



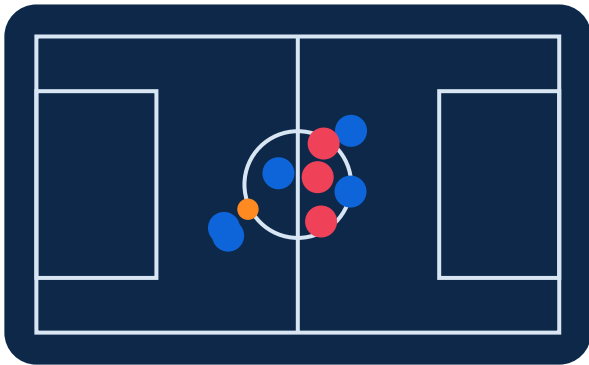
BASKETBALL · GUÍA POR ETAPA

9–10 años

Fundamentos técnicos y lectura básica

Cambio de mano frontal

Bote · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

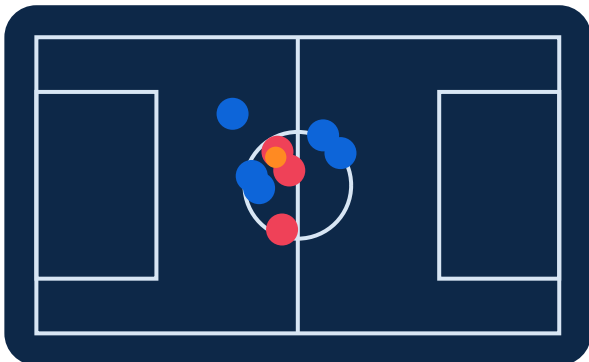
Mejorar control, coordinación y cambios de dirección con el balón.

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.

Cambio por detrás progresivo

Bote · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

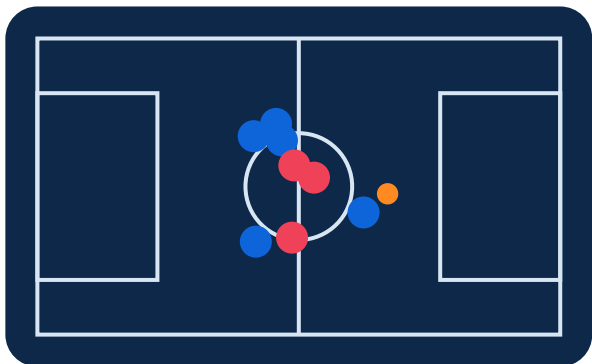
Mejorar control, coordinación y cambios de dirección con el balón.

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 corte

Pase · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

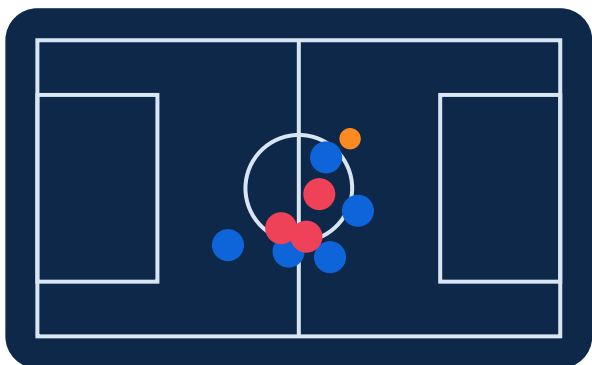
Mejorar precisión, recepción y sincronización del pase.

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.

Pase extra 3 jugadores

Pase · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Mejorar precisión, recepción y sincronización del pase.

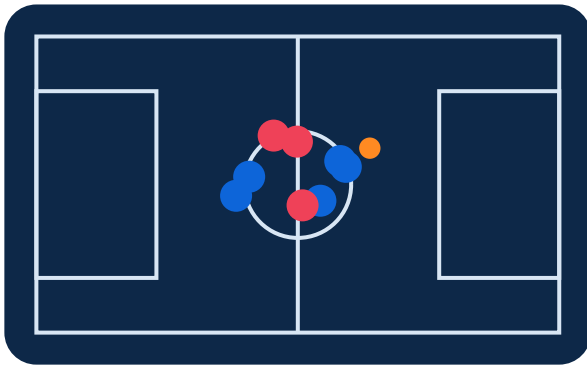
Desarrollo

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.

Tiro de forma 5 posiciones

Tiro · 10-12 min · Intermedio

Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

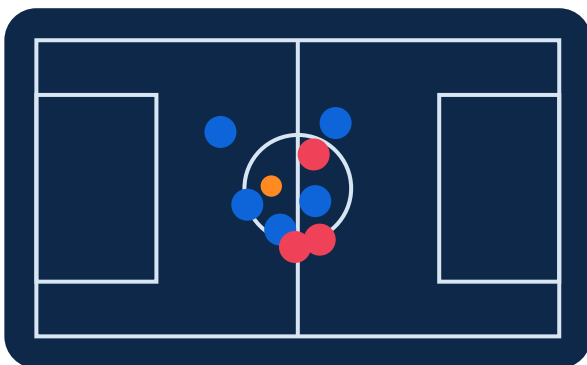
Desarrollo

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

Bandeja con oposición pasiva

Finalización · 10-12 min · Intermedio

Mejorar finalizaciones cercanas y uso de ambos perfiles.



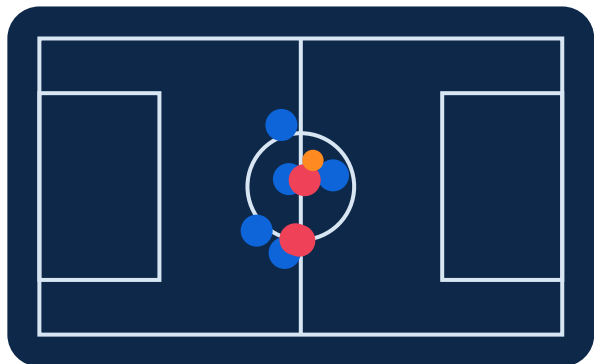
Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Desarrollo

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

1v1 desde ala

1v1 · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

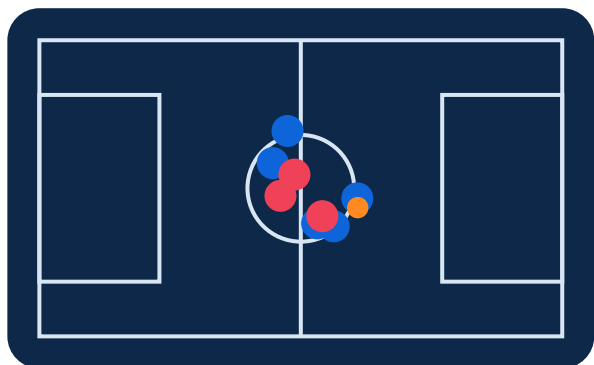
Mejorar lectura del defensor, protección y creación de ventaja.

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.

2v1 de ventaja

Superioridad · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

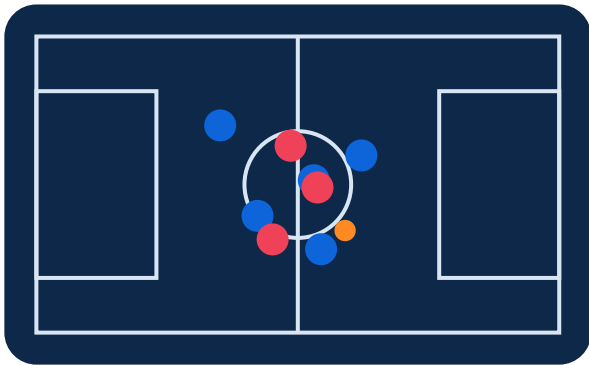
Reconocer y aprovechar ventajas numéricas de ataque.

Desarrollo

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

Closeout y contener

Defensa · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

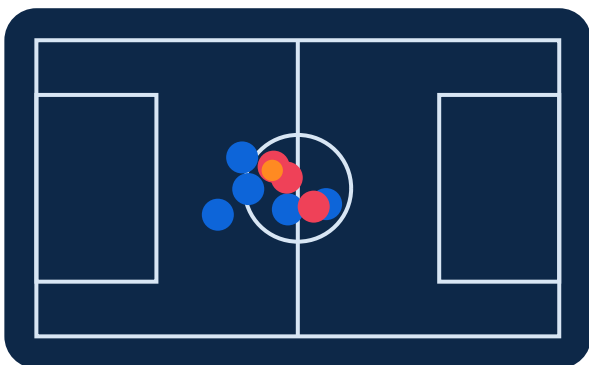
Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

Desarrollo

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

Box out básico

Rebote · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

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

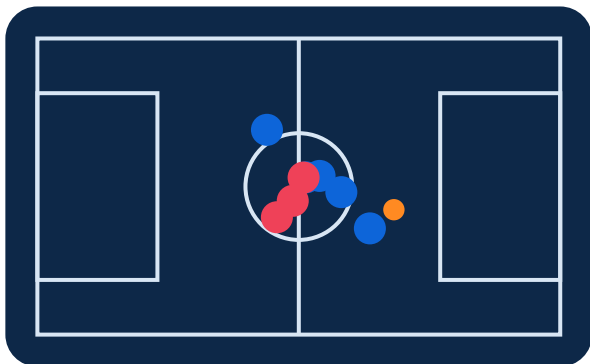
Desarrollo

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

3v3 con espacios

Juego reducido · 10-12 min · Intermedio

Aplicar fundamentos en situaciones reales de decisión.



Desarrollo

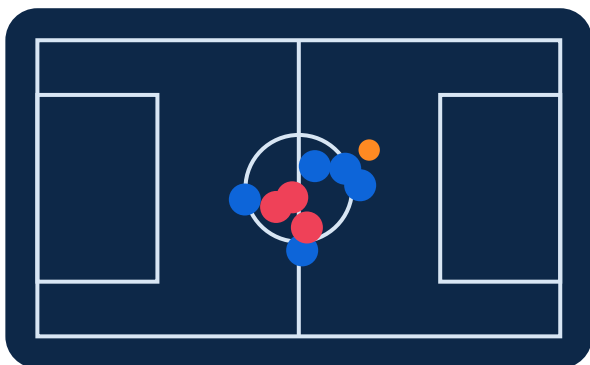
Juega 3v3 o 4v4 con una regla simple vinculada al objetivo. Reducir el espacio para aumentar decisiones y participación.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Dribbling con mano débil

Bote · 10-12 min · Intermedio

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



Desarrollo

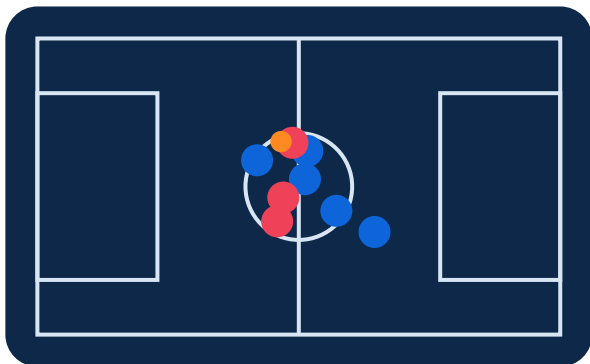
Organiza un recorrido progresivo con cambios de dirección, velocidad y mano dominante/no dominante. Cada repetición debe terminar con una acción concreta: parada, pase o finalización.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Pase a objetivo móvil

Pase · 10-12 min · Intermedio

Mejorar precisión, recepción y sincronización del pase.



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

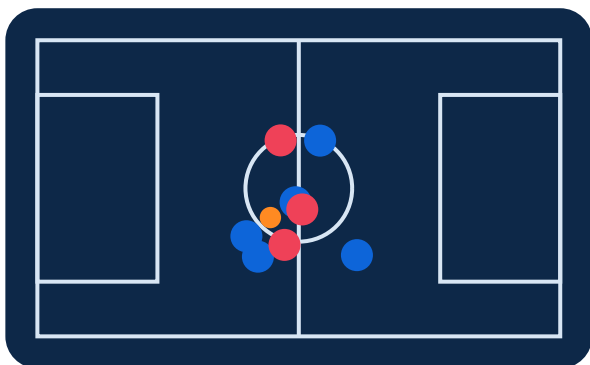
Desarrollo

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.

Parada en uno y dos tiempos

Fundamentos · 10-12 min · Intermedio

Consolidar fundamentos corporales y control técnico básico.



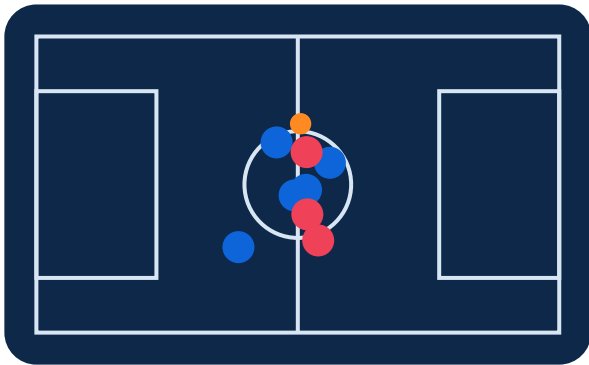
Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Desarrollo

Secuencia técnica sin oposición al inicio y luego con estímulo. Cuidar postura, paradas, pivotes y posición de triple amenaza.

Pivotar y proteger

Fundamentos · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

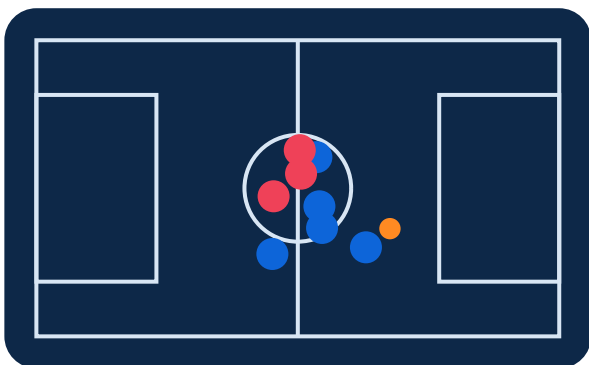
Consolidar fundamentos corporales y control técnico básico.

Desarrollo

Secuencia técnica sin oposición al inicio y luego con estímulo. Cuidar postura, paradas, pivotes y posición de triple amenaza.

Tiro tras bote

Tiro · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

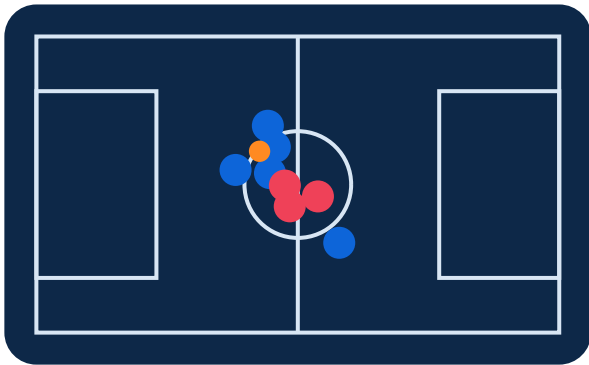
Desarrollo

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

Finalización con cambio de dirección

Mejorar finalizaciones cercanas y uso de ambos perfiles.

Finalización · 10-12 min · Intermedio



Desarrollo

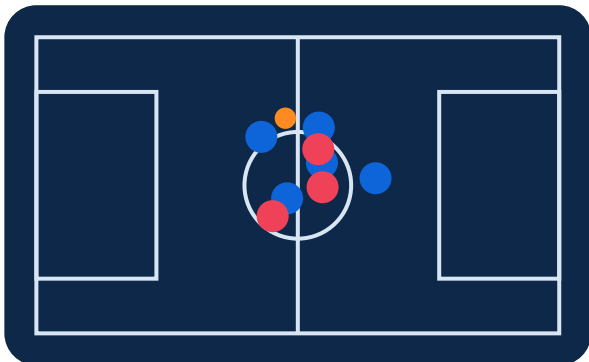
Ataca el aro desde distintos ángulos. Progresar desde sin oposición a defensor pasivo y luego activo según edad y nivel.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Defensa de línea de pase

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

Defensa · 10-12 min · Intermedio



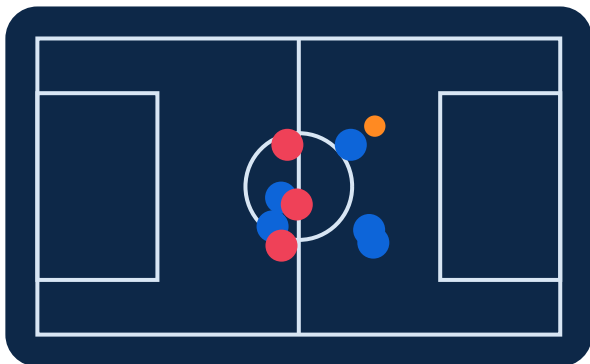
Desarrollo

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

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Transición 2v1

Transición · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

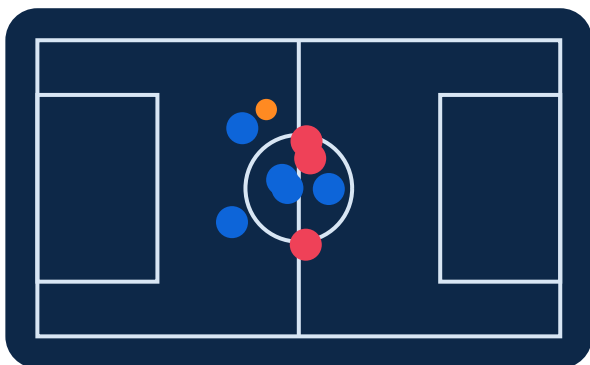
Mejorar velocidad de reacción y ocupación de carriles en transición.

Desarrollo

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

Rebote y primer pase

Rebote · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

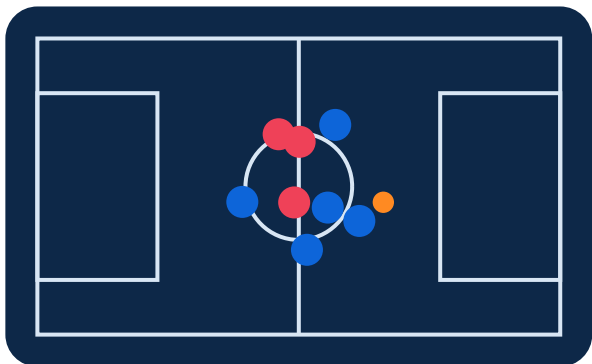
Mejorar técnica de bloqueo, captura y primera acción tras rebote.

Desarrollo

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

3v2 continuo

Superioridad · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

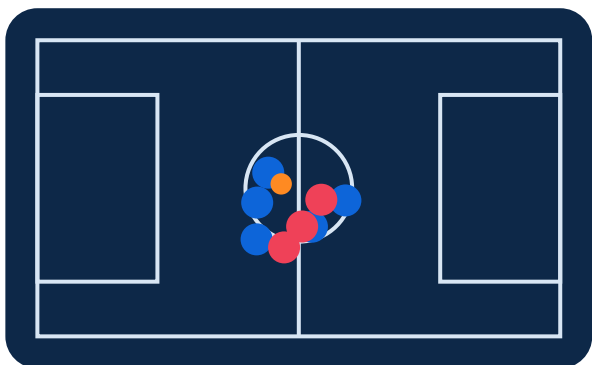
Reconocer y aprovechar ventajas numéricas de ataque.

Desarrollo

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

Juego sin bote 3v3

Juego reducido · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

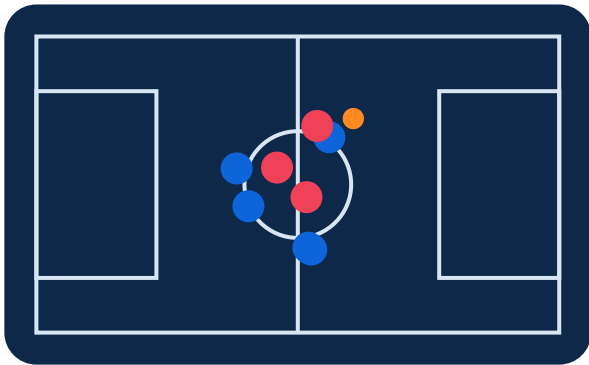
Aplicar fundamentos en situaciones reales de decisión.

Desarrollo

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

Crossover y salida

Bote · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

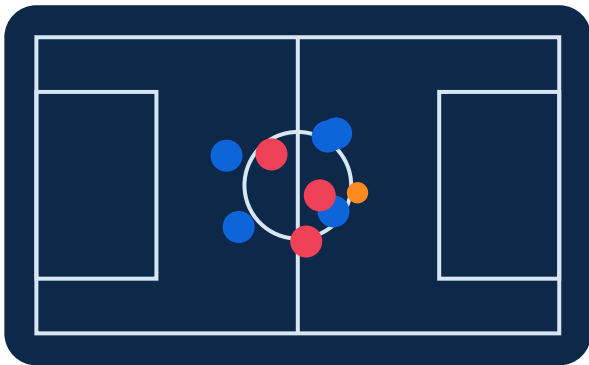
Mejorar control, coordinación y cambios de dirección con el balón.

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.

Tiro tras pase

Tiro · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

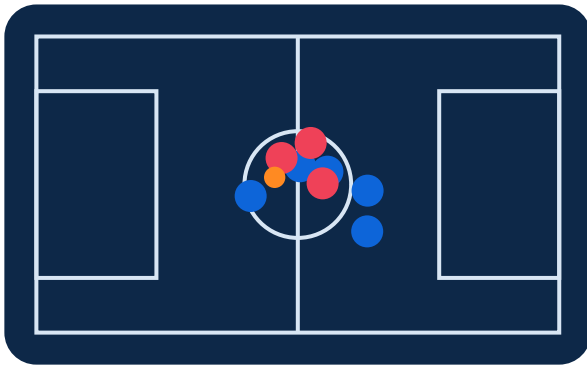
Desarrollo

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

Competencia de fundamentos

Juego · 10-12 min · Intermedio

Transferir los contenidos técnicos y tácticos al juego.



Desarrollo

Aplicar el contenido en juego real con consignas por bloques. Las correcciones deben ser breves y centradas en uno o dos principios.

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