



WORLD ASSOCIATION OF
**BASKETBALL
COACHES**

MANUAL PARA ENTRENADORES



MINI BÁSQUETBOL

MINI BÁSQUETBOL

1. CÓMO HACERLO DIVERTIDO

1.1	Entrenamiento de niños de 5 a 7 años	02
1.2	Entrenamiento de niños de 8 y 9 años	04
1.3	Entrenamiento de niños de 10 a 12 años	05
1.4	Entrenamiento según el nivel de habilidad de cada jugador	05

2. ENSEÑANZA CENTRADA EN EL JUEGO

2.1	Enseñanza centrada en la técnica	06
2.2	¿Qué es la enseñanza centrada en el juego?	07
2.3	Cómo utilizar un enfoque centrado en el juego	08

3. ACTIVIDADES DIVERTIDAS PARA EL DESARROLLO FÍSICO

3.1	Movimiento y control general del balón	10
3.2	Equilibrio y coordinación	12
3.3	Resistencia	15
3.4	Velocidad	16
3.5	Anticipación y elección	16

4. ACTIVIDADES DIVERTIDAS PARA ENSEÑAR LAS HABILIDADES DEL BÁSQUETBOL

4.1	Botar	17
4.2	Tirar	21
4.3	Botar y tirar	23
4.4	Pasar	25
4.5	Botar, pasar y tirar	28
4.6	Agregando defensa	30

5. REGLAS MODIFICADAS

5.1	Actividades de básquetbol sin canasta	31
5.2	Reglas modificadas en competencias	33
5.3	Partidos más pequeños - 3x3	35
5.4	Partidos más pequeños - 4x4	44

1 CÓMO HACERLO DIVERTIDO

1.1 ENTRENAMIENTO DE NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS

Al enseñar a este grupo de edad, tanto los partidos como las sesiones de práctica deberían ser experiencias positivas para los jugadores, no solo en el desarrollo deportivo, sino también en su desarrollo como persona.

Ganar no debería ser el objetivo fundamental. Por el contrario, los jugadores deberían aprender a ser buenos deportistas, respetar las reglas del juego, a los árbitros y al equipo rival, y dar lo mejor de sí. Es más, ¡el énfasis debería estar en divertirse!

Para hacer que las actividades sean divertidas, el entrenador también debe divertirse. Los niños se divierten cuando:

- están con amigos;
- se están moviendo, no escuchando o mirando al entrenador por largos períodos;
- están aprendiendo cosas nuevas.

Con respecto al aprendizaje, es importante que las actividades estén a un nivel que los niños sepan que pueden alcanzar, es decir, lo suficientemente cerca de su nivel de habilidades. No dedicar demasiado tiempo a la misma actividad también ayudará a mantener el interés de los jugadores.

Los entrenadores deben evitar dictar en todo momento la forma exacta de hacer las cosas, y en lugar de eso deben describir qué es lo que quieren y dejar que los niños exploren formas de hacerlo.

Un ejemplo sería decir a los niños que lancen el balón al aire y lo atrapen detrás de la espalda. Aun si el entrenador no puede hacerlo, puede describir el ejercicio y los niños se divertirán intentándolo.

Este enfoque también es útil para enseñar las habilidades del deporte; por ejemplo, cuando se le dice a los jugadores que lancen el balón tan alto como puedan al tirar a la canasta.

Otros puntos específicos como “finalizar el tiro” o “codo para arriba” pueden enseñarse en una etapa posterior. Pedir a los jugadores que tiren el balón lo más alto posible los ayudará a desarrollar la habilidad de empujar naturalmente hacia arriba y levantar el arco del tiro.

ENTRENAMIENTO DE NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS

A la edad de entre 5 y 7 años, las habilidades sensoriales y perceptivas de los niños tampoco están desarrolladas. Determinados patrones fundamentales de movimiento (saltar, cambiar de dirección, correr, etc.) deben desarrollarse a través de juegos corporales y frecuentemente con distintos equipamientos. Los balones de tamaño 3 o 5 son ideales, y aros de 6' a 8' hacen que el deporte sea más accesible.

Cuanto más acciones y movimientos se introduzcan, más mejorarán las habilidades motoras del niño. Los juegos y ejercicios deben presentarse de forma genérica, haciendo preguntas a los jugadores del tipo: "¿A ver quién puede tocar a la mayor cantidad de jugadores?" No es necesario que los juegos repliquen las reglas del básquetbol, y existen muchos juegos divertidos (que ayudan a desarrollar habilidades tales como el cambio de dirección) que no involucran ni balones ni aros.

El entrenamiento debe desarrollarse en un clima tranquilo y relajado, y la seguridad debe ser la máxima prioridad. Los niños deben ser sus propios "guías" en sus descubrimientos, no "ejercitados" de manera repetitiva y monótona. La música ayuda mucho y puede facilitar el aprendizaje.

A pesar de que podrá haber "ganadores" en las actividades, la prioridad no debería ser ganar, sino divertirse y desarrollar nuevas habilidades. El "éxito" debe definirse como lograr hacer algo que no se podía hacer antes.

En esta edad, debería evitarse a toda costa enseñar de forma analítica los fundamentos del básquetbol; por el contrario, deberían utilizarse juegos que involucren habilidades tales como:

- Correr
- Saltar
- Cambiar de dirección
- Lanzar y atrapar, etc.

1.2 ENTRENAMIENTO DE NIÑOS DE 8 Y 9 AÑOS

En esta edad, es necesario continuar entrenando y desarrollando las habilidades motoras básicas (perfeccionando la técnica) para que gradualmente puedan transformarse en habilidades más específicas del básquetbol.

El entrenamiento y el desarrollo de las habilidades motoras (especialmente la capacidad de coordinación, la movilidad de las articulaciones y el estado físico general) siguen siendo más importantes que la técnica específica del básquetbol. A esta edad, la prioridad sigue siendo la diversión, sin dejar de aprender las reglas del deporte.

Pueden introducirse juegos que involucren habilidades de botar, pasar, tirar, y defender, pero deberían evitarse los "ejercicios" rigurosos. Por el contrario, el entrenador debe presentar estas actividades desde una perspectiva general, la cual podría diferir de las reglas del básquetbol.

Los jugadores deberían aprender reglas básicas tales como las siguientes:

- los movimientos que pueden hacer en el tiempo y en el espacio;
- el espacio disponible para jugar;
- lo que deben hacer al jugar en el ataque;
- lo que deben hacer cuando juegan en la defensa;
- las reglas del juego.

Cuando el niño está "listo", se pueden presentar las reglas de juego, a partir de las cuales posteriormente surgirán los fundamentos del básquetbol.

- ✓ "No se puede caminar o correr sosteniendo el balón; así que para moverse por la cancha, deberás botar el balón".
- ✓ "Para ganar el partido deberás anotar más puntos que tu oponente; por lo tanto, deberás tirar a la canasta del oponente".
- ✓ "No siempre se puede jugar solo contra todos, hay que jugar en equipo; es necesario que pases el balón".
- ✓ "El equipo oponente no debe anotar más puntos que tu equipo, por lo que es necesario que defiendas tu canasta".

Las prácticas deben brindar a cada jugador muchas oportunidades para practicar las variadas habilidades que existen, y debería haber un equilibrio entre practicar las habilidades en situaciones con oposición y sin oposición. Sin embargo, ¡todas las situaciones deben ser divertidas!

1.3 ENTRENAMIENTO DE NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS

A esta edad el entrenamiento y desarrollo de las habilidades motoras de los jugadores continúa, si bien se pone más énfasis en los aspectos fundamentales del básquetbol. Ahora la retroalimentación del entrenador debe ser de tipo más analítico, y se deben refinar las habilidades fundamentales enseñadas anteriormente.

En esta etapa continúa siendo importante para los atletas la oportunidad de practicar actividades con oposición a medida que desarrollan sus habilidades, sin dejar de lado las actividades sin oposición (¡pero divertidas!).

Sin embargo, todavía no deben establecerse roles especializados, los gestos y movimientos no deben ser extremadamente técnicos, el juego debe desarrollarse de forma libre, y los conceptos de juego (ofensivo y defensivo) que presente el entrenador deberán ser inicialmente simples.

El objetivo final debería ser que los niños jueguen 5 contra 5 de una forma un poco más organizada; sin embargo, el siguiente capítulo ilustra una gama de variaciones a las reglas que pueden utilizarse para maximizar la participación y disfrute de los jugadores.

Frecuentemente, los juegos “más pequeños” de 3 contra 3 y 4 contra 4 son más apropiados para los niños a esta edad, ya que dan a los jugadores más oportunidades de participar en el juego y más espacio para jugar.

1.4 ENTRENAMIENTO SEGÚN EL NIVEL DE HABILIDAD DE CADA JUGADOR

Los grupos de edad mencionados anteriormente son simplemente lineamientos, y es probable que al entrenar a niños de entre 10 y 12 años haya jugadores que no tengan experiencia previa en básquetbol y cuyo nivel corresponda al de un jugador mucho más joven.

De manera similar, podría haber un jugador de 8 años que haya estado jugando al básquetbol por 3 o 4 años y que tenga habilidades más avanzadas que las de jugadores de más edad.

Por consiguiente, es importante que el entrenador evalúe las habilidades de cada jugador y esté dispuesto a hacer variaciones para incluir a todos los jugadores en actividades que coincidan con su nivel de habilidad y experiencia.

Esto podría exigir que diferentes jugadores participen en las actividades de manera distinta; por ejemplo, algunos jugadores podrían utilizar su mano dominante al botar, mientras que otros se les podría entrenar para que utilicen su mano no dominante.

2 ENSEÑANZA CENTRADA EN EL JUEGO

2.1 ENSEÑANZA CENTRADA EN LA TÉCNICA

Un enfoque tradicional de la labor del entrenador consiste en enseñar la técnica del deporte, y se basa en analizar las habilidades y técnicas necesarias para jugar un partido y enseñar cada una de ellas hasta que se ejecuten lo suficientemente bien como para aplicarlas en un partido.

Un método centrado en la técnica supone que existe tan solo una forma de ejecutar una habilidad, y enseña dicha habilidad con independencia del juego, es decir, primero se desarrolla la técnica y luego se pone en "práctica" en un partido de básquetbol real.

El supuesto de que existe una técnica perfecta para cada habilidad del básquetbol es erróneo, ya que es común ver que los mejores jugadores de básquetbol exhiben una amplia gama de técnicas individuales, sin dejar de aplicar con éxito las habilidades en los partidos.

Otras desventajas del enfoque centrado en la técnica son:

- ejecución repetitiva de las habilidades fuera del contexto de un partido, lo cual es aburrido y disminuye la motivación y el disfrute de los jugadores (especialmente en el caso de los niños);
- Los aspectos de "reflexión y resolución de problemas" necesarios para rendir con éxito en un partido no son un componente central del aprendizaje inicial debido a que, al enseñar las técnicas en "aislamiento" (p. ej., tirar sin que haya un defensor), los requisitos técnicos quedan aislados del juego real, lo que puede llevar a los jugadores a desarrollar hábitos que difícilmente les sean de ayuda en contextos de presión defensiva. En consecuencia, y a modo de ejemplo, hacer que haya un defensor en las primeras etapas de enseñanza de la técnica brindará mejores resultados.

2.2 ¿QUE ES LA ENSEÑANZA CENTRADA EN EL JUEGO?

Un enfoque alternativo a la enseñanza tradicional centrada en la técnica es adoptar un modelo de entrenamiento centrado en el juego², en el cual el énfasis se pone en actividades vinculadas con el juego y no tanto con la técnica.

La estrategia central para aplicar un enfoque centrado en el juego es la siguiente:

- valerse de actividades que enseñen primero la “naturaleza” del juego, para luego ir añadiendo las habilidades necesarias a un ritmo que los participantes puedan manejar;
- hacer preguntas a los jugadores para estimular su capacidad de reflexión sobre el “juego” o actividad, lo que les permite descubrir cómo y cuándo aplicar las habilidades en el contexto del juego.

La estrategia de hacer preguntas a los jugadores puede ser particularmente difícil para los entrenadores que tienden a imponer su propio criterio y simplemente decir a los jugadores lo que hicieron mal. Los entrenadores que aplican este tipo de enseñanza lograrán desarrollar jugadores que serán capaces de “leer” mejor el juego y reflexionar en su propio rendimiento.

Algunos beneficios que obtienen los jugadores cuando el entrenador adopta un enfoque basado en el juego son:

- Promueve al máximo la participación y el aprendizaje a largo plazo
- Los jugadores desarrollan la habilidad de entender mejor el juego, no de simplemente ser habilidosos como jugadores
- Se contemplan los varios niveles de habilidad de los jugadores a través de actividades de complejidad variada a un ritmo que determinan los jugadores
- Ayuda a los jugadores a entender mejor que las reglas son necesarias

2 También conocido como “Lógica del juego” o “Enseñanza lógica de juegos”.

2.3 CÓMO UTILIZAR UN ENFOQUE CENTRADO EN EL JUEGO

En primer lugar, los entrenadores deben hacer que los jugadores comiencen a participar en las actividades tan pronto como sea posible. ¡Fije las reglas básicas y que empiecen a jugar!

Luego de que los jugadores hayan estado realizando la actividad por 4 o 5 minutos, el entrenador plantea preguntas para sacar a relucir los aspectos conceptuales, estratégicos y tácticos del juego. El entrenador procede a introducir cualquier modificación necesaria a la actividad. Este enfoque también permite que el entrenador detecte áreas donde los jugadores hayan entendido mal la actividad y defina “reglas” que sean importantes para el “éxito” en la actividad.

Lo que es más importante, el entrenador puede detener la actividad para plantear preguntas al grupo, o podría sacar a jugadores de la actividad para trabajar con ellos de forma específica. También constituye una oportunidad para trabajar con el jugador en su ejecución de las habilidades, según lo necesite.

Este enfoque permite que los jugadores desarrollen sus habilidades en el contexto del juego, lo que mejora su capacidad de aplicar las habilidades en situaciones de presión como las que ocurren durante un partido.

A continuación se da un ejemplo de cómo introducir el básquetbol con un enfoque centrado en el juego:

ACTIVIDAD: JUEGO DE PASES

- Dos equipos (con la misma cantidad de jugadores) y con un balón cada uno.
- Los jugadores deben estar parados en una zona específica de la cancha (p. ej., dentro de la línea de 3 puntos, en la mitad de la cancha, etc.); cuanto más jugadores haya, más grande deberá ser el espacio
- Los jugadores no pueden pasar el balón a la persona que se lo haya pasado a ellos
- Los equipos cuentan los pases para ver qué equipo alcanza el objetivo primero (p. ej., 20 pases)
- Si el balón toca el piso, el equipo pierde un punto

Luego de 3 o 4 minutos, el entrenador detiene la actividad y pregunta:

- ¿Qué deben hacer con el cuerpo para atrapar el balón? (Posibles respuestas: levantar las manos, no perder de vista el balón, dejar que el balón llegue a las manos)
- ¿Cómo se aseguran de que el pase alcance su objetivo y que el balón no toque el piso? (Posibles respuestas: intentar no pasar demasiado lejos, dar un paso hacia delante al pasar, pasar desde el pecho y no desde encima de la cabeza)

El entrenador procede a variar las reglas de la actividad de la siguiente manera:

- Ahora los jugadores deben moverse y atrapar el balón
- Los jugadores deberán detenerse cuando atrapan el balón

Luego de jugar un poco más, el entrenador plantea otras preguntas (y es en este momento que el entrenador podría brindar algo de instrucción técnica):

- ¿Qué aspectos deben considerarse para hacer un buen pase? (Posible respuesta: posición de todos los jugadores en la cancha)
- ¿A dónde se tira el balón? (Posible respuesta: hacia el frente del compañero de equipo)
- ¿Qué se necesita para recibir el balón? (Posibles respuestas: moverse hacia el balón, levantar la mano, pedir el balón)

El entrenador luego podría introducir otra variación a la actividad:

- Usar solo un balón y que el equipo sin el balón intente interceptar los pases (no podrán sacar el balón de las manos de los jugadores)
- Si el balón toca el piso, o el pase es interceptado, el otro equipo comienza a hacer pases inmediatamente para intentar llegar al objetivo

Al final de la actividad el entrenador plantea otras preguntas:

- ¿Qué podemos hacer para evitar a alguien que está presionando a la persona que lleva el balón? (Posibles respuestas: pivotar, hacer una finta de pase, moverse hacia el compañero de equipo o detrás de él)
- ¿Cuál es la mejor posición para intentar interceptar un pase? (Posibles respuestas: distancia del oponente, quedarse entre el oponente y el balón)

Otra ventaja del enfoque centrado en el juego es que las habilidades no se aprenden en aislamiento o en un contexto "cerrado", sino en situaciones reales de juego.

3 ACTIVIDADES DIVERTIDAS PARA EL DESARROLLO FÍSICO

3.1 MOVIMIENTO Y CONTROL GENERAL DEL BALÓN

Es importante ayudar a los niños a que conozcan su cuerpo y los movimientos que pueden hacer con cada parte del cuerpo (pararse quietos, moverse con y sin el balón).

DESARROLLO DE PATRONES DE "MOVIMIENTO CORPORAL"

Los jugadores disfrutarán aprendiendo movimientos con los que no están familiarizados. Con frecuencia, lo mejor es iniciar ese tipo de actividades con un balón tamaño 3 o hasta con una pelota de tenis. A continuación se brindan algunos ejemplos de actividades.

No hará todas las actividades en una única sesión, pero podrá utilizar las actividades que elija por períodos breves en cada entrenamiento. Algunas actividades son complejas; sin embargo, si plantea el "desafío" para ver quién puede llevarlas a cabo, posiblemente se sorprenda de ver cuántos jugadores lo logran.

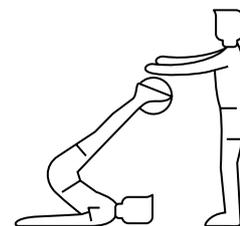
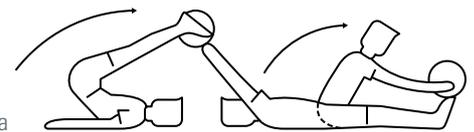
Ninguna actividad debería extenderse demasiado, ya que los jugadores que enfrentan dificultades podrían frustrarse, y aquellos que pueden hacerlas con facilidad se aburrirían.

MOVIMIENTO Y CONTROL GENERAL DEL BALÓN

1. Todas las formas de caminar (sobre los talones, en puntas de pie, sobre la parte interna y externa del pie).
2. Caminar o correr hacia adelante, caminar hacia atrás y lateralmente, sostener el balón en alto, abajo, detrás de la espalda

3. Correr levantando los talones hasta el trasero, o sostener el balón atrás y levantar los talones hasta que toquen el balón
4. Correr con las rodillas altas llevando el balón al frente. Los jugadores pueden pegarle al balón con las rodillas (y si mantienen los codos doblados deberán levantar las rodillas aún más)
5. Mientras caminan o corren, pasar el balón alrededor de la cabeza, el tronco, por debajo de las caderas, o llevarla rodando por el piso o pasarla de una mano a la otra. Es importante recordar a los jugadores que "miren hacia arriba" para poder ver al entrenador. Esto frecuentemente implica que doblen las rodillas para estar más bajos, en vez de doblarse a la altura de la cintura.
6. Caminar o correr por el medio de la cancha con el balón y con fondo musical. Cuando la música se detiene, todos los niños deben detenerse. Luego repetir.
7. La misma actividad que el número 6, pero botando libremente por la cancha. Los jugadores pueden botar con una o ambas manos (los jugadores con más habilidad deberían botar con una sola mano), y podrán detener el bote y comenzar nuevamente.

8. Caminar con el balón entre las manos, girarlo alrededor del cuerpo, apretarlo, tirarlo hacia arriba y atraparlo.
9. Caminar con el balón entre los tobillos.
10. Saltar con el balón entre los tobillos.
11. Gatear: llevar el balón entre los tobillos, debajo del estómago, y rodar sobre el balón.
12. Sentado, levantar las piernas y pasar el balón por debajo de las rodillas entre una mano y otra.
13. Acostado en el piso, levantar las piernas y pasar el balón por debajo de las rodillas entre una mano y otra.
14. Acostado boca arriba en el piso sujetar el balón entre los tobillos y levantarlo hasta tocar el suelo por detrás de la cabeza y volver a la posición inicial.
15. Acostado sobre el estómago, botar con la mano izquierda y derecha.
16. Apretar el balón con las dos manos durante 5 segundos.
17. De pie con las piernas separadas sujetar el balón con los brazos estirados hacia arriba, y luego doblarse por la cintura hasta tocar el pie derecho y el izquierdo con el balón.
18. Acostado boca arriba, con el balón encima de los tobillos, levantar las piernas y hacer girar el balón hacia el pecho.
19. Con el balón en el suelo, tratar de "levantarlo" dándole golpecitos con una mano.
20. Botar el balón con los pies, las rodillas y la cabeza.
21. Subir el balón en alto, dejarlo caer y que bote, tocarlo con la cabeza, los hombros, las rodillas y el pie.
22. Con el balón sujeta entre las manos cambiar rápidamente la posición de las manos.
23. Girar el balón alrededor de los pies mientras se mueven por la cancha.
24. Empujar el balón hacia delante con la cabeza.
25. Colocar una mano sobre el suelo y usar la otra para botar y moverse.
26. Botar el balón contra el suelo con un puño, la parte lateral de la mano, la parte de atrás de la mano, la palma de la mano y los dedos (parado y en movimiento). Luego usar los dos puños y las partes lateral y de atrás de ambas manos. Luego de esta actividad, los entrenadores podrían preguntar a los jugadores qué técnica les dio mayor control; la mayoría dirán que usar la palma de la mano y los dedos, lo cual es una buena técnica de bote.
27. Por parejas sentarse uno de espaldas al otro. Pasarse el balón el uno al otro girando el tronco.
28. Por parejas acostados boca arriba: "A" sujeta el balón entre los tobillos, eleva las piernas y pasa el balón a "B", quien lo recibe con las manos; repetir. Luego, que "B" reciba el balón con los pies.
29. Por parejas: "A" con el balón entre los tobillos sube las piernas y se lo pasa a "B", quien está de pie; repetir y cambiar posiciones.



3.2 EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN

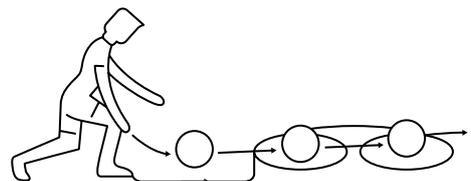
ORIENTACIÓN DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y LATERALIDAD

Las siguientes actividades pueden efectuarse en grupos, con un balón por jugador, o jugadores trabajando por parejas.

1. Ejercicio de exploración sobre la cancha de básquetbol (líneas laterales, líneas de fondo y círculos) caminando, corriendo, saltando y botando el balón. Luego puede introducirse un juego de estilo "Pac Man", en el cual algunos jugadores deben intentar alcanzar a otros jugadores; los jugadores solamente pueden correr sobre las líneas de la cancha.
2. Parado dentro de la cancha, lanzar el balón hacia las líneas laterales y tratar de atraparlo antes de que salga de la cancha; lo mismo con las líneas de fondo.
3. Caminar por la cancha con un ojo cerrado y otro abierto (y luego con los dos ojos cerrados), primero botando el balón y después saltando y botando.
4. Botar el balón siguiendo las líneas, círculos y áreas de la cancha.
5. Caminar por la cancha pasándose el balón entre las piernas.
6. Estando de pie, botar el balón con la mano dominante, y luego caminando y corriendo.
7. Estando parado, botar el balón y saltar con los pies juntos, saltar en un pie, con las piernas separadas y con las piernas cruzadas.
8. Estando parado, botar el balón con una mano y saltar sobre el pie correspondiente.
9. Botar el balón contra una pared con una mano y luego con las dos manos.
10. Botar el balón alto, muy alto, bajo, muy bajo.
11. Botar el balón sentado con un dedo, y luego con dos, tres, cuatro y cinco dedos.
12. Lanzar el balón muy alto y atraparlo con la misma mano, con la mano contraria, con las dos manos (de pie, de rodillas, sentado, acostado boca arriba).
13. Botar el balón y saltar en línea recta.

PERCEPCIÓN ESPACIO-TEMPORAL

1. Los jugadores se mueven por la cancha evitando objetos (conos, botellas, bolsos, etc.) que el entrenador esparce en toda la cancha. Inicialmente los jugadores hacen rodar el balón con una mano (deben usar ambas manos). También pueden usar ambas manos a la vez, los pies y (finalmente) van botando el balón.
2. Caminar, lanzar el balón hacia delante y atraparlo inmediatamente luego de que haya tocado el suelo.
3. Caminar, lanzar el balón hacia atrás y recuperarlo inmediatamente; repetir.
4. Tirar el balón muy alto y atraparlo luego de haber aplaudido varias veces al frente. Luego aplaudir por detrás de la espalda y luego por delante y por detrás y hasta por entre las piernas. Luego, en vez de aplaudir, hacer que los jugadores toquen el suelo con una o ambas manos o que giren en un círculo.
5. Lanzar el balón contra una pared y atraparlo.
6. Lanzar el balón contra una pared, aplaudir al frente y atrapar el balón sin dejarlo caer; repetir aplaudiendo por detrás de la espalda, tocando el suelo y dando una vuelta.
7. Por parejas tomarse de las manos y botar el balón, tocando el balón uno después del otro. Comenzar con los jugadores estando de pie y luego hacer que se muevan.
8. Hacer girar el balón, correr y atraparlo antes de que alcance la marca establecida.
9. Hacer girar el balón y dar vueltas alrededor de él.



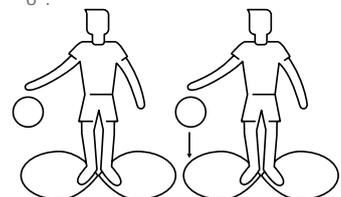
10. Tirar el balón hacia arriba y aplaudir cada vez que toca el piso. Luego, saltar con los pies juntos cada vez que el balón toca el piso, y luego intentar saltar con un solo pie.
11. Tirar el balón tan alto y tan lejos como sea posible.
12. Botar el balón siguiendo un ritmo. El entrenador marca un ritmo con las palmas y hace que los jugadores boten el balón según el ritmo (también puede hacerse por parejas). Primero hacer que sigan el ritmo estando parados, para después hacerlo mientras se mueven.
13. De espaldas a una pared, lanzar el balón contra ella, girarse y atraparlo.
14. Caminar sosteniendo el balón detrás de la cabeza, dejarlo caer y atraparlo antes de que toque el piso.
15. Girar el balón sobre un dedo.
16. Caminar pasándose el balón de una mano a otra.
17. Con las piernas separadas, botar el balón sobre el suelo entre las piernas, girar y atraparlo.
18. De pie con las piernas separadas, con el balón sujeta entre ellas, una mano al frente y otra atrás, pasarse el balón rápidamente de una mano a otra.

EQUILIBRIO

1. Hacer botar el balón saltando en un pie (primero en el lugar y luego moviéndose).
2. De pie sujetando el balón con las piernas separadas, saltar dando un giro completo y caer en la misma posición (en una dirección y luego en la otra).
3. Botar el balón con los ojos cerrados.
4. Subir y bajar saltando de un banco sin perder el equilibrio.
5. Correr alrededor de la cancha y parar inmediatamente ante una señal. Luego hacerlo botando el balón.
6. Correr alrededor de la cancha y detenerse ante una señal, saltar alto, cambiar de dirección y seguir corriendo.
7. Botar el balón por la cancha, ante la señal del entrenador tirarse al suelo, levantarse, atrapar el balón y seguir botando por la cancha.
8. Botar el balón por la cancha y ante una señal detenerse y quedar parado en un pie.

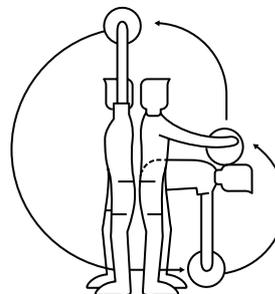
COORDINACIÓN

1. Rodar el balón e intentar tocar un objetivo (p. ej., otro balón que esté moviéndose, un círculo, estacas, números escritos en una pared, dentro de los espacios en una escalera de gimnasia, etc.)
2. Correr con un brazo hacia delante y el otro en alto.
3. Lanzar el balón e intentar meterlo en un círculo sostenido por un compañero.
4. Por parejas (el balón para cada jugador), intentar tocar la espalda, rodillas o el balón del otro (aquel que logra tocar más veces al contrario durante cierto periodo gana).
5. Llevar botando dos balones alternativamente. Comenzar quedándose en el mismo lugar, y progresar hasta poder hacerlo corriendo.
6. Caminar hacia atrás y botar dos balones contra el suelo, y progresar hasta poder hacerlo corriendo. Al hacer actividades es importante recordar a los jugadores que tengan el "mentón al hombro" para que puedan ver hacia atrás y evitar cualquier obstáculo. Alternativamente, se pueden colocar por parejas, y el compañero que camina hacia delante deberá asegurarse de que su compañero no choque con ningún obstáculo.
7. Por parejas, ir botando dos balones y a la señal del entrenador intercambiar los balones. Inicialmente los jugadores se pasan los balones el uno al otro para intercambiarlos. Progresar hasta que cada jugador simplemente tome el balón de su compañero y siga botando.
8. Por parejas, ambos jugadores van botando dos balones. A la señal del entrenador, comienzan a botar los balones de su compañero. Progresar hasta que un jugador pueda botar 4 balones (bota dos balones dos veces, y luego los otros dos 2 veces).
9. Botando el balón hacer un "8" con las piernas separadas.
10. Por parejas, botar el balón haciendo un "8".

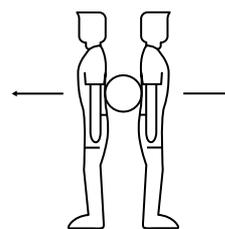


11. Por parejas, "A" va botando el balón hacia "B" (quien estará parado con las piernas separadas y los brazos adelante); "A" pasa por debajo de "B", se da la vuelta, vuelve a la posición inicial, se detiene, gira y pasa el balón a "B", quien repite el ejercicio.
12. De pie con el balón sujeta entre los brazos estirados, dejarlo caer, aplaudir detrás de la espalda y tomar el balón. Luego hacerlo sosteniendo el balón por detrás: aplaudir y tomar el balón nuevamente. Luego repetir con el balón sujeta frente las rodillas.
13. Ir botando simultáneamente tres balones.
14. Por parejas, (un balón para cada jugador) "A" va botando hacia delante y "B" hacia atrás; ante la señal del entrenador, cambian de sentido. En ocasiones el entrenador podrá usar señales verbales y en otras ocasiones visuales, lo cual recuerda a los jugadores la importancia de mantener la "cabeza arriba". Luego, "A" elige la dirección que desee (incluyendo hacia los lados), y "B" hace lo opuesto.
15. Por parejas, un balón por jugador: "A" envía un pase de pique a "B", y "B" un pase de pecho con las dos manos a "A".
16. Por parejas, "A" parado con el balón y "B" sentado sin balón. "A" pasa el balón a "B" y se sienta, "B" se lo pasa a "A" y se levanta.
17. Por parejas, los jugadores se envían pases de pecho con las dos manos, pases de pique, pases de cadera, pases de pique hacia un lado y pases con las dos manos por encima de la cabeza.
18. Por parejas, colocar una moneda (una piedra pequeña) en el piso entre los jugadores. Los jugadores se envían pases de pique el uno al otro, intentando golpear la moneda hacia el compañero.

19. Por parejas, espalda con espalda, pasar el balón por encima de la cabeza y por entre las piernas.



20. Por parejas y frente a frente, "A" rueda el balón hacia "B", y "B" pasa un segundo balón al mismo tiempo con el pie.
21. Por parejas, sentados cara a cara, cada uno con un balón: se intercambian los balones rodando, botando y tirando.
22. Apuntar y tirar el balón contra un objetivo.
23. Por parejas: "A" hace movimientos botando el balón y "B" lo copia
24. Por parejas, con el balón entre las espaldas estando de pie, caminar hacia delante, hacia atrás y hacia los lados sin dejar caer al balón. Luego hacer la misma actividad con el balón entre las frentes.



25. Por parejas: "A" le pasa el balón a "B", quien antes de recibirlo debe aplaudir.
26. Por parejas: "A" tira el balón alto en el aire y "B" tira su propio balón para que ambas se golpeen en el aire.

3.3 RESISTENCIA

RESISTENCIA

1. Carrera botando el balón de 15 a 20 m.
2. Carrera en slalom (entre conos) mientras se bota el balón.
3. Carreras de relevos y carreras botando el balón.
4. Competencias en las que se salta y mantiene el ritmo.
5. Competencia de tiros por tiempo: comprobar la cantidad de tiros que se pueden realizar en determinado periodo. En el caso de atletas más jóvenes podría ser necesario utilizar aros más bajos; alternativamente, el "objetivo" podría ser golpear el aro o la red.
6. Pases cronometrados (2, 3, 4, 5 jugadores en equipos): comprobar la cantidad de pases que se pueden realizar en determinado periodo. Inicialmente se hace sin defensa, y luego se añade un equipo defensivo. Es importante destacar que los jugadores deben detenerse cuando atrapan el balón.
7. Circuitos simples y cronometrados de correr alrededor de la cancha. Luego implementar varios movimientos botando el balón, cambios de dirección, etc. como parte del circuito.

FUERZA RÁPIDA

1. Botar el balón y saltar al mismo tiempo.
2. Carreras de relevo por parejas: "Carretillas" (sostener las piernas del compañero mientras "camina" con las manos).
3. Saltar dentro y fuera de un círculo.
4. Saltos de altura, de longitud, hacia atrás, cortos.
5. Lanzar el balón hacia delante, hacia atrás, hacia los lados, estando sentado, arrodillado, acostado boca arriba, boca abajo.

3.4 VELOCIDAD

VELOCIDAD

1. Correr mientras se bota el balón en la cancha y variar la velocidad ante la señal del entrenador (silbato, voz o señales visuales), o hacer que sigan las líneas de la cancha.
2. Comenzar a botar el balón desde diferentes posiciones (parado, sentado, arrodillado, acostado boca arriba, boca abajo, etc.).
3. En parejas (cada uno con un balón), botar el balón e intentar tocar el balón, rodilla o espalda del compañero o desatarle los cordones, etc., ¡todo mientras se bota el balón!

MOVIMIENTO DE LAS ARTICULACIONES

1. Rotaciones, giros del tronco, extensión de los miembros inferiores y superiores, sujetar el balón con las manos.
2. Circuitos sencillos: pasar por debajo de un banco, entre las barras de una escalera de gimnasia, debajo de una escalera, de cabeza.

DIFERENCIACIÓN ESPACIO-TEMPORAL Y DINÁMICA

1. Caminar, correr y saltar rápido o despacio. Luego hacerlo botando el balón.
2. Botar el balón lento, rápido, alto, bajo, y muy alto y muy bajo.
3. Botar dos balones de formas alternativas (estando parado y en movimiento).
4. Botar el balón corriendo, cambiando de mano, de dirección, de velocidad, caminar hacia atrás (ante la señal del entrenador).
5. Botar el balón a diferentes ritmos.
6. Por parejas, imitar la velocidad del compañero al botar el balón.
7. El entrenador marca un ritmo y los jugadores intentan imitarlo con las manos, los pies y el balón.

3.5 ANTICIPACIÓN Y ELECCIÓN

ANTICIPACIÓN Y ELECCIÓN

1. Pases entre dos jugadores con un defensor en el centro. Progresar hasta poder hacerlo en grupos de tres y cinco personas (con uno o dos defensores).
2. Juegos 1 contra 1 en todas las posiciones de la cancha.

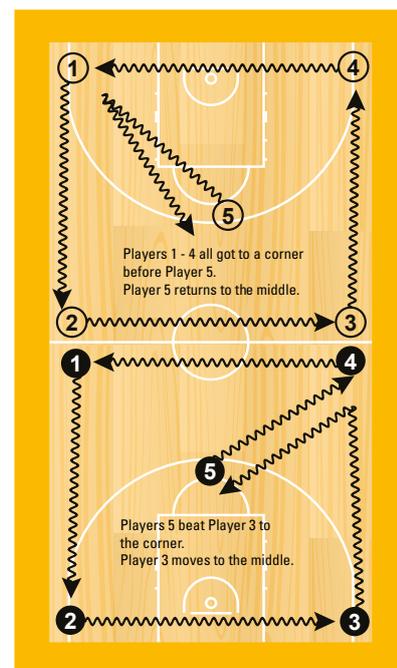
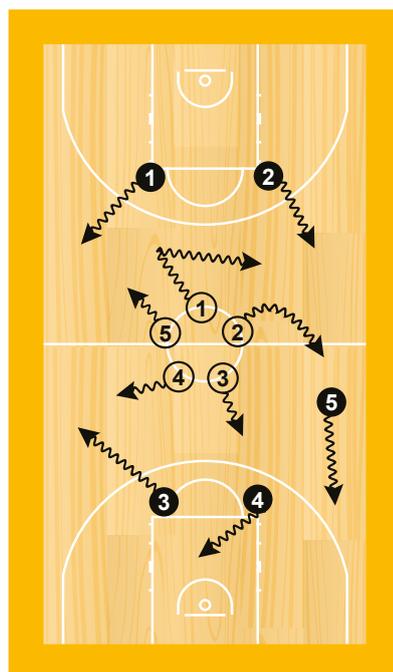
3. Juegos con una cantidad impar de jugadores en cada equipo. Los juegos pueden incluir que los equipos intenten hacer una determinada cantidad de pases o anotar al pasar el balón a la zona (de tres segundos).

4 ACTIVIDADES DIVER- TIDAS PARA ENSEÑAR LAS HABILIDADES DEL BÁSQUETBOL

4.1 BOTAR

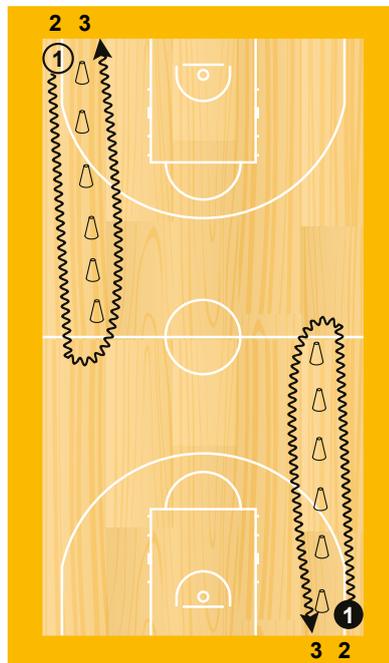
1. Botar en medio de la cancha en respuesta a distintas instrucciones del entrenador (p. ej., cambiar la velocidad, dirección, caminar hacia atrás, cambiar de mano, etc.).
2. “Botar y tocar”: 3 o 4 jugadores son los que tienen que perseguir a los compañeros. Deben botar por toda la cancha persiguiendo a otros jugadores para intentar alcanzarlos. Puede fijar un tiempo determinado para la actividad y calcular a cuántos jugadores tocan, o pedir a los jugadores que una vez los hayan alcanzado se queden quietos y se muevan solo si otro jugador les pasa por debajo de las piernas. Luego, todos los jugadores botan.
3. “Botar y tocar: líneas”: es igual que botar y tocar, con la diferencia de que los jugadores solo pueden correr por las líneas marcadas de la cancha. Esta variante es ideal cuando hay marcas para más de un deporte sobre la misma cancha.
4. “Botar y tocar pegajoso”: similar al botar y tocar, con la diferencia de que cuando a un jugador lo alcanzan, se une al grupo de los perseguidores.
5. Botar con dos balones, estando parado y luego en movimiento.
6. “Juego de la estatua”: Cada jugador tiene un balón y lo va botando en el medio de la cancha, y a la señal del entrenador debe detenerse (los que no lo hagan pierden un punto). El entrenador determina si los jugadores deben pararse en un tiempo o pararse en dos tiempos. Los jugadores que se detengan de forma incorrecta pierden un punto.
7. “Líneas de bote”. Los jugadores siguen la línea de la cancha al botar, y cuando se encuentran con otro jugador deben cambiar de mano, de dirección, revertir, etc.
8. “El juego del martillo mecánico”. Un jugador es designado como líder y botaitando a un martillo mecánico (botando alto, bajo, lento y rápido). Los otros jugadores lo copian.
9. “El juego del coche”. Cada jugador tiene un balón y comienzan en la zona (de tres segundos) en el círculo central. Cuando el entrenador grita las instrucciones, los jugadores comienzan a moverse:
 - a. Arranquen sus motores”: botar el balón sin moverse;
 - b. “1era. marcha”: caminar botando el balón
 - c. “2da. marcha”: trotar botando el balón
 - d. “A toda velocidad”: correr botando el balón
 - e. “Marcha atrás”: caminar hacia atrás botando el balón

- f. "Luz roja": detenerse y continuar botando el balón
 - g. "Luz verde": comenzar a moverse botando el balón
 - h. "Derecha" / "Izquierda": cambiar de dirección (y de mano)
 - i. "Parada de servicio": volver corriendo (botando el balón) a la posición de partida.
10. "El juego del rabo". Todos los jugadores tienen un pañuelo atado a la parte de atrás de los pantalones, que hará las veces de "rabo" que otra persona podrá agarrar. Cada jugador tendrá un balón y bota el balón en una zona designada (cuanto menos jugadores, más pequeña será el área). Otro jugador (que no tendrá pañuelo) intentará por un tiempo agarrar los "rabos" de los demás jugadores. El jugador que consiga agarrar la mayor cantidad de "rabos" gana.
 11. Los jugadores van botando el balón libremente por la cancha, y a la señal del entrenador deben detenerse y girar hacia la canasta, hacia las líneas laterales o la línea de fondo (según las instrucciones del entrenador). El entrenador puede indicar qué pie los jugadores deben usar como pivote, y si deben hacer un pivote anverso o reverso.
 12. "El juego del perro y la liebre". Los jugadores se dividen en dos equipos, y cada uno tiene un balón. Un equipo son los "perros" y comienzan en el círculo central. El otro equipo son las "liebres", y pueden empezar en cualquier lugar de la cancha. Cuando el entrenador da la señal, los perros salen del círculo botando el balón y deben intentar tocar a las liebres. Los jugadores que son tocados deben detenerse y sentarse. El jugador que haya tocado más liebres al final del tiempo asignado es el ganador.
 13. "El juego de las cuatro esquinas". Cuatro jugadores se paran en las esquinas de una de las mitades de la cancha con un balón. Un jugador está en el medio. Cuando el entrenador da la señal, los jugadores en las esquinas deben correr botando el balón hacia la siguiente esquina (el entrenador determina si se mueven en sentido horario o anti horario). El jugador en el medio intenta llegar a una esquina antes de que el otro jugador lo haga. Si lo logra, pasa a ocupar la esquina, y el otro jugador pasa al medio. Este juego también puede hacerse corriendo en vez de botando el balón.



14. "El juego del pescador". Un jugador se para en la mitad de la cancha ("el pescador") y los otros jugadores ("los peces") se paran en la línea de fondo. Cuando el entrenador da la señal, los "peces" deben ir botando el balón e intentar alcanzar el otro extremo de la cancha (más allá de la línea) sin que el pescador los toque. Los jugadores que sean pescados pasan a ser pescadores.
15. Como una alternativa a la actividad 13, el jugador del medio intenta "tocar" a uno de los otros jugadores antes de que lleguen a la esquina. Los jugadores a los que toque deberán detenerse y quedarse en el lugar y esperar a que otro "jugador de la esquina" los toque, y ambos podrán proseguir botando hacia la esquina. Para esta actividad es ideal contar con al menos 9 jugadores.
16. "El juego del lobo y el cordero". Cada jugador tiene un balón. Un jugador ("el lobo") comienza en el círculo central. Los otros jugadores ("los corderos") comienzan en una zona (de tres segundos). Cuando el entrenador dice "El lobo no está", los "corderos" pueden moverse libremente (botando) hacia cualquier lugar de la cancha (no pueden quedarse en la zona (de tres segundos)). El "lobo" también puede moverse, pero no puede tocar a los corderos. Cuando el entrenador dice "Llegó el lobo", el lobo puede tocar a cualquiera de los "corderos" que estén fuera de las zonas (de tres segundos). Los corderos que son tocados fuera del círculo pasan a ser lobos y el juego continúa.
Alternativamente, el jugador designado debe intentar tocar a tantos otros jugadores como sea posible en el tiempo establecido (p. ej., 1 minuto).
17. "1-2-3 parar". Cada jugador tiene un balón. Un jugador se para en la mitad de la cancha y los otros detrás de la línea de fondo. El jugador en la mitad de la cancha se para de espaldas a los otros jugadores y grita "1-2-3-parar". Cuando dice "1", los jugadores comienzan a avanzar botando el balón hacia la mitad de la cancha. Cuando dice "Parar", el jugador en el medio se da la vuelta y cualquier jugador que haya visto moviéndose deberá volver a la línea de fondo. El primer jugador que alcanza la mitad de la cancha sin haber sido visto por el jugador que estaba en el medio gana. El jugador en el medio podrá contar tan rápido como desee, siempre y cuando diga cada número en voz alta.
18. "El juego de la señal". Cada jugador tiene un balón y se colocan en una fila mirando al entrenador. Los jugadores se dirigen botando el balón en la dirección que indica el entrenador.
19. "Carrera de relevos botando". Existen muchos tipos de carreras de relevos (hacia adelante, hacia adelante y hacia atrás), sin el balón (corriendo, saltando) o botando con un balón por jugador o por equipo. Ante la señal del entrenador, el primero en la fila comienza y sigue el camino marcado (corriendo alrededor de las marcas, sobre ciertas líneas, etc.). Cuando el jugador regresa toca el balón del segundo en la fila y el juego continúa. El equipo que llega primero luego de haber completado el recorrido gana.

20. "Carreras de relevos con conos". Los jugadores están en dos equipos, con un balón por equipo. A la señal del entrenador, el primer jugador sale botando con una mano, mientras que con la otra intenta tirar los conos en el recorrido, y luego vuelve botando a toda velocidad para que el segundo jugador en la fila pueda comenzar. El segundo jugador sale botando con una mano y mientras lo hace con la otra intenta levantar los conos otra vez (el juego no puede continuar si los conos no están todos levantados), y así sucesivamente.



21. Botar siguiendo el perímetro de la cancha y cambiar de dirección, velocidad, mano, etc., según indique el entrenador.
22. Cada jugador tiene un balón y van botando por la cancha. Cuando se acercan a otro jugador, intercambian los balones y continúan botando con el nuevo balón. Los jugadores no dejan de botar el balón; simplemente continúan botando el balón del otro jugador. Luego, se puede hacer que los jugadores hagan esto mientras botan dos balones. También puede hacerse como una carrera de relevos entre dos o más equipos.
23. "Equilibrar el balón". Los jugadores sostienen un balón e intentan equilibrar un segundo balón encima de la primera. Una vez que lo logran, dejan caer el balón de abajo, toman él de arriba y lo utilizan para atrapar el primer balón, el cual intentan equilibrar sobre el balón que ahora están sosteniendo. Inicialmente, "atrapan" el balón luego de que toca el piso, pero luego lo hacen antes de que el balón toque el piso.
24. Colocar a los jugadores en grupos de 3 a 5 a lo largo de la línea de fondo de la cancha y hacer marcas en el suelo en las dos líneas de tiro libre y en la mitad de la cancha (también podrán colocarse otras marcas). A la señal del entrenador, el primer jugador de la fila comienza a botar el balón.

En cada marca demuestran una habilidad específica, por ejemplo:

- cambiar de mano;
- botar hacia atrás;
- cambiar de velocidad;
- parar en un tiempo;
- botar hacia atrás, cambio de mano y botar hacia adelante;
- cambiar de dirección.

4.2 TIRAR

Con los jugadores de mini básquetbol, los entrenadores no deberían preocuparse excesivamente por la técnica que los jugadores utilizan para lanzar el balón.

LA DIVERSIÓN ES MÁS IMPORTANTE QUE LA TÉCNICA

Las prioridades deben ser:

- que el jugador se detenga; y
- que esté equilibrado antes de tirar.

MODIFICAR LOS OBJETIVOS

Hay varias actividades que pueden utilizarse para practicar el tiro, y muchas de ellas no necesitan una canasta. Para aumentar las posibilidades de "éxito" de los jugadores, los entrenadores deben valerse de una gama de actividades con diferentes objetivos (blancos).

Por ejemplo, lograr que el balón golpee la red podría considerarse como una anotación en determinadas actividades.

De ser posible, el aro debería estar más bajo, y usar un balón más pequeña (tamaños 3 o 5) hará que la actividad sea más sencilla para los jugadores de corta edad.

Lo mejor es que los blancos estén por encima de los jugadores para que puedan desarrollar la habilidad de lanzar el balón hacia arriba. Una forma de hacer esto es que los jugadores se sienten en el suelo y tiren el balón hacia una papeleras que esté encima de un banco.

Lanzar a blancos que estén a la misma altura que los jugadores es una buena forma de practicar el pase, pero es importante recordar a los jugadores que no empujen hacia arriba.

MANTENERLOS CERCA

A todos los niños les encanta hacer anotaciones de 3 puntos, si bien eso puede ser muy perjudicial para su técnica. En consecuencia, en general los entrenadores querrán que los jugadores tiren desde cerca de la canasta (dentro de la zona (de tres segundos)) mientras adquieren fortaleza para lanzar a canasta desde mayores distancias.

Algunas actividades divertidas son:

1. Tirar balones de diferentes pesos y tamaños (p. ej., pelotas de tenis, balones tamaños 3 y 5, balones de voleibol, balones de fútbol) a diferentes contenedores (p. ej., papeleras), círculos, canastas a diferentes alturas y desde diferentes distancias.
2. Tirar libremente hacia la canasta. En el caso de jugadores pequeños, golpear el aro, la red o el tablero también podría considerarse como una anotación.
3. Tirar el balón a marcas o números dibujados en la pared, círculos colocados en el suelo o sostenidos por otros jugadores.
4. Lanzar balones intentando tirar conos, golpear otros balones u otros objetos (estáticos o en movimiento).
5. Tirar hacia canastas más grandes de lo normal (si están disponibles).
6. Tirar hacia la canasta: competencia con diferentes valores en función de los resultados (dos puntos por una canasta limpia, un punto si se toca el aro, medio punto si se toca el tablero). El equipo que alcanza la meta de puntos primero gana.

7. "Competencia de tiros". Dividir a los jugadores en equipos y hacer que primero tiren libremente desde frente a la canasta (1 punto por cada anotación). El equipo que consiga anotar la mayor cantidad de puntos en el tiempo asignado gana. La competencia puede desarrollarse desde distancias diferentes, desde cualquiera de los lados de la cancha y con o sin el tablero.
8. Competencia de tiros libres (individual o en equipos).
9. "Cocodrilo". Los jugadores efectúan tiros desde un punto designado. Si logran anotar, vuelven a la fila. Si no lo logran, se quedan en la línea de fondo, donde pueden ser comidos por un "cocodrilo".
Si un jugador logra anotar, rescata a la persona que esté en la línea de fondo (si hay alguien). Si todos los jugadores terminan en la línea de fondo, el cocodrilo gana. El juego también puede jugarse como un equipo contra otro, y el equipo ganador es el primero en llegar a un cierto puntaje (además, un equipo automáticamente pierde si todos los jugadores terminan en la línea de fondo).
10. "21". Dividir a los jugadores en dos equipos (procurando poner la misma cantidad de jugadores en cada equipo) y que hagan dos filas en el punto designado. Cada equipo tiene dos balones. Los jugadores obtienen 2 puntos si logran anotar desde el punto designado.
Luego de tirar, los jugadores intentan ir al rebote. Si logran tomar el rebote antes de que el balón bote en el suelo, podrán tirar por segunda vez, y si anotan obtendrán 1 punto. El próximo jugador en la fila tira cuando el primero ha anotado o ha gastado sus dos tiros disponibles. El primer equipo en conseguir 21 puntos gana.
11. "Alrededor del mundo" El entrenador define de 6 a 10 posiciones de tiro. Los jugadores comienzan a tirar desde la primera posición. Si el jugador anota, se mueve a la siguiente posición y tira de nuevo. Si el jugador erra el tiro, el siguiente jugador en la fila lo intenta. El primer jugador en lograr anotar una vez desde cada punto es el ganador. Si erra el tiro, el jugador tiene hasta tres intentos desde cada posición, y si falla en los tres aún puede moverse a la siguiente posición.
12. Tirar a la canasta con un ojo abierto y otro cerrado.
13. Los jugadores se paran alrededor de la línea de tiro libre o a una distancia apropiada (cada uno tiene un balón) o en otra área designada, de espaldas a la canasta. A la señal del entrenador, los jugadores pivotan (hacia delante o reverso) y tiran.
14. Los jugadores se colocan frente a la canasta con el balón en el suelo. A la señal del entrenador, toman rápidamente el balón y tiran.
15. Los jugadores se colocan frente a la canasta con el balón detrás de ellos. A la señal del entrenador botan el balón entre las piernas desde atrás hacia delante, lo agarran y luego lo tiran a la canasta.
16. Dos jugadores sostienen un balón cerca de la canasta. A la señal del entrenador, ambos intentan ganar posesión y el primero que lo logra tira. El jugador que pierde la posesión no defiende el tiro.
17. Los jugadores se colocan frente a la canasta con el balón entre los tobillos. A la señal del entrenador, saltan y tiran el balón hacia arriba. Lo atrapan (al principio después de un bote y luego antes de que el balón toque el suelo) y tiran.
18. Un jugador (o el entrenador) lanza el balón contra el tablero y un compañero de equipo salta a tomar el rebote, toca el suelo y luego tira.

4.3 BOTAR Y TIRAR

1. "Todos juntos a la canasta".

Se divide a los jugadores en dos equipos, y cada jugador tiene un balón. Los jugadores se paran espalda con espalda en la línea central.

A la señal del entrenador, los jugadores comienzan a botar hacia la canasta frente a ellos y tiran. Si no anotan, tendrán otras dos oportunidades. Luego de anotar (o haber usado sus 3 oportunidades) los jugadores vuelven botando a la mitad de la cancha. El equipo que anote la mayor cantidad de tiros gana.

El juego también puede comenzar desde la posición de sentados, de rodillas o acostados. En el juego también puede hacerse que los jugadores comiencen con un pivote (hacia delante o hacia detrás) a la señal del entrenador. Los jugadores botan y luego tiran hacia la canasta opuesta de su posición inicial.

2. "Carrera de relevos botando y tirando".

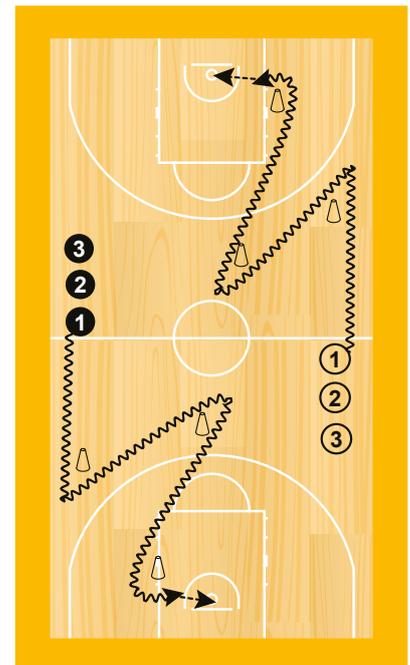
Los jugadores son divididos en dos equipos y cada uno tiene un balón. A la señal, el primer jugador de cada equipo comienza a botar hacia la canasta, se detiene y tira. Si el jugador logra anotar, vuelve rápidamente a la fila. Si no logra anotar de primera, tendrá otros dos intentos.

Luego de tres intentos, el jugador regresa al punto de partida.

El equipo que consiga anotar la mayor cantidad de puntos en el tiempo asignado gana.

3. La misma carrera de relevos puede jugarse permitiendo que cada jugador tenga solamente un tiro. El segundo jugador comienza a ir hacia la canasta luego de que el primero ha tirado.

4. "Carrera de relevos botando en slalom". Los jugadores son divididos en dos equipos y comienzan desde la línea central. Van botando por entre los conos y luego tiran. Luego de tirar, vuelven a la fila y comienza el segundo jugador. El equipo que anote la mayor cantidad de puntos en el tiempo designado gana (también puede fijarse una meta de puntos).



4.4 PASAR

El pase es una de las habilidades más importantes en los juegos de equipo, y los equipos que la dominan bien son difíciles de defender.

Existen diversos “obstáculos” que enfrentan los jugadores jóvenes cuando están aprendiendo a pasar el balón:

- no ven a sus compañeros de equipo (p. ej., mientras van botando miran el balón)
- no logran pasar el balón a la distancia suficiente cuando los compañeros de equipo están lejos
- no logran superar a su defensor (esto sucede especialmente cuando los jugadores jóvenes no saben pivotar debidamente y en lugar de eso giran únicamente el tronco).

Los entrenadores deberían valerse de una variedad de actividades divertidas que permitan que los jugadores practiquen su pase y, en especial, que puedan superar los obstáculos mencionados. Por ejemplo:

- reducir el tamaño del área para que los compañeros de equipo estén más cerca
- tener más jugadores ofensivos que defensivos, para que sea más fácil ver a los jugadores libres
- no permitir los botes (prohibirlos en su totalidad o hasta que se haya efectuado una cantidad predeterminada de pases)
- no permitir que los defensores arrebaten el balón a un jugador, si bien sí podrán interceptar los pases

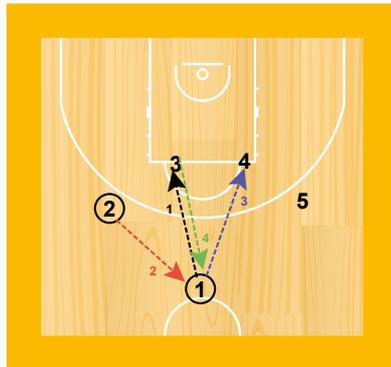
A continuación se dan ejemplos de actividades que pueden usarse.

1. Por parejas y cada uno con un balón, los jugadores intercambian el balón (de pie, de rodillas, sentado, acostado boca abajo). Posteriormente, hacer que los jugadores hagan un “8” alrededor de las piernas para luego intercambiar los balones.
2. “Pase entre parejas”. Los jugadores se colocan en parejas, con un balón por pareja. La persona sin balón da uno o dos pasos para alejarse del otro jugador y luego corta hacia él para recibir un pase. Cuando atrapa el pase debe detenerse (el entrenador puede decidir si será una parada en un tiempo o en dos tiempos) y pivotar para quedar de frente a la canasta. Luego pivota para quedar de frente a su compañero de equipo para hacer un pase.
3. Similar al pase entre parejas, los jugadores se colocan en grupos de hasta 5. Contar cuántos pases se pueden hacer en un período fijado de tiempo (el jugador que recibe el pase no podrá devolverlo al jugador que lo efectuó).
4. Por parejas, los jugadores corren alrededor de un círculo y pasan el balón. A la señal del entrenador corren en el sentido contrario.
5. Dividir a los jugadores en dos equipos (un balón para cada equipo) y hacer filas. El primero de la fila rueda el balón entre las piernas de los miembros de su equipo, y cuando el último lo recibe sale botando hacia el principio de la fila. Continuar hasta que el jugador que empezó llega de nuevo al principio de la fila. El primer equipo cuyo jugador inicial llega de nuevo al principio de la fila, gana. El mismo juego puede jugarse haciendo que los jugadores que entregan el balón al jugador de atrás lo hagan girando el tronco. Esto puede hacerse de pie o sentados.

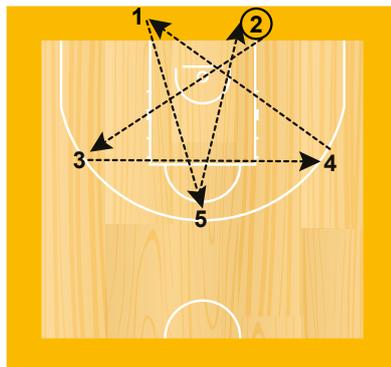
6. "Pase Pepper" Los jugadores se paran en un círculo, con un pasador en el centro. El balón se va pasando desde fuera hacia el jugador en el centro (quien pasa el balón a la siguiente persona en el círculo). Los equipos pueden competir entre sí para ver cuál logra pasar el balón por todo el círculo más rápido.



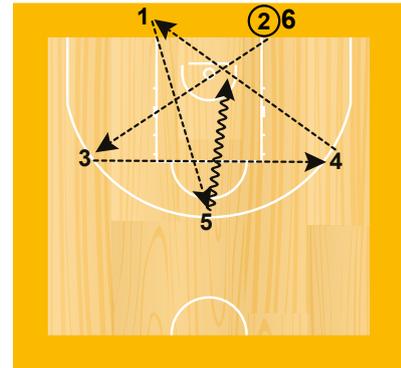
7. "Pase Pepper con 2 balones". Igual que el "Pase Pepper", excepto que se utilizan dos balones para hacer los pases.



8. "Pases en estrella". Los jugadores se colocan en grupos de 5 en una formación de "estrella". A la señal del entrenador, los jugadores comienzan a pasarse el balón, y el equipo que realiza más pases en un periodo de tiempo, gana.



9. "Tiros en bandeja en estrella". Con grupos de al menos 6 jugadores, cada jugador "sigue" su pase y se queda detrás de la persona a la cual le pasó el balón. 5 botapara hacer un tiro en bandeja, y 2 va por el rebote. Luego de tirar, 5 se mueve al lugar donde estaba 2.



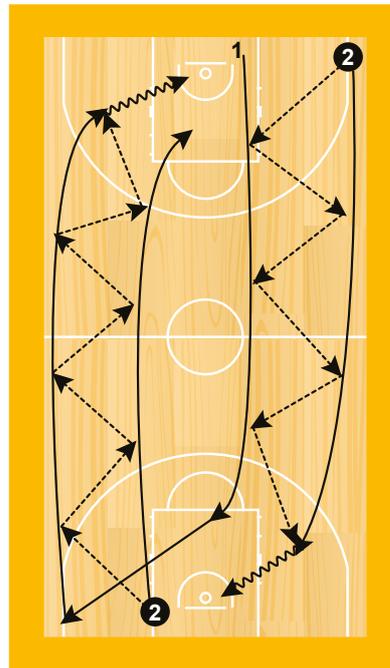
10. "Pases en doble estrella". Similar a "pases en estrella", con la excepción de que los jugadores se dividen en dos equipos (y cada equipo tiene un balón). Los equipos pasan el balón al mismo tiempo.

11. "Pases cuadrados". Los jugadores se paran en un cuadrado y se pasan el balón entre sí tan rápido como pueden. A la señal del entrenador cambian la dirección de los pases (en sentido horario y anti horario).

La actividad también puede hacerse con movimiento, y los pasadores "siguen su pase" para unirse a la fila en la siguiente esquina.

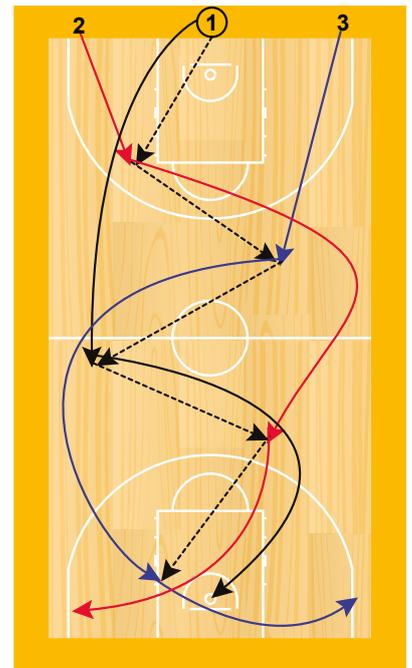
12. "Pase cuadrado con 2 balones". Similar al Pase cuadrado, con la excepción de que hay dos balones que se pasan en direcciones opuestas. Nuevamente, a la señal del entrenador, ambos balones cambian de dirección.

13. Los jugadores están en dos filas (o por parejas) y se pasan el balón entre sí mientras corren hasta el otro extremo de la cancha. Pueden hacer este ejercicio a lo largo de toda la cancha, y cuando llegan al final el jugador en la parte de afuera puede hacer un tiro. Ese jugador va por su propio rebote, y luego los jugadores se desplazan al otro lado de la cancha. Los jugadores se cambian de fila al volver.



14. "Zig zag". Los jugadores se dividen en 3 grupos parados en la línea de fondo con un balón. El jugador que está en el medio comienza con el balón y lo pasa a uno de los jugadores de afuera. Luego corre detrás de esa persona y lo pasa.

Cada vez que un jugador atrapa el balón lo pasa a un jugador en el lado opuesto de la cancha y luego corre detrás de ese jugador, con lo que se crea un patrón de zig zag. El zig zag puede terminar con un tiro o con los jugadores saliendo por el otro lado de la cancha. Este ejercicio también puede hacerse como una rutina de "ida y vuelta", en la cual los jugadores corren una cantidad determinada de canchas.



15. El ejercicio de zig zag también puede hacerse con 4 grupos (el primer pase siempre debe ser hacia el lado que tenga dos jugadores y se dirige al jugador más cercano) o 5 grupos (el primer pase puede ir hacia el jugador más cercano de cualquiera de los dos lados y luego se corre para pasar a ambos jugadores de ese lado). En los ejercicios de zig zag, el pase siempre se hace a la persona que está más cerca.

4.5 BOTAR, PASAR Y TIRAR

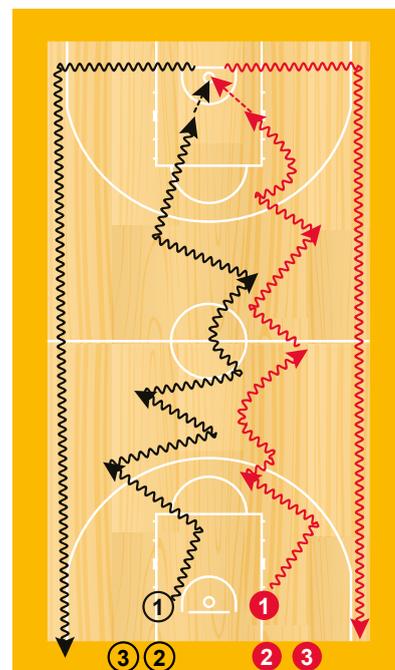
El básquetbol es un deporte dinámico y rápido, y los jugadores que están aprendiendo a jugarlo deben adquirir las habilidades necesarias a medida que se muevan.

Usar actividades que involucren una gama de movimientos y habilidades es mejor (y generalmente es más divertido) que practicar las habilidades por sí solas. Se puede empezar con actividades para practicar una única habilidad (para recordar la técnica a los jugadores), y luego progresar relativamente rápido a una actividad de combinación.

A continuación se dan ejemplos de algunas actividades que combinan varias habilidades del básquetbol.

1. Los jugadores se paran en una zona designada de la cancha (p. ej., la mitad de la cancha o la cancha completa, en función de la cantidad de jugadores). Algunos jugadores tienen un balón y botan libremente por la cancha. Ningún jugador puede quedarse quieto. Cuando el entrenador toca el silbato todos los jugadores que tienen un balón lo pasan a otro jugador, quien comienza a botar.
2. Por parejas, un jugador se para con las piernas separadas y estira los brazos. Su compañero con el balón se sitúa a una distancia de 3 o 4 metros. A la señal, el jugador con el balón comienza a botar, pasa por debajo de los brazos de su compañero y hace un círculo a su alrededor botando para volver al punto inicial. Aquí se detiene, pivota (hacia delante y hacia atrás) y pasa el balón al otro jugador, quien repite el ejercicio.
3. Por parejas, un jugador tiene el balón y el otro para aproximadamente a unos 3 o 4 metros. El jugador con el balón comienza a botar y se detiene (parada en un tiempo) delante del otro jugador, dándole un pase mano a mano. El jugador debería tener las manos encima y debajo del balón, para que el compañero de equipo no tenga problemas para tomarla. El otro jugador comienza a botar mientras que el primero hace un reverso y camina hacia atrás, hacia el punto inicial, repitiéndose el ejercicio.
4. Por parejas, un jugador botasimultáneamente dos balones y a la señal, pasa ambos balones al otro jugador, quien también botacon ambos. El mismo ejercicio se puede hacer corriendo y caminando.
5. Carreras de relevos donde el jugador botahasta un punto predeterminado, hace una parada en un tiempo, pivota y efectúa un pase hacia atrás a la fila (y luego trota para volver a la fila). Luego se puede pedir a los jugadores que pasen el balón mientras corren, sin parar, a un compañero de equipo que también se esté moviendo.
6. "Pase a la esquina". Los jugadores se colocan en las cuatro esquinas de una mitad de la cancha, con un balón en cada esquina. A la señal, el primer jugador de cada grupo comienza a botar hacia el círculo central, se para, gira, pasa el balón al segundo jugador de la fila y corre al último lugar. El grupo que dé más pases en un período de tiempo, gana.

7. La actividad de Pase a la esquina puede progresar para hacer que los jugadores no devuelvan el balón a su fila, sino a la fila siguiente (y corren a esa fila). Los pivotes pueden ser hacia la derecha o la izquierda (y hacia delante y hacia atrás), y los pases pueden hacerse con cualquier mano.
8. "Tiro en pareja". Un jugador tira y el otro va por el rebote y pasa el balón hacia fuera (tres tiros para cada uno, luego cambian). Los jugadores de la pareja compiten entre sí para ver quién llega primero a la cantidad de puntos preestablecida.
9. Dos filas detrás de la línea de fondo, un jugador rueda el balón hacia delante y otro corre para recuperarlo. Una vez que lo tiene, lo pasa al primer jugador que ha ingresado a la cancha y juega a "pasar y cortar" (desde la derecha y la izquierda, con la mano derecha y la izquierda).
10. Combinación de diferentes tipos de botes, pases y tiros. Los equipos compiten entre sí para botar hasta el otro extremo de la cancha, haciendo varios movimientos de bote en el trayecto y haciendo una bandeja. Una vez que un jugador ha cruzado la mitad de la cancha, el siguiente jugador en la fila comienza a botar. Para que la actividad sea más realista, puede hacer que los jugadores del equipo opuesto se paren en la cancha para que los jugadores tengan que pasarlos mientras siguen botando. Los jugadores deben quedarse quietos, pero pueden intentar golpear el balón.



4.6 AGREGANDO DEFENSA

Las actividades competitivas con frecuencia son más divertidas, ya que permiten que los jugadores o equipos se midan entre sí. Agregar un elemento de desafío en general hace que los jugadores procuren ejecutar las habilidades a un ritmo más rápido, y también aumentan las probabilidades de que “transfieran” las habilidades a situaciones reales de juego..

También es importante dar a los jugadores la oportunidad de desarrollar las habilidades en una situación “de juego”, en la cual haya un oponente que esté intentando quitarles el balón.

El entrenador puede transformar la mayoría de las actividades en actividades “con oposición” si añade una estructura defensiva y otra ofensiva. Al igual que en un partido, en ocasiones el equipo defenderá, y en otras atacará. Por lo tanto, si un jugador tiene el balón debe intentar protegerlo (y comprender el movimiento de su propio cuerpo, manejar correctamente el balón, estar consciente del tiempo y el espacio, etc.).

Si el oponente se lleva el balón, el equipo debe ser capaz de recuperarlo (sin incurrir en faltas, lo que implica un buen equilibrio y coordinación), y también debe ser capaz de proteger la canasta del equipo.

Al principio estos conceptos no están claros para los niños, por lo que el entrenador debe usar ejercicios lógicos de práctica que sean motivadores y ayuden a los niños a entender las siguientes aspectos:

- Los jugadores que tienen el balón deben protegerlo de los oponentes, para lo que deberán moverse o pivotar. Frecuentemente los jugadores sin experiencia giran el cuerpo sin mover las piernas (es decir, no pivotan), lo que facilita el trabajo de la defensa.
- Al defender al jugador con el balón hay que hacer más que solo intentar quitárselo. Cuando los defensores intentan quitar el balón frecuentemente cometen faltas o pierden el equilibrio. Por eso, los defensores deben entender que puede ser igual de importante evitar que el jugador llegue a determinada posición de la cancha.
- Si se está defendiendo a un jugador que no tiene el balón, lo que debe hacerse es impedir que lo reciba (lo que los niños hacen es intentar agarrar el balón).

Muchos entrenadores también enseñan sin demora a los jugadores a usar “juego de pies defensivo”, es decir, movimientos laterales diseñados para marcar. A esta edad, el énfasis debería ponerse simplemente en mantener la posición frente al oponente que tiene el balón (o entre el oponente y el jugador con el balón).

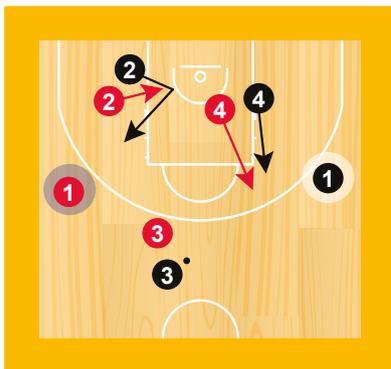
5 REGLAS MODIFICADAS

5.1 ACTIVIDADES DE BÁSQUETBOL SIN CANASTA

JUEGOS MODIFICADOS

Estos son juegos que incluyen la mayoría de las habilidades necesarias en un juego de básquetbol, pero están modificados para que cada jugador tenga la oportunidad de practicar las

habilidades en un entorno similar al de un partido. Además, estos juegos no necesitan un aro, por lo que pueden jugarse en cualquier lugar.



HOOP BALL

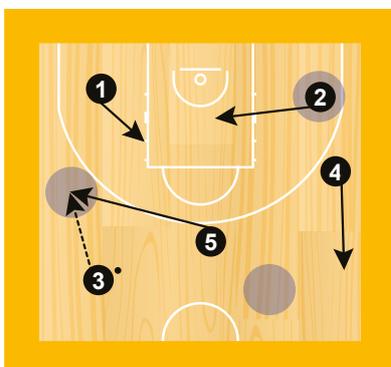
Este es un juego para dos equipos pequeños. Se muestran 4 jugadores en cada equipo, pero se puede jugar con de 3 a 7 jugadores por equipo. El tamaño del área debería ajustarse en función de la cantidad de jugadores.

Coloque dos aros en extremos opuestos de la cancha (se muestran como dos círculos sombreados azul y blanco). Un jugador de cada equipo se para dentro del aro.

Los jugadores podrán botar o pasar el balón, y el juego brinda una excelente oportunidad para practicar las técnicas de parada y pivote. Los equipos anotan al tirar el balón a su compañero de equipo que está dentro del aro.

Cuando un equipo anota, su oponente comienza con el balón a mitad de camino, y los dos jugadores que están parados dentro de los aros pueden cambiar de posición con un compañero de equipo. Si un oponente roba el balón, puede intentar anotar inmediatamente.

El juego puede jugarse por un período específico o hasta alcanzar un puntaje establecido. Es importante no dejar al mismo jugador dentro del aro todo el tiempo; el entrenador debería cambiar al jugador regularmente.

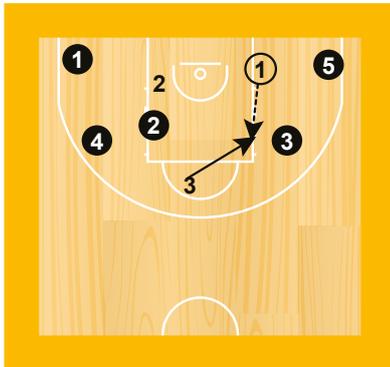


MUNNSY HOOPS

Este juego es ideal para equipos de 3 a 5 jugadores (para simplificar, en el diagrama se muestra solo un equipo). Coloque 3 aros en el área de juego (se muestran como círculos sombreados).

Parecido al Hoop Ball, los equipos anotan pasando el balón a un compañero que esté parado dentro de un aro. Sin embargo, el jugador solo puede estar dentro del aro por un máximo de 2 segundos, y luego deberá salir. Cualquier jugador puede pararse dentro del aro.

El equipo que anota se queda con el balón. La defensa puede apoderarse del balón únicamente interceptando pases o robándolo de un jugador que esté botando (al principio no se debe permitir que los jugadores le quiten el balón de las manos del oponente). El juego puede jugarse por un período específico o hasta alcanzar un puntaje establecido.

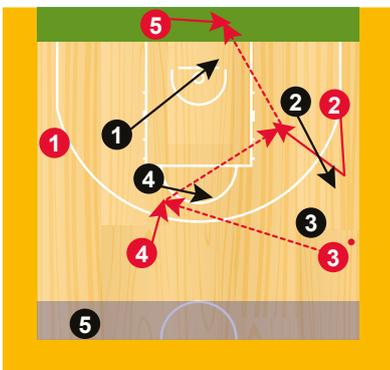


PASAR Y TOCAR 4X3

En este juego, 3 jugadores son los “perseguidores”, y los otros 4 jugadores se desplazan por un área definida (p. ej., dentro de la línea de 3 puntos), e intentan evitar que los toquen.

Los perseguidores se pasan el balón entre sí (y el entrenador también podría permitirles que boten), intentado tocar al oponente con el balón. El perseguidor debe sostener el balón en las manos, no tirarlo hacia su oponente.

Continuar el juego por un tiempo preestablecido y luego ver a cuántas personas tocaron los perseguidores. Luego jugar otra vez con perseguidores distintos.



PASE DE 5 PUNTOS

Dos equipos con la misma cantidad de jugadores. Un jugador de cada equipo se para en una zona definida como de “5 puntos” (sombreada en azul y verde). El jugador puede moverse a donde desee dentro de la zona.

Los jugadores del equipo con el balón se lo pasan entre sí, y ganan un punto por cada pase correcto. Si el pase se efectúa en la zona de “5 puntos”, ¡el equipo gana 5 puntos!

Los oponentes intentan interceptar los pases. Si lo logran, colocan el balón en el piso para que el equipo pasador lo recoja. Puede continuar el juego por un tiempo preestablecido y luego ver cuántos puntos puede anotar el equipo.

El entrenador debería cambiar con regularidad la persona que está en la zona de 5 puntos. La actividad puede hacerse sin que haya ninguna persona en la zona de 5 puntos, y permitir que los jugadores ingresen a la zona cuando deseen (siempre y cuando haya un solo jugador a la vez en la zona).

VARIACIONES

- Cuando el balón es interceptado, el equipo pasador pierde puntos
- Si el equipo pasador erra el pase, pierde puntos.
- Si el equipo defensor intercepta el pase, se transforma en equipo pasador. Al final, se calcula qué equipo tiene más puntos.

5.2 REGLAS MODIFICADAS EN COMPETENCIAS

Son varias las modificaciones a las reglas que se deben tener en cuenta con los jugadores de mini básquetbol.

Estas modificaciones pueden ayudar a:

- Asegurarse de que todos los jugadores participen en el juego, no solamente aquellos que son “dominantes”;
- Que la prioridad sea la diversión;
- Que todos los jugadores puedan experimentar el “éxito” (p. ej., poder ejecutar una habilidad), independientemente de que su equipo haya ganado o perdido.

EQUIPAMIENTO

- De ser posible, variar la altura de la canasta; la altura estándar es 10' (3,05 m)
 - Menos de 10 años: Altura 8' (2,43 m)
 - Menos de 6 años: Altura 6' (1,83 m)
- Si la altura de la canasta no puede modificarse, otra posibilidad es dar puntos por tiros que toquen el aro, el tablero o la red.
- Debería variarse el tamaño del balón:
 - Menos de 12 años: tamaño 5
 - Menos de 8 años: tamaño 5 más blanda
 - Menos de 6 años: tamaño 3

CANCHA

De ser posible, debería variarse el tamaño de la cancha para los jugadores menores de 8 años. Tener canastas a ambos lados de la cancha permite que el juego se desarrolle a lo ancho de la cancha y no a lo largo de ella.

Si jugar a lo ancho de la cancha no es posible, desarrollar las actividades en una sola mitad de la cancha es otra posibilidad (si existe una canasta móvil que pueda colocarse a mitad de camino), lo que también permite desarrollar más de un juego a la vez.

La desventaja de jugar en una mitad de la cancha y con una sola canasta es que los jugadores pierden la posibilidad de practicar la transición de la ofensiva a la defensiva inherente al juego de cancha completa.

Por consiguiente, lo mejor es no jugar en una mitad de la cancha con una sola canasta, a menos que sea necesario para desarrollar varias actividades simultáneas.

SUSTITUCIONES

- Todos los jugadores de mini básquetbol deben jugar, como mínimo, durante cada mitad en cada partido. Otras reglas que deben tenerse en cuenta son:
 - Detener el juego en la mitad de cada cuarto para hacer sustituciones obligatorias.
 - Los jugadores que anotan 10 puntos son sustituidos (podrán volver a ingresar más tarde).
 - Los jugadores que cometen 5 faltas no son expulsados; podrán continuar jugando. Sin embargo, si un jugador está siendo demasiado agresivo, el árbitro podrá sustituirlo.
 - Permitir que se realicen sustituciones durante el desarrollo del juego en vez de esperar a un descanso. Alternativamente, también puede dejarse que el árbitro detenga el juego en cualquier momento para hacer sustituciones.

PUNTOS

Deberían aplicarse las siguientes reglas:

- Los tiros desde fuera de la línea de 3 puntos valdrán solamente 2 puntos (generalmente los jugadores jóvenes no tienen ni la técnica ni la fortaleza para tirar desde esa distancia); esto elimina

el incentivo de hacer tiros largos. Para desanimar definitivamente a los jugadores de tirar desde esta distancia, puede establecerse la regla de que los tiros de ese tipo valdrán solamente 1 punto o nada en absoluto.

- Los tiros desde dentro de la zona (de tres segundos) podrán valer 3 puntos, y los tiros desde afuera 2 puntos.
- Los tiros que se hagan después de 5 pases valdrán 3 puntos.
- Cuando haya pasado un cuarto, la mitad y tres cuartos del tiempo, los jugadores que no hayan anotado tendrán uno o dos tiros libres que se contarán en el tanteador del equipo si se anotan.
- Cualquier jugador que tome un rebote ofensivo deberá pasar el balón a un compañero de equipo que esté fuera de la zona (de tres segundos) antes de que el equipo pueda tirar.
- Cualquier jugador contra el que se cometa una falta mientras está tirando recibirá un punto y su equipo tomará posesión del balón desde la mitad de la cancha. No se otorgarán tiros libres.

VARIACIONES A LAS REGLAS

La sugerencia no es que se introduzcan todas las variaciones mencionadas, sino que se tenga en cuenta cómo hacer que el juego sea divertido y entretenido para todos los jugadores.

- Regla de "no agarrar". Está prohibido que los defensores saquen el balón de las manos de otro jugador. Sí podrán robar pases en el aire.
- "Contrataque y posesión". Un equipo que logre anotar en un contrataque recibirá los puntos correspondientes y luego le devuelve el balón a mitad de la cancha.
- La defensa en zona no debería permitirse hasta que los jugadores lleguen al grupo sub 16.
- El reloj de posesión no debería introducirse hasta el nivel sub 14. En el nivel sub 14, el reloj de posesión no comienza hasta que el equipo ofensivo tenga posesión del balón en la cancha del oponente (y se les dará un máximo de 32 segundos).
- "No dos contra uno". Una única persona podrá marcar al jugador que tiene el balón.

- En el nivel sub 10, las reglas sobre caminar y botes ilegales deberían aplicarse con flexibilidad.

En lugar de eso, los árbitros deberían hablar con los jugadores sobre su juego de pies, y hasta detener el juego para decirles que han cometido una infracción, pero sin quitarle el balón a ese equipo.

- "No violación de 5 segundos". No se cobran las violaciones de 5 segundos y, en su lugar, se suena el silbato y se le da el balón al equipo ofensivo.
- "Sin saques de banda". En lugar de que los equipos hagan saques de banda, el jugador con el balón se para en el medio de la cancha. Deberá pasar el balón y no podrá botar.
- "No violación de 8 segundos". – No se cobran las violaciones de 8 segundos (cuando la ofensiva no ha llegado con el balón a la cancha del oponente).

En lugar de eso, el tiempo puede extenderse o se puede sonar el silbato (para que los jugadores estén al tanto de la violación de la regla), pero el equipo conserva el balón y hace un saque desde media cancha.

- "Pasar antes de tirar". Esta es una regla común que se utiliza en las prácticas, pero también puede incluirse en los partidos. El equipo debe haber pasado el balón una cantidad mínima de veces (1-3 veces) antes de intentar tirar. Esto disuade a los jugadores ir por el rebote y luego botar por toda la cancha sin buscar a compañeros de equipo. La regla también puede aplicarse para los rebotes ofensivos, o podría autorizarse a un jugador que tome un rebote ofensivo a tirar inmediatamente.
- "Puntos por un pase". Al equipo se le da 1 punto por pasar el balón a un jugador que esté en la zona (de tres segundos). Alternativamente, al equipo se le puede dar 1 punto si efectúa un tiro luego de que un jugador haya atrapado un pase.
- "No defender los saques de banda". En vez de quedarse enfrente de un jugador que esté haciendo un saque de banda para marcarlo, el defensor se para a su lado. Una vez que el balón se pasa, tanto el pasador como el defensor ingresan a la cancha y juegan normalmente.

5.3 PARTIDOS MÁS PEQUEÑOS - 3X3

BENEFICIOS DE LOS PARTIDOS “MÁS PEQUEÑOS”

Las reglas modificadas analizadas en las secciones anteriores pueden aplicarse al juego en su formato tradicional, es decir, en una cancha de básquetbol completa con 5 jugadores para cada equipo en la cancha en todo momento.

Los entrenadores también pueden valerse de partidos “más pequeños” con jugadores jóvenes para mejorar su progreso. Sea en las opciones 3 × 3 (tres jugadores para cada equipo en la cancha), o 4 × 4 (cuatro jugadores en la cancha para cada equipo), este tipo de actividades dan más oportunidades a los jugadores para ganar posesión del balón y, en consecuencia, más posibilidades de practicar las habilidades del juego.

Otra ventaja de los partidos “más pequeños” es que hay más espacio en la cancha (ya que hay menos jugadores), lo que da más oportunidades a los jugadores de penetrar hacia la canasta y ver a compañeros de equipo libres si están bajo presión defensiva.

3X3

3x3 está aumentando en popularidad para jugadores de todas las edades, y ahora existe un Tour Mundial y Campeonato Mundial de básquetbol 3x3⁴. 3x3 se considera el deporte urbano número uno en el mundo, y brinda una excelente oportunidad para introducir al deporte a nuevos jugadores. 3x3 rápidamente se ha transformado en una “disciplina” reconocida del básquetbol, de manera muy similar al voleibol de playa en relación con el voleibol.

Sin embargo, aquí estamos analizando los beneficios de utilizar un formato 3x3 como herramienta de enseñanza y progreso para jugadores jóvenes, no como una opción para deportistas de élite.

Los beneficios de utilizar el formato 3x3 para fines de desarrollo son:

1. Se enfatizan las habilidades 1x1
2. Permite comprender mejor las nociones de “espacio” y “movimiento”
3. Permite comprender mejor la noción del posicionamiento defensivo individual
4. “Más toques”: más participación en el juego

⁴ Si desea más información sobre los eventos 3x3 de la FIBA visite: www.fiba.com/3x3 o www.3x3planet.com.

ÉNFASIS EN LAS HABILIDADES 1X1

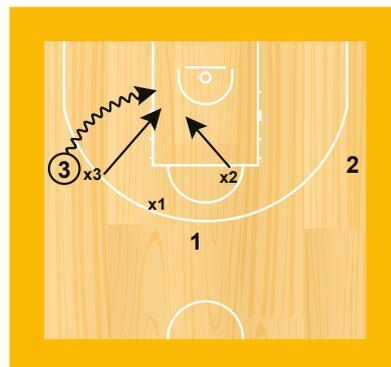
Anteriormente dijimos que la defensa en zona (en el cuarto de la cancha) no debería utilizarse hasta llegar al grupo sub 16. El motivo para esto es que la defensa en zona (especialmente para jugadores jóvenes) podría tener los siguientes efectos:

- reduce las oportunidades de penetrar hacia la canasta (ya que habrá 2 o 3 defensores en la zona (de tres segundos));
- limita las oportunidades de pasar el balón a jugadores que estén cortando hacia la zona (de tres segundos) (como hay 2 o 3 defensores en la zona de zona (de tres segundos), para los jugadores jóvenes generalmente es difícil “ver” el pase o efectuarlo);

- obliga a los jugadores a tirar desde mayores distancias antes de que hayan desarrollado la fortaleza y técnica necesarias para hacerlo.

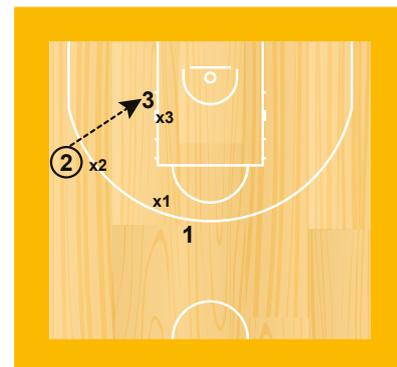
Hacer que los equipos apliquen una estrategia de defensa “individual” brinda más oportunidades para los jugadores ofensivos, ya que con frecuencia habrá menos defensores en posición cerca de la canasta.

De manera similar, el uso de la variante 3x3 brinda más oportunidades para que los jugadores desarrollen sus habilidades individuales, tanto defensivas como ofensivas. Algunos ejemplos son:

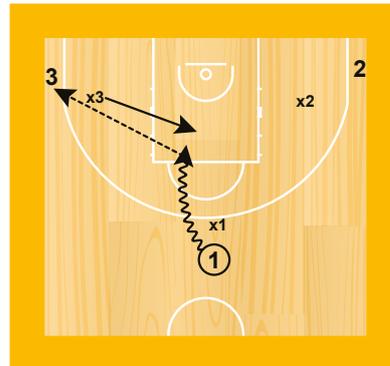


Con los jugadores distribuidos en toda la cancha, hay más oportunidades de penetración para los jugadores ofensivos.

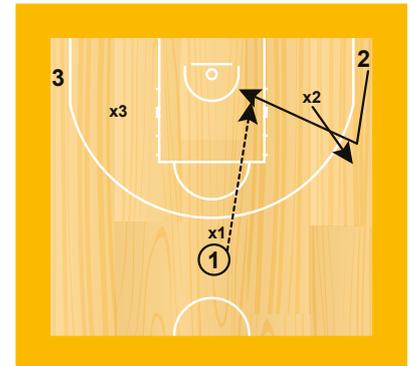
Por ejemplo, si 3 puede superar a su oponente, podrá penetrar hacia la canasta. x2 podría estar en posición para ayudar, pero esto dejaría a 2 desmarcado para recibir un pase.



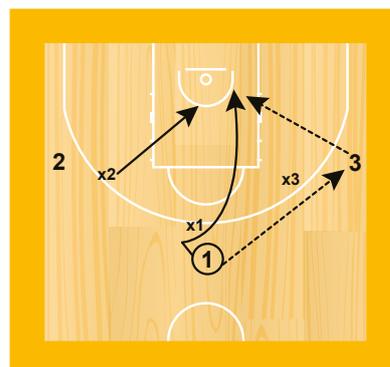
De manera similar, cuando 3 recibe el balón, ni x1 ni x2 están en posición de ayudar, por lo que 3 tiene más oportunidades para jugar.



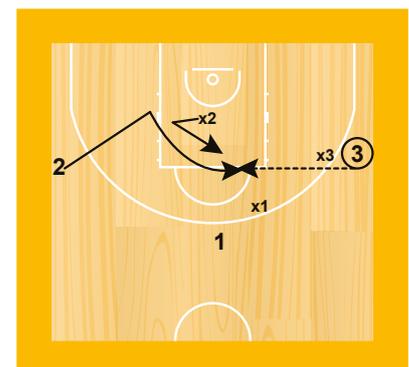
Nuevamente, si hay buen espaciamiento entre los jugadores ofensivos, 1 tendrá una buena oportunidad para penetrar hacia la canasta.
Si x3 se mueve para ayudar, crea una buena oportunidad de pase para 3.



Una buena distancia ofensiva en el perímetro también brinda oportunidades de corte a los jugadores.
En este caso 2 corta hacia el balón y luego hace un corte "puerta atrás" hacia la canasta.



El espaciamiento en la variante 3x3 da mayores oportunidades para "pasar y cortar", ya que es poco probable que x2 se haya desplazado a una posición para defender a 1 al cortar hacia la canasta.



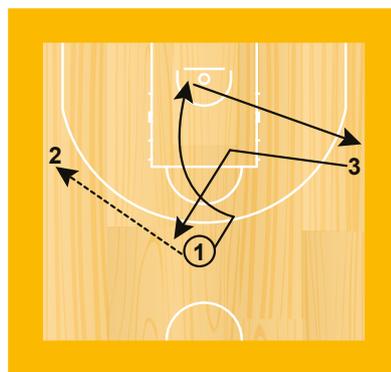
El espaciamiento en el perímetro brinda oportunidades para que la defensa practique la posición de "línea de división" (x2). Esto da más espacio para que 2 corte hacia la zona (de tres segundos).

COMPRENDER MEJOR LAS NOCIONES DE "ESPACIO" Y "MOVIMIENTO"

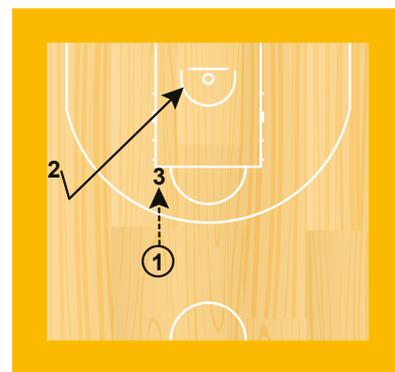
Como se muestra en los ejemplos anteriores, la variante 3x3 brinda una excelente oportunidad para que los jugadores aprendan y practiquen los principios básicos del ataque libre por conceptos, por ejemplo:

- pasar y cortar;
- pasar, cortar y reemplazar;
- "cortes flash" hacia el balón;
- "cortes hacia atrás" cuando la defensa supera al jugador.

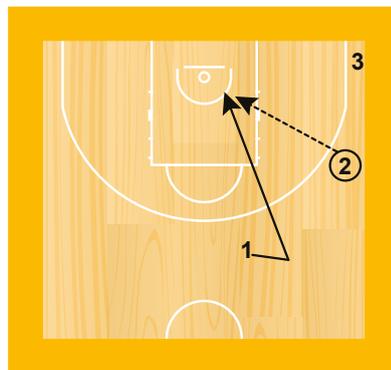
PASE, CORTE Y REEMPLAZO



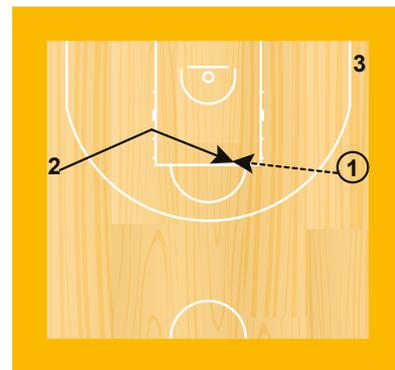
CORTE "PUERTA ATRÁS"



CORTE "PUERTA ATRÁS"

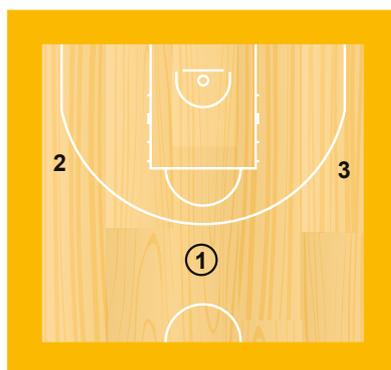


CORTE FLASH



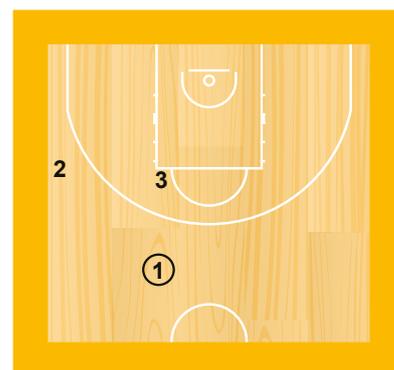
Particularmente los jugadores jóvenes en general tratan de acercarse a el balón en vez de distribuirse por toda la cancha.

Con la variante 3x3 pueden utilizarse varias formaciones que ayudan a enfatizar la importancia de espaciarse bien, además de los principios del “ataque libre por conceptos” que son fundamentales para un buen juego en equipo.



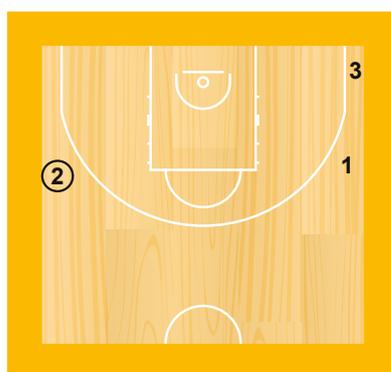
Esta formación funciona bien:

- Pasar y cortar;
- Cortes “puerta atrás”;
- Penetración desde el ala.



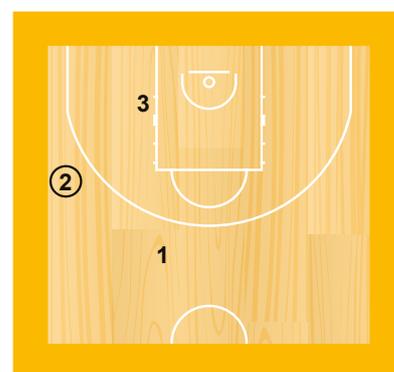
Esta formación funciona bien:

- Cortes “puerta atrás”;
- Práctica para el poste alto.



Esta formación funciona bien:

- Cortes flash;
- Cortes “puerta atrás”;
- Penetración desde el ala;
- “Penetración y bandeja”.



Esta formación funciona bien:

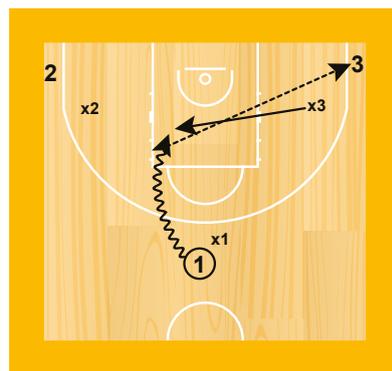
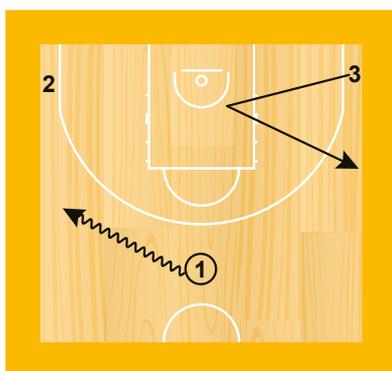
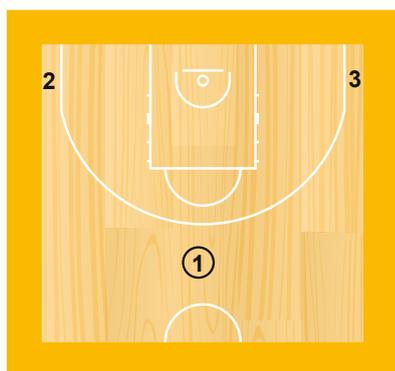
- Práctica para el poste bajo;
- Corte “puerta atrás”.

Uno de los motivos por los que los jugadores jóvenes generalmente “se amontonan” sobre el balón (o se mueven hacia él) es que pueden efectuar buenos tiros únicamente desde distancias cortas, por lo que se acercan al balón con la esperanza de recibir un pase.

La formación inicial que se muestra a continuación (un jugador con el balón en la zona superior de la zona (de tres segundos) y los otros dos en las “esquinas profundas”) brinda una excelente oportunidad para que los jugadores superen a sus oponentes y corten hacia la canasta, ya que es poco probable que haya ayuda defensiva.

La desventaja de esta formación es que la distancia entre los jugadores es demasiado grande para que puedan pasar el balón, si bien brinda una oportunidad de cortar o de permanecer en posición para recibir un pase de un jugador que esté penetrando hacia la canasta.

Independientemente de la formación que se utilice, los entrenadores deberían destacar que los jugadores deben moverse con un propósito. Únicamente en raras ocasiones debería un jugador cortar y luego quedarse quieto. Los principios del “ataque libre por conceptos” deberían aplicarse a la variante 3x3.



El espaciamento en este caso presenta un desafío para los jugadores jóvenes, ya que la distancia para pasar es larga. 2 y 3 tampoco están en una buena posición para hacer un tiro en bandeja, ya que es difícil usar la canasta.

A pesar de que esta formación es común con jugadores de mayor experiencia, debe utilizarse con moderación en el caso de jugadores jóvenes.

1 si tiene una buena oportunidad de penetrar o de ajustar su posición con un bote de entrada.

3 corta y luego se mueve a una posición en el perímetro si inicialmente no recibe el balón.

Si 1 corta hacia la canasta, da a 3 una oportunidad de recibir un pase si el defensor va a ayudar.

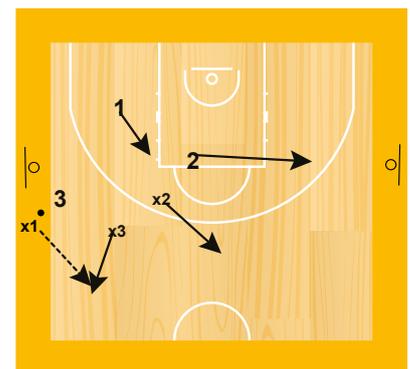
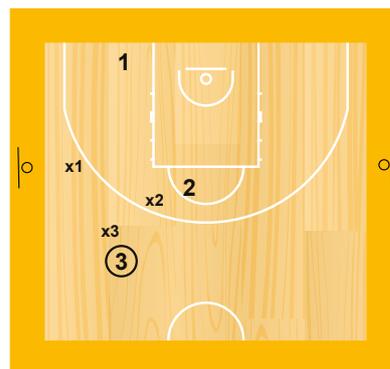
USO DE 3X3 CON TRANSICIONES

En la variante internacional del 3x3, el partido se juega en una mitad de la cancha con una sola canasta; sin embargo, con jugadores jóvenes es importante que experimenten la transición de la ofensiva a la defensiva en una cancha completa.

Obviamente, esto puede hacerse en una cancha completa, a pesar de que en el caso de jugadores muy jóvenes la distancia puede ser muy larga, especialmente si hay únicamente 3 jugadores por equipo.

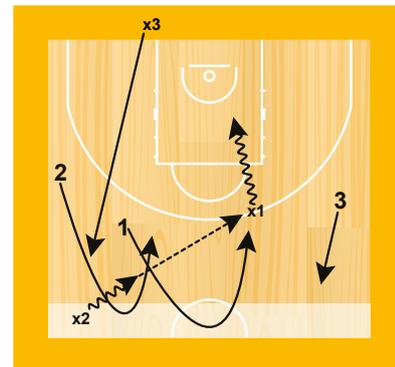
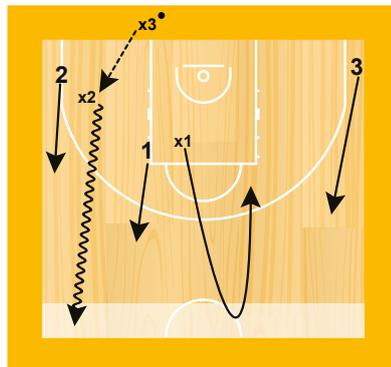
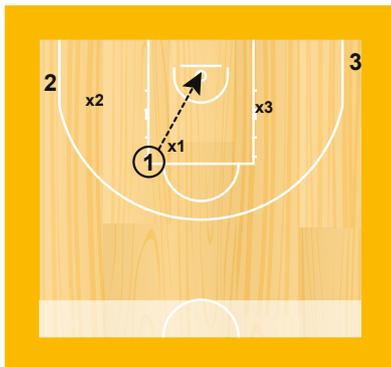
Sin embargo, si la cancha tiene canastas laterales, la variante 3x3 puede ser muy útil jugando a lo ancho de media cancha con canastas en los dos extremos. En este formato, puede seguirse los principios básicos del básquetbol en una cancha completa, por ejemplo:

- Defender la canasta y el balón en transición;
- Hacer girar o dirigir al driblador;
- Atrapar el balón cuando ingresa a la cancha del oponente
- Pasar el balón hacia delante (en vez de botar por toda la cancha).
- Correr por "vías" amplias
- "Principios de 2 x 1 en "carril directo a canasta" y "línea de pase"



Si lo único que hay es la mitad de una cancha, los entrenadores pueden simular la "transición" incluyendo una regla de que en caso de producirse cualquier cambio de posesión (sea por una anotación, un rebote defensivo o un robo), todos los jugadores deberán tocar la línea central (o algún otro marcador) antes de poder jugar.

Es importante destacar que al usar esta regla no es necesario que los jugadores esperen a que todos sus compañeros de equipo u oponentes toquen la línea central.



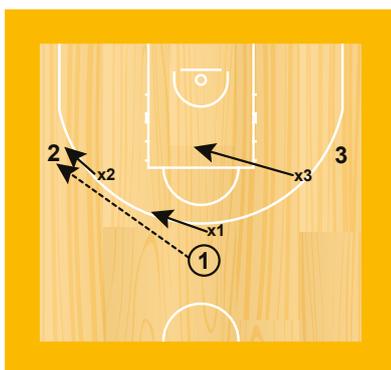
En caso de producirse cualquier cambio de posesión, cada jugador debe poner ambos pies dentro de la zona sombreada antes de poder participar en la siguiente jugada.

Luego de que 1 anota, x3 hace un saque de banda a x2, quien botahacia la mitad de la cancha. Todos los demás jugadores comienzan a moverse hacia la mitad de la cancha.

x1 llega al área sombreada primero. Una vez que x2 está en el área sombreada puede pasar a x1, quien tendrá una buena oportunidad de tiro. Ya que 1, 2, 3 y x3 no han llegado a la zona sombreada, no participan en la jugada.

COMPRENDER MEJOR LA NOCIÓN DEL POSICIONAMIENTO DEFENSIVO INDIVIDUAL

Tal como la variante 3x3 es un excelente mecanismo para que los jugadores ofensivos desarrollen sus habilidades, también es una herramienta importante para enseñar las habilidades defensivas. La capacidad de defender a un jugador que tiene el balón y contener su penetración es muy importante en 3x3, ya que hay menos "ayuda" debido a que hay más espacio y menos jugadores.



Las posiciones cercanas al balón ("a un pase", "a dos pases" de distancia) son igualmente aplicables a la variante 3x3, al igual que lo son conceptos tales como "saltar hacia el balón" (es decir, ajustar la posición defensiva cada vez que el balón se mueve).

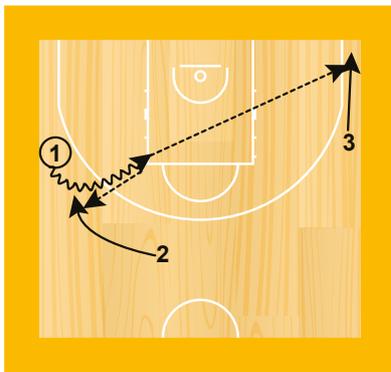
“MÁS TOQUES”: MÁS PARTICIPACIÓN EN EL JUEGO

Con menos jugadores en el equipo surgen más oportunidades para que todos los jugadores reciban el balón (o defender a un jugador que tenga el balón). Gran parte del “factor diversión” del deporte reside en eso.

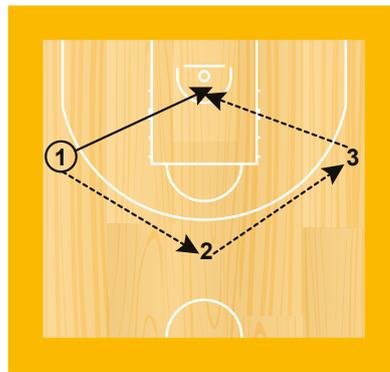
Los principios del “ataque libre por conceptos” 3 pueden aplicarse a la variante 3x3.

Los entrenadores deben asegurarse de que el espaciamiento y las habilidades sean apropiados para el nivel de los atletas. Por ejemplo, es posible que los pases de “lado a lado” (de un lado al otro de la cancha) no sean apropiados para este grupo de edad, pero “invertir el balón” (pasar el balón de un lado al otro de la cancha a través de varios pases consecutivos) logra el mismo resultado.

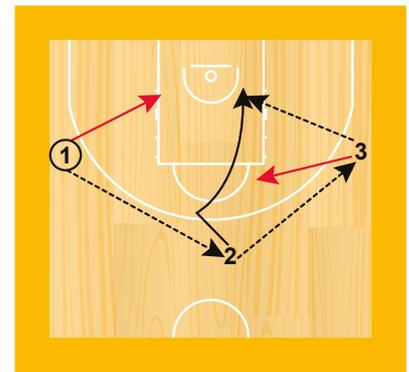
ALGUNOS EJEMPLOS DE PRINCIPIOS GENERALES EN UN CONTEXTO 3X3 SON:



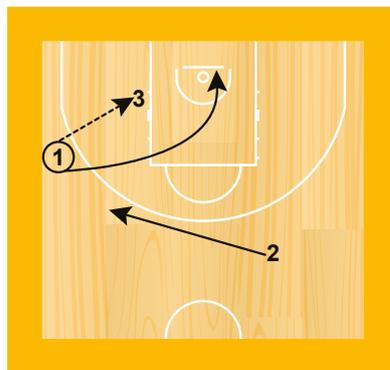
1 penetra hacia dentro de la zona (de tres segundos). 2 y 3 se mueven a una posición para recibir un pase.



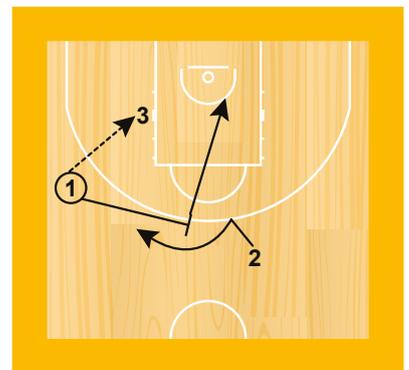
El balón se pasa de un lado al otro de la cancha. Una vez que 3 recibe el balón, 1 corta hacia dentro de la zona (de tres segundos). Esta es una excelente manera de enseñar la paciencia y desarrollar la capacidad de esperar hasta el momento apropiado para cortar: 1 debería esperar hasta que 3 tenga el balón antes de cortar hacia dentro de la zona (de tres segundos).



En este caso, 2 corta una vez que 3 tiene el balón. 1 mantiene su posición hasta que 2 recibe el balón, y luego se coloca en posición para recibir un pase.



Cuando el balón se pasa al poste bajo (3), 1 corta hacia la canasta y 2 asume una nueva posición.



Un movimiento alternativo es que 1 bloquea para 2 luego de pasar el balón al poste, y luego penetra a la canasta.

5.4 PARTIDOS MÁS PEQUEÑOS - 4X4

4X4

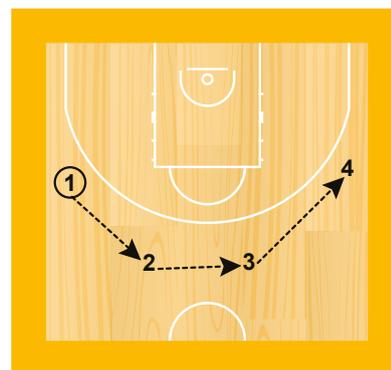
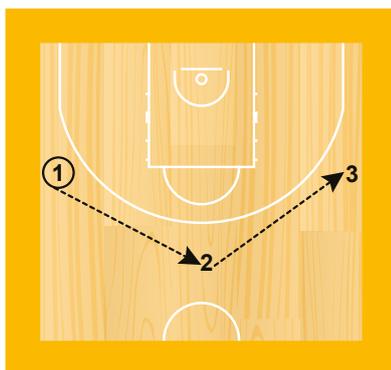
Similar al 3x3, utilizar 4 jugadores de cada equipo es otra excelente manera de ayudar a los atletas jóvenes a desarrollar habilidades individuales y a comprender los conceptos de juego en equipo, como el "ataque libre por conceptos" o las posiciones defensivas individuales.

ENSEÑANZA DEL JUEGO EN EL POSTE

La variante 4x4 ofrece más posibilidades para introducir el juego en el poste, y todos los jugadores deberían tener la oportunidad de jugar en posiciones en el poste y en el perímetro. Desde el punto de vista defensivo, esta variante da la posibilidad de usar la defensa "dos contra uno" (cuando dos jugadores defienden el balón), especialmente en el contexto de esquemas defensivos de "cancha completa".

INVERTIR EL BALÓN

La variante 4x4 también es apropiada para jugadores muy jóvenes, ya que la distancia de pase entre los jugadores es más corta, por lo que puede cubrirse la totalidad del ancho de la cancha y es más fácil "invertir el balón".



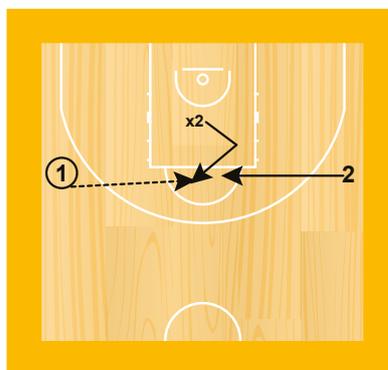
"Invertir" el balón (pasarla de un lado al otro de la cancha) es un concepto importante. Para los jugadores muy jóvenes podría ser más fácil usar una formación "4 afuera" en vez de "3 afuera", ya que los pases necesarios son más cortos cuando hay 4 jugadores. Nuevamente, si hay canastas laterales disponibles, se puede jugar en modo "cancha completa", pero con la distancia más corta del ancho de la cancha, no el largo. Es importante que los jugadores aprendan la importancia de la "transición" entre la ofensiva y la defensiva.

“ESPACIO” Y “MOVIMIENTO”

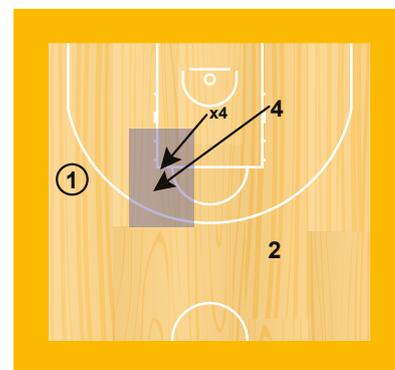
Nuevamente, uno de los motivos fundamentales para usar la variante 4x4 con los jugadores jóvenes es que es una excelente herramienta para enseñarles la importancia del “espacio” y el “movimiento”, así como la manera de moverse como equipo.

Sin instrucciones, muchos jugadores jóvenes tratarán de acercarse al balón, sin darse cuenta de que si lo hacen:

- (a) será más fácil para un defensor interceptar el balón (un defensor en movimiento frecuentemente roba el pase cuando su oponente está parado quieto); y
- (B) dificulta las cosas para sus compañeros de equipo, ya que no hay “espacio” hacia el cual moverse para intentar recibir un pase.

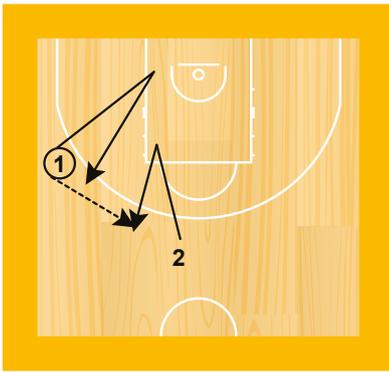


2 corta hacia el balón y luego se detiene, esperando a que 1 se la pase. x2 continúa desplazándose y logra interceptar el pase.

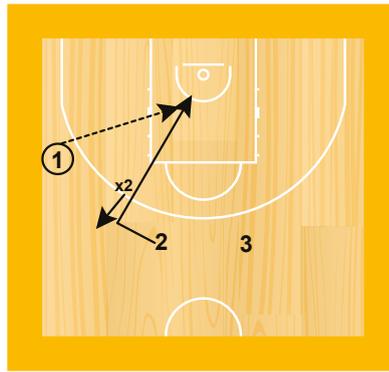


4 corta hacia el balón y se detiene luego de pasar la línea de tiro libre. El defensor también ajusta su posición. El área sombreada está ahora “ocupada”, lo que limita las opciones de corte de 2.

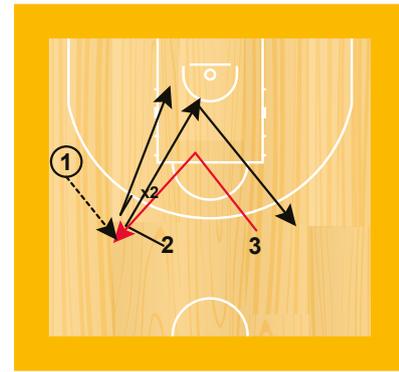
Al igual que la variante 3x3, la 4x4 permite que los jugadores entiendan la importancia de moverse con un propósito como equipo. La siguiente progresión puede utilizarse para presentar la variante 4x4 a los jugadores y luego darles todo el tiempo que necesiten para practicarla.



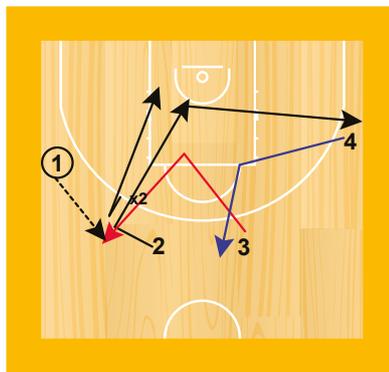
2 se dirige hacia el balón y se pone de frente a canasta luego de atraparlo. 1 corta luego de pasar el balón.



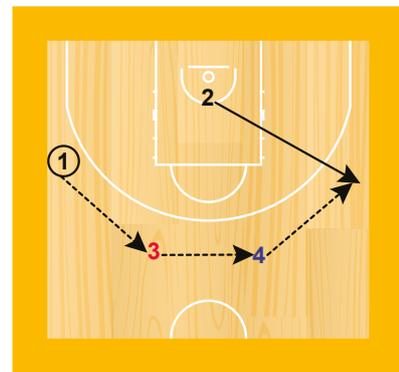
Se agrega un defensor y 2 se ve obligado a "cortar hacia atrás" cuando no puede recibir el balón en el perímetro.



Luego de que 2 corta hacia atrás hacia la canasta, 3 puede "reemplazarlo", es decir, cortar hacia la posición en el perímetro. 2 se mueve hacia la posición del perímetro donde 3 comenzó.



Luego del movimiento inicial de "pasar-cortar-reemplazar" de 2 y 3. 4 ahora "reemplaza" a 3 y luego 2 se mueve a la posición del perímetro donde 4 comenzó.

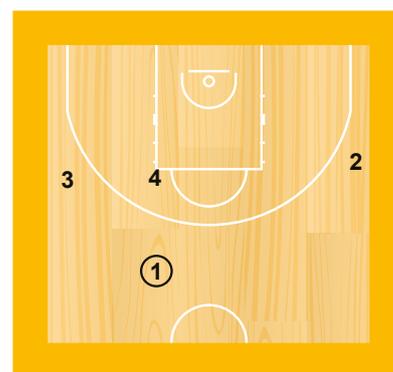
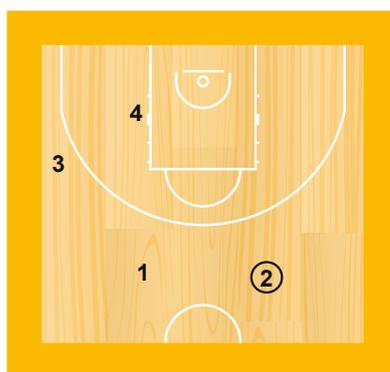
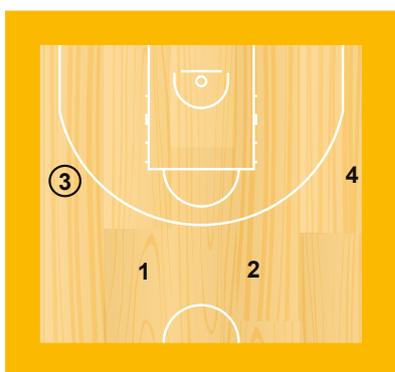


La serie puede concluir con los jugadores "invirtiendo" el balón (es decir, la pasan de un lado al otro de la cancha).

A pesar de que el concepto de movimientos con propósito inicialmente podría demostrarse sin defensa o con una cantidad pequeña de defensores, es importante progresar y dejar que los jugadores "jueguen" y dar la mayor cantidad de instrucciones posible:

- (a) "sobre la marcha": sin interrumpir toda la actividad;
- (b) no más de un minuto: lo que simula un tiempo muerto.

Hay varias formaciones que pueden utilizarse con atletas jóvenes en la variante 4x4:



"4 AFUERA"

Se trata de una formación de "poste abierto", sin un jugador del poste designado. El jugador podría "postear" luego de un corte a canasta, y después moverse hacia el perímetro.

Esto enfatiza lo siguiente:

- "pasar y cortar"
- cortes "flash"
- cortes "hacia atrás"

"TRIÁNGULO EN EL POSTE BAJO"

Se puede utilizar un poste, pero al trabajar con jugadores jóvenes todos deben tener la oportunidad de jugar en el poste y en el perímetro.

Esto enfatiza lo siguiente:

- pasar al poste
- cortar hacia el poste
- cortes hacia atrás (2)

"TRIÁNGULO EN EL POSTE ALTO"

Incorporar el poste a la posición de poste alto ayuda a enfatizar lo siguiente:

- cortes hacia atrás (2 y 3)
- movimientos en el poste: de frente a la canasta
- cortar hacia el poste
- penetración hacia la canasta desde el ala

