COURTSENSEI

Plan semanal de baloncesto para alevines

Tres sesiones de 60 minutos con balón, decisiones y juegos reducidos. Adapta el ejemplo al nivel del grupo y a su calendario.

8-12 jugadores, balones, conos y al menos una canasta. Los tiempos incluyen explicaciones, cambios y pausas.

Sesión 1: Bote y finalización (60 min)

Minutos	Actividad	Organización
10	Activación con balón	Por parejas: bote, parada y cambio de mano. Cambiar de rol cada minuto.
15	Finalización 1 contra 1	Salir desde el ala con un defensor recuperando. Alternar lado y mano; evitar filas largas.
15	Ventaja 2 contra 1	Ocupar dos calles. Leer al defensor antes de elegir pase o tiro.
15	Juego 3 contra 3	Un punto extra por una canasta después de un corte. Tras pasar, dejar espacio al compañero.
5	Cierre	Cada jugador explica una buena decisión. Elegir un objetivo para la siguiente sesión.

Adaptaciones

Con 6 jugadores: dos equipos de tres. Con 12: dos grupos de seis; con una sola canasta, alterna juego y trabajo por parejas. Reduce las reglas si dificultan las decisiones.

Personaliza tu plan - courtsensei.com

CourtSensei: ejemplo original.

COURTSENSEI

Plan semanal de baloncesto para alevines

Tres sesiones de 60 minutos con balón, decisiones y juegos reducidos. Adapta el ejemplo al nivel del grupo y a su calendario.

8-12 jugadores, balones, conos y al menos una canasta. Los tiempos incluyen explicaciones, cambios y pausas.

Sesión 2: Pase y desmarque (60 min)

Minutos	Actividad	Organización
10	Activación por parejas	Pasar en movimiento y recibir con equilibrio. Mirar antes de botar.
15	Pasar y cortar 2 contra 2	Pasar desde fuera y cortar. El compañero busca el corte antes de jugar 1 contra 1.
15	Ventaja 3 contra 2	Mover el balón hacia el jugador libre. Rotar a los defensores en cada posesión.
15	Juego 3 contra 3	Limitar a tres botes por jugador; después quitar la regla y comparar las decisiones.
5	Cierre	Contar recepciones equilibradas y pérdidas. Elegir una corrección concreta.

Adaptaciones

Con 6 jugadores: dos equipos de tres. Con 12: dos grupos de seis; con una sola canasta, alterna juego y trabajo por parejas. Reduce las reglas si dificultan las decisiones.

Personaliza tu plan - courtsensei.com

CourtSensei: ejemplo original.

COURTSENSEI

Plan semanal de baloncesto para alevines

Tres sesiones de 60 minutos con balón, decisiones y juegos reducidos. Adapta el ejemplo al nivel del grupo y a su calendario.

8-12 jugadores, balones, conos y al menos una canasta. Los tiempos incluyen explicaciones, cambios y pausas.

Sesión 3: Defensa y juego (60 min)

Minutos	Actividad	Organización
10	Activación y orientación	Seguir al atacante manteniendo distancia y equilibrio. Cambiar de rol.
15	Defensa 1 contra 1	Salir desde ala y esquina. El defensor protege el camino al aro antes de intentar robar.
15	Transición 2 contra 2	Cambiar de dirección tras tiro o recuperación. Proteger el aro y localizar el balón.
15	Juego 4 contra 4	Posesiones cortas y rotación de todos. Observar balance, comunicación y espacios.
5	Balance semanal	Anotar dos mejoras y un objetivo para la siguiente semana.

Adaptaciones

Con 6 jugadores: dos equipos de tres. Con 12: dos grupos de seis; con una sola canasta, alterna juego y trabajo por parejas. Reduce las reglas si dificultan las decisiones.

Personaliza tu plan - courtsensei.com

CourtSensei: ejemplo original.