



BASKETBALL · PLANIFICACIÓN

30 sesiones completas

Planes de 60, 75 y 90 minutos · 6 a 16 años

6-8 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Semáforo con bote

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

9 min · Islas de control

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

9 min · Caminos de colores

Desarrollar coordinación general y específica con balón.

9 min · Espejo con balón

Desarrollar coordinación general y específica con balón.

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

6-8 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Pase por puertas

Mejorar precisión, recepción y sincronización del pase.

9 min · Atrapa y pasa

Mejorar precisión, recepción y sincronización del pase.

9 min · Tiro cercano por estaciones

Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

9 min · Bandeja paso a paso

Mejorar finalizaciones cercanas y uso de ambos perfiles.

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

6-8 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Carrera de cambios de mano

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

9 min · 1v1 a dos puertas

Mejorar lectura del defensor, protección y creación de ventaja.

9 min · Rebote y abrazo al balón

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

9 min · Defensa sombra

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

9 min · Relevé con bote

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

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

6-8 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Relevé con bote

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

9 min · Pase y cambia de lugar

Mejorar precisión, recepción y sincronización del pase.

9 min · Mini partido 3v3

Aplicar fundamentos en situaciones reales de decisión.

9 min · Tiro al tablero

Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

9 min · Cazadores de balón

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

6-8 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Cazadores de balón

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

9 min · Dribbling en zigzag

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

9 min · Pase pecho y picado

Mejorar precisión, recepción y sincronización del pase.

9 min · Finalización por ambos lados

Mejorar finalizaciones cercanas y uso de ambos perfiles.

9 min · Juego de números

Aplicar fundamentos en situaciones reales de decisión.

9 min · Bote protegido

Mejorar lectura del defensor, protección y creación de ventaja.

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

6-8 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Juego de números

Aplicar fundamentos en situaciones reales de decisión.

9 min · Bote protegido

Mejorar lectura del defensor, protección y creación de ventaja.

9 min · Paradas y pivotes

Consolidar fundamentos corporales y control técnico básico.

9 min · Recepción en triple amenaza

Consolidar fundamentos corporales y control técnico básico.

9 min · Circuito divertido SPORT360

Desarrollar coordinación general y específica con balón.

9 min · Semáforo con bote

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

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

9–10 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Cambio de mano frontal

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

9 min · Cambio por detrás progresivo

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

9 min · Pase y corte

Mejorar precisión, recepción y sincronización del pase.

9 min · Pase extra 3 jugadores

Mejorar precisión, recepción y sincronización del pase.

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

9–10 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Tiro de forma 5 posiciones

Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

9 min · Bandeja con oposición pasiva

Mejorar finalizaciones cercanas y uso de ambos perfiles.

9 min · 1v1 desde ala

Mejorar lectura del defensor, protección y creación de ventaja.

9 min · 2v1 de ventaja

Reconocer y aprovechar ventajas numéricas de ataque.

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

9–10 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Closeout y contener

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

9 min · Box out básico

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

9 min · 3v3 con espacios

Aplicar fundamentos en situaciones reales de decisión.

9 min · Dribbling con mano débil

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

9 min · Pase a objetivo móvil

Mejorar precisión, recepción y sincronización del pase.

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

9–10 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Pase a objetivo móvil

Mejorar precisión, recepción y sincronización del pase.

9 min · Parada en uno y dos tiempos

Consolidar fundamentos corporales y control técnico básico.

9 min · Pivotar y proteger

Consolidar fundamentos corporales y control técnico básico.

9 min · Tiro tras bote

Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

9 min · Finalización con cambio de dirección

Mejorar finalizaciones cercanas y uso de ambos perfiles.

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

9-10 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Finalización con cambio de dirección

Mejorar finalizaciones cercanas y uso de ambos perfiles.

9 min · Defensa de línea de pase

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

9 min · Transición 2v1

Mejorar velocidad de reacción y ocupación de carriles en transición.

9 min · Rebote y primer pase

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

9 min · 3v2 continuo

Reconocer y aprovechar ventajas numéricas de ataque.

9 min · Juego sin bote 3v3

Aplicar fundamentos en situaciones reales de decisión.

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

9–10 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · 3v2 continuo

Reconocer y aprovechar ventajas numéricas de ataque.

9 min · Juego sin bote 3v3

Aplicar fundamentos en situaciones reales de decisión.

9 min · Crossover y salida

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

9 min · Tiro tras pase

Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

9 min · Competencia de fundamentos

Transferir los contenidos técnicos y tácticos al juego.

9 min · Cambio de mano frontal

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

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

11–12 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Bote de cambio combinado

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

9 min · Pase y reemplazo

Mejorar precisión, recepción y sincronización del pase.

9 min · Backdoor básico

Mejorar timing de cortes y lectura del espacio libre.

9 min · Spacing 4 abiertos

Mejorar ocupación racional de espacios y líneas de pase.

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

11–12 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Tiro en recepción

Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

9 min · Tiro tras salida de bloqueo

Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

9 min · 1v1 desde closeout

Mejorar lectura del defensor, protección y creación de ventaja.

9 min · 2v2 pase y corte

Aplicar fundamentos en situaciones reales de decisión.

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

11–12 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · 3v2 + 2v1 continuo

Mejorar velocidad de reacción y ocupación de carriles en transición.

9 min · Defensa ayuda y recuperación

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

9 min · Rebote, outlet y correr

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

9 min · Superioridad 3v2 media cancha

Reconocer y aprovechar ventajas numéricas de ataque.

9 min · Pick and roll introducción

Desarrollar lecturas básicas y avanzadas del bloqueo directo.

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

11–12 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Pick and roll introducción

Desarrollar lecturas básicas y avanzadas del bloqueo directo.

9 min · Bloqueo indirecto básico

Mejorar ángulos, timing y lectura de bloqueos indirectos.

9 min · Finalización con contacto controlado

Mejorar finalizaciones cercanas y uso de ambos perfiles.

9 min · Floaters en pintura

Mejorar finalizaciones cercanas y uso de ambos perfiles.

9 min · Tiro desde esquinas

Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

11–12 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Tiro desde esquinas

Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

9 min · Defensa 1v1 tres cuartos

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

9 min · 4v4 ventaja por pase extra

Aplicar fundamentos en situaciones reales de decisión.

9 min · Rondo de pases basketball

Mejorar precisión, recepción y sincronización del pase.

9 min · Lectura de closeout

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

9 min · Drive and kick 3v3

Crear ventaja desde penetración y encontrar pase exterior.

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

11–12 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Lectura de closeout

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

9 min · Drive and kick 3v3

Crear ventaja desde penetración y encontrar pase exterior.

9 min · Transición 3 carriles

Mejorar velocidad de reacción y ocupación de carriles en transición.

9 min · Rebote ofensivo por zonas

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

9 min · Partido condicionado 4v4

Aplicar fundamentos en situaciones reales de decisión.

9 min · Bote de cambio combinado

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

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

13–14 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Pick and roll 2v2

Desarrollar lecturas básicas y avanzadas del bloqueo directo.

9 min · Pick and pop

Desarrollar lecturas básicas y avanzadas del bloqueo directo.

9 min · Short roll y lectura

Desarrollar lecturas básicas y avanzadas del bloqueo directo.

9 min · Horns básico 3v3

Integrar principios colectivos dentro de una estructura ofensiva.

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

13–14 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Motion 4-out 1-in

Integrar principios colectivos dentro de una estructura ofensiva.

9 min · Drive and kick 4v4

Crear ventaja desde penetración y encontrar pase exterior.

9 min · Extra pass y spacing

Mejorar ocupación racional de espacios y líneas de pase.

9 min · Bloqueo indirecto curl/pop

Mejorar ángulos, timing y lectura de bloqueos indirectos.

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

13–14 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Salida de presión 4v4

Mejorar organización para superar o aplicar presión defensiva.

9 min · Transición 4 carriles

Mejorar velocidad de reacción y ocupación de carriles en transición.

9 min · Balance defensivo

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

9 min · Closeout + ayuda lado débil

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

9 min · Shell drill 4v4

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

13–14 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Shell drill 4v4

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

9 min · Rebote competitivo 3v3

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

9 min · Tiro tras bloqueo indirecto

Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

9 min · Tiro pull-up desde bote

Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

9 min · 1v1 tres decisiones

Mejorar lectura del defensor, protección y creación de ventaja.

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

13–14 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · 1v1 tres decisiones

Mejorar lectura del defensor, protección y creación de ventaja.

9 min · 2v2 penetración y descarga

Aplicar fundamentos en situaciones reales de decisión.

9 min · 3v3 ventajas encadenadas

Reconocer y aprovechar ventajas numéricas de ataque.

9 min · 4v3 ataque rápido

Mejorar velocidad de reacción y ocupación de carriles en transición.

9 min · Lectura de pick and roll

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

9 min · Poste bajo y corte

Desarrollar juego en poste y conexiones interiores-exteriores.

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

13–14 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Lectura de pick and roll

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

9 min · Poste bajo y corte

Desarrollar juego en poste y conexiones interiores-exteriores.

9 min · High-low básico

Desarrollar juego en poste y conexiones interiores-exteriores.

9 min · Defensa pick and roll

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

9 min · Partido condicionado 5v5

Transferir los contenidos técnicos y tácticos al juego.

9 min · Pick and roll 2v2

Desarrollar lecturas básicas y avanzadas del bloqueo directo.

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

15–16 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Pick and roll central 5v5

Desarrollar lecturas básicas y avanzadas del bloqueo directo.

9 min · Pick and roll lateral ICE

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

9 min · Spain pick and roll básico

Integrar principios colectivos dentro de una estructura ofensiva.

9 min · Horns: entrada y continuidad

Integrar principios colectivos dentro de una estructura ofensiva.

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

15–16 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Motion offense 5v5

Integrar principios colectivos dentro de una estructura ofensiva.

9 min · 5-out drive and kick

Mejorar ocupación racional de espacios y líneas de pase.

9 min · Continuidad de bloqueos indirectos

Mejorar ángulos, timing y lectura de bloqueos indirectos.

9 min · Salida de presión 1-2-2

Mejorar organización para superar o aplicar presión defensiva.

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

15-16 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Press break vs 2-2-1

Mejorar organización para superar o aplicar presión defensiva.

9 min · Transición secundaria

Mejorar velocidad de reacción y ocupación de carriles en transición.

9 min · Early offense 5v0 a 5v5

Mejorar velocidad de reacción y ocupación de carriles en transición.

9 min · Defensa de ayudas y rotaciones

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

9 min · Shell drill avanzado

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

15-16 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Shell drill avanzado

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

9 min · Closeout a tirador y drive

Mejorar postura, desplazamientos y responsabilidades defensivas.

9 min · Rebote + outlet + sprint

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

9 min · Tiro en movimiento 5 spots

Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

9 min · Tiro tras handoff

Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

15–16 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Tiro tras handoff

Mejorar mecánica de tiro, equilibrio y repetición de calidad.

9 min · Handoff + pick and roll

Integrar principios colectivos dentro de una estructura ofensiva.

9 min · Ataque al mismatch

Mejorar lectura del defensor, protección y creación de ventaja.

9 min · Juego interior alto-bajo

Desarrollar juego en poste y conexiones interiores-exteriores.

9 min · Short clock 8 segundos

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

9 min · 4v4 + comodín interior

Reconocer y aprovechar ventajas numéricas de ataque.

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.

15-16 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación y manejo de balón con intensidad progresiva.

9 min · Short clock 8 segundos

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

9 min · 4v4 + comodín interior

Reconocer y aprovechar ventajas numéricas de ataque.

9 min · 5v4 conversión rápida

Mejorar velocidad de reacción y ocupación de carriles en transición.

9 min · Situaciones especiales final de partido

Transferir los contenidos técnicos y tácticos al juego.

9 min · Scrimmage 5v5 por objetivos

Transferir los contenidos técnicos y tácticos al juego.

9 min · Pick and roll central 5v5

Desarrollar lecturas básicas y avanzadas del bloqueo directo.

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos de la sesión.