



CORPORACIÓN DE
DEPORTES
PADRE HURTADO

INFORME TALLER DE BÁSQUETBOL 2026

Nombre: Gabriel Hernán Arias Céspedes

Actividad: U - 21 Masculino

U - 21 Femenino

Mes: Marzo

Horario: Lunes (18:30 - 21:30),

Martes (17:30 - 21:30),

jueves (18:30 - 21:30)

Lugar: Campo de deportes 156





INFORME

Fecha	02/03	03/03	05/03
Asistentes:	29	30	29
Horario	18:30 – 21:30	17:30 – 21:30	18:30 – 21:30

Objetivo General.

- Cada categoría debe aprender reglas de spacing , a su vez entender los reemplazos que existen una vez que se realizan entradas al aro, pases y cortes y back doors.
- Optimizar transición ofensiva con superioridad numérica.

Inicio.

- Iniciamos con calentamiento de spacing 2x0, hasta llegar al 5x0 progresivamente.
- Situaciones de rebote + primer pase.
Transición secundaria organizada.
Juego competitivo.

Descripción y Desarrollo.

- En realidad de juego se pedirán ciertos ejercicios descritos en las actividades a continuación:
- Actividad 1: jugamos 5 vs 5 jugando el sistema "41" la regla es que el balón si o si debe llegar al poste bajo antes de gol
Actividad 2: jugamos "41" y se premiara el gol de pase y corte con doble puntaje.
Actividad 3: Jugamos "41" y se premiara el gol de back door, con doble punto
- Actividad 4: jugamos "41" y cada vez que se haga pase al pivot primero, y gol de pase y corte además de backdoor será doble punto para el equipo que lo realice.

Observación



INFORME

Fecha	09/03	10/30	12/03
Asistentes:	28	30	29
Horario:	18:30 – 21:30	17:30 – 21:30	18:30 – 21:30

Objetivo General.

- Se trabajara defensa desde 1x0 hasta llegar a 5x5, con el objetivo de que jueguen defensa personal con ayuda, con la consigna “ soy responsable de mi jugador y del aro”.
- Optimizar transición ofensiva con superioridad numérica.
- Trabajar la condición física y cambio de ritmo.
-

Inicio.

- Realizamos 1 vs 1 toda la cancha con reglas de defensa personal: espalda al aro, centro bajo y manos activas, impidiendo el avance del atacante.

Descripción y Desarrollo.

- Comenzaremos con la defensa con ayudas:
- Actividad 1: vista periférica en lado fuerte y lado débil
- Actividad 2: jugamos 2x2 teniendo en cuenta la formación de triángulos chatos en las zonas donde no esta el balón
- Actividad 3: jugamos 3x3 identificando la figura de stick , gap y low, para realizar ayudas defensivas
- Actividad 4: jugamos 4vs 4 identificando stick gap y low realizando una rotación defensiva básica hacia el lado del balón.
- Actividad 5: jugamos definitivamente 5x5 con reglas de defensa personal con ayudas

Observación

- Muy buena disposición y adherencia al entrenamiento



INFORME

Fecha	16/03	17/30	19/03
Asistentes:	29	26	28
Horario:	18:30 – 21:30	17:30 – 21:30	18:30 – 21:30

Objetivo General.

- Se trabajara defensa desde 1x0 hasta llegar a 5x5, con el objetivo de que jueguen defensa personal con ayuda, con la consigna “ soy responsable de mi jugador y del aro”.
- Optimizar transición ofensiva con superioridad numérica.
- Trabajar la condición física y cambio de ritmo.

Inicio.

- Realizamos 1 vs 1 toda la cancha con reglas de defensa personal: espalda al aro, centro bajo y manos activas, impidiendo el avance del atacante.

Descripción y Desarrollo.

- Comenzaremos con la defensa con ayudas:
- Actividad 1: vista periférica en lado fuerte y lado débil
- Actividad 2: jugamos 2x2 teniendo en cuenta la formación de triángulos chatos en las zonas donde no esta el balón
- Actividad 3: jugamos 3x3 identificando la figura de stick , gap y low, para realizar ayudas defensivas
- Actividad 4: jugamos 4vs 4 identificando stick gap y low realizando una rotación defensiva básica hacia el lado del balón.
- Actividad 5: jugamos definitivamente 5x5 con reglas de defensa personal con ayudas.
- Situaciones de rebote + primer pase.
Transición secundaria organizada.
Juego competitivo.

Observación

- Muy buena disposición y adherencia al entrenamiento



INFORME

Fecha	23/03	24/03	26/03
Asistentes:	28	26	28
Horario:	18:30 – 21:30	17:30 – 21:30	18:30 – 21:30

Objetivo General.

- Se trabajara defensa desde 1x0 hasta llegar a 5x5, con el objetivo de que jueguen defensa personal con ayuda, con la consigna “ soy responsable de mi jugador y del aro”.
- Optimizar transición ofensiva con superioridad numérica.
- Trabajar la condición física y cambio de ritmo.

Inicio.

- Realizamos 1 vs 1 toda la cancha con reglas de defensa personal: espalda al aro, centro bajo y manos activas, impidiendo el avance del atacante.
- Actividades y ejercicios desarrollados:
Movimiento continuo perímetro–poste.
Juego 4x4 con regla de pase extra.
Scrimmage aplicando spacing.

Descripción y Desarrollo.

- Comenzaremos con la defensa con ayudas:
- Actividad 1: vista periférica en lado fuerte y lado débil
- Actividad 2: jugamos 2x2 teniendo en cuenta la formación de triángulos chatos en las zonas donde no esta el balón
- Actividad 3: jugamos 3x3 identificando la figura de stick , gap y low, para realizar ayudas defensivas
- Actividad 4: jugamos 4vs 4 identificando stick gap y low realizando una rotación defensiva básica hacia el lado del balón.
- Actividad 5: jugamos definitivamente 5x5 con reglas de defensa personal con ayudas

Observación

- Muy buena disposición y adherencia al entrenamiento



INFORME

Fecha	30/03	31/03	
Asistentes:	29	29	
Horario:	18:30 – 21:30	17:30 – 21:30	

Objetivo General.

- Se trabajara defensa desde 1x0 hasta llegar a 5x5, con el objetivo de que jueguen defensa personal con ayuda, con la consigna " soy responsable de mi jugador y del aro".
- Optimizar transición ofensiva con superioridad numérica.
- Trabajar la condición física y cambio de ritmo.

Inicio.

- Realizamos 1 vs 1 toda la cancha con reglas de defensa personal: espalda al aro, centro bajo y manos activas, impidiendo el avance del atacante.

Descripción y Desarrollo.

- Comenzaremos con la defensa con ayudas:
- Actividad 1: vista periférica en lado fuerte y lado débil
- Actividad 2: jugamos 2x2 teniendo en cuenta la formación de triángulos chatos en las zonas donde no esta el balón
- Actividad 3: jugamos 3x3 identificando la figura de stick , gap y low, para realizar ayudas defensivas
- Actividad 4: jugamos 4vs 4 identificando stick gap y low realizando una rotación defensiva básica hacia el lado del balón.
- Actividad 5: jugamos definitivamente 5x5 con reglas de defensa personal con ayudas.
- Ejercicios de ayuda y recuperación.
4x4 con rotaciones obligatorias.
Juego 5x5 priorizando comunicación.

Observación

- Muy buena disposición y adherencia al entrenamiento