

Baloncesto

La escuela de baloncesto del colegio Joaquín Costa ha promovido y divulgado el baloncesto en Madrid y principalmente en este Distrito en el que es ejemplo.

Llevamos 34 años fomentando el baloncesto, con niños de edades comprendidas entre los 7 a 18 años (actualmente los de 12 a 18 años entrenan y juegan en polideportivos municipales fuera de actividades A.M.P.A..)

OBJETIVOS GENERALES

- Disfrutar de un deporte colectivo
- Fomento de la amistad y cooperación a través del deporte.
- Desarrollo de la personalidad del alumno.
- Impulsar del juego y aprendizaje de diferentes habilidades.
- Mejora de las capacidades técnicas, físicas y tácticas individuales y colectivas.
- Promover el respeto hacia los compañeros, entrenadores, contrarios, árbitros, etc. y favorecer las relaciones sociales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DE CONSIDERACION

Físicas.

Trabajo Condiciones Físicas Generales:

- a) Resistencia: Desarrollo de la capacidad aeróbica
- b) Velocidad: Mejora de la velocidad gestual y de aceleración.
- c) Coordinación: Al mejorar la coordinación aumentamos la velocidad de desplazamiento. Damos mucha importancia a la coordinación Oculo-Manual-Pedica que es primordial para nuestro deporte.
- d) Fuerza: F. explosiva que se desarrolla casi de forma natural con saltos.
- e) Flexibilidad: Amplitud de movimientos y de los tipos de movimiento

Contenido Técnico

- Posición básica de ataque -Agarre del balón
- Juego sin balón: Arrancadas, Desplazamientos, Cambios de ritmo, Paradas en 1 tiempo y 2 tiempos
- Recepciones
- Pase: Pecho, picado, una mano, lateral, encima de los hombros, etc
- Bote: Control y manejo del balón.
- Pivotes
- Salidas: Directa y cruzada
- Dribbling
- Lanzamientos: Tiro a canasta y Tiro a tablero
- Ataque 1*0
- Ataque 1*1

Tácticas

- Juego 2*2
- Juego 3*3

CONSIDERACIONES ESPECIALES

2º Primaria

El aprendizaje está basado en el juego principalmente, enfocados estos al baloncesto.

El alumno/a no conoce, en su mayoría, este deporte por lo que tenemos que hacerlo entretenido y divertido, sin obviar los objetivos marcados.

Básicamente, se harán los objetivos físicos adecuados a su edad y los técnicos:

Posición básica ofensiva, defensiva, agarre, pase, bote y tiro.

Juego: 1*1, 2*2 y una vez asimilados ciertos conocimientos empezaran a jugar partidos 3*3

3º y 4º de Primaria

Se continua con los juegos, pero haciéndolos más específicos al baloncesto.

Los fundamentos técnicos son mas avanzados correspondientes a su edad y ampliando el horario de los partidos (3*3)

Los circuitos de manejo del balón, se realizan en carrera con diferentes cambios de ritmo, para aumentar su velocidad y coordinación.

En 4º se intenta motivar a los alumnos/as para participar en ligas municipales jugando liga regular contra otros colegios. Estos partidos son 5*5 en sistema de competición con arbitrajes federativos.

En 3º, 1 o 2 fin de semana, según disponibilidad, jugarán con otros equipos del mismo colegio u otros, en forma de fiesta deportiva (3*3)

5º y 6º de Primaria

Conseguido el objetivo, de que a todos los alumnos/as, les guste jugar partidos y por consiguiente, el baloncesto, juegan en ligas municipales contra otros colegios.

Estos partidos son 5*5 en sistema de competición con arbitrajes federativos.

Aquí tienen que tener asimilados los fundamentos técnicos individuales y colectivos de los cursos anteriores.

Avanzando con la programación:

Técnica individual:

- Entradas a canasta: Dcha, izq., a canasta pasada, en bandeja, etc.
- Tiro en suspensión
- Fintas de recepción: simple, de reverso, autobloqueo, etc.
- Fintas de salida: izq, dcha, reverso, de pie, doble paso, etc.
- Fintas de tiro
- Básica Defensiva. Colocación al oponente directo.
- Dribling: con finta, de reverso, cambio de mano, por debajo piérrnas, detrás de espalda, etc.
- Pivotes: Movimientos debajo el aro, etc.
- Rebotes ofensivos y defensivos.
- Tiro libre.
- Defensa Individual: Posición

Contenido Táctico

- Pase y corte
- Contraataque
- Juego ofensivo y defensivo 5*5
- 5*5.
- Contraataque 3*3,4*4,5*5
- Juego 2*2,3*3,

*Bloqueos directo e indirecto (según nivel y última etapa del alumno/a.)

El jugador/a al terminar el último curso debe estar integrado ya en los equipos(es voluntario, algunos alumnos siguen en el grupo y sin embargo no compiten).

Estando a vuestra disposición, para cualquier consulta que queráis hacer:

Ramón Velayos