

# SPRING CAMP

# GUADALAJARA

Del 25 al 27 de marzo 2024



Guadalajara Semana Santa 2024



# OBJETIVOS GENERALES

- **DESARROLLAR HABILIDADES:** El desarrollo de las habilidades baloncestísticas es una parte esencial del aprendizaje del juego.

La Escuela de Baloncesto de la NBA reconoce que el desarrollo de habilidades es un proceso especialmente importante para los jugadores jóvenes.

Manejo del balón, pase, tiro, trabajo de pies y acondicionamiento, rebote, ataque, defensa....

- **CULTIVAR LOS VALORES:** El baloncesto ofrece a todos los participantes la oportunidad de aprender innumerables lecciones de vida.

Las lecciones aprendidas en el Christmas Camp NBA Basketball School acompañarán a nuestros jugadores durante toda su vida.

- ✓ **Trabajo en equipo.**
- ✓ Preparación física
- ✓ Preparación mental
- ✓ Mejora de la nutrición y vida saludable de los jugadores y jugadoras.

# OBJETIVOS ESPECÍFICOS

01

## APRENDER

- Las capacidades técnicas y tácticas de los/as jugadores/as
- Todos y cada uno de los elementos fundamentales para la práctica del baloncesto
- La técnica y táctica individual
- Los consejos y vivencias de entrenadores y jugadores profesionales
- La importancia del trabajo en equipo

02

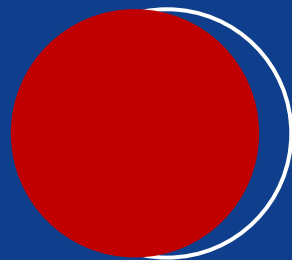
## CONOCER

- Los fundamentos ofensivos
- Los fundamentos defensivos

03

## MEJORAR

- La pisada para mayor rendimiento
- El estilo de vida saludable, horas de descanso y alimentación para un mayor rendimiento
- El trabajo de la mente para estar más preparado/a ante los sucesos de la vida



# NIVELES

PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA

 **NBA Basketball School**



PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA

DE TODOS LOS  
**NIVELES:**

**ROOKIE**  
**6-8**  
**AÑOS**

**9-12**  
**AÑOS**  
**STARTER**

**ALL-STAR**  
**13-15**  
**AÑOS**

**16-18**  
**AÑOS**  
**MVP**

# ROOKIE



## OBJETIVOS ETAPA ROOKIE

- En el nivel Rookie, el juego consiste en divertirse, mantenerse activo y aprender las habilidades básicas fundamentales.
- Esta es la primera introducción al baloncesto para la mayoría de los jugadores y debe ser una experiencia positiva.
- Las competiciones de cinco contra cinco deben limitarse hasta más avanzado el nivel.
- El objetivo del nivel Rookie es participar en la actividad y formar una base de habilidades motoras.
- Algunos de los fundamentos que se introducen en el nivel Rookie incluyen tener una buena postura atlética, correr, saltar, detenerse, equilibrio, manejo del balón, pase, recepción y tiro.
- Juegos interactivos.
- Fomento del respeto, de la deportividad y equidad.
- Refuerzo de la confianza en uno mismo.



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS ETAPA ROOKIE



### Manejo de balón:

Tira y Atrapa  
Regate estacionario Bajo,  
medio, alto  
Cruce estacionario  
Cruce a pie  
Regate al trote  
Regate en carrera  
Regate con cambio de dirección  
Regate y equilibrio  
Dribble Balance & Push

### Pase:

Captura y recepción.  
Pase de pecho estacionario.  
Pase de rebote fijo .  
Pase a un jugador en movimiento.  
Atrapar y pasar, decisión rápida.

### Conceptos ofensivos:

Pasar y cortar  
Inversión de la bola  
Triple amenaza  
Drive and Kick (Pase)

### Rebote:

Saltar, atrapar y aterrizar

### Concepto defensivo:

Postura defensiva  
Deslizamiento defensivo  
Estancia entre jugador/ra y la canasta  
Rastrear la pelota  
Cambio de dirección

### Trabajo de pies y acondicionamiento:

Triple amenaza  
Postura defensiva/deslizamiento  
Carrera controlada  
Cambio de dirección  
Tope de salto de 2 pies

# STARTER



## OBJETIVOS ETAPA STARTER

En el nivel Starter, las habilidades fundamentales comienzan a perfeccionarse y ampliarse.

A medida que los jugadores se familiarizan con el juego, empiezan a entender cómo jugar en equipo.

Es en el nivel Starter donde empezamos a introducir conceptos ofensivos y defensivos de equipo.

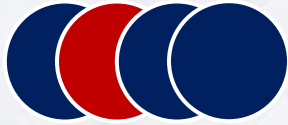
De nuevo, la competición de cinco contra cinco es limitada, pero la frecuencia de los entrenamientos puede aumentar desde el nivel Rookie.

El objetivo del nivel Starter es seguir divirtiéndose, desarrollar más habilidades y empezar a entender los conceptos de equipo.

Seguimos trabajando los valores de trabajo en equipo y positividad.

Desarrollaremos el fomento de una nutrición equilibrada y un descanso óptimo.





## OBJETIVOS ESPECÍFICOS ETAPA STARTER



### Manejo de balón:

- Serie de control estacionario
- Jog Dribble to 1 Pie Stop & Push
- Regate en cono
- Regate de lado a lado con 1 mano
- Regate estacionario de control delantero, trasero
- Regate estacionario con 2 pelotas al mismo tiempo
- Regate estacionario con 2 pelotas Alternas.
- Regate sentado
- Cambio rápido de regate
- Regatear a defensas inmóviles

### Pase:

- Pase aéreo
- Pase de salida
- Pase sin regate
- Deslizar y pasar
- Regate a salto Parada Pase
- Finta de pase

### Conceptos ofensivos:

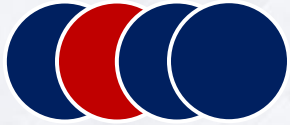
- Proyección
- Pantallas sin balón
- Espaciado y conceptos de ruptura rápida
- Llenar la esquina
- Regate a El pase es más rápido
- Recepción de la salida
- Pase de poste y pantalla

### Concepto defensivo:

- Sobre la defensa del balón
- Media Pista Hombre a Hombre
- Desventaja Espacios y conceptos
- Cierre

### Trabajo de pies y acondicionamiento:

- Paso Jab
- Pivotar para ganar espacio
- Avance hacia atrás
- Empuje lateral
- Paradas en uno y dos tiempos
- Cambio de velocidad



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS ETAPA STARTER



### Tiro:

Lay-Ups de mano débil

Entrar en el plano con los dos pies

Paso de caída Lay-Ups

Movimiento de regate a tiro

Tiros Libres

Arriba y abajo

Captura y dispara en movimiento

Finta de tiro

## ALL-STAR

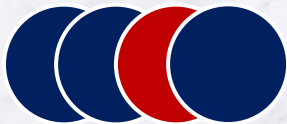


### OBJETIVOS ETAPA ALL-STAR

En el nivel All-Star, los jugadores de la Escuela de Baloncesto de la NBA empezarán a ganar fuerza, rapidez y capacidad para reaccionar mejor a las situaciones de juego.

Los entrenamientos cambiarán más hacia los conceptos de equipo y competición, sin dejar de hacer hincapié en el desarrollo de las habilidades.

El objetivo del nivel All-Star es empezar a aplicar habilidades y conceptos de equipo más directamente en situaciones de juego.



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS ETAPA ALL-STAR



### Manejo de balón:

- Regate por la espalda
- Regate entre las piernas
- Driblar 1 balón, atrapar y pasar un segundo balón
- Paso de control estacionario a 1 mano
- Pase de control a 1 mano en movimiento
- Regate creativo
- Regate de espaldas
- Regate estacionario de 2 pelotas con contacto
- Regate creativo con 2 balones

### Pase:

- Pase por la puerta
- Pase a 1 mano con control de balón
- Pase de béisbol
- Pase de entrada posterior

### Conceptos ofensivos:

- Acción posterior al pase (Corte, Reubicación, Pantalla)
- Espaciado del jugador en el poste en las conducciones
- Jugadas a balón parado básicas
- Corte en L
- Transición ofensiva



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS ETAPA ALL-STAR



### **Conceptos defensivos:**

Defensa del poste (antes de la captura, después de la captura, después del regate)

Defender las pantallas exteriores

Ayudas defensivas

Denegación de Saltar a la pelota

Defensa de transición

### **Tiro:**

Tiro de 2 tras bote

Tiro de 3

Tiro de retroceso

Uso del gancho

Rutina tiro libre

### **Rebote:**

Ejercicios de rebote en vivo con contacto

Etiqueta en el perímetro

### **Trabajo de pies y acondicionamiento:**

Correr y girar hacia delante y hacia atrás

Sprint

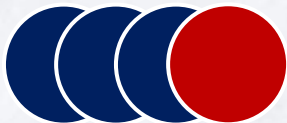
Pivotes

Corte por la puerta trasera

Pies Rápidos

Explosión

# MVP



## OBJETIVOS ETAPA MVP

En el nivel MVP, los jugadores empezarán a competir más con frecuencia para aplicar y perfeccionar las habilidades que han desarrollado.

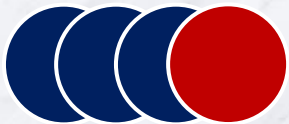
Los jugadores empezarán a especializarse y a encajar en funciones y posiciones más específicas.

La táctica y la estrategia de juego también se aplicarán en el nivel MVP.

Los jugadores serán capaces de leer y entender las pantallas, identificar las defensas, y gestionar situaciones de juego.

La repetición y el dominio de las habilidades son importantes, al tiempo que aumenta el tiempo dedicado a las situaciones de juego y la experiencia de juego.

Los jugadores deben comprender lo que significa ser responsables dentro y fuera de la cancha como individuos y como compañeros de equipo. Es en este nivel de desarrollo en el que los jugadores deberían ser más capaces de recibir y crecer a partir de comentarios constructivos y errores. Responsabilizar a los jugadores de sus acciones les enseñará lecciones para la vida más allá del baloncesto.



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS ETAPA MPV



### Manejo de balón:

- Amplios movimientos combinados
- Regate avanzado con 2 balones
- Lectura del cruce de la mano por encima y por debajo
- Regate con contacto
- Atrapar una 2ª pelota o una pelota de tenis

### Pase:

- Regate a pase a una mano
- Pase por la espalda
- Pase alto-bajo
- Pase picado una mano a pivót.
- Pases de bolsillo
- Pase de gancho

### Conceptos ofensivos:

- Situaciones especiales
- Bloqueo y continuación.
- Leer el Pick & Roll
- Jugadas

### Conceptos defensivos:

- Esquemas avanzados
- Transición
- Situaciones especiales
- Recuperación
- Defender las pantallas cruzadas
- Defensa zonal





## OBJETIVOS ESPECÍFICOS ETAPA MPV



### Tiro:

Acabados avanzados

Movimientos Avanzados de Regate a Tiro

Tomas específicas de posición

Mismo Pie Misma Mano

### Rebote:

Rebote defensivo

Rebote ataque

Contacto en rebote

### Trabajo de pies y acondicionamiento:

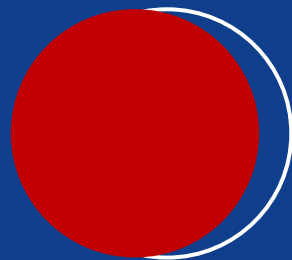
Velocidad de reacción

Velocidad de reacción espaldas, sentado

Corrección pisada

Resistencia





# JORNADA

PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA

 **NBA Basketball School**

## PLAN DE TRABAJO MEDIA JORNADA CAMP

08:00h-09:00h Hora llegada a punto de encuentro. Visionado de videos.

09:00h Entrada al Campus.

09:15h Charla Coaching deportivo + estudio de la pisada.

09:30h Técnica Individual (Fundamentos técnicos Manejo de balón)

10:00h Técnica individual: Fundamentos técnicos del Pase

10:30h Técnica Individual (fundamentos técnicos del bote).

11:00h Almuerzo y charla nutricional.

11:30h Técnica individual tiro.

12:00h Trabajamos el rebote ofensivo y de ataque.



## PLAN DE TRABAJO MEDIA JORNADA CAMP

12:20h Trabajo de piernas y acondicionamiento

12:40h Descanso

12:45h Trabajo conceptos defensivos.

13:05h Trabajo conceptos ofensivos

13:25h Competiciones y juegos

13:50h Estiramiento

14:00h Recogida punto encuentro



# NBA Basketball School

NBA Basketball School  
Volapük PLAZA

## ¡ÚNETA AL MUNDO NBA!

Jornada de 9:00 a 14:00h / 89€  
Jornada de 8:00 a 9:00h / 15€

- 10% DE DESCUENTO EL 2º HERMANO/A •
- 10% DE DESCUENTO EL JUGADOR/A SUMMER CAMP •



NBA Basketball School

## SPRING CAMP

Del 25 al 27 de MARZO

INSCRIPCIONES:

✉ [INFO@NBABASKETBALLSCHOOLGUADALAJARA.ES](mailto:INFO@NBABASKETBALLSCHOOLGUADALAJARA.ES)



## ¿QUÉ INCLUYE LA INSCRIPCIÓN?

- **CLASES COMPLETAS CON LA METODOLOGÍA NBA**  
Sesiones técnicas y tácticas con entrenamientos de alto nivel, impartidos por los mejores entrenadores con formación NBA Basketball School
- **SESIONES DE COACHING DEPORTIVO**
- **KIT OFICIAL NBA BASKETBALL SCHOOL**
- **ANÁLISIS DE LA PISADA**
- **SEGURO RC**
  - POLIDEPORTIVO BRIENDA DE MENDOZA

DE TODOS LOS  
**NIVELES:**

ROOKIE	6-8 AÑOS	9-12 AÑOS	STARTER
ALL-STAR	13-15 AÑOS	16-18 AÑOS	MVP

📍 @nbabasketballschool\_guad **INFORMATE:**



NBA Basketball School  
GUADALAJARA - SPAIN

Si buscas técnica, implicación y diversión para tus hijos,  
¡estás en el lugar adecuado!

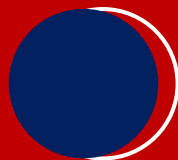
El plan de estudios de la NBA Basketball School se creó para brindar a los atletas de entre 6 y 18 años y todos los niveles de habilidad un ambiente disciplinado, bien organizado y entusiasta que los ayude a convertirse en mejores jugadores, dentro y fuera de la cancha.

Destaca por ser un programa de alto nivel de entrenamientos, disciplinado, organizado y motivador para cada jugador/a que se inscribe.

Los participantes estarán divididos en grupos de edad y afrontarán diariamente sesiones de entrenamiento de la técnica aplicada al juego, dando también importancia a los ejercicios preparatorios para el desarrollo de las distintas habilidades técnicas. Todo se transmitirá a través del método NBA, con actividades sencillas pero originales de alta intensidad.



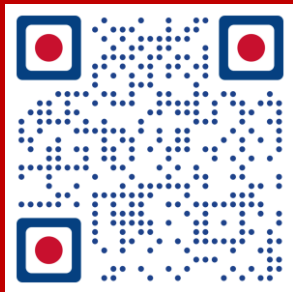
# NBA Basketball School



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

[info@nbabasketballschoolguadalajara.es](mailto:info@nbabasketballschoolguadalajara.es)

[www.nbabasketballschoolguadalajara.es](http://www.nbabasketballschoolguadalajara.es)





# ESPAÑA

!NBA BASKETBALL SCHOOL GUADALAJARA!

