- Peso del cuerpo sobre puntas de los pies. (*todo el pie apoyado*)
- Diestros: Pie derecho ligeramente adelantado. Zurdos: Pie izquierdo ligeramente adelantado.

PIERNAS

- Separación mínima: Que quepa el balón entre las piernas por encima de las rodillas.
- Lo idóneo: Rodillas y puntas de los pies en línea con hombros. Orientado al aro.
- Buscar la posición cómoda, respetando el mínimo.

AGARRE

- Siempre sobre dedos. No sobre palma.
- Que quepan dos dedos entre el balón y la palma de la mano. Fuerte.

LÍNEA DE TIRO

1. SHOOTING POCKET:

- Brazo de tiro alineando el codo con la cadera.
- Peso del cuerpo sobre las puntas de los pies. Tensión en piernas, ligeramente flexionadas.

2. CARGA:

- Sube brazo en carga a 90 grados.
- Aumenta ligeramente la flexión de las piernas.
- Mantener línea de tiro. No abrir ni cerrar codo.
- Intentar que rodillas no superen la línea de las puntas de los pies en la flexión.

3. TIRO. EXTENSIÓN:

- Coordinar piernas y brazo: **Movimiento continuo**. La fuerza que sale de las piernas se traslada al brazo sin parones.
- Máxima extensión de brazo.
- Dedos índice y corazón apuntan al aro.
- Máxima extensión de piernas.
- Acabar sobre puntas de los pies.

Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela
18/19

- Aguantar 3 segundos con brazo extendido, dedos apuntando al aro y de puntillas. Comprobar que el codo ha acabado en la línea de tiro

LÍNEA DE TIRO



SHOOTING POCKET



CARGA



TIRO. EXTENSIÓN



Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela
18/19

- No interviene en el gesto de tiro. Solo acompaña y hace duro el agarre.
- Agarre de dedos. Balón desliza sobre ellos.

A TENER EN CUENTA:

- Mantener la línea de tiro en todo momento. Desde el inicio en el Shooting pocket hasta máxima extensión de brazo y piernas.
- Fuerza de piernas.
- La vista en el aro todo el tiempo.



(ÁNGULOS DE BRAZO EN CARGA)

Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela
18/19

*ZONAS DE LA MANO EN CONTACTO
CON EL BALÓN EN AGARRE DE CARGA*



TIRO EN MOVIMIENTO. SIN BOTE, RECIBIENDO PASE.

PEDIR EL BALÓN

- Siempre con la mano más alejada al defensor.
- Cuerpo flexionado.
- Vista en el balón durante todo el movimiento previo a la recepción.

PARADA. Interior, exterior

- Apoyando primero **talón** y luego **punta**.
- Encarando el aro en la parada. Puntas de los pies mirando al aro.
- Movimiento y recepción con **piernas flexionadas**.
- Vista en el aro desde que cojo el balón.
- Pies y rodillas abiertos a altura de hombros.
- Pie de la mano de tiro ligeramente adelantado.

LLEVAR BALÓN AL SHOOTING POCKET

- Lo primero que haces al recibir es llevar balón al Shooting pocket para iniciar el tiro desde ahí.
- Si recibes el balón en la mano contraria a la de tiro, la mano de tiro espera abierta en el Shooting pocket. Es la de apoyo la que lleva el balón rápidamente a la mano de tiro. La mano de tiro NO va a buscar el balón.

Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela
18/19



CARGA Y EXTENSIÓN

- Mismo movimiento que en el tiro en estático.
- Si es un tiro con salto o en suspensión:
 - ✓ Suelto el tiro en el punto más alto del salto.
 - ✓ Caigo en el punto de despegue o ligeramente delante. Sobre las dos piernas a la vez.
 - ✓ Evitar desequilibrios hacia los lados o hacia detrás.
 - ✓ Evitar caer cargando el peso sobre una pierna más que otra.
 - ✓ No juntar rodillas al flexionar. Saltar y caer un rodillas y hombros alineados lo máximo posible.
 - ✓ Dejar el brazo arriba en máxima extensión hasta que el balón toque el aro.
- Movimiento continuo.

TIRO EN MOVIMIENTO TRAS BOTE

DETALLES:

- Del último bote, sea con mano de tiro o con la otra mano: El balón va rápido al Shooting pocket para iniciar desde ahí el tiro.

Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela
18/19

- Si el último bote es con mano no tiradora, la mano tiradora espera abierta y es la no tiradora la que le lleva rápido el balón al Shooting pocket para iniciar la línea de tiro.

TIRO EN MOVIMIENTO TRAS SALIDA DE INDIRECTO

DETALLES:

- Vista en el balón.
- Pedir el balón con la mano más alejada al bloqueo.
- Pedirla con el brazo ligeramente encogido. NO con el brazo completamente extendido. (*más capacidad de reacción*)
- Pasar el bloqueo con el cuerpo flexionado.
- Pasos: Largos hasta llegar al bloqueo. Cortos en el bloqueo. Largos a la salida para atacar el balón.
- Encarar el aro en la parada:
 - ✓ **Talón+punta**
 - ✓ Interior+exterior
- Llevar rápido el balón al Shooting pocket

EJEMPLO DE ENTRENAMIENTO

TRABAJO DE POSICIÓN Y SECUENCIA BÁSICA DE TIRO. EN 3 PASOS.

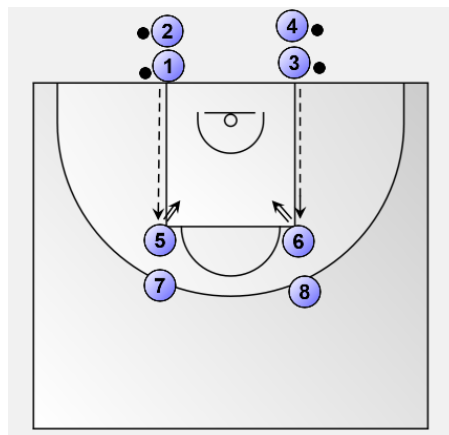
A 2m del aro. Cada jugador/a con su balón alrededor del aro. Sin salto, acabamos en extensión máxima de brazo y sobre puntillas.

Tiro secuenciado, siguiendo los pasos 1: Shooting pocket 2: Carga 3: Tiro

- Una mano. 1, 2, 3.
 - ✓ Una mano. 1, 2, 3. Si metes 3, paso atrás.
 - ✓ Una mano. 1, 2, 3. Si metes una paso atrás, si fallas, paso adelante.
- Con mano de apoyo. 1,2, añadido la mano de apoyo, 3. (*no es 2 y añadir mano a la vez. Primero 2, compruebo que estoy en buena posición y entonces añadido mano*)
 - ✓ Con mano de apoyo. 1,2, añadido la mano de apoyo, 3.

TRABAJOS CON PARADA. RECIBIENDO PASE

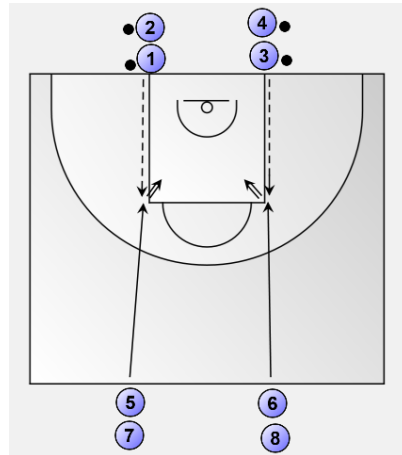
- Desde parado en esquina de zona. Pido con mano exterior y adelanto pierna exterior. Con balón por el aire ataco interior+exterior encarando el aro:
 - ✓ Primero llevo el balón al shooting pocket y desde ahí empiezo el tiro. TIRO SIN SALTAR
 - ✓ Aguantar 3 segundos en posición de tiro máxima extensión de brazo y sobre puntillas



- En carrera. Filas en medio campo en proyección de esquina de zona. Corriendo hasta esquina de zona y parada interior+exterior.
 - ✓ Controlar el cuerpo en la parada. Flexión de la carrera
 - ✓ Tiro en suspensión. En el punto más alto
- Con bote en el sitio. Mismo ejercicio. Tras la parada, con el balón en el shooting pocket y en carando el aro, un bote fuerte con la mano más alejada al aro
 - ✓ Llevar rápido el balón al shooting pocket después del bote
 - ✓ Mantener la flexión hasta el momento de la extensión para el tiro
- Con finta. Mismo ejercicio. Tras la parada, finta de tiro y tiro
 - ✓ La finta la hacen las rodillas. El balón no se mueve
 - ✓ Mantener flexión

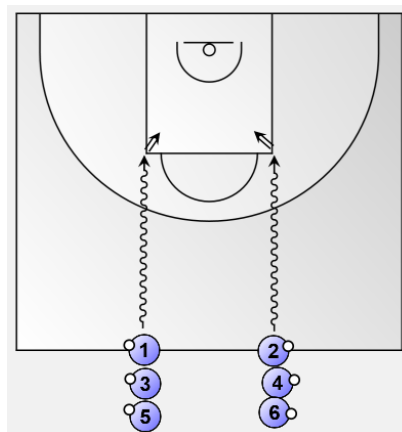
Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela
18/19

- Con bote ganando espacio. Parada interior+exterior sobre el pase encarando el aro. Bote con mano exterior y salida abierta. Otra parada int+ext.
 - ✓ Llegar a parar la primera vez, encarando el aro y preparado para tirar.
 - ✓ No dar pasitos inútiles.



TRABAJO TIRO SOBRE BOTE

- Con bote desde medio campo. Botando siempre con la mano exterior. Parada interior+exterior. Llevando el balón al shooting pocket. Flexión.

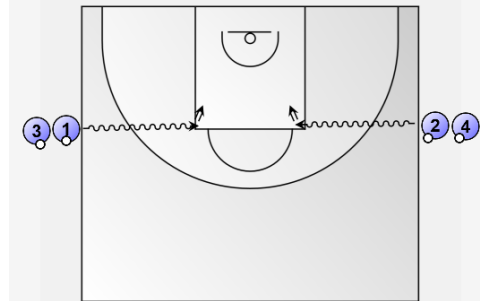


- Con bote desde prolongación de tiro libre. Con mano exterior. Parada int+ext al llegar a la esquina de la zona:
 - ✓ Parada encarando el aro. Apoyando primero el talón.
 - ✓ Llevando el balón rápido al shooting pocket mientras encaras el aro.

Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela

18/19

- ✓ Carrera en línea recta hasta el momento de parar. No curvas.

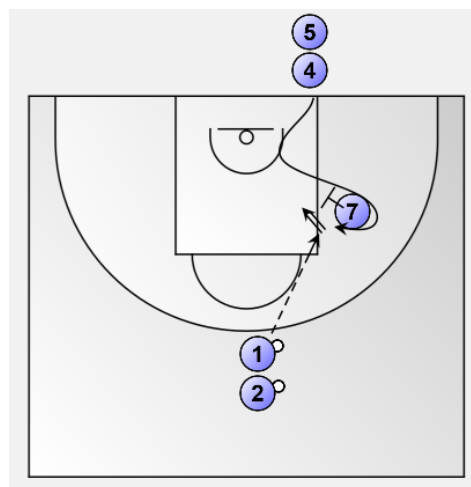


TRABAJO PARA MEJORAR LA FLEXIÓN BÁSICA DEL CUERPO

- Fila 2 metros detrás del triple. Pasándose el balón entre piernas/por debajo de las rodillas/alternando hasta llegar a zona de tiro cómodo (4-5 m).
 - ✓ No levantar la flexión del cuerpo hasta el momento de armar el tiro
 - ✓ Buena postura corporal. (no doblar espalda)

TRABAJO DE TIRO TRAS SALIDA DE INDIRECTO

- Salida de indirecto. Pedir el balón debajo del aro. Cambio de ritmo y salida con indirecto.
 - ✓ Agarrar de la camiseta al bloqueador con mano interior y pedirla con la mano exterior



ENLACES VIDEOS DE MUESTRA

CATCH AND SHOOT	https://www.youtube.com/watch?v=dqALuQ1-wQo
CATCH AND SHOOT DRILL 1 2	https://youtu.be/nfo231tMDaU
CATCH AND SHOOT FLOOR DRILL	https://youtu.be/ssGxdROLRKM
CATCH AND SHOOT PROGRESION 3	https://youtu.be/zn3Eggt4KSc
CATCH AND SHOOT+DESPLAZAMIENTO	https://youtu.be/tKw4Nizadhm
DETALLES ONE HAND SHOOT DRILL 2	https://youtu.be/1kOhDbxrfuU
DETALLES ONE HAND SHOOT DRILL 3	https://youtu.be/Z8la79JIE6A
DETALLES ONE HAND SHOOTING DRILL	https://youtu.be/jtm-xq_Yqug
OFF DRIBBLE 1 1	https://youtu.be/bf2y9FQJ3bk
OFF DRIBBLE 2	https://youtu.be/XbsnwrAifi8
OFF SCREEN 1	https://youtu.be/J20Zn_QaoO4
PROGRESION CATCH AND SHOOT DRILL 1	https://youtu.be/bkFd5910yk4
ONE HAND SHOOTING DRILL 1 3	https://youtu.be/9Jp0szvYmJg
ONE HAND SHOOTING DRILL PROGRESSION 2 1	https://youtu.be/V4wSsBT3Fhe
PROGESION OFF SCREEN 2	https://youtu.be/eve3UjpLYb0
PROGRESION CATCH OFF DRIBBLE 1 1	https://youtu.be/Y7QI549KhwU
RUEDAS TIRO 1	https://youtu.be/BpNQIEG93Uu
RUEDAS TIRO TOP 4	https://youtu.be/x7ojyvgcea8
TECNICA DE TIRO	https://youtu.be/yyOpfwBqjn8
POCKET SHOOT (KLAY THOMPSON)	https://youtu.be/kdbNMTyaFDk

12.3 TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA

La base del trabajo será la DEFENSA del 1x1 (*balón*), hablaremos del trabajo de contacto (*presión al balón*), de cerrar el camino, romper la verticalidad. (**Exigencia todo el año**).

- Posición básica defensiva y desplazamientos defensivos según donde esté situada la canasta y el hombre con balón.
- Defensa jugador/a con balón que no ha botado. Cambiar distancia si el balón está arriba o abajo.
- Actividad de manos atacando el balón, sobre el jugador/a que no ha botado y sobre el jugador/a que bota (*puntear tiro, dificultar el dribling y el pase*)
- Paso de caída sobre cambios de mano.
- No permitir penetración por el centro. En los 1x1 desde la esquina pisar línea de fondo y enviarlo hacia poste alto
- Si nos superan recuperar y colocarse delante. No faltas con mano.
- Distancia en todo momento, diferenciar entre jugadores/as dribladores y no. Entre zurdos o diestros, Diferenciar también si puede tirar o no.
- Utilizar los brazos para interceptar el balón, preparar la mano para dirigir la pelota cuando la interceptemos.
- Brazos abiertos y piernas activas en 2ª línea de pase (*ocupar espacios*).
- Control del balance defensivo. (**Exigencia todo el año**).
- Crear norma de balance defensivo.
 - Trabajarlo en cada ejercicio que podamos, (*ejemplo: tirar y dar tres pasos atrás después del tiro simulando balance*).

A) AYUDAS:

- Primera ayuda lado contrario. “LAST” Triangulo defensivo para saber parar el balón cuando sea necesario.
- Segunda ayuda. Moverse con el balón y según la defensa de los compañeros/as.

- Comunicación.
- Ayuda desde el lado fuerte. “STUNT” fintar y volver recuperando a mi hombre, no ayuda completa.
- Ayudas sobre desventajas físicas. “MISS MATCH”.

B) FINTAS DEFENSIVAS:

- Actividad de manos y piernas, ningún jugador/a debe estar pasivo.
- En la defensa hombre balón, crearle dudas, que no pueda pensar. Uso manos para atacar balón y recuperar
- Cuando estoy con mi defensor/a en línea de 3 y no tiene el balón, fintamos y recuperamos, no nos hundimos.
- Ir a robar y recuperar si no consigo el balón.
- Fintar y recuperar sobre el jugador/a con balón para crearle dudas cuando estamos presionando todo el campo y lo defiende otro
- Recuperar bien la posición cuando vengo de ayudar y recibe mi hombre “CLOSE OUT”
- Línea balón “BALL LINE” con fintas defensivas sobre el jugador/a con balón, cuando mi defensor/a está por detrás del balón.

C) PRESIÓN TODO EL CAMPO:

- CAMISETA: todo el campo.
- CAMISETA BACK: Situación de 2x1 a la espalda o sobre reverso.
- PANTALÓN: Situaciones 2x1 sobre ½ campo.
- PANTALÓN BACK: Situaciones 2x1 a la espalda o sobre reverso.
- CALCETIN: 2X1 del defensor del sacador de banda o fondo al meter el balón en el campo.

Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela
18/19

D) NORMAS DE LOS INDIRECTOS:

- Negaremos, Perseguimos siempre. Por actividad podemos anticiparnos en algún bloqueo.

12.4 TÉCNICA-TÁCTICA DEFENSIVA

1X1	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Posición básica defensiva y desplazamientos defensivos según donde esté situada la canasta y el hombre con balón	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Defensa jugador con balón que no ha botado. Cambiar distancia si el balón está arriba o abajo.	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3
Actividad de manos atacando el balón, sobre el jugador que no ha botado y sobre el jugador que bota (puntear tiro, dificultar el dribling y el pase)	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Paso de caída sobre cambios de mano	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3
No permitir penetración por el centro. En los 1x1 desde la esquina pisar línea de fondo y enviarlo hacia poste alto	0	1	2	2	2	2	3	3	3	3
Si nos superan recuperar y colocarse delante. No faltas con manos	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Distancia en todo momento, diferenciar entre jugadores dribladores y no. Diferenciar también si puede tirar o no.	0	0	0	0	0	1	1	2	2	3
Defensa poste bajo: usar antebrazo	0	0	1	1	1	1	2	3	3	3
No caer en precipitaciones innecesarias, mala selección de manos o presión sin control y ser superados	0	0	1	1	1	2	3	3	3	3
Analizar las características del jugador que defiende. Zurdo o diestros, tirador o no, rápido o lento	0	0	0	0	0	1	2	2	3	3
No caer a las fintas de los atacantes	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3

Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela

18/19

LÍNEA DE PASE	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Posición básica diferenciar entre primera y segunda línea de pase	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3
Posición de la cabeza, ver balón y mi jugador (actividad visual)	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Cada jugador debe ser responsable del jugador que defiende	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Defender siempre la línea de pase dos pasos por encima de la línea de tres puntos.	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Dificultar la inversión del balón. Especificar según categorías y quienes realizan <u>STUNT</u> o no.	1	2	3	3	3	3	3	2	2-1	1
Distancia en todo momento, diferenciar entre jugadores dribladores y no. Diferenciar también si puede tirar o no.	0	0	0	0	0	1	1-2	2-3	3	3
No permitir recibir dentro de la zona, ni que reciban fácil en poste alto y bajo. SON ZONAS DE MUCHO PELIGRO	0	1	2	2	2	2	3	3	3	3
Más cerca del balón y de la canasta que el Atacante sobre todo cuando defendemos los cortes hacia canasta.	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Utilizar los brazos para interceptar el balón, preparar la mano para dirigir la pelota cuando la interceptemos. Brazos abiertos y piernas activas en 2ª línea de pase (ocupar espacios)	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3

AYUDAS	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Primera ayuda lado contrario. <u>LAST</u> Triangulo defensivo para salir a parar el balón solo cuando sea necesario.	0	0	1	2	3	3	3	3	3	3
Segunda ayuda. Moverse con el balón y según la defensa de los compañeros.	0	0	1	1	1	2	3	3	3	3
Comunicación	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3
Ayuda desde el lado fuerte. <u>STUNT</u> fintar y volver recuperando a mi hombre, no ayuda completa	0	0	0	0	0	1	2	3	3	3
Ayudas sobre desventajas físicas. <u>MISS MATCH</u>	0	0	0	0	0	1	2	3	3	3

FINTAS DEFENSIVAS	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Actividad de manos y piernas, ningún jugador debe estar pasivo.	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
En la defensa hombre balón, crearle dudas, que no pueda pensar. DIG uso manos para atacar balón y recuperar	0	0	1	1	1	2	3	3	3	3
Cuando estoy con mi defensor en línea de 3 y no tiene el balón, fintamos y recuperamos, no nos hundimos	0	0	0	0	0	1	2	3	3	3
Finta 1 <u>DIG</u> .	0	0	0	0	0	1	2	3	3	3
Saltar al 2x1 cuando el atacante corta sobre Poste Medio, saltamos al 2x1 cuando estamos a su espalda	0	0	0	0	0	1	1-2	2	3	3
Fintar y recuperar sobre el jugador con Balón para crearle dudas cuando estamos presionando todo el campo y lo defiende otro.	0	0	0	0	0	1	2	3	3	3
Recuperar bien la posición cuando vengo de ayudar y recibe mi hombre " <u>CLOSE OUT</u> "	0	0	1	1	1	1	2	3	3	3
Línea balón <u>BALL LINE</u> con fintas defensivas sobre el jugador con balón, cuando mi defensor está por detrás del balón	0	0	0	0	0	1	2	3	3	3

PRESIÓN (2X1)	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
Todo el campo en situaciones de 2x2 y 3x3	0	0	0	0	0	1	2	3	3	3
<u>CAMISETA</u> : Defensa todo el campo. Situaciones de 2x1 cuando reciben por debajo del necesidad de que haya botado.	0	0	0	0	0	1	2	2-3	3	3
<u>CAMISETA- BACK</u> : Dirigir al hombre con balón hacia las bandas para forzar situación de 2x1 a la espalda o sobre reverso.	0	0	0	0	0-1	1-2	2	3	3	3
<u>PANTALÓN</u> : SITUACIONES DE ½ CAMPO Comunicación, avisar que vamos a saltar al 2x1, para mantener la presión sobre el jugador con balón, estar los dos jugadores con la máxima intensidad	0	0	0	0	0	1	2	3	3	3
<u>PANTALÓN- BACK</u> : Dirigir al hombre con balón hacia las bandas en el primer medio campo, para forzar situación de 2x1 a la espalda o sobre reverso.	0	0	0	0	0	1	2	3	3	3
Presionar mucho sobre el jugador con balón para no permitirle ver al atacante el defensor que va a saltar al 2x1 de cara	0	0	1	1	1	1	2	3	3	3
2x1 sobre poste bajo,	0	0	0	0	0	0	1	1	2	3
<u>CALCETIN</u> : 2X1 del defensor sacador de bando o fondo	0	0	0	0	0	0	1	2	2	3

Guía del entrenador - Cantera Masculina - Cantera Femenina - Escuela

18/19

ROTACIONES DEFENSIVAS	BENJ. 1º	BENJ. 2º	ALEV. 1º	ALEV. 2º	PREINF.	INF. A	CAD. B	CAD. A	JR. B	JR. A/ EBA
En un 2x1 a todo el campo, recuperar el jugador que recibe el 2x1 (el que defiende al balón) JUMP: el jugador rebasado busca al jugador libre	0	0	0	0	0	0	1	2	3	3
Rotaciones sobre fintas defensivas interiores y exteriores largas de un 3er jugador	0	0	0	0	0	0	1	2	3	3
Rotaciones en balance defensivo. Buscar al jugador libre en la llegada	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3
Rotaciones (OUT) en desajustes defensivos (miss match)	0	0	0	0	0	1	2	3	3	3