

BALONCESTO

Iniciación técnica al baloncesto | Base International School | Extraescolares 2026-2027 — Benjamín | 8 — 10 años | 3º-4º Primaria



1.º TRIMESTRE	2.º TRIMESTRE	3.º TRIMESTRE
TÉCNICA INDIVIDUAL	LIGA EN MARCHA	SISTEMA BÁSICO
<i>Consolidar bote, pase picado y tiro en parada en situación de juego 4v4</i>	<i>Aplicar la técnica en liga interna y entender la moción sin balón</i>	<i>Introducción a posiciones en campo y torneo final 4v4</i>
Bote con cambio de ritmo y de mano bajo presión Pase picado y de búnker en movimiento Stop-shot (tiro en parada) desde media distancia Layup derecho e izquierdo con ritmo correcto 4v4 con norma: obligatorio moverse antes de pedir el balón	Liga interna colegial 4v4: el partido como entrenamiento Moción sin balón: crear espacio para el compañero Defensa individual básica: posición y contención Post-partido: una decisión bien tomada y una a mejorar Concepto de equipo: 'ganar juntos' vs. 'marcar solo'	Posiciones en campo: base, alero, pivot (introducción) 2v2 básico: bloqueo directo (pick and roll simplificado) Defensa en zona 2-3: responsabilidades básicas Torneo final 4v4 entre grupos del colegio Evaluación de temporada: '¿qué aprendí este año?'
<i>Ej.: stop-shot tras bote — layup con ritmo — 4v4 con norma del movimiento</i>	<i>Ej.: liga interna 4v4 — defensa individual — post-partido en grupo</i>	<i>Ej.: posiciones en campo — torneo final — evaluación de temporada</i>

VALORES Y HABILIDADES QUE DESARROLLAN	PARA LAS FAMILIAS
• Técnica real: bote, pase y tiro con intención en el juego • Visión de juego: ver al compañero libre antes de recibir • Juego colectivo: moverse sin balón crea oportunidades • Gestión emocional: ganar y perder con madurez • Autonomía: tomar decisiones de partido sin depender del entrenador	• Nuestra metodología: El 4v4 da suficientes contactos con el balón y espacio para el posicionamiento. Es el formato ideal para Benjamín. • Cómo acompañar: No analiéis el partido en casa. Preguntad: '¿lo pasaste bien? ¿hiciste alguna jugada de la que estuvieras orgulloso?' • Material: Ropa deportiva y zapatillas de deporte con suela de pista. El colegio dispone de balones talla 5.