

BALONCESTO

En el baloncesto como deporte colectivo lo que pretendemos inculcar en el niño es que éste se divierta. Para ello es importante que el entrenador transmita ilusión, ya que esto es algo que se contagia.

La herramienta de entrenamiento básica debe ser el juego y las competiciones. El entrenamiento debe o puede ser multideporte, usando de vez en cuando otros balones y objetos (aros, combas, balones de fútbol, pelotas de tenis, etc.) que le den riqueza. El niño debe percibir que está haciendo baloncesto, que es lo que ha demandado.

En definitiva, debemos motivar y dotar a nuestros jugadores de un alto grado de autoconfianza y así tendremos puestas las bases para un aprendizaje eficaz.



OBJETIVOS

1. Conocer la técnica y reglamento básico del baloncesto, desarrollando la motricidad general: lateralidad, percepción espacio-temporal, coordinación dinámico-general, agilidad, etc.
2. Mejorar habilidades básicas: giros, desplazamientos, saltos, recepciones, conducciones.
3. Participar de forma activa en las distintas actividades del baloncesto, independientemente del nivel alcanzado, desarrollando actitudes de cooperación y respeto.
4. Valorar los efectos que tiene la práctica habitual de este deporte en su desarrollo personal y en la mejora de la calidad de vida y de la salud.
5. Ejercicios de técnica individual en ataque: dribling de avance y de protección, cambios de manos, pases y tiros.
6. Fundamentos tácticos básicos: situación de los jugadores en el campo.
7. Percibir y controlar su cuerpo en las distintas situaciones de juego en las que se precise de un ajuste motor.

CONTENIDOS

1. Técnica, táctica y reglamento básico de baloncesto.
2. Capacidades físicas y coordinativas en el baloncesto.
3. Adquisición de habilidades específicas: gestos técnicos.
4. Ajuste de la respuesta individual a la estrategia colectiva.
5. Realización de competiciones por grupos.
6. Aceptación del trabajo en equipo y de la misión encomendada.
7. Valoración de la práctica deportiva como forma amena de cubrir el tiempo de ocio y de mejorar las relaciones con los compañeros y compañeras

