



PREMINI - MINI FEMENINO TEMPORADA 2025-2026



@tolobv

"Si te rindes una vez se convierte en un hábito,
nunca te rindas" Michael Jordan

"Si tú no crees en tí, entonces nadie
lo hará" Kobe Bryant

"Nunca me preocupo del problema, solo de la solución"
Shaquille O'Neal



Programación anual

MES	BLOQUE 1 – ESQUEMAS MOTORES	BLOQUE 2 – CAPACIDADES COORDINATIVAS	BLOQUE 3 – FUNDAMENTOS TÉCNICOS	BLOQUE 4 – PRINCIPIOS TÁCTICOS	BLOQUE 5 – MINIBASKET	VALOR DEL MES	PROGRESIÓN / ENFOQUE
Septiembre	- Correr y saltar básicos. - Caminar-correr combinados. - Lanzar y coger en estático y en movimiento.	- Diferenciación dinámica simple. - Orientación básica. - Estímulos visuales y auditivos aislados. - Anticipación motora frente a estímulos predecibles.	- Bote en estático. - Pase y recepción sin oposición. - Tiro en posición estática. - Paradas simples en uno y dos tiempos.	- Responsabilidad con el balón: antes de botar, orientarse y decidir. - Desmarque abierto. - Defensa individual inicial sin contacto.	- Presentación del juego y terreno de juego. - Conocer canasta y balón. - Normas básicas de entrenamiento y partido.	Respeto	- Introducción de todos los bloques en nivel F1. - Juegos reducidos 1x0, 1x1 y 2x2 sin presión. - Énfasis en hábitos, normas y seguridad.
Octubre	- Saltos y lanzamientos básicos. - Lanzar-coger en movimiento.	- Situación del entorno. - Estímulos auditivos + visuales combinados. - Anticipación a trayectorias de móviles lentos.	- Bote con cambios simples. - Pase en movimiento a una mano. - Recepción en desplazamiento. - Tiro tras recepción.	- Pase y ocupar espacio libre. - Defensa pasiva en 1x1. Saque de banda en ataque sin oposición.	- Funciones del árbitro y del entrenador. - Roles básicos en el equipo.	Cooperación	- Paso de F1 a F2 en fundamentos. Introducir defensa pasiva. - Aumentar movilidad sin balón y coordinación en pareja.
Noviembre	- Lanzar-coger en carrera. - Saltos con desplazamiento lateral.	- Adaptación a referencias temporales. - Anticipación a trayectorias de personas. - Cálculo de velocidades simples.	- Bote de velocidad. - Pase + juego de pies. Fintas simples antes del pase. - Finalización en entrada sin oposición.	- Ataque a espacios libres tras pase. - Recuperación defensiva. - Contraataque inicial sin defensa.	Introducción a reglas de violaciones (pasos, dobles).	Esfuerzo	- Introducir defensa activa en ejercicios. - Situaciones modeladas simples. - Mayor ritmo de juego en espacios reducidos.
Diciembre	- Correr y saltar con cambios de dirección. - Lanzar-coger con oposición ligera.	- Cálculo de trayectorias simples. - Orientación avanzada en espacio reducido. - Creatividad motriz en juegos.	- Bote + tiro. - Pase con oposición controlada. - Finalización tras recepción en movimiento.	- Lectura del receptor para decidir pase. - Defensa activa con punteo. - Saque de fondo en ataque.	- Uso de plantillas y retos. - Visualización de acciones cortas de juego.	Compañerismo	- Consolidar F2 y transición a F3. - Aumentar toma de decisiones rápidas. - Mantener carga lúdica alta.
Enero	- Cambios de ritmo y dirección con balón y sin balón. - Saltos con lanzamiento en carrera.	- Diferenciación espacio-temporal. - Reacción a estímulos táctiles + visuales.	- Pase tras bote. - Finalización en entrada con oposición ligera. - Paradas combinadas + tiro.	- Defensa individual activa en 1x1. - Ataque con pase y corte hacia canasta.	Recordatorio de normas de juego y comportamiento.	Responsabilidad	- Aumentar presión defensiva. - Reducir tiempos de decisión. - Introducir estímulos simultáneos en ejercicios.
Febrero	- Saltos con giro. - Lanzar-coger con trayectorias variables.	- Anticipación motora a trayectorias de móviles rápidos. - Cálculo de trayectorias en carrera.	- Bote con defensa activa. - Finalización tras contacto leve. Pase a espacio libre.	- Defensa sobre tiro. - Lectura del juego del receptor para decidir.	Uso de retos de equipo y objetivos semanales.	Perseverancia	- Alcanzar F3 en fundamentos principales. - Alta intensidad y velocidad. - Integrar toma de decisiones rápidas en todas las tareas.
Marzo	- Combinación motora en carrera. - Lanzar-coger con cambio de mano.	- Combinación de estímulos múltiples. - Adaptación a cambios de ritmo del rival.	- Bote con cambios encadenados. - Pase en carrera a compañera desmarcada. Tiro rápido tras recepción.	- Defensa activa en 2x2. - Ataque con lectura de defensa para cortar o alejarse.	Revisión de normas y roles en el juego.	Empatía	- Ajustes tácticos sencillos en situaciones de juego reducido. - Mantener defensa activa y movilidad constante.
Abril	- Saltos encadenados con y sin balón. - Lanzar-coger con oposición moderada.	- Rítmica en desplazamientos. - Anticipación a cambios de trayectoria de rivales.	- Pase + juego de pies con oposición activa. - Finalización bajo presión.	- Oposición al tiro en juego reducido. - Ataque rápido tras robo.	Planificación de jugadas simples en saques.	Esfuerzo	Automatizar principios tácticos básicos. Aumentar velocidad en la toma de decisiones.
Mayo	- Coordinación compleja en carrera. - Saltos con recepción y tiro.	- Orientación rápida tras estímulo múltiple. - Creatividad motriz en finalizaciones.	- Bote + pase + tiro rápido. Finta de tiro. - Finalización en transición rápida.	Ataque y defensa en espacios reducidos de alta intensidad.	Trabajo sobre el juego limpio y respeto a rivales.	Autonomía	- Alta velocidad de ejecución y defensa constante. - Decisiones rápidas en situaciones de presión.
Junio	- Circuito global de coordinación. - Saltos y carreras con cambios de dirección.	- Juegos de reacción compleja. - Diferenciación espacio-temporal en juego real.	- Juego libre guiado 3x3 y 4x4. - Repaso de fundamentos técnicos.	- Defensa individual en media pista. - Repaso de principios tácticos vistos.	Torneo interno y repaso de normativa minibasket.	Compañerismo	- Repaso global de todos los bloques. - Énfasis en motivación intrínseca y cierre lúdico de temporada.



Septiembre

CONTENIDO / SUBCONTENIDO	MES	VALOR	PROGRESIÓN DE DIFICULTAD	ADAPTACIONES POR NIVEL	INDICADORES DE LOGRO
BLOQUE 1 – Esquemas motores					
Caminar correr	Sep	Respeto	- F1: Sin balón, ritmo constante. - F2: Con balón y cambios de ritmo. - F3: Con balón y oposición activa.	- Básico: trayectos rectos, ritmo suave. - Avanzado: trayectos con cambios bruscos y fintas.	Mantiene control y postura correcta en 8/10 intentos.
Saltar	Sep	Respeto	- F1: Saltos sin balón. - F2: Saltos con balón y recepción. - F3: Saltos con oposición.	- Básico: pies juntos. - Avanzado: alternos y en desplazamiento.	Coordina salto y acción posterior 7/10 veces.
BLOQUE 2 – Capacidades coordinativas					
Diferenciación dinámica	Sep	Respeto	- F1: Movimientos simples sin presión. - F2: Combinaciones de movimientos. - F3: Con defensa activa.	- Básico: movimientos predecibles. - Avanzado: cambios rápidos y variados.	Completa combinaciones sin errores en 8/10 ocasiones.
Orientación	Sep	Respeto	- F1: Sin oposición, referencia visual fija. - F2: Varias referencias y estímulos. - F3: Defensa activa y cambios de orientación.	- Básico: cambios lentos. - Avanzado: cambios rápidos bajo presión.	Mantiene control de dirección en 7/10 ejercicios.
BLOQUE 3 – Fundamentos técnicos					
Bote de desplazamiento en diferentes direcciones	Sep	Respeto	- F1: Recto sin defensa. - F2: Con cambios de dirección y defensa pasiva. - F3: Defensa activa.	- Básico: cambios lentos. - Avanzado: cambios rápidos con fintas.	Controla el balón en 7/10 intentos con defensa activa.
Pase y recepción en movimiento a una mano	Sep	Respeto	- F1: Sin defensa. - F2: Defensa pasiva. - F3: Defensa activa.	Básico: pase corto. Avanzado: pase largo y en carrera.	Completa 8/10 pases precisos en movimiento.
Finalización en carrera (entrada a canasta)	Sep	Respeto	- F1: Entrada sin defensa. - F2: Defensa pasiva. - F3: Defensa activa.	- Básico: ritmo controlado. - Avanzado: máxima velocidad con cambio de mano.	Anota 7/10 entradas con control.
BLOQUE 4 – Principios tácticos					
Emparejamiento defensivo	Sep	Respeto	- F1: Identificar rival directo sin presión. - F2: Defensa pasiva. - F3: Defensa activa.	- Básico: seguimiento cercano. - Avanzado: anticipación y robo.	Mantiene emparejamiento en 8/10 posesiones.
Responsabilidad con la pelota	Sep	Respeto	- F1: Control sin defensa. - F2: Defensa pasiva. - F3: Defensa activa con toma de decisiones.	- Básico: tiempo extra para decidir. - Avanzado: decisión en <3 segundos.	Mantiene posesión y elige bien en 7/10 jugadas.
BLOQUE 5 – MINIBASKET Y COGNITIVO					
JUEGO, TERRENO, TABLERO, CANASTA, PELOTA	Sep	Respeto	- F1: Explicación básica y recorrido guiado. - F2: Reconocimiento en situación real. - F3: Aplicación en partido.	- Básico: apoyo visual y verbal. - Avanzado: reconocimiento autónomo.	Identifica correctamente zonas y elementos del campo.
VISUALIZACIÓN DE PARTIDOS	Sep	Respeto	F1: Visionado con guía del entrenador. F2: Preguntas dirigidas. F3: Análisis autónomo en grupo.	Básico: identificación de acciones simples. Avanzado: explicación de decisiones tácticas.	Responde correctamente a preguntas sobre el juego.



Octubre

CONTENIDO / SUBCONTENIDO	MES	VALOR	PROGRESIÓN DE DIFICULTAD	ADAPTACIONES POR NIVEL	INDICADORES DE LOGRO
BLOQUE 1 – Esquemas motores					
Lanzar coger	Oct	Cooperación	- F1: Lanzar/coger sin oposición. - F2: Con desplazamiento. - F3: Con defensa pasiva.	- Básico: distancias cortas. - Avanzado: distancias medias y fintas previas.	Realiza lanzamientos y recepciones correctas 8/10 veces.
Saltar (progresión)	Oct	Cooperación	- F1: Saltos con recepción y pase. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Con oposición activa en el aire.	- Básico: pies juntos. - Avanzado: alternos y con cambios de dirección.	Coordina salto y acción posterior en 8/10 ocasiones.
BLOQUE 2 – Capacidades coordinativas					
Cálculo de trayectorias	Oct	Cooperación	- F1: Lectura de trayectoria sin oposición. - F2: Varias trayectorias con defensa pasiva. - F3: Con defensa activa intentando interceptar.	- Básico: trayectorias lentas y predecibles. - Avanzado: trayectorias rápidas y variables.	Calcula y llega a punto de recepción en 7/10 intentos.
Creatividad motriz	Oct	Cooperación	- F1: Movimientos libres con balón. - F2: Con consignas de variación. - F3: Con oposición que obliga a adaptarse.	- Básico: movimientos predefinidos. - Avanzado: invención de soluciones ante presión.	Genera al menos 3 soluciones distintas en un ejercicio.
BLOQUE 3 – Fundamentos técnicos					
Bote de velocidad	Oct	Cooperación	- F1: Carrera con bote sin defensa. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Con defensa activa y finalización.	- Básico: trayecto recto. - Avanzado: con zigzag y cambios de mano.	Completa recorrido sin perder control 7/10 veces.
Pase y recepción estático a una y dos manos	Oct	Cooperación	- F1: Sin defensa. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Con defensa activa y presión.	- Básico: distancias cortas. - Avanzado: distancias medias-largas.	Realiza 8/10 pases y recepciones correctas.
Paradas en uno y dos tiempos	Oct	Cooperación	- F1: Sin defensa. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Con defensa activa y pivotar.	- Básico: parada controlada. - Avanzado: paradas rápidas con cambios de dirección.	Ejecuta la parada sin perder el control 7/10 veces.
BLOQUE 4 – Principios tácticos					
Antes de botar, orientarse y decidir	Oct	Cooperación	- F1: Orientación sin presión. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Defensa activa con presión al pase.	- Básico: espacio libre y tiempo prolongado. - Avanzado: espacio reducido y presión intensa.	Elige opción correcta en 8/10 acciones.
Pasar y encontrar un espacio libre	Oct	Cooperación	- F1: Sin defensa. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Defensa activa y marcaje.	- Básico: uso de todo el campo. - Avanzado: uso de espacio reducido y fintas.	Recibe en espacio libre en 7/10 jugadas.
BLOQUE 5 – MINIBASKET Y COGNITIVO					
NORMATIVA BÁSICA DE ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS	Oct	Cooperación	- F1: Explicación en círculo. - F2: Simulación en ejercicios. - F3: Aplicación en partido.	- Básico: repaso guiado. - Avanzado: recordar y aplicar sin ayuda.	Cumple la norma en 90% de las situaciones.
UTILIZACIÓN DE PLANTILLAS Y RETOS	Oct	Cooperación	- F1: Uso guiado en actividad. - F2: Cumplimentar en grupo. - F3: Cumplimentar individual y explicar.	- Básico: con ayuda visual y verbal. - Avanzado: de forma autónoma.	Completa el reto con precisión y sin errores.



Noviembre

CONTENIDO / SUBCONTENIDO	MES	VALOR	PROGRESIÓN DE DIFICULTAD	ADAPTACIONES POR NIVEL	INDICADORES DE LOGRO
BLOQUE 1 – Esquemas motores					
Caminar correr (progresión)	Nov	Esfuerzo	- F1: Con cambios de dirección. - F2: Con bote controlado. - F3: Con bote y defensa activa.	- Básico: trayectos cortos y previsibles. - Avanzado: trayectos largos con cambios de ritmo y fintas.	Mantiene el control del balón y la postura en 8/10 recorridos.
Lanzar coger (progresión)	Nov	Esfuerzo	- F1: Lanzar/coger en movimiento. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Con defensa activa intentando interceptar.	- Básico: distancias cortas. - Avanzado: distancias medias con fintas previas.	Realiza lanzamientos y recepciones correctas 8/10 veces.
BLOQUE 2 – Capacidades coordinativas					
Diferenciación espacio-temporal	Nov	Esfuerzo	- F1: Ejercicios simples de ritmo. - F2: Con cambios de velocidad. - F3: Con defensa que altera el ritmo.	- Básico: con estímulos predecibles. - Avanzado: con estímulos variables y presión.	Ajusta movimientos al tiempo y espacio en 7/10 repeticiones.
Adaptación a referencias temporales	Nov	Esfuerzo	- F1: Ejercicios con cuenta atrás. - F2: Cambios de ritmo según señal. - F3: Ejecución bajo presión de tiempo y defensa.	- Básico: ritmo constante y pausado. - Avanzado: cambios rápidos con poco margen de reacción.	Cumple la acción dentro del tiempo marcado en 8/10 intentos.
BLOQUE 3 – Fundamentos técnicos					
Tiro en posición estática	Nov	Esfuerzo	- F1: Sin defensa, corta distancia. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Con defensa activa y punteo.	- Básico: tiro cercano sin presión. - Avanzado: tiro de media distancia con oposición.	Anota 6/10 tiros desde la distancia marcada.
Pase y recepción + juego de pies	Nov	Esfuerzo	- F1: Pase y parada controlada sin defensa. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Defensa activa y pivotar.	- Básico: parada en un tiempo. - Avanzado: paradas combinadas y pivotes con defensa.	Ejecuta pase, recepción y pivote correctos 7/10 veces.
Gesto técnico del tiro	Nov	Esfuerzo	- F1: Trabajo mecánico sin defensa. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Con defensa activa.	- Básico: sin salto. - Avanzado: con salto y finta previa.	Mantiene alineación y mecánica en 8/10 ejecuciones.
BLOQUE 4 – Principios tácticos					
Pasar y atacar espacios hacia canasta	Nov	Esfuerzo	- F1: Pase y corte sin defensa. - F2: Defensa pasiva. - F3: Defensa activa con contestación.	- Básico: corte amplio y lento. - Avanzado: corte explosivo en espacio reducido.	Llega a zona de finalización en 6/10 intentos.
Oposición defensiva	Nov	Esfuerzo	- F1: Posición básica sin contacto. - F2: Con contacto controlado. - F3: Máxima presión.	- Básico: mantener distancia. - Avanzado: presionar y anticipar.	Obliga al atacante a cambiar su acción en 6/10 ocasiones.
BLOQUE 5 – MINIBASKET Y COGNITIVO					
ENTRENADOR, ÁRBITRO, EQUIPO Y DESARROLLO DEL JUEGO	Nov	Esfuerzo	- F1: Explicación guiada. - F2: Simulación en ejercicios. - F3: Aplicación en partido real.	- Básico: con apoyo verbal y visual. - Avanzado: identificación y aplicación autónoma.	Reconoce roles y funciones en el 90% de las situaciones.
VISUALIZACIÓN DE PARTIDOS	Nov	Esfuerzo	- F1: Visionado con guía del entrenador. - F2: Preguntas dirigidas. - F3: Análisis autónomo en grupo.	- Básico: identificar acciones simples. - Avanzado: explicar decisiones tácticas.	Responde correctamente a 8/10 preguntas sobre el juego.



Diciembre

CONTENIDO / SUBCONTENIDO	MES	VALOR	PROGRESIÓN DE DIFICULTAD	ADAPTACIONES POR NIVEL	INDICADORES DE LOGRO
BLOQUE 1 – Esquemas motores					
Saltar (progresión)	Dic	Compañerismo	- F1: Saltos con recepción y pase en movimiento. - F2: Saltos con defensa pasiva. - F3: Saltos con oposición activa y contestación en el aire.	- Básico: pies juntos y control de equilibrio. - Avanzado: alternos, en desplazamiento y bajo presión.	Coordina salto y acción posterior en 8/10 repeticiones.
Lanzar coger (progresión)	Dic	Compañerismo	- F1: Lanzar/coger en desplazamiento. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Con defensa activa intentando interceptar.	- Básico: distancias cortas. - Avanzado: distancias medias con fintas previas.	Realiza lanzamientos y recepciones correctas 8/10 veces.
BLOQUE 2 – Capacidades coordinativas					
Anticipación motora (personas)	Dic	Compañerismo	- F1: Reaccionar a movimientos simples. - F2: Con fintas predecibles. - F3: Con fintas variadas y defensa activa.	- Básico: estímulos lentos y claros. - Avanzado: estímulos rápidos e impredecibles.	Responde adecuadamente al estímulo en 7/10 intentos.
Creatividad motriz (progresión)	Dic	Compañerismo	- F1: Movimientos libres con balón y cambios de mano. - F2: Con consignas específicas de variación. - F3: Resolver ante oposición activa.	- Básico: 2-3 soluciones predeterminadas. - Avanzado: invención libre ante defensa.	Genera al menos 3 soluciones distintas en un ejercicio.
BLOQUE 3 – Fundamentos técnicos					
Tiro en movimiento tras recepción o bote	Dic	Compañerismo	- F1: Entrada sin defensa. - F2: Defensa pasiva. - F3: Defensa activa y contestación.	- Básico: ritmo controlado. - Avanzado: máxima velocidad con cambio de mano.	Anota 7/10 tiros en movimiento con control.
Paradas en uno y dos tiempos (progresión)	Dic	Compañerismo	- F1: Parada controlada sin defensa. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Defensa activa y pivotar rápido.	- Básico: parada en espacio libre. - Avanzado: parada en espacio reducido bajo presión.	Ejecuta la parada sin perder control 7/10 veces.
Pivotar	Dic	Compañerismo	- F1: Pivote sin defensa. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Defensa activa intentando robar.	- Básico: pivote con mano dominante. - Avanzado: pivote con ambas manos y fintas.	Mantiene el control del balón en 8/10 ejecuciones.
BLOQUE 4 – Principios tácticos					
Pasar y leer lo que hace el receptor	Dic	Compañerismo	- F1: Pase sin defensa a receptor visible. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Con defensa activa y receptor en movimiento.	- Básico: receptor fijo y cercano. - Avanzado: receptor en movimiento y con fintas.	Elige el momento adecuado en 8/10 pases.
Recuperación de la pelota	Dic	Compañerismo	- F1: Robos sin oposición. - F2: Robos con oposición pasiva. - F3: Robos con oposición activa.	- Básico: interceptar pases lentos. - Avanzado: anticipar y robar pases rápidos.	Recupera el balón 5 veces en 10 intentos.
BLOQUE 5 – MINIBASKET Y COGNITIVO					
NORMATIVA BÁSICA (PROGRESIÓN)	Dic	Compañerismo	- F1: Repaso guiado. - F2: Simulación en ejercicios. - F3: Aplicación en partido.	- Básico: recordar con ayuda. - Avanzado: aplicar sin ayuda.	Cumple la norma en el 90% de las situaciones.
VISUALIZACIÓN DE PARTIDOS (PROGRESIÓN)	Dic	Compañerismo	- F1: Visionado con guía. - F2: Preguntas dirigidas. - F3: Análisis autónomo en grupo.	- Básico: identificar acciones simples. - Avanzado: explicar decisiones tácticas.	Responde correctamente a 8/10 preguntas sobre el juego.
SESIÓN DE REPASO Y TRANSFERENCIA	Dic	Compañerismo	- Combinar bote, pase y tiro en secuencia. - Integrar toma de decisiones en 2x2 y 3x3. - Aplicar conceptos tácticos y motores en juego real.	- Básico: tareas guiadas y sin presión constante. - Avanzado: oposición activa y toma de decisiones rápida.	Aplica correctamente al menos el 70% de los conceptos trabajados en juego real reducido.



Enero

CONTENIDO / SUBCONTENIDO	MES	VALOR	PROGRESIÓN DE DIFICULTAD	ADAPTACIONES POR NIVEL	INDICADORES DE LOGRO
BLOQUE 1 – Esquemas motores					
Caminar correr (nivel avanzado)	Ene	Responsabilidad	- F1: Cambios de dirección y ritmo con balón. - F2: Incorporar fintas antes de arrancar. - F3: Ejecutar bajo defensa activa a todo el campo.	- Básico: espacio amplio, tiempo de reacción amplio. - Avanzado: espacio reducido, decisiones rápidas.	Completa recorridos con control en 8/10 intentos.
Saltar (nivel avanzado)	Ene	Responsabilidad	- F1: Saltos con recepción y pase en salto. - F2: Saltos con oposición activa. - F3: Saltos seguidos de finalización a canasta.	- Básico: 1 acción por salto. - Avanzado: 2 acciones encadenadas bajo presión.	Coordina salto y acción posterior en 8/10 repeticiones.
BLOQUE 2 – Capacidades coordinativas					
Cálculo de velocidades	Ene	Responsabilidad	- F1: Lectura de velocidad de balón y jugador. - F2: Ajustar desplazamiento según cambio de velocidad del rival. - F3: Decidir acción óptima bajo presión.	- Básico: velocidad constante y predecible. - Avanzado: variaciones rápidas e inesperadas.	Calcula y se ajusta correctamente en 7/10 intentos.
Anticipación motora (móviles)	Ene	Responsabilidad	- F1: Prever trayectoria de balón sin oposición. - F2: Con oposición pasiva. - F3: Con oposición activa intentando robar.	- Básico: trayectorias lentas y claras. - Avanzado: trayectorias rápidas e impredecibles.	Intercepta o reacciona correctamente en 6/10 intentos.
BLOQUE 3 – Fundamentos técnicos					
Bote de velocidad (nivel avanzado)	Ene	Responsabilidad	- F1: Zigzag con cambios de mano. - F2: Defensa pasiva. - F3: Defensa activa y finalización en carrera.	- Básico: trayecto recto, cambios controlados. - Avanzado: trayecto con cambios explosivos y fintas.	Completa recorrido y finaliza correctamente en 7/10 veces.
Tiro en movimiento tras recepción o bote (nivel avanzado)	Ene	Responsabilidad	- F1: Entrada con cambio de mano. - F2: Defensa pasiva. - F3: Defensa activa con contacto.	- Básico: entrada por lado dominante. - Avanzado: entrada por ambos lados bajo presión.	Anota 7/10 tiros en movimiento.
Pivotar (nivel avanzado)	Ene	Responsabilidad	- F1: Pivote seguido de pase. - F2: Defensa pasiva. - F3: Defensa activa intentando robar.	- Básico: pivote estable y seguro. - Avanzado: pivote rápido con protección de balón.	Mantiene el control en 8/10 ejecuciones.
BLOQUE 4 – Principios tácticos					
Desmarcarse, abrir línea de pase, acercarse-alejarse y fintas	Ene	Responsabilidad	- F1: Sin defensa. - F2: Defensa pasiva. - F3: Defensa activa con marcaje intenso.	- Básico: desmarque amplio y lento. - Avanzado: desmarque rápido y en espacio reducido.	Recibe en posición ventajosa en 7/10 intentos.
Contraataque: orientarse hacia canasta	Ene	Responsabilidad	- F1: Carrera sin balón. - F2: Carrera con balón y pase adelantado. - F3: Con defensa persiguiendo.	- Básico: trayectoria recta. - Avanzado: cambios de dirección y ritmo.	Llega a zona de finalización con control en 8/10 ocasiones.
BLOQUE 5 – MINIBASKET Y COGNITIVO					
JUEGO, TERRENO, TABLERO, CANASTA, PELOTA (PROGRESIÓN)	Ene	Responsabilidad	- F1: Recordatorio guiado. - F2: Aplicación en tareas simples. - F3: Aplicación en partido real.	- Básico: reconocimiento con ayuda. - Avanzado: reconocimiento y uso autónomo.	Identifica y utiliza correctamente el espacio en el 90% de las acciones.
PLANTILLAS Y RETOS (PROGRESIÓN)	Ene	Responsabilidad	- F1: Uso guiado para análisis de partido. - F2: Cumplimentar en grupo. - F3: Cumplimentar y explicar de forma individual.	- Básico: con apoyo visual y verbal. - Avanzado: de forma autónoma.	Completa el reto con precisión y sin errores.



Febrero



CONTENIDO / SUBCONTENIDO	MES	VALOR	PROGRESIÓN DE DIFICULTAD	ADAPTACIONES POR NIVEL	INDICADORES DE LOGRO
BLOQUE 1 – Esquemas motores					
Lanzar coger (avanzado)	Feb	Cooperación	- F1: En carrera con bote previo. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Con defensa activa y pase final tras recepción.	- Básico: distancias cortas y trayectorias previsibles. - Avanzado: distancias largas y trayectorias variables.	Completa secuencia de lanzar y coger en movimiento 8/10 veces.
Saltar con giro	Feb	Cooperación	- F1: Giro 90° y pase. - F2: Giro 180° con bote. - F3: Giro 360° y finalización.	Básico: giros lentos y controlados. Avanzado: giros rápidos con oposición.	Mantiene equilibrio y control en 7/10 ejecuciones.
BLOQUE 2 – Capacidades coordinativas					
Orientación espacial	Feb	Cooperación	- F1: Cambios de dirección por señal visual. - F2: Señales auditivas combinadas con visuales. - F3: Señales mixtas bajo defensa activa.	- Básico: cambios predecibles. - Avanzado: cambios rápidos y aleatorios.	Responde correctamente a la señal en 8/10 intentos.
Combinación motora	Feb	Cooperación	- F1: Secuencia de 2 gestos (bote y pase). - F2: Secuencia de 3 gestos (bote, finta, pase). - F3: Secuencia de 4 gestos incluyendo tiro.	- Básico: secuencias predefinidas. - Avanzado: secuencias libres y adaptadas.	Completa la secuencia sin errores en 7/10 intentos.
BLOQUE 3 – Fundamentos técnicos					
Pase y recepción con oposición (saques)	Feb	Cooperación	- F1: Pase tras saque de banda sin presión. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Con defensa activa en tiempo limitado.	- Básico: sin límite de tiempo. - Avanzado: límite de 5 segundos y defensa agresiva.	Logra pase seguro en 8/10 intentos.
Tiro tras bote lateral	Feb	Cooperación	- F1: Tiro en un tiempo sin defensa. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Defensa activa contestando el tiro.	- Básico: distancia corta. - Avanzado: media distancia con cambio de mano.	Anota 6/10 tiros desde posición lateral.
Arrancadas abiertas y cerradas	Feb	Cooperación	- F1: Sin defensa y en espacio amplio. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Con defensa activa a corta distancia.	- Básico: arrancada desde posición cómoda. - Avanzado: arrancada tras finta en espacio reducido.	Supera a la defensa inicial en 7/10 ocasiones.
BLOQUE 4 – Principios tácticos					
Emparejamiento defensivo	Feb	Cooperación	- F1: Identificar rival directo. - F2: Mantener marcaje. - F3: Cambios defensivos en transición.	- Básico: marcaje en zona fija. - Avanzado: marcaje dinámico con cambios.	Mantiene asignación defensiva el 90% del tiempo.
Contraataque: jugar por delante de la pelota	Feb	Cooperación	- F1: Carrera en línea recta sin oposición. - F2: Carrera con cambio de ritmo. - F3: Carrera con cambios de dirección y pase final.	- Básico: trayectoria fija. - Avanzado: adaptaciones según defensa.	Llega a canasta antes del balón en 7/10 ocasiones.
BLOQUE 5 – MINIBASKET Y COGNITIVO					
ÁRBITRO: SEÑALES BÁSICAS	Feb	Cooperación	- F1: Explicación guiada. - F2: Simulación de señales en ejercicios. - F3: Identificación en partido real.	- Básico: recordar con apoyo visual. - Avanzado: aplicar y explicar sin ayuda.	Reconoce y ejecuta 5 señales correctamente.
PLANTILLAS Y RETOS: ANÁLISIS DE JUGADA	Feb	Cooperación	- F1: Descripción guiada. - F2: Análisis en parejas. - F3: Análisis individual y exposición.	- Básico: con guía del entrenador. - Avanzado: autónomo y argumentado.	Describe la jugada con acierto en 8/10 casos.
MICRO-BLOQUE DE TRANSFERENCIA PARCIAL	Feb	Cooperación	- Integrar bote, pase y tiro en secuencia 2x2. - Añadir principios tácticos simples en medio campo.	- Básico: defensa pasiva y sin límite de tiempo. - Avanzado: defensa activa y tiempo reducido.	Aplica correctamente el 70% de los conceptos en juego reducido.



Marzo

CONTENIDO / SUBCONTENIDO	MES	VALOR	PROGRESIÓN DE DIFICULTAD	ADAPTACIONES POR NIVEL	INDICADORES DE LOGRO
BLOQUE 1 – Esquemas motores					
Caminar correr con cambios de altura	Mar	Respeto	- F1: Cambios de altura sin balón. - F2: Con balón y defensa pasiva. - F3: Con defensa activa y finalización.	- Básico: cambios suaves y predecibles. - Avanzado: cambios rápidos y combinados.	Realiza cambios de altura manteniendo el control en 8/10 acciones.
Saltar y caer en equilibrio tras contacto	Mar	Respeto	- F1: Caída controlada sin contacto. - F2: Con contacto pasivo. - F3: Con contacto activo y pase/tiro posterior.	- Básico: contacto ligero. - Avanzado: contacto intenso y reacción inmediata.	Mantiene el equilibrio y ejecuta acción posterior en 7/10 ocasiones.
BLOQUE 2 – Capacidades coordinativas					
Cálculo de trayectorias complejas	Mar	Respeto	- F1: Trayectoria simple de balón. - F2: Trayectorias con cambio de dirección. - F3: Trayectorias múltiples y rápidas.	- Básico: trayectorias predecibles. - Avanzado: trayectorias variables e imprevisibles.	Anticipa correctamente en 6/10 ocasiones.
Estímulos mixtos (visual-auditivo-táctil)	Mar	Respeto	- F1: Ejercicios con estímulo único. - F2: Estímulos combinados. - F3: Estímulos combinados bajo presión.	- Básico: estímulo único claro. - Avanzado: estímulos mixtos y veloces.	Responde correctamente en 8/10 intentos.
BLOQUE 3 – Fundamentos técnicos					
Bote con cambio de ritmo y mano	Mar	Respeto	- F1: Cambios suaves sin oposición. - F2: Cambios explosivos con defensa pasiva. - F3: Defensa activa y finalización.	- Básico: cambios con mano dominante. - Avanzado: cambios con ambas manos y finta.	Mantiene control del balón en 8/10 intentos.
Pase y recepción en movimiento + finta previa	Mar	Respeto	- F1: Sin defensa. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Defensa activa intentando interceptar.	- Básico: finta lenta y amplia. - Avanzado: finta corta y explosiva.	Pase seguro y recepción limpia en 7/10 intentos.
Tiro tras pase y desplazamiento lateral	Mar	Respeto	- F1: Sin defensa. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Con defensa activa que puntea tiro.	- Básico: tiro cercano. - Avanzado: media distancia con salto.	Anota 6/10 tiros en situación lateral.
BLOQUE 4 – Principios tácticos					
Pasar y leer al receptor para decidir	Mar	Respeto	- F1: Lectura sin oposición. - F2: Defensa pasiva. - F3: Defensa activa que varía su posición.	- Básico: tiempo amplio para decidir. - Avanzado: decisión en menos de 2 segundos.	Toma decisión correcta en 7/10 ocasiones.
Defensa: recuperación tras ayuda	Mar	Respeto	- F1: Sin oposición. - F2: Con oposición pasiva. - F3: Oposición activa con pase extra.	- Básico: desplazamiento corto. - Avanzado: desplazamiento largo con cambio de dirección.	Recupera a tiempo su marca en 6/10 acciones.
BLOQUE 5 – MINIBASKET Y COGNITIVO					
REGLAS DE TRANSICIÓN ATAQUE-DEFENSA	Mar	Respeto	- F1: Explicación guiada. - F2: Aplicación en medio campo. - F3: Aplicación en todo el campo con defensa activa.	- Básico: recordatorio constante. - Avanzado: aplicación autónoma.	Cumple las reglas en el 80% de las transiciones.
VISUALIZACIÓN DE PARTIDOS CON FOCO EN TRANSICIONES	Mar	Respeto	- F1: Observación guiada. - F2: Análisis en grupo. - F3: Análisis y propuesta de mejora individual.	- Básico: identificar errores claros. - Avanzado: proponer soluciones.	Identifica y propone mejoras en 7/10 situaciones vistas.
MICRO-BLOQUE DE TRANSFERENCIA PARCIAL	Mar	Respeto	- Juego reducido 3x3 trabajando cambios de rol ataque-defensa. - Integrar bote, pase y tiro en situación real.	- Básico: defensa pasiva y espacio amplio. - Avanzado: defensa activa y espacio reducido.	Aplica correctamente el 75% de los conceptos en juego reducido.



Abril

CONTENIDO / SUBCONTENIDO	MES	VALOR	PROGRESIÓN DE DIFICULTAD	ADAPTACIONES POR NIVEL	INDICADORES DE LOGRO
BLOQUE 1 – Esquemas motores					
Correr con cambios de dirección y ritmo en transición	Abr	Esfuerzo	- F1: Cambios predefinidos sin balón. - F2: Con balón y defensa pasiva. - F3: Con defensa activa en todo el campo.	- Básico: cambios amplios y pausados. - Avanzado: cambios cortos y explosivos.	Mantiene control y velocidad en 8/10 intentos.
Saltar y finalizar tras contacto	Abr	Esfuerzo	- F1: Salto y tiro sin defensa. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Defensa activa con contacto.	- Básico: salto con apoyo previo. - Avanzado: salto en carrera y bajo presión.	Finaliza con éxito en 7/10 intentos.
BLOQUE 2 – Capacidades coordinativas					
Anticipación a trayectorias de personas	Abr	Esfuerzo	- F1: Lectura sin oposición. - F2: Con oposición pasiva. - F3: Con oposición activa que cambia dirección.	- Básico: trayectorias claras. - Avanzado: trayectorias imprevisibles.	Reacciona correctamente en 7/10 ocasiones.
Creatividad motriz	Abr	Esfuerzo	- F1: Proponer una solución libre. - F2: Combinar 2 recursos técnicos. - F3: Combinar 3 recursos en secuencia.	- Básico: soluciones guiadas. - Avanzado: soluciones libres en juego.	Propone y ejecuta con éxito en 6/10 intentos.
BLOQUE 3 – Fundamentos técnicos					
Bote de velocidad con cambios encadenados	Abr	Esfuerzo	- F1: Cambios simples sin oposición. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Con defensa activa y tiempo límite.	- Básico: cambios controlados. - Avanzado: cambios explosivos y rápidos.	Completa recorrido sin pérdida en 8/10 ocasiones.
Pase y recepción + juego de pies	Abr	Esfuerzo	- F1: Sin defensa. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Defensa activa en espacio reducido.	- Básico: juego de pies marcado. - Avanzado: juego de pies libre y adaptado.	Recibe y pasa con precisión en 8/10 casos.
Finalización en entrada tras contacto	Abr	Esfuerzo	- F1: Contacto mínimo. - F2: Contacto moderado. - F3: Contacto intenso en carrera.	- Básico: finalización por lado dominante. - Avanzado: finalización por ambos lados.	Anota en 7/10 intentos con contacto.
BLOQUE 4 – Principios tácticos					
Pasar y atacar espacio libre hacia canasta	Abr	Esfuerzo	- F1: Sin oposición. - F2: Defensa pasiva. - F3: Defensa activa y reacción rápida.	- Básico: espacio amplio y predecible. - Avanzado: espacio reducido y cambiante.	Ataca espacio correcto en 7/10 ocasiones.
Defensa: oposición activa al tiro	Abr	Esfuerzo	- F1: Sin balón. - F2: Defensa pasiva. - F3: Defensa activa con punteo.	- Básico: punteo sin salto. - Avanzado: punteo con salto y desplazamiento previo.	Dificulta el tiro en 7/10 intentos.
BLOQUE 5 – MINIBASKET Y COGNITIVO					
SAQUE DE BANDA Y FONDO (ATAQUE)	Abr	Esfuerzo	- F1: Sin defensa. - F2: Con defensa pasiva. - F3: Defensa activa con tiempo límite.	- Básico: jugada sencilla. - Avanzado: jugada con opción doble.	Ejecuta saque con éxito en 8/10 ocasiones.
ANÁLISIS DE JUGADAS EN VÍDEO	Abr	Esfuerzo	- F1: Identificar acción clave. - F2: Explicar la decisión tomada. - F3: Proponer alternativa.	- Básico: con apoyo visual. - Avanzado: de forma autónoma.	Describe y propone con acierto en 6/10 casos.
MICRO-BLOQUE DE TRANSFERENCIA PARCIAL	Abr	Esfuerzo	- Juego reducido 3x3 y 4x4 con cambios de rol rápidos. - Aplicar principios tácticos en ataque y defensa en espacio real.	- Básico: defensa pasiva. - Avanzado: defensa activa y tiempo reducido.	Aplica el 80% de conceptos en situación real.



Mayo

CONTENIDO / SUBCONTENIDO	MES	VALOR	PROGRESIÓN DE DIFICULTAD	ADAPTACIONES POR NIVEL	INDICADORES DE LOGRO
BLOQUE 1 – Esquemas motores					
Correr y frenar en espacio reducido	May	Autonomía	- F1: Sin balón. - F2: Con balón y defensa pasiva. - F3: Con defensa activa y cambio de dirección.	- Básico: frenada amplia y controlada. - Avanzado: frenada corta y explosiva.	Controla frenada y mantiene equilibrio en 8/10 ocasiones.
Saltar y pasar en el aire	May	Autonomía	- F1: Sin oposición. - F2: Con oposición pasiva. - F3: Defensa activa intentando interceptar.	- Básico: pase corto y predecible. - Avanzado: pase largo y con cambio de mano.	Pasa con precisión en 7/10 intentos.
BLOQUE 2 – Capacidades coordinativas					
Rítmica aplicada al bote	May	Autonomía	- F1: Cambios de ritmo marcados. - F2: Ritmo variable libre. - F3: Ritmo variable bajo defensa activa.	- Básico: cambios lentos y amplios. - Avanzado: cambios cortos y rápidos.	Mantiene control del bote el 80% del tiempo.
Adaptación a referencias temporales	May	Autonomía	- F1: Ejercicios con cuenta regresiva. - F2: Ejercicios con señales aleatorias. - F3: Ejercicios con tiempo variable y defensa activa.	- Básico: tiempos largos y previsibles. - Avanzado: tiempos cortos e imprevisibles.	Reacciona a tiempo en 8/10 intentos.
BLOQUE 3 – Fundamentos técnicos					
Bote + pase + tiro en secuencia rápida	May	Autonomía	- F1: Sin defensa. - F2: Defensa pasiva. - F3: Defensa activa cronometrada.	- Básico: secuencia lenta y controlada. - Avanzado: secuencia rápida y con finta.	Completa secuencia con éxito en 7/10 intentos.
Finalización tras finta de tiro	May	Autonomía	- F1: Sin defensa. - F2: Defensa pasiva. - F3: Defensa activa con reacción rápida.	- Básico: finta amplia y lenta. - Avanzado: finta corta y explosiva.	Anota en 6/10 intentos tras finta.
Pase tras bote en velocidad	May	Autonomía	F1: Sin defensa. F2: Defensa pasiva. F3: Defensa activa interceptando.	- Básico: pase corto y seguro. - Avanzado: pase largo y ajustado.	Logra pase preciso en 8/10 ocasiones.
BLOQUE 4 – Principios tácticos					
Transiciones rápidas ataque-defensa	May	Autonomía	- F1: Sin oposición. - F2: Con oposición pasiva. - F3: Oposición activa y presión.	- Básico: espacio amplio y controlado. - Avanzado: espacio reducido y cambiante.	Cambia de rol correctamente en 8/10 transiciones.
Contraataque con pase extra	May	Autonomía	- F1: Sin oposición. - F2: Defensa pasiva. - F3: Defensa activa ajustando líneas de pase.	- Básico: pase único y seguro. - Avanzado: pase extra tras lectura.	Pase extra correcto en 7/10 ocasiones.
BLOQUE 5 – MINIBASKET Y COGNITIVO					
SITUACIONES MODELADAS BAJO PRESIÓN DE TIEMPO	May	Autonomía	- F1: Ejecución guiada. - F2: Ejecución libre. - F3: Ejecución libre con defensa activa.	- Básico: más tiempo y espacio. - Avanzado: tiempo y espacio limitados.	Resuelve situación correctamente en 70% de casos.
VISUALIZACIÓN Y PROPUESTA DE JUGADAS RÁPIDAS	May	Autonomía	- F1: Observación guiada. - F2: Propuesta en grupo. - F3: Propuesta individual.	- Básico: propuesta sencilla. - Avanzado: propuesta creativa y adaptada.	Presenta propuesta útil en 6/10 casos.
MICRO-BLOQUE DE TRANSFERENCIA PARCIAL	May	Autonomía	- Juego reducido 3x3 priorizando rapidez de decisión. - Integrar fundamentos técnicos y tácticos en secuencias cortas.	- Básico: defensa pasiva. - Avanzado: defensa activa y tiempo reducido.	Aplica correctamente el 80% de conceptos en juego reducido.



Junio

CONTENIDO / SUBCONTENIDO	MES	VALOR	PROGRESIÓN DE DIFICULTAD	ADAPTACIONES POR NIVEL	INDICADORES DE LOGRO
BLOQUE 1 – Esquemas motores					
Circuito global de coordinación y desplazamientos	Jun	Compañerismo	- F1: Circuito guiado y sin defensa. - F2: Circuito con elementos sorpresa. - F3: Circuito competitivo por equipos.	- Básico: ritmo controlado y pausas. - Avanzado: ritmo continuo y exigente.	Completa circuito sin errores técnicos en 80% de intentos.
Salto + cambios de dirección en equipo	Jun	Compañerismo	- F1: Ejecución individual. F2: Coordinación por parejas. - F3: Coordinación en grupo con balón.	- Básico: coordinación lenta. - Avanzado: coordinación rápida y precisa.	Coordina con éxito en 7/10 repeticiones.
BLOQUE 2 – Capacidades coordinativas					
Retos de anticipación y reacción	Jun	Compañerismo	- F1: Estímulo visual único. - F2: Estímulos combinados. - F3: Estímulos en situación real de juego.	- Básico: estímulo único y predecible. - Avanzado: estímulos mixtos e imprevisibles.	Reacciona correctamente en 80% de ocasiones.
Creatividad motriz aplicada a juegos colectivos	Jun	Compañerismo	- F1: Crear una acción técnica. - F2: Combinar dos acciones técnicas. - F3: Acción técnica creativa en partido reducido.	- Básico: idea guiada. - Avanzado: idea libre.	Ejecuta acción creativa en 6/10 ocasiones.
BLOQUE 3 – Fundamentos técnicos					
Secuencias integradas bote + pase + tiro	Jun	Compañerismo	- F1: Sin oposición. - F2: Defensa pasiva. - F3: Defensa activa con presión.	- Básico: secuencia lenta. - Avanzado: secuencia rápida y ajustada.	Completa secuencia con éxito en 8/10 intentos.
Finalización creativa en entradas	Jun	Compañerismo	- F1: Lado dominante. - F2: Ambos lados. - F3: Con finta y contacto.	- Básico: entrada simple. - Avanzado: entrada con variantes.	Anota en 70% de intentos.
BLOQUE 4 – Principios tácticos					
Juego libre guiado 3x3 y 4x4	Jun	Compañerismo	- F1: Condiciones simples. - F2: Condiciones con objetivos específicos. - F3: Condiciones con tiempo y espacio reducido.	- Básico: defensa pasiva. - Avanzado: defensa activa intensa.	Cumple los objetivos tácticos en 80% de jugadas.
Defensa colectiva con rotaciones	Jun	Compañerismo	- F1: Sin oposición real. - F2: Defensa pasiva. - F3: Defensa activa con cambios de marca.	- Básico: cambios predefinidos. - Avanzado: cambios libres y adaptados.	Realiza rotaciones correctas en 7/10 ocasiones.
BLOQUE 5 – Minibasket y cognitivo					
REPASO DE NORMATIVA Y MINI-QUIZ POR EQUIPOS	Jun	Compañerismo	- F1: Preguntas guiadas. - F2: Preguntas con tiempo. - F3: Preguntas con casos prácticos.	- Básico: tiempo ilimitado. - Avanzado: tiempo reducido y presión.	Responde correctamente en 80% de preguntas.
VISIONADO Y ANÁLISIS DE MEJORES JUGADAS DE LA TEMPORADA	Jun	Compañerismo	- F1: Observación guiada. - F2: Selección de jugadas por el grupo. - F3: Propuesta de mejoras y retos para próxima temporada.	- Básico: participación guiada. - Avanzado: participación autónoma.	Propone mejoras útiles en 6/10 casos.
BLOQUE DE TRANSFERENCIA FINAL	Jun	Compañerismo	- Torneo interno con equipos mezclados. - Aplicación de todos los fundamentos y principios tácticos en formato lúdico.	- Básico: reglas simples y defensa pasiva. - Avanzado: reglas completas y defensa activa.	Muestra implicación y aplica lo aprendido en 80% de acciones.
MICRO-BLOQUE DE TRANSFERENCIA PARCIAL	May	Autonomía	- Juego reducido 3x3 priorizando rapidez de decisión. - Integrar fundamentos técnicos y tácticos en secuencias cortas.	- Básico: defensa pasiva. - Avanzado: defensa activa y tiempo reducido.	Aplica correctamente el 80% de conceptos en juego reducido.