



INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2025

Nombre Monitor(a): Fabián Arias

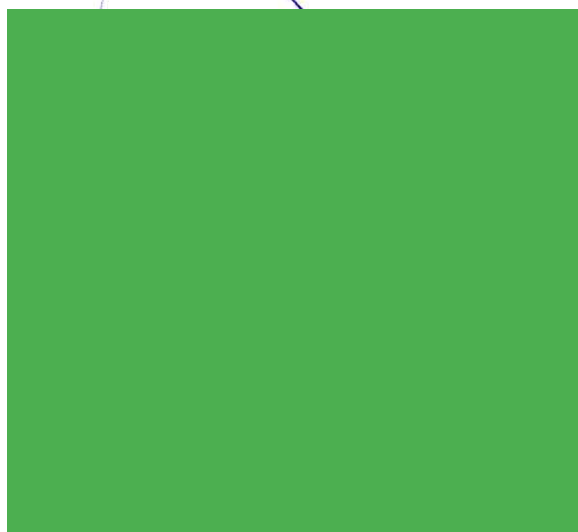
Nombre Taller: Basquetbol Covarrubias U-13

Horarios: Lunes - Jueves. 19:00-20:00

Días: Lunes y Jueves

Lugar Taller: Campo de deporte 156

Mes a Informar: noviembre





Entrenamiento	
Clase N°: 1	Hora de Inicio: 19:00
Fecha de la clase: 03/11/2025	Hora de Término: 20:00
N° asistentes: 16	Lugar: Campo de deporte 156
Objetivo General:	
Fortalecer primeros pasos y arranque explosivo en ofensiva.	
Inicio:	
Drills de cuerda y ejercicios de reacción.	
Desarrollo:	
Actividades y ejercicios desarrollados: 1x1 desde triple amenaza con límite de botes. Competencia de aceleración en penetración con cambio de ritmo. Scrimmage 4x4 con obligación de atacar en 5 segundos.	
Cierre:	
Carrera de relevos con balón y finalización en bandeja.	
Observación:	
Mantener bajo el centro de gravedad al arrancar.	
Identificación de quipo de trabajo y categoría:	
Amira Ruiz: Preparadora física para desarrollo de entrenamientos de las categorías femeninas (U13-17) y masculinas (U13-21)	
Gabriel Arias: Entrenador Principal de categorías masculinas (U13-17)	
Marcela Jeria: Entrenadora Principal de categorías femeninas (U13-17) y categoría masculina U21	
Fabián Arias: Entrenador Principal de categorías U9 y U11	



Entrenamiento

Clase N°: 2	Hora de Inicio: 19:00
Fecha de la clase: 06/11/2025	Hora de Término: 20:00
N° asistentes: 16	Lugar: Campo de deporte 156
Objetivo General:	
Practicar pases de fantasía y creatividad ofensiva.	
Inicio:	
Juego libre con trucos de dribbling para calentar.	
Desarrollo:	
Actividades y ejercicios desarrollados: Pases sin mirar y por detrás de la espalda en parejas. 3x3 priorizando pases creativos que sorprendan a la defensa. Partido 5x5 con puntos extra por asistencias espectaculares.	
Cierre:	
Competencia de trucos de dribbling y pase.	
Observación:	
No descuidar la seguridad del pase por intentar lujo.	
Identificación de quipo de trabajo y categoría:	
Amira Ruiz: Preparadora física para desarrollo de entrenamientos de las categorías femeninas (U13-17) y masculinas (U13-21)	
Gabriel Arias: Entrenador Principal de categorías masculinas (U13-17)	
Marcela Jeria: Entrenadora Principal de categorías femeninas (U13-17) y categoría masculina U21	
Fabián Arias: Entrenador Principal de categorías U9 y U11	



Entrenamiento

Clase N°: 3	Hora de Inicio: 19:00
Fecha de la clase: 10/11/2025	Hora de Término: 20:00
N° asistentes: 16	Lugar: Campo de deporte 156
Objetivo General:	
Mejorar el cierre y el rebote defensivo.	
Inicio:	
Ejercicios de salto vertical con balón medicinal.	
Desarrollo:	
Actividades y ejercicios desarrollados: Drill de box-out en parejas con pelea por el rebote. 2x2 rebote y salida en contraataque. Partido 5x5 donde se otorgan puntos extra por rebote defensivo y salida rápida.	
Cierre:	
Juego de rebote en grupos que compiten por capturas.	
Observación:	
Usar cadera y brazos para asegurar la posición.	
Identificación de quipo de trabajo y categoría:	
Amira Ruiz: Preparadora física para desarrollo de entrenamientos de las categorías femeninas (U13-17) y masculinas (U13-21)	
Gabriel Arias: Entrenador Principal de categorías masculinas (U13-17)	
Marcela Jeria: Entrenadora Principal de categorías femeninas (U13-17) y categoría masculina U21	
Fabián Arias: Entrenador Principal de categorías U9 y U11	



Entrenamiento

Clase N°: 4	Hora de Inicio: 19:00
Fecha de la clase: 13/11/2025	Hora de Término: 20:00
N° asistentes: 16	Lugar: Campo de deporte 156
Objetivo General:	
Introducir conceptos de espacio y cortes en ataque continuo.	
Inicio:	
Pasarse el balón en triángulos en movimiento.	
Desarrollo:	
Actividades y ejercicios desarrollados: Pase y reemplazo en triángulo para abrir espacios. Cortes UCLA y backdoor con defensa pasiva. Partido 4x4 exigiendo cortes constantes y reemplazos.	
Cierre:	
Partido 3x3 sin dribbling; sólo cortes y pases.	
Observación:	
Cronometrar los cortes para no saturar el espacio.	
Identificación de quipo de trabajo y categoría:	
Amira Ruiz: Preparadora física para desarrollo de entrenamientos de las categorías femeninas (U13-17) y masculinas (U13-21)	
Gabriel Arias: Entrenador Principal de categorías masculinas (U13-17)	
Marcela Jeria: Entrenadora Principal de categorías femeninas (U13-17) y categoría masculina U21	
Fabián Arias: Entrenador Principal de categorías U9 y U11	



Entrenamiento	
Clase N°: 5	Hora de Inicio: 19:00
Fecha de la clase: 17/11/2025	Hora de Término: 20:00
N° asistentes: 16	Lugar: Campo de deporte 156
Objetivo General:	
Refinar tiros tras dribbling y step-back.	
Inicio:	
Trabajo de piernas con step-ups y lunges.	
Desarrollo:	
Actividades y ejercicios desarrollados: Ejercicio de step-back sin defensa. 1x1 incorporando step-back para crear separación. Partido 5x5 donde los tiros tras step-back suman doble.	
Cierre:	
Concurso de tiros step-back entre parejas.	
Observación:	
Dominar el equilibrio al retroceder antes del tiro.	
Identificación de quipo de trabajo y categoría:	
Amira Ruiz: Preparadora física para desarrollo de entrenamientos de las categorías femeninas (U13-17) y masculinas (U13-21)	
Gabriel Arias: Entrenador Principal de categorías masculinas (U13-17)	
Marcela Jeria: Entrenadora Principal de categorías femeninas (U13-17) y categoría masculina U21	
Fabián Arias: Entrenador Principal de categorías U9 y U11	



Entrenamiento	
Clase N°: 6	Hora de Inicio: 19:00
Fecha de la clase: 20/11/2025	Hora de Término: 20:00
N° asistentes: 16	Lugar: Campo de deporte 156
Objetivo General:	
Implementar defensa presión 2-2-1 y salidas de presión.	
Inicio:	
Trabajo de reacción y movimiento lateral con escalera.	
Desarrollo:	
Actividades y ejercicios desarrollados: Situación de 2-2-1 presionando línea lateral y trampa. 3x2 salida de presión: avanzar el balón sin driblar en exceso. Partido 5x5 alternando presión y salida de presión.	
Cierre:	
Juego de presión a toda la cancha con equipos rotando.	
Observación:	
No cruzar el balón por la línea central con presión.	
Identificación de quipo de trabajo y categoría:	
Amira Ruiz: Preparadora física para desarrollo de entrenamientos de las categorías femeninas (U13-17) y masculinas (U13-21)	
Gabriel Arias: Entrenador Principal de categorías masculinas (U13-17)	
Marcela Jeria: Entrenadora Principal de categorías femeninas (U13-17) y categoría masculina U21	
Fabián Arias: Entrenador Principal de categorías U9 y U11	



Entrenamiento

Clase N°: 7	Hora de Inicio: 19:00
Fecha de la clase: 24/11/2025	Hora de Término: 20:00
N° asistentes: 16	Lugar: Campo de deporte 156
Objetivo General:	
Perfeccionar cortes y pantallas en movimiento sin balón.	
Inicio:	
Dinámica de cortes en zigzag por la cancha.	
Desarrollo:	
Actividades y ejercicios desarrollados: Screen away y curl para tiradores. Back screen desde poste alto para cortes al aro. Scrimmage 5x5 donde cada posesión debe incluir una pantalla sin balón.	
Cierre:	
Juego de pase-corte en 3x3 sin driblar.	
Observación:	
Comunicar la pantalla con mano arriba.	
Identificación de quipo de trabajo y categoría:	
Amira Ruiz: Preparadora física para desarrollo de entrenamientos de las categorías femeninas (U13-17) y masculinas (U13-21)	
Gabriel Arias: Entrenador Principal de categorías masculinas (U13-17)	
Marcela Jeria: Entrenadora Principal de categorías femeninas (U13-17) y categoría masculina U21	
Fabián Arias: Entrenador Principal de categorías U9 y U11	



Entrenamiento	
Clase N°: 8	Hora de Inicio: 19:00
Fecha de la clase: 27/11/2025	Hora de Término: 20:00
N° asistentes: 16	Lugar: Campo de deporte 156
Objetivo General:	
Evaluación general con juegos competitivos.	
Inicio:	
Charla sobre cooperación y respeto en el juego.	
Desarrollo:	
Actividades y ejercicios desarrollados: Competencia de habilidades combinadas (dribbling, pase, tiro, rebote). Partidos 2x2 con rotación rápida. Scrimmage 5x5 final integrando todo lo aprendido.	
Cierre:	
Partido 5x5 libre con celebración final.	
Observación:	
Reconocer al compañero por sus esfuerzos.	
Identificación de quipo de trabajo y categoría:	
Amira Ruiz: Preparadora física para desarrollo de entrenamientos de las categorías femeninas (U13-17) y masculinas (U13-21)	
Gabriel Arias: Entrenador Principal de categorías masculinas (U13-17)	
Marcela Jeria: Entrenadora Principal de categorías femeninas (U13-17) y categoría masculina U21	
Fabián Arias: Entrenador Principal de categorías U9 y U11	