



Manual Metodológico para Minibásquet: Innovación en Fundamentos y Desarrollo Motor

1. Resumen Académico La disertación aborda la enseñanza y el perfeccionamiento de los fundamentos individuales (dribbling, pase y lanzamiento) en etapas formativas, específicamente centrado en las edades de 4 a 13 años (categorías Minibásquet y U13). El enfoque pedagógico rompe con esquemas tradicionales rígidos, proponiendo una metodología progresiva basada en la **variabilidad, adaptabilidad y disociación neuromotora**.

Ejes Técnico-Tácticos Clave:

- **Ambientación Lúdica y Evolutiva:** Se establece que en las edades tempranas la prioridad es generar un entorno estimulante que fomente el deseo de regresar al club. No se debe imponer el reglamento estricto desde el inicio, sino adaptar las reglas a través del juego.
- **Esquemas Motores de Base:** Se enfatiza que el fundamento técnico no puede ser perfecto desde el inicio porque depende de los patrones básicos de movimiento (correr, saltar, frenar, nociones espaciales). Es mandatorio enseñar a moverse antes de exigir una ejecución académica de la técnica.
- **Evolución en el Dribbling:** Se proponen tres pilares para el desarrollo del bote contemporáneo:
 1. *Manipulación:* Capacidad de envolver el balón dominando sus distintas caras (desbloqueo de muñeca, movimientos circulares o *in and out*, golpes o *punch*).
 2. *Planos espaciales:* Control del balón variando alturas, amplitudes (cruces amplios o *crossover*) y profundidades (*pocket dribbling*).
 3. *Variabilidad de ritmos:* Alternar actitudes relajadas (cuerpo erguido, flotabilidad) con actitudes punzantes (centro de gravedad bajo, agresividad) para evitar ser predecibles.
- **Transición en el Pase Moderno:** El disertante argumenta el desuso del pase de pecho tradicional debido a la velocidad del juego moderno. Introduce el concepto de la "**Edad de Oro**" (**alrededor de los 10 años**), donde los niños absorben con máxima eficiencia los estímulos cognitivos y neuromotores. Propone entrenar "todas las posibilidades de pase", priorizando los pases a una



mano, pases sobre la cabeza con rotación de tronco, pases por la espalda y el *pocket pass* tras rompimientos o situaciones de *pick and roll*.

2. Cronología de Nuevos Temas (Estructura de la Disertación)

- **00:00:15** – Presentación del disertante (Prof. Manuel Abarca) y contextualización de su trayectoria en el básquetbol formativo.
- **00:02:53** – **Ambientación y Educación Física Infantil:** Concepto de iniciación en edades tempranas, conductas innatas del juego y desarrollo de esquemas motores básicos.
- **00:08:56** – **Fundamentos del Dribbling:** Introducción de las tres capacidades fundamentales para optimizar el control del balón.
- **00:28:33** – **Fundamentos del Pase:** Análisis de la evolución del pase moderno, el desuso del pase de pecho, y la estimulación neuromotora en la "Edad de Oro".

3. Desglose Práctico de los Ejercicios Realizados

A continuación, se detallan las tareas metodológicas implementadas por el profesor en cancha junto con los jugadores de Regatas Corrientes.

Ejercicio 1: Coordinación y Manipulación Circular (*In and Out*)

- **Inicio:** 01:10:36 (Minuto 10, segundo 36)
- **Descripción:** Utilizando una escalera de coordinación, los jugadores avanzan realizando pasos cortos. En cada cuadrado apoyan el pie y ejecutan un movimiento circular de balón (*in and out*) disociando el tren superior del inferior. El ejercicio finaliza con una bandeja cerca del cesto. Se trabaja con mano derecha e izquierda alternadamente.

Ejercicio 2: Desbloqueo de Muñeca (*Punch/Punch Dribbling*)

- **Inicio:** 01:14:05 (Minuto 14, segundo 05)
- **Descripción:** Sobre la misma escalera de coordinación, los jugadores deben picar el balón en el espacio libre del cuadrado mientras avanzan pasito a pasito (frecuencia coordinativa). El foco está en el movimiento de desbloqueo de muñeca para dominar las caras del elemento. Finaliza con ataque al aro.

Ejercicio 3: Aplicación Dinámica del *Jab Step* con *In and Out*



- **Inicio:** 01:17:30 (Minuto 17, segundo 30)
- **Descripción:** Se traslada lo aprendido de forma lineal a una situación analítica de juego. Atacan un cono simulando un defensor. Realizan una finta corporal lateral (*jab step*) coordinada con el dribbling circular (*in and out*), seguido de un paso cruzado explosivo para definir hacia el canasto.

Ejercicio 4: Amplitud y Cambio de Ritmo (*In and Out* + *Crossover*)

- **Inicio:** 02:21:15 (Minuto 21, segundo 15)
- **Descripción:** A la combinación del *in and out* se le añade un cambio de dirección amplio (*cross* o *crossover*) bajando drásticamente el centro de gravedad. Los jugadores asimilan la amplitud del bote y resuelven la acción combinando paradas y lanzamientos (*stop* y *tiro*) para evitar aglomeraciones debajo del aro.

Ejercicio 5: Flotabilidad y Reducción de Espacio (*Skip* + Doble Cruce)

- **Inicio:** 02:25:11 (Minuto 25, segundo 11)
- **Descripción:** Se reduce el espacio ubicando un cono muy cerca del otro. Los jugadores ejecutan un *in and out* con flotabilidad (añadiendo un *skip* o desplazamiento lateral relajado) seguido inmediatamente de un cruce y doble cruce punzante. En el último golpe de balón (*punch* de mano izquierda), deben soltar la pelota hacia el frente para correrla en velocidad hacia la bandeja.

Ejercicio 6: Pase Indirecto Dinámico desde el Dribbling

- **Inicio:** 03:32:37 (Minuto 32, segundo 37)
- **Descripción:** En parejas estáticas a una distancia media delimitada por líneas, los jugadores realizan dribbling libre y ejecutan un pase indirecto (picado) a una mano hacia el objetivo (la mano del compañero en posición de alerta). Se añade variabilidad coordinativa: coordinar el pase adelantando el pie de la misma mano que ejecuta.

Ejercicio 7: Pase con Variabilidad tras Cambios de Dirección

- **Inicio:** 03:34:01 (Minuto 34, segundo 01)
- **Descripción:** Misma dinámica en parejas, pero complejizando la recepción y la salida. Al recibir el balón se inicia un dribbling, se efectúa un cruce por delante y se ejecuta el pase. Posteriormente (Minuto 34:41) se progresa obligando a que



el cambio sea por detrás o entrepierna, y finalmente (Minuto 35:14) añadiendo la regla cognitiva de que **ningún cruce puede ser igual al anterior**, forzando la adaptabilidad constante del atleta.

Ejercicio 8: Pase Mano y Media (Pase de Rompimiento)

- **Inicio:** 03:37:41 (Minuto 37, segundo 41)
- **Descripción:** Posicionados de perfil de forma lateral, los jugadores botan el balón simulando una penetración y toman el esférico en "posición T" (similar al armado del tiro). Al pasar, la mano dominante empuja con firmeza hacia el costado asistida por la otra mano, replicando el clásico pase moderno de descarga exterior tras romper la primera línea defensiva