



PLANIFICACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL/COLECTIVA

Pre - Infantil (1º ESO / 12 – 13 años)

TÉCNICA DE ATAQUE

- **Posición flexionada ataque.**
 - Cabeza arriba, mirando al frente siempre.
- **Movimientos pies;**
 - Paradas (1t y 2t.)
 - Salidas (Abierta, cruzada, finta salida, pase y tiro)
- **Pases**
 - **Estático;** De pecho, picado con y sin bote previo, béisbol, **1er pase C – A sin bajar)**
 - **Dinámico;** 2 manos pecho, picado, tras bote, **mano a mano.**
 - Recepción pase; **control pase 1 mano.**
- **Bote**
 - Aportar variedad y enseñar hasta lo que el grupo permita. (Protección, velocidad, piernas, espaldas, **reverso**, etc...)
 - **Separar balón del cuerpo, NO dos botes iguales.**
 - Ritmos bote distintos.
 - **Actividad de piernas en el bote.**
 - Arrancadas, paradas (derecha / izquierda) y salidas (directa, cambio dirección y ritmo y entre piernas.)
- **Tiro y Entradas**
 - Progresión en tiro 3 puntos.
 - Parada + tiro. (Bajo aro = aro, Alejado = tablero)
 - **Entradas variadas.** (sencillas, fintas, aro pasado, pérdida paso, elevación, **remontar línea fondo normal / aro pasado**, semigancho, aguilucho).





- **Rebote (Fomento instinto reboteador → TODOS)**
 - Ejercicios de Agresividad y Mecánica Bloqueo Rebote.
 - Orientación en el rebote / **NO BAJAR BALÓN**
- **Juego Colectivo**
 - **C – A** (Correr todos por delante del balón, **pasar hacia delante, BUSCO ESQUINA PARA GANAR CENTRO**)
 - **C – A** (Atacar hasta línea de fondo, no nos paramos en TL)
 - 1x1 (Lectura distancias aro / lectura pies – hombros.)
 - Fintas Recepción Ofensiva = **trabajar para recibir**. (Delante línea 3p / detrás línea 3p = **PUERTA ATRÁS / reverso**)
 - **Iniciación BLOQUEO DIRECTO. (Posición / Ejecución)**
 - **Mano a mano, meter defensa, continuación bloque.**





TÉCNICA DE DEFENSA

- **Posición Defensiva Básica.** (Corrección Postural)
- **Colocación Defensiva Básica.** (Bocadillo + Triángulo Defensivo)
 - Aplicación Triángulo Defensivo. (Cualquier parte pista)
- **Desplazamientos Defensivos;**
 - Coordinación pies y uso de brazos. (¡Ojo talones!)
 - Desplazamientos (Laterales y Caída)
 - **Defendemos balón.** (barriga delante del balón).
 - **Atacamos bote + paso DIAGONAL.**
 - **Uso pecho en defensa, NO CONTACTO BRAZOS.**
 - **Anticipación defensiva.** (Fomentar Proactividad)
- **Defensa Jugador – Balón**
 - Posibilidad Bote = Distancias (Orientativas)
 - **Desde pista delantera hasta ½ pista = 2 brazos.**
 - **Desde ½ pista hasta 6,75 = 1 brazo.**
 - **Zona = Antebrazo**
 - Sin Posibilidad Bote = Presión Fuerte.
 - Defensa al Tirador Siempre (PUNTEAR TIRO + BLOQUEAR)
 - **ORIENTAMOS A BANDA.**
- **Defensa Jugador Sin Balón**
 - **Fomentar defensa de ayudas “pista trasera y delantera”.**
 - Lectura del ataque;
 - Lado fuerte = negación línea pase.
 - Lado ayuda = ajuste defensivo para llegar a ayuda.
 - **DEFENSA DE CORTES = SALTAR A BALÓN (FLASH)**
- Posición correcta de manos y utilización; **tapar tiro, pase o bote.**
- **Visión Periférica y Posterior.**





- Desarrollar lectura resto jugadores tras el balón.
- **Situaciones Inferioridad Defensiva. (2x1 y 3x2)**
- **Perfeccionamiento Lado de Ayuda. (Más de un pase del balón)**
- **DEFENSA BD = PASAR POR DELANTE + POSIBLE TRAP.**
- **DEFENSA BI = COMUNICAR + NO CAMBIAR (deconstruimos lo trabajado en pre-infantil) + OJO LADO BALÓN / LADO AYUDA.**
- **Comunicación Defensiva. (MUY IMPORTANTE)**
 - Voces en Defensa.
 - **Balón** = Defensa al jugador balón.
 - **Estoy** = Compañero con su par y en ayuda.
 - **Voy** = Aviso de que sigo mi par, compañero abre paso.





TÁCTICA INDIVIDUAL

- **DESARROLLAR LECTURA DE JUEGO, LECTURA DE VENTAJAS.**
 - Aumento progresivo de la comprensión y ejecución del juego tanto en ataque como en defensa.
- No + de 2 jugadores juntos en un mismo espacio.
 - **PROMOVER IMPORTANCIA JUEGO SIN BALÓN.**
- Aprender a ganar ventaja en **pasar + cortar + REEMPLAZAR CON BLOQUE INDIRECTO. (CORTO HACIA ARO MIRANDO SIEMPRE EL BALÓN)**
- **OCUPACIÓN ADECUADO CALLES EN C – A**
 - Trabajo comprensión 3 calles + 2 TRAILERS.
 - **REBOTE OFENSIVO (DESDE AQUÍ COMENZAMOS DEFENSA)**
- **Comunicación → Compañero pide balón = Pase Inmediato**
 - **JCB sin opción en triple amenaza = PASO compañero solo.**
- **Construir táctica desde el 1x1 y 2x2 en movimiento.**
 - Percepción, decisión y ejecución.
 - Aportar feedback sobre errores en aspectos técnicos. (Arrancada, bote o finalizaciones de cualquier tipo)
 - Trabajaremos ejercicios con limitación en el uso del espacio, tiempo y posesión balón.
 - **Situaciones reales de partido.**
 - Fomentar trabajo **1x1 Interior. (TODOS LOS JUGADORES)**





TÁCTICA COLECTIVA

- **Características Generales:**

- Defensa Individual Presionante (Toda Pista)
- **Desarrollo defensas ZONAL PRESS toda pista (Alternativa)**
- Fomentar **TRAP toda pista**. (Cuando entrenador indique)
- Realización ayudas defensivas sobre JCB. (TRAPS defensivos)
- **Lectura BLOQUEOS + comunicación ante posibles CAMBIOS OBLIGADOS.**
 - **Infantil = Introducción a superar defensor por delante (posible BD o BI) + flash defensivo y recuperación.**
- Potenciar Juego Individual.
- **Juego Colectivo basado;**
 - Máxima libertad de acción creativa (**Minimizando pérdidas**), jugadores atendiendo a lectura del juego.
 - **Penetrar y doblar + OCUPAR LADO CONTRARIO. (BI en R)**
- **Fomentar juego desde 2x2.** (Desarrollo Juego Colectivo Básico)
 - **Penetrar y doblar + OCUPAR LADO CONTRARIO. (BI en R)**
 - **Reconocer =** Acción anterior implica reacción resto equipo.
- Relación jugador – balón y defensor. (ESTUDIO A MI PAR)
- **Salida de Presión (Fondos y bandas);**
 - Sacar rápido el que esté más cerca (no especializamos jugadores).
 - **Para recibir: Introducimos CRUCES (vertical/horizontal) entre compañeros.**





- **Disposición caja + ayuda recepción jugadores alejados.**
- **Juego SIN BALÓN simple.**
- **Trabajo controlado del 3x3 y 4x4. (5x5 momentos puntuales)**
- **Juego basado en sentido de profundidad a canasta. (Verticalidad)**
- **Juego rápido de transición.**
 - Conseguir ventaja numérica o posicional.
 - Si hay + jugadores del equipo contrario que del mío paro balón y espero a compañeros para jugar. **(Cuidar robo por despiste)**
 - **Introducción a la Salida C – A en L.**
 - Dotar de mayor importancia al **pase sobre bote.**
 - **Evitar pases en diagonal centro zona.**

