

Raúl Alzueta

Entrenador de minibasket femenino y pre-infantil, en Ursulinas. Temp. 2006

Estos juegos siguen siendo mi cajón de sastre donde rebusco las bases del defender intenso. Con ellos mi minibasket sigue jugando a defender y divertirse, a atacar al equipo con balón que busca sus logros. Son juegos, el entorno más natural de los pequeños. Aquí se inician en nuestro querido

baloncesto sin copiar "gimnasias de piés" y "castigos de líneas" copiados de la típica película americana o de tus entrenamientos de mayor del día anterior.

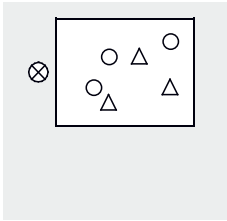
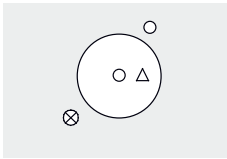
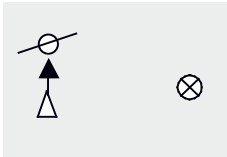
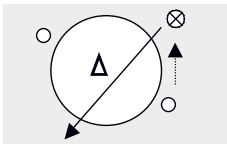
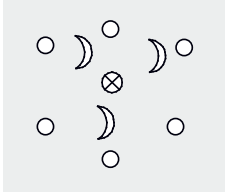
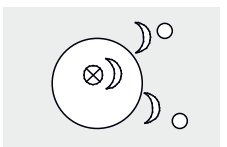
Aprende de tus jugadores jugando. Su inteligencia te pedirá acomodar el reglamento. Definir otros espacios. Crecen en respon-

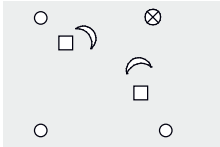
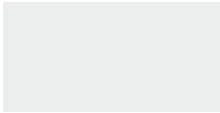

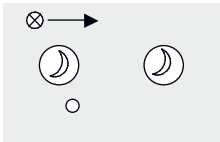
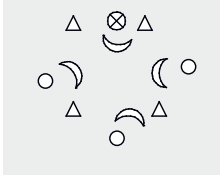


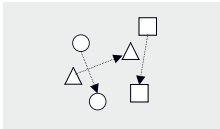
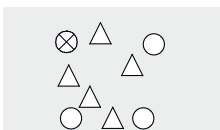
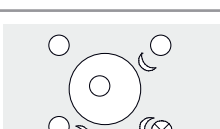
sabilidad pensando y resolviendo sin repetir pruebas atléticas, filas desmotivadoras, indisciplinadas.

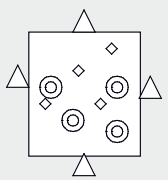


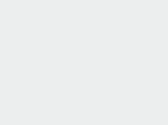
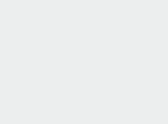

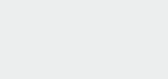

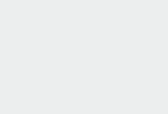
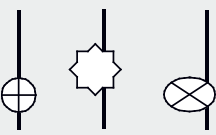
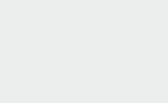
Cogidos por su mundo verán volar el tiempo enfrascados en el frente al otro y aceptarán estrategias con objetivos., respetaremos el núcleo del baloncesto: en equipo y con contrarios.

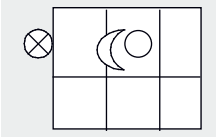
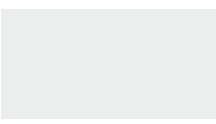
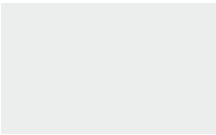
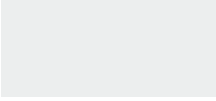
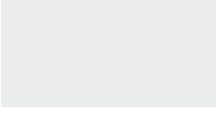
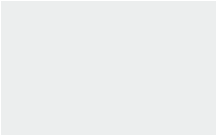
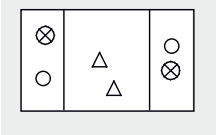
Si triunfa la creatividad, el fluir del ataque, la defensa buscará complicidades, agudizará la anticipación, la amplitud visual, el espíritu de conquista.

¡ Crea tu fichero y amplíalo con variantes surgidas de tus nuevas necesidades!

Juego	Regla Principal	Estrategia
	<p>No hay respiro Buscamos llegar a tres pases en el equipo para devolver el balón al sacador de banda = 2 ptos. Este devolverá el balón al equipo pasador = 1 pto. (2x2, 3x3, 4x4...+1) Variante: logrados 3 pases en el equipo al pasar al sacador intercambio de funciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siempre en movimiento. - Acción para el otro. - Dos actitudes en defensa a descubrir ante diversas valoraciones en el jugar. - Enriquecer con cortes y su defensa. Chocar los cortes.
	<p>Mensaje Intentamos pasar el balón a un jugador defendido dentro del círculo. Superioridad atacante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desmarcarse y buscar línea de pase. - "Sellar" el apoyo fuerte del defensor. - Fijar al defensor y dar referencia.
	<p>Balón-azúcar 4x1. Quien La Para sólo puede pillar al jugador que no está en posesión de balón. Acotar el terreno de juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Anticipar. - Fintar - Apoyar la línea de pase. - Crear exigencias antes de poder pasar y delimitar espacios.
	<p>Pasar por aro Al Recibir el balón cruzamos el círculo driblando y nos desocupamos del balón sin ser tocado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Donde puedo recibir el balón? - ¿Cuándo decidirse a cruzar?
	<p>Entrar con llave Pasar al recién cambiado que llega al centro con balón. Necesitamos 1 balón y los aros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siempre en movimiento. - Acción para el otro. - Dos actitudes en defensa a descubrir ante diversas valoraciones en el jugar. - Enriquecer con cortes y su defensa. Chocar los cortes.
	<p>Sin parar 4x4, 5x5 Pase al jugador interior e intercambio de posiciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Interior / Exterior. - Reemplazar. - Ganar la entrada del balón en el juego interior. - Pasar y seguir.

Juego	Regla Principal	Estrategia
	<p>Las alianzas 4 x 2 + 2. 4 atacantes intentan tocar con el balón adaptado a 2. Dos defensores se lo impiden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Intercepciones de pases. - Buscarse apoyos
	<p>Vuelvete loco Dos parejas se pasan y mueven defendidas por uno en cancha. Dos balones a la vez.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Amplitud visual. - Variedad de pases - Exigencias.
	<p>Interceptar Pasar y cortar. Defender saltando al balón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cortar por delante / detrás. - Cambio de dirección.
	<p>Enjaulados 2 x 1. Los defensores no pueden sacar los dos pies de los círculos. Facilitar el ataque acotando los movimientos de los defensores. Apoyar la defensa creando exigencias nuevas en los pases.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Negar las líneas de pase. - Analizar los pases y las recepciones en carrera. - Fintas de pase y puertas atrás
	<p>Transmisión difícil Buscamos la diversidad en los pases en unos espacios fijos y defendidos. 4 x 4. La recepción entre tus pivotes. Inicio de la defensa de espacios: Zonas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fintas de pase. - Puntos por donde pasar. - Diversidad en el pase.
	<p>No al vecino 6 x 1 con dos balones 7 x 3 y un balón No podemos pasar el balón al compañero vecino.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Visión periférica. - Elección de pase. - Selección de pases. - Fintas defensivas y engaños de pase.
	<p>El bloqueador Relevo de un lado a otro por el ancho del campo y en medio, libres de movimiento, encontramos un compañero que botando nos facilita el paso y otro que botando nos corta la trayectoria.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura de bloqueos. - Saltarlos. - Visión periférica. - Bote con ambas manos; buen manejo
	<p>Pareja paradora Numerados por parejas nos pasamos el balón. Cuando nos nombran pasamos el balón al entrenador y nos dedicamos a interceptar los pases del resto de las parejas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Interior / Exterior. - Reemplazar. - Ganar la entrada del balón en el juego interior. - Pasar y seguir.
	<p>Los intocables 4 x 5. El quinteto defensor intercepta: ni tocan ni desposeen. Buscamos los 2 x 1 y un sentido de presión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dos al balón. - No telegrafiamos los pases.
	<p>Dobla en defensa Salir a defender al oponente con balón y disuadir con dos defensores. 5 x 3. Un atacante dentro del círculo y cuatro en las esquinas. Pivotes de circulaciones y relevos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Primar un tipo de pases. - Fomentar por el valor de las acciones un tipo de defensa. - Movilidad. - Sentido de posesión-control.

Juego	Regla Principal	Estrategia
	<p>Riesgo y protección Pases fuera y dentro; dentro-dentro; dentro y fuera. Tres pases dentro = 1 punto. Dos equipos dentro del espacio de juego y uno por fuera de apoyo. Al lograr el tercer pase nos apoyamos en el equipo exterior e intercambiamos posición.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Primar un tipo de pases. - Fomentar por el valor de las acciones un tipo de defensa. - Movilidad. - Sentido de posesión-control.
	<p>Más difícil 4 x 3 buscan canasta. Cobran punto cada vez que logran su propósito en un número corto de acciones. Superado el número, cambio de posesión. Toda la cancha</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ver huecos. - Cambios de ritmo. - Cambios de dirección.
	<p>Un cañón por banda 4 jugadores con balón, intentan cruzar por una zona restringida por conos y defendida por dos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ver huecos. - Cambios de ritmo. - Cambios de dirección.
	<p>Cogidos de a dos Parejas cogidos de la mano nos movemos persiguiendo. Uno dribla el balón y lo compartimos. Jugadores sin pareja botando el balón y que para ser librados del acoso agarran la mano libre de las parejas; el otro con balón se larga y peligr.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bote dificultado. - Vista amplia. - Sentido de espacio.
	<p>Laberinto A persigue a B favorecido por los brazos que cambian de agarre creando diversos pasillos botando estáticos (en aro, en neumático,...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Discriminar la ayuda y la protección. - Atender los cambios.
	<p>Dos en apuros Dos botando quieren juntarse y el defensor no les deja. Usar claves de números, colores,... buscando el retener, el centrarse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Defensa activa y toma de decisiones. - Pelea por el balón. - Fintas en bote. - Memoria y atención.
	<p>Balón repelido En una zona reducida de 2 x 4 metros A y B se pasan el balón evitando ser tocados en posesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Palmeos. - Fintas de pase. - Sujeción del balón.
	<p>Ayuda Aguantando el balón en 1 x 1 pasamos a un tercer jugador y saltamos a iniciar el nuevo 1 x 1.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Protección del balón. - Flexibilidad de acciones. - Sentir la defensa y sellar su paso.
	<p>Persecución Las parejas evolucionan por la cancha pasándose el balón. A la señal quien esté en posesión del balón buscará meter canasta. El otro defenderá.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Repaso de pases. - Calidad y distancia. - Espacio restringido/abierto/colisión
	<p>Waterloo Dos equipos cambian de lado botando sus componentes cada uno su balón y venciendo la oposición de un tercer equipo que se mueve por el espacio entre lado y lado. 1 punto por equipo que primero se reúne. Logrados x puntos el vencedor cambia al medio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Visión en el bote. - Atacar botando contra todos. - Pelea y dificulta el logro de los demás. - Intensidad al fijar al atacante
	<p>Pasar y seguir 1 x 1 desde media cancha y con dos postes repetidores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pasar y seguir. - Negar el pase de vuelta

Juego	Regla Principal	Estrategia
	<p>Seis conquistas</p> <p>Dividida la zona en sub-espacios buscamos con la colaboración de un pasador el recibir en cada una de ellas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Memoria. - Lucha por recibir.
	<p>Pato mareado en movimiento</p> <p>4 x 1 se mueven pasándose el balón y siempre recibiendo en movimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación. - Gran apoyo de pases. - Tesón defensivo. - Exigencias.
	<p>Balón suicida</p> <p>En media cancha 5 x 1. El que pilla busca tocar al jugador con balón que aguantará al bote o le exigiremos acciones antes de pasar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recibir en movimiento. - Anticipar.
	<p>El zorro, la gallina y los polluelos</p> <p>El zorro, la gallina y el polluelo último llevan balón al bote. El zorro trata de tocar al último polluelo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dominios del bote. - Extrema colaboración. - Estrategias de ruptura del grupo familiar.
	<p>Sardana atrapo</p> <p>4 cogidos de la mano protegen al ratón de ser pillado por el gato que juegan botando cada uno su balón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Buscamos el trabajo de pies en la defensa. - Todos pelean todo. - Cambios bien continuados y organizados.
	<p>Ring</p> <p>El jugador en posesión del balón debe evitar ser tocado por el defensor. Lo evita al dejar el balón en el suelo y salir a tocar la línea de banda. El defensor copiará sus movimientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Visión. - Anticipación - Engaños. - Cambios de ritmo.
	<p>Interceptadores</p> <p>Los jugadores interiores tratan de interceptar los pases de los exteriores. Colaboración exterior para conservar la posesión del balón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sólo picados. Máximo control. - Rapidez en los atacantes y movimiento. - Mucho apoyo de líneas de pase intentando no atascarse.





Raúl Alzueta

Entrenador de minibasket y preinfantil femenino, en Ursulinas. Temp. 2006

Estos juegos siguen siendo mi cajón de sastre donde rebusco las bases del defender intenso. Con ellos mi minibasket sigue jugando a defender y divertirse, a atacar al equipo con balón que busca sus logros. Son juegos, el entorno más natural

de los pequeños. Aquí se inician en nuestro querido baloncesto sin copiar "gimnasias de piés" y "castigos de líneas" copiados de la típica película americana o de tus entrenamientos de mayor del día anterior.

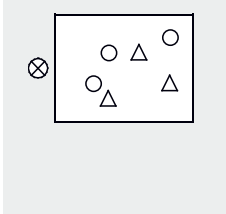
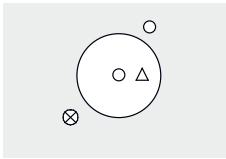
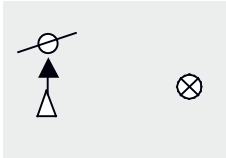
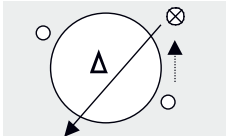
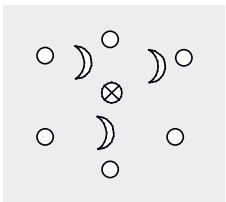
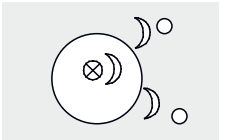
Aprende de tus jugadores jugando. Su inteligencia te pedirá acomodar el reglamento. Definir

otros espacios. Crecen en responsabilidad pensando y resolviendo sin repetir pruebas atléticas, filas desmotivadoras, indisciplinadas.

Cogidos por su mundo verán volar el tiempo enfrascados en el frente al otro y aceptarán estrategias con objetivo., respetaremos el núcleo del baloncesto: en equipo y con contrarios.

Si triunfa la creatividad, el fluir del ataque, la defensa buscará complicidades, agudizará la anticipación, la amplitud visual, el espíritu de conquista.

¡ Crea tu fichero y amplíalo con variantes surgidas de tus nuevas necesidades !.

Juego	Regla Principal	Estrategia
	<p>No hay respiro Buscamos llegar a tres pases en el equipo para devolver el balón al sacador de banda = 2 ptos. Este devolverá el balón al equipo pasador = 1 pto. (2x2, 3x3, 4x4...+1) Variante: logrados 3 pases en el equipo al pasar al sacador intercambio de funciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siempre en movimiento. - Acción para el otro. - Dos actitudes en defensa a descubrir ante diversas valoraciones en el jugar. - Enriquecer con cortes y su defensa. Chocar los cortes.
	<p>Mensaje Intentamos pasar el balón a un jugador defendido dentro del círculo. Superioridad atacante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desmarcarse y buscar línea de pase. - "Sellar" el apoyo fuerte del defensor. - Fijar al defensor y dar referencia.
	<p>Balón-azúcar 4x1. Quien la para sólo puede pillar al jugador que no está en posesión de balón. Acotar el terreno de juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Anticipar. - Fintar - Apoyar la línea de pase. - Crear exigencias antes de poder pasar y delimitar espacios.
	<p>Pasar por aro Al recibir el balón cruzamos el círculo driblando y nos desocupamos del balón sin ser tocado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Dónde puedo recibir el balón? - ¿Cuándo decidirse a cruzar?
	<p>Entrar con llave Pasar al recién cambiado que llega al centro con balón. Necesitamos 1 balón y los aros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siempre en movimiento. - Acción para el otro. - Dos actitudes en defensa a descubrir ante diversas valoraciones en el jugar. - Enriquecer con cortes y su defensa. Chocar los cortes.
	<p>Sin parar 4x4, 5x5 Pase al jugador interior e intercambio de posiciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Interior / Exterior. - Reemplazar. - Ganar la entrada del balón en el juego interior. - Pasar y seguir.