

Introducción: ¿Por qué es tan importante la planificación en el minibasket?

El minibasket no es solo una versión reducida del baloncesto; es la puerta de entrada al deporte para niños y niñas. A través de él, se desarrollan no solo las habilidades técnicas, sino también valores fundamentales como el trabajo en equipo, la confianza y la disciplina.

La correcta planificación de una sesión de minibasket es esencial para:

- Maximizar el tiempo de entrenamiento.
- Crear un entorno de aprendizaje seguro, divertido y adaptado a las necesidades de los niños.
- Asegurar que cada ejercicio tenga un propósito claro, respetando las etapas de desarrollo físico, cognitivo y emocional.

Generalidades Etapa Alevín.

En esta etapa, los niños y niñas comienzan a descentrarse de su enfoque individualista (yo, el balón, mi compañero y mi rival) para desarrollar una mayor conciencia de equipo. Esta fase es conocida como "la edad de oro" del baloncesto formativo, porque los jugadores asimilan rápidamente conceptos técnicos y tácticos, disfrutan la práctica y muestran gran disposición para el aprendizaje.

- **A nivel técnico:** Los jugadores empiezan a controlar y dominar mejor el balón, desarrollando habilidades como el bote y el pase.
- **A nivel táctico:** Comienzan a comprender la importancia del trabajo en equipo, prestando especial atención al pase y al uso del espacio.

Fundamentos a entrenar en minibasket

El objetivo principal en esta etapa es la **iniciación al juego colectivo**. Algunos de los aspectos tácticos y técnicos a trabajar son:

Ataque

- **Salida de contraataque** tras rebote defensivo, reconociendo las calles y moviéndose a máxima velocidad sin chocar.
- **Situaciones de superioridad numérica:** 2x1, 3x2, 2x2 o 3x3, con ventajas para los atacantes.
- **Opciones del jugador con balón:** Crear desde el bote, dividir y doblar, o desde el pase, pasar y progresar.
- **Opciones del jugador sin balón:** Respetar al jugador con balón, cortes a canasta, uso del espacio y fintas para recibir.

PLANIFICACIÓN SESIÓN EN LA ETAPA DE MINIBASKET. ETAPA ALEVÍN

Defensa

- **Defensa al jugador con balón:** Iniciar la defensa cuando está botando o ha dejado de botar.
- **Defensa al jugador sin balón:** Introducción al concepto de línea de pase.
- **Defensa de equipo:** Trabajar en la ayuda y recuperación, introduciendo el concepto de que si a un compañero se le escapa el atacante, el jugador más cercano debe ayudar.

En minibasket, la **defensa debe ser individual**.

Desarrollo de habilidades físicas

Es recomendable trabajar diariamente en la **coordinación dinámica general** a través de ejercicios como:

- Saltar, correr, desplazamientos laterales.
- Ejercicios de agilidad: zig-zag, saltar aros, picas, etc.

Contextualización del entrenamiento

Conocimiento del grupo

- **Heterogeneidad del grupo:** Es importante conocer los aprendizajes previos y adaptar los ejercicios a las necesidades y niveles del grupo.

Objetivos comunes del club o colegio

- Los objetivos deben estar alineados con el desarrollo integral de los jugadores, no solo en lo técnico sino también en lo formativo.

Estructuración del entrenamiento

Importancia de una correcta estructura

La estructuración del entrenamiento es clave para que los jugadores:

- Entiendan los **objetivos del aprendizaje**.
- Relacionen las actividades con su evolución técnica y táctica.
- Se enfrenten a **metas superables**, lo que potencia la confianza y el desarrollo de habilidades.

No es necesario que todos los ejercicios estén interrelacionados en la misma sesión, pero sí a lo largo de la semana. Además, es esencial **dar feedback** a los jugadores durante las sesiones para reforzar su progreso.

¿Qué debe tener un buen ejercicio?

- **Adecuado al nivel del equipo** y del momento de la temporada.

PLANIFICACIÓN SESIÓN EN LA ETAPA DE MINIBASKET. ETAPA ALEVÍN

- **Foco claro:** Enfocar el esfuerzo en corregir aspectos concretos y asegurarse de que los jugadores repiten lo aprendido varias veces.
- **Dinamismo:** Los jugadores deben mantenerse activos para que su mejora sea constante.
- **Toma de decisiones:** Los ejercicios deben incluir situaciones donde los jugadores tomen decisiones rápidamente, entrenando tanto su mente como su cuerpo.

Ejemplo de estructuración del entrenamiento.

Podemos dividir la sesión de entrenamiento en cinco fases, teniendo siempre presentes los objetivos generales para interrelacionar eficazmente las tareas de cada fase.

1. **Activación y calentamiento**
 - Ejercicios o juegos dinámicos como el “pase a diez” o el uso de dos balones simultáneamente para dominio de balón.
2. **Dominio y tecnificación de habilidades**
 - Ejercicios 1C0.
 - 1C1 en diferentes situaciones con ventaja para el atacante.
3. **Juegos en espacios reducidos**
 - Ejercicios de 2C2, 3C3 en espacios reducidos para trabajar transición y toma de decisiones rápidas.
4. **Fase de transición y contrataque**
 - Aprovechar el contrataque para trabajar el pase y corte, integrándolo desde saques de banda o de fondo.
5. **Juegos colectivos**
 - Partidos reducidos de 5C5 o 4C4 para cerrar la sesión y aplicar lo aprendido.