

**PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA PARA ENTRENADORES DE BALONCESTO  
ESCUELAS DE BALONCESTO DESDE 3º HASTA 6º DE PRIMARIA. Juan Luis Esteban Pan**  
Profesor de Educación Física y Entrenador Superior de Baloncesto

FECHA:	HORA:	TIEMPO: 1HORA Y 30'	PISTA: Polideportivo
EQUIPO:			
MATERIAL: Balones, pivotes y canastas.			
OBSERVACIONES: Hoja de datos personales, normas generales. Ropa deportiva. Alimentación.			
ENTRENADOR: Juan Luis Esteban Pan.			
ENTRENAMIENTO. MICROCICLO 4º - 1º A			
ORGANIZACIÓN: Individual, parejas, tríos, cuartetos, quintetos y equipos de más jugadores.			
TÉCNICAS ENSEÑANZA: Búsqueda, descubrimiento guiado, demostración e imitación.			
<b>1.-Calentamiento.5'</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Juegos:</b> Persecución y percepción. Agarrados de las manos por parejas y con un balón cada uno en la otra mano.</li> </ul>			
<b>2. Agarre y manejo de balón. 5'</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tijeras, ocho entre piernas con y sin bote,...</li> </ul>			
<b>3.- Posición básica de equilibrio. 5'</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triple amenaza.</li> <li>- Triple amenaza y bote, pase, tiro.</li> </ul>			
<b>4.- Bote de velocidad. 10'</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pivotes como obstáculos a lo largo del campo. El gusano. Un bote con cada mano</li> <li>- Pivotes en zig-zag a lo largo del campo. Cambio de dirección por delante.</li> </ul>			
<b>5.-Pases en movimiento, con dos manos y con una mano. Juegos perceptivos, sensoriales con reducción de espacio y cambio de señales. 10'</b> Elegir uno o dos juegos.  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parejas. Pecho, picado, cabeza. Tic-tac.</li> <li>- Tríos. Pecho. Tic-tac.</li> <li>- Grupos de 4. "Cuadrado". <b>Paso y siga el pase, paso y voy al lado contrario.</b></li> <li>- <b>Juego: El perrito.</b> Grupos de tres o cuatro con un perrito, que intenta interceptar los pases, poco a poco aproximamos a los pasadores.</li> <li>- <b>Filas:</b> Pases de pecho. Cada día un pase distinto, mezclarlos, libertad de pase, pero siempre enérgico.</li> </ul>			
<b>5.- Gestoforma de tiro.5'</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Parejas:</b> de pie, sentados, tumbados, atención al agarre en "T".</li> <li>- <b>Juego: El camarero.</b> 1x0 contra la pared o a lo largo del campo.</li> </ul>			
<b>6.- Entradas a canasta. 10'</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrada por la derecha con primer paso largo y buena batida,...</li> <li>- Rueda de entradas por la derecha, rebote, bote con la izquierda y salida directa.</li> <li>- Tiro en bandeja sobre bote. Introducir un pivote, rebasarlo con C.D. por delante y entrada.</li> </ul>			
<b>7.- Competición.10'</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Juegos de persecución y espacios:</b> Todos contra todos en todo el campo, en ½ campo.</li> <li>- Utilizar cada vez una mano.</li> </ul>			
<b>8.-Partidos. 5x5. 30'</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Juego:</b> 5x5 el que consiga canasta sigue atacando contra otro grupo. Pasar o botar para avanzar. Ponernos delante de nuestro adversario con los brazos en alto como <b>un muro</b> cuando va a tirar a canasta.</li> <li>- <b>Reglas:</b> Pasos, dobles, faltas personales de tiro o de banda y campo atrás.</li> </ul>			
<b>VUELTA A LA CALMA:</b> <b>JUEGO:</b> Los estiramientos. Puntualidad. <b>EL ESFUERZO.</b> <b>Reglas:</b> pasos, dobles, líneas de campo, campo atrás, faltas personales. <b>Liga escolar.</b> <b>Resultados escolares.</b>		<b>OBSERVACIONES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cada uno un balón de minibasket.</b></li> <li>- Balón en las manos. Siempre que sea posible.</li> <li>- Días de entrenamientos.</li> <li>- Listados de jugadores/as, teléfonos, direcciones,...</li> <li>- Fotocopias de las notas escolares.</li> </ul>	

**PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA PARA ENTRENADORES DE BALONCESTO  
ESCUELAS DE BALONCESTO DESDE 3º HASTA 6º DE PRIMARIA. Juan Luis Esteban Pan**  
Profesor de Educación Física y Entrenador Superior de Baloncesto

FECHA:	HORA:	TIEMPO: 1HORA Y 30'	PISTA: Polideportivo
EQUIPO:			
MATERIAL: Balones, pivotes y canastas.			
OBSERVACIONES: Hoja de datos personales, normas generales. Ropa deportiva. Alimentación.			
ENTRENADOR: Juan Luis Esteban Pan.			
ENTRENAMIENTO. MICROCICLO 4º - 2º A			
ORGANIZACIÓN: Individual, parejas, tríos, cuartetos, quintetos y equipos de más jugadores.			
TÉCNICAS ENSEÑANZA: Búsqueda, descubrimiento guiado, demostración e imitación.			
<b>1.-Calentamiento.10'</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Juegos:</b> Persecución y percepción. Agarrados de la cintura, por parejas y con un balón el primero en las manos y el segundo sujetándolo entre el pecho y la espalda del compañero.</li> <li>- <b>Juego:</b> El balón en las manos por parejas, luchas de agarre en distintas posiciones del balón y de los compañeros.</li> </ul>			
<b>2. Agarre y manejo de balón. 15'</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Malabarismos y giros en oleadas,...</li> <li>- Tijeras, ocho entre piernas con y sin bote,...</li> <li>- Aspas por delante y por detrás,...</li> <li>- Péndulo laterales, horizontales y cruzados,</li> <li>- Ochos andando, estáticos con bote y sin bote,...</li> <li>- La "V". Bote entre piernas con dos manos.</li> <li>- Cambio de mano por delante, en estático y en movimiento.</li> </ul>			
<b>3.- Posición básica de equilibrio. 5'</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Defensiva. Colocación en la pared. Piernas y apoyos, brazos, cuerpo, manos y mirada.</li> <li>- Ofensiva. Triple amenaza y bote, pase, tiro.</li> </ul>			
<b>4.- Bote de velocidad. 30'</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reaccionar a los movimientos del profesor.</li> <li>- Imitar al compañero sin dejar de botar, con un balón cada uno, con el balón el que imita.</li> <li>- Relevos de 4 con un balón hacia un obstáculo, con bote y sin bote.</li> <li>- Diagonales botando, con la derecha y con la izquierda.</li> <li>- Pivotes como obstáculos a lo largo del campo. El gusano. <b>Un bote con cada mano.</b></li> <li>- Pivotes en zig-zag a lo largo del campo. <b>Cambio de dirección por delante.</b></li> </ul>			
<b>5.- Gestoforma de tiro.5'</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Parejas:</b> de pie, sentados, tumbados, atención al agarre en "T".</li> <li>- <b>Juego:</b> El camarero. 1x0 contra la pared o a lo largo del campo.</li> </ul>			
<b>6.- Entradas a canasta. 10'</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrada por la derecha con obstáculo para el pie derecho, primer paso largo y buena batida,...</li> <li>- Rueda de entradas por la derecha, rebote, bote con la izquierda y salida directa.</li> <li>- Tiro en bandeja sobre bote. Introducir un pivote, rebasarlo con C.D. por delante y entrada.</li> </ul>			
<b>7.-Partidos. 5x5. 15'</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Juego:</b> 5x5 el que consigue canasta sigue atacando contra otro grupo. Pasar o botar para avanzar. Ponernos delante de nuestro adversario con lo brazos en alto como <b>un muro</b> cuando va a tirar a canasta.</li> <li>- <b>Reglas:</b> Regla de los 5". Pasos, dobles, faltas personales de tiro o de banda y campo atrás.</li> </ul>			
<b>VUELTA A LA CALMA:</b>		<b>OBSERVACIONES:</b>	
<b>JUEGO:</b> Los estiramientos. Puntualidad. <b>EL ESFUERZO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cada uno un balón de minibasket.</b></li> <li>- Balón en las manos. Siempre que sea posible.</li> <li>- Días de entrenamientos.</li> <li>- Listados de jugadores/as, teléfonos, direcciones,...</li> <li>- Fotocopias de las notas escolares.</li> </ul>	
<b>Reglas:</b> Pasos, dobles, líneas de campo, campo atrás, faltas personales...			
<b>Liga escolar.</b>			
<b>Resultados escolares.</b>			

**PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA PARA ENTRENADORES DE BALONCESTO  
ESCUELAS DE BALONCESTO DESDE 3º HASTA 6º DE PRIMARIA. Juan Luis Esteban Pan**  
Profesor de Educación Física y Entrenador Superior de Baloncesto

FECHA:	HORA:	TIEMPO: 1HORA Y 30'	PISTA: Polideportivo
EQUIPO:			
MATERIAL: Balones, pivotes y canastas.			
OBSERVACIONES: Hoja de datos personales, normas generales. Ropa deportiva. Alimentación.			
ENTRENADOR: Juan Luis Esteban Pan.			
ENTRENAMIENTO. MICROCICLO 4º - 3º A			
ORGANIZACIÓN: Individual, parejas, tríos, cuartetos, quintetos y equipos de más jugadores.			
TÉCNICAS ENSEÑANZA: Búsqueda, descubrimiento guiado, demostración e imitación.			
<b>1.-Calentamiento.5'</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Juegos:</b> Persecución y percepción. "La cadena."</li> </ul>			
<b>2. Agarre y manejo de balón. 10'</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Malabarismos y giros en oleadas,...</li> <li>- Tijeras, ocho entre piernas con y sin bote,...</li> <li>- Aspas por delante y por detrás,...</li> <li>- Péndulo laterales, horizontales y cruzados,</li> <li>- Ochos andando, estáticos con bote y sin bote,...</li> <li>- Cambio de mano por delante, en estático y en movimiento.</li> </ul>			
<b>3.- Entradas a canasta derecha. 10'</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrada por la derecha con obstáculo para el pie derecho, primer paso largo y buena batida,...</li> <li>- Rueda de entradas por la derecha, rebote, bote con la izquierda y salida directa.</li> <li>- Tiro en bandeja sobre bote. Introducir un pivote, rebasarlo con C.D. por delante y entrada.</li> </ul>			
<b>4.- Entradas a canasta izquierda. 10'</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Misma metodología que la entrada por la derecha.</li> <li>- Sin bote, con un bote, con dos botes,...</li> </ul>			
<b>5.- Entradas a canasta por el centro. 10'</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Misma metodología que la entrada por la derecha.</li> <li>- Sin bote, con un bote, con dos botes,...</li> </ul>			
<b>6.- Gestoforma de tiro.5'</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Parejas:</b> de pie, sentados, tumbados, atención al agarre en "T".</li> <li>- <b>Juego: El camarero.</b> 1x0 contra la pared o a lo largo del campo.</li> </ul>			
<b>7.- Pases.20'</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x0. Tic-tac</li> <li>- 2x0 en contraataque(C/A).</li> <li>- 3x0. Trenzas.</li> </ul>			
<b>8.-Partidos. 5x5. 20'</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Juego:</b> 5x5 el que consigue canasta sigue atacando contra otro grupo. Pasar o botar para avanzar. Ponernos delante de nuestro adversario con los brazos en alto como <b>un muro</b> cuando va a tirar a canasta.</li> <li>- <b>Reglas:</b> Regla de los 3" y 5". Salto entre dos y luchas. Pasos, dobles, faltas personales de tiro o de banda y campo atrás.</li> </ul>			
<b>VUELTA A LA CALMA:</b>		<b>OBSERVACIONES:</b>	
<b>JUEGO:</b> Para jugar bien hay que esforzarse. <b>EL ESFUERZO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cada uno un balón de minibasket.</b></li> <li>- Ropa de entrenamiento,...</li> <li>- Calzado, atar bien las botas siempre,</li> <li>- Fotocopias de las notas escolares.</li> </ul>	
<b>Reglas:</b> Pasos, dobles, líneas de campo, campo atrás, faltas personales. Regla de los 3" y 5". Salto entre dos y luchas.			
<b>Liga escolar.</b>			
<b>Resultados escolares.</b>			