

REALIZADA POR EL CLUB DE BALONCESTO ENSANCHE DE VALLECAS (CBEV)

BALONCESTO (1º, 2º, 3º y 4º de E.P.)

- **Horario de realización:** lunes y miércoles de 16:30h a 17:30h

- **Descripción de la actividad:**

El baloncesto que queremos desarrollar en estas edades de iniciación se centra en los fundamentos técnico-tácticos individuales de los jugadores, así como el comienzo de los fundamentos colectivos básicos para poder competir de forma adecuada. El baloncesto es la herramienta educativa que utilizamos para el desarrollo físico, emocional y social de nuestros/as jugadores/as.

Durante la semana se realizarán los entrenamientos en los que se introducen dichos fundamentos individuales y colectivos con ejercicios y juegos diversos. Nuestra metodología tiene cuatro aspectos destacados: Motivación, Concentración, Diversión y Toma de decisiones. Estarán presentes a lo largo de cada entrenamiento.

Además, el equipo de **2º EP jugará partidos en la liga municipal Prebenjamín** propuesta para los viernes por la tarde. Mientras que el equipo (o equipos) de **3º y 4º EP jugará los Juegos Deportivos Municipales** los sábados por la mañana.

Por último, el club ofrece la posibilidad de participar en otras actividades extras como son los entrenamientos de tecnificación, el babybasket organizado por la Federación de Baloncesto de Madrid, torneos 3c3, campus de verano, etc. Entendiendo la actividad como una parte más de todo lo que se ofrece en el Proyecto Deportivo del CBEV.

- **Objetivos:**

Que los jugadores/as:

- Se diviertan practicando este deporte en equipo.
- Conozcan y practiquen el baloncesto considerando su edad y nivel inicial.
- Desarrollen una disciplina adecuada (autocontrol, respeto, atención, comportamiento, etc.)
- Sean respetuosos consigo mismos, los compañeros y los rivales y el árbitro.
- Sean capaces de competir de manera saludable en todos los aspectos, cooperando como equipo de la mejor manera posible.

- **Contenidos:**

En los entrenamientos y partidos se desarrollan:

- Reglas específicas del baloncesto
- Fundamentos tácticos individuales: Timming, spacing, equilibrio, toma de decisiones.
- Fundamentos técnicos individuales: posición básica, agarre, bote, pase, tiro, defensa, 1c1 dinámico, rebote.
- Fundamentos colectivos: Desarrollo del R3D3 (sistema de juego propio del CBEV basado en las ideas del Read&React)