



Proyecto deportivo

Jesús Rey Martínez y Juan Antonio Ruíz Valderrama

Actualizado para la temporada 2018/19

CONTENIDO	(PAG)
1. INTRODUCCIÓN	
1.1. OBJETO DE ESTE DOCUMENTO	(4)
1.2. FILOSOFIA DEL CLUB	(4)
2. OBJETIVOS GENERALES	(4)
3. OBJETIVOS DEPORTIVOS DEL CLUB	(5)
4. PROYECTOS DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y SOCIALES COMPLEMENTARIAS	(6)
5. PLAN DE TRABAJO	(7)
5.1. ESCUELAS DE MINIBASKET EN LOS COLEGIOS	(7)
5.2. EQUIPOS FEDERADOS	(7)
5.3. NECESIDAD DE INSTALACIONES DEPORTIVAS PARA LOS EQUIPOS FEDERADOS	(7)
6. FILOSOFÍA DE TRABAJO	(8)
7. PROGRAMA GENERAL DE FORMACIÓN DE JUGADORES	(11)
7.1. FUNDAMENTOS A TRABAJAR DURANTE EL APRENDIZAJE	(11)
7.2. ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO HABITUAL	(14)
7.3. ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA Y LA TÁCTICA	(14)
7.3.1. METODOLOGÍA EN LOS ENTRENAMIENTOS	(15)
7.3.2. LOS JUEGOS COMO METODO DE ENSEÑANZA	(15)
7.3.3. TAREAS A REALIZAR POR LOS ENTRENADORES	(16)
7.4. FILOSOFÍA DE JUEGO	(16)
7.5. PLANTEAMIENTO GENERAL DEL TRABAJO DEFENSIVO	(17)
7.6. PLANTEAMIENTO GENERAL DEL TRABAJO OFENSIVO	(20)
8. PROGRAMA DE FORMACIÓN POR CATEGORÍAS	(22)
8.1. CATEGORÍA BENJAMÍN (MINIBASKET)	(22)
8.1.1. OBJETIVOS DEPORTIVOS	(22)
8.1.2. OBJETIVOS TÉCNICOS	(22)
8.1.3. CARACTERÍSTICAS DE LOS EQUIPOS	(22)
8.1.4. PRINCIPIOS TÁCTICOS	(23)
8.1.4.1. DEFENSA	(23)
8.1.4.2. ATAQUE	(23)
8.1.5. MÉTODOS DE ENSEÑANZA	(23)
8.2. CATEGORÍA ALEVÍN (MINIBASKET)	(23)
8.2.1. OBJETIVOS DEPORTIVOS	(23)
8.2.2. OBJETIVOS TÉCNICOS	(24)
8.2.3. CARACTERÍSTICAS DE LOS EQUIPOS	(24)
8.2.4. PRINCIPIOS TÁCTICOS	(24)
8.2.4.1. DEFENSA	(24)
8.2.4.2. ATAQUE	(25)
8.2.5. MÉTODOS DE ENSEÑANZA	(25)
8.3. CATEGORÍA PRE-INFANTIL (BALONCESTO)	(25)
8.3.1. OBJETIVOS DEPORTIVOS	(25)
8.3.2. OBJETIVOS TÉCNICOS	(25)
8.3.3. CARACTERÍSTICAS DE LOS EQUIPOS	(26)
8.3.4. PRINCIPIOS TÁCTICOS	(26)
8.3.4.1. DEFENSA	(26)
8.3.4.2. ATAQUE	(26)
8.3.5. MÉTODOS DE ENSEÑANZA	(27)
8.4. CATEGORÍA INFANTIL (BALONCESTO)	(27)
8.4.1. OBJETIVOS DEPORTIVOS	(27)

8.4.2. OBJETIVOS TÉCNICOS	(27)
8.4.3. CARACTERÍSTICAS DE LOS EQUIPOS	(27)
8.4.4. PRINCIPIOS TÁCTICOS	(27)
8.4.4.1. DEFENSA	(27)
8.4.4.2. ATAQUE	(28)
8.4.5. MÉTODOS DE ENSEÑANZA	(28)
8.5. CATEGORÍA CADETE (BALONCESTO)	(28)
8.5.1. OBJETIVOS DEPORTIVOS	(29)
8.5.2. OBJETIVOS TÉCNICOS	(29)
8.5.3. CARACTERÍSTICAS DE LOS EQUIPOS	(29)
8.5.4. PRINCIPIOS TÁCTICOS	(29)
8.5.4.1. DEFENSA	(29)
8.5.4.2. ATAQUE	(29)
8.5.5. MÉTODOS DE ENSEÑANZA	(30)
8.6. CATEGORÍA JUNIOR (BALONCESTO)	(31)
8.6.1. OBJETIVOS DEPORTIVOS	(31)
8.6.2. OBJETIVOS TÉCNICOS	(31)
8.6.3. CARACTERÍSTICAS DE LOS EQUIPOS	(31)
8.6.4. PRINCIPIOS TÁCTICOS	(31)
8.6.4.1. DEFENSA	(31)
8.6.4.2. ATAQUE	(32)
8.6.5. MÉTODOS DE ENSEÑANZA	(32)
8.7. CATEGORÍA SENIOR (BALONCESTO)	(32)
8.7.1. OBJETIVOS DEPORTIVOS	(32)
8.7.2. OBJETIVOS TÉCNICOS	(32)
8.7.3. CARACTERÍSTICAS DE LOS EQUIPOS	(33)
8.7.4. PRINCIPIOS TÁCTICOS	(33)
8.7.4.1. DEFENSA	(33)
8.7.4.2. ATAQUE	(33)
8.7.5. MÉTODOS DE ENSEÑANZA	(34)
9. REGLAMENTO INTERNO	(34)
9.1. OBJETIVOS	(34)
9.2. DERECHOS Y DEBERES	(35)
9.3. NORMAS DE CONVIVENCIA	(35)
9.4. NORMAS DE DISCIPLINA	(36)
10. DIRECCIÓN TÉCNICA	(37)

1- INTRODUCCIÓN

1.1- OBJETIVO DE ESTE DOCUMENTO

Este documento tiene como propósito formalizar las pautas, directrices y programación del proyecto deportivo **del Club Baloncesto Ciudad de Cádiz**.

1.2- FILOSOFÍA DEL CLUB

Nuestro club de baloncesto nace con la intención de fomentar la afición por el deporte y el baloncesto, en particular, entre los chicos y las chicas de la ciudad de Cádiz.

Queremos apoyar la formación integral de los chicos y chicas del club a través de la práctica del baloncesto, contribuyendo con esta, no solo al desarrollo físico del jugador/a, sino que también a su desarrollo personal y social, inculcándoles valores como el compañerismo, el esfuerzo, la superación, el espíritu de lucha, la constancia, el trabajo en equipo, el respeto (a compañeros, rivales, entrenadores y árbitros), la solidaridad y la competitividad.

Ofrecemos la posibilidad de practicar baloncesto a todo niño o niña que lo desee con independencia de su capacitación técnica, por lo que no estableceremos ningún tipo de filtro o selección, en función de las habilidades o preparación, a quienes quieran acceder a nuestro club.

Buscamos crear un entorno que favorezca y potencie el desarrollo y crecimiento, tanto personal y social, como deportivo y competitivo, de cualquier jugador/a interesada en desarrollar al máximo sus aptitudes y condiciones. Para ello, cada jugador/a tendrá a su disposición, un grupo de trabajo que le permitirá desarrollar todo el proceso de aprendizaje y formación, así como la participación en el área competitiva, en el nivel adecuado a sus características y situación personal y deportiva.

El club pretende generar en sus equipos una serie de valores, tanto humanos como deportivos, que hagan de sus miembros gente respetuosa y respetada, que den una buena imagen de Cádiz, ciudad a la que representan. Pretendemos que cuando un jugador/a vista la camiseta del C.B. Ciudad de Cádiz, no esté solo representando a su club, sino que sienta la responsabilidad de representar a su ciudad, tanto en competiciones provinciales, como en competiciones autonómicas o nacionales, si se diera el caso.

Por último, buscamos inculcar en los jugadores un sentimiento global de club, independientemente del equipo al que pertenezcan, y de orgullo por pertenecer al mismo, para ello queremos implicar a todos los integrantes del club en todas sus actividades deportivas y sociales, transmitiendo la importancia que tienen todas y cada una de las cosas que suceden dentro y fuera de los terrenos de la competición.

2- OBJETIVOS GENERALES

Queremos integrarnos en las actividades educativas de los centros escolares, para que en nuestra localidad se potencie la práctica del baloncesto, como aspecto lúdico y formativo fundamental en el desarrollo de los chicos y las chicas.

Alcanzar un óptimo nivel de organización y funcionamiento, con una estructura deportiva sólida y bien vertebrada que sienta unas bases que nos ayude a cumplir los objetivos marcados.

Buscamos la colaboración y apoyo de las instituciones como Ayuntamiento de Cádiz, la Federación gaditana de baloncesto, centros educativos, patrocinadores,... Para ello trabajaremos con seriedad y previsión por conseguir la mejor imagen y la máxima repercusión social.

3- OBJETIVOS DEPORTIVOS DEL CLUB

Al ser un club fundado en 2013, aun no contamos con equipos en todas las categorías. El proyecto para la temporada 2018/19, abarca 8 equipos, Pre-Benjamín Mixto (nacidos en 2011/12), Benjamín Femenino (2009/10), Benjamín Masculino (2009/10), Alevín femenino (2007/08), Alevín Masculino (2007/08), Infantil femenino (2005/2006), Infantil Masculino (2005/06) y Cadete Femenino (2003/04).

No obstante, nuestro proyecto contempla ir aumentando, en las próximas temporadas, el número de equipos hasta lograr cubrir todas las edades desde la categoría Pre-Benjamín hasta la senior.

Es ese motivo por el que en este proyecto deportivo se han tenido en cuenta no solo las necesidades de los equipos actuales, sino de todos los equipos que en el futuro se espera integren el C.B. Ciudad de Cádiz.

Los primeros objetivos del club están diseñados para conseguirlos en un plazo de 4 o 5 años, apoyándonos en unas opciones de consecución totalmente realistas que nos sirva para formar una base que nos permita un el desarrollo a más largo plazo del Proyecto. Éstos objetivos son los siguientes:

- Conseguir una amplia base de jugadores y jugadoras entre los 5 y los 11 años (1º a 6º de primaria), que se corresponden a las categorías pre-benjamín, benjamín y alevín. Esta base la conseguiríamos mediante las siguientes líneas de trabajo:
 - a) **Directa en el club**, a través de nuestros equipos pre-benjamines, benjamines y alevines.
 - b) **Directa en los colegios**, a través del trabajo que realicen nuestros entrenadores, llevando directamente el baloncesto en los colegios o a través de colegios, con entrenadores propios, que se integren en nuestro proyecto.
 - c) **Jornadas de captaciones** en las que se invitará a niños y niñas de todos los colegios de la ciudad de Cádiz que quieran participar.
- **Baloncesto de formación federado:** En la temporada 2018/19, inscribiremos 1 Pre-Benjamín Mixto, 1 Benjamín Femenino, 1 Benjamín Masculino, 1 Alevín femenino, 1 Alevín Masculino, 1 Infantil femenino, 1 Infantil Masculino y 1 Cadete Femenino.

El objetivo del club, a medio-largo plazo, es llegar a contar, con equipos en las categorías junior, cadete, infantil y alevín que compitan en la Copa Andalucía "A", la competición de mayor nivel de la Federación Gaditana de baloncesto, lo que nos permitirá el poder ofrecer a todos nuestros jugadores la posibilidad de jugar y desarrollarse al máximo nivel, optando, incluso, a participar en los Campeonatos de Andalucía o España. Además, también se establece como objetivo el contar con un equipo más en cada categoría, que compitan en la competición federada inmediatamente inferior (Copa Andalucía "B") y que servirían como puente entre las competiciones de máximo nivel de las distintas categorías, mejorando así su proceso de formación y madurez, además de posibilitar al mismo tiempo el que un

número todavía mayor de jugadores pudieran seguir disfrutando del baloncesto con un planteamiento serio y de proyección. El gran objetivo es acabar teniendo equipos por edades, en vez de por categorías, para así no tener que dividir equipos cada temporada.

- A largo plazo, el objetivo es que la pirámide se vaya cerrando por arriba y cerrar la estructura del club con un equipo senior que empiece compitiendo en la competición provincial.

4- PROYECTOS DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y SOCIALES COMPLEMENTARIAS

- **Crear escuelas en los colegios e institutos de Cádiz:** buscamos el fomentar y potenciar el baloncesto en la ciudad de Cádiz, ya que llevamos tiempo observando que cada vez hay menos colegios e institutos que oferten baloncesto entre sus actividades extraescolares, mientras que en los colegios que se ofertan, la participación es muy escasa. Esto es algo que se puede observar en los últimos Juegos Deportivos Municipales, donde exceptuando el colegio San Felipe Neri, que si presentó equipos femeninos, los pocos colegios que se inscribieron en la competición, lo hicieron inscribiendo equipos masculino o mixtos donde la presencia de niñas era prácticamente testimonial. Por todo ello, buscaremos acuerdos con los colegios e institutos para crear escuelas de baloncesto en ellos, con la intención de potenciar la práctica del baloncesto en ellos y que la representación femenina sea mucho mayor de la que hay en la actualidad.

- **Concentraciones en los colegios e institutos:** plantearemos a los colegios e institutos que formen parte de nuestro proyecto, la posibilidad de organizar, a lo largo del curso, concentraciones en las que compitan los equipos de los distintos colegios que formen parte de nuestro proyecto.

- **Partidos amistosos:** se buscará concertar encuentros de carácter amistoso con los distintos equipos de los clubes de la provincia.

- **Cursos de arbitraje:** tenemos la intención de llegar a un acuerdo de colaboración con la asociación de árbitros de Cádiz, Eres@rbitro, con el objetivo de que esta organice un curso anual de arbitraje, que, por una parte, ayude a nuestros jugadores y padres a conocer el reglamento, y por otra, se fomente la cantera del arbitraje en Cádiz.

- **Cursos de entrenadores:** nuestro club buscará la mejor formación para los entrenadores y personas que contribuyan en la parcela técnica de nuestros equipos, facilitando tanto a estos, como a jugadores interesados en colaborar con equipos de categorías inferiores a la suya, la asistencia a los distintos cursos de entrenadores organizados por la Federación Gaditana de baloncesto, para procurarles, así, la mejor formación posible.

- **Presentación del club:** queremos tener un acto que sirva como presentación de la temporada del club, en el que se organizarían concursos y se buscaría organizar partidos contra otros clubes de la provincia.

- **Acto de clausura:** queremos organizar un acto que ponga final a la temporada, en se organizaran diversas actividades para el disfrute de niños, padres y monitores.

- **Campus de base:** estamos estudiando la posibilidad de crear actividades de verano, dirigidas al perfeccionamiento específico de diversas áreas de la formación de los jugadores.

5- PLAN DE TRABAJO PARA LA TEMPORADA 2018/19

5.1- ESCUELAS DE MINIBASKET EN COLEGIOS E INSTITUTOS

- **Tiempo de entrenamiento:** 90 minutos, 20 minutos de calentamiento, 60 minutos de entrenamiento técnico y 10 minutos de estiramientos.
- 2 días de entrenamiento semanales.
- **Competiciones:** Juegos Deportivos Municipales

5.2- EQUIPOS FEDERADOS

El proyecto deportivo para la temporada 2018/19 cuenta con las siguientes categorías federadas:

- **Pre-benjamín (nacidos/as en los años 2011 y 2012)**
 - **Tiempo de entrenamiento:** 90 minutos, 20 minutos de calentamiento, 60 minutos de entrenamiento técnico y 10 minutos de estiramientos para acabar la sesión.
 - 3 días de entrenamiento semanales.
 - **Competiciones:** Concentraciones benjamines de organizadas por la Delegación gaditana de la Federación Andaluza de baloncesto.
- **Benjamín (nacidos/as en los años 2009 y 2010)**
 - **Tiempo de entrenamiento:** 90 minutos, 20 minutos de calentamiento, 60 minutos de entrenamiento técnico-táctico y 10 minutos de estiramientos para acabar la sesión.
 - 3 días de entrenamiento semanales.
 - **Competiciones:** Liga PreMini (Federación Andaluza de Baloncesto)
- **Alevín (nacidos/as en los años 2007 y 2008)**
 - **Tiempo de entrenamiento:** 90 minutos, 20 minutos de calentamiento, 60 minutos de entrenamiento técnico-táctico y 10 minutos de estiramientos para acabar la sesión.
 - 3 días de entrenamiento semanales.
 - **Competiciones:** Copa Andalucía (Federación Andaluza de Baloncesto)
- **Infantil (nacidos/as en los años 2005 y 2006)**
 - **Tiempo de entrenamiento:** 90 minutos, 20 minutos de calentamiento, 60 minutos de entrenamiento técnico- táctico y 10 minutos de estiramientos para acabar la sesión.
 - 3 días de entrenamiento semanales.
 - **Competiciones:** Copa Andalucía (Federación Andaluza de Baloncesto)
- **Cadete Femenino (nacidas en los años 2003 y 2004)**
 - **Tiempo de entrenamiento:** 90 minutos, 20 minutos de calentamiento, 60 minutos de entrenamiento técnico- táctico y 10 minutos de estiramientos para acabar la sesión.
 - 3 días de entrenamiento semanales.
 - **Competiciones:** Copa Andalucía (Federación Andaluza de Baloncesto)

5.3- NECESIDAD DE INSTALACIONES DEPORTIVAS

Una de las grandes necesidades del proyecto son instalaciones deportivas para los entrenamientos de nuestros equipos federados. Por ello, de cara a poder llevar a cabo el desarrollo de nuestra actividad, durante la temporada 2018/19 solicitaremos al Instituto Municipal del Deporte la concesión de instalaciones para los siguientes equipos de nuestro club:

- Pre-benjamín Mixto
- Benjamín Femenino
- Benjamín Masculino
- Alevín Femenino
- Alevín Masculino
- Infantil Femenino
- Infantil Masculino
- Cadete femenino

A estas horas sumaremos las necesarias los fines de semana para los partidos de competición.

Sabiendo que el ayuntamiento no puede satisfacer todas las horas que necesitan nuestros equipos para entrenar, se buscará la colaboración de distintos colegios e institutos para que nos dejen entrenar en sus instalaciones.

6- FILOSOFÍA DE TRABAJO

En un proyecto deportivo es importante determinar no solo los contenidos que vamos a enseñar y entrenar, sino también cómo lo vamos enseñar y entrenar, que métodos vamos a utilizar, que tipo de práctica vamos a proponer... El proceso metodológico usado, constituye sin duda un elemento clave para alcanzar el objetivo propuesto.

Concederemos mayor importancia a la formación deportiva y humana de nuestros jugadores que a los resultados. Eso no significa que renunciemos a ser competitivos, pero una excesiva competitividad nos puede confundir. Nunca renunciaremos a nuestros principios por ganar un partido, lo cual reforzará nuestra identidad como club de formación si mantenemos una visión común y trabajamos en sintonía, con la cantera como objetivo principal. No debemos presionar a los jugadores con la idea de ganar partidos si eso supone desviarnos de nuestra ética de trabajo, aunque también es importante que aprendan a ser competitivos cuando sea necesario. De igual modo, cada entrenador centrará su trabajo en desarrollar primero jugadores y luego equipos. Es decir, si fuera necesario se deberían sacrificar los resultados inmediatos del equipo en favor de la progresión individual y futuro deportivo de los jugadores.

El **trabajo** es el pilar sobre el que edificar nuestro proyecto. Los entrenadores deben inculcar esa mentalidad a los jugadores. Los jugadores que más o mejor trabajen durante la semana tendrán su recompensa con más minutos de juego en los partidos y así el entrenador ganará el respeto de sus jugadores.

Es obligada la **asistencia y puntualidad** a todos los entrenamientos y partidos, salvo que haya una razón de peso para retrasarse o no asistir al entrenamiento. Los avisos sobre ausencias deben hacerse con previsión o no se tendrán en cuenta. Los entrenadores tienen que ser un ejemplo en este punto. Conviene llevar una hoja de control para que repercuta en el reparto de minutos. Todos los jugadores deben conocer las normas desde principio de temporada para no sentirse engañados.

Es necesario imponer un mínimo de **disciplina y respeto**. Hay que respetar si queremos ser respetados y ganar la confianza del grupo. Tampoco se consentirán protestas ni malos modos. Puede haber un talante comprensivo y dialogante pero a veces será inevitable actuar con firmeza y a tiempo para evitar males mayores. El jugador debe comprender que enfadarse con algo mal hecho no es enfadarse con la persona y eso estimula un mayor rendimiento.

La **imagen** es uno de los puntos más importantes a cuidar, ya que el modo de actuar de los miembros del club tiene repercusión en el Instituto Municipal del Deporte, la federación, centros colaboradores, los patrocinadores y, sobre todo, las familias del club. Hay que ofrecer una imagen seria y coherente con nuestra filosofía:

- **Organización.** Los entrenadores intentarán no improvisar y llevar preparados los entrenamientos y, dentro de lo posible, los partidos.
- **No permitiremos fumar** ni consumir bebidas alcohólicas o similares durante las actividades de cada equipo.
- Asistir a los entrenamientos con **ropa deportiva** para dar ejemplo y hacer demostraciones si son necesarias. La ropa del club (polo, chándal) para los partidos. El jugador debe cuidar y recoger la equipación del club. Evitar el uso de pendientes, collares, cintas, relojes...
- Es muy importante fomentar **hábitos de higiene y salud**: ducha, calentamiento y estiramientos antes y después del esfuerzo físico, vuelta a la calma...
- Los **familiares** pueden colaborar pero no interferir en asuntos técnicos. Deben colaborar en el cumplimiento de las normas del equipo. Es nuestra responsabilidad delimitar sus competencias y no aceptar ninguna interferencia por parte de padres u otras personas ajenas al equipo técnico del club en lo que atañe a elección de entrenadores ayudantes o delegados, elección de jugadores, métodos de entrenamiento, sistemas de juego, horarios o cualquier otro asunto de organización interna de nuestros respectivos equipos.
- La **confidencialidad** supone no filtrar información interna a quienes no sean del grupo. No criticar, porque crea mal ambiente, podemos debatir para dar soluciones si hubiera algún problema.

Es fundamental mantener un clima de **convivencia** optimista y agradable, fomentar el compañerismo y crear un grupo humano unido y sólido. Poner atención al elegir al capitán y establecer roles. Tenemos que ilusionar a los jugadores para que se diviertan y acaben de entrenar con ganas de volver.

Durante los entrenamientos debemos cuidar varios aspectos que debemos tener muy en cuenta:

- Cuidar el **material deportivo** e instalaciones que utilizamos. No dar patadas a los balones, que todos recogerán al final, salvo si alguien se incorpora tarde, en cuyo caso asumirá esa tarea.
- Conviene trazar una **planificación** anual, mensual y preparar los ejercicios de cada entrenamiento. No improvisar transmite seguridad.
- Por **higiene y salud**, controlaremos el estado del calzado de los jugadores.
- El **calentamiento** comenzará unos 20 minutos antes de entrenar. Así prevenimos lesiones y nos preparamos física y mentalmente para la actividad física. Al principio habrá que guiarles hasta que asimilen el hábito de calentar y estirar al final del esfuerzo. Un buen trabajo de mentalización previo es explicar brevemente lo que vamos a hacer en cada sesión.
- Mentalizar a los jugadores de que sin buena actitud no hay progreso.

Aquí dejamos algunas sugerencias para los entrenadores:

- No dejar entrar ni salir del entrenamiento sin justificación.
- No permitir sentarse ni beber agua sin permiso nuestro.

- Todos reaccionarán rápido cuando el entrenador llame al equipo (evitar “último tiro”) y escucharán sin botar ni hablar.
- Prohibir las malas contestaciones o gestos. La sanción más efectiva es restar minutos de juego, o no jugar, el partido siguiente.
- Intentar no sentarnos y corregir continua y pacientemente repartiendo elogios y críticas con imparcialidad. Un trato correcto y constructivo evita producir desánimo. Los entrenadores debemos ser conscientes de que si queremos exigir mucho, debemos dar mucho.
- Es recomendable que los ejercicios no consistan en repeticiones monótonas ni excesivamente largas (jugadores parados en una fila). Si es posible, un balón por jugador. Si se aburren dejarán de venir, es necesario utilizar ejercicios variados y prácticos con transferencia a situaciones reales de juego.
- A los jugadores les estimula más aprender técnica individual a través de juegos (1x1, 2x2, 3x3) con ritmo de competición. Es mejor no interrumpir los ejercicios salvo correcciones puntuales y dejar las charlas para el principio o final del entrenamiento.
- Hay que saber transmitirles nuestro entusiasmo y que aprendan a disfrutar con el baloncesto, lo que no significa dejar de ejercer autoridad para tomar decisiones.
- Intentaremos integrar la **preparación física** en situaciones reales de juego con balón (resistencia, velocidad...). La **flexibilidad** es una de las cualidades físicas más importantes porque repercute en todas las demás. Debe trabajarse en cada entrenamiento y a todas las edades.

Para los **partidos** los entrenadores tienen que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Se debe premiar a los que más y mejor entrenen durante la semana. Si nos dejamos llevar por nuestras ansias de ganar no seremos justos con el trabajo de los jugadores. Debemos recompensarles con el **reparto de minutos** de juego.
- Si un equipo necesita convocar, para un partido, a un jugador de la categoría inmediatamente inferior, su entrenador deberá consultarlo con el entrenador de dicho equipo, ya que será el que decida el jugador que jugará dicho partido, lo mismo ocurrirá para entrenamientos.
- Todos los integrantes del equipo estarán en el campo al menos 45 minutos antes del partido. Controlaremos la puntualidad. El **calentamiento** previo y la **recuperación** post-partido lo harán todos juntos para hacer grupo y para dar buena imagen.
- Es necesario que haya **uniformidad** en la imagen tanto de jugadores como del equipo técnico: equipación oficial del club, camiseta dentro del pantalón, no usar pendientes, cadenas, piercings, anillos,...
- En nuestros partidos como locales nos ocuparemos de sacar cuatro balones por equipo para calentar y otro más de juego.
- Nuestro **banquillo** debe mantener un comportamiento correcto, animar a los compañeros y concentrarse en el juego. No se les consentirá ni protestar al árbitro, ni hablar con el público.
- Cuidaremos especialmente la relación con los **árbitros**, no permitiendo protestas ni gestos de menosprecio hacia ellos. Los entrenadores debemos ser un ejemplo en este punto. Discutir las decisiones de los árbitros tendrá sanción inmediata: volver al banquillo. La misma sanción tendrán las faltas de respeto al entrenador o compañeros. Al comenzar y terminar el partido, saludaremos a los contrarios y a los árbitros con deportividad.
- Se debe insistir a los padres en que no deben de dar instrucciones desde la banda, ya que, aunque a veces se hace con buena voluntad, en muchas ocasiones se perjudica al equipo.

7- PROGRAMA GENERAL DE FORMACIÓN DE JUGADORES

Desde el punto de vista deportivo, nuestro objetivo es formar a los jugadores en los fundamentos técnico-tácticos del baloncesto, con una progresión adecuada a la edad y asentar las bases para ir mejorando y avanzando en capacidades competitivas.

Pretendemos conseguir jugadores que tengan:

- Buen dominio de la técnica individual, tanto ofensiva como defensiva.
- Buena preparación física.
- Dominio de los fundamentos tácticos individuales y colectivos.
- Agresividad e intensidad.
- Creatividad
- Competitividad.

Que conformen equipos:

- Que basen su fuerza en el bloque y no en las individualidades
- Rápidos y creativos en ataque.
- Esforzados y sacrificados en defensa

A largo plazo, queremos conseguir un estilo propio de trabajo y de juego, para ello, el primer paso es consolidar un grupo estable de entrenadores capaces de transmitir conocimientos e identificarse con el proyecto global del club. Para ello, procuraremos la captación de entrenadores serios y responsables y promover el salto al lado técnico de los jugadores del club, ayudándoles en su formación.

Para ayudar a nuestros entrenadores en la tarea de conseguir estos objetivos, hemos preparado una programación de formación, el cual será adaptado por cada entrenador a su manera de trabajar y lo que es más importante, a las características de los jugadores que forman su grupo de trabajo.

7.1- FUNDAMENTOS A TRABAJAR DURANTE EL APRENDIZAJE

Los fundamentos técnico-tácticos cuyo dominio, en una progresión adecuada a la edad, constituye el objeto de la formación técnica de esta Escuela de Baloncesto, son los que se enumeran a continuación:

- Fundamentos técnicos defensivos y ofensivos
- Fundamentos tácticos individuales defensivos y ofensivos
- Fundamentos tácticos colectivos defensivos y ofensivos

Fundamentos técnicos defensivos

- Posición básica defensiva.
- Desplazamientos defensivos (desplazamiento lateral y paso de recuperación).
- Uso de las manos ante jugador con balón: antes durante y después del bote
- Defensa completa al jugador con balón.
- Visión marginal.
- Uso de manos ante jugador sin balón. Dentro y fuera de la zona.
- Empleo de la voz
- Defensa del primer pase al jugador sin balón
- Ayudas desde el lado débil.
- Defensa del pasar y cortar
- Fintas defensivas
- Concienciación de ayuda.
- Cierre de rebote.
- Defensa Bloqueo directo.

- Defensa Bloqueo indirecto
- Defensa en situaciones de inferioridad.
- Fintas defensivas.
- Defensa del poste. (En $\frac{3}{4}$, por delante, por detrás).
- Mecánica de los trap.

Fundamentos técnicos ofensivos

- Manejo de balón.
- Agarre simétrico de balón.
- Tiro a canasta. Agarre de balón en "T".
- Posición de triple amenaza.
- Pivotes.
- Arrancada y parada sin balón.
- Posición de atacante sin balón.
- Recepción estática.
- Pase con dos manos de pecho.
- Pase picado.
- Recepción en movimiento.
- Cambio de dirección frontal sin balón.
- Cambio de dirección de reverso sin balón.
- Manejo de balón en bote.
- Bote de protección.
- Bote de velocidad.
- Arrancada en bote.
- Cambio de ritmo en bote.
- Cambio de dirección sin cambio de mano en bote.
- Cambio de mano por delante.
- Cambio de mano de reverso.
- Cambio de mano por la espalda.
- Cambio de mano entre las piernas.
- Entradas con dos pasos.
- Bandejas tras bote.
- Bandejas tras pase.
- Lanzamientos por elevación.
- Entradas con pérdida de paso.
- Entrada con pasos cambiados.
- Entrada con traspiés.
- Entrada con traspiés cambiado.
- Entradas a canasta pasada.
- Tiro libre.
- Tiro en suspensión.
- Tiro de gancho tradicional.
- Tiro de gancho en suspensión.
- Tiro desde debajo del aro.
- Fintas de recepción.
- Fintas de salida.
- Fintas de tiro.
- Fintas de pase.
- Movimientos de pivot.
- Rebote defensivo.
- Rebote ofensivo.
- Bloqueo directo.
- Bloqueo indirecto.
- Pases de larga distancia.

- Pase con una mano de pecho.
- Pase con una mano sin coger el balón.
- Pase mano a mano.
- Paradas con balón tras pase: en un tiempo, en dos tiempos.

Fundamentos tácticos individuales en defensa

- Posibilidades en la defensa 1x1.
- Posibilidades defensivas en la finta de salida.
- Aprovechamiento del juego de pies.
- Aprovechamiento debilidades del atacante en el 1x1.
- Uso de fintas defensivas en las ayudas.
- Uso del Body Check.

Fundamentos tácticos individuales en ataque

- Posibilidades ofensivas en el 1x1.
- Opciones tácticas en la finta de salida.
- Opciones posibles tras una finta de tiro.
- Utilización ofensiva del juego de pies.
- Cuando utilizar los diferentes tipos de pases y fintas.
- Cuando utilizar bote, pase o tiro.
- Cuando utilizar los diferentes tipos de entrada y tiros.
- Rebote ofensivo.
- Posibilidades tácticas de las fintas de recepción y la puerta atrás.
- Explotación adecuada de los propios recursos individuales.

Fundamentos tácticos colectivos en defensa

- Situación defensiva ante saque de banda y fondo.
- Colocación en tiros libres del equipo contrario.
- Actuación ante un balón perdido.
- Balance defensivo.
- Rotaciones defensivas.
- Defensa lado fuerte y lado débil.
- Cambios defensivos.

Fundamentos tácticos colectivos en ataque

- Distribución en el campo.
- Colocación en los saltos de lucha.
- Conceptos para los saques de banda y fondo.
- Colocación en los tiros libres.
- Conceptos sobre qué hacer al recuperar un balón.
- Pasar y jugar según: balón, defensores, compañeros y canasta.
- 2x2, 3x3 y 4x4 sin bloqueos.
- Ataque 2x1 y 3x2.
- Ataque 4x3.
- Ataque 5x4.
- Bloqueos directos.
- Bloqueos indirectos.
- Bloqueos indirectos variados y múltiples.
- 2x2 ala-poste y 3x3 base-alero-poste.
- Ataque a un 2x1 o "trap".

7.2- ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO HABITUAL

La estructura de la sesión diaria tipo constará de:

- **Parte inicial o calentamiento (20´)**, en la que preparamos a los jugadores, con un trabajo de intensidad media-baja, para el trabajo posterior de mayor intensidad. Combinaremos ejercicios de carrera con juegos. Utilizaremos fundamentalmente juegos de familiarización o que trabajen fundamentos básicos. Finalizaremos esta fase con estiramientos. El tiempo de esta fase podría aumentar a partir de la categoría infantil, dependiendo del criterio del entrenador correspondiente.
- **Parte principal (50´)**, en la que realizamos los ejercicios encaminados a cubrir los objetivos de entrenamiento planificados. Dentro de esta parte del entrenamiento buscaremos alternar ejercicios de mayor exigencia física y de atención con otros menos exigentes que permitan la recuperación de los jugadores.
- **Parte final o de vuelta a la calma (10´)**, en la que incluiremos ejercicios o juegos de menor exigencia, que faciliten la relajación y la vuelta a la calma de los jugadores. Juegos como el KO pueden ser de interés para esta fase.
- **Finalizaremos con estiramientos (10-15´)**

7.3- ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA Y LA TÁCTICA

Nuestra aproximación a la enseñanza de los fundamentos, que tiene lugar principalmente en categorías de iniciación, partirá de una perspectiva global.

El jugador descubre, a través del propio juego real de baloncesto, la utilidad de cada fundamento. Surge entonces la necesidad del trabajo analítico, cara a lograr el dominio técnico del fundamento y finalmente trabajamos su adecuada aplicación en el juego real. Con esta forma de enseñanza, además, la transferencia al juego es inmediata.

Es importante que en el aprendizaje técnico, fijemos una evolución progresiva de la dificultad, de modo que la ejecución de los ejercicios propuestos sea siempre factible y acorde con los conocimientos y las habilidades técnicas de cada jugador en cada momento. Pedir imposibles solo traería desánimo y desmotivación.

Para conseguir esto, trabajaremos según los casos; simplificación del fundamento que se quiere enseñar, o el fundamento completo, pero centrándose en un determinado aspecto, o una combinación de ambas técnicas.

Simplificación del Fundamento. Para la simplificación del fundamento podemos:

- Utilizar la técnica de ir añadiendo o combinando progresivamente un número mayor de actores o componentes del juego del baloncesto (jugador + espacio + móvil + compañeros + adversarios).
- Iniciar la enseñanza del fundamento a velocidad reducida y luego ir aumentando la velocidad de ejecución o ir introduciendo oposición de una forma progresiva (sin oposición, oposición estática, oposición activa en inferioridad, en igualdad, en superioridad...etc.)
- El caso más general será el de combinar varias de estas posibilidades.

Trabajo de determinados aspectos. Nos centraremos únicamente en ciertos aspectos del fundamento. Es conveniente no trabajar nunca más de 2 objetivos a la vez, pero haciendo hincapié en su perfeccionamiento y cuidando los detalles. Es importante también tener presente que si estoy trabajando determinado objetivo, deberé pasar por alto errores que no constituyen el propio objetivo o que no dificultan su consecución. Conforme se vayan dominando determinados aspectos, se irá avanzando hacia otros nuevos objetivos.

7.3.1. METODOLOGIA EN LOS ENTRENAMIENTOS

La diversión será un componente básico para facilitar la enseñanza del baloncesto y para fomentar en los chicos y chicas la afición por este deporte.

Trataremos de que los ejercicios contemplen este componente pero basado en la práctica del propio juego del baloncesto.

Buscaremos utilizar ejercicios variados, con el fin de evitar la monotonía y consiguiente pérdida de intensidad, concentración y motivación en los jugadores.

El llegar a dominar un determinado fundamento requiere ejercitarlo un número elevado de veces. Si no sazonomos el aprendizaje con un alto grado de variedad, es fácil que aparezca el aburrimiento.

Propondremos ejercicios con el mayor dinamismo posible y con la participación simultánea del máximo número de jugadores. Trataremos de evitar, siempre que se pueda, que haya jugadores paradas haciendo filas.

La competición juega también un papel importante en la motivación de los jugadores. Siempre que sea posible buscaremos introducir este componente en los ejercicios.

Utilizaremos ejercicios que trabajen simultáneamente más de un fundamento, aunque en un determinado momento nos concentremos en trabajar uno o dos objetivos concretos de uno o dos fundamentos.

Haremos siempre correcciones individualizadas y daremos continuidad durante la ejecución de los ejercicios. Sólo detendremos el ejercicio si el grupo lo hace mal o no ha entendido el ejercicio. Solo corregiremos los errores relativos al objetivo que estemos trabajando y, de lo demás, sólo errores muy graves.

Trataremos de finalizar los entrenamientos con algún ejercicio que deje buen sabor de boca a jugadores y entrenadores.

7.3.2- LOS JUEGOS COMO MÉTODO DE ENSEÑANZA

El juego constituye el medio más idóneo, en categorías de iniciación, para cumplir los objetivos de enseñanza-entrenamiento. Su componente de diversión contribuye de forma sustancial a estimular y motivar al jugador al aprendizaje.

En estas edades, mediante el juego y sin que los chicos y chicas lo perciban, ni les suponga un esfuerzo, conseguimos familiarizarlas con el baloncesto y desarrollamos en ellos los componentes básicos de este deporte (técnica, táctica y estrategia) de forma progresiva.

Constituirá, pues, la herramienta de uso prioritario para los más pequeños, pero procuraremos extender su utilización incluso en edades senior.

7.3.3- TAREAS A REALIZAR POR LOS ENTRENADORES

Es responsabilidad de los entrenadores la realización de las siguientes tareas:

- Elaborar, siguiendo las directrices de este proyecto y las indicaciones de la Dirección Técnica, la Planificación anual adaptada a las características del equipo en concreto.
- Planificar las sesiones con antelación y siguiendo las pautas recogidas en la Planificación Anual correspondiente.
- Asistir con puntualidad a los entrenamientos y partidos- Llegar 10' antes de la hora en que estén citados los jugadores.

- Avisar con antelación a ayudantes o al Director Técnico en caso de retraso o no poder asistir.
- Responsabilizarse del material, de su preparación antes de comenzar la actividad, de su cuidado y de su recogida.
- Dirigir las sesiones de entrenamiento tratando de cubrir los objetivos planificados.
- Evaluar el cumplimiento de los objetivos planificados e ir adaptando la planificación de las sesiones para la mejor consecución de estos.
- Cuidar en todo momento de la seguridad de los jugadores en la cancha durante todo el tiempo de entrenamiento.
- Estirar siempre al finalizar el calentamiento y al finalizar la sesión de entrenamiento. La finalidad principal es la de educar a los jugadores en hábitos higiénicos.
- Controlar el comportamiento de los jugadores en los entrenamientos y partidos no permitiendo actitudes antideportivas e inculcando el trabajo en equipo y el respeto por compañeros, entrenadores, rivales y árbitros.
- Dirigir los partidos procurando repartir los minutos de una forma equitativa, practicar lo entrenado, ser fieles al estilo de juego del club y buscar el máximo rendimiento deportivo, pero siempre supeditado a los objetivos anteriores.
- Dar en todo momento ejemplo de comportamiento deportivo.

7.4- FILOSOFIA DE JUEGO

Consideramos positivo que cada entrenador tenga un estilo personal, pero hay que seguir una línea común si queremos ser un club unido o nos quedaremos en varios equipos separados con estilos diferentes. En este proceso nos tocará sacrificar algo de nuestro ego personal para que los beneficiados sean nuestros jugadores, que siempre han sido y serán los auténticos protagonistas del juego.

Por eso nuestros equipos deben seguir unas pautas de juego comunes para todo el club, lo cual nos ayuda a identificarnos unos con otros y facilita la integración de los jugadores que suben de categoría.

Aunque no existen verdades absolutas, todos los equipos del club intentaremos tener una filosofía de juego común, lo que ayudará a que nuestros jugadores y entrenadores se identifiquen con el proyecto deportivo y se sientan integrados.

Esta idea no debe entorpecer la iniciativa personal de cada entrenador, que intentaremos fomentar siempre.

Tres ideas como punto de partida:

1. **Intensidad y concentración.** Intentar ser activos tanto en ataque como en defensa para aportar aspectos positivos al equipo
2. **Juego colectivo.** Espíritu de equipo y compañerismo.
3. **Inteligencia.** Leer el juego continuamente, sobre todo sin balón.

Utilizamos la **defensa individual** preferiblemente por su valor formativo. Las zonas serán sólo un recurso, a partir de cadetes.

- La defensa es nuestro mejor ataque porque con ella llevamos siempre la iniciativa en el juego al asumir riesgos y no esperar el fallo del contrario.
- Debemos fomentar la lucha, garra, orgullo y entrega. Exigir tensión y concentración (flexionados siempre).
- Vocabulario defensivo común: ayuda, tiro, botó, dos, bloqueo derecha/izquierda, cambio.

7.5- PLANTEAMIENTO GENERAL DEL TRABAJO DEFENSIVO

Balance defensivo y el rebote ofensivo

La defensa comienza en el rebote ofensivo, si tenemos un equipo con gran potencial reboteador podemos obtener segundas y terceras oportunidades, pero además podemos evitar, con un adecuado ajuste balance-rebote, la posibilidad de contraataques del equipo contrario.

Hemos de tener claro quién va a al balance y quien al rebote, así como la organización defensiva del balance. Igualmente habrá que definir si los jugadores que van al rebote han a presionar el primer pase o van a bajar marcando a algún atacante o simplemente van a bajar lo más rápido posible.

El entrenador deberá definir estas pautas en función de las características de sus jugadores y las circunstancias del juego.

Como pauta general, 1 y 2 irán a balance defensivo, mientras que 4 y 5 van al rebote.

El papel que juegue 3 queda a definir por el entrenador.

En categorías de iniciación, donde los puestos no están aún definidos, o en equipos muy polivalentes, podemos fijar pautas para el reparto de funciones balance-rebote basadas en la posición que cada uno ocupe:

- La tiradora y las dos jugadoras más cercanas al aro van al rebote.
- Las dos jugadoras más alejadas del aro o de la línea de fondo van al balance.
- La función de la 5ª jugadora la definirá el entrenador.

Sea cual sea el criterio que definamos, debe estar bien claro para todos para evitar dudas y ambigüedades.

Si el equipo contrario siempre basa su salida en pase al base deberemos presionar ese primer pase y al base.

Defensa a jugador con balón

El defensor debe hacerle sentir incómodo, impidiéndole pensar y obligándole a tomar decisiones precipitadas (malos pases, agotar el bote, llevarle a bandas...) No debe buscar robar el balón sino preocuparse de no ser superado.

Hay que trabajar la posición básica y los desplazamientos laterales.

Defensa de las líneas de pase

Requiere atención y agresividad para robar el balón. No queremos empezar a defender cuando nuestro par ya ha recibido sino mucho antes, no podemos permitirle recibir cómodamente. Para solucionar el punto débil de esta defensa, la puerta atrás, debe haber comunicación y ayudas defensivas.

Especialmente contundentes seremos con los jugadores interiores, no permitiendo recibir dentro de la zona y defendiendo por delante al poste bajo y medio. Al poste alto le defendemos en $\frac{3}{4}$.

Los cortes tienen que defenderse en anticipación siempre.

Hay que trabajar la visión marginal y los desplazamientos.

Defensa de ayudas

Esta defensa la trabajaremos solo cuando dominemos los dos aspectos de la defensa señalados anteriormente. Se necesita buena colocación y, por tanto, inteligencia. En el lado débil mantenemos el triángulo defensivo para controlar al atacante y al balón.

- 1ª ayuda y recuperación: rápida y decidida, saltando hacia el balón.
- 2ª ayuda y rotaciones: tras la 1ª ayuda, corregimos el desequilibrio defensivo rotando en dirección a la 1ª ayuda. Luego todos recuperan a su par.
- Mantener la tensión defensiva durante toda la posesión.

Defensa de los cortes

- **Corte lado fuerte-lado fuerte:** Se producirá habitualmente tras pase (pasar y cortar). Cuando el atacante pasa el balón, el defensor debe caer un poco hacia la canasta, para dar cierta distancia y poder anticiparse al corte, y situarse más cerca del balón que el atacante, para evitar el corte por delante. El defensor deberá seguir el corte, situándose entre el balón y el atacante. Es importante recalcar esto: **NUNCA PERMITIR EL CORTE POR DELANTE** (entre el balón y el defensor).
- **Corte lado fuerte-lado débil:** Se produce habitualmente como continuación del corte anterior. En cualquier caso, el defensor deberá seguir el corte colocándose entre el balón y el atacante. A medida que nos acerquemos al lado débil, iremos aumentando la distancia hasta adoptar la posición defensiva de lado débil descrita en el apartado anterior.
- **Corte lado débil-lado fuerte:** En el lado débil es fundamental buscar la anticipación en todos los cortes evitando siempre que el atacante pueda recibir cerca de la canasta. Cuando el atacante corte, nos interpondremos en su trayectoria ganando la posición antes que él para parar el corte. Si es necesario utilizamos el cuerpo ("Body-check").

Defensa de los postes

- Ante jugadores interiores en situación de **Poste Alto** utilizaremos la defensa por detrás (entre el atacante y la canasta) o, cuando queramos una defensa más agresiva, la defensa $\frac{3}{4}$ por el lado de balón.
- Ante jugadores interiores en situación de **Poste Medio** utilizaremos la defensa $\frac{3}{4}$ por el lado de balón.
- Ante jugadores interiores en situación de **Poste Bajo** utilizaremos la defensa $\frac{3}{4}$ por el lado de balón o, cuando queramos una defensa más agresiva, por delante con ayudas. En la medida de lo posible evitaremos siempre la defensa por detrás.

Cada entrenador definirá, siguiendo estas pautas y en función de su propia filosofía defensiva, de las circunstancias del juego (situación competitiva, rivales, momento del partido, estilo de arbitraje...) y las características del propio equipo, la política de aplicación de estas alternativas.

Defensa de los bloqueos

Bloqueo Directo:

Como en todas las acciones defensivas en general, es fundamental la comunicación en la defensa del bloqueo directo. El defensor del bloqueador avisará al defensor del bloqueado gritando "BLOQUEO", "IZQUIERDA" o "DERECHA" según sea el bloqueo.

En la defensa del bloqueo directo, se puede optar por la utilización de algunas de las alternativas siguientes:

1. Negación: La defensa tratar de evitar una correcta colocación de los jugadores que van a realizar el bloqueo, ya sea porque el defensor del bloqueador niega la trayectoria llevada por su defendido mediante la interposición de su cuerpo en la misma (body-check), o bien porque el defensor del bloqueado niega el bote en progresión del jugador con balón hacia el bloqueo dándole el lado contrario.

Esta es una alternativa difícil de llevar a cabo y requiere de mucha concentración y mucha comunicación en el sentido que se indicó más arriba.

2. Pasar de primero: El defensor del bloqueado pasa el bloqueo por detrás de su atacante intentando recuperar la defensa. No es una alternativa conveniente cuando el bloqueado sea buen tirador o en bloqueos cercanos al aro.

3. Pasar de segundo: El defensor bloqueado intenta pasar el bloqueo metiéndose entre los dos atacantes. El defensor del bloqueador deberá permanecer pegado a este y pendiente de su continuación. El resto de defensores deberán estar pendientes de posibles ayudas en el caso de que el defensor bloqueado se quede enganchado en el bloqueo. Es una alternativa agresiva pero arriesgada y difícil de ejecutar.

4. Pasar de tercero: El defensor del bloqueado pasa el bloqueo por detrás del bloqueador, entre este y su defensor, que deberá separarse de su defendido para dejar el espacio suficiente a su compañero para pasar. Al igual que en el caso de pasar de primero, no es una alternativa aconsejable si el bloqueado es buen tirador o en bloqueos cercanos al aro.

5. Pasar de último: Es este caso el defensor del bloqueado pasa por detrás del defensor del bloqueador, tratando de cerrar el camino de su atacante hacia el aro. Tampoco es una alternativa aconsejable ante buenos tiradores.

6. Flash defensivo: El defensor del bloqueador realiza una ayuda para parar al atacante que penetra, dando tiempo a su defensor a recuperar la posición, y recupera luego la defensa de su atacante. No implica un cambio en defensa, sino una ayuda y recuperación rápida. Puede ser larga o corta, o incluso podemos simplemente faltar la ayuda. Se realizará principalmente en combinación con pasar de segundo, pero también con pasar de primero, pasar de tercero o pasar de último y contribuye a mejorar la eficacia de dichas alternativas.

7. 2x1: El defensor del bloqueador ayuda y realiza junto con el defensor del bloqueado un 2x1 (trap) sobre este. Requiere de la realización de segundas ayudas para defender la continuación del bloqueador. Es una alternativa agresiva pero con cierto riesgo.

8. Cambios defensivos: El defensor del bloqueador cambia la defensa con el del bloqueado. Es fundamental que el defensor del bloqueado se meta rápidamente detrás del bloqueador para evitar la continuación. No es una alternativa compleja para llevar a cabo, pero puede llevar a desajustes defensivos (diferencias de altura, de velocidad...).

Es responsabilidad del entrenador definir, en función de las circunstancias del juego y características del propio equipo, las alternativas a aplicar en cada momento. Como pauta general, las alternativas preferidas serán la 8 – Cambios defensivos para categorías infantil y cadete. La 4 – Pasar de tercero y 5 – Pasar de último, combinadas o no con la 6 – Flash defensivo, o la 8 – Cambios defensivos, con carácter general para el resto de categorías. En equipos con una mayor preparación táctica y cuando busquemos una defensa más agresiva, podremos utilizar las alternativas 1 – Negación, 3 – Pasar de segundo y 7 – 2x1.

Bloqueo Indirecto:

Como regla general, en bloqueos indirectos no haremos cambios. El defensor del bloqueador Intentará interponerse en el camino del atacante bloqueado (body chek) para

que le dé tiempo al defensor que recibe el bloqueo a continuar y salir marcando a su par. El defensor del hombre con balón tratará de dificultar el posible pase.

Defensa en zona

Si bien es la individual la defensa prioritaria, cuando las circunstancias del partido lo aconsejen y siempre en categorías a partir de cadete, emplearemos la defensa en zona como un elemento más en nuestro bagaje de herramientas defensivas.

Emplearemos este recurso fundamentalmente para sorprender al equipo contrario, cortar una racha anotadora en contra o cambiar el ritmo de juego.

También, puntualmente, podremos utilizarlo para minimizar el impacto de determinadas situaciones de debilidad en un partido (desequilibrios en altura o velocidad).

Las que más utilizaremos serán la zona 2-3, cuando busquemos fundamentalmente evitar las penetraciones, y las zonas impares (3-2 y 1-3-1), por ser las más agresivas al balón.

7.6- PLANTEAMIENTO GENERAL DEL TRABAJO OFENSIVO

La base fundamental de nuestro juego de ataque lo constituirán los principios del **juego libre por conceptos** concretado en los siguientes aspectos:

1. Rapidez y precisión en los pases.
2. Trabajo de recepción, cortes y fintas
3. Pasar y cortar
4. Tratar de que el balón coja siempre el centro.
5. Ofrecer siempre 3 posibilidades de pases.
6. El bloqueo se utilizará como último recurso y en jugadas de saque.
7. Uso intensivo del contraataque.
8. Formaciones de 5 abiertos, única a emplear en categorías de iniciación, 4 y 1 o 3 y 2.

Buscar la máxima sencillez huyendo de jugadas complejas y difíciles de ejecutar. Lo más sencillo, bien hecho, es lo más eficaz.

Todos los equipos, atendiendo a las características de sus jugadores y de la categoría en que compiten, dispondrán de un arsenal mínimo de recursos tácticos que incluirán, al menos, una jugada para cada una de las situaciones siguientes:

- Salida de presión
- Saques de fondo y banda

Estas jugadas se diseñarán teniendo en cuenta el desarrollo técnico-táctico de los equipos y se basarán en los principios anteriormente expuestos.

Así mismo en equipos de categorías Junior y Senior emplearemos sistemas de ataque sencillos y no excesivamente rígidos, basados en los principios de ataque por conceptos y en las consideraciones anteriormente expuestas.

El contraataque

Después de canasta o rebote defensivo, el base se abre buscando recibir el primer pase y coge el centro con bote y el resto de jugadores se reparten las siguientes funciones:

- Dos jugadores, los que salgan más rápido, adelantados por las bandas
- Dos trailers que acompañan el contraataque por detrás del balón.

Con el contraataque se busca llegar a la canasta contraria en superioridad numérica (2x1, 3x2, 3x1,...). Los jugadores que corren por las bandas, tras cortar hacia canasta, se abren a las bandas para dejar espacios que permitan la llegada de los trailers.

Trabajo ofensivo contra defensa individual

Nuestro ataque contra defensa individual se basará en los siguientes conceptos:

- Juego libre por conceptos con 5 jugadores abiertos.
- Juego libre por conceptos con 4 jugadores abiertos y 1 jugador interior.
- Juego libre por conceptos con 3 jugadores abiertos y 2 jugadores interiores.
- Sistemas de juego reducidos y sencillos para categoría cadete.
- Sistemas de juego más complejos, no mucho, para las categorías junior y senior.

Trabajo ofensivo contra defensas zonales

Contra Defensa en Zona utilizaremos ataque libre o sistemas de juego (solo en categorías superiores) basados en los siguientes conceptos:

- Uso intensivo del contraataque para evitar que les dé tiempo a montar la defensa zonal.
- Circular el balón; Sobrecargas e inversiones rápidas al lado contrario (espacios en lado débil) buscando posiciones de ventaja para tirar o penetrar.
- Alejarse de la posición teórica del defensor buscando desajustar la defensa.
- Dividir buscando atraer a la defensa y doblar.
- Pasar e ir al espacio libre buscando atraer y descolocar a la defensa.
- Aprovechar los balones interiores para triangular y sobrecargar.
- Bloqueos directos, como medio de facilitar las penetraciones (dividir) o indirectos para facilitar líneas de pase.

8. PROGRAMA DE FORMACIÓN DE JUGADORES POR CATEGORÍAS

Desde el club queremos que este documento sea de un carácter flexible, ya que cada entrenador lo adaptará a su forma de trabajar y lo que es más importante, a las características de las niñas que se encuentre en su equipo.

Este plan de formación carece de validez si no lo adaptamos al nivel requerido por el grupo.

Este plan de formación será aplicado tanto en los equipos federados como en las escuelas de los colegios que formen parte de nuestro proyecto.

8.1- CATEGORÍA PRE-BENJAMÍN Y BENJAMIN (MINIBASKET)

Esta categoría agrupa a niños o niñas entre 5 y 10 años y constituye la primera etapa de formación en nuestras escuelas de baloncesto.

8.1.1- OBJETIVOS DEPORTIVOS

- Comenzar la tarea de formación de los jugadores a nivel individual.
- Iniciarles en la cultura deportiva.
- Mejorar la coordinación de los jugadores.
- Iniciarles en el conocimiento de la estructura funcional del baloncesto y de sus reglas básicas, pasos, dobles, personales...
- Contribuir al desarrollo integral de los jugadores.

- Inculcar la afición por el baloncesto y animar a la práctica de este deporte para siempre.
- Competir deportivamente y con seriedad.

8.1.2- OBJETIVOS TÉCNICOS

- Iniciación en los fundamentos técnicos:
- Posición Básica de Ataque y Defensa.
- Agarre, manejo, control y dominio de balón.
- Bote: con la derecha y con la izquierda, estático, velocidad, cambio por delante.
- Pase a dos manos: de pecho, picado.
- Desplazamientos, cambios de ritmo y arrancadas.
- Paradas en un tiempo.
- Paradas en 2 tiempos.
- Pivotes. (iniciación)
- Entradas a canasta desde el bote.
- Mano dominante. (iniciación).
- Mano no-dominante. (iniciación).
- Tiros. Inicialmente incidiremos sobre todo en lanzar en equilibrio, con rodillas flexionadas y en mejorar la puntería. También debemos centrarnos en la posición de las manos y la finalización.
- Iniciación elemental en el juego de ataque colectivo.
- Potenciar la puesta en práctica en la competición de los fundamentos aprendidos.

8.1.3- CARACTERÍSTICAS DE LOS EQUIPOS

- Dar cabida al mayor número posible de jugadores, siempre que no se comprometa la calidad de la enseñanza-entrenamiento. El límite en equipos federados es de 16.
- Repartir equitativamente los minutos dando participación, protagonismo y responsabilidad, tanto en ataque como en defensa, a todas.
- No habrá especialización por puestos en esta categoría. Todos los jugadores pueden jugar en cualquier posición.
- Los resultados competitivos deben siempre estar supeditados a los formativos.

8.1.4- PRINCIPIOS TÁCTICOS

5.1.4.1- ATAQUE

- Percepción Espacial. Explorar la cancha de juego. Descubrir espacios libres.
- Introducir a la ocupación de espacios libres y a la orientación en el espacio de juego.
- Jugar abiertos, sin aglomeraciones.
- Conservar el balón.
- Avanzar con el balón.
- Cuando y como utilizar el bote.
- Insistir en que después de pasar hay que desplazarse para recibir (pasar y cortar).
- Jugar con y sin balón.
- Importancia de las situaciones derivadas del 1x1 en todas sus posibilidades.

5.1.4.2- DEFENSA

- Defensa Individual. Colocación defensiva.
- Cada una con su par. (cada uno sigue al suyo).
- Defensa a la jugadora con balón.
- Posición de defensa.
- Distancia.
- Siempre entre atacante y canasta.
- Buscar no ser rebasada y si es rebasada, correr para recuperar su posición.

- Defensa a jugadora sin balón: siempre más cerca del balón que la atacante.
- Dominar los desplazamientos básicos defensivos.
- Interceptar, recuperar el balón.
- Evitar el avance, progresión de la adversaria hacia nuestra canasta.
- Impedir o dificultar el lanzamiento a canasta.
- Rebote defensivo: Siempre entre atacante y aro.

8.1.5- MÉTODOS DE ENSEÑANZA

- Utilización de los juegos como método de trabajo.
- Enseñanza global y basada en conceptos, y no en reglas fijas.
- Tres entrenamientos semanales de 90 minutos sumando calentamiento, trabajo en pista y estiramientos.

8.2- CATEGORÍA ALEVÍN (MINIBASKET)

Esta categoría agrupará a niños o niñas de 11 o 12 años y constituirá la segunda etapa de formación en nuestras escuelas de baloncesto.

8.2.1- OBJETIVOS DEPORTIVOS

- Continuar la tarea de formación de los jugadores a nivel individual.
- Dotarles de una cultura deportiva óptima.
- Seguir trabajando la coordinación de los jugadores.
- Profundizar en el conocimiento de la estructura funcional del baloncesto y de sus reglas básicas, pasos, dobles, personales...
- Contribuir al desarrollo integral de los jugadores.
- Inculcar la afición por el baloncesto y animar a la práctica de este deporte para siempre.
- Competir deportivamente y con seriedad.

8.2.2- OBJETIVOS TÉCNICOS

Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos:

- Agarre, manejo, control y dominio de balón.
- Bote: con la derecha y con la izquierda, estático, velocidad, de protección.
- Cambio por delante (perfeccionamiento) y otros (iniciación): por la espalda, entre las piernas y reverso.
- Entradas a canasta desde bote y tras recepción:
 - Mano dominante (perfeccionamiento).
 - Mano no-dominante (iniciación).
- Pase:
 - A dos manos: de pecho, picado, por encima de la cabeza
 - A una mano: frontal, lateral.
- Desplazamientos, cambios de dirección, cambios de ritmo, arrancadas y paradas con y sin balón:
 - En un tiempo.
 - En 2 tiempos.
- Desmarques:
 - Corte en V
 - Puerta atrás
 - Fintas de recepción
- Salidas:
 - Directa
 - Cruzada
 - Fintas de salida
- Pivotes.

- Tiros:
 - Mejorar la mecánica de tiro estático.
 - Mejorar la mecánica de tiro libre.
 - Conocer el tiro en suspensión.
- Posición básica y desplazamientos defensivos.
- Profundizar en los conceptos de juego de ataque colectivo.
- Potenciar la puesta en práctica, en la competición, de los fundamentos aprendidos.

8.2.3- CARACTERÍSTICAS DE LOS EQUIPOS

- Dar cabida al mayor número posible de jugadores, siempre que no se comprometa la calidad de la enseñanza-entrenamiento.
- Repartir equitativamente los minutos dando participación, protagonismo y responsabilidad, tanto en ataque como en defensa, a todos.
- No habrá especialización por puestos en esta categoría. Todos los jugadores pueden jugar en cualquier posición.
- Iniciación a los principios de juego libre por conceptos
- Los resultados competitivos deben siempre estar supeditados a los formativos.

8.2.4- PRINCIPIOS TÁCTICOS

8.2.4.1- DEFENSA

- La defensa será siempre individual y en todo el campo salvo excepciones puntuales por indicación del entrenador.
- Siempre presionando líneas de pase (atacantes a un pase del balón) y al jugador con balón.
- Prestando especial atención a las ayudas.
- A recalcar:
 - **Defensa jugador con balón:** siempre entre balón y aro.
 - **Defensa jugador sin balón:** siempre más cerca del balón que la atacante.
 - **Rebote defensivo:** siempre entre la atacante y el aro.
 - **Ayuda:** parar siempre al atacante que se dirige a canasta con el balón, aunque no sea el que defendemos.

8.2.4.2- ATAQUE:

- Correcta distribución en el campo. Ocupación de espacios.
- Constante uso del pase.
- Movimiento continuo de todos los jugadores ocupando espacios según situación del balón, del resto de los compañeros y de los rivales.
- Trabajar una salida de presión sencilla.
- Trabajar saques de fondo y banda.
- A recalcar:
 - **Pases:** rápidos y precisos y nunca hacia atrás. Contar con que siempre puede haber un compañero mejor colocado.
 - **Movimiento sin balón:** analizar la situación en cada caso y no estorbar.
 - **Balance defensivo:** los más alejados del aro bajan a defender y los otros al rebote ofensivo.
 - **Penetraciones:** entrar siempre que haya hueco, si no, pasar.
 - **Tiro:** buscar buenas opciones.
 - **Contraataque:** aprender a distinguir las situaciones de correr o parar y pasar.

8.2.5. METODOS DE ENSEÑANZA

- 2 entrenamientos semanales de 90' para los equipos de los colegios.
- 3 entrenamientos semanales de 90' para los equipos federados del club.

- Utilización de los juegos como método de trabajo.
- Enseñanza global y basada en conceptos, y no en reglas fijas.

8.3- CATEGORÍA PRE-INFANTIL (BALONCESTO)

Esta categoría es muy importante, ya que constituye el paso del minibasket al baloncesto, con todo lo que ello conlleva, canastas más altas, balón más grande, distintas medidas de la pista...

8.3.1- OBJETIVOS DEPORTIVOS

- Continuar la tarea de formación de los jugadores a nivel individual y, fundamentalmente, como colectivo.
- Asimilación de las nuevas medidas (canastas, balones,...).
- Competir con seriedad en la categoría.
- Dotar a la jugadora de un mayor número de recursos técnicos.

8.3.2- OBJETIVOS TÉCNICOS

- Trabajo de los fundamentos técnicos y tácticos detallados en el apartado 7.1 (Fundamentos a trabajar durante el aprendizaje).
- Iniciación en el juego de ataque colectivo con las nuevas reglas y con ideas que faciliten el desarrollo de los fundamentos.
- Potenciar la puesta en práctica, en la competición, de los fundamentos aprendidos.

8.3.3- CARACTERÍSTICAS DE LOS EQUIPOS

- Dar cabida al mayor número posible de jugadores, siempre que no se comprometa la calidad de la enseñanza-entrenamiento. El límite en equipos federados es de 16.
- Repartir justamente los minutos dando participación, protagonismo y responsabilidad, tanto en ataque como en defensa, a todas.
- La especialización por puestos será aún mínima en esta categoría.
- Ataque basado en juego libre por conceptos.
- Los resultados competitivos deben siempre estar supeditados a los formativos.

8.3.4- PRINCIPIOS TÁCTICOS

8.3.4.1- DEFENSA

- Defensa siempre individual y generalmente en todo el campo. El entrenador deberá indicar en qué ocasiones puntuales se hará defensa a ½ campo.
- Creación de una mentalidad de ayuda defensiva constante. Flotaciones y ayudas en lado débil, 2x1.
- Establecer el balance defensivo, sin especificar quién, y en virtud de la situación ofensiva en este instante, dos bajen a defender y tres vayan a rebote ofensivo. Todos deben hacer de todo.
- Todas las defensas han de ser ambiciosas, agresivas y arriesgadas.
- A recalcar:
 - **Defensa al jugador con balón:** agresividad, no dejarle pensar.
 - **Defensa primera línea de pase:** no permitir el pase, enseñar “triángulo defensivo”
 - **Cortes:** no permitir nunca el corte por delante
 - **Cerrar el rebote:** no saltar a por el balón, buscar el contacto con el cuerpo del contrario y bloquear el rebote.

8.3.4.2- ATAQUE

- Ataque libre con formación inicial de 5 abiertos.
 - Distribuir, crear y ocupar los espacios
 - Pasar y cortar

- Reemplazar el espacio libre.
- Continuidad en el juego.
- Invertir el balón de lado
- No estar 2 jugadores juntos
- No permanecer más de tres segundos en la misma posición.
- Botar exclusivamente, para contraatacar, penetrar, atraer a la defensa o mejorar un ángulo de pase.
- Contraataque por tres calles con el mínimo de botes. No hay roles definidos.
- Dependerán de la situación de los jugadores en el inicio del contraataque.
- Mínimas especializaciones en el juego.
- Introducir algún movimiento sencillo y multifuncional.
- Salida simple de presión, con movimientos de pases y cortes.
- Trabajar saques de fondo y banda.
- A recalcar:
 - **Pases:** rápidos y precisos. Nunca bombeados y nunca hacia atrás.
 - **Movimiento sin balón:** analizar la situación en cada caso y no estorbar.
 - **Balance defensivo:** las 2 más alejadas del aro bajan a defender y las otras 3 van al rebote ofensivo.
 - **Penetraciones:** entrar siempre que haya hueco, si no, pasar.
 - **Tiro:** buscar buenas opciones.
 - **Contraataque:** aprender a distinguir las situaciones de correr o parar y pasar.

8.3.5- METODOS DE ENSEÑANZA

- 3 entrenamientos semanales de 90', tanto en equipos federados del club como equipos de los colegios.
- Utilización de los juegos como método de trabajo.
- Enseñanza global y basada en conceptos, y no en reglas fijas.
- Tendencia hacia entrenamientos más intensos.

8.4- CATEGORÍA INFANTIL (BALONCESTO)

8.4.1- OBJETIVOS DEPORTIVOS

- Continuar la tarea de formación de los jugadores tanto a nivel individual como colectivo.
- Dotar a la jugadora de un mayor número de recursos técnico-tácticos.
- Competir con deportividad y con seriedad en la categoría.

8.4.2- OBJETIVOS TÉCNICOS

- Profundizar en el dominio de los fundamentos técnicos y tácticos detallados en el apartado 7.1.
- Aprendizaje de los elementos básicos en el juego de ataque colectivo.
- Búsqueda de elementos competitivos dentro de los entrenamientos que transfieran agresividad e intensidad.
- Potenciar la puesta en práctica en la competición de los fundamentos aprendidos.

8.4.3- CARACTERÍSTICAS DE LOS EQUIPOS

- Dar cabida al mayor número posible de jugadores. El límite en equipos federados es de 16.
- Repartir justamente los minutos dando participación, protagonismo y responsabilidad, tanto en ataque como en defensa, a todas.
- Especialización por puestos aún incipiente.
- Desarrollo de formas de ataque basadas en el juego libre de pases y cortes por conceptos.

- Los resultados competitivos deben siempre estar supeditados a los formativos.

8.4.4- PRINCIPIOS TÁCTICOS

8.4.4.1- DEFENSA

- Defensa individual con ayudas todo campo, salvo situaciones aisladas, que se podrá bajar a ½ campo.
- Creación de una mentalidad de ayuda defensiva constante.
- Defensa de salto y cambio como segunda alternativa, que puede evolucionar a 2x1; sin que ello conlleve olvidar el sacrificio de la defensa individual.
- Incentivar el uso de la voz, introduciendo normas defensivas donde deban emplearlas.
- Establecer el balance defensivo, sin especificar quién, y en virtud de la situación ofensiva en este instante, dos bajen a defender y tres vayan a rebote ofensivo. Todas deben hacer de todo.
- Todas las defensas han de ser ambiciosas, agresivas y arriesgadas.
- Conceptos a recalcar:
 - Bloqueo de rebote
 - Defensa agresiva al jugador con balón.
 - Defensa primera línea de pase.

8.4.4.2- ATAQUE

- Ataque libre con formación inicial de 5 abiertas.
 - Distribuir, crear y ocupar los espacios
 - Pasar y cortar
 - Reemplazar el espacio libre.
 - Continuidad en el juego.
 - Invertir el balón de lado
 - No estar 2 jugadores juntas
 - No permanecer más de tres segundos en la misma posición.
 - Botar exclusivamente, para contraatacar, penetrar, atraer a la defensa o mejorar un ángulo de pase.
- Ataque libre con comienzo en 4 abiertas y un interior. Se regirá por las siguientes normas:
 - Pasar y moverse según el balón, los compañeros y la defensa; ocupar espacios libres.
 - No permanecer más de tres segundos en la misma posición.
 - Botar lo necesario, para contraatacar, penetrar, atraer a la defensa o mejorar un ángulo de pase.
 - Buscar el pase interior en la mayoría de los ataques.
 - Tras pase horizontal intercambio de posición; tras pase vertical corte y reemplazo.
 - Una jugadora, tras ganar una posición en la zona, si no recibe en 2", debe cortar hacia el lado débil e intercambiar la posición con un compañero.
- Establecimiento de un contraataque libre con el mínimo de botes por tres calles. No especificar roles.
- Introducir algún movimiento sencillo y multifuncional.
- Salida simple de presión, con movimientos de pases y cortes.
- Comienzo de especialización entre jugadores de dentro y de fuera, aunque todas han de pasar por todas las posiciones.
- Jugadas de banda y fondo universales.
- Conceptos a recalcar:
 - Balance defensivo: Marcar pautas y normas según situación de juego.
 - Penetraciones agresivas y utilizando los recursos enseñados.
 - Tiro: Incentivar el tiro.

- Trabajo de 2x2

8.4.5- METODOS DE ENSEÑANZA

- 3 entrenamientos semanales de 90' tanto para los equipos federados como equipos de los colegios.
- Utilización de los juegos como método de trabajo.
- Contemplar la posibilidad de utilizar periodos adicionales a los de entrenamiento del equipo, para profundizar en la individualización del trabajo de mejora personal, tanto técnico como físico.
- El trabajo se orientará siempre sobre la base de la mejora del propio equipo.
- No se hará un trabajo específico de los partidos en base a las características del rival.

8.5- CATEGORÍA CADETE (BALONCESTO)

En esta categoría, la gran novedad es la posibilidad de la utilización de las defensas zonales.

8.5.1- OBJETIVOS DEPORTIVOS

- Continuar la tarea de formación de los jugadores tanto a nivel individual como colectivo.
- Competir con seriedad en la categoría.
- Dotar a la jugadora de un mayor número de recursos técnicos.
- Asimilación de nuevos recursos técnico-tácticos.

8.5.2- OBJETIVOS TÉCNICOS

- Perfeccionar en el dominio de los fundamentos técnicos y tácticos detallados en el apartado 7.1.
- Profundizar en el conocimiento de los fundamentos de ataque colectivo
- Búsqueda de elementos competitivos dentro de los entrenamientos que transfieran agresividad e intensidad.
- Potenciar la ejecución de los fundamentos aprendidos en la competición.

8.5.3- CARACTERÍSTICAS DE LOS EQUIPOS

- Máximo número de jugadores posibles. El límite en equipos federados es de 16.
- Repartir justamente los minutos dando participación, protagonismo y responsabilidad a todas, tanto en ataque como en defensa.
- Comienzo de especialización por puestos sin que aún sea exagerada
- Comienzo de utilización de sistemas de ataque y defensas zonales, aunque de una forma muy básica.
- Los resultados competitivos deben siempre estar supeditados a los formativos.

8.5.4- PRINCIPIOS TÁCTICOS

8.5.4.1- DEFENSA

- Defensa individual con ayudas como defensa básica, en medio campo, en todo el campo o tres cuartos.
- Trabajo de una zona presionante (por ejemplo: 2-2-1), para tenerla como opción dentro de los recursos tácticos.
- Creación de una mentalidad de ayuda defensiva constante.
- Defensa de salto y cambio como segunda alternativa, que puede evolucionar a 2x1; sin que ello conlleve olvidar el sacrificio de la defensa individual.
- Trabajar la comunicación en defensa dando reglas para el uso de la voz según las situaciones defensivas (botó, último, ayuda...).

- Enseñar las defensas zonales (2-3, 3-2, 1-3-1), para su uso puntual en base a la filosofía de juego ya descrita y, fundamentalmente, como modo de aprender a atacarlas.
- Definir reglas claras para la asignación, en virtud de las circunstancias del juego y la posición de los jugadores, de responsabilidades en el balance defensivo identificando los dos jugadores que bajan a defender y los tres que van al rebote ofensivo.
- Todas las defensas han de ser ambiciosas, agresivas y arriesgadas.
- A recalcar:
 - Defensa agresiva a la jugadora con balón.
 - Cerrar líneas de pase
 - No permitir el corte por delante
 - Cerrar el rebote
 - Puntear todos los tiros

8.5.4.2- ATAQUE

- Comienzo de especialización entre jugadores de dentro y de fuera, aunque todos han de pasar por todas las posiciones.
- Ataque libre con formación inicial de 5 abiertos.
 - Distribuir, crear y ocupar los espacios
 - Pasar y cortar
 - Reemplazar el espacio libre.
 - Continuidad en el juego.
 - Invertir el balón de lado
 - No estar 2 jugadores juntos
 - No permanecer más de tres segundos en la misma posición.
 - Botar exclusivamente, para contraatacar, penetrar, atraer a la defensa o mejorar un ángulo de pase.
- Ataque libre con comienzo en 4 abiertos y un interior, con las siguientes normas:
 - Pasar y moverse según el balón, las compañeras y la defensa; ocupar espacios libres.
 - No permanecer más de tres segundos en la misma posición.
 - Uso mínimo del bote para penetrar, atraer a la defensa o mejorar un ángulo de pase.
 - Buscar el pase interior en la mayoría de los ataques.
 - Tras pase horizontal intercambio de posición; tras pase vertical corte y reemplazo.
 - Una jugadora, tras ganar una posición en la zona, si no recibe en 2", debe cortar hacia el lado débil e intercambiar la posición con un compañero.
- Ataque libre con comienzo en 3 abiertos y 2 interiores, con las siguientes normas:
 - Pasar y moverse según el balón, los compañeros y la defensa; ocupar espacios libres.
 - No permanecer más de tres segundos en la misma posición.
 - Uso mínimo del bote para penetrar, atraer a la defensa o mejorar un ángulo de pase.
 - Buscar el pase interior en la mayoría de los ataques.
 - Tras pase horizontal intercambio de posición; tras pase vertical corte y reemplazo.
 - Una jugadora, tras ganar una posición en la zona, si no recibe en 2", debe cortar hacia el lado débil e intercambiar la posición con un compañero.
 - Los jugadores interiores intentan ganar la posición o en poste bajo o en poste medio o en poste alto.
- Uso de contraataque libre con el mínimo de botes por tres o cinco calles. No especificar roles.
- Introducir movimientos sencillos y multifuncionales basados en los conceptos

- Jugadas ensayadas para saques de banda y fondo y salida simple de presión, con movimientos de pases y cortes.
- A recalcar:
 - **Penetraciones:** Agresivas y utilizando los recursos aprendidos.
 - **Tiro:** Buena selección de tiro. Tirar siempre que tengamos buena posición y buscar un pase más si no la tenemos.
 - **Contraataque:** Salir rápido en contraataque siempre que podamos

8.5.5- METODOS DE ENSEÑANZA

- 3 entrenamientos semanales de 90'. 4 durante la pretemporada.
- Mucha importancia al ritmo en los entrenamientos, evitando al máximo las pausas. Recordar la importancia de trabajar la intensidad.
- Contemplar la posibilidad de utilizar periodos adicionales a los de entrenamiento del equipo, para profundizar en la individualización del trabajo de mejora personal, tanto técnico como físico.
- El trabajo se orientará fundamentalmente sobre la base de la mejora del propio equipo. El trabajo específico orientado a la preparación de partidos, en base a las características del rival, será mínimo.

8.6- CATEGORÍA JUNIOR (BALONCESTO)

8.6.1- OBJETIVOS DEPORTIVOS

- Culminar la primera gran etapa de formación de los jugadores tanto a nivel individual como colectivo.
- Asimilación de un mayor número de recursos técnico-tácticos.
- Competir con deportividad y con seriedad en la categoría.

8.6.2- OBJETIVOS TÉCNICOS

- Perfeccionamiento de fundamentos técnico-tácticos detallados en apartado 7.1.
- Especialización individual en ciertos fundamentos según características de cada jugadora.
- Búsqueda de elementos competitivos dentro de los entrenamientos que transfieran agresividad e intensidad.
- Desarrollo de la inteligencia táctica en situaciones reales de juego.
- Potenciar la ejecución de los fundamentos aprendidos en la competición.

8.6.3- CARACTERÍSTICAS DE LOS EQUIPOS

- Dar cabida al mayor número posible de jugadores.
- Repartir justamente los minutos dando participación, protagonismo y responsabilidad a todas, tanto en ataque como en defensa.
- Especialización por puestos sin excesiva rigidez
- Utilización de sistemas de juego sencillos y nada rígidos.
- La forma de juego se asemejará a la marcada por los equipos senior.
- Los resultados competitivos deben siempre estar supeditados a los formativos.

8.6.4- PRINCIPIOS TÁCTICOS

8.6.4.1- DEFENSA

- Defensa individual con ayudas como defensa básica, en medio campo, en todo el campo o tres cuartos.
- Creación de una mentalidad de ayuda defensiva constante.
- Defensa de salto y cambio como segunda alternativa, que puede evolucionar a 2x1; sin que ello conlleve olvidar el sacrificio de la defensa individual.

- Trabajar la comunicación en defensa dando reglas para el uso de la voz según las situaciones defensivas (bloqueo, botó, último, ayuda...).
- Uso puntual de defensas zonales (2-3, 3-2, 1-3-1), en base a la filosofía de juego ya descrita. Entrenaremos también estas defensas como medio de aprender a atacarlas.
- Trabajo de una defensa presionante (por ejemplo: 2-2-1), para tenerla como opción dentro de los recursos tácticos.
- Definir reglas claras para la asignación, en virtud de las circunstancias del juego y la posición de los jugadores, de responsabilidades en el balance defensivo identificando los dos jugadores que bajan a defender y las tres que van al rebote ofensivo.
- Todas las defensas han de ser ambiciosas, agresivas y arriesgadas.
- A recalcar:
 - **Defensa agresiva** al jugador con balón.
 - **Negar el centro**, dar la banda
 - Flotación y **ayudas** en lado débil
 - Cerrar **líneas de pase**
 - Cerrar el **rebote**
 - **No saltar** a las fintas
 - **Puntear** todos los tiros

8.6.4.2- ATAQUE

- Especialización de jugadores por puestos, aunque sin excesiva rigidez.
- Empleo de sistemas sencillos y basados en los conceptos de ataque libre
- Jugadas ensayadas para saques de banda y fondo y salida simple de presión, con movimientos de pases y cortes.
- Contraataque libre minimizando el uso del bote por tres o cinco calles. No especificar roles.
- A recalcar:
 - **Penetraciones:** Agresivas y utilizando los recursos aprendidos.
 - **Tiro:** Buena selección de tiro. Tirar siempre que tengamos buena posición y buscar un pase más si no la tenemos.
 - **Contraataque:** Salir rápido en contraataque siempre que podamos

8.6.5- METODOS

- 3 entrenamientos semanales de 90'. 4 durante la pretemporada.
- Mucha importancia al ritmo en los entrenamientos, evitando al máximo las pausas. Recordar la importancia de trabajar la intensidad.
- Intentar individualizar el trabajo de mejora personal, tanto técnico como físico.
- Utilizar periodos extra fuera de los entrenamientos del equipo para profundizar en estos aspectos.
- Conseguir un sistema de trabajo que permita preparar los partidos importantes sin que ello suponga un parón en los objetivos generales del equipo e individuales de los jugadores.
- Maximizar el volumen de trabajo en períodos vacacionales.

8.7- CATEGORÍA SENIOR (BALONCESTO)

8.7.1- OBJETIVOS DEPORTIVOS

- Ofrecer la posibilidad a jugadores de la cantera de Continuar con la práctica de este deporte.
- Competir con deportividad y seriedad en la categoría.
- Ser el referente para los jugadores de la cantera.

8.7.2. OBJETIVOS TÉCNICOS

- Perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos detallados en el apartado 7.1.
- Especialización individual en ciertos fundamentos según características de cada jugadora.
- Búsqueda de elementos competitivos dentro de los entrenamientos que transfieran agresividad e intensidad.
- Desarrollo de la inteligencia táctica en situaciones reales de juego.
- Potenciar la ejecución de los fundamentos aprendidos en la competición.

8.7.3- CARACTERÍSTICAS DE LOS EQUIPOS

- Dar cabida al mayor número posible de jugadores.
- Repartir justamente los minutos dando participación, protagonismo y responsabilidad a todas, tanto en ataque como en defensa.
- Especialización por puestos
- Utilización de sistemas de juego aunque de forma muy dinámica.
- Llegado el momento desde la Dirección Técnica se podría considerar conveniente crear un equipo Sub-21, para jugadores que den el salto juveniles a senior y creamos que necesitan más minutos que los que pueden tener en el senior. Esto sería en un proyecto muy a largo plazo.

8.7.4- PRINCIPIOS TÁCTICOS

8.7.4.1- DEFENSA

- Defensa individual con ayudas como defensa básica, en medio campo, en todo el campo o tres cuartos.
- Creación de una mentalidad de ayuda defensiva constante.
- Defensa de salto y cambio como segunda alternativa, que puede evolucionar a 2x1; sin que ello conlleve olvidar el sacrificio de la defensa individual.
- Trabajar la comunicación en defensa dando reglas para el uso de la voz según las situaciones defensivas (bloqueo, botó, último, ayuda...).
- Uso de diversas defensas zonales (fundamentalmente 2-3, 3-2, 1-3-1), en base a la filosofía de juego descrita. Entrenaremos también estas defensas como medio de aprender a atacarlas.
- Trabajo de, al menos, una defensa presionante (ej: 2-2-1), para tenerla como opción dentro de los recursos tácticos.
- El entrenador definirá, en función de las circunstancias del juego, la política de selección entre las diferentes opciones ante penetración: ayuda y recuperación, cambios defensivos, 2x1.
- Así mismo se definirá la política de aplicación de las diferentes opciones ante bloqueo directo e indirecto en lado fuerte y en lado débil: pasar de 1er hombre, pasar de 3er hombre, flash defensivo, salto y cambio.
- Definir reglas claras para la asignación, en virtud de las circunstancias del juego y la posición de los jugadores, de responsabilidades en el balance defensivo identificando los dos jugadores que bajan a defender y las tres que van al rebote ofensivo.
- Todas las defensas han de ser ambiciosas, agresivas y arriesgadas.
- A recalcar:
 - **Defensa agresiva** al jugador con balón.
 - **Negar el centro**, dar la banda
 - Flotación y **ayudas** en lado débil
 - Cerrar **líneas de pase**
 - Cerrar el **rebote**
 - **No saltar** a las fintas
 - **Puntear** todos los tiros

8.7.4.2- ATAQUE

- Especialización de jugadores por puestos, aunque sin excesiva rigidez.
- Empleo de sistemas de ataque suficientemente diversos para cubrir las exigencias competitivas de la categoría. No obstante se buscará hacer uso de estos sistemas de la forma más dinámica y menos rígida posible.
- El bagaje táctico del ataque se completará con un arsenal suficiente de jugadas para saques de banda y fondo y salida de presión.
- Contraataque libre minimizando el uso del bote por tres o cinco calles. No especificar roles.
- A recalcar:
 - **Penetraciones:** Agresivas.
 - **Tiro:** Buena selección de tiro. Tirar siempre que tengamos buena posición y buscar un pase más si no la tenemos.
 - **Contraataque:** Salir rápido en contraataque siempre que podamos

8.7.5- METODOS

- 3 entrenamientos semanales de 90'. 4 durante la pretemporada.
- Mucha importancia al ritmo en los entrenamientos, evitando al máximo las pausas. Recordar la importancia de trabajar la intensidad.
- Intentar individualizar el trabajo de mejora personal, tanto técnico como físico. Utilizar periodos extra fuera de los entrenamientos del equipo para profundizar en estos aspectos.
- Conseguir un sistema de trabajo que permita preparar los partidos importantes sin que ello suponga un parón en los objetivos generales del equipo e individuales de los jugadores.

9- REGLAMENTO INTERNO

Para facilitar la convivencia, el desarrollo de la actividad principal de esta sección de baloncesto y para abarcar todos los actos que se deriven de la actividad que se desarrolla y otras que en el futuro pudieran plantearse por sus órganos directivos, se realiza el presente reglamento.

9.1- OBJETIVOS

1. Inculcar a nuestros jugadores, técnicos, delegados y directivos, los principios de respeto, esfuerzo, compañerismo, responsabilidad, convivencia y libertad.
2. Ofrecer los recursos materiales y humanos necesarios para conseguir las mejores y más altas metas físicas, deportivas y técnico – tácticas.
3. Potenciar los hábitos deportivos básicos a nuestros jugadores como parte de su proceso formativo.
4. Crear hábitos de higiene y salud, que permitan un desarrollo personal sano y un aprecio por el cuerpo y su bienestar en nuestros jugadores.
5. Favorecer y potenciar la autoestima y la confianza en sí mismos, como base para el desarrollo de personalidades autónomas.
6. Crear en los entrenamientos y en las actividades que desarrolle el club, un ambiente agradable y divertido, que aumente la motivación personal.
7. Crear en los diferentes equipos los hábitos de cooperación, ayuda mutua y espíritu de equipo.

9.2- DERECHOS Y DEBERES

9.2.1- Derechos:

- Todas los Jugadores, tienen derecho a que su actividad deportiva se desarrolle en las mejores condiciones de espacio, material y con la supervisión técnica idónea.
- Todos los componentes de la organización, tienen derecho a que se respete su integridad física y moral así como su dignidad personal, no pudiendo ser objeto, en ningún caso de tratos vejatorios o degradantes.
- El ejercicio de sus derechos implica el reconocimiento y respeto de los derechos de los demás miembros de la entidad.

2.2- Deberes:

- Asistir a los entrenamientos y partidos con una actitud adecuada.
- Respetar los horarios marcados para entrenamientos y partidos.
- Seguir en todo momento las orientaciones marcadas por el cuadro técnico.
- Respeto al derecho de la práctica deportiva de sus compañeras.
- Respeto a las instalaciones, mobiliario y material.
- Justificar las faltas de asistencia a los entrenamientos, partidos y las actividades que pueda programar el club.
- Acudir provisto del material necesario y adecuado para el desarrollo de la actividad.
- Mantener la debida corrección dentro y fuera de las instalaciones.
- Someterse a todas las pruebas y reconocimientos que sean programados como necesarios y obligatorios.
- No discriminar a ningún miembro del club, por razón de nacimiento, raza, o por cualquier circunstancia personal y o social.
- Respetar la dignidad y función de cuantas personas trabajan en el club.
- Conocer y cumplir el presente reglamento.

9.3- NORMAS DE CONVIVENCIA

Las normas de convivencia del Club concretan los deberes de los jugadores y establecen las correcciones que correspondan en su caso.

Con carácter general:

- El comportamiento debe ser ejemplar dentro y fuera de los terrenos de juego, demostrando humildad y respeto hacia los adversarios, árbitros, entrenadores y personal de las instalaciones, teniendo presente la institución y el pueblo al que representan.
- El lenguaje debe ser, en todo momento, correcto, evitando expresiones malsonantes.
- El cumplimiento de horarios es indispensable para el desarrollo de las actividades diarias.
- El consumo de alcohol, tabaco y drogas está totalmente prohibido.
- Están prohibidas las pintadas e inscripciones en mobiliarios, paredes, puertas etc.
- No se pueden dejar restos de comida, papeles etc. en lugares que no sean los adecuados para ello.
- Queda prohibido el acceso a las instalaciones a toda persona ajena a la entidad o sin la debida autorización.

Con carácter específico:

- Solo se permite el acceso a las pistas deportivas a aquellos jugadores que vayan provistos de la indumentaria y de los materiales deportivos necesarios y adecuados.
- Solo podrán acceder a las pistas y sus aledaños, los jugadores, cuerpo técnico y aquellos miembros de la entidad relacionados con los diferentes equipos.
- Se respetará el ambiente de silencio necesario para el desarrollo de los entrenamientos en graderíos, vestuarios y zonas comunes.
- No está permitido comer en las pistas y sus aledaños.
- El uso de equipos de sonido, música y telefonía móvil de realizará de forma que no moleste a personas ni actividades.
- Es indispensable y estamos obligados a realizar un uso adecuado de instalaciones, mobiliario y material.
- En los vestuarios se extremarán las normas de higiene y respeto a las personas que los utilizan, teniendo en cuenta el carácter público de nuestras instalaciones.
- Evitaremos gritos, aglomeraciones y atropellos, asimismo intentaremos ahorrar agua y energía en la medida de nuestras posibilidades.
- Recomendamos el uso de la ducha después de la práctica deportiva y la utilización de chanclas para evitar contagios por micosis.

9.4- NORMAS DE DISCIPLINA:

Deben ser conocidas y acatadas por todos los componentes de la organización, los posibles problemas derivados de las actividades que se desarrollan, se deben resolver en un clima de diálogo y debate, procurando en la medida de lo posible que hagan innecesarias medidas correctivas.

Las correcciones se aplicarán en hechos realizados en las instalaciones, donde el CB Ciudad de Cádiz desarrolla su actividad, o en actuaciones, que realizadas fuera de este recinto deportivo, afecten a compañeras, a otras personas y a otros miembros de la entidad.

Los incumplimientos y sus posteriores correcciones, deberán tener carácter educativo y recuperador, deben garantizar los derechos de los posibles infractores y del resto de deportistas y componentes.

A efectos de degradar la importancia de las correcciones a aplicar, se considerarán circunstancias paliativas.

- a) El reconocimiento espontáneo de conducta incorrecta.
- b) La falta de intencionalidad en los actos.

Por el contrario, acentuarán las circunstancias:

- a) La premeditación y la reiteración.
- b) Causar daño físico, psíquico, injurias, ofensas a compañeros así como a componentes de la organización y a recién incorporados al club.

Correcciones a aplicar:

1. Amonestación verbal privada.
2. Amonestación escrita y comunicado a padres y o responsables.
3. Realización de tareas que cooperen y reduzcan el deterioro causado.
4. Aviso escrito de expulsión.
5. Expulsión temporal.
6. Expulsión definitiva.

Será el deber de la dirección técnica del club, el hacer cumplir este reglamento y establecer las sanciones pertinentes.

10- DIRECCIÓN TÉCNICA

La dirección técnica de nuestra sección femenina de baloncesto constará de un coordinador y un director deportivo que serán los encargados de planificar los objetivos y repartir las tareas en el ámbito deportivo. Además, también se encargarán de las siguientes tareas:

- Formarán la comisión de disciplina, constituida con intención de prevenir, no de sancionar. Evaluarán de forma objetiva y responsable las incidencias y su resolución de acuerdo a nuestras normas y filosofía de trabajo.
- Seleccionar a los entrenadores, delegados y monitores de cada equipo. Orientar su trabajo, marcar pautas y asesorarles en la confección de las plantillas, forma de juego y métodos de entrenamiento.
- Seguimiento del Proyecto Deportivo. Asistir a entrenamientos y partidos de su sección para corregir las posibles desviaciones en su cumplimiento, cuyo estado será supervisado mediante la observación y comunicación periódica entre los miembros del Equipo Técnico.
- Organizar captaciones en Junio y Septiembre. Captar futuros jugadores en colegios de la ciudad.
- Colaborar para organizar torneos, partidos amistosos y otros eventos.
- Preocuparse de las necesidades de material deportivo actualizando un inventario de lo disponible en cada instalación.
- Cubrir las suplencias de entrenadores que sean necesarias. Servir de apoyo en los entrenamientos específicos de técnica individual.