

PROGRAMA DE SELECCIONES RIOJANAS 2019/2020 Y PROGRAMA DE DETECCIÓN DE TALENTOS 2024



FEDERACIÓN RIOJANA DE BALONCESTO



INDICE

| | |
|---------------------------------------|----------------|
| PLANIFICACIÓN | Pág. 2 |
| OBJETIVOS | Pág. 4 |
| NORMAS DE FUNCIONAMIENTO | Pág. 5 |
| DEFINICIÓN DE PUESTOS TÉCNICOS | Pág. 7 |
| FILOSOFÍA DEPORTIVA | Pág. 8 |
| PROGRAMA DETECCIÓN 2020 | Pág. 9 |
| CONTENIDO POR CATEGORÍAS | Pág. 11 |
| ORGANIGRAMA | Pág. 15 |

PLANIFICACIÓN

INICIO 6 DE OCTUBRE, ENTRENAMIENTO TODOS LOS DOMINGOS EN
*LOBETE CON HORARIO DE 9:00 A 14:00 Y DE 16:00 A 19:00.

FECHAS DE ENTRENAMIENTO ANTES DE LOS CAMPEONATOS CADETE E INFANTIL.

6, 13 (partidos inf.), **20** (partidos cadet. y torneo inf.) y **27** de Octubre
3, 10, 17 y 24 de Noviembre

1, 6, 7, 8, 9, 15, 26, 27, 28, 29 y 30 de Diciembre (Cadetes e Infantiles
Concentraciones puente de Diciembre y Navidades)

LA PROPUESTA DE 12 SE ENTREGARÁ EL 24 DE NOVIEMBRE Y DESPUES
DEL PUENTE DE DICIEMBRE SE DIRÁN LOS 12 Y LOS 3 RESERVAS.

LOS INFANTILES Y CADETES A PARTIR DE TENER LOS 12 HARÁN DOBLE
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO, MAÑANA Y TARDE. (Siempre que sea
necesario)

Campeonato Cadete e Infantil del 2 al 7 de Enero en Huelva.

ENTRENAMIENTOS DESPUÉS DEL CAMPEONATO CADETE E INFANTIL.

12, 19, y 26 de Enero

2, 9, 16 y 23 de Febrero

1, 8, 15, 22 y 29 de Marzo

5, 12, 19 y 26 de Abril

3, 17, 24 y 31 de Mayo

*Por necesidades propias o de las instalaciones, el campo de juego podrá verse modificado.

Las fechas marcadas en rojo son los días que entrenan los grupos de detección.

FECHAS DE ENTRENAMIENTO ANTES DE LOS CAMPEONATOS MINIBASKET.

6, 13, 20 y 27 de Octubre

3, 10, 17 y 24 de Noviembre

1, 8 y 15 de Diciembre

LA PROPUESTA DE 12 SE ENTREGARÁ EL 16 DE FEBRERO Y EL 1 DE MARZO SE DIRÁN LOS 12 Y LOS 3 RESERVAS.

12, 19 y 26 de Enero

2, 9, 16 y 23 de Febrero

1, 8, 15, 22 y 29 de Marzo

Campeonato Minibasket del 4 al 8 de Abril.

ENTRENAMIENTOS DESPUÉS DEL CAMPEONATO MINIBASKET

5 (solo los que no van al campeonato), 19 y 26 de Abril

3, 17, 24 y 31 de Mayo

Las fechas marcadas en rojo son los días que entrenan los grupos de detección.

OBJETIVOS GENERALES

El programa de selecciones tiene como objetivo principal hacer mejores a los jugadores de mayor proyección de nuestra comunidad, a través de entrenamientos adaptados a la categoría y a las características de los jugadores.

Fomentar la afición por el baloncesto de los jugadores de la selección, intentando que disfruten al máximo de la práctica de este deporte al más alto nivel en sus respectivas categorías, y que estos se conviertan en difusores de esta afición en su entorno.

Desarrollar las vías adecuadas para garantizar la formación continua de nuestros técnicos.

Favorecer la difusión de los métodos de los seleccionadores riojanos a todos aquellos entrenadores interesados en ello. Así mismo, fomentar la participación de entrenadores interesados en aquellas áreas en las que puedan colaborar.

OBJETIVOS HUMANOS

Desarrollo de los valores propios del deporte, incidiendo en el trabajo y el sacrificio en pos de la mejora individual y colectiva.

Puesta en valor del trabajo en equipo frente al individualismo.

Puesta en valor del respeto al contrario y al compañero.

Fomento de la maduración personal en asumir el error propio y el colectivo, de las correcciones dadas por los técnicos, del fracaso y el éxito, de manera adecuada para su desarrollo deportivo y personal.

Haremos conscientes a los integrantes del programa de las características de este, de los beneficios que les va a suponer en su formación baloncestística, así como de su situación de privilegio por la cantidad de recursos puestos a su disposición para su formación.

Respecto al cuadro técnico, debemos ser conscientes de la importancia que vamos a tener en la formación de estos jugadores, por lo que deberemos ser un ejemplo de todo lo anterior, así como ser especialmente cuidadosos en el trato con nuestros jugadores, trabajadores de instalaciones deportivas y el colectivo arbitral.

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

JUGADORES

- 🏀 Asistencia a todos los entrenamientos salvo causa justificada, dando aviso con suficiente antelación de cualquier falta de asistencia o puntualidad a la secretaria, al seleccionador o al Director Deportivo.
- 🏀 Todos los jugadores deberán asistir a los entrenamientos con indumentaria deportiva.
- 🏀 A la hora fijada como inicio, todos los jugadores deberán estar en la pista debidamente preparados para comenzar la actividad.
- 🏀 No hablar con nadie ajeno al cuerpo técnico durante los entrenamientos o partidos, hasta la finalización de estos.
- 🏀 Los estiramientos se realizarán en grupo, concienciándonos de los beneficios de estos.
- 🏀 Cuidarse como corresponde a un deportista, es obligación respetar los horarios de descanso de manera especial en cualquier tipo de concentración. Deberán procurarse una alimentación adecuada a su condición y evitar cualquier tipo de hábito perjudicial para su salud.
- 🏀 No están permitidos durante entrenamientos o partidos, pendientes, collares, pulseras, relojes o cualquier objeto que pueda ser peligroso.
- 🏀 Es obligatoria la ducha después de cada sesión o partido, usando chanclas, así como mantener los vestuarios limpios y abandonarlos en el tiempo que se nos indique sin demorarnos demasiado en ello.
- 🏀 Guardar disciplina y respeto a cualquier indicación de cualquier miembro de la selección o de la Federación Riojana de Baloncesto.
- 🏀 Favorecer la integración de cualquier componente nuevo o antiguo dentro del grupo de la selección.
- 🏀 Atender las indicaciones de los trabajadores de las instalaciones usadas por la selección, guardando máximo respeto hacia ellos.
- 🏀 Respetar el régimen de concentración en todos aquellos campeonatos que lo requieran.
- 🏀 Mantener el orden y observar todas las normas de circulación en viajes, así como mantener un comportamiento ejemplar en restaurantes y hoteles tanto en habitaciones como zonas comunes.

SELECCIONADORES

- 🏀 Como seleccionadores riojanos somos representantes de la Federación Riojana de Baloncesto y del baloncesto riojano en general, por lo que nuestro comportamiento ha de ser ejemplar, tanto en nuestro trato con jugadores, clubes, padres, contrarios, colectivo arbitral y trabajadores de instalaciones deportivas, así como guardar la correspondiente uniformidad en todos aquellos eventos que lo requieran.
- 🏀 Recogida de la documentación necesaria, DNI y fotografía.
- 🏀 Hacer cumplir a los jugadores todas las obligaciones que las normas de funcionamiento anteriormente se describen.
- 🏀 Evitar cualquier conflicto con los trabajadores de las instalaciones deportivas, entrenadores de clubes o padres, derivando todos ellos al Director Deportivo.
- 🏀 La recogida, cuidado y devolución de las equipaciones usadas por las selecciones es responsabilidad de los seleccionadores. A la hora de disputar partidos amistosos el seleccionador se encargará de la recogida de las equipaciones el viernes anterior al partido en horario de oficina de la Federación Riojana de Baloncesto y de devolverla el lunes siguiente.
- 🏀 Cuidado del material dispuesto para las sesiones de entrenamiento.
- 🏀 Está prohibido usar la condición de seleccionador para captar jugadores para los clubes respectivos, así como favorecer o permitir estas actitudes en el entorno de la selección.
- 🏀 Limitar a nuestros jugadores el uso de teléfonos móviles y otros dispositivos electrónicos que entorpezcan el desarrollo de la vida social durante concentraciones y campeonatos.
- 🏀 Comunicar personalmente a los jugadores descartados su no inclusión en la siguiente convocatoria. En categoría de minibasket, ponerse en contacto previamente con los padres.
- 🏀 Preparar los entrenamientos y la memoria final de temporada con todos los datos de jugadores que han pasado por nuestra selección.
- 🏀 Preparar una memoria al final del campeonato de España de selecciones.
- 🏀 Lealtad con la institución (FRB), sentido común en todos sus actos y decisiones.
- 🏀 Máximo respeto a todo el baloncesto Riojano (clubes, directivos, técnicos, padres, aficionados, etc...) tanto en la forma de actuar como en cualquier declaración (personal, oral, por escrito, en medios de comunicación, en redes sociales, etc...)

DEFINICIÓN DE LOS DIFERENTES PUESTOS TÉCNICOS

Seleccionador: Diseño y ejecución de la programación anual y trimestral, entrenamientos y memoria de cada selección.
Control de asistencias y comunicación de resultados, convocatorias y desconvocatorias.

Entrenador ayudante: será obligación de este asistir a todos los entrenamientos y partidos, salvo causa justificada y asistir al seleccionador en todo lo que este considere necesario dentro del ámbito deportivo.

Delegado ó tercer entrenador: las mismas que el entrenador ayudante siendo una figura más cercana a los jugadores ejerciendo una labor de enlace entre el vestuario y el seleccionador. Acudir a las reuniones de delegados de los campeonatos de España y control más cercano de las obligaciones diarias de los jugadores durante estos.

FILOSOFÍA DEPORTIVA

Como principio fundamental debemos tomar el primer párrafo de este programa “La Federación Riojana de Baloncesto y por tanto su programa de selecciones trabaja en beneficio de los clubes deportivos, deportistas, técnicos y otros estamentos que la integran.”

El trabajo en programa de selecciones ha de centrarse en mejorar de manera continua el proceso de aprendizaje de nuestros jugadores.

Nuestros jugadores necesitan que les ayudemos a ser mejores, que busquemos métodos con los que incrementar la velocidad de aprendizaje, enseñándoles a competir en equipo.

En este sentido un buen aprendizaje genera victorias. La formación en fundamentos individuales no debe perder la perspectiva de que el baloncesto es un juego de equipo y al mismo tiempo no debemos dejar que lo colectivo merme lo individual. La estrategia deberá favorecer no tanto las condiciones actuales de nuestros jugadores, sino más bien, permitir actuaciones de mejora.

El nivel de exigencia vendrá determinado por el nivel de asimilación, habremos de exigir a los jugadores un gran esfuerzo mental, debemos incidir en los aspectos que más les cuestan. Hemos de tener como horizonte una personalización de los entrenamientos.

En este proceso va a ser fundamental plantear una nueva forma de trabajar entre el cuadro técnico del programa, siendo fundamental la relación y comunicación entre sus miembros, tanto en el establecimiento de jornadas de trabajo en las que establecer prioridades, metodologías etc... y en otro plano a la hora de transmitirnos la información entre unas categorías y las superiores o inferiores con objeto de mejorar el conocimiento de las generaciones y del trabajo de los técnicos precedentes.

PROGRAMA DETECCIÓN 2024

El Programa de Detección de Talentos es una actividad de promoción y de mejora técnica, un complemento del trabajo que los jugadores y jugadoras realizan en sus clubes y colegios tanto en los entrenamientos semanales como en las competiciones. Además, el Programa de Detección de Talentos sirve para avanzar en el trabajo de configuración de las selecciones riojanas de categorías base. En este sentido se divide a los inscritos en grupos teniendo en cuenta su edad, nivel técnico, físico y opciones de futuro.

El Programa de Detección de Talentos La Rioja 2024 FRB está dirigida a chicos y chicas de todos los niveles de las categorías Infantil, Alevín y Benjamín nacidos entre los años 2006 y 2011.

GRUPOS:

Benjamín Masculino y Femenino:

Nacidos años 2010 y 2011

Alevín Masculino y Femenino:

Nacidos año 2008 y 2009

Infantil Masculino y Femenino:

Nacidos año 2006 y 2007

FECHAS:

La actividad, cuenta con entrenadores con experiencia en el trabajo de formación, entre ellos, los seleccionadores riojanos, así como entrenadores del staff técnico de la FRB, con la colaboración de monitores de los Cursos de Formación. Dicha actividad consta mínimo de 16 sesiones de entrenamiento, que se realizan en fines de semana y festivos:

- 2 entrenamientos en octubre 2019
- 2 entrenamientos en noviembre 2019
- 2 entrenamientos en diciembre 2019
- 2 entrenamientos en enero 2020
- 2 entrenamientos en febrero 2020
- 2 entrenamientos en marzo 2020
- 2 entrenamientos en abril 2020
- 2 entrenamientos en mayo 2020

De los niños y niñas del 2008, hasta 15 podrán formar la preselección que nos representará en el Campeonato de España de selecciones autonómicas minibasket y esos tendrán que entrenar todos los domingos. También puede ser incluido/a alguno/a del 2009 por su nivel.

De los niños y niñas del 2006, hasta 15 podrán formar la preselección que nos representará en el Campeonato de España de selecciones autonómicas infantil y esos tendrán que entrenar todos los domingos. También puede ser incluido/a alguno/a del 2007 por su nivel.

Los jugadores y jugadoras del programa de detección tendrán preferencia a la hora de confeccionar las preselecciones y selecciones que nos representarán en el Campeonato de España gracias al seguimiento y trabajo específico que se realiza en el Programa de Talentos.

También podrá incluirse en las preselecciones jugadores/as que, aun no perteneciendo al programa de talentos, por su nivel técnico, deportivo y humano, los técnicos federativos así lo valoren.

SELECCIONES DE MINIBASKET

-Realizaremos una preselección a partir del programa de detección 2024.

Para ello tenemos los grupos de Detección, de los cuales haremos un seguimiento a lo largo de la temporada.

-Una vez completada esa preselección realizar una toma de datos y una serie de entrenamientos en los que evaluar a los jugadores. Paulatinamente iremos reduciendo el número de jugadores teniendo en cuenta el potencial a medio y largo plazo de los jugadores por encima del rendimiento actual. La selección será en su totalidad de jugadores y jugadoras de segundo año, salvo excepciones muy puntuales podrá ser seleccionado/a alguno/a de primer año.

-Trabajar cada 15 días con los grupos de detección de minibasket, niños y niñas benjamines.

Habilidades motrices

Técnica de carrera, saltos, giros, desplazamientos laterales, paradas, arrancadas.

Agarre del balón, uso dedos, coordinación óculo-manual.

Recepción del balón estática y dinámica del balón con y sin defensa. Manejo del balón con ambas manos.

Cambios de ritmo y dirección con y sin balón (por delante, en reverso, entre las piernas).

Posición de triple amenaza y sus opciones.

Pase de pecho, picado, a una mano, de béisbol. Bote de avance, de protección, de velocidad. Mecánica de tiro, tiro sobre bote, tiro libre.

Entradas con las dos manos. Diferentes tipos de pivote.

Salidas y paradas con y sin balón. Salidas abiertas y cerradas.

Para todo esto necesitamos EQUILIBRIO, sin equilibrio y control de nuestro cuerpo no podemos tomar y ejecutar las decisiones que tomemos en la cancha.

Conceptos de 1c1, distancias, opciones, lado débil de la defensa. Conceptos de 1c1, defensivos, a balón, a jugador sin balón.

Distancias entre jugadores, movimientos sin balón, respecto a este y / o a los compañeros.

2c2, movimientos sin balón, cortes puertas atrás, fintas de recepción.

2c2 superar, fijar ayudas y doblar balón.

3c3 pasar, cortar, sustituir.

Salida de contra ataque y conceptos básicos de llegar jugando

Rebote defensivo y ofensivo.

Defensas individuales a toda la cancha, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{2}$, etc...

Concepto de ayuda, triángulo

SELECCIONES INFANTILES

Realizaremos una preselección a partir del programa de detección 2024.

Paulatinamente iremos reduciendo el número de jugadores, hasta dar la lista. La selección será en su totalidad de jugadores y jugadoras de segundo año, salvo excepciones muy puntuales podrá ser seleccionado/a alguno/a de primer año.

Posición espacial y corporal con y sin balón, en las diferentes ubicaciones y situaciones de juego.

Técnica de carrera, saltos, giros, desplazamientos laterales, paradas, arrancadas, movimientos pies.

Pivote acciones posteriores a estos. Cambios de ritmo, fintas

Bloqueo de rebote.

Sujeción del balón en diferentes situaciones, recepciones en las diferentes posiciones y situaciones de juego.

Incidir en los diferentes tipos de bote, velocidad, protección.

Cambios de mano, todos los tipos, lectura de la defensa a la hora de realizarlos.

Avance en el juego 1c1 en situaciones reales, 2c2 (juego sin balón, espaldas, inicio al bloqueo directo y su defensa), 3c3.

Pases de todo tipo y su conexión desde y hacia otras acciones técnico-tácticas (bote, contraataque juego interior exterior, dividir y pasar, inversiones...). Perfeccionamiento de la técnica de lanzamiento

Tiro sobre pase, inicio al tiro en suspensión (chicos) Inicio al lanzamiento de gancho de derecha e izquierda Uso del tablero en el lanzamiento

Inicio al tiro de tres puntos

Defensa individual, contención driblador, salto y cambio, hombres altos. Colectivas, presiones, zona press, zonas (que impliquen alguna actuación de mejora).

Ataque libre por conceptos, juego de pases, jugadas sencillas, fondos, bandas.

SELECCIONES CADETES

Realizaremos una preselección a partir del programa de detección 2020. La selección será en su totalidad de jugadores y jugadoras de segundo año, salvo excepciones muy puntuales podrá ser seleccionado/a alguno/a de primer año.

Avanzar en lo trabajado en categorías anteriores incidiendo en la velocidad de ejecución y ubicación específica de los jugadores en la cancha.

Posición espacial y corporal con y sin balón, en las diferentes ubicaciones y situaciones de juego.

Técnica de carrera, saltos, giros, desplazamientos laterales, paradas, arrancadas, movimientos pies.

Trabajo de recepciones por posiciones y ante diferentes tipos de defensa, uso de zonas de juego menos habituales, juego a partir de estas.

Tiro: posiciones cercanas todo tipo de lanzamientos, situaciones reales, mano no dominante. Tiro de media y larga distancia en diferentes situaciones (recepciones variadas, bloqueos, etc...

Bote en situaciones especiales, 2c1, dentro de la zona, mejora de ángulos, fintas...

Perfeccionamiento de todos los tipos de cambio de dirección Reversos, tras fintas de todo tipo, por espalda, bajo piernas, por delante etc...

Ataques contra zonas, individual.

Contraataque y organización de la defensa para contención de este. Jugadas de fondo y banda.

Defensas individuales y sus posibilidades saltos, cambios, ayudas...

Defensas zonales siempre que no comprometan el desarrollo de los jugadores.

Defensas a, 1/2, 3/4 y todo el campo individuales y zonales.

ORGANIGRAMA

Dirección Técnica:

-**David Varas Sáez**

Coordinador Técnico Programa de Detección:

-**Diego Abellán Navajas**

Equipos técnicos:

Selección cadete masculina.

- Seleccionador: **Alonso Ona Losantos**
- Entrenador ayudante: **Fernando Martínez Soldevilla**
- Entrenador ayudante: **Raúl Rubio del Busto**

Selección cadete femenina.

- Seleccionadora: **Carlos del Valle Fernández**
- Entrenadora ayudante: **Diego Abellán Navajas**
- Entrenador ayudante: **Adriana Knezevic**

Selección infantil masculina.

- Seleccionador: **Cristian Ramón Trapero**
- Entrenador ayudante: **Guillermo Roldán**
- Entrenador ayudante: **José Montero**

Selección infantil femenina.

- Seleccionadora: **Miguel Esteban Prior**
- Entrenadora ayudante: **Aitor Pardell**
- Entrenador ayudante: **Patricia Brusca**

Selección minibasket masculina.

- Seleccionador: **David Moro**
- Entrenador ayudante: **Aitor Lechuga**
- Entrenador ayudante: **Daniela Archiná**

Selección minibasket femenina.

- Seleccionador: **Rubén Rubio**
- Entrenadora ayudante: **Luismi Cámara**
- Entrenador ayudante: **Vanesa Estepa**

-Grupos de Detección: **Elena Martínez Villaro, Ignacio Loma-Osorio**

Fisioterapeutas:

- Sergio Vicens Ruiz**
- Inés Catalán**
- Elvira Barrio**