

## ÍNDICE

### A

Actitud; 102,126

Actitud del entrenador hacia el baloncesto;  
126

Aprendiendo a competir; 11

Ataque

— Ataque contra defensa individual;  
333

— Ataque contra presión; 346

— Ataque contra defensa de zona; 340

— Conceptos avanzados para jugadores  
de 17-18 años; 337

— Conceptos básicos para jugadores de  
15-16 años; 334

— Cooperación en el ataque; 256

— Organización del ataque con bloqueos;  
228

Atención; 13,95,107,132,139,301

Autoconcepto: 22

Autoconfianza: 18

— Autoconfianza específica: 19

— Autoconfianza general: 19

Autocontrol: 27

Autoestima: 22

Ayudas

— Ayuda a defender las entradas botando;  
312

— Ayuda a defender los bloqueos;  
315

— Ayuda a la defensa del pase interior;  
314

— Ayuda al jugador que ha ayudado;  
313

— Ayuda y recuperación; 312

Ayuda a la concentración de los jugadores;  
133

### B

Bloqueo de rebote; 232, 260

Bloqueos; 218, 219, 279, 280

— Bloqueos ciegos; 338

— Bloqueos contra defensa de zona;  
345

— Bloqueos para el corte en el poste  
alto; 339

— Bloqueo para un tirador; 338

— Bloqueo sobre el bloqueador; 337

— Bloqueo y continuación (*Pick and roll*);  
339

— Defensa de los bloqueos; 315, 316

— Dobles bloqueos; 338

— Enseñando a bloquear; 219, 224, 228

— Frecuencia del bloqueo; 76

— Utilización de los bloqueos; 230

Bote; 175, 184, 192, 195, 2110

### C

Cambios de dirección; 275,290, 336

Cambios de velocidad; 274, 290, 336

Carga de trabajo; 59, 62, 80

Carga de trabajo físico: 59

Carga psicológica: 65, 80, 81

- Características de la carga psicológica: 65
- Carga psicológica deficiente: 66
- Carga psicológica productiva: 67
- Sobrecarga psicológica: 67
- Utilización de cargas psicológicas: 68

Carrera; 275

Castigo: 120

- Castigo negativo: 113
- Castigo positivo: 113

Ciclo: 47

Comentarios a los jugadores; 106, 131, 135, 136

Competiciones en los entrenamientos; 56, 57, 58, 81

Compromiso; 4

Concentración; 12, 133, 145

Conductas-objetivo: 107, 109

Confianza; 18

Contraataque

- Elementos del contraataque; 238, 329
- Entrenamiento del contraataque; 220, 228, 244, 258, 260, 262
- Fundamentos del contraataque; 214, 250
- Registro de contraataques; 253

Contraataque y transición; 329

Control; 14, 16, 145

- Medidas para mejorar el control; 16
- Autocontrol; 27

## D

Decisiones

- Criterios en la toma de decisiones tácticas; 296
- Toma de decisiones; 280, 295, 307, 337

Defensa

- Ayuda; 312
- Bloqueos defensivos; 315, 316
- Bloqueo de rebote; 232
- Conceptos defensivos de equipo; 310
- Defensa en zona; 320
- Defensa presionante; 325
- Distancia y posicionamiento; 232, 236, 248, 310
- 2 contra 1; 232, 317, 326
- Elementos defensivos; 242
- Entrenamiento de la defensa; 222, 226
- Estrategia defensiva avanzada; 328
- Fundamentos defensivos; 216, 222, 226, 236, 248, 254
- Hablar en defensa; 319
- Rotaciones; 314

Derechos (de los deportistas jóvenes): 2

Desajustes; 336

Desarrollo

- Desarrollo deportivo; 28
- Desarrollo cognitivo; 13
- Desarrollo de recursos psicológicos; 13
- Desarrollo de valores personales y sociales; 4

Descanso: 60, 70

Descanso del partido; 144

- Autoevaluación en el descanso del partido: 146

Descanso Psicológico: 70

Diversión; 28

## E

Economía de fichas: 117

Edades:

- 6-7 años; 150, 201
- 10-11-12 años; 152, 204
- 13- 14 años; 30, 69, 74, 207
- 15-16 años; 31, 320, 325, 334, 347
- 15-18 años; 31, 69, 75, 265, 332, 334
- 17-18 años; 33, 325, 328, 332, 337, 347

- Ejecución *vs.* toma de decisiones; 280
- Ejercicios
- Anticipación y toma de decisiones; 174
  - Aprendizaje de la movilidad, adaptación y transformación, control de la movilidad; 174
  - Aprendizaje de la respiración; 170
  - Bloqueos; 218, 224
  - Bote; 175, 210, 211
  - Bote, pase y tiro; 192
  - Bote y tiro; 184
  - Competiciones; 258
  - Contraataque; 220, 228, 244, 258, 260, 262
  - Coordinación; 167
  - Defensa; 216, 217, 222, 223, 226, 227, 232, 233, 236, 237, 242, 243, 248, 249, 254, 323
  - Defensa en zona; 323
  - Defensa y su combinación con bote, pase y tiro; 195
  - Desarrollo corporal; 159
  - Desarrollo físico; 159
  - Diferenciación espacio-temporal y dinámica; 173
  - Duración de los ejercicios; 94
  - Entradas a canasta; 187
  - Ejercicios competitivos; 92
  - Ejercicios divertidos; 93
  - Ejercicios de estructura sencilla; 89
  - Ejercicios Relacionados; 91
  - Ejercicios Test; 96
  - Ejercicios variados; 90
  - Entrenamiento; 88
  - Equilibrio; 165
  - Estructura; 89
  - Fuerza explosiva; 172
  - Fundamentos del baloncesto; 175
  - Intensidad de la atención; 94
  - Movimientos del poste bajo; 293
  - Orientación corporal en espacio y lateralidad; 162
  - Participación de los jugadores; 95
  - Pases; 188, 192, 212, 213, 234, 235, 237
  - Percepción espacio-temporal; 163
  - Rebote; 286
  - Reglas; 90
  - Resistencia; 171
  - Tiro; 181, 184
  - Toma de decisiones tácticas; 299, 300, 303, 305, 307
  - Velocidad; 172
  - 2 contra 1; 232, 317, 326
- Ejercicios del Entrenamiento: 88
- Entradas a canasta; 187
- Entrenador
- Comportamiento; 102, 103
  - Antes del partido; 129
  - Después del partido; 145
  - Durante el descanso; 144, 146
  - Durante el entrenamiento; 121
  - Durante el partido; 132, 135, 138
  - Influencia; 24
  - Registro del comportamiento del entrenador; 121, 122
- Equilibrio del cuerpo; 272
- Establecimiento de objetivos; 46, 57
- Estilo de trabajo del entrenador; 33
- Estímulos Antecedentes: 89
- Estímulos-señal clave: 297, 298, 300, 302
- Estímulos aversivos: 120
- Estrategia del entrenador en las sesiones de entrenamiento; 101
- Estrategias para las sesiones de entrenamiento; 101
- Evaluación de la sesión de entrenamiento; 97
- Éxito controlado: 20
- Experiencias positivas: 28
- F**
- Feedback*: 111, 117
- Fintas; 232, 272, 290, 293, 326

Fortalecimiento de la Salud: 2

*Flash*; 254

Fracaso controlado: 20

## I

Indefensión: 14

Influencia de los entrenadores; 24

Instigación: 136

Intensidad; 62, 64, 80, 81

Intensidad de la atención; 94

Instrucciones a los jugadores; 106

## J

Juego básico

- Juego básico 1 contra 1; 152
- Juego básico 2 contra 2; 155
- Juego básico 3 contra 3; 157
- Juego básico 4 contra 4 y 5 contra 5; 157

Juego de 1 contra 1; 153, 262, 337, 340

Juego de equipo; 310

Juego del base en el contraataque; 330

Jugadas de banda; 347

Jugadores; 39

- Concentración de los jugadores; 133
- Obligaciones de los jugadores; 39
- Participación de los jugadores; 95

## L

Leyendas de los diagramas; 176, 209, 269

## M

Macro ciclo: 44

Manejo de Contingencias: 112

Minibasket; 149

- Equipos de minibasket; 69, 72
- Jugadores de minibasket; 30

Mesociclo: 44, 45, 80

Microciclo: 44, 45, 81

Modelado: 104, 145

Modelos

- Modelos competentes: 105
- Modelos expertos: 105

Movimientos alrededor de la pista; 244

Movimientos sin balón; 269, 288

Movimiento y recepción; 277

Movilidad Articular: 173

## N

Necesidades individuales; 266

Normas de trabajo: 59, 62, 80

## O

Objetivos

- Características, 50, 52
- Elección del más apropiado; 53
- Objetivos colectivos; 48, 52
- Objetivos de equipo; 47
- Objetivos de realización: 46, 48, 51, 54, 132
- Objetivos de resultado: 46, 47, 51
- Objetivos de resultado inter-grupos: 47
- Objetivos de resultado inter-sujetos: 47
- Objetivos de resultado intra-grupo: 47
- Objetivos de resultado intra-sujeto: 47
- Objetivos en los ejercicios; 88
- Objetivos en los entrenamientos; 85, 86
- Objetivos finales; 50, 51
- Objetivos individuales; 47, 48, 52, 54
- Objetivos intermedios: 50, 51

Obligaciones

- Obligaciones en el rebote ofensivo; 289
- Obligaciones de los jugadores durante las sesiones de entrenamiento; 255
- Obligaciones durante el descanso; 146

Organización de equipo; 39  
 Organización de las sesiones de entrenamiento; 83  
 Orientación de los planes de entrenamiento; 201  
 — Equipos, 6-7 años; 201  
 — Equipos, 8-9 años; 203  
 — Equipos, 10-12 años; 204

**P**

Parada en un tiempo; 277  
 Parada en dos tiempos; 277  
 Paradas; 236, 277, 278  
 Pasar e irse; 110  
 Pases; 188, 192, 195, 212, 230, 234, 236, 292, 299, 329  
 Pausas; 135, 137, 139  
 Penetraciones interiores; 342  
 Percepción de control: 14, 79, 132  
 Periodización: 44  
 Periodos de participación activa: 133, 135  
 Perseverancia: 4  
 Pivotes; 236, 336  
 Posicionamiento y movimiento; 232, 244, 325  
 Poste alto; 342  
 Poste alto-poste bajo; 344  
 Poste bajo: defensa; 316  
 Poste bajo: movimientos; 288  
 Postura corporal; 271  
 Planificación: 37  
 — En relación con los partidos: 72, 74, 75  
 — Planificación de actividades: 43  
 — Planificación del mesociclo: 45  
 — Planificación del microciclo: 45  
 Preguntas; 107  
 Preparación del partido; 129, 130  
 Preparación física; 266

Presión  
 — Ataque; 346  
 — Defensa; 325  
 Primer pase de contraataque; 329  
 Programación: 79  
 Programación de objetivos: 82  
 Puerta atrás; 335, 336

**R**

Rebote; 232, 281, 289  
 Rebote ofensivo; 281, 289  
 Recepción del balón; 230, 277  
 Recordatorios: 107  
 Recursos disponibles: 42  
 Recursos psicológicos: 13  
 Reforzadores: 115  
 Reforzamiento: 113, 115, 136, 138  
 — Reforzamiento negativo: 113  
 — Reforzamiento positivo: 113  
 — Reforzamiento social: 116  
 — Utilización del reforzamiento: 115  
 Registro del trabajo semanal: 99  
 Rendimiento de los jugadores: 109, 110, 255  
 Reglas; 41, 299, 300, 303, 304, 305, 307  
 Respeto a las normas: 8  
 Respeto a los demás: 8  
 Responsabilidad: 6, 38  
 Responsabilidad individual: 6  
 Rotaciones; 314  
 Rutinas de trabajo: 87, 140

**S**

Sacar a los defensores fuera de sus posiciones; 340  
 Sesión de entrenamiento: 44, 83  
 — Conducta del entrenador: 122  
 — Contenidos y ejercicios: 85, 87

- Etapas de la sesión de entrenamiento: 84
- Estrategias del entrenador: 101
- Evaluación del rendimiento de los jugadores: 109, 110
- Objetivos: 86
- Organización de las sesiones del entrenamiento: 83, 85
- Registros de la sesión de entrenamiento: 98
- Rutinas de trabajo: 87
- Valoración: 97, 98, 99

Situaciones en desventaja; 230

Soluciones y comentarios a los ejercicios prácticos; 349

## T

Tablas

- Bloqueos; 76
- Competición de tiros libres; 259
- Comportamiento del entrenador; 121, 122, 135
- Contraataque; 253
- Frecuencia de los comentarios del entrenador; 135
- Resultados de la competición de tiros libres; 259

- Sesiones de entrenamiento; 98
- Trabajo semanal; 99

Tiempos muertos; 140

Tiro; 181, 184, 192, 195, 267, 268, 285, 293

Tiros libres; 259, 347

Toma de decisiones tácticas; 295, 296, 299, 300, 302, 305, 306

Trabajo en equipo: 7

Trabajo de pies; 273, 292, 293

Trabajo y descanso: 60

Transición; 260, 332

Triple amenaza; 208, 232

## V

Valores personales y sociales: 4

Velocidad; 274

Volumen: 62, 64, 80, 81

## Z

Zona

Defensa:

- Conceptos específicos; 321
- Ejercicios; 323

Ataque; 340



