

El área de formación de la Federación Navarra de Baloncesto oferta a todos los clubes navarros a su profesorado de los cursos de entrenadores y otros colaboradores para impartir clases, conferencias y charlas de formación a todos los jugadores, entrenadores y personas del club interesado.

Estos clubes pueden solicitar **gratuitamente** cualquiera de las ofertas que aparecen en el siguiente listado **o cualquier tema o ponente que ellos deseen**, y la FNB coordinará entre ambos el tema, la fecha, hora y lugar de la charla.

Una vez que ambas partes se han puesto de acuerdo, los datos relativos a esa conferencia se incluyen en la página web para que el público general pueda acudir.

El siguiente listado es dinámico y se actualizará de forma permanente, añadiendo nuevas charlas y nuevos entrenadores al mismo.

LISTADO DE CHARLAS OFERTADAS:

TEMAS DEL ÁREA DE FORMACIÓN – MINIBASKET

1.- JUEGOS PARA EL ENTRENAMIENTO Duración: 2h – Metodología del aprendizaje a través de juegos. Ponente: Luís Sabalza (Entrenador Superior y Profesor del área de formación de la FNB).

2.- ENTRENAMIENTO PARA ESCUELAS – BENJAMINES Duración: 3h – Dirección y organización de un entrenamiento con niños de 8 a 12 años. Juegos, coordinación y fundamentos individuales. Ponente: Profesorado de la FNB.

3.- ENTRENAMIENTO TIPO PARA MINIBASKET – INFANTILES Duración: 3h – Dirección, organización y visualización de un entrenamiento adaptado para niños de 10 a 13 años. Juegos, técnica individual, defensa y táctica básica. Ponente: Profesorado de la FNB.

4.- FUND. INDIVIDUALES EN MINIBASKET Duración: 2h – Sesiones prácticas de técnica individual para el entrenamiento de los fundamentos ofensivos y defensivos con distintas variantes. Ponente: Profesorado de la FNB.

5.- SESIÓN PRÁCTICA DE ENTRENAMIENTO Duración: 2h – Visualización de un entrenamiento adaptado para niños y con múltiples materiales. Ponente: Raúl Alzueta (Entrenador Superior y Profesor del área de formación de la FNB).

6.- ENTRENAMIENTO CON JUGADORES ALTOS Duración: 3h – Ejercicios de coordinación y especialización para jugadores altos, saltos, giros, rebotes y finalizaciones. Ponente: Raúl Alzueta (Entrenador Superior y Profesor del área de formación de la FNB).

7.- IDEAS SOBRE TÁCTICA INDIVIDUAL Duración: 3h – Situaciones de 1c1 con distintas modificaciones para entrenar la táctica individual a partir de las decisiones que debe tomar el jugador. Ponente: Profesorado de la FNB.

8.- APLICACIÓN DE LA TÉCNICA A LA TÁCTICA INDIVIDUAL PARA MINIBASKET Duración: 3h – Utilización de los distintos fundamentos técnicos básicos en el juego para introducir la toma de decisiones y el juego táctico en minibasket. Ponente: Profesorado de la FNB.

9.- CONTRAATAQUE Y TRANSICIÓN OFENSIVA Duración: 3h – Progresión de contenidos y ejercicios para la construcción del contraataque y el juego libre en llegada para categorías minibasket. Ponente: Profesorado de la FNB.

OTROS TEMAS DEL ÁREA DE FORMACIÓN

1.- ARBITRAJE – NIVEL INICIACIÓN Duración: 3h – Conocimiento básico de la mecánica de arbitraje, el reglamento y teoría arbitral en categorías de iniciación. Se imparte en aula con cañón para Pc y polideportivo. Ponente: Comité Navarro de Árbitros.

2.- ANOTACIÓN – NIVEL INICIACIÓN Duración: 3h – Conocimiento básico de las funciones del Oficial de mesa; Acta Digital, anotación y manejo de los aparatos. Se imparte en aula con cañón para Pc. Ponente: Comité Navarro de Árbitros.

3.- REGLAS – NIVEL MEDIO Duración: 3h – Conocimiento del reglamento, manejo de las reglas oficiales y sus interpretaciones. Situaciones especiales. Se imparte en aula con cañón para Pc. Ponente: Comité Navarro de Árbitros.

4.- PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS Y PROGRAMACIÓN DE OBJETIVOS Duración: 3h – Explicación de los diferentes ciclos que forman un periodo de entrenamiento y tipos de sesión. Programación y distribución en el tiempo de los objetivos a trabajar. Se imparte en aula con cañón para Pc. Ponente: Xabier Jiménez (Entrenador Superior y Profesor de los cursos de entrenadores de la FNB).

5.- DIRECCIÓN DE EQUIPO Duración: 3h – Reflexiones sobre las decisiones que el entrenador debe tomar con el grupo durante el año, en un partido, experiencias de competición y dirección de partidos. Se imparte en aula con cañón para Pc. Ponente: Profesorado de la FNB.

6.- DIDÁCTICA DE LA ESPECIALIDAD – El entrenamiento en edades de formación Duración: 3h – Explicación y práctica de los distintos métodos de enseñanza deportiva, definir los objetivos, contenidos y ejercicios apropiados para cada entrenamiento. Ponente: Rubén Lorente (Entrenador Superior y Profesor de los cursos de entrenadores de la FNB).

7.- DIDÁCTICA DE LA ESPECIALIDAD – El entrenador de iniciación de baloncesto Duración: 3h – Recomendaciones y errores más frecuentes de los entrenadores, tipos de entrenador, dirigir un equipo (jugadores, padres, partidos...). Se imparte en aula con cañón para Pc. Ponente: Rubén Lorente (Entrenador Superior y Profesor de los cursos de entrenadores de la FNB).

8.- AUTOENTRENAMIENTO INDIVIDUAL Duración: 3h – Ejercicios para mejorar mis habilidades en baloncesto para realizar de forma individual en periodos sin competición. Psicología del autoentrenamiento, disciplina y capacidad de superación. Ponente: Xabier Jiménez (Entrenador Superior y Profesor de los cursos de entrenadores de la FNB).

9.- CHARLA NORMATIVA BENJAMIN 3x3 Duración: 2h – Aplicación de las normas específicas de esta categoría en ejercicios de baloncesto dirigidos a niños de esa edad. Ponente: Luís Sabalza (Entrenador Superior y Profesor del área de formación de la FNB).

10.- FUNDAMENTOS INDIVIDUALES Duración: 3h – Descripción de los diferentes gestos técnicos ofensivos y defensivos, y forma de enseñarlos. Ponente: Profesorado de la FNB.

11.- TÁCTICA OFENSIVA Duración: 3h – Descripción de las normas básicas del juego colectivo en categorías de formación. Análisis y desarrollo del ataque en equipo (roles, normas, espacios...) contra distintas defensas. Ponente: Profesorado de la FNB.

12.- TÁCTICA DEFENSIVA Duración: 3h – Descripción de las normas básicas de la defensa individual y de las distintas formas de defender en equipo y ejercicios de aplicación. Ponente: Profesorado de la FNB.

13.- PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS LESIONES DEPORTIVAS Duración: 3h – Explicación práctica de cómo prevenir lesiones y cómo tratarlas en el momento que se producen. Procedimientos de rehabilitación y reincorporación a la actividad normal del equipo. Ponente: Maider Vicente (Fisioterapeuta de las Selecciones Navarras).

14.- BALANCE Y TRANSICIÓN DEFENSIVA Duración: 3h – Evolución de contenidos y objetivos en diferentes ejercicios de defensa para construir el balance defensivo y la colocación del equipo tras una canasta o pérdida de balón. Ponente: Profesorado de la FNB.

15.- EL TRABAJO SIN BALÓN EN ATAQUE Duración: 3h – Normas y ejercicios para el entrenamiento del juego sin balón. Búsqueda de espacios y colaboraciones con otros jugadores. Llegar jugando. Ponente: Profesorado de la FNB.

16.- CONSTRUCCIÓN DE UNA DEFENSA PRESIONANTE Duración: 3h – Progresión de ejercicios desde el 1c1 hasta el 5c5 para construir una defensa en todo el campo. Normas e instrucciones que debemos transmitir a los jugadores. Ponente: Profesorado de la FNB.

17.- MEJORA INDIVIDUAL DEL JUGADOR EN BASE A OBJETIVOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS Duración: 3h – ¿Atendemos a las necesidades individuales de nuestros jugadores? Metodologías útiles que nos ayudarán a mejorar nuestros ejercicios y en consecuencia nuestros entrenamientos. Preparar diferentes niveles de la misma actividad dentro de cada ejercicio. Ponente: José Javier Unzué (Entrenador Superior y Profesor del área de formación de la FNB).

18.- MEJORA Y EVOLUCIONA TUS EJERCICIOS DE TÉCNICA INDIVIDUAL Duración: 3h – Distintas metodologías para el entrenamiento de la técnica individual, ejercicios con y sin oposición con componente táctico. Ponente: Xabier Jiménez (Entrenador Superior y Profesor del área de formación de la FNB).

19.- PREPARACIÓN FÍSICA PARA BALONCESTO Duración: 3h – Programaciones, ejercicios y consejos para el entrenamiento de la preparación física integrada en las sesiones de entrenamiento. Adaptada para categorías minibasket, infantil/cadete y/o juniors/seniors. Ponente: Gorka Pérez (Preparador Físico y Seleccionador Navarro).

20.- SCOUTING Y USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS Duración: 3h – Exposición de diferentes herramientas para el estudio de los rivales y nuestros jugadores, y su aplicación para el entrenamiento y la preparación de un equipo. Ponente: Jonathan Segur (Entrenador Superior y Seleccionador Navarro).

21.- CÓMO EDUCAR A LOS JUGADORES JÓVENES Duración: 3h – Formación en los valores del baloncesto como herramienta para educar al jugador para su vida personal y deportiva. Ponente: Luís Sabalza (Entrenador Superior y Profesor del área de formación de la FNB).