

3X3 BASKET FOR KIDS

TRAINING MODULE



Co-funded by
the European Union



You're already here!
BARCEL'HONA
Sports Events



EL APOYO DE LA COMISIÓN EUROPEA A LA PRODUCCIÓN DE ESTA PUBLICACIÓN NO CONSTITUYE UNA APROBACIÓN DE SU CONTENIDO, QUE REFLEJA ÚNICAMENTE LAS OPINIONES DE LOS AUTORES, Y LA COMISIÓN NO SE HACE RESPONSABLE DEL USO QUE PUEDA HACERSE DE LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN ELLA.

TABLA DE CONTENIDO

LAS BASES DEL BALONCESTO 3X3.....	4
• INTRODUCCIÓN.....	5
• REGLAS BÁSICAS.....	6
• FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO 3X3	7
• BENEFICIOS DEL BALONCESTO 3X3	8
• CONTEXTO HISTÓRICO.....	8
• BALONCESTO 3X3 INCLUSIVO.....	8
• DATOS DE INTERÉS.....	9
• DIFERENCIAS 3X3 Y 5X5	9
ENFOQUES PEDAGÓGICOS	10
• ENSEÑANDO BALONCESTO 3X3	11
• SUB-10 (U10)	12
• SUB-12 (U12)	14
• SUB-14 (U14)	17
• SUB-16 (U16)	28
• SUB-18 (U18)	40
PRINCIPIOS DEL JUEGO 3X3	49
• TRANSICIÓN	50
• ESPACIOS	58
• 1 VS. 1	63
• BLOQUEO	67
• PASE MANO A MANO	75
• JUEGO DE POSTE.....	80
• OTROS FACTORES.....	87
CREANDO ENTORNOS INCLUSIVOS	88
PARTICIPACIÓN COMUNITARIA EN EL BALONCESTO 3X3 PARA NIÑOS Y NIÑAS	92
EVALUACIÓN Y VALORACIÓN EN UN PROGRAMA DE BALONCESTO 3X3 PARA NIÑOS Y NIÑAS	94
EJEMPLOS DE ENTRENAMIENTO	96
ACERCA DEL PROYECTO	101
ACERCA DE ERASMUS+ SPORT	103

1. LAS BASES DEL BALONCESTO 3X3

INTRODUCCIÓN

El baloncesto es uno de los deportes más populares del mundo y a la gente le encanta jugarlo o verlo, sin importar su modalidad. Existen diversas variantes del baloncesto en todo el mundo, con modificaciones que lo diferencian de la disciplina tradicional de cinco contra cinco, pero las habilidades básicas que los jugadores utilizan con y sin balón se mantienen intactas. Estas variantes, que pueden ser formales o informales, son casi idénticas al baloncesto tradicional, pero presentan diferencias en la estructura y las reglas. Las variantes informales del baloncesto, como el "streetball", se juegan sin reglas oficiales estrictas, generalmente en los campos de juego sin árbitros ni otros oficiales. El 3x3, por otro lado, es una disciplina formal de baloncesto con reglas estrictas.

Esta variante implica a dos equipos de tres jugadores cada uno, y generalmente un suplente, que juegan en una canasta. El equipo gana si anota 21 puntos primero o si ha anotado la mayor cantidad de puntos al final del tiempo reglamentario de 10 minutos.

En general, el 3x3 comparte mucho con el baloncesto de cinco contra cinco, incluyendo las reglas de manejo del balón y las infracciones básicas como los pasos, los dobles, la regla de los tres segundos, etc. El 3x3 también se juega en la mitad de una cancha de baloncesto normal, y las habilidades fundamentales que implica son similares a las del baloncesto tradicional. Sin embargo, existen algunas diferencias estructurales y de reglas clave que diferencian a ambos juegos. Por ejemplo, en el 3x3, comparado con el baloncesto tradicional, no se permite la figura del entrenador durante el partido; hay tres jugadores por equipo en comparación con los cinco del baloncesto tradicional; el reloj de tiro ofensivo del 3x3 está configurado en 12 segundos en lugar de los 24 del baloncesto; y los jugadores del 3x3 usan un balón único, más pequeño que el que se usa en las competiciones tradicionales de baloncesto masculino. Basándonos en las diferencias estructurales y de reglas mencionadas, la jugabilidad del 3x3, incluyendo los estilos de los equipos y las preferencias de anotación, también difiere de la del baloncesto, principalmente debido a las diferentes reglas de anotación. Aunque un triple en el baloncesto tradicional (*reglas FIBA) está a la misma distancia de la canasta que un triple en el 3x3, los jugadores de 3x3 optan por lanzar estos tiros con más frecuencia porque les atribuyen mayor valor. Un triple en el baloncesto tradicional vale un 50 % más que un tiro dentro del triple, pero en el 3x3, un tiro dentro del triple vale un punto, mientras que un tiro más allá del triple vale un 100 % más: dos puntos.

REGLAS BÁSICAS

El baloncesto 3x3 es un deporte emocionante y de ritmo rápido, diseñado para ofrecer un juego dinámico mediante reglas claras y concisas, lo que lo hace especialmente atractivo para jugadores jóvenes. El juego se desarrolla en una media cancha compacta de 15 x 11 metros, con una sola canasta. Cada equipo alinea a tres jugadores a la vez, con un suplente disponible para rotaciones estratégicas. Los partidos se estructuran para durar 10 minutos o concluir cuando un equipo alcanza los 21 puntos, lo que ocurra primero, lo que garantiza una experiencia intensa y atractiva.

Anotar en el baloncesto 3x3 es sencillo, pero añade profundidad estratégica al juego. Las canastas anotadas dentro del arco, ubicado a 6,75 metros del aro, valen 1 punto, lo que fomenta las jugadas a corta distancia y el trabajo en equipo. Los tiros más allá de este arco valen 2 puntos, lo que premia la precisión y la habilidad a larga distancia. Los tiros libres, concedidos tras faltas específicas, aportan 1 punto cada uno, lo que brinda oportunidades para aprovechar los errores del oponente. Este sistema de puntuación mantiene los juegos competitivos y permite cambios rápidos en el marcador, a medida que los equipos equilibran el riesgo y la recompensa en sus selecciones de tiros.

El ritmo del juego está diseñado para mantener la acción y la participación constantes. Un lanzamiento de moneda al inicio determina la posesión inicial, sentando las bases para la jugada inicial. Tras anotar una canasta, el equipo contrario toma el balón detrás del arco de 2 puntos para reiniciar el partido, garantizando una transición fluida y evitando pausas. Si un equipo obtiene la posesión mediante un rebote defensivo o un robo, primero debe sacar el balón más allá del arco antes de lanzar un ataque, lo que promueve el movimiento estratégico y el trabajo en equipo.

Las faltas y penalizaciones en el baloncesto 3x3 se alinean con los principios tradicionales del baloncesto, como la prohibición de empujar, sujetar u otras infracciones físicas, garantizando así el juego limpio. A medida que se acumulan las faltas, las consecuencias se intensifican: tras la séptima falta de un equipo, se conceden dos tiros libres al equipo contrario, lo que aumenta la presión sobre el equipo infractor. Tras la décima falta, la penalización se agrava aún más, concediendo dos tiros libres más la posesión, lo que puede cambiar significativamente el ritmo del partido.

Un reloj de lanzamiento de 12 segundos es una característica distintiva del baloncesto 3x3, que aporta urgencia a cada posesión. Los equipos deben intentar un tiro dentro de este lapso, lo que promueve la toma de decisiones rápida, pases precisos y jugadas creativas. Esta regla evita que los equipos retengan el balón excesivamente, garantizando una acción continua y manteniendo a todos los jugadores activamente involucrados. En conjunto, estas reglas crean un formato dinámico, inclusivo y accesible que enfatiza la habilidad, la estrategia y el trabajo en equipo, convirtiendo el baloncesto 3x3 en un deporte emocionante tanto para jugadores como para espectadores.

FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO 3X3

Ataque: El movimiento sin balón es crucial debido al número limitado de jugadores, lo que crea espacio para tiros abiertos. Los tiros rápidos son esenciales dado el reloj de posesión de 12 segundos, lo que requiere una toma de decisiones inmediata. Las habilidades de uno contra uno, como el dribling y la finalización cerca del aro, son vitales debido a la menor presencia defensiva en la zona. Se prioriza el tiro exterior, ya que los tiros de dos puntos desde fuera del área tienen mayor valor.

Defensa: La defensa en el 3x3 es intensa e implacable, con una comunicación constante para contrarrestar el ritmo rápido. Los equipos suelen cambiar de rol automáticamente en los bloqueos debido a la limitada ayuda defensiva. La presión perimetral es crucial para evitar los tiros de dos puntos, y las transiciones rápidas tras una canasta brindan oportunidades para recuperar la posesión.

Rebote y transición: Los rebotes ofensivos son muy valiosos, ya que ofrecen oportunidades inmediatas de anotar de segunda mano. Después de los rebotes defensivos, los equipos deben sacar rápidamente el balón desde fuera del área para iniciar el juego. Los jugadores deben cambiar de rol con fluidez, ya que no hay posiciones fijas.

Juego Colectivo y Comunicación: Los pases precisos y rápidos son esenciales para aprovechar las ventajas en el juego de ritmo rápido. Sin entrenador en la banda, los jugadores deben comunicarse constantemente y tomar decisiones en tiempo real. Un espacio adecuado en la cancha pequeña evita la aglomeración y maximiza las oportunidades ofensivas.

Aspectos Tácticos: En ataque, los equipos se centran en tiros rápidos, movimientos sin balón y espacios. En defensa, la cobertura intensa uno contra uno con cambios rápidos es clave. Las transiciones rápidas y un bloqueo efectivo crean oportunidades de tiro.

Aspectos Técnicos: Se requieren habilidades avanzadas de manejo del balón para sortear la presión defensiva constante. Un tiro rápido y preciso es crucial, al igual que la precisión en los pases. El juego en el poste sigue siendo importante para crear ventajas físicas cerca del aro.

BENEFICIOS DEL BALONCESTO 3X3

El baloncesto 3x3 ofrece numerosos beneficios físicos y mentales, lo que lo convierte en un deporte dinámico e inclusivo. **Beneficios físicos:** Su alta intensidad mejora la resistencia cardiovascular, potenciando la capacidad aeróbica y anaeróbica. Los movimientos explosivos desarrollan la fuerza de piernas, brazos y core, mientras que las reacciones rápidas potencian la coordinación y la agilidad. La quema de calorías de este deporte ayuda a controlar el peso. **Beneficios mentales y sociales:** Jugar en equipos pequeños fomenta el trabajo en equipo y la comunicación, mientras que el ritmo rápido agudiza la toma de decisiones rápida. La actividad física reduce el estrés y mejora el bienestar emocional mediante la liberación de endorfinas. Su accesibilidad, al requerir un espacio y un equipamiento mínimos, lo hace inclusivo, permitiendo jugar en canchas urbanas de todo el mundo. En resumen, el 3x3 mejora la condición física, agudiza las habilidades individuales y tácticas, promueve el trabajo en equipo y sigue siendo ampliamente accesible.

CONTEXTO HISTÓRICO

Originario de la década de 1980 en canchas urbanas de ciudades como Nueva York, Los Ángeles y Chicago, el baloncesto 3x3 evolucionó del baloncesto callejero a un deporte formalizado. La FIBA comenzó a regularlo en 2007, y su debut en los Juegos Olímpicos de la Juventud de 2010 en Singapur marcó un hito significativo. El FIBA 3x3 World Tour de 2012 estableció un circuito profesional con reglas estandarizadas. En 2017, el Comité Olímpico Internacional incorporó el 3x3 al programa olímpico de Tokio 2020, elevando su prestigio mundial. Hoy en día, el sistema de clasificación por puntos de la FIBA fomenta la participación en torneos locales e internacionales. Con su formato rápido y accesible, el 3x3 continúa creciendo, con el apoyo de equipos nacionales, ligas y el creciente FIBA 3x3 World Tour.

BALONCESTO 3X3 INCLUSIVO

El baloncesto 3x3 promueve la inclusión al adaptarse a jugadores y comunidades diversas. Su formato de media cancha y el reducido tamaño de los equipos lo hacen accesible a jugadores de todos los niveles y capacidades físicas. El 3x3 en silla de ruedas, adaptado para la movilidad y el dribling, es un deporte paralímpico. Los torneos mixtos promueven la igualdad, mientras que los programas sociales de la FIBA y otras entidades utilizan el 3x3 para involucrar a jóvenes vulnerables, promoviendo la educación, el trabajo en equipo y la integración. Al requerir solo una canasta y un espacio mínimo, el 3x3 reduce las barreras económicas, permitiendo el juego en zonas marginadas. Los eventos centrados en la diversidad unen a jugadores con discapacidad, jóvenes en riesgo y diversos orígenes culturales, convirtiendo el 3x3 en una poderosa herramienta para la cohesión social.

DATOS DE INTERÉS

El baloncesto 3x3 es el primer deporte urbano incluido en el programa olímpico, debutando en Tokio 2020. Su rapidez y espectacularidad lo hacen ideal para las retransmisiones televisivas. Cabe destacar que jugadores de la NBA y la Euroliga han competido en torneos 3x3 para perfeccionar sus habilidades, lo que pone de manifiesto su valor para el desarrollo profesional. Combinando táctica, técnica y velocidad, el 3x3 sigue siendo un fenómeno global emocionante y accesible.

DIFERENCIAS 3X3 Y 5X5

RULE	3x3	5v5
HOOP	1	2
COURT	HALF	FULL
PLAYERS	3 per side (+ 1 substitute)	5 per side (+ 1 substitute)
BALL	3x3 Ball (size 6 weighted as size 7)	Women: size 6 Men: size 7
FOUL BONUS	2 fouls shots as of 7th foul 2 foul shots plus possession for 10th and subsequent team fouls	2 foul shots for 5th and subsequent team fouls each quarter
PLAYING TIME	10 minutes	4 x 10 minutes
GAME OVER	First team to score 21 points in regular time	N/A
OVERTIME	First team to score 2 points in overtime period	5 minute periods until a winner at end of period
SHOT CLOCK	12 seconds	24 seconds
FIELD GOALS	1 or 2 points	2 or 3 points
AFTER SCORING	No break	Inbound from end-line
POSSESSION	"Check Ball" exchange at top of arc Defence possession	Throw-in Determined by possession arrow

2. ENFOQUES PEDAGÓGICOS

En este capítulo nos centraremos en los aspectos pedagógicos del baloncesto, y en particular del 3x3. Tendremos en cuenta la edad del grupo objetivo del proyecto (de 9 a 17 años).

La enseñanza del baloncesto para grupos de edad que empiezan en la categoría Sub-10 y terminan en la Sub-18 debe tener en cuenta que se producirán numerosos cambios físicos y mentales en estos jugadores.

«Si queremos que los niños disfruten del baloncesto, deben tener muchísimas oportunidades de tener el balón, hacer lo que saben hacer y probar cosas que aún no dominan». (Tetónio Lima, exseleccionador de la selección nacional de Portugal y profesor universitario)

ENSEÑANDO BALONCESTO 3X3

Para la enseñanza del baloncesto 3x3 a jugadores jóvenes de entre 10 y 20 años, recomendamos empezar por los fundamentos, como en el proceso habitual de enseñar el 5x5. Por eso, lo explicamos con detalle en la primera parte de este capítulo del manual.

Pero primero, y lo más importante, es necesario aprender a jugar con ejercicios específicos de 1x0, 1x1, 2x1, 2x2, 3x2 y 3x3, preferiblemente en situaciones de juego. También es necesario entender cuándo jugar, ya que enseñar a jugar es enseñar a tomar decisiones.

A menudo, en partidos de 5x5, algunas de las principales jugadas ofensivas las realizan solo 3 jugadores, por lo que 2 se quedan al margen y no participan en las jugadas.

En el 3x3, solo hay 3 jugadores en la cancha; todos participan en cada jugada. Esto también significa que los jugadores tocarán más veces el balón y si aprenden a jugar 3x3, también se adaptarán fácilmente al baloncesto 5 vs 5, si es necesario hacerlo.



SUB-10 (U10)

En esta etapa del aprendizaje, creemos que el desarrollo de la coordinación es prioritario. El juego debe introducirse mediante situaciones reducidas que faciliten el aprendizaje. La enseñanza del juego debe obedecer al principio de que «solo se aprende a jugar jugando», pero este principio no implica que las sesiones de aprendizaje deban consistir en situaciones de juego 5x5. Existen métodos simplificados y progresivos para el aprendizaje del juego; el 2x2 y el 3x3 son excelentes opciones para esta edad. Las reglas deben ser sencillas y las correcciones deben hacerse con claridad. Es fundamental recordar que los niños solo pueden controlar el balón si tienen espacio y control corporal. En esta etapa, creemos que se deben desarrollar las siguientes acciones motoras, más relacionadas con el deporte: aprender a cooperar y a jugar en equipo, es decir, aprender las habilidades técnicas específicas que les permiten adaptarse a las exigencias del juego.

Bote

Preste atención a la noción de la interposición del cuerpo entre el balón y el defensor.

1. Bote estacionario y en movimiento, mano derecha e izquierda.
2. Bote en diferentes direcciones, mano derecha e izquierda.
3. Bote con cambios de dirección utilizando diferentes formas de ejecución.
4. Iniciar el bote cruzado y el bote directo.

Tiro

1. Tiro desde una posición detenida
2. Tiro tras una parada con bote
3. Tiro tras bote, evolucionando de un tiro a dos manos a un tiro a una mano
4. Tiro en bandeja a canasta con la mano derecha y la mano izquierda
5. Tiro tras pase y corte con bote y sin bote

Pase y recepción

1. Ejecutar correctamente el pase de pecho y el pase picado.
2. Realizar el pase de pecho y el pase picado estando parado y corriendo.
3. Ejecutar un pase de pecho y un pase picado tras una finta.
4. Recibir el balón correctamente, con las dos manos, en diferentes situaciones, movimientos y trayectorias.

Concepto de aclarado y avance con el balón

1. Pase y corte
2. Pase y carrera hacia adelante mirando el balón (mano objetivo)
3. Concepto básico del aclarado: buscar huecos y marcar al defensor
4. Avanzar mediante el bote y el pase, familiarizándose con los pasillos de la cancha

Resumen para menores de 10 años

Objetivo: Diversión, motricidad básica y disfrute.

Enfoque: Aprendizaje basado en el juego (aprendizaje a través del juego en situaciones sencillas de 2x2 y 3x3).

Métodos:

- Utilizar juegos modificados, canchas y balones más pequeños (balones de tamaño 5).
- Priorizar la exploración y la creatividad.
- Desarrollar habilidades motrices fundamentales (correr, saltar, coordinación).
- Introducir los conceptos básicos del baloncesto: pase, bote y tiro.

Entorno: Positivo, no competitivo e inclusivo.

Rol del entrenador: Motivador y guía, no un instructor estricto.



SUB-12 (U12)

Al trabajar con jóvenes de esta edad, debemos tener en cuenta que se encuentran en una fase de socialización decisiva en la construcción de su personalidad y que la continuidad de su desarrollo depende en gran medida del placer que les proporcione la actividad. Los juegos, independientemente de la clasificación, son el entorno competitivo predilecto. Los niños deben aprender a ganar y perder, pero sobre todo deben disfrutar jugando. En el baloncesto infantil, la clasificación no es una prioridad ni una necesidad para los niños. La clasificación es una abstracción competitiva que motiva sobre todo a los adultos.

Al enseñar los fundamentos, es necesario aprender a jugar; en la situación de juego, es necesario entender cuándo jugar. Enseñar a jugar es enseñar a tomar decisiones.

Todos los entrenadores deben comprobar si se han alcanzado los objetivos de las fases anteriores. En caso contrario, cada entrenador debe definir situaciones de aprendizaje en su programa que se refieran al contenido que no se ha adquirido.

En esta etapa, creemos que los niños deben lograr lo siguiente:

Bote

1. Iniciar el bote cruzado y directo tras diversas fintas.
2. Dominar las diferentes maneras de cambiar de dirección y detener el bote.
3. Dominar los momentos de progresión y protección del bote.
4. Comprender el uso del bote como forma de penetración para tirar.

Tiro

1. Tirar tras pasar y cortar, con recepción desde diferentes ángulos y finalizando de diversas maneras.
2. Tirar tras detener un bote y tras recibir un pase, con una o dos paradas a izquierda-derecha y derecha-izquierda.

Pase

1. Pase por encima de la cabeza.
2. Pase largo con una mano.
3. Pase tras un regate penetrante.
4. Comprender el primer pase.

Concepto del aclarado y avance con el balón

1. Apertura y sacar, es decir, adquirir una ocupación clara y equilibrada del espacio de juego en la cancha.
2. Adquirir la noción de corte a la espalda en situaciones de ayuda.

Entender qué hacer tras recibir el balón

Tras recibir el balón, el jugador debe estar siempre en línea con la canasta y observar y decidir, eligiendo la acción más adecuada según la situación y sus habilidades, entre las siguientes:

- Si puede tirar o penetrar para tirar, tira y busca el rebote.
- Si no puede tirar, busca a un compañero libre o a uno más cercano a la canasta y busca el rebote.
- Si no puede tirar ni pasar, finta y dribla hacia el centro de la cancha para proteger el balón.

Entendiendo las acciones del jugador sin balón

Noción de espacio los jugadores deben alejarse del balón y de sus compañeros, buscando un espacio libre a 4 pasos de distancia con las siguientes preocupaciones: reconocer más movimientos y espacios ofensivos, la noción de aclarado del balón, estar listo para pedir y recibir el balón.

Concepto de marcaje y defensa

1. Empieza defendiendo el primer pase.
2. Empieza defendiendo el pase y el corte (pasa y sale).
3. Adquiere y consolida la conciencia defensiva, sin perder nunca de vista el balón.
4. Adquiere la noción de reaccionar inmediatamente ante la pérdida de posesión.

Objetivo: Introducción a las técnicas de baloncesto, tácticas sencillas y reglas.

Enfoque: Adquisición de habilidades mediante el juego.

Métodos:

- Combinar habilidades técnicas con desafíos lúdicos.
- Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación.
- Utilizar ejercicios situacionales (p. ej., 1x1, 2x2, 3x3).

Desarrollo: Empieza introduciendo tácticas básicas (espacio, opciones de pase y pase y corte).

Rol del entrenador: Facilitador con paciencia, fomentando la confianza.



SUB-14 (U14)

Esta etapa se caracteriza por la orientación de los jugadores hacia el deporte, su compromiso con el equipo y las responsabilidades conductuales que esto conlleva. En cuanto a la edad cronológica, los jugadores en este nivel tienen entre 12 y 14 años.

El juego se vuelve más organizado, con diferentes fases de juego tanto en el proceso ofensivo como en el defensivo.

Algunos jugadores comienzan el proceso de maduración biológica —la adolescencia— con importantes cambios físicos y hormonales.

Objetivos generales

- Atraer y guiar a los jugadores hacia el deporte
- Desarrollar el aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos - "FUNDAMENTOS"
- Fidelización de los jugadores al deporte
- Diversión e identidad con el club y el compromiso social de sus miembros.

Componente físico

- Desarrollo de habilidades de coordinación previas: velocidad y flexibilidad;
- Desarrollo de habilidades condicionales: inicio del trabajo de resistencia (con y sin balón);
- Inicio del trabajo de fuerza: ejercicios con el peso corporal.

Componente Técnico-Táctico

- Desarrollo de los fundamentos técnicos previos en regímenes más exigentes
- Desarrollo de diferentes técnicas de finalización cerca de la canasta (lado contrario, 1 apoyo, pasos alternos, "zig-pasos", "zig-zag", "paso atrás", etc.) con diferentes juegos de pies
- Enseñanza de tácticas ofensivas individuales: enfoque en ejercicios 1x1 y 2x2
- En ataque posicional, desarrollo de "pase, corte y reposicionamiento" y reacciones a la penetración en el regate e introducción al bloqueo indirecto (si corresponde) - tácticas grupales
- Desarrollo organizado del Contraataque (4 salidas y llenado de pasillos) y conexión con el ataque posicional
- Desarrollo de la defensa individual para jugadores con balón (cancha completa) y jugadores sin balón
- Introducción a las nociones de ayuda defensiva y rotaciones defensivas

Componente Psicológico

- Diversión y alegría en el entrenamiento
- Fomento de la asistencia y la puntualidad en los entrenamientos
- Aumento de la capacidad de atención y concentración en las tareas de entrenamiento

Contenido Técnico

En esta etapa, el contenido técnico a enseñar/desarrollar debe ser el siguiente:

Técnica ofensiva individual

- Posición ofensiva básica
- Paradas y rotaciones de uno y dos tiempos (pie de pivote)
- Fintas (bote, pase y lanzamiento)
- Juego de pies asociado con la finalización cerca de la canasta - tiro de medio gancho
- Bote directo y cruzado
- Protección y progresión del bote
- Combinaciones de cambios de dirección en el bote (adelante, por detrás de la espalda, entre las piernas e inversión)
- Pase de pecho, pase a dos manos por encima de la cabeza y del hombro, pase a una mano después del bote
- Liberación de la zancada y sus variantes (lado contrario; un apoyo; apoyos invertidos; "eurostep")
- Tiro en suspensión en combinación con otros elementos técnicos (recepción y bote)

Técnica defensiva individual

- Posición defensiva básica
- Deslizamiento defensivo
- Paso de recuperación
- Cierre

Contenido táctico

Tras adquirir los fundamentos técnico-tácticos básicos del baloncesto, los principales objetivos a esta edad son continuar desarrollando la técnica individual y aumentar la complejidad de los procedimientos tácticos mediante una mayor organización y estructuración del juego. Para lograr estos objetivos, los principios de juego se basan en:

a) Intentar constantemente jugar al contraataque, insistiendo en la transición rápida de defensa a ataque, creando situaciones que permitan finalizar con ventaja numérica.

b) Vincular el contraataque con el ataque posicional: nunca dejar de jugar; ser siempre AGRESIVO en el 1x1.

c) En ataque posicional, un sistema de 5 ABIERTOS (1-2-2) o 4 ABIERTOS + 1 INTERIOR (2-2-1):

-El jugador con balón siempre pasa el balón al compañero más adelantado y libre.

- Portador del balón: realiza un pase penetrante, recorta a canasta y abre por el lado contrario; realiza un pase no penetrante, recorta a canasta y abre por el mismo lado o bloquea indirectamente.

- El jugador sin balón debe despejar, recortando a canasta y, si no recibe, se coloca en una posición libre en el lado del balón o en el lado opuesto, dependiendo de si realiza un pase penetrante o no.

d) Defensa individual en CANCHA COMPLETA y MEDIA CANCHA con agresividad constante: enseñar defensa al jugador con balón (encuadre defensivo, noción de distancia, sprint para recuperar la posición) y al jugador sin balón (sobremarcar las líneas de pase, defender los cortes por el lado del balón y el lado contrario, e introducir la defensa en el poste bajo). AYUDAS Y ROTACIONES DEFENSIVAS.

e) Defensa individual en toda la cancha: mediante situaciones de 2-1, potenciar la agresividad defensiva, las asistencias y las rotaciones, y las lecturas tácticas defensivas colectivas.

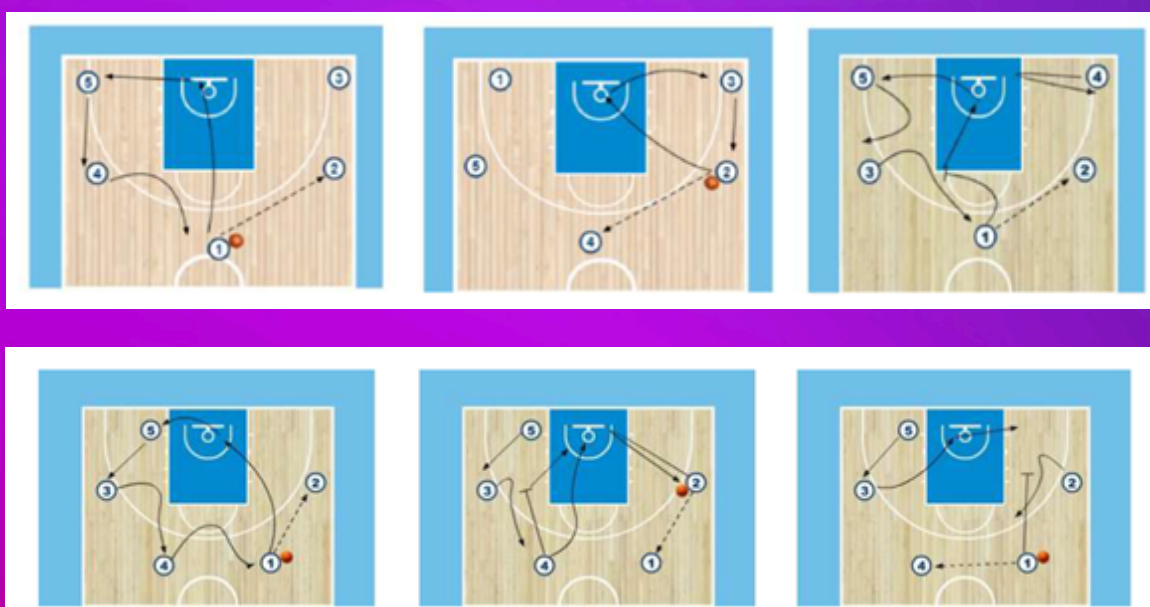
Algunos aspectos tácticos: cuatro estaciones, pasillos y jugadores en ataque posicional.



En la organización del contraataque tras un rebote defensivo en un 5x5, se deben mantener los 3 corredores (1 central y dos extremos) y la transferencia del balón al ataque, estableciendo las zonas que los 4 jugadores sin balón deben ocupar para que el contraataque se realice lo más rápido posible.

El contraataque debe organizarse de la siguiente manera:

- El jugador que gane el rebote debe enmarcarlo con la canasta y pasarlo al compañero situado en la línea lateral más cercana (primera posición);
 - Los jugadores sin balón deben ocupar 4 zonas o estaciones, definidas aproximadamente por la prolongación de la línea de tiros libres y antes de la línea de media cancha en la zona defensiva, ambas junto a la línea lateral;
 - La ocupación de estas estaciones por los jugadores sin balón se define por su proximidad a las zonas: el jugador más cercano ocupa la estación; - La transferencia del balón en la transición defensa/ataque puede realizarse mediante pases o regates (como se mencionó en el paso anterior);
 - El portador del balón, si usa el bote, debe hacerlo por el pasillo central, ligeramente fuera de posición y ligeramente a un lado.
 - Los jugadores que corren hacia la segunda estación deben correr completamente abiertos por la línea lateral y siempre vigilar el balón.
 - El cuarto jugador, el que ocupaba la primera estación, dependiendo de la lectura de su defensor, puede: cortar hacia la canasta y, si no recibe el balón, abrirse en la esquina del lado opuesto; o puede ocupar la posición del segundo poste (en la línea de 3 puntos, ligeramente por encima de la línea de tiros libres).
 - El quinto jugador, el reboteador, debe correr ligeramente por detrás del balón, alejándose de él, por el pasillo central, cortando hacia la canasta al llegar a la media cancha ofensiva.
- Si no hay una clara ventaja numérica o posicional, los jugadores deben ocupar las posiciones libres en la cancha y continuar con el ataque posicional.



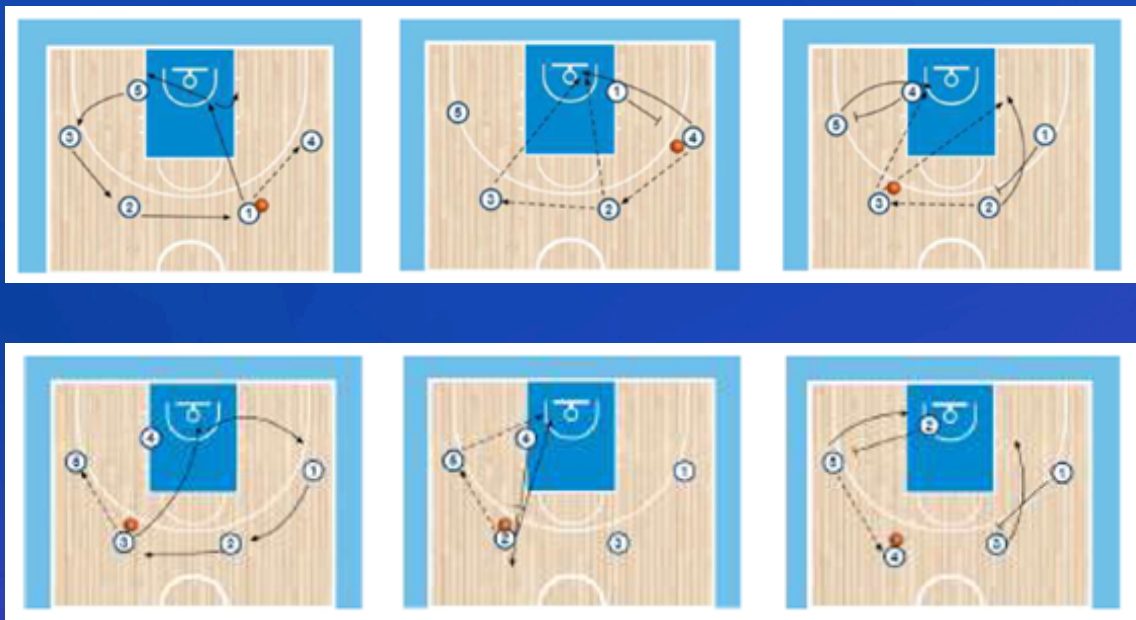
Para un sistema de ataque organizado que garantice la ocupación equilibrada de espacios y permita acciones constantes de 1x1 y 2x2, el sistema "OPEN 5" (con una formación 1-2-2) o el "OPEN 4 + 1" (con una formación 2-2-1) parecen ser los más adecuados en esta fase inicial del entrenamiento. El primero es más adecuado para equipos con predominio de jugadores de primer año y el segundo para equipos con predominio de jugadores de segundo año.

Según estas disposiciones iniciales, los jugadores se encuentran a 4 metros de distancia y la zona de restricción queda libre, lo que permite a los jugadores explotar este espacio mediante movimientos sin balón —"pase y corte" resultante de una acción 2x2 y bloqueo indirecto resultante de una acción 3x3 (para atletas de mayor nivel de desarrollo)— o con balón —penetraciones con regate resultantes de acciones 1x1—. Para que surjan estas deseadas acciones de 1x1, 2x2 o 3x3, es necesario crear unas reglas de juego que fomenten el movimiento continuo de los jugadores, manteniendo una ocupación racional del espacio, y permitiendo que todos los jugadores en el campo tengan las mismas posibilidades, utilizando su repertorio técnico, para resolver situaciones tácticas colectivas.

El movimiento colectivo que permite la fluidez y continuidad del ataque es el "pase y corte" y se basa en los siguientes principios:

- Quien tenga el balón debe jugar inmediatamente 1x1. Tras 2/3 segundos sin obtener ventaja, debe pasar el balón (prioridad para el portador del balón).
- Quien no tenga el balón debe captar la atención de sus oponentes directos para evitar la posibilidad de asistencia defensiva (mediante cortes y reajustes posicionales) y, en caso de penetración del jugador con el balón, reaccionar alejándose de su defensor para una posible asistencia.
- El pasador debe cortar hacia la canasta o bloquear al jugador sin balón más cercano. - Pase penetrante (pase en el que el balón se acerca a la canasta en profundidad): cortar y salir al lado contrario o bloquear indirectamente (5 abiertos).
- Pase no penetrante (pase en el que el balón se aleja de la canasta en profundidad): cortar y salir por el mismo lado que antes o bloquear indirectamente (4 abiertos + 1 interior).
- Tras el pase y el corte, el jugador más cercano debe recuperar la posición.
- Si recibe, debe encuadrar la canasta, buscar el corte de su compañero o aprovechar el 1x1.
- Si no recibe (línea de pase cerrada), debe cortar hacia atrás, inmediatamente después del desborde.

A continuación se presenta una propuesta de ataque posicional con cortes y bloqueos ciegos indirectos. Es importante destacar que esta propuesta es adecuada para un equipo con conocimientos previos de pases, cortes y despejes.



Al final de esta etapa, los jugadores deben ser capaces de:

- Al organizar el ataque, deben ocupar las 5 posiciones definidas para el sistema "5 abierto" o "4 + 1 abierto".
- Con el balón, pasarlo siempre que haya una línea de pase libre, cortando hacia la canasta (pasar y cortar), con la mano objetivo solicitando el balón; botar hacia la canasta si el camino está libre o tras desequilibrar al defensor en una situación de 1x1; botar hacia la posición ocupada por un compañero, quien debe cortar hacia la canasta ("despejar") para crear líneas de pase y continuar el ataque.
- Sin posesión del balón, moverse hacia la canasta con intención, cambiando de dirección y velocidad, y si no se recibe el balón, ocupar una posición libre; tras un pase y corte de un compañero, el jugador más cercano a la posición libre debe ocupar esa posición, cortando hacia la canasta y luego ocupando la posición; reaccionar a la penetración del portador del balón moviéndose según los principios previamente definidos. bloquear a un compañero interponiéndose, sin infringir las reglas, en la dirección del movimiento del defensor y abriéndose hacia la canasta o el balón dependiendo de la acción del compañero y de los defensores;
- En una situación de contraataque, alejarse unos de otros ocupando las 3 líneas de carrera, avanzar el balón lo más rápido posible mediante pases o regates; ocupar las 4 salidas para el contraataque; los jugadores sin balón deben correr completamente abiertos por la línea lateral y el jugador con balón debe conducir el balón por la línea central ligeramente hacia un lado; los jugadores más retrasados (rebotador) deben correr detrás del balón por el pasillo central, pero ligeramente alejados de él; analizar la situación de ventaja numérica e intentar resolverla lo más rápido posible, teniendo en cuenta la posición de los defensores;
- En la situación de finalización, lanzar a canasta con un tiro en suspensión, una bandeja tras una progresión de regate y tras pasar y recibir el balón, y una bandeja utilizando variaciones de la técnica básica: alternando apoyos, desde el lado contrario (bandeja inversa), en un apoyo, con apoyos en diferentes direcciones, etc.

Defensa

En este nivel, se debe adoptar la defensa individual; ningún otro tipo de defensa es apropiado. En el proceso defensivo del equipo, el objetivo es desarrollar los fundamentos técnicos y tácticos defensivos y generar responsabilidad individual en nuestros jugadores para defender a su atacante directo. En este sentido, ciertos principios defensivos deben respetarse siempre.

El defensor del portador del balón debe:

- Presionar el balón en todo momento, manteniendo la estructura defensiva (buena posición defensiva básica), manteniéndose a distancia y usando las manos para atacar el balón sin desequilibrarse. Si es superado, debe esprintar y recuperar su estructura.
- Evitar la penetración desde el pasillo central, impulsando al atacante directamente hacia los lados, sin permitir, sin embargo, la penetración a canasta; es decir, impulsar hacia la zona de presión.

El defensor del jugador sin balón en el lado del balón debe:

- Colocarse en una buena posición defensiva, impidiendo la línea de pase, especialmente el regreso al corredor central, viendo siempre el balón y al atacante directo.
- Superposición cerrada en las primeras líneas de pase, a menos que el atacante intente recibir mucho más allá de la línea de 6,75 m, que en este caso está abierta.
- Evitar cortar por delante del atacante sin balón en el lado del balón.
- Ayudar y recuperar si es el defensor más cercano a la penetración (1.er nivel de ayuda).

El defensor del jugador sin balón en el lado opuesto debe:

- Colocarse en una buena posición de ayuda (triángulo de ayuda): un pie en la canasta/línea de canasta si el balón está por debajo de la prolongación de la línea de tiros libres o un pie dentro del área si el balón está por encima de la prolongación de la línea de tiros libres.
- Superposición cerrada en la primera línea del pase para cambiar de lado del balón. Prevenir cortes frente al jugador del lado contrario, iniciar el contacto en cuanto el atacante entre en la zona restringida y negar el pase en todo momento;
- Ayudar al defensor superado en el regate y recuperar al jugador libre según la situación competitiva.

Zona de defensa y posicionamiento defensivo



Zona de contención “Cerrar el centro” – Zona de influencia “Llevarlo a la línea” – Zona de presión “Presionar la pelota”

- a) En la zona de CONTENCIÓN, el defensor debe impedir que el atacante entre en la zona restringida;
- b) En la zona de INFLUENCIA, el defensor debe influir en el balón hacia la línea lateral y la línea de fondo, evitando la penetración por el centro;
- c) En la zona de PRESIÓN, el defensor debe presionar el balón y atacarlo, impidiendo que regrese a zonas más favorables al ataque.

Desde el punto de vista colectivo, es importante empezar a introducir algunos principios que serán la base de la defensa colectiva en las etapas más avanzadas, especialmente en:

Recuperación defensiva

- Reglas de reacción en el momento del saque: quién va (3) a por el rebote ofensivo; quién es responsable (2) del equilibrio defensivo;
- Fundamentos del rebote defensivo: sin marcadores individuales; todos los defensores entre la línea del balón y la canasta; regla del defensor más cercano al balón; conversación, código de comunicación. - Defender en inferioridad numérica debido al contraataque del rival, especialmente en situaciones de 1x2 y 2x3;
- En defensa colectiva en media cancha, introducir (1) el movimiento de los defensores al movimiento del balón, (2) ayuda y recuperación del primer defensor más cercano al balón, y (3) asistencias y rotaciones defensivas.

Ayudas defensivas y rotaciones



Defensa del pase



Ayuda y recuperación



Ayuda último y las rotaciones.



Ayuda en la línea final



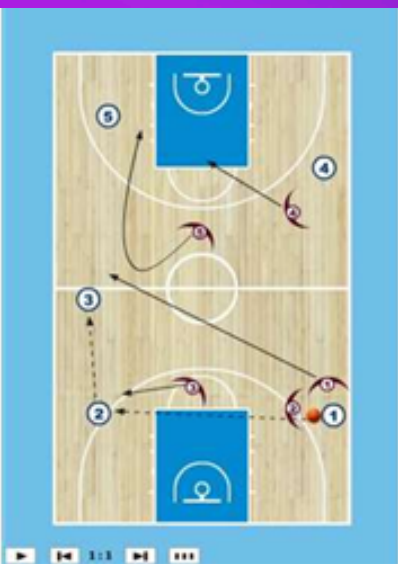
Rotación de 3 jugadores "debajo"



Rotación de 3 jugadores "encima".

Defensa de saltar y cambiar

La defensa individual en toda la cancha debe adoptarse tras una canasta y en otras situaciones en las que el rival tenga que reponerse. El objetivo principal de esta defensa es desarrollar el repertorio motor de los jugadores, su capacidad para presionar el balón, leer tácticas y anticiparse para provocar errores en el rival, y fomentar un espíritu defensivo colectivo.



En la defensa "Bounce and Switch", el objetivo es ser agresivo con el balón y crear situaciones de 2-1 en las líneas laterales.

Para ser efectivo en esta defensa, es necesario cumplir con ciertos principios:

- El defensor con el balón debe presionarlo y enviarlo a la línea lateral, obligando al atacante a cambiar de dirección y dar la espalda.
- El defensor más cercano realiza un 2x1; rota en dirección opuesta al movimiento del balón; el jugador de frente al balón entra en la rotación; rotación de 3 jugadores (los más atrás simplemente driblan y recuperan).

Si el atacante avanza directamente por el centro, el defensor más cercano sin balón "salta" para presionar al portador del balón y el defensor JSB "cambia" de marca.

Contenido Físico

En este nivel, se debe prestar atención a los siguientes aspectos:

- Desarrollo de habilidades de coordinación previas: velocidad y flexibilidad.
- Desarrollo de la velocidad de reacción, velocidad de ejecución (asociada a aspectos técnicos) y velocidad de repetición (cíclica, asociada a la frecuencia de la zancada).
- Desarrollo de habilidades condicionales:

Inicio del trabajo de resistencia aeróbica (con y sin balón). Inicio del trabajo de fuerza - ejercicios con peso corporal - destinados a desarrollar la fuerza general, en particular la fuerza de resistencia y la fuerza rápida (ciclo de alargamiento-acortamiento muscular).

Indicadores Metodológicos para el Entrenamiento

- Las situaciones de juego y los ejercicios específicos se distribuyen equilibradamente (aproximadamente un 50% cada uno) en el tiempo de enseñanza y entrenamiento.

El desarrollo de la Técnica Individual (ejecución, "cómo"), vinculado a su aplicación en el juego, y la Táctica Individual (lecturas, "cuándo"), es fundamental en esta etapa:

Desarrollo de la técnica ofensiva individual mediante tareas analíticas (1-0 y 2-0) para la enseñanza/entrenamiento de (1) el juego de pies, especialmente asociado con tiros cerca de canasta; (2) el regate, la protección, la progresión y los cambios de dirección a diferentes velocidades, alturas y amplitudes; (3) diferentes tipos de pase, con diferentes desplazamientos y mayor intensidad; (4) el tiro con zancada en sus más variadas formas; y (5) el tiro en suspensión tras la recepción y el regate a mayor velocidad.

Introducción de ejercicios para la enseñanza y el entrenamiento de los fundamentos de la técnica defensiva individual: el delantero con balón; el sobremaraje, cerrado y abierto; Defensa de cortes, tanto en el lado del balón como en el lado de ayuda; asistencia y recuperación, tanto en el regate como en los cortes.

Desarrollo de tácticas individuales mediante ejercicios que vinculan el trabajo sin balón con ejercicios de 1x1, 2x2, 2x2 y 3x3, en los que se aplican las técnicas entrenadas en 1x0 y 2x0.

El uso de partidos reducidos 2x2 y 3x3 se centra en el rebote, la reacción a los cambios de posesión, la ocupación equilibrada del espacio en ataque, las combinaciones tácticas ofensivas 2x2 (pase y corte, reacción a la penetración con bote) y los principios defensivos colectivos.

Ejercicios de transición con 3 y 4 jugadores con mayor exigencia en la ejecución de la transición defensa-ataque, es decir, mayor velocidad, con y sin balón, intentando "dejar atrás a los defensores", mayor efectividad en la finalización. Enfoque en el aprendizaje de la situación de ventaja numérica 3x2.

La defensa individual en todo el campo y en el mediocampo, con las mismas reglas/conceptos definidos anteriormente, es la ÚNICA defensa que se debe enseñar y desarrollar.

Uso de tareas específicas para el componente físico que se intenta desarrollar:

- La coordinación específica se asocia principalmente a la técnica ofensiva individual utilizando diferentes materiales, superficies de apoyo y movimientos;
- La velocidad de reacción y la velocidad de ejecución, integradas con ejercicios de entrenamiento de técnica y táctica individuales, siguen siendo prioritarias;
- Resistencia aeróbica (con y sin balón). Inicio del trabajo de resistencia aeróbica sin balón con tareas realizadas al final del entrenamiento (p. ej., 20 min de carrera continua; fartlet 20 min, 2 x 15);
- Fuerza general, en particular fuerza de resistencia y fuerza reactiva. Para la fuerza, utilizar circuitos físicos dos veces por semana, con ejercicios que utilizan principalmente el propio peso corporal, para diferentes grupos musculares (superiores, inferiores y core) y con diferentes regímenes de contracción (isométricos y concéntricos). Para la fuerza reactiva, utilizar ejercicios de salto y multisaltos (pliométricos) para las extremidades inferiores y balones medicinales para las extremidades superiores, prestando atención a la carga aplicada para evitar sobrecargas y lesiones deportivas.



SUB-16 (U16)

El uso de partidos reducidos 2x2 y 3x3 se centró en el rebote, la reacción a los cambios de posesión, la ocupación equilibrada del espacio en ataque, las combinaciones tácticas ofensivas 2x2 (pase y corte, reacción a la penetración con bote) y los principios defensivos colectivos.

Ejercicios de transición con 3 y 4 jugadores con mayor exigencia en la ejecución de la transición defensa-ataque, es decir, mayor velocidad, con y sin balón, intentando "dejar atrás a los defensores", mayor efectividad en la finalización. Enfoque en el aprendizaje de la situación de ventaja numérica 3x2.

Caracterización general

En esta etapa, los jugadores comienzan a especializarse en ciertos roles, aunque solo en ciertas posiciones. El compromiso con el equipo y el deporte aumenta aún más a medida que los entrenamientos se vuelven diarios. En cuanto a la edad cronológica, los jugadores en este nivel tienen entre 14 y 15 años. Los importantes cambios físicos y hormonales (salto puberal y pico de crecimiento en altura) deberían impulsar el desarrollo físico y atlético de los jugadores, especialmente en el entrenamiento de resistencia y fuerza.

Objetivos generales

- Captación de atletas considerando criterios físicos, técnicos y psicológicos;
- Desarrollo de fundamentos técnicos y tácticos;
- Iniciar el proceso de especialización por posición: orientar sin imponer límites;
- Identificación con el club y sus integrantes: mayor compromiso social.

Componente Físico

- Desarrollo de la coordinación general, velocidad y flexibilidad
- Desarrollo de la resistencia específica (resistencia aeróbica)
- Inicio del trabajo de fuerza con pesas libres: aprendizaje de la técnica y la postura correctas

Componente Técnico-Táctico

- Desarrollo de los fundamentos técnicos previos y diferentes técnicas de finalización cerca de la canasta con diferentes juegos de pies en condiciones más exigentes.
- Desarrollo de la técnica y táctica ofensiva individual: enfoque en ejercicios 1x1, 2x2 y 3x3.
- En ataque posicional, desarrollo de las reacciones de "pase y corte" a la penetración en el regate, bloqueo indirecto e introducción al bloqueo directo: tácticas grupales.
- Desarrollo organizado del contraataque (4 salidas y cubriendo los 4 pasillos) y conexión con el ataque posicional (en continuidad y sin paradas).
- Desarrollo de la defensa individual para Jugador con Balón (cancha completa) y Jugador sin Balón. -Desarrollo de nociones de ayuda, rotaciones defensivas y recuperación defensiva
- Defensa de bloqueos indirectos y directos
- Introducción de zonas de ataque y defensa

Componente psicológico

- Diversión y alegría en el entrenamiento;
- Fomentar la asistencia y la puntualidad en los entrenamientos;
- Aumentar la capacidad de atención y la concentración en las tareas de entrenamiento;
- Desarrollo de la responsabilidad individual, el carácter y la capacidad de voluntad.

Contenido técnico

En esta etapa, el contenido técnico a enseñar/desarrollar debe ser el siguiente:

Técnica individual ofensiva

- Juego de pies asociado con la finalización cerca de la canasta - ≠ rotaciones (pie dentro/fuera), semi-gancho, gancho, lanzamientos en desvanecimiento
- Protección y progresión del regate con diferentes amplitudes y alturas
- Combinaciones de cambios de dirección al regatear (adelante, por detrás de la espalda, entre las piernas y reverso)
- Pase de pecho, a dos manos por encima de la cabeza y desde el hombro, pase a una mano después del regate, pase hacia atrás
- Lanzamiento con zancada y sus variantes (lado contrario; un apoyo; apoyos invertidos; "eurostep")
- Lanzamiento con salto y suspensión en combinación con otros elementos técnicos: paso atrás, paso atrás con uso del paso "0"
- Técnica de bloqueo indirecto: acciones del pasador, el bloqueador y el atacante bloqueado
- Técnica de bloqueo directo: acciones del bloqueador y el regateador

Técnica individual defensiva

- Posición defensiva básica
- Deslizamiento defensivo
- Paso de recuperación
- Cierre
- Técnica en la defensa de bloqueos indirectos

Contenido táctico

En este grupo de edad, los objetivos principales son continuar desarrollando la técnica y la táctica, y aumentar la complejidad de los procedimientos tácticos ofensivos, en particular en el desarrollo del bloqueo indirecto, la introducción del "hand-off" y el bloqueo directo, y el desarrollo de la lectura de la penetración del balón en el regate y el pase (la relación entre el exterior y el interior), y en defensa, con la introducción de la presión en zona y la defensa en media cancha. Para lograr estos objetivos, los principios generales de juego se basan en la especialización por posiciones:

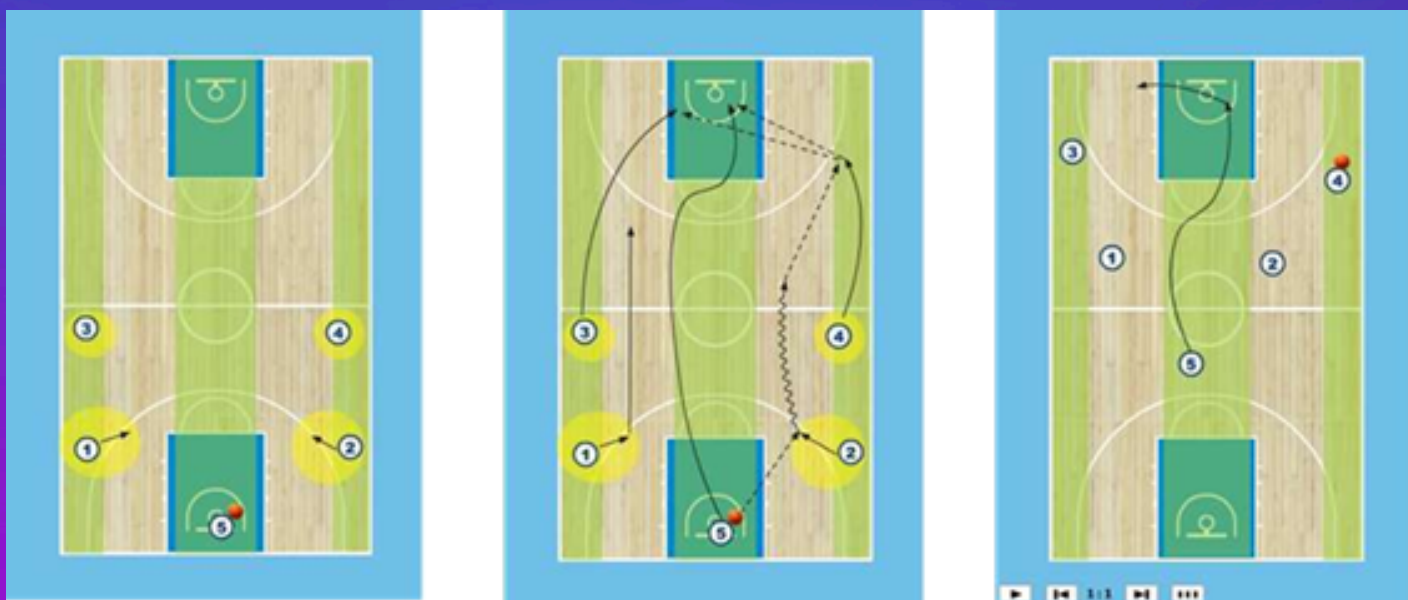
- a) Intentar constantemente jugar al contraataque insistiendo en la transición rápida de defensa/ataque, creando situaciones de finalización con ventaja numérica y comenzando a especializarse por posiciones;
- b) Vincular el contraataque con la posición de ataque: nunca dejar de jugar; ser siempre AGRESIVO en el 1x1; "llegar al balón" utilizando diversos conceptos de juego (pase y corte, bloqueos directos, etc.).
- c) En ataque posicional, sistema de 4+1 ABIERTO INTERIOR:
 - Portador del balón: siempre agresivo en el 1x1; si no hay saque ni 1x1, buscar el pase interior; utilidad/ofensividad del regate: penetrar o abrir un buen ángulo de pase; circulación del balón/cambio de lado/pase extra ("no detener el balón en las manos durante más de 1 s").
 - Jugador sin balón: debe desengancharse, cortar hacia canasta y, si no recibe, se coloca libre al lado del balón o frente a él, dependiendo de si realiza un pase penetrante o no; puede bloquear indirecta o directamente, o jugar con las manos.
 - Jugador interior: con el balón, juega agresivo en el 1x1 de espaldas a canasta; sin balón, puede ganar posición, despejar hacia el lado contrario, realizar un bloqueo indirecto o directo.
- d) Defensa individual en CANCHA COMPLETA y MEDIA CANCHA con presión constante - enseñanza/entrenamiento de defensa para Jugador con Balón (encuadre defensivo, conocimiento de la distancia, sprint para recuperar la posición) y Jugador sin Balón (sobremarcando líneas de pase y defendiendo cortes) y AYUDA DEFENSIVA Y ROTACIONES

e) Defensa individual de "salto y cambio" en toda la cancha: mediante situaciones de 2-1, se potencia la agresividad defensiva del equipo, las asistencias y las rotaciones defensivas.

f) Defensa de presión en toda la cancha, seguida de una defensa zonal agresiva de "2x3" o "1x2x2" como arma para cambiar el ritmo del juego y la zona de confort del equipo contrario.

Contraataque

En la organización del contraataque tras un rebote defensivo, se mantienen las cuatro posiciones de apertura, pero hay cinco carriles de carrera (uno central, dos intermedios y dos laterales). La transferencia del balón en el contraataque durante el regate se realiza a través del pasillo intermedio, y al pasar, puede hacerse entre los dos pasillos intermedios o desde el pasillo intermedio hacia un lateral.



Ocupación de las 4 estaciones

Llenando los pasillos

Ocupando las posiciones de ataque

El contraataque debe organizarse de la siguiente manera:

- El jugador que captura el rebote debe encuadrar la canasta y pasar al compañero en la línea lateral más cercana (primera posición).
- Los jugadores sin balón deben ocupar cuatro zonas o estaciones. La ocupación se define por la proximidad de los jugadores a las respectivas zonas; es decir, el jugador más cercano ocupa la estación, aunque se pueden definir roles: las bases ocupan la primera estación cerca del balón y los extremos la segunda estación en la línea de mediocampo.
- La transferencia del balón del mediocampo defensivo al mediocampo ofensivo puede realizarse mediante pase o drible (como se mencionó en el paso anterior), y el portador del balón, si usa el drible hacia adelante, debe hacerlo por el pasillo central.

El jugador sin balón que corre hacia la segunda estación debe correr abierto por la línea lateral y siempre vigilar el balón.

El cuarto jugador, el que ocupaba la primera posición, según la lectura de su defensor, puede: cortar hacia la canasta y, si no recibe, abrirse a la esquina del lado opuesto; u ocupar la posición de base.

El quinto jugador, el reboteador, debe correr ligeramente por detrás del portador del balón por el pasillo central, cortando hacia la canasta cuando este llega al ataque y abriéndose al lado opuesto del balón.

El jugador que corre por el pasillo central también puede cortar hacia atrás al lado del balón para aprovechar el 1x1 interior, pero al mover el balón de lado a lado no debe seguirlo.

Si no hay una clara ventaja numérica o posicional, los jugadores deben ocupar las posiciones libres en la cancha y continuar el ataque posicional en "4+1".

Ataque posicional o ataque organizado

En el ataque posicional, el objetivo es jugar con conceptos y una lectura constante de la posición de los defensores, intentando seguir aprendiendo los conceptos de pase, corte y reposicionamiento, las reacciones a las penetraciones del balón en el regate y el pase, y el bloqueo indirecto (aumentando el tipo de bloqueo: horizontal, vertical, diagonal, ciego...) e introduciendo el bloqueo directo y el bloqueo con la mano.

El sistema "4+1" (4 exteriores abiertos y 1 interior) es la disposición más recomendable (sistema 2-2-1) para este grupo de edad porque: (1) facilita la aplicación de los conceptos mencionados y garantiza la adquisición de las habilidades necesarias, teniendo en cuenta el modelo de jugador de alto rendimiento; (2) asegura una distribución simétrica, un mayor equilibrio y una mayor rotación posicional de todos los jugadores; (3) facilita la orientación inicial del proceso de especialización de los jugadores en los roles que mejor se adapten a sus cualidades intrínsecas, aunque todos los jugadores deben desempeñar todos los roles y posiciones en la cancha. La posición de base debe ser la primera en especializarse, teniendo en cuenta el desarrollo de la inteligencia táctica y las habilidades de liderazgo, esenciales para un base de alto rendimiento. La decisión debe quedar en manos del entrenador si hay algún jugador en el equipo con características que le permitan jugar en esta posición en el alto rendimiento. Preferiblemente, se debe evitar especializar a un jugador en particular en la posición de pívot (juego interior).

El sistema "4+1" se basa en la continuidad del trabajo en la categoría Sub-14 y se sustenta en varios principios:

- Quien tenga el balón debe jugar inmediatamente 1x1. Tras 2/3 segundos sin obtener ventaja, debe pasar el balón (prioridad para el portador del balón).
- Quienes no tengan el balón deben captar la atención de sus oponentes directos para evitar posibles asistencias defensivas (mediante cortes y reajustes posicionales).

En caso de penetración con regate del jugador con el balón, reaccionar alejándose de su defensor para una posible asistencia.

- En caso de un pase interior, cortar a canasta o recuperar las posiciones libres.
- Quien pase el balón puede: (1) cortar a canasta e ir en la dirección opuesta; (2) cortar a canasta y ganar posición interior; (3) bloqueo indirecto; (4) mano a mano; o (5) bloqueo directo.
- Después de pasar y cortar, el jugador más cercano debe recuperar la posición.
- Si recibe, debe encuadrar la canasta, buscar el corte de su compañero o jugar 1x1.
- Si la línea de pase está cerrada, debe cortar inmediatamente.

Conceptos de juego

"Pasar y cortar" y reajustes



a) Tras un pase penetrante de guardia-delantero, cortar hacia canasta y abrir por el lado opuesto, ajustando posiciones.

b) Tras pasar y cortar, el jugador puede ganar posición por dentro. Ajustes en el lado opuesto.

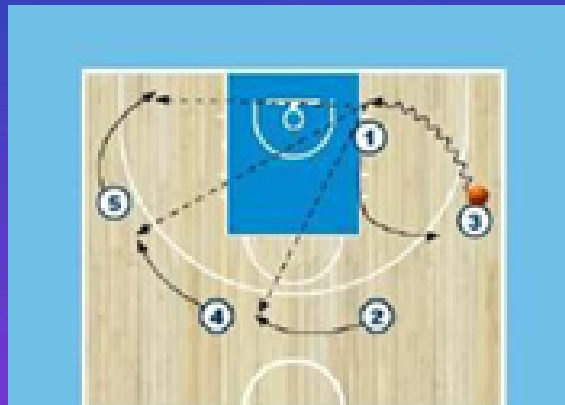
Tras un pase sin penetración, cortar y volver a colocarse por el mismo lado. En el lado inverso, cortar y ajustar posiciones.



Penetración central del delantero: los jugadores exteriores e interiores juegan lejos del balón en la dirección de la penetración.



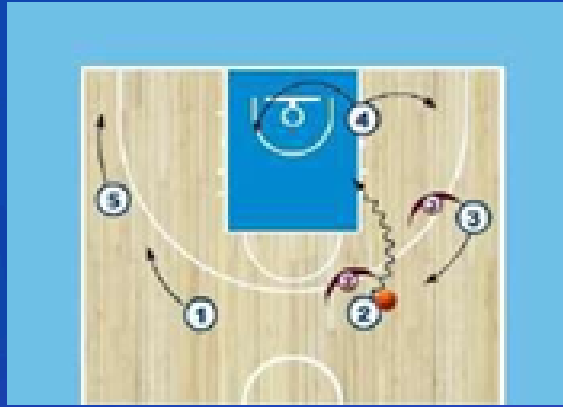
Línea de base de penetración: los jugadores exteriores del lado opuesto ocupan la esquina y la prolongación de la línea de tiros libres, moviéndose en dirección opuesta a la penetración. Corte interior en el centro.



Con el poste bajo, el interior abre hacia el codo y, si no recibe, hacia el delantero. Los exteriores se mueven en dirección opuesta a la penetración. Los jugadores 2 o 4 pueden cortar hacia el centro.



Penetración central del base - si el defensor más cercano ayuda al atacante (3), este debe alejarse. Los demás jugadores juegan lejos del balón, creando líneas de pase.



Penetración central del base: si el defensor no ayuda, el atacante se mueve en dirección contraria a la penetración. El interior corta al centro o se abre. Otros jugadores exteriores juegan por las bandas.



Penetración central del base por el centro: el atacante más cercano, si el defensor ayuda, juega por las bandas. Todos los jugadores juegan en dirección contraria al balón.

Reacciones a la penetración del pase interior



Después de un pase interior, el jugador que realiza el pase corta hacia adentro y los otros jugadores ajustan su posición.



Tras un pase interior, el pasador corta y los demás jugadores ajustan su posición. Los jugadores del lado contrario pueden cortar hacia la canasta si tienen ventaja sobre el defensor.



Tras un pase interior, el jugador que realiza el pase puede hacer una pantalla al jugador en la posición de guardia (separado) y luego cortar hacia la canasta. Ajustes en el lado opuesto.

Ataque contra la zona

La introducción del ataque contra la zona se basa en la enseñanza de sus fundamentos básicos: (1) distribución asimétrica en relación con la defensa, (2) penetración con bote en el centro de la zona ("dividir la zona"), (3) cortar los huecos en la zona y atacar los espacios mediante pases, (4) usar el juego interior (relación poste alto-poste bajo), (5) usar fintas de pase (fingir un pase, hacer otro pase), (6) cambiar rápidamente de lado del balón (usando el salto), (7) usar sobrecargas unilaterales, (8) usar bloqueos directos e indirectos, y finalmente, 9) aprovechar los rebotes ofensivos.

Además de estos principios básicos, los entrenadores deben enseñar a los jugadores a hacer una buena selección de tiros y a no dudar en tirar cuando están solos, para no permitir que la defensa juegue con presión negativa en la zona.

La idea de jugar conceptos contra una zona, sin movimientos predefinidos - "jugadas a balón parado", en un sistema "4+1" (4 jugadores exteriores y 1 jugador interior), contribuye al aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos esenciales para atacar contra este sistema defensivo y posibilita que todos los jugadores exteriores pasen por todas las posiciones, jugando un solo jugador interior dentro del área restrictiva.

Defensa

En el proceso defensivo, el aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos previos de la defensa individual del jugador con y sin asistencia defensiva, así como las rotaciones, siguen siendo las prioridades del proceso de entrenamiento. La defensa individual en toda la cancha, junto con el "SALTO Y RASTRE", que se enseña en la categoría Sub-14, sigue siendo la defensa principal, ya que estimula el desarrollo de las capacidades físicas y el repertorio motor, las cualidades cognitivas (percepción, anticipación, conocimiento del juego) y las cualidades psicosociales (cooperación, comunicación, tenacidad, combatividad, etc.).

Las reglas para defender al jugador con balón, el sobremarraje al jugador sin balón, los cortes, las asistencias y las rotaciones defensivas son las mismas que para la categoría Sub-14, pero en esta etapa se introduce la defensa del interior y los bloqueos indirectos y directos. En esta etapa también se introducen la presión y las zonas de mediocampo.

Desde un punto de vista colectivo, es importante destacar el desarrollo de la Recuperación Defensiva. Además de reaccionar al momento del tiro (3 en el rebote; 2 en el rebote defensivo) y los fundamentos del rebote (sin marcadores individuales; todos los defensores entre la línea del balón y la canasta; regla del defensor más cercano al balón; hablar, código de comunicación), destaca la enseñanza/desarrollo de las siguientes conductas:

-Responsabilidades de los (2) defensores que realizan la ofensiva defensiva: proteger la canasta y el área circundante; presionar el balón.

Responsabilidades de los (3) reboteadores: el más cercano al balón presiona/dificulta el primer pase o el drible (sin falta) y, en cuanto el balón sale, regresa corriendo y marca al jugador libre/ayuda a detener el balón; los otros dos regresan corriendo inmediatamente por el corredor central y ven el balón desde la línea de medio campo, adaptándose a los atacantes libres.

Al defender en inferioridad numérica debido al contraataque del equipo contrario, la atención debe centrarse en las situaciones más complejas, especialmente las de 2x3 y 3x4. En la defensa colectiva en media cancha se debe seguir preocupando por desarrollar los conceptos introducidos en la etapa anterior: (1) el movimiento de los defensores cuando se mueve el balón, (2) la ayuda y recuperación del 1er defensor más cercano al balón, y (3) las asistencias y rotaciones defensivas.

Contenido Físico

En este nivel, se debe prestar atención a los siguientes aspectos:

- Continuar desarrollando las habilidades de coordinación (en relación con las Habilidades Individuales Ofensivas) y la flexibilidad;
- Continuar desarrollando la velocidad de carrera (en relación con las Habilidades Individuales Ofensivas) y priorizar la velocidad de repetición (aumentar las distancias recorridas, priorizando la frecuencia de la zancada);
- Continuar desarrollando la resistencia aeróbica (predominantemente) y priorizar el desarrollo de la resistencia anaeróbica (especialmente en el segundo año de edad);
- Continuar desarrollando la fuerza general, priorizando la resistencia y la velocidad, mediante la introducción de trabajo con pesas.

Indicaciones Metódicas para el Entrenamiento

- El tiempo dedicado a ejercicios específicos (60% - 70%) empieza a predominar sobre el tiempo dedicado a una situación de juego formal (40% - 30%);
- La mejora y el entrenamiento de la Técnica Individual deben estar vinculados a la Táctica Individual (diferentes tipos de oposición), con exigencias cada vez mayores de intensidad/velocidad de ejecución y diferentes tipos de oposición:
- Desarrollo de la técnica ofensiva individual mediante tareas analíticas (1-0, 2-0 y 3-0) para los fundamentos de la etapa anterior, a mayor velocidad e intensidad, e incorporando las situaciones de entrenamiento técnico específicas derivadas de bloqueos indirectos y directos.
- Desarrollo de la táctica ofensiva individual mediante ejercicios de 1x1, 2x2 y 3x3, en los que se aplican las técnicas entrenadas en 1x0, 2x0 o 3x0, así como situaciones de superioridad numérica ofensiva (3x2, 4x3 y 5x4).

Información sobre el entrenamiento de la técnica ofensiva individual: -Desarrollo de ejercicios para enseñar y entrenar los fundamentos de la técnica y la táctica individual ofensiva y defensiva con y sin balón (sobremarcaje; defensa de cortes, asistencia y recuperación).

-Uso de juegos reducidos 3x3 y 4x4 centrados en el rebote, la reacción a los cambios de posesión, la ocupación equilibrada del espacio en ataque, las combinaciones tácticas ofensivas (bloqueo indirecto y directo) y los principios defensivos colectivos (desplazamiento al balón, ayuda y recuperación, ayuda y rotaciones defensivas, defensa del bloqueo indirecto y directo).

- Ejercicios de transición con 3, 4 y 5 jugadores con mayor exigencia en la velocidad de ejecución de las acciones ofensivas. Entrenamiento continuo en la situación de ventaja numérica 3x2 y mayor énfasis en la situación 4x3.

Uso de tareas específicas para el componente físico que se busca desarrollar:

- La coordinación específica se asocia principalmente con la técnica de ataque individual;
- La velocidad de ejecución (integrada con ejercicios de entrenamiento técnico) y la velocidad de repetición (recorriendo mayores distancias, priorizando la ciclicidad del movimiento);
- Resistencia aeróbica (con y sin balón) con un aumento del volumen de entrenamiento en tareas específicas; su máximo desarrollo se produce en la etapa de mayor crecimiento en altura (12-13 años en niñas, 14-15 años en niños). La opción de realizar tareas sin balón al final del entrenamiento sigue vigente, ahora con un aumento del tiempo dedicado a su trabajo;
- Resistencia anaeróbica mediante tareas integradas que involucren la dimensión técnico-táctica (p. ej., ejercicios continuos de 2x2, 3x3 o 4x4). Los ejercicios intermitentes de baloncesto de alta intensidad permiten desarrollar este componente junto con las tareas sin balón; sugerimos utilizar el método de intervalos.
- Fuerza general, con la introducción de pesas libres. Continúe con los circuitos físicos de 2 a 3 veces por semana, ahora con pesas libres, preferiblemente con ejercicios multiarticulares (p. ej., peso muerto, levantamientos olímpicos). Es fundamental enseñar la técnica correcta para evitar malas posturas que pueden provocar lesiones deportivas. Los principios para organizar los circuitos son los mismos que en la etapa anterior: ejercicios con el propio peso corporal para diferentes grupos musculares (superior, inferior y core) y con diferentes regímenes de contracción (isométrico y concéntrico); y para la fuerza reactiva, utilice ejercicios de saltos y multisaltos, y balones medicinales.



Caracterización General

Esta etapa se caracteriza por la continuación del proceso de especialización de los jugadores por posición, considerando los modelos de jugador de alto rendimiento. El compromiso con el equipo y el deporte aumenta significativamente, especialmente en cuanto al entrenamiento individual para mejorar la técnica y la táctica, así como el desarrollo del componente físico-atlético (inicio del trabajo de fuerza en el gimnasio). En cuanto a la edad cronológica, los jugadores de este grupo de edad tienen entre 16 y 17 años.

Objetivo General

Reclutamiento de atletas considerando criterios físicos, técnicos y psicológicos; Desarrollo del aprendizaje de fundamentos técnico-tácticos; Desarrollo del proceso de especialización por posición con miras al alto rendimiento. Identidad con el club y sus socios: mayor compromiso social.

Objetivos Específicos

Componente Físico

- Desarrollo de la coordinación general, velocidad y flexibilidad
- Desarrollo de la resistencia específica (principalmente resistencia anaeróbica)
- Trabajo de fuerza (resistente, explosiva y reactiva) con máquinas en el gimnasio

Componente Técnico-Táctico

- Perfeccionamiento y consolidación de la técnica individual ofensiva y defensiva
- Mejorar la capacidad de realizar un razonamiento táctico adecuado mediante la enseñanza y el perfeccionamiento de los fundamentos de las tácticas individuales ofensivas y defensivas.
- En ataque posicional: introducción a las jugadas preparadas; desarrollo de conceptos tácticos grupales (reacciones a la penetración del balón en el regate y el pase, bloqueo indirecto y directo).
- Desarrollo organizado del contraataque (4 salidas y cubriendo los 4 pasillos) y conexión con el ataque posicional (en continuidad y sin paradas).
- Desarrollo de la defensa individual con balón (campo completo) y jugador sin balón.
- Desarrollo de nociones de ayuda, rotaciones defensivas y recuperación defensiva.
- Desarrollo de la defensa de bloqueos indirectos y directos y adaptación al scouting.
- Desarrollo del ataque y la defensa en la media cancha y la presión.

Componente psicológico

Desarrollo de la capacidad de atención y concentración en tareas de entrenamiento; Fuerte desarrollo de cualidades psíquicas volitivas: tenacidad, superación;
Desarrollo de cualidades cognitivas (percepción, anticipación) y psicosociales (cooperación y comunicación).

Contenido Técnico

En esta etapa, el contenido técnico a enseñar/desarrollar debe ser el siguiente:

Técnica de Ataque Individual

- Juego de pies asociado con la finalización cerca de la canasta - ≠ rotaciones (pie dentro/fuera), semi-gancho, gancho, lanzamientos en desvanecimiento
- Protección y progresión del regate con diferentes amplitudes y alturas asociadas con los bloqueos
- Combinaciones de cambios de dirección al regatear (adelante, por detrás de la espalda, entre las piernas y reverso)
- Pase desde situaciones de bloqueo directo: a una mano después de regatear con diferentes trayectorias, pase elevado, pase de bolsillo, etc.
- Lanzamiento con zancada y sus variantes (lado contrario; un apoyo con flotador; apoyos invertidos; euro step)
- Lanzamiento con salto y suspensión en combinación con otros elementos técnicos: paso atrás, paso atrás con uso del paso "0"
- Técnica de bloqueo indirecto: acciones del pasador, el bloqueador y el atacante bloqueado
- Técnica de bloqueo directo: acciones del bloqueador y el regateador

Técnica Defensiva Individual

- Posición defensiva básica
- Deslizamiento defensivo
- Paso de recuperación
- Cierre
- Técnica en la defensa de bloqueos indirectos
- Técnica de defensa de bloqueos directos asociada a los diferentes tipos de defensa

Contenido táctico

A esta edad, sigue existiendo una preocupación por el desarrollo de técnicas y tácticas ofensivas y defensivas individuales, pero el predominio de situaciones para el aprendizaje de principios ofensivos y defensivos colectivos está aumentando. Desde un punto de vista ofensivo, el desarrollo del bloqueo indirecto, el pase a mano y el bloqueo directo debería ser dominante. A pesar de esta creciente preocupación, el enriquecimiento de la capacidad de leer el juego y ejecutar técnicas es esencial para el desarrollo del ataque, que debe seguir teniendo el 1vs1 (con y sin balón) como base de la acción colectiva. Por lo tanto, el desarrollo de las lecturas de penetración del balón en el bote y el pase (la relación entre el exterior y el interior) seguirá siendo un contenido táctico a trabajar. Es importante mencionar que debe haber un enfoque en el desarrollo de una comprensión de los principios tácticos del juego según las posiciones específicas de los jugadores. Si bien la definición de perfiles de jugadores ("modelos") para las distintas posiciones/funciones, según las demandas específicas de cada uno de ellos en el juego de alto nivel, es un factor relevante, cabe destacar que la progresiva especialización de jugadores por posición/función debe tener en cuenta una gran versatilidad (capacidad de jugar en varias posiciones y de hacer "mucho" en el juego) ya que esta es una tendencia en el juego de alto nivel actual.

En esta etapa se introducen aspectos estratégicos: la adaptación a la organización del rival y la consiguiente introducción de cambios tácticos, es decir, el desarrollo de la capacidad de ajustar el plan de juego y adaptar las estrategias de juego según las condiciones cambiantes. La introducción de defensas alternativas (zonas y zonas de presión) y los ataques contra estas defensas deben ir acompañados del estudio del rival y la diferenciación de los roles de los distintos jugadores según su posición específica. Con esto en mente, el entrenador debe intentar desarrollar los siguientes principios:

a) Intentar constantemente jugar al contraataque, insistiendo en una transición rápida defensa/ataque, con una clara definición de roles según la especialización posicional, creando diferentes situaciones de finalización con ventaja numérica, especialmente tiros de tres puntos abiertos.

b) Vincular el mediocampo ofensivo con la posición de mediocampo ofensivo: jugar siempre con agresividad; mantener la posesión del balón utilizando diversos conceptos de juego (pase y corte, bloqueo directo, etc.); mayor exigencia de velocidad, calidad en la toma de decisiones y conexión con las transiciones.

c) En ataque posicional, continuar con el sistema "ABIERTO 4 + 1 INTERIOR":

- Desarrollar el ataque con una creciente especialización de funciones por posición;
- Capacidad para crear desequilibrios y ventajas en el 1x1, con y sin balón, es decir, habilidad técnica.

La táctica individual de los jugadores debe ser la base de los movimientos colectivos;

- Desarrollar la capacidad de toma de decisiones de los jugadores con y sin balón en situaciones que impliquen reacciones a penaltis por regate, bloqueos indirectos y directos y manos libres;
- Diferenciar entre ataques contra zonas pares e impares;

d) Defensa individual "Hombre contra hombre" TIEMPO COMPLETO y MEDIO TIEMPO con agresividad constante. Defensa individual con presión en toda la cancha tras una canasta. Defensa con presión en toda la cancha seguida de una defensa zonal agresiva tras los tiros libres como arma para cambiar el ritmo del juego y la zona de confort del equipo contrario. La elección de las zonas dependerá de las preferencias del entrenador, quien podrá adoptar diferentes tipos de presión zonal y defensa zonal en media cancha.

Contraataque

En la organización del contraataque tras un rebote defensivo, se mantienen las 4 posiciones de apertura, pero hay 5 carriles de carrera (1 central, 2 intermedios y 2 extremos). La transferencia del balón en el contraataque, al driblar, se realiza a través del corredor intermedio, y al pasar, puede hacerse entre los dos corredores intermedios o desde el corredor intermedio hacia el lateral.

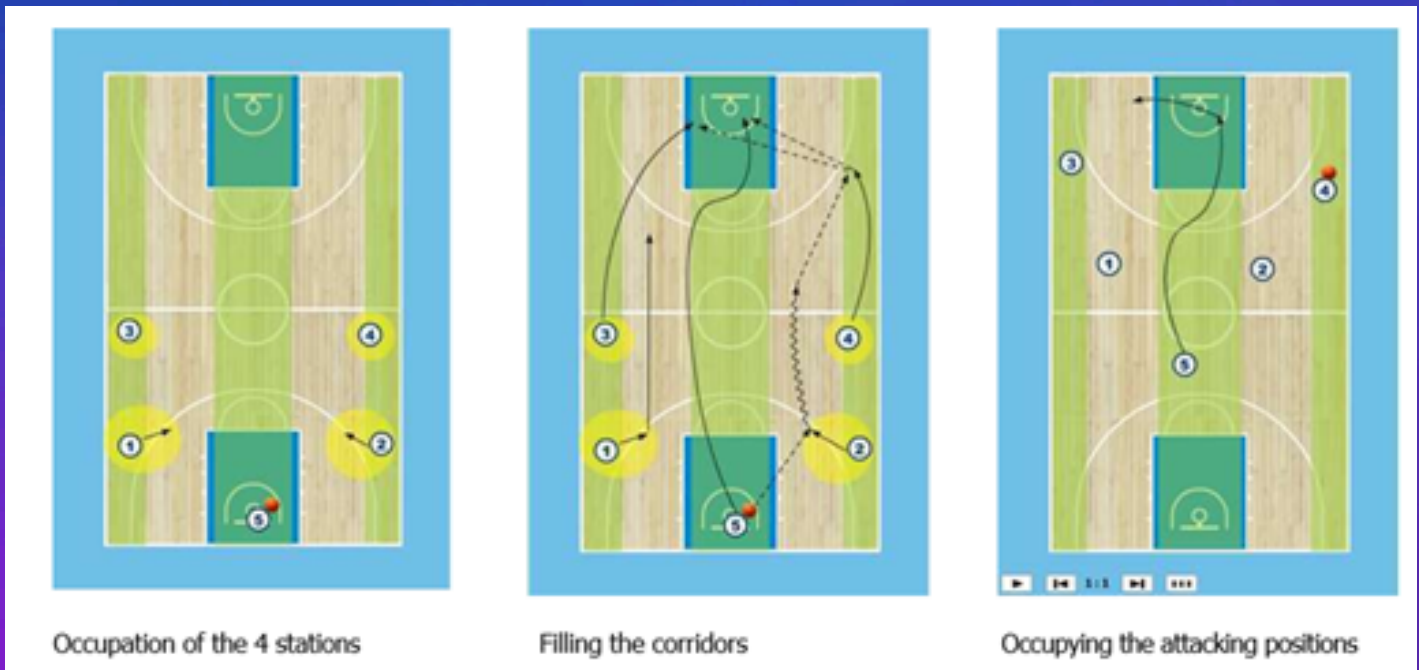
El contraataque debe organizarse de la siguiente manera:

- El jugador que gane el rebote debe enmarcar la canasta y pasar al compañero en la línea lateral más cercana (primera posición);
- Los bases deben ocupar las primeras posiciones e intentar recibir el primer pase. La transferencia del balón del centro defensivo al atacante puede realizarse mediante pase o driblando, con el jugador base utilizando el driblar progresivo a través del corredor central;
- Los delanteros deben correr por la banda (segunda posición), siempre con la vista puesta en el balón;
- El Centro, usualmente el reboteador, debe correr ligeramente detrás del portador del balón (Guardia) a través del corredor central, cortando hacia el canasto cuando llega en ataque y abriéndose en el lado del balón o en el lado opuesto del balón (dependiendo de las elecciones del entrenador con respecto a la transición ofensiva);

Intentar aprovechar las situaciones de ventaja numérica en el 4x3 y el 5x4;
Diversificar las formas de finalizar el contraataque, incluyendo la búsqueda de los mejores tiradores para los triples abiertos;

Si no hay una clara ventaja numérica o posicional, los jugadores deben ocupar las posiciones libres en la cancha y continuar el ataque posicional en "4+1" para los triples abiertos;

- Si no hay una clara ventaja numérica o posicional, los jugadores deben ocupar las posiciones libres en la cancha y continuar el ataque posicional en "4+1".



Ataque posicional u organizado

En el ataque posicional, el objetivo es jugar con conceptos y una lectura constante de la posición de los defensores, intentando seguir aprendiendo los conceptos de reacción a las penetraciones del balón en el regate y el pase interior, así como el bloqueo indirecto (diferentes tipos de bloqueo), el intercambio de balón y el bloqueo directo. Sin embargo, el desarrollo de la capacidad de leer el juego y ejecutar las técnicas es esencial para el desarrollo del ataque, que debe seguir teniendo el 1x1 (con y sin balón) como base de la acción colectiva. En este sentido, el desarrollo (lectura y ejecución) del uso de bloqueos, tanto indirectos como directos, con una reacción rápida y efectiva a los diferentes tipos de defensa de bloqueo (indirectos y directos) debería ser una prioridad táctica en esta etapa, en particular el aprovechamiento del bloqueo directo en una lógica 5x5. El sistema "4+1" – abierto 4 exteriores y 1 interior - es la disposición más aconsejable (sistema 2-2-1) para este grupo de edad porque: (1) permite la aplicación de los conceptos mencionados anteriormente y garantiza la adquisición de las habilidades necesarias teniendo en cuenta el modelo de jugador de alto rendimiento; (2) asegura una distribución simétrica y un mayor equilibrio y rotación posicional de todos los jugadores; (3) permite la especialización de los jugadores por posición; (4) solo requiere la especialización de un jugador interior.

Esto se basa en normas/conceptos y en la capacidad de los jugadores para "leer el juego", no en la "coreografía".

El entrenador debe aumentar el nivel de exigencia en la ejecución del ataque, en particular: en la entrada fluida y organizada al 5x5 en el mediocampo, en la velocidad de circulación del balón/sincronización de los pases, en la sincronización e intensidad/velocidad de los movimientos sin balón, y en los criterios de selección y efectividad de los tiros. Posteriormente, se pueden explorar diversas situaciones específicas —"situaciones especiales"— para momentos específicos del partido.

Ataque contra la zona

El ataque contra la zona se basa en sus fundamentos básicos: (1) distribución asimétrica respecto a la defensa, (2) penetración con dribbling en el centro de la zona ("dividir la zona"), (3) penetrar en los huecos de la zona y atacar los espacios mediante pases, (4) juego interior (proporción poste alto-poste bajo), (5) fintas de pase ("fingir un pase, hacer otro pase"), (6) cambio rápido de lado del balón (mediante pases cruzados), (7) sobrecargas por un lado, (8) bloqueos directos e indirectos, y, finalmente, (9) captura del rebote ofensivo.

Los jugadores deben mejorar su capacidad para reconocer el tipo de zona al que se enfrentan y ajustar sus ataques según la situación competitiva. Los jugadores de base son especialmente responsables de elegir qué ataques realizar.

En esta etapa, debe haber un conjunto de ataques ("jugadas a balón parado") adaptados a cada tipo de defensa (par o impar) y una especialización de roles por posición. Los ataques zonales ahora pueden organizarse de diferentes maneras. utilizando tres jugadores exteriores y dos interiores.

Defensa

En el proceso defensivo, el aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos previos de la defensa individual del jugador, tanto dentro como fuera de las asistencias defensivas y las rotaciones, sigue siendo la prioridad del proceso de entrenamiento. La defensa individual en toda la cancha tras una canasta sigue siendo la defensa principal, ya que estimula el desarrollo de las capacidades físicas y el repertorio motor, las cualidades cognitivas (percepción, anticipación, conocimiento del juego) y las cualidades psicosociales (cooperación, comunicación, tenacidad, combatividad, etc.).

Las reglas para la defensa individual del jugador con balón, el jugador sin balón que marca por encima, la defensa de los cortes, el jugador interior, las asistencias y las rotaciones defensivas son las mismas que en las etapas anteriores. Se debe prestar mayor atención a la defensa de las situaciones de bloqueo indirecto y directo. En esta etapa también se introducen la presión y las zonas de mediocampo.

Desde una perspectiva colectiva, es importante destacar el desarrollo de la Recuperación Defensiva. Además de reaccionar al momento del tiro (3 en el rebote; 2 en el rebote defensivo) y los fundamentos del rebote (sin marcadores individuales; todos los defensores entre la línea del balón y la canasta; la regla del defensor más cercano al balón; hablar, código de comunicación), destaca la enseñanza/desarrollo de los siguientes comportamientos:

- Responsabilidades de los (2) defensores, generalmente el base o el jugador que lanza desde fuera, que realizan el swing defensivo: proteger la canasta y el área cercana; presionar el balón;
- Responsabilidades de los (3) reboteadores: el más cercano al balón presiona/dificulta el primer pase o drible (sin falta) y, en cuanto el balón "sale", regresa corriendo y marca al jugador libre/ayuda a detener el balón; Los otros dos corren inmediatamente de regreso por el pasillo central y, al ver el balón desde la línea del mediocampo, se "ajustan" a los atacantes libres.

Al defender en inferioridad numérica debido al contraataque del equipo contrario, la atención debe centrarse en las situaciones más complejas, en particular las de 3x4 y 4x5.

En la defensa colectiva en media cancha, se debe seguir trabajando en los conceptos introducidos en la etapa anterior: (1) el movimiento de los defensores al mover el balón, (2) la ayuda y recuperación del primer defensor más cercano al balón, y (3) las asistencias y rotaciones defensivas.

Además de estos aspectos, es importante mejorar los principios de la defensa de bloqueo, en particular la defensa de bloqueo directo. En esta etapa, las decisiones defensivas en este tipo de estructura táctica deben estar asociadas a las características del rival (individuales y colectivas). Así, en competición, la decisión estratégica de optar por una u otra defensa se basa en un análisis del equipo contrario, en particular de sus fortalezas y debilidades.

Defensa zonal

Antes que nada, es importante mencionar que la defensa zonal debe ser un sistema defensivo alternativo y no la defensa principal. ¡La defensa individual debe seguir siendo el sistema defensivo prioritario!

Para aumentar la agresividad y la dinámica defensiva colectiva, la defensa zonal puede ir precedida de una defensa de presión para que los jugadores adquieran el hábito de ser agresivos incluso al defender la zona e intentar recuperar el balón lo más rápido posible. La elección del tipo de presión y defensa de media cancha debe ser responsabilidad del entrenador y debe tener en cuenta los fundamentos tácticos defensivos de este tipo de defensa y (2) las características de los rivales.

Contenido físico

En este nivel, se deben considerar los siguientes aspectos:

- Continuar desarrollando las habilidades de coordinación (en relación con las Habilidades Individuales Ofensivas) y la flexibilidad;
- Continuar desarrollando la velocidad de ejecución y de repetición;
- Continuar desarrollando la resistencia aeróbica, con un mayor enfoque en el desarrollo de la resistencia anaeróbica;
- Desarrollar la fuerza máxima, la potencia y fuerza explosivas, y la fuerza reactiva, mediante la introducción de entrenamientos en una sala específica de fuerza y acondicionamiento (gimnasio).

Indicaciones metodológicas para el entrenamiento

- Aumento significativo del volumen de entrenamiento, especialmente a costa de un aumento significativo de la carga de trabajo individual (técnica y física).
- El proceso de especialización de los jugadores se refleja en la especialización del entrenamiento:
 - El entrenamiento técnico tiene un componente individualizado, tanto en su organización como en los diferentes niveles de exigencia según la capacidad y la posición de los jugadores.
 - El uso de tareas analíticas (1x0 y 2x0) en regímenes de máxima intensidad que trabajan situaciones tácticas específicas del juego debe ser predominante en el entrenamiento técnico individual.
 - El uso de tareas contextualizadas (1x1, 2x2 y 3x3) debe utilizarse para aplicar las técnicas específicas, tanto ofensivas como defensivas.
- Las situaciones de ejercicio predominan (70%-80%) sobre las de juego (30%-20%) en la distribución del tiempo total de entrenamiento.
- La preparación táctica mediante el método "Todos-Partes-Todos", con predominio de ejercicios fraccionados en el caso del 3x3 y el 4x4, debe ser coherente con los procesos colectivos (5x5). Ejercicios de transición con 4 y 5 jugadores, con mayor exigencia en la velocidad de ejecución de las acciones ofensivas. Entrenamiento continuo en la situación de ventaja numérica de 3x2 y mayor énfasis en las situaciones de 4x3 y 5x4.
- Priorizar las situaciones de entrenamiento que conecten las fases del juego: ataque - rebote ofensivo - recuperación defensiva / defensa en toda la cancha; defensa - rebote defensivo - contraataque / transición ofensiva.
- En momentos especiales de la temporada (por ejemplo, fases finales), introducir situaciones de entrenamiento para preparar específicamente el partido.
- Uso de tareas específicas para el componente físico que se busca desarrollar:
 - La coordinación específica, la velocidad de ejecución y repetición, y la agilidad se asocian principalmente con la técnica individual ofensiva y defensiva;
 - Resistencia aeróbica (con y sin balón) con un aumento del volumen de entrenamiento;
 - Resistencia anaeróbica mediante tareas integradas que involucran la dimensión técnico-táctica (p. ej., ejercicios continuos de 2x2, 3x3 o 4x4). Los ejercicios intermitentes de baloncesto de alta intensidad permiten desarrollar este componente junto con ejercicios sin balón (sugerimos utilizar el método de intervalos).

Fuerza, con la introducción del trabajo individual en el gimnasio. Es fundamental que los jugadores tengan planes de entrenamiento individuales adaptados a su edad biológica y de entrenamiento (años de experiencia) y que se les enseñe la técnica correcta con antelación para evitar malas posturas que provoquen lesiones deportivas graves. El trabajo de fuerza debe progresar desde la fuerza de resistencia y el trabajo de hipertrofia (cargas medias con muchas repeticiones a velocidad media), hasta la potencia (cargas medias a velocidad máxima) y la velocidad (pliometría: saltos múltiples y balones medicinales). Utilizar diferentes tipos de ejercicios para todas las zonas corporales, sin olvidar el trabajo del core. Se debe considerar la inclusión de ejercicios de levantamiento olímpico (¡presta atención a la técnica!).

3. PRINCIPIOS DEL JUEGO 3X3

Dado que ya explicamos los fundamentos del baloncesto en la primera parte del manual, no explicaremos aquí cómo driblar, tirar, pasar, rebotear ni cortar. Nos centraremos en esta parte del manual en la táctica y en cómo se debe jugar el 3x3.

1.TRANSICIÓN

El cambio de posesión después de una anotación, un rebote o un robo.

Ataque

1.1 - Pase y Resellado

Comúnmente, el jugador que recupera el rebote (o después de una canasta) pasa el balón a un jugador fuera del arco.

El pasador entonces "sellará" para establecer la posición y recibir el pase directamente. Los jugadores suelen sellar en el poste alto en lugar del poste bajo, pero esto depende de la preferencia de cada jugador.



Defensa

1.2- Forzar el Driblar

Los equipos suelen obligar al ataque a driblar hacia el perímetro en lugar de permitir un pase, porque:

- Los pases tienden a ser más rápidos (crean presión en el reloj de lanzamiento);
- Los pases pueden provocar cierres largos o tiros abiertos desde el perímetro.



Los jugadores a menudo cortan hacia la esquina del perímetro, ya que este suele ser un ángulo de pase más fácil, si el defensor está parado frente al pasador.



Ataque

1.3 - Pase y posesión del balón

El pasador suele correr para bloquear al jugador del perímetro con el balón. Los bloqueos suelen ser fluidos, con jugadores en constante movimiento.



El bloqueo suele colocarse plano (detrás del defensor en lugar de a un lado). Tanto el bloqueador como el driblador tienden a moverse hacia la canasta, mientras que el tirador suele estar lateralmente en la dirección del driblado (para facilitar el pase).



La pantalla también puede configurarse como una “pantalla de trasero”, donde el bloqueador está de espaldas al driblador.

Defensa

1.4 - Robo de Tiempo (defensa del regate)

Los equipos suelen obligar al ataque a regatear y luego defender al regateador, obligándolo a girar e impidiéndole avanzar fuera del área.



La intención no es necesariamente robar el balón, y los defensores deben mover los pies en lugar de intentar alcanzarlo.

Si bien no hay límite de tiempo para que el ataque llegue al perímetro (no hay un equivalente a 8 segundos en la zona de defensa), defender el drible reducirá el tiempo disponible para atacar. Con un reloj de lanzamiento de 12 segundos, "robar tiempo" puede ser muy efectivo.



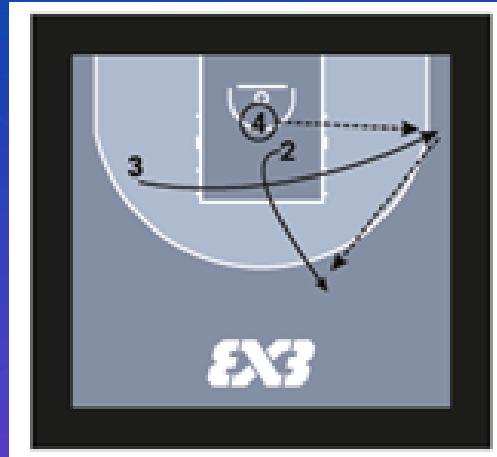
Los equipos también pueden emplear la técnica de "correr y saltar", donde los defensores intercambian la defensa del balón. Esto es más efectivo cuando:

- el segundo defensor (x4 arriba) está delante del driblador;
- el segundo jugador ofensivo (4 arriba) está cerca, y el defensor que cambia tiene una posición corta para cerrar el balón si se pasa.

Ofensiva

1.5 - Salida de dos pases

A menudo, los dos jugadores sin el balón se acercan uno al otro antes de avanzar hacia el perímetro.



2 permite que 3 corte primero, lo que crea algo similar a una pantalla, sin embargo, los jugadores generalmente estarán en movimiento. 3 completa el corte (e incluso puede cortar dentro de la línea de 2 puntos) y luego pasa rápidamente a 2 mientras se mueven hacia el perímetro.

1.6 - Driblar hacia afuera

Los jugadores ofensivos suelen driblear hacia afuera, empujando el balón frente a ellos para minimizar el número de dribles necesarios.



A menudo habrá una acción de bloqueo entre los otros dos jugadores durante el drible o una vez que el jugador se posiciona en el perímetro. Al driblear hacia afuera, el jugador debe establecer rápidamente su posición en la cancha girándose hacia la canasta.

Defensa

1.7 - Acorralar al Pasador

Algunos equipos acorralan al pasador, con dos defensores alrededor del círculo de "libre". Esto es más efectivo cuando los otros dos jugadores ofensivos están cerca uno del otro, lo que permite al tercer defensor "proteger a 2".



Si se realiza un pase, x2 defiende a quien lo recibe. Quien pueda ver al jugador desmarcado se mueve a defender. Arriba, 4 está detrás de x4, por lo que x3 (quien puede ver a 4) se mueve a defender a 4 en el pase.

A veces, los equipos acorralan el pase y bloquean con fuerza a un jugador. Esto solo es adecuado si el otro jugador ofensivo no es un buen tirador desde el perímetro.



Acorralar al pasador tiene menos probabilidades de éxito si los jugadores ofensivos se desplazan a las esquinas. Cuando esto sucede, los equipos suelen defender a un jugador cada uno.



Ataque

1.8 - Control del Ritmo de la Transición

Después de una canasta, el equipo defensivo no puede situarse en el círculo de "no carga"; es una zona protegida para el atacante. Cuando los equipos desean acelerar el ritmo (es decir, si van perdiendo), suelen tomar el balón de la red e inmediatamente comenzar a desplazarse hacia el perímetro.

Cuando los equipos desean reducir el ritmo, pueden situarse en el círculo de "no carga" en lugar de desplazarse inmediatamente hacia el perímetro.

Reducir el ritmo puede ser importante por varias razones:

- Cuando los jugadores están fatigados;
- Para defender una ventaja;
- Para frenar el impulso del otro equipo (si han anotado consecutivamente).

Los equipos deben estar siempre atentos al reloj de lanzamiento de 12 segundos, que comienza una vez que el jugador del equipo atacante obtiene la posesión del balón.

1.9 - Cortes hacia atrás

Tras el pase, el jugador que lo realiza puede cortar hacia el perímetro y luego cortar hacia atrás bruscamente. Esto es más efectivo si es un tirador eficaz desde el perímetro.



Defensa

1.10 - Interceptación del pase

Algunos jugadores se colocan detrás del jugador que marca al pasador para que este no los vea. El defensor intenta entonces interceptar el pase.



2.ESPACIOS

Con un reloj de lanzamiento de 12 segundos, los equipos tienen tiempo limitado para preparar el terreno de juego o usar una estructura compleja. El control en una bola muerta es una oportunidad para adoptar una alineación inicial.

Ataque

2.1 - 3 Outs

La mayoría de los equipos adoptan una alineación inicial con 3 jugadores en el perímetro, diseñada para:

- Maximizar el espacio disponible para penetrar a canasta
- Dar la opción de un tiro de 2 puntos (fuera del arco)



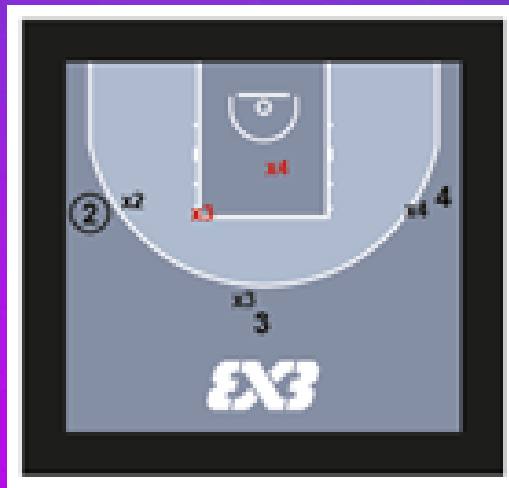
2.2 - Responsabilidad Individual

Las defensas zonales son poco frecuentes, y la mayoría de los equipos juegan con una defensa individual cerrada para maximizar la cobertura en el tiro de dos puntos desde fuera del área.

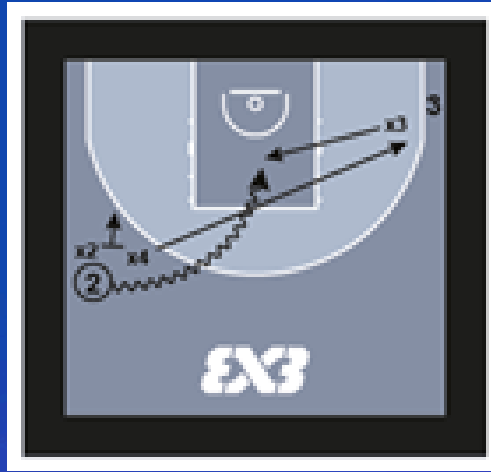


Los equipos no utilizan la defensa de línea de ayuda o línea dividida, típica del 5 contra 5. Por ejemplo, los defensores naranjas a continuación:

- Línea de balón (posición de ayuda) – x3
- Línea dividida (posición de ayuda) – x4



Con 3 jugadores, la posibilidad de "ayudar al ayudante" es limitada. Si x3 (abajo) rota al driblador, 3 está abierto y x4 tiene un cierre largo.



Un equipo puede "ayudar" en una "emergencia" (por ejemplo, si el oponente está en 20 yardas y una bandeja abierta resulta en la victoria).

Ataque

2.3 - "2 Fuera"

Algunos equipos adoptan una alineación donde un jugador está en posición de poste, generalmente en el poste alto. Esto es particularmente común en transición.



2.4 - “Larga Distancia” no “Media Distancia”

La mayoría de los equipos buscarán tiros dentro de la zona (de tres segundos) o un tiro fuera del arco (vale 2 puntos). Los equipos no suelen realizar tiros de “media distancia” (áreas sombreadas en amarillo abajo). Cuando el balón se atrapa en esta zona, el jugador generalmente penetrará hacia la canasta.



Por otro lado, el jugador ofensivo se reubicará más allá del arco y no a posiciones de media distancia.

Defensa

2.5 - Jugadores de Poste que Empujan

La mayoría de los equipos intentarán empujar a un jugador de poste desde su posición (ya sea baja o alta) para que reciba el balón fuera de la zona.



Hay pocas posibilidades de adelantar a los jugadores de poste, ya que no suele haber un defensor de apoyo detrás del jugador de poste.

2.6 - Forzar Tiros de Media Distancia

La mayoría de los equipos consideran que una posición defensiva es una victoria si el jugador ofensivo realiza un tiro de media distancia. La prioridad para los defensores es detener el tiro de dos puntos abierto y, en segundo lugar, detener la bandeja abierta.

3. "1 vs. 1"

Con un reloj de posesión de 12 segundos, los equipos tienen tiempo limitado para preparar el terreno de juego o usar una estructura compleja. El control en un balón muerto es una oportunidad para adoptar una alineación inicial.

Ataque

3.1 - Posesiones de cinco segundos

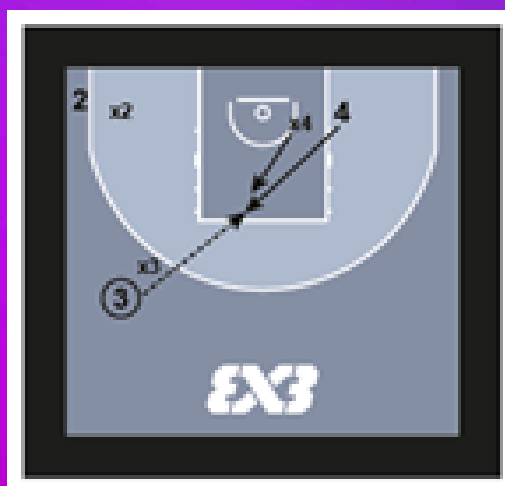
Muchos equipos de "5 contra 5" dividen el reloj de posesión de 24 segundos en 3 fases:

- Empuje (primeros 8 segundos) – transición
- Equilibrio (segundos 8 segundos) – inversión del balón
- Penetración (últimos 8 segundos)

El reloj de posesión de 12 segundos en el 3x3 significa que los equipos entran casi inmediatamente en una fase de penetración. El jugador con el balón inicial no tiene más de 5 segundos para superar a su oponente. El énfasis debe estar en atacar al defensor, no simplemente en lucir elegante.

3.2 - Penetrar el balón

La mayoría de los equipos buscarán primero penetrar el balón mediante el drible o el pase. El estilo de penetración y lanzamiento, común en el 5v5, tiene menos éxito en el 3x3 porque los defensores no ayudan. Generalmente, tras la penetración, el atacante dispara.



3.3 - Movimiento de “retroceso”

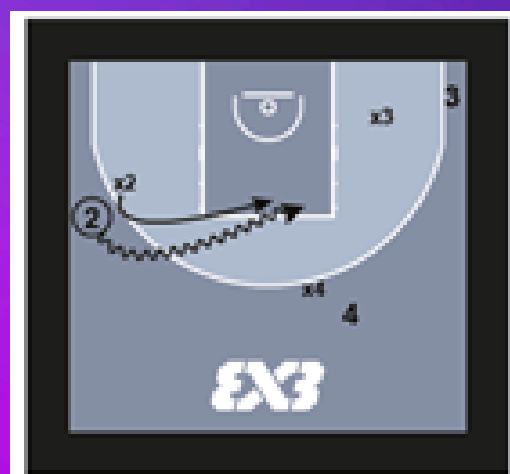
Con los defensores en el perímetro, en lugar de en la posición de apoyo, tras la penetración, el atacante suele retroceder para crear su tiro.



Defensa

3.4 - Bloqueo de Cadera

Si un defensor es superado por un driblador, debe girar y colocarse sobre su cadera para evitar una bandeja.



Normalmente, se permite más contacto con un driblador en el 3x3 que en el 5x5. El defensor debe usar su cuerpo para desplazar/empujar al defensor en lugar de intentar alcanzar el balón.

3.5 - Jugar cerrado en el perímetro

Los defensores se mantendrán cerca de los jugadores del perímetro para poder detener tanto un tiro desde el perímetro como una penetración.



3.6 - Jugar plano en el perímetro

Los defensores suelen adoptar una posición más plana sobre un jugador del perímetro y no se mueven hacia el balón como lo harían en una defensa de 5 contra 5.



El x2 naranja ha saltado hacia el balón, adoptando una posición común en la defensa de 5 contra 5. Sin embargo, esto hace que el defensor sea más susceptible a ser superado durante el regate.

En consecuencia, las defensas suelen ejercer menos presión sobre la línea de pase para centrarse en detener el tiro o el regate.

3.7 - Falta en el desajuste

Los desajustes son comunes en el 3x3, sobre todo cuando los defensores cambian de posición. En una situación de desajuste, los defensores defenderán físicamente intentando desplazar al atacante desde cualquier posición de ventaja. Cometer faltas es otra táctica común en una situación de desajuste, aunque los jugadores deben ser conscientes de la situación de faltas de equipo (después de 6 faltas de equipo, un jugador tiene dos tiros libres).

4. Bloqueos

El uso de bloqueos con y sin balón es muy común en el 3x3 y puede ocurrir en cualquier punto de la cancha.

Ataque

4.1 - Bloqueos con balón

Los bloqueos con balón son muy comunes en el 3x3, tanto en el centro como en los laterales de la cancha. Generalmente, el jugador que bota el balón lo usa para botar hacia el tercer jugador ofensivo, lo que convierte el pase a un tirador de perímetro en una opción peligrosa.



Los bloqueos suelen realizarse de forma "plana", con el bloqueador de espaldas a la línea de base y parado debajo del defensor.



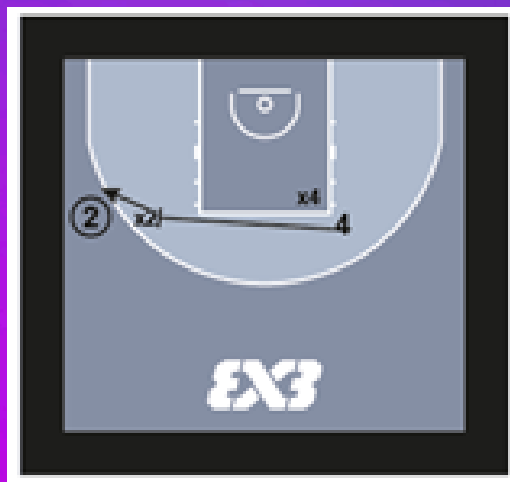
Defensa

4.2 - ¡Cambia siempre!

Los equipos suelen cambiar todas las situaciones de bloqueo y lo hacen agresivamente para detener el movimiento ofensivo.



Los defensores necesitan ajustar su posición con antelación para estar listos para el cambio, aunque el bloqueador podría "deslizarse" si los defensores se adelantan demasiado.



Ataque

4.3 - Bloqueo y continuación

Comúnmente, el bloqueador se desplazará hacia la canasta y el driblador puede lanzar un pase picado o un pase elevado (a su preferencia). El driblador debe atacar el aro y, si es posible, hacer una bandeja. También tiene un pase al tercer jugador en el perímetro.

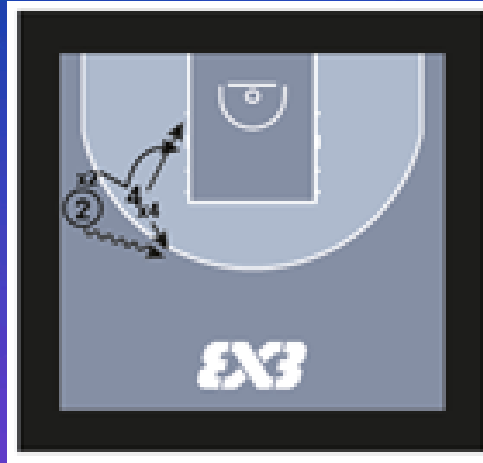


El movimiento inicial del driblador tras el bloqueo es hacia el tercer jugador, para que el bloqueador rodante no detenga un posible pase al perímetro.

Defensa

4.4 - Combatir los Desajustes

Cambiar los bloqueos suele provocar un desajuste.



En este caso, el defensor deberá ser físico e intentar minimizar la posición del atacante en la cancha. Con un reloj de posesión de 12 segundos, no necesitará defender demasiado tiempo, aunque es improbable que pueda realizar un segundo cambio para evitar el desajuste.

Los defensores también pueden cometer faltas para evitar el desajuste, aunque deben saber si el equipo tiene bonificación por faltas antes de hacerlo.

Ataque

4.5 - Bloqueo y Remate

Con menos frecuencia, un bloqueador se desplazará hacia el perímetro en lugar de hacia la canasta.

El driblador generalmente penetrará más profundamente (ya que no hay defensa de apoyo), por lo que el bloqueador debe moverse hacia la esquina profunda o detrás del driblador.



4.6 - Bloqueos de Tope

El bloqueador suele usar un bloqueo de tope para estar de cara a la canasta en lugar de al defensor.

Esto proporciona una mejor visión en el "roll" para detectar un pase temprano del driblador. También se puede realizar en cortes sin balón.

El bloqueo se realiza mediante un pivote inverso, que suele ocurrir cuando el driblador o el cortador comienza a moverse e inicia el contacto con el defensor.

4.7 - Encontrar al Defensor

Los bloqueos no deben ubicarse en un punto específico de la cancha. En su lugar, el bloqueador debe encontrar al defensor para iniciar el contacto.



4.7.1 - Bloqueos Deslizante – Crear Tráfico

Los jugadores ofensivos suelen moverse para colocar un bloqueo y luego avanzar hacia la canasta.



Esto se puede lograr si los defensores se adelantan para cambiar de posición, lo que le da al bloqueador una ruta hacia la canasta:



Sin embargo, en el 3x3 es común que el bloqueador continúe moviéndose en lugar de detenerse por completo. Esto crea tráfico que obstaculiza al defensor. A menudo se trata de fintar un bloqueo en una zona y luego bloquear en otra:

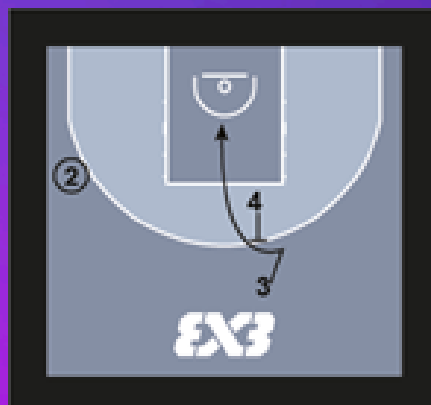
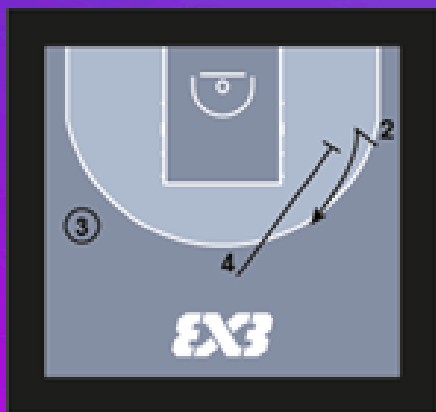


4.8 - Bloqueos sin balón

Los bloqueos sin balón también se usan comúnmente en el 3x3 y se usan en todas las áreas de la cancha.

Normalmente, el cortador:

- Corta hacia el balón;
- Corta hacia la canasta.

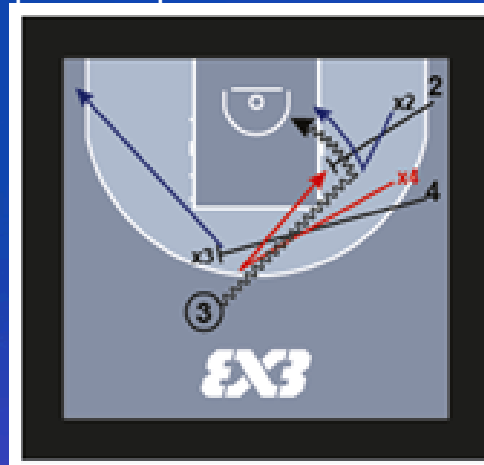


Los bloqueos de apertura (cortar hacia un espacio perimetral) también se usan, aunque no son tan comunes.

Al igual que con los bloqueos con balón, el bloqueador a menudo se desliza (si los defensores cambian pronto) o usa el bloqueo para generar tráfico (con contacto en movimiento).

4.8.1 - Bloqueos Múltiples

La defensa con cambios que la mayoría de los equipos utilizan contra los bloqueos ofrece la oportunidad de realizar múltiples bloqueos.



El ataque obliga a x4 a cambiar al driblador, quien luego gira hacia la canasta mientras x2 cambia al balón.

El bloqueador original (4) corre hacia la esquina profunda.

Defensa

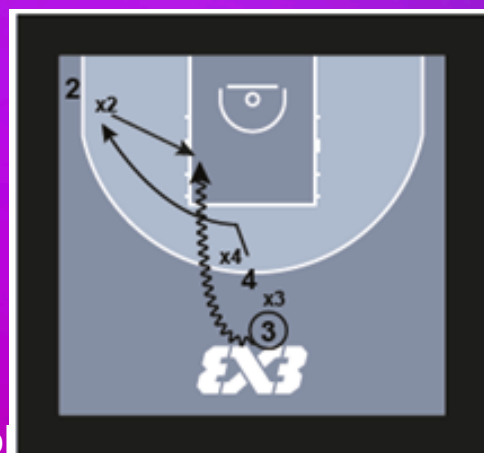
4.9 - Cambio y Sprint

La defensa en el 3x3 generalmente se centra en contener el balón y detener los tiros de 2 puntos desde fuera del área.

Los equipos suelen preferir una bandeja a un tiro de 2 puntos.

Sin embargo, hay situaciones en las que incluso un punto puede ser decisivo. Por ejemplo, cuando el equipo atacante lleva 20 puntos durante el tiempo reglamentario (y ganará si anota 21) o ya ha anotado 1 punto en la prórroga (y ganará si anota un segundo).

En esta situación, el equipo defensivo puede rotar para detener la penetración y hacer que el defensor con balón corra hacia el tirador de perímetro.



x4 cambia inicialmente en el bloqueo, pero si 3 consigue penetrar hasta la zona, x4 corre para defender a 2 y x2 detiene cualquier bandeja. x3 cambia para defender a 4.

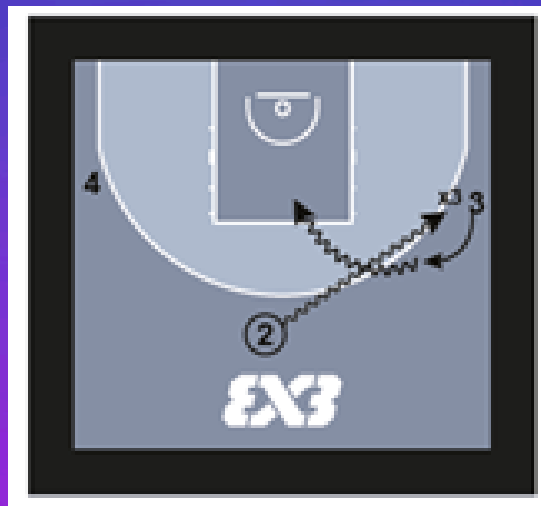
5. Pase mano a mano

El pase mano a mano tiene un efecto similar a un bloqueo con balón, pero suele implicar mayor movimiento de los jugadores ofensivos. Hay dos tipos de pase mano a mano: en el que ambos jugadores ofensivos se mueven y en el que solo se mueve quien recibe el balón.

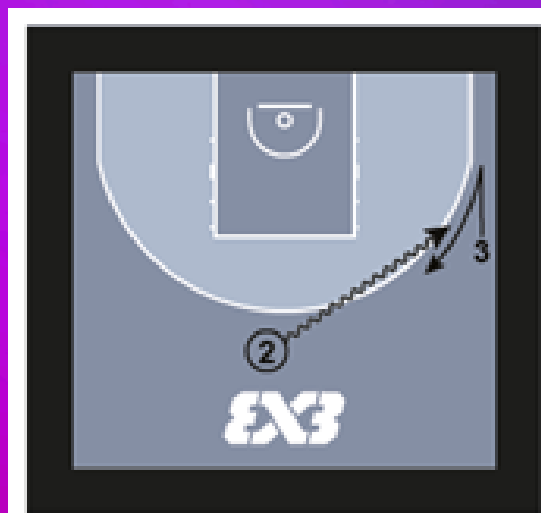
Ataque

5.1 - Pase mano a mano con bote

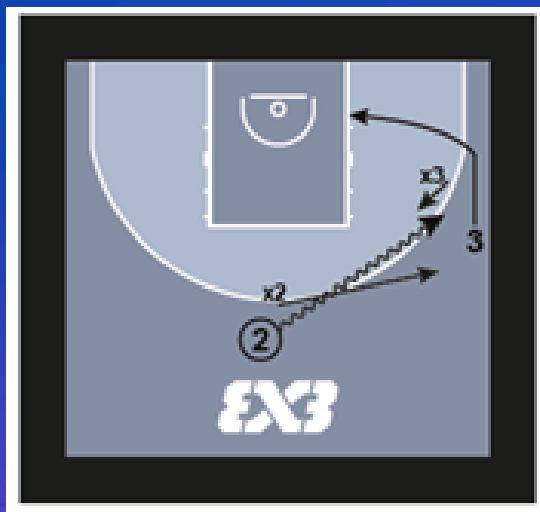
El pase a mano en el 3x3 es similar al 5x5. El jugador que dribla ataca al defensor de su compañero y este toma el balón en movimiento.



El traspaso es más efectivo si la persona que recibe el balón primero se aleja y luego regresa al balón.



Si los defensores se mueven pronto para cambiar, o si el defensor que está fuera del balón pierde la visión de su jugador, el jugador puede cortar hacia la canasta en lugar de regresar al traspaso.



Defensa

5.2 - ¡Cambia siempre!

Al igual que en las situaciones de bloqueo, la mayoría de los equipos cambian las situaciones de entrega.



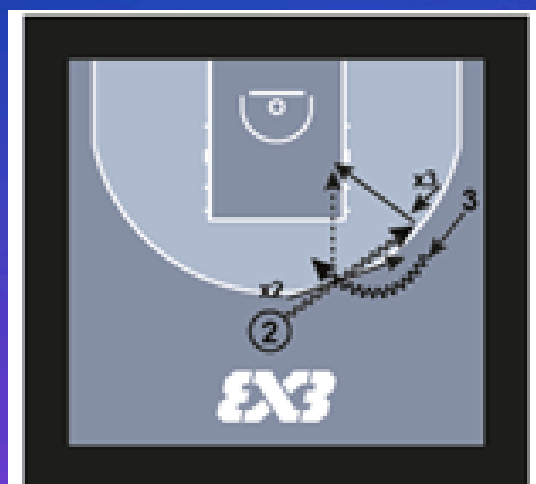
El cambio debe ser agresivo para evitar que el atacante gire y driblee hacia la zona.

Los defensores establecerán contacto con los atacantes para desplazarlos de su posición. Con el reloj de posesión corto (12 segundos), la defensa tendrá ventaja si logra interrumpir la acción inicial.

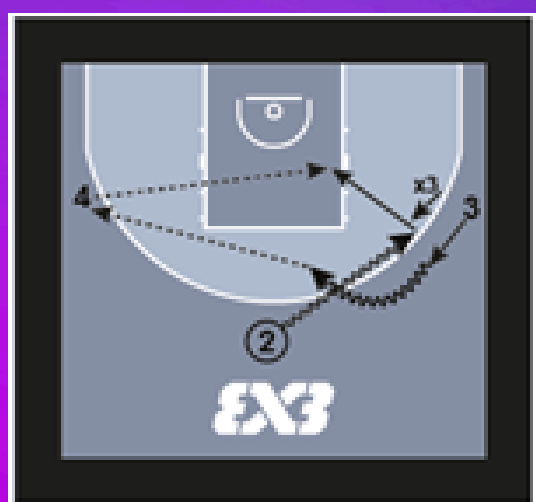
Ataque

5.3 - Apuntar al defensor que cambia

Tras la entrega, el driblador girará hacia el defensor que cambia, lo que le proporciona una buena posición para moverse hacia la canasta y recibir un pase.

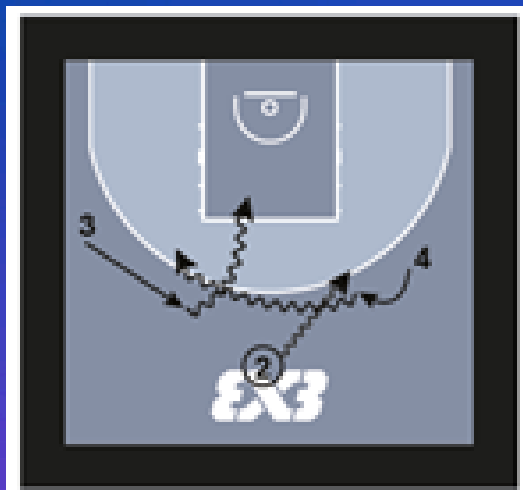


El balón también puede girarse hacia el otro lado y luego pasarse al cortador hacia la canasta.



5.4 - Doble pase de mano a mano

Algunos equipos realizan pases de mano a mano consecutivos con drible, lo que puede dificultar el cambio de defensa.



Defensa

5.5 - Mano a Mano

El defensor que cambia puede pasar por encima del driblador para evitar ser inmovilizado tras la mano a mano.

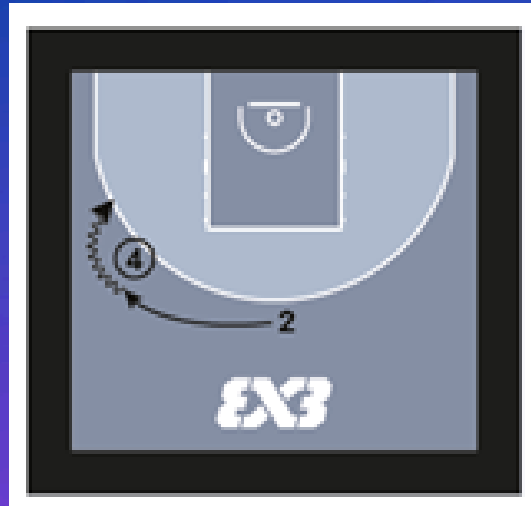


Arriba, x3 se interpone entre 3 y lo obliga a subir, para que x3 pueda pasar por encima de 2. x2 se coloca plano contra la pantalla y deja espacio para que x3 avance.

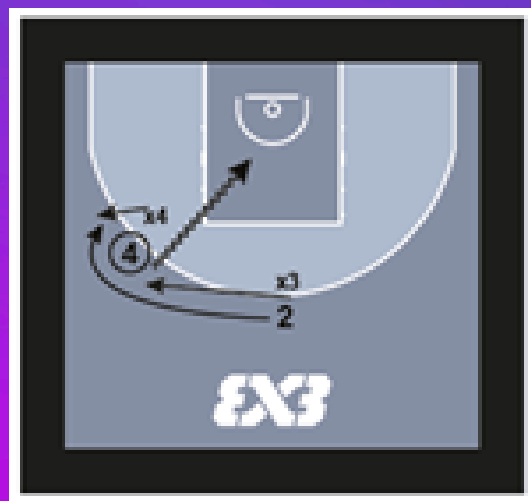
Ataque

5.6 - "Recibir"

"Recibir" se produce cuando el jugador con el balón está inmóvil y un compañero lo adelanta:



Es especialmente efectivo si el jugador con el balón aún no ha driblado.



x4 se mueve pronto para cambiar y 3 se curva y crea contacto con ellos. 4 gira hacia la canasta antes de que x3 se ponga en posición para cambiar.

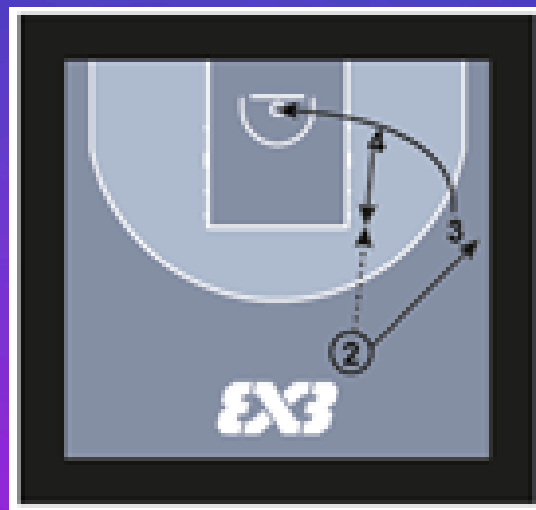
6. Juego de Poste

Los equipos pueden aprovechar eficazmente el juego de poste incluso sin un poste tradicional. Cualquier jugador puede postear, lo que puede generar numerosas oportunidades para el equipo.

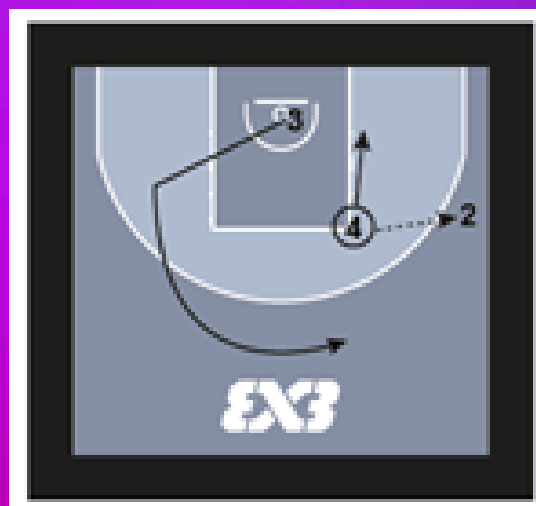
Ataque

6.1 - Poste Alto

Un pase al poste alto crea la oportunidad para que el alero corte con fuerza hacia la canasta. El poste gira hacia atrás para mantener la visión del jugador que corta. El jugador superior se desplaza al alero.



Si no hay pase, el poste puede intentar anotar (retrocediendo o encarando la canasta) o pasar al alero. Después del pase, puede colocarse bajo y el cortador original se reubica alto.



El balón puede pasarse al poste bajo desde el ala o desde la parte superior.

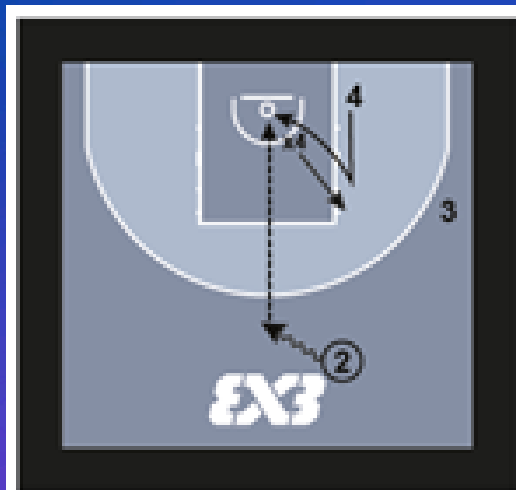


Como es probable que el reloj de lanzamiento esté bajo, los equipos pueden colocar un bloqueo por banda.

Defensa

6.2 - Negar Pase al Poste

Los equipos pueden optar por negar el pase al poste. Sin embargo, si se exceden en el juego cuando un jugador corta al poste, este podría "escabullirse" o cortar hacia la canasta:



Debido a la falta de defensa de "ayuda", si se niega el pase al poste con fuerza, el ataque podría pasar en el perímetro y crear un ángulo de pase al poste.

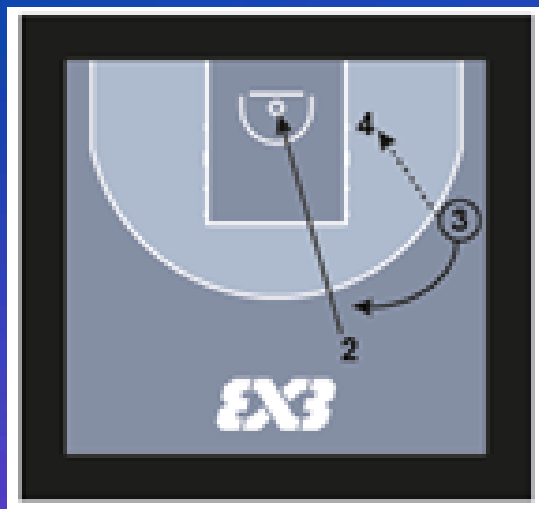


O el poste podría bloquear al defensor por delante para un pase elevado.

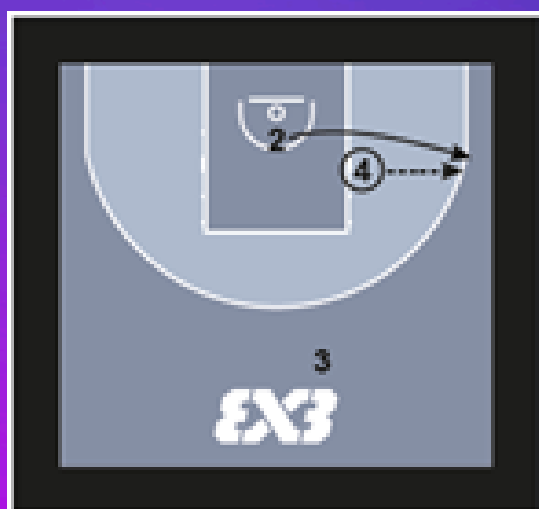


6.3 - Poste Bajo

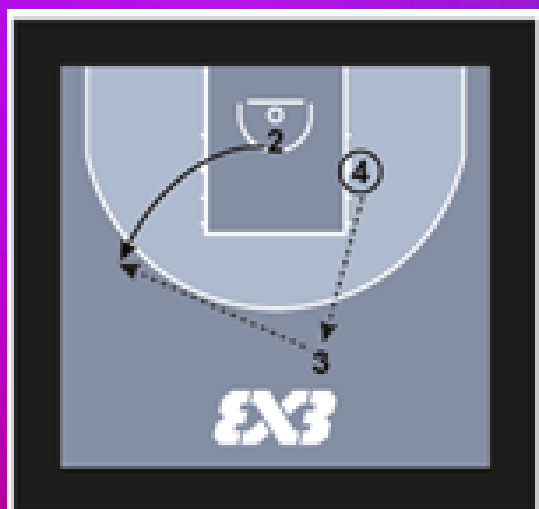
De igual manera, en un pase raso, el jugador que corta puede cortar hacia la canasta y el alero se reubica.



Si el cortador no recibe el balón, puede moverse a la esquina, usando al poste como pantalla.



O puede moverse al lado opuesto y recibir un pase en reversión de balón.



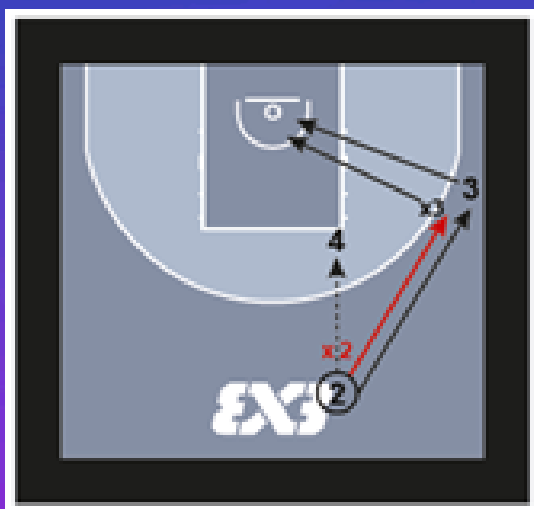
Defensa

6.4 - Presionar el balón

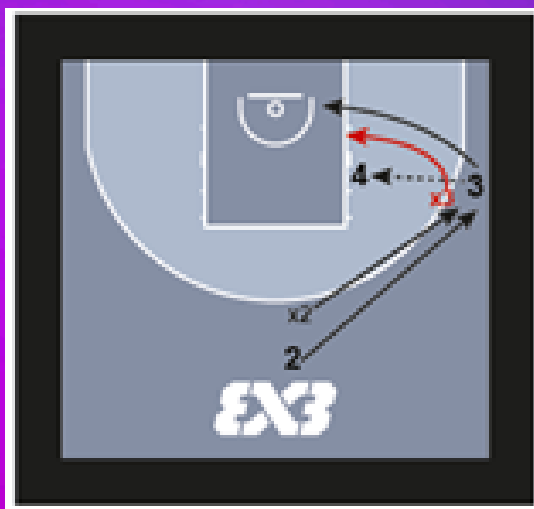
Al ejercer una presión considerable sobre el jugador con el balón, la defensa puede evitar que el balón llegue al poste. Esto puede ser especialmente efectivo si se combina con negarle el balón al poste.

6.5 - Negar el pase a los cortadores

Muchos equipos permiten el pase al poste, pero niegan el pase a los cortadores.



Al defender a los cortadores, el defensor suele golpearlos físicamente, obligándolos a alejarse de su zona de influencia.



Ataque

6.6 - Jugando por encima del aro

Si un poste (ya sea bajo o alto) recibe un pase negado, esto puede representar una oportunidad para que un jugador con corte corte hacia el aro y reciba un pase elevado.



Defensa

6.7 - Detener la penetración

Con todos los jugadores en un lado de la cancha, el jugador con el balón podría penetrar a canasta por el lado débil:



En consecuencia, el defensor que tiene el balón debe contener a su jugador.



7. Otros Factores

Existen otros factores que pueden influir en la forma en que los equipos deciden jugar.

7.1 - Clima

El 3x3 se juega principalmente al aire libre y, por lo tanto, puede verse afectado por el clima.

Por ejemplo, el viento puede afectar los tiros desde el perímetro y los equipos podrían tener que cambiar de estrategia durante el partido dependiendo del clima. Si el viento es fuerte, los equipos podrían optar por la penetración en lugar de lanzar desde el perímetro.

7.2 - Faltas

En el 3x3, los jugadores no son eliminados por faltas, por lo que no es necesario que realicen sustituciones por problemas de faltas. Sin embargo, un equipo puede verse envuelto en problemas de faltas por exceso de faltas, ya que la penalización después de la séptima, y aún más después de la décima, es bastante punitiva.

La penalización por faltas de equipo es significativa: se conceden dos tiros libres por la séptima, octava y novena faltas de equipo, y se conceden dos tiros libres y posesión por la décima falta de equipo.

7.3 - Cambio de ritmo

Los equipos pueden influir en el ritmo del partido mediante la defensa:

- Defender el regate para reducir el tiempo que el ataque tiene para disparar;
- Cometer faltas (sin tiro) para crear situaciones de control de balón en caso de ir perdiendo en el marcador a menos de un minuto del final, con el objetivo de obtener la posesión.

4. CREANDO ENTORNOS INCLUSIVOS

La creación de un entorno deportivo inclusivo implica varios componentes clave: la accesibilidad de los espacios físicos y el equipamiento, fomentar relaciones positivas entre los jugadores, proporcionar directrices para los entrenadores, garantizar la colaboración activa con los padres e implementar mecanismos de evaluación y retroalimentación continua.

Espacios Físicos y Equipamiento

La accesibilidad es fundamental para la inclusión en el deporte. Los espacios físicos deben estar diseñados para acomodar a jugadores de todas las edades, géneros y capacidades físicas. El diseño del campo debe cumplir con los estándares internacionales (como una cancha de baloncesto de 3x3 de 15 m x 11 m) y permitir al menos 150 cm de espacio de movimiento alrededor del perímetro para usuarios de sillas de ruedas. Se deben instalar rampas de al menos 90 cm de ancho en los puntos de entrada y salida, y la superficie de juego debe ser plana, antideslizante y resistente a los impactos. Para mayor seguridad, se deben añadir barreras protectoras blandas en los bordes.

La altura de la canasta de baloncesto (crisol) debe ser ajustable según la edad y la capacidad física de los jugadores: 2,60 m para niños de 6 a 10 años y 3,05 m para jugadores de 10 años o más. Se debe colocar acolchado alrededor de los soportes fijos de la canasta para prevenir lesiones. El equipamiento también debe adaptarse: los balones deben variar en tamaño y peso según la edad, y se pueden utilizar balones texturizados o con sonido para jugadores con discapacidad visual. Las líneas del campo deben tener un contraste fuerte (p. ej., amarillo/negro) y tener al menos 5 cm de ancho. Las ayudas visuales, como las luces, son esenciales para los jugadores con discapacidad auditiva, mientras que los dispositivos de audioguía deben asistir a quienes tienen discapacidad visual. Además, se debe garantizar la disponibilidad de rampas, ascensores y un amplio espacio perimetral para usuarios de sillas de ruedas. Se debe disponer de botiquines médicos de emergencia en caso de lesiones.

Relaciones entre Jugadores

La armonía, la confianza y el respeto mutuo en el equipo influyen significativamente en la motivación y la participación. Los equipos deben estructurarse para incluir diversos niveles de habilidad y capacidades físicas, ofreciendo roles y tiempo de juego equitativos a todos los miembros. Se debe hacer hincapié en objetivos colectivos como ser el "mejor equipo defensivo" y fomentar la cooperación y la búsqueda de soluciones.

La empatía y el respeto deben ser valores centrales. Se debe enseñar a los jugadores a reconocer y respetar el estado físico y emocional de los demás. Los conflictos deben abordarse mediante un diálogo empático e incluir sesiones que celebren la diversidad y las diferencias individuales.

Cuando se producen errores o fracasos, se debe adoptar un enfoque de apoyo en lugar de crítico. La motivación se puede impulsar reconociendo el esfuerzo y el éxito individual, como otorgando títulos como "Mejor Compañero", "Jugador con Mayor Progreso" o "Mejor Asistente". Garantizar que cada jugador se sienta involucrado activamente contribuye a un entorno más inclusivo.

Directrices para Entrenadores

Los entrenadores desempeñan un papel fundamental en la creación de un ambiente inclusivo. Su enfoque debe basarse en métodos de entrenamiento adaptativos, una comunicación clara y retroalimentación constructiva. Las sesiones de entrenamiento deben organizarse en función de los diferentes niveles de habilidad de los jugadores, destacando las fortalezas individuales y abordando las debilidades de forma equilibrada. El trato justo y la igualdad de oportunidades en el juego son esenciales.

La comunicación debe ser respetuosa, directa y sin lenguaje negativo. Se deben reconocer los sentimientos e ideas de los jugadores, y los entrenadores deben emplear un tono motivador y constructivo. La retroalimentación debe ser continua y orientada al crecimiento, con apoyo personalizado en los momentos difíciles. Ofrecer oportunidades de mejora individual fomenta aún más la inclusión.

Colaboración con los Padres

Los padres son fundamentales para crear un entorno inclusivo. Su comprensión y participación pueden mejorar el desarrollo de un niño. Se les debe informar sobre el valor de la inclusividad en el deporte y educarlos sobre las diversas necesidades de los niños. Se debe fomentar su participación activa mediante la participación en los procesos de desarrollo y la asistencia a eventos que muestren el progreso de sus hijos. La comunicación regular entre entrenadores y padres garantiza una visión compartida, y la retroalimentación de los padres debe integrarse en la mejora continua de los programas.

Evaluación y Retroalimentación

La evaluación continua es crucial para medir la eficacia de los programas deportivos inclusivos y el desarrollo de los jugadores. Las evaluaciones deben abarcar no solo las habilidades técnicas, sino también la participación social, la motivación, el bienestar emocional y la satisfacción general. El objetivo principal es garantizar la igualdad de oportunidades y una participación segura para todos los jugadores, independientemente de sus características físicas o mentales. Las evaluaciones deben ser periódicas e informar sobre las actualizaciones de los entrenamientos y las instalaciones. ⁹ Para satisfacer mejor las necesidades de los jugadores.

La evaluación del rendimiento técnico implica establecer objetivos individualizados, la precisión en los tiros con seguimiento, la finalización de pases, la capacidad de bote y las contribuciones defensivas, todo ello adaptado a las habilidades específicas de los jugadores. El rendimiento táctico debe examinar la conciencia posicional, la toma de decisiones durante el partido y la ejecución de jugadas a balón parado, considerando a los jugadores con discapacidad. Las evaluaciones del rendimiento físico deben ser equitativas, abarcando la resistencia, la velocidad y la fuerza mediante protocolos de prueba adaptados.

Las evaluaciones psicológicas y emocionales examinan la motivación, la confianza y la gestión de la presión por parte de los jugadores. Un entorno seguro que fomente la toma de riesgos y el aprendizaje de los errores es vital. Además, la satisfacción de los jugadores debe evaluarse mediante encuestas, entrevistas y observación. Estas herramientas pueden revelar qué tan bien se sienten los jugadores integrados en el equipo y cómo perciben la inclusión.

La retroalimentación tanto de los entrenadores como de los padres juega un papel esencial para mantener una cultura inclusiva. Los entrenadores pueden aportar información sobre la dinámica social y el desarrollo de habilidades, mientras que los padres pueden ofrecer perspectivas sobre cómo se sienten sus hijos dentro del equipo. Con base en estos datos, se deben realizar ajustes constantes en las instalaciones, los programas de entrenamiento y el equipamiento, y los entrenadores deben recibir capacitación continua sobre prácticas inclusivas.

5. PARTICIPACIÓN COMUNITARIA EN EL BALONCESTO 3X3 PARA NIÑOS Y NIÑAS

Gestionar un programa de baloncesto 3x3 para niños y niñas depende de una sólida participación comunitaria. Esto implica despertar el interés de la gente por el deporte, invitarla a participar y construir una red para que siga adelante. Un enfoque exitoso implica estrategias para reclutar voluntarios, promover el programa y crear un sentido de pertenencia para todos los involucrados.

Los voluntarios son el objetivo principal del programa, ya que ayudan con el entrenamiento, el arbitraje y la organización de eventos. Organice una reunión abierta en un centro comunitario o escuela para compartir los objetivos del proyecto y explicar cómo pueden ayudar los voluntarios. Deje claro que no se necesita experiencia en baloncesto; solo se necesita entusiasmo por trabajar con niños. Cree un formulario de inscripción sencillo, tanto en línea como en papel, para recopilar nombres y datos de contacto. Demuestre su agradecimiento asignando a los voluntarios pequeñas responsabilidades que los beneficien a ellos y al proyecto.

La promoción es clave para crear conciencia. Usa plataformas de redes sociales como Facebook, Instagram y TikTok para compartir fotos y videos de niños jugando baloncesto 3x3. Publica videos cortos de momentos divertidos de entrenamientos o partidos e incluye citas de los jugadores sobre por qué les encanta el programa. Crea volantes del proyecto para usarlos como material promocional. Colabora con las escuelas para enviar detalles del programa a casa en las mochilas de los niños o inclúyelos en los boletines escolares. Organiza un evento comunitario gratuito, como una exhibición de baloncesto 3x3, donde las familias puedan ver partidos, conocer a los entrenadores y probar el baloncesto. El boca a boca es muy efectivo, así que anima a los padres y jugadores a invitar a sus amigos a unirse o asistir a los partidos.

La recaudación de fondos mantiene el programa asequible para todos los niños. Organiza eventos sencillos como un lavado de autos comunitario, una venta de pasteles o un torneo 3x3 donde los negocios locales patrocinen a los equipos. Contacta con tiendas de deportes o restaurantes cercanos para donar equipo o refrigerios a cambio de sus logotipos en las camisetas de los equipos o pancartas del evento. Crea una página de financiación colectiva en línea con una explicación clara de cómo las donaciones comprarán uniformes, alquilarán canchas o cubrirán los honorarios de los árbitros. Sé transparente con los costos para generar confianza con los donantes. Involucra a los niños en la recaudación de fondos pidiéndoles que creen tarjetas de agradecimiento para los patrocinadores, lo que fortalecerá la conexión de la comunidad con el programa.

Fomentar el sentido de comunidad va más allá de los juegos. Planifique actividades como un picnic de fin de temporada o un día de trabajo en equipo donde familias, jugadores y voluntarios puedan conectar. Cree tradiciones, como una porra especial o un apretón de manos en equipo, para que todos se sientan parte de algo único. Escuche las opiniones de padres e hijos mediante charlas informales o encuestas breves para asegurarse de que el programa satisfaga sus necesidades. Al involucrar a la comunidad de estas maneras, el programa de baloncesto 3x3 se convierte en un esfuerzo compartido que une a las personas e inspira a los niños a mantenerse activos y conectados.

6. EVALUACIÓN Y VALORACIÓN EN UN PROGRAMA DE BALONCESTO 3X3 PARA NIÑOS Y NIÑAS

Para que un programa de baloncesto 3x3 para niños tenga éxito, es importante evaluar su rendimiento. Esto implica crear herramientas para medir el progreso, recopilar comentarios y garantizar que el programa cumpla sus objetivos de enseñar habilidades de baloncesto, fomentar la confianza y crear una experiencia divertida. Al revisar regularmente qué funciona y qué necesita mejorar, el programa puede fortalecerse y servir mejor a los niños y a la comunidad.

Comience con objetivos claros para el programa. Estos pueden incluir ayudar a los niños a mejorar su tiro o drible, fomentar el trabajo en equipo o asegurar que todos los jugadores se sientan incluidos. Escriba estos objetivos en términos sencillos para que los entrenadores, los padres y los niños comprendan qué pretende lograr el programa. Para cada objetivo, decida cómo medir el éxito. Por ejemplo, para hacer un seguimiento de las habilidades de baloncesto, los entrenadores pueden observar si los niños pueden encestar más tiros o pasar con precisión después de unas semanas. Para medir el trabajo en equipo, observe con qué frecuencia los jugadores se animan mutuamente durante los partidos. Tener objetivos específicos facilita la evaluación del progreso.

Crea herramientas sencillas para recopilar información. Para las habilidades, usa una lista de verificación donde los entrenadores marquen si un jugador puede realizar tareas como driblar con ambas manos o defender sin cometer faltas. Haz esto al principio, a mitad y al final de la temporada para ver la mejora. Para que los niños se diviertan y participen, ofrece una breve encuesta con escalas de caritas felices para que evalúen cuánto disfrutaron los entrenamientos o se sienten parte del equipo. Los padres pueden completar una encuesta similar para compartir sus opiniones sobre la organización del programa o la experiencia de su hijo. Haz que las encuestas sean breves y sencillas, usando preguntas como "¿Le entusiasma a tu hijo jugar al baloncesto?" o "¿Están bien organizados los entrenamientos?" para obtener respuestas claras.

La retroalimentación de los entrenadores y voluntarios es igual de importante. Organiza una reunión rápida después de unas semanas para preguntar qué va bien y qué presenta desafíos. Por ejemplo, podrían decir que a los niños les encantan los partidos de práctica, pero necesitan más tiempo para aprender las reglas. Usa sus ideas para ajustar el programa, como agregar una breve sesión de enseñanza de reglas antes de los partidos. Para que la retroalimentación sea continua, configure un buzón de sugerencias durante los entrenamientos o un formulario en línea donde cualquier persona pueda compartir ideas de forma anónima.

Haga seguimiento de la participación para comprender el alcance del programa. Registre cuántos niños se inscriben, asisten a los entrenamientos y participan en los partidos. Si la asistencia disminuye, hable con los padres o los niños para saber por qué: quizás los entrenamientos son demasiado tempranos o algunos niños se sienten tímidos. Esto ayuda a identificar obstáculos y a encontrar soluciones, como ofrecer ayuda para compartir el coche o emparejar a los nuevos jugadores con amigos. Además, anote cuántos voluntarios o familias participan para evaluar el apoyo de la comunidad.

6. EJEMPLOS DE ENTRENAMIENTO

3x3 Entrenamiento N°1

Duración: 60 Minutos

Grupo de edad: Sub-12

Nivel: Básico

Calentamiento:

Prepara el cuerpo para la sesión de entrenamiento y trabaja el regate.

Atrapar y perseguir, juego de marca con marcador y todos los jugadores botando con un balón por jugador. (7 min)

Flexibilidad (3 min)

Parte fundamental:

Trabaja el regate, tanto por la banda izquierda como por la derecha, y el tiro por la banda izquierda y derecha. (40 min)

Bote

Cambio de dirección con un cruce frontal.

Paradas en una, con una o dos paradas a la izquierda-derecha y a la derecha-izquierda.

Tiro

Bandejas a la izquierda y a la derecha

Enfriamiento:

Tiros libres (5 min)

Flexibilidad (5 min)

Notas:

Céntrese en las habilidades individuales.

3x3 Entrenamiento N°2

Duración: 60 Minutos

Grupo de edad: Sub-14

Nivel: Medio

Calentamiento:

Preparar el cuerpo para la sesión de entrenamiento y trabajar las habilidades de tiro y los aspectos tácticos.

Bandejas por la izquierda y la derecha (7 min)

Flexibilidad (3 min)

Parte fundamental:

Trabajar la táctica ofensiva de "Pasar y cortar" (pasar y cortar); la defensa se mantiene pasiva. El objetivo es trabajar todos los aspectos del ataque: Pase, Corte y Anotación. Cada vez que el atacante falle un tiro, se intercambian los roles de los equipos (ataque/defensa). (40 min)

Ejercicio 3x3 de Pase y Corte



Enfriamiento:

Tiros libres (5 min)

Flexibilidad (5 min)

Notas:

Concéntrese en el aspecto táctico ofensivo del juego.

3x3 Entrenamiento N°3

Duración: 60 Minutos

Grupo de edad: Sub-16

Nivel: Avanzado

Calentamiento:

Prepara el cuerpo para la sesión de entrenamiento y trabaja las habilidades de tiro y los aspectos tácticos.

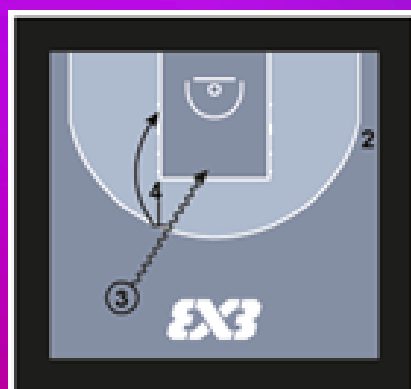
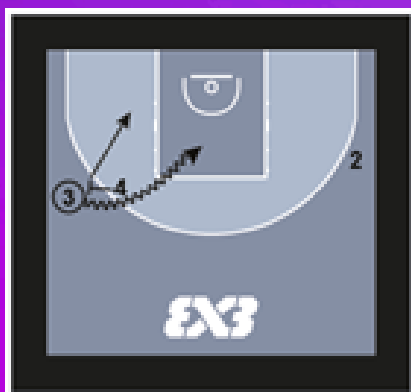
Tiros en suspensión (7 min)

Flexibilidad (3 min)

Parte fundamental:

Trabajar la táctica ofensiva del "Pick & Roll"; la defensa se mantiene pasiva. El objetivo es trabajar todos los aspectos del ataque: bloqueo, pase y anotación. Cada vez que el atacante falle un tiro, se intercambian los roles de los equipos (ataque/defensa). Los atacantes pueden explorar todas las opciones posibles, terminando con una bandeja, pasando al bloqueador después del bloqueo o pasando a un tiro del jugador fuera del arco. (40 min)

- 3x3 Pick & Roll



Enfriamiento:

Tiros libres (5 min)

Flexibilidad (5 min)

Notas:

Concéntrese en el aspecto táctico ofensivo del juego.

7. ACERCA DEL PROYECTO

La Associação Desportiva Cultural e Social de Carvalhais (ADCSC) de Portugal, junto con sus socios Club for Youth Empowerment 018 (KOM018) de Serbia, Barcel'hona Sport Events de España y Denizli Tutku Youth and Sport Club (TYSC) de Turquía, implementa un proyecto de asociación a pequeña escala "Basket for kids - Baloncesto 3x3 contra el sedentarismo" para promover las actividades físicas, específicamente el baloncesto 3x3 entre niños y jóvenes. Objetivos del proyecto:

- Desarrollar una metodología innovadora sobre cómo enseñar baloncesto 3x3 a niños
- Desarrollar actividades piloto en los países socios con niños
- Concienciar sobre el baloncesto 3x3 como una herramienta para la actividad física para niños.

El proyecto se implementa en el período 01.11.2024 - 31.12.2025, en Portugal, España, Serbia y Turquía. El proyecto está cofinanciado por la Unión Europea.

8. ACERCA DE 8. ERASMUS+ SPORT

El objetivo de Erasmus+, como programa, es apoyar el desarrollo educativo, profesional y personal de las personas en los ámbitos de la educación, la formación, la juventud y el deporte, contribuir al crecimiento sostenible, el empleo de calidad y la cohesión social, impulsar la innovación y fortalecer la identidad europea y la ciudadanía activa.

Las acciones de Erasmus+ en el ámbito del deporte promueven la participación en el deporte, la actividad física y el voluntariado.

Están diseñadas para abordar los retos sociales y deportivos. Existen oportunidades para organizaciones en tres convocatorias que abordan estos retos.

A partir de 2022, también está disponible una convocatoria específica sobre desarrollo de capacidades en el ámbito del deporte. Está dirigida a los Estados miembros de la UE, a los terceros países asociados al programa (anteriormente denominados países del programa) y a los Balcanes Occidentales.

Acciones:

Asociaciones de Cooperación

Diseñadas para que las organizaciones desarrollen e implementen actividades conjuntas para promover (entre otras cosas) el deporte y la actividad física, así como para abordar las amenazas a la integridad del deporte (como el dopaje o el amaño de partidos), promover la doble carrera deportiva para los atletas, mejorar la buena gobernanza y fomentar la tolerancia y la inclusión social.

Asociaciones a Pequeña Escala

Para organizaciones de base, organizaciones con menos experiencia y recién incorporadas al Programa. Las Asociaciones a Pequeña Escala tienen una administración más sencilla, subvenciones más pequeñas y una duración más corta que las Asociaciones de Cooperación.

Eventos Deportivos Europeos sin ánimo de lucro

Diseñadas para fomentar la actividad deportiva, implementar las estrategias de la UE para la inclusión social a través del deporte, fomentar el voluntariado deportivo, luchar contra la discriminación y fomentar la participación en el deporte y la actividad física.

Desarrollo de capacidades en el ámbito del deporte

Los proyectos de desarrollo de capacidades son proyectos de cooperación internacional basados en asociaciones multilaterales entre organizaciones activas en el ámbito del deporte en los Estados miembros de la UE y terceros países asociados al Programa (anteriormente denominados países del Programa) y los Balcanes Occidentales. Su objetivo es apoyar las actividades y políticas deportivas como vehículo para promover valores, así como una herramienta educativa para promover el desarrollo personal y social de las personas y construir comunidades más cohesionadas.

Más información en:

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/opportunities-for-organisations/sport-actions>

