

Funcionamiento de una escuela benjamín: deporte de iniciación



Xabi Jiménez

Entrenador superior de baloncesto. Sexta temporada en Basket Navarra de Leb Plata como entrenador ayudante. Entrenador selección española U12 masculina Verano 2017 (Operación talento). Profesor de

cursos de entrenador, tutor de coordinación deportiva de clubes y director de la escuela benjamín de la Federación Navarra de Baloncesto.

Este artículo forma parte del libro que próximamente editará la Federación Navarra de Baloncesto con todos los ejercicios que se han hecho en la Escuela Benjamín.

Introducción

En las dos últimas temporadas he tenido la oportunidad de combinar el baloncesto profesional con la iniciación de los más pequeños en nuestro deporte, siendo el director de la Escuela de Basket Navarra y tutorizando a los entrenadores de la Escuela Benjamín de la Federación Navarra de Baloncesto. Solemos cometer el error de centrarnos en aspectos específicos del baloncesto cuando en realidad las necesidades que tienen los más pequeños cuando se enfrentan a la iniciación deportiva es muy diferente a las que nos planteamos pensando única y exclusivamente en baloncesto.

Mi idea con este artículo es plantear unas ideas que creo que pueden ayudar cuando planteamos una escuela de iniciación de baloncesto aunque podría aplicarse a cualquier deporte.

Lo primero que debemos contemplar que estamos ante el pri-

mer contacto de los niños con el deporte y en el caso de el baloncesto con su enseñanza. Todo proceso de iniciación en una escuela deportiva contempla experiencias, aprendizajes y sensaciones para los que se inician en un deporte. Durante la infancia y juventud, la actividad física (deportiva) es un factor importantísimo de cara al crecimiento, maduración y salud óptimos, pero en el caso de nuestro deporte de equipo es una oportunidad sensacional para la interacción social. Debemos aprovechar la práctica deportiva en estas edades para compaginar aspectos lúdicos y aspectos deportivos, ya que tenemos ante nosotros una función socializadora muy importante.

Debemos tener unos objetivos principales de la actividad en los que nos olvidaremos inicialmente del deporte que practicamos e intentaremos apoyarnos en lo que nos aporta el deporte en estas edades de iniciación:

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA ESCUELA BENJAMÍN

- Aprovechar la actividad deportiva como medio de integración social, trabajando aspectos saludables y lúdicos.
- Tratar de inculcar valores de respeto (a uno mismo y hacia los otros)

CONTENIDOS

- Integración social.
- Deporte y salud.
- Educación de valores.
- Actividad física educativa.
- Juegos = diversión.

Teniendo esto en cuenta, lo primero que debemos plantear es que la planificación de objetivos sea coherente con las capacidades físicas y la posible comprensión de los jugadores que van a empezar en nuestra escuela. Lo principal es que nos adaptemos a los jugadores y que nuestros objetivos sean realizables para despertar en los jugadores motivación y no frustración, por lo que debemos plantear metas posibles de conseguir pero con

cierta dificultad para evitar el aburrimiento, pero siempre que tenga la posibilidad de ser realizado por las habilidades motrices actuales de los jugadores.

Vamos a plantear un ejemplo de objetivos que podríamos trabajar en una escuela de iniciación al baloncesto en base a lo que serían capaces de hacer los jugadores en estas edades, adaptando los materiales con los que trabajaremos a los jugadores (diferentes tamaños y pesos de balones, uso de espumas, colchonetas, vallas,...) separándolos en 2 grupos:

Desarrollo Corporal

- Orientación corporal en espacio y lateralidad
- Movilidad, desarrollo y control de la movilidad, adaptación y transformación
- Percepción espacio-temporal
- Equilibrio
- Coordinación
- Educación de la respiración
- Resistencia

- Movilidad de articulaciones
- Diferenciación espacio-temporal y dinámica
- Fuerza rápida
- Velocidad
- Flexibilidad (pueden empezar a coger hábitos)
- Velocidad de reacción (juegos)

Trabajo específico

- Correr
- Saltar
- Lanzar y atrapar
- Ponerse de cara a canasta
- Pivotar
- Balanceos de protección
- Manejo de balón
- Arrancadas
- Paradas
- Apoyos
- Finalizaciones ambas manos
- Lanzamiento a canasta
- Ocupación de espacios
- Manoseo de balón
- Agarre
- Pase

Funcionamiento de una escuela benjamín: deporte de iniciación

Para el desarrollo de estos objetivos, podemos plantear el dividir la instalación en pequeños espacios para que los jugadores vayan rotando de un espacio a otro (nosotros solemos dividir espacios del tamaño de media pista de basket) y planteamos una duración máxima de ejercicio/juego de diez minutos, contemplando dentro de este

tiempo la explicación del mismo y posibles variantes para evitar que el trabajo sea repetitivo y conseguir ampliar la dificultad del mismo para proponer más retos a los jugadores.

Vamos a plantear varios ejercicios de cinco entrenadores con los que tenemos la suerte de contar en la escuela de Basket Navarra.

Ellos son Fernando Andueza (Club Baloncesto San Ignacio), Miren Ayerra (Sanduzelai), Silvia Martín (CBMST Mendillorri), Marta Galar (Nuestra Señora del Huerto) y Alba Mañeru (Navarro Villoslada)



Fernando Andueza
Entrenador Club Baloncesto San Ignacio

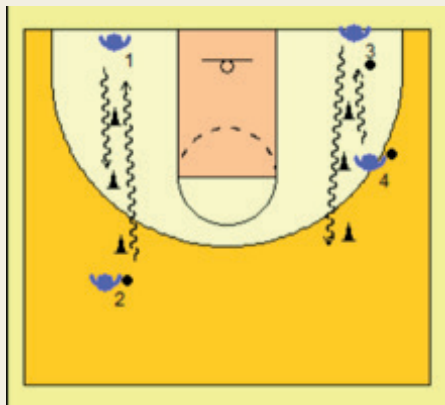
Nº de jugadores: 6-8
Material: 12-16 chinos, 4 aros, petos

Objetivos desarrollo corporal:

- Educación de la respiración
- Resistencia
- Movilidad de articulaciones

Objetivos trabajo específico:

- Manejo de balón
- Arrancadas
- Paradas
- Apoyos



Descripción del ejercicio:

- Calentamiento: Juego simple. Por parejas. La idea es coger un chino y llevarlo a su compañero que lo devolverá donde estaba. Para que este segundo compañero salga, debe chocarle la mano.

- Parte Principal. Mismo juego pero con distintas variantes y fundamentos a hacer. A partir de esa idea trabajaremos los diferentes objetivos diseñados.

Se corre peligro con las filas. Por dicho motivo los equipos serán de dos personas (a lo sumo tres si es impar el número)

1. "Piedrecitas del río". Calentamiento
 - 3/4 chinos colocados en fila.
 - Por parejas. Sale uno, coge el chino el que sea, vuelve y se lo da a su compañero que está esperándole de donde se ha salido. Este deberá dejarlo en su sitio y volver a chocar la mano con su compañero para que vuelva a salir de nuevo a coger el chino.

Variantes/Evolución

- Continuamos. Lo mismo pero esta vez el chino lo llevan ambos en la cabeza.
- Lo mismo (chino en la cabeza) pero ahora botamos un balón. (Fin calentamiento)

2. Parte Principal

- Bajo la misma idea como ya he comentado (3/4 chinos colocados en fila que hay que cogerlos y dejarlos de nuevo) con nuevos retos, desarrollamos nuestros objetivos.

- Filas: Es importante que no se distraigan, aburran y que estén metidos en el ejercicio el que le toque esperar, por lo que propondremos pequeñas tareas: Tirar el balón arriba y cogerlo, sentarse y levantarse con el balón, cambios de mano o movimientos de pies. También pondrán números a sus compañeros para que los otros levanten los ojos. Todo ello en función de la edad/destreza. Además iremos cambiando el que va a por el chino para que no siempre hagan lo mismo.
- Todo se hará botando. (Mano fuerte, mano débil)

Retos

- Con dos chinos y dos aros. Cuando te toque el aro meterte el aro por el cuerpo.
- Tirarte el balón lo más cerca del cono para cogerlo. O te lo tira el compañero.
- Antes de empezar ir a ponerte un peto. Para acabar hay que quitárselo.
- Llevar todos a un montón, para

luego devolverlos a su sitio, pero antes de cogerlo tienes que hacer una croqueta, un cambio de mano, tirar el balón y cogerlo lo más abajo posible hago la estatua para respirar... etc.

- Lo mismo que lo anterior, pero ahora los chinos los coges de cualquier fila, amontonas y luego creas tu propia fila.
- Movernos cambiando de mano y coger el chino.
- Movernos bordeando con el balón la cintura para coger el chino.
- Con un banco en medio / o dos para saltarlo o para bordearlo/pasarlo de cualquier forma (por arriba, por el lateral, en medio por delante, en medio por detrás)
- Si tuviera muchos chinos o en función de las líneas, habría uno en medio de la fila que no se puede coger y en donde el jugador tiene que hacer una parada (1 tiempo (canguro), dos tiempos (caballo), una pierna (flamenco), disociación (elefante bailarín).
- En una línea próxima a canasta pivotar y entrar al aro o tiro (chicle-araña-araña)

Miren Ayerra

Entrenadora Sanduzelai



(Nº de jugadores: 6-8
Material: Conos

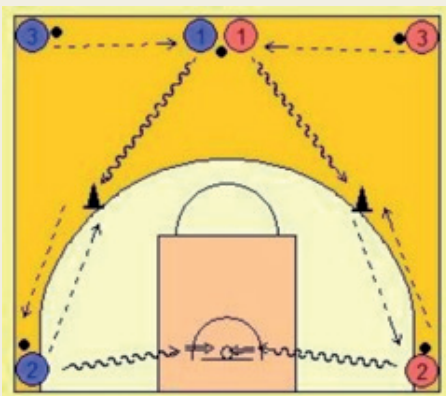
Objetivos desarrollo corporal:

- Anticipación y toma de decisiones

Objetivos trabajo específico:

- Ocupación de espacios
- Manoseo de balón
- Agarre
- Pase

Funcionamiento de una escuela benjamín: deporte de iniciación



Descripción del ejercicio:

Ejercicio: Mani-manitas

Se divide al grupo en 2 equipos. Una persona de cada grupo se colocará en el centro del campo.

Otra en la esquina que hace el medio campo con la banda y otra en la esquina que hace la banda con el fondo (como 1, 2 y 3). La jugadora nº 3 de cada equipo tendrá balón.

Cuando suene el silbato las jugadoras 1 de cada equipo tendrán que aguantar una lucha en el centro del campo de 5-10 segundos, a la voz de la entrenadora, dejarán el balón en el suelo y recibirán un pase de la jugadora 3 de su propio equipo.

Después, 1 deberá ir hasta el cono realizando manoseo "bufanda, cinturón, calcetines" (rodeando con el balón esas zonas del cuerpo).

Una vez llegue al cono, intercambiará el balón con 2 que le estará esperando realizando palmeos con el balón (de arriba abajo). 2 realizará una entrada y la jugadora 1 se situará en la posición 2.

Consiste en meter la entrada antes que el equipo contrario realizando adecuadamente todas las partes del ejercicio.

Evolución:

- Variación en los pases: picado, de pecho, por encima de la cabeza, a una mano, tras bote, etc.
- Variación en finalizaciones: parada y tiro, entrada.
- Cambiaremos la forma de avanzar: hacia delante, hacia atrás.
- Podrá haber un corte de 2 hacia la canasta entre los conos.
- Anticipación y toma de decisiones:
 - Si la jugadora que ha llegado antes ha realizado una entra

da, la segunda deberá hacer un tiro.

- Podemos poner a un jugador/a de cada equipo debajo del aro que les diga rojo (para hacer un tiro) o azul (para hacer una entrada).



Silvia Martín

Entrenadora CBMST Mendillorri

Nº de jugadores: 8

Material: Conos

Objetivos desarrollo corporal:

- Percepción espacio-temporal.
- Equilibrio
- Coordinación

Objetivos trabajo específico:

- Ponerse de cara a canasta
- Pivotar
- Balanceos de protección



Descripción del ejercicio:

Opción 1:

Los jugadores distribuidos por la media pista con balón. La entrenadora se moverá por el campo y tendrán que ponerse orientándose hacia ella pivotando primero con pie derecho y después con izquierdo. Cuando pite, irán a canasta.

Opción 2:

Por tríos. Jugador 2 intenta tocar balón, 1 lo protege y 3 busca línea de pase para recibir. El que la pasa va a defender, el que recibe ataca y el otro

pasa a ser receptor.

Opción 3:

Pivotar ante 2 defensas. Atacante intenta proteger balón y defensas intentan tocárselo, no robárselo. Hacerlo por tiempo, si defensa toca, se sigue. Importante no hacer falta.

Opción 4:

Pivotar con pase ante 2 defensas. Defensa intenta hacer 2x1 a jugador con balón, e intentar que no de pase al otro atacante. Si da pase, defensa va a por el otro/a jugador. Si consiguen cortar el pase, cambio de roles.

ADAPTACIÓN A MÁS PEQUEÑOS

Opción 1:

Los jugadores distribuidos por la media pista con balón. La entrenadora se moverá por el campo y tendrán que ponerse orientándose hacia ella pivotando primero con pie derecho y después con izquierdo. Cuando pite, irán a canasta.

Opción 2:

Mismo ejercicio pero protegiendo el balón. El balón siempre lo más alejado a la entrenadora. Cuando pite, irán a canasta.

Opción 3:

Por parejas, uno enfrente del otro, pases de pecho hasta oír la señal. El que tenga el balón en ese momento trata de protegerlo durante 5 segundos del otro que intenta ir a robar, hasta oír la señal de la entrenadora, en el que podrán atacar la canasta.



Marta Galar

Entrenadora Nuestra Señora del Huerto.

Nº de jugadores: 7-8

Material: Balones, chinos.

Objetivos desarrollo corporal:

- Anticipación y toma de decisiones

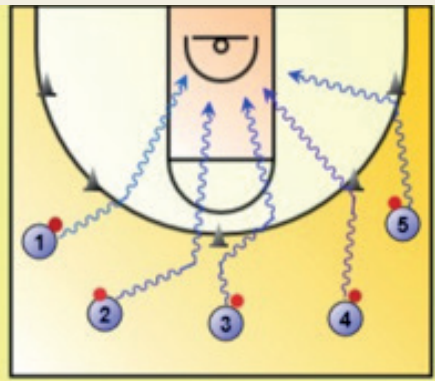
Objetivos trabajo específico:

- Finalizaciones ambas manos
- Lanzamiento a canasta

Descripción del ejercicio:

Comenzaremos con un ejercicio de calentamiento en el que tanto los mayores como los más pequeños deberán recorrer toda la media pista botando

Funcionamiento de una escuela benjamín: deporte de iniciación



balón de forma individual y realizando los diferentes movimientos que el entrenador les sugiera, por ejemplo: botar con mano derecha e izquierda a la vez que corro haciendo skipping (rodillas arriba), talones al culo, 3 saltos con el balón entre piernas y al tercer salto coger el balón y salir botando hacia canasta, manoseo de balón pasándose entre piernas mientras corren por la pista.

El ejercicio principal se centra en el trabajo de las finalizaciones a canasta, para ello realizaremos el siguiente ejercicio:

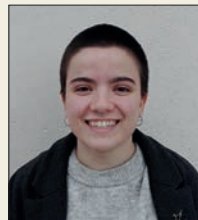
-Todos los jugadores con balón y con un cono (chino), botarán balón por la pista encontrándose con algunos conos situados sobre la línea de 6.75, al llegar a cualquiera de los conos deciden si realizan 1 ó 2 cambios de mano y entrada a canasta con la mano con la que botan balón, de esta manera al tener la otra mano ocupada por el chino, les obligamos a realizar la entrada con una mano. Aunque les cueste al principio, se trata de un

trabajo progresivo.

Para los más pequeños convertiremos el ejercicio en una mini competición en la que cada cambio de mano vale 2 puntos y quien llegue a 20 puntos gana.

Evoluciones:

Como evolución comenzarán realizando el cambio de mano común, terminando con cambios de mano entre piernas y por la espalda, de tal manera que coordinarán la mano que bota con la que sujetan el cono, realizando cambio de cono por balón.



Alba Mañeru

Entrenadora Navarro Villoslada.

Nº de jugadores: 7-8

Material: Balones, chinos de diferentes colores

Objetivos desarrollo corporal:

- Diferenciación espacio-temporal y dinámica
- Fuerza rápida
- Velocidad

Objetivos trabajo específico:

- Manejo de balón
- Arrancadas
- Paradas
- Apoyos



Descripción del ejercicio:

Todos los jugadores con balón. Ponemos chinos de 2-3 colores diferentes por el campo. Empiezan botando por el campo y haciendo cambios de mano en los chinos. Pueden "cerrar bases", es decir, si alguien va a un chino a hacer un cambio de mano, nadie más puede ir a ese (porque ya está ocupado).

Cuando yo grite "foto", cada jugador debe ir a un chino y hacer parada "canguro" (1T) o "caballo" (2T) mirando a canasta y agarrando bien el balón.

A partir de aquí puedo gritar 4 cosas:

- Canastón= finalización + canasta.
- Color= tengo que ir a un chino de otro color y hacer parada.
- Lado= tengo que ir a un chino del otro lado del campo y hacer parada.
- Clic= seguimos jugando.

(Iremos poco a poco añadiendo estos conceptos).

Evoluciones:

- Decir varias cosas seguidas, por ejemplo: color, lado y canastón.
- Cambios de mano diferentes según el chino.
- Cambio de mano = 1 punto
- Pillar a un compañero = 2 puntos

"El principal objetivo que debemos tener en el trabajo con estas edades es que los jugadores disfruten, jueguen, se lo pasen bien y que encuentren pequeños retos que les motiven a mejorar cada minuto, poniéndoles objetivos alcanzables y que sean capaces de desarrollar con sus capacidades físicas actuales."

