



# FEDERACION DE BALONCESTO DE MADRID

3<sup>o</sup> Taller de  
Psicomotricidad y  
Coordinación '09



FEDERACIÓN DE BALONCESTO DE MADRID



### III TALLER DE PSICOMOTRICIDAD Y COORDINACIÓN PARA CATEGORÍAS DE BASE

Con el fin de dar una especial importancia al desarrollo motriz y al trabajo de coordinación para todos/as los/as jugadores/as de edad benjamín, alevín y pre-infantil, se organizarán los “Talleres de Psicomotricidad y Coordinación para categorías de base”.

Estos talleres se celebrarán durante un día de fin de semana, 4 veces al año. En el se desarrollarán ejercicios encaminados a trabajo de motricidad y coordinación aplicados al baloncesto.

Los Talleres, se realizarán tanto para jugadores/as de canasta pequeña como de canasta grande.

Los entrenadores/as serán licenciados en Educación Física (Preparadores físicos de la FBM) que practicarán cada vez con un grupo de 20 niños/as ejercicios que puedan ser posteriormente dirigidos hacia el deporte del baloncesto en estas edades. Estos ejercicios se completarán con otros ejercicios de juegos aplicados también al baloncesto.

En cada sesión serán invitados entrenadores/as de diferentes clubes de la Comunidad de Madrid, que se encuentren compitiendo en categoría de canasta pequeña y primer año de canasta grande.

Además se invitará a los entrenadores de los jugadores/as que asistan a estos Talleres prácticos.

Todos/as los entrenadores/as asistentes, podrán aprender a pie de pista estos ejercicios y aplicarlos en sus respectivos equipos.

EL III Taller de Psicomotricidad y Coordinación tendrá lugar el próximo Domingo día **15 de Noviembre**, en el Polideportivo de San Blas, de 10,00 a 12,00. Lo llevará a cabo Iván MARTÍN LEÓN, Entrenador Superior de Baloncesto.

## **INTRODUCCIÓN**

- Multilateralidad e iniciación polideportiva.
- Cambios sociales.

## **CALENTAMIENTO**

- Técnica de carrera. Trabajo analítico y/o espontáneo.
- Ejercicios-juegos. Atención a los aspectos de percepción y toma de decisión.

## **NUESTRO DEPORTE: EL BALONCESTO**

- Duelo (espacio compartido – participación simultánea).
- Lucha por la posesión del balón: Balones sueltos y rebotes.
- ¿Ataco o Defiendo? Las transiciones rápidas. Conseguir anotar.
- Juego de precisión.
- Comportamientos matrices resultantes.

## **LAS RELACIONES DE COLABORACIÓN – OPOSICIÓN.**

Una vez se ha dirimido qué equipo está en posesión del balón, entran en juego los objetivos generales e intenciones tácticas propias de la condición de atacante o defensor.

Objetivos:

- Del Ataque:
  - Anotar.
    - Lanzamiento en carrera
    - Lanzamiento en parado
  - Avanzar.
    - De forma individual, con bote.
    - De forma colectiva, con pases.
  - Conservar.
    - Protección del balón.
    - Observancia de los límites del reglamento.
  
- De la Defensa:
  - Impedir anotar.
    - Colocación,
    - Molestar/dificultar el lanzamiento, taponar.
  - Impedir avanzar.
    - Colocación, orientación;
    - Disuadir, molestar/dificultar
  - Recuperar el balón.
    - Robar, interceptar,
    - Rebotear.

Los fundamentos asociados a cada objetivo. Del para qué al cómo.  
Encadenamientos de fases del juego: ataque y balance defensivo; defensa y contraataque.  
Trabajo sobre objetivos. Ejercicios. Demandas y necesidades que aparecen.

## **LOS ROLES EN EL JUEGO**

En función de la posesión o no del balón quedan definidos cuatro roles principales de juego. No estamos hablando de puestos específicos, ni de características individuales de los jugadores.

- Atacante con balón. ¿Cómo me convierto en Atacante con balón?
  - Triple amenaza.
  - Juego individual (penetración, bote) o juego colectivo (colaboración, pase)
- Atacante sin balón. ¿Cómo ayudo a anotar?
  - Crear espacios.
  - Trabajo de recepción.
  - Ayudas ofensivas.
- Defensor de atacante con balón
  - Impedir encestar (dificultar, taponar)
  - Impedir avanzar (uso del cuerpo, orientación)
  - Recuperar el balón (uso de las manos)
- Defensor de de atacante sin balón
  - Impedir encestar (ayudas)
  - Impedir avanzar (negar la recepción, disuadir)
  - Recuperar el balón (ayudas e interceptaciones)

Trabajo sobre Roles de juego. Ejercicios. Demandas y necesidades que aparecen para cada uno.

## **DE LO SENCILLO A LO COMPLEJO**

Análisis de la dificultad. Progresión lógica. Contenido táctico:

- EL BALÓN Y YO 1 x 0
- LA CANASTA, EL BALÓN Y YO 1 x 0
- COMPAÑERO, BALÓN Y YO 2 x 0,
- CANASTA, COMPAÑERO, BALÓN Y YO 2 x 0
- OPOSICIÓN, BALÓN Y YO 1 x 1
- OPOSICIÓN, COMPAÑERO, BALÓN Y YO 2 x 1
- OPOSICIÓN, COMPAÑERO, OPOSICIÓN DEL COMPAÑERO, BALÓN Y YO. 2 x 2

Técnica adaptada a las situaciones de juego

El encadenamiento Percepción + Toma de decisión + Ejecución.

Trabajo sobre la Dificultad. Ejercicios. Demandas y necesidades que aparecen.

## ORGANIZACIÓN DEL III TALLER.

### DÍA 15 de NOVIEMBRE:

**INSTALACIÓN POLIDEPORTIVO DE SAN BLAS**  
**10,00 a 12,00 Horas.**

#### DESARROLLO.

**10,00 a 10,50 Horas:**

**1ª PARTE DEL TRABAJO TÉCNICO.**

**11,00 a 11,50 Horas:**

**2ª PARTE DEL TRABAJO TÉCNICO.**

#### PROFESOR:

**Iván MARTÍN LEÓN.**

#### GRABACIÓN Y MONTAJE DE VIDEO:

**Rafael CATALÁN**