



BASKETBALL · GUÍA POR ETAPA

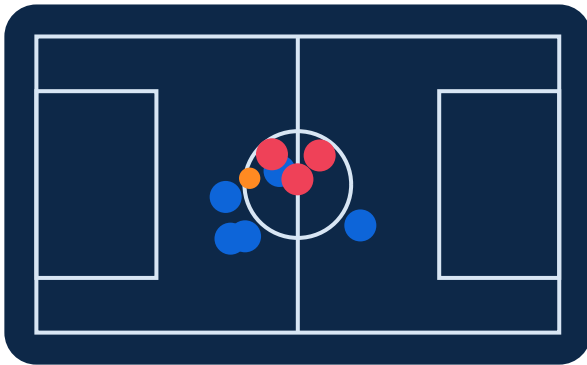
11–12 años

Técnica aplicada y toma de decisiones

Bote de cambio combinado

Bote · 10-12 min · Intermedio

Mejorar control, coordinación y cambios de dirección con el balón.



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

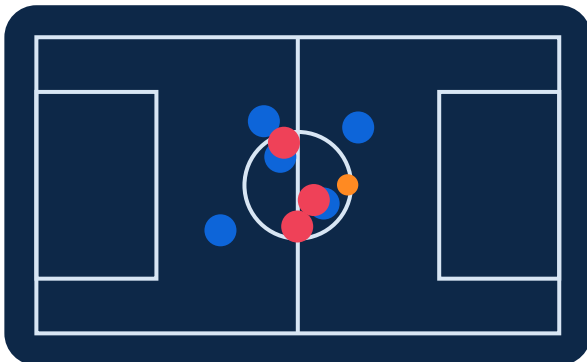
Desarrollo

Organiza un recorrido progresivo con cambios de dirección, velocidad y mano dominante/no dominante. Cada repetición debe terminar con una acción concreta: parada, pase o finalización.

Pase y reemplazo

Pase · 10-12 min · Intermedio

Mejorar precisión, recepción y sincronización del pase.



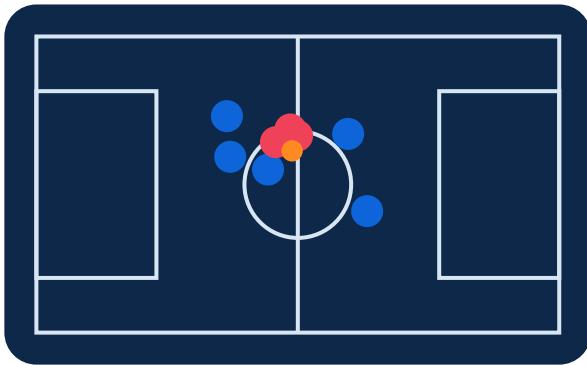
Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Desarrollo

Trabaja en parejas o tríos con movimiento posterior al pase. El receptor debe mostrar manos, orientar el cuerpo y devolver una acción útil al juego.

Backdoor básico

Corte · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

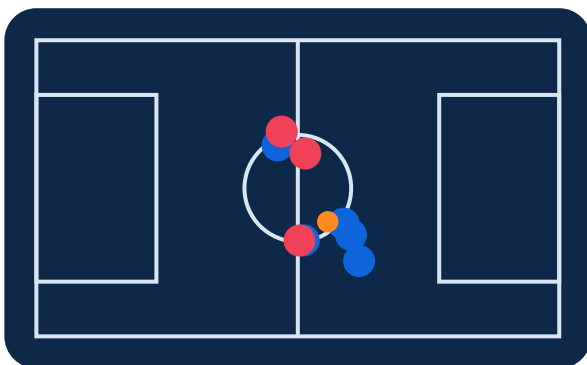
Mejorar timing de cortes y lectura del espacio libre.

Desarrollo

Tras pasar, el jugador corta con cambio de ritmo hacia aro o espacio libre. El resto mantiene spacing y líneas de pase.

Spacing 4 abiertos

Espaciado · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

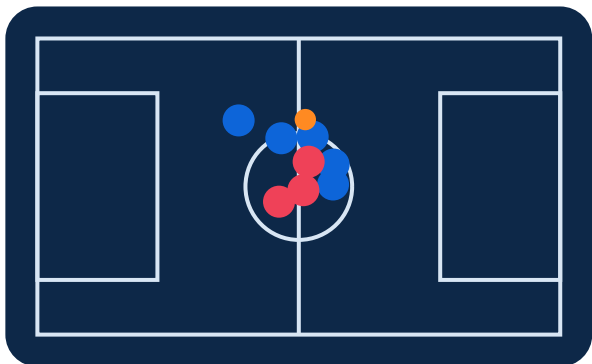
Mejorar ocupación racional de espacios y líneas de pase.

Desarrollo

Ubicar jugadores en spots claros y exigir distancia funcional. Después de penetración o pase, todos deben reajustar su posición.

Tiro en recepción

Tiro · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

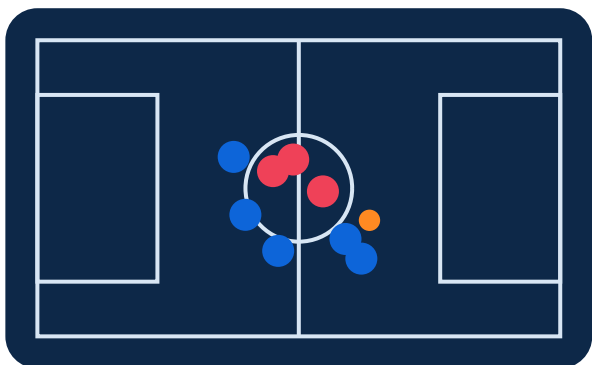
Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

Desarrollo

Realiza series breves desde posiciones definidas. Exige equilibrio, alineación, seguimiento de muñeca y recuperación rápida del rebote.

Tiro tras salida de bloqueo

Tiro · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

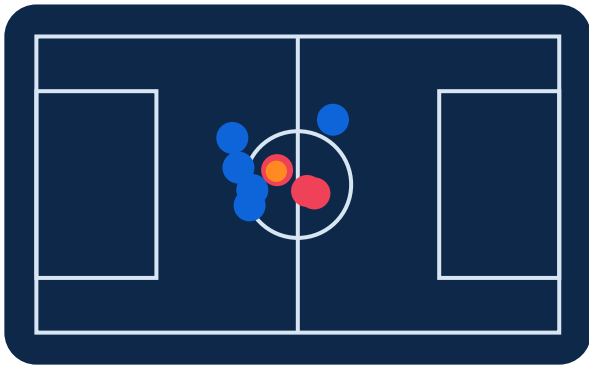
Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

Desarrollo

Realiza series breves desde posiciones definidas. Exige equilibrio, alineación, seguimiento de muñeca y recuperación rápida del rebote.

1v1 desde closeout

1v1 · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

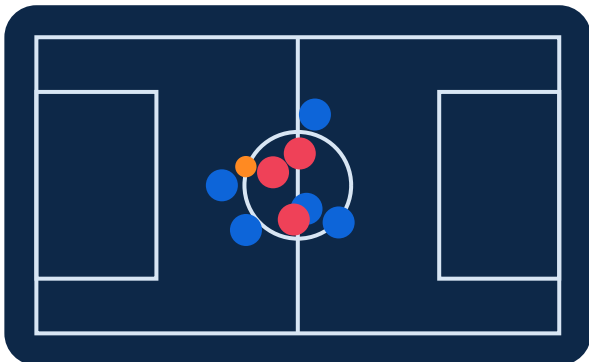
Mejorar lectura del defensor, protección y creación de ventaja.

Desarrollo

El atacante recibe con ventaja limitada y dispone de pocos botes para superar al defensor. El defensor trabaja postura y contención sin hacer faltas.

2v2 pase y corte

Juego reducido · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

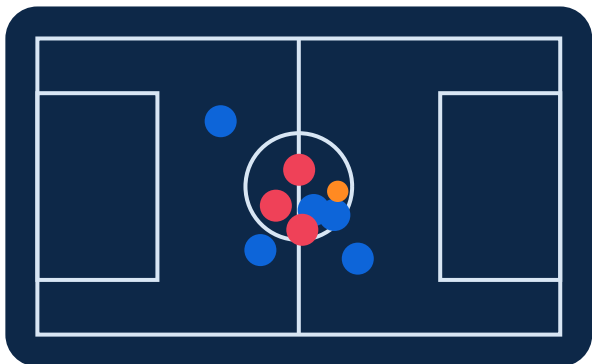
Aplicar fundamentos en situaciones reales de decisión.

Desarrollo

Juega 3v3 o 4v4 con una regla simple vinculada al objetivo. Reducir el espacio para aumentar decisiones y participación.

3v2 + 2v1 continuo

Transición · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

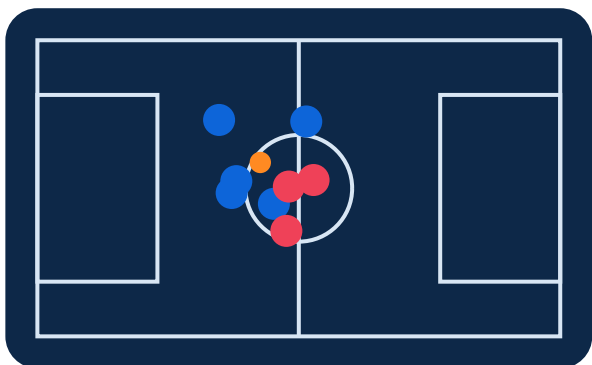
Mejorar velocidad de reacción y ocupación de carriles en transición.

Desarrollo

Salir inmediatamente tras recuperación o rebote. Correr carriles exteriores, ocupar eje central y decidir antes de llegar a media cancha.

Defensa ayuda y recuperación

Defensa · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

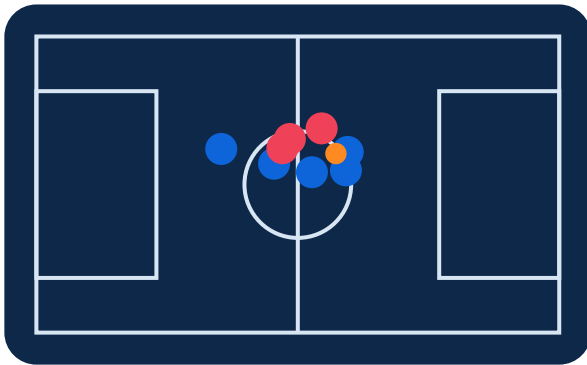
Desarrollo

Partir desde posición básica. Trabajar desplazamiento lateral, closeout, contención y recuperación en función de la ubicación del balón.

Rebote, outlet y correr

Rebote · 10-12 min · Intermedio

Mejorar técnica de bloqueo, captura y primera acción tras rebote.



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

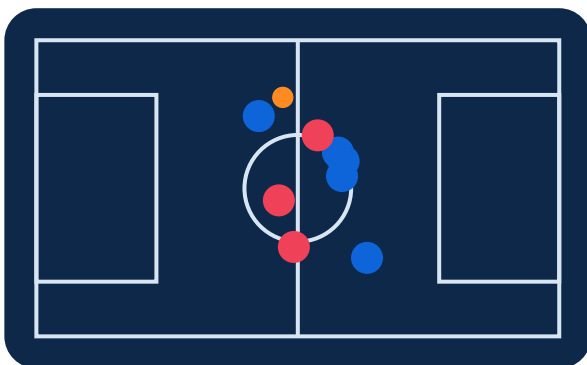
Desarrollo

Tras tiro del entrenador o compañero, el defensor identifica rival, bloquea el rebote, captura con dos manos y realiza salida segura.

Superioridad 3v2 media cancha

Superioridad · 10-12 min · Intermedio

Reconocer y aprovechar ventajas numéricas de ataque.



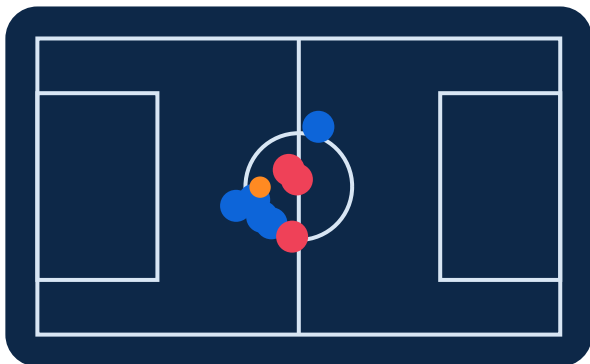
Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Desarrollo

Atacantes deben mantener amplitud y atacar antes de que la defensa se reorganice. Favorecer lectura de pase, penetración y tiro.

Pick and roll introducción

Pick and roll · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

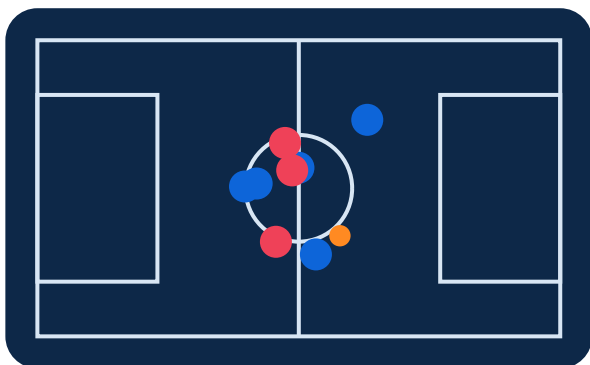
Desarrollar lecturas básicas y avanzadas del bloqueo directo.

Desarrollo

Trabajar ángulo de bloqueo, espera del manejador y lectura de defensa. Progresar desde 2v0 a 2v2 y luego agregar ayudas.

Bloqueo indirecto básico

Bloqueos · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Mejorar ángulos, timing y lectura de bloqueos indirectos.

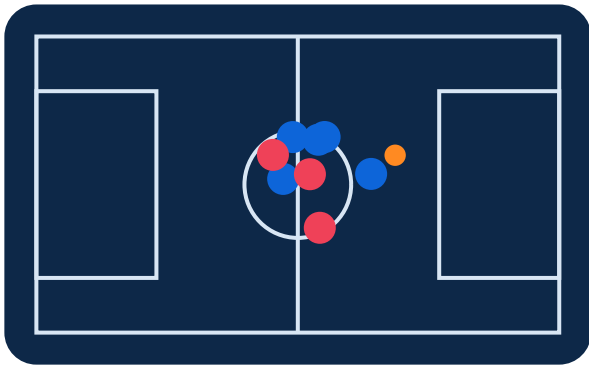
Desarrollo

Enseñar postura del bloqueador, ángulo y salida. El receptor debe leer defensa y elegir curl, flare o backdoor según consigna.

Finalización con contacto controlado

Mejorar finalizaciones cercanas y uso de ambos perfiles.

Finalización · 10-12 min · Intermedio



Desarrollo

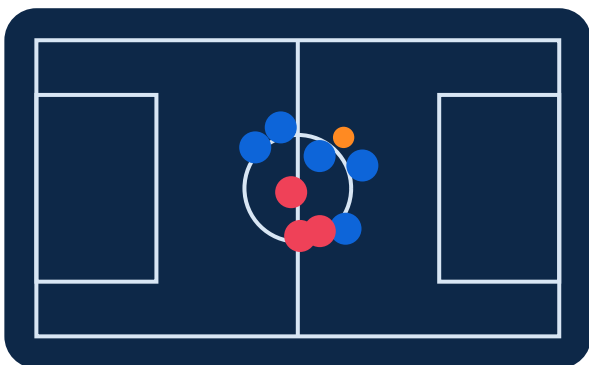
Ataca el aro desde distintos ángulos. Progresar desde sin oposición a defensor pasivo y luego activo según edad y nivel.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Floater en pintura

Mejorar finalizaciones cercanas y uso de ambos perfiles.

Finalización · 10-12 min · Intermedio



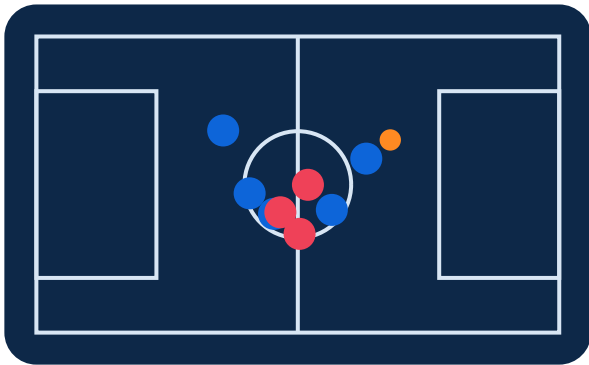
Desarrollo

Ataca el aro desde distintos ángulos. Progresar desde sin oposición a defensor pasivo y luego activo según edad y nivel.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Tiro desde esquinas

Tiro · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

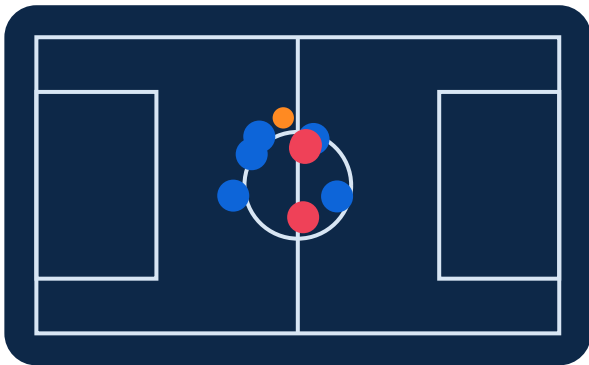
Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

Desarrollo

Realiza series breves desde posiciones definidas. Exige equilibrio, alineación, seguimiento de muñeca y recuperación rápida del rebote.

Defensa 1v1 tres cuartos

Defensa · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

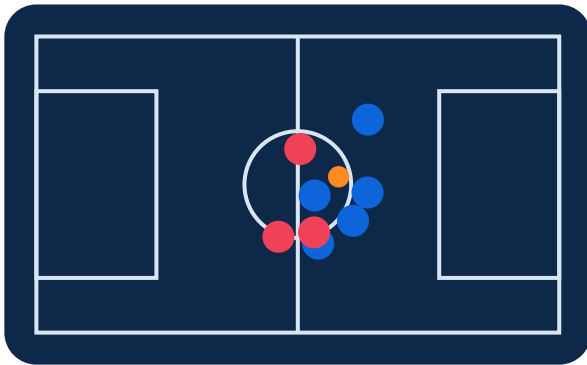
Desarrollo

Partir desde posición básica. Trabajar desplazamiento lateral, closeout, contención y recuperación en función de la ubicación del balón.

4v4 ventaja por pase extra

Juego reducido · 10-12 min · Intermedio

Aplicar fundamentos en situaciones reales de decisión.



Desarrollo

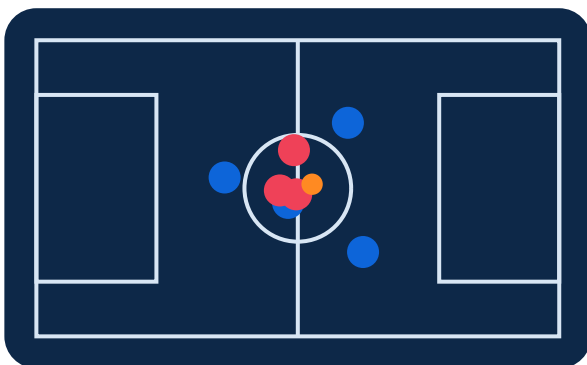
Juega 3v3 o 4v4 con una regla simple vinculada al objetivo. Reducir el espacio para aumentar decisiones y participación.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Rondo de pases basketball

Pase · 10-12 min · Intermedio

Mejorar precisión, recepción y sincronización del pase.



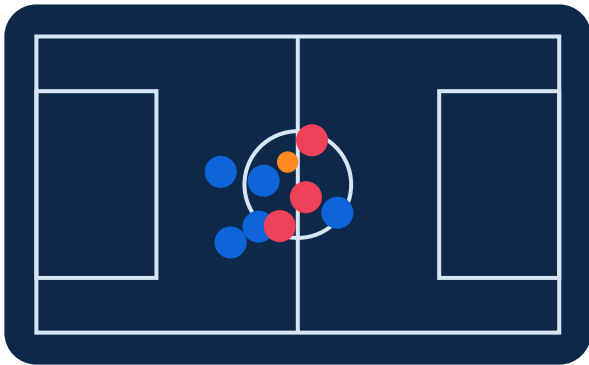
Desarrollo

Trabaja en parejas o tríos con movimiento posterior al pase. El receptor debe mostrar manos, orientar el cuerpo y devolver una acción útil al juego.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Lectura de closeout

Decisión · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

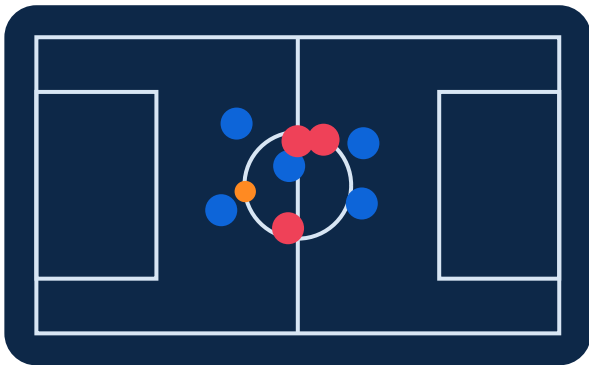
Acelerar la lectura del juego y selección de la mejor acción.

Desarrollo

Generar una ventaja inicial y limitar tiempo o botes. El jugador debe elegir entre tirar, penetrar, pasar o reiniciar.

Drive and kick 3v3

Penetrar y doblar · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

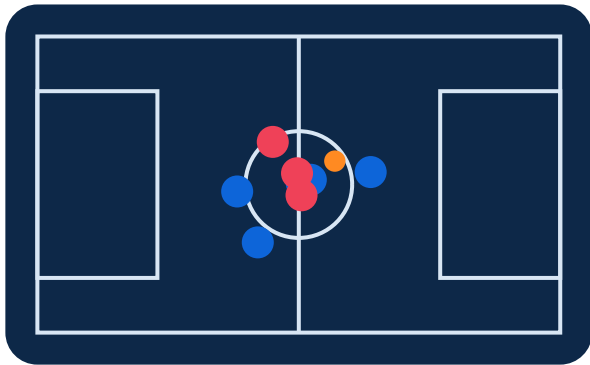
Crear ventaja desde penetración y encontrar pase exterior.

Desarrollo

Penetración desde ala o frontal. La ayuda defensiva activa el pase exterior y posterior reubicación para continuar la ventaja.

Transición 3 carriles

Transición · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

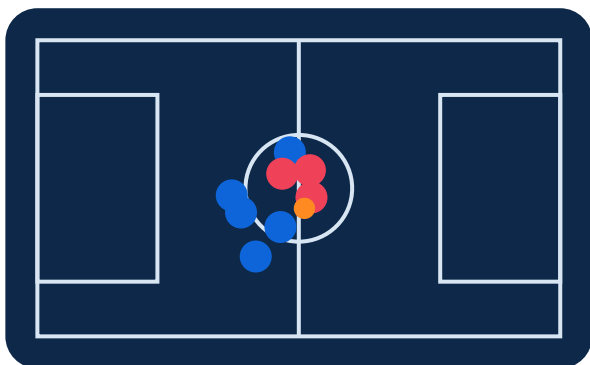
Mejorar velocidad de reacción y ocupación de carriles en transición.

Desarrollo

Salir inmediatamente tras recuperación o rebote. Correr carriles exteriores, ocupar eje central y decidir antes de llegar a media cancha.

Rebote ofensivo por zonas

Rebote · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Mejorar técnica de bloqueo, captura y primera acción tras rebote.

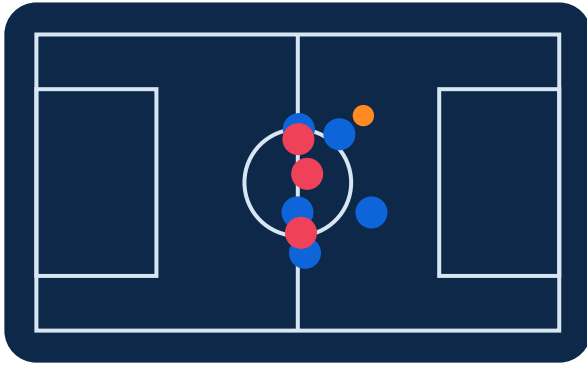
Desarrollo

Tras tiro del entrenador o compañero, el defensor identifica rival, bloquea el rebote, captura con dos manos y realiza salida segura.

Partido condicionado 4v4

Juego reducido · 10-12 min · Intermedio

Aplicar fundamentos en situaciones reales de decisión.



Desarrollo

Juega 3v3 o 4v4 con una regla simple vinculada al objetivo. Reducir el espacio para aumentar decisiones y participación.

Ficha individual disponible en la biblioteca online [SPORT360](#).