



Federació Catalana
de Basquetbol

GUIA DIDÀCTICA PDP

TEMPORADA 2017-2018



EXPOSICIÓ D'IDEES

1. NORMES CAPS DE CENTRE	pàgina 4
2. OBJECTIUS	pàgina 7
3. PRINCIPIS	pàgina 7
4. LÍNEA METODOLÒGICA	pàgina 9
5. CAPACITATS	pàgina 9
6. PERIODITZACIÓ	pàgina 9
7. ESTRUCTURES	pàgina 26
7.1 Períodes	pàgina 26
7.2 Sessions	pàgina 69
7.3 Parts de les sessions	pàgina 71
8. DESENVOLUPAMENT PRÀCTIC DEL BLOC TÈCNIC	pàgina 72
9. TROBADES	
 BÀSQUET INVISIBLE	pàgina 74
Treball de valors, idees, actituds, hàbits	pàgina 75
Recursos per desenvolupar activitats de bàsquet	
Invisible	pàgina 79
Treball de valors a les Trobades	pàgina 83
Treball d'hàbits	pàgina 84
Exemples de desenvolupament de valors	pàgina 85
 EDUCACIÓ FÍSICA I ESCALFAMENT	pàgina 96
Idees principals	pàgina 97
Preparació física aplicada	
Amplitud de gambada	pàgina 107
Freqüència	pàgina 109
Amplitud, freqüència i coordinació de tren superior	pàgina 111
Desplaçament lateral	pàgina 113
Desplaçament d'esquena	pàgina 114
Canvis de ritme i de direcció	pàgina 116
Joc de peus i desplaçament	pàgina 118
Joc de peus: recolzaments i multisalts	pàgina 120
Salt	pàgina 122
Velocitat	pàgina 126
Força	pàgina 129
Estiraments	pàgina 135
 BLOC TÈCNIC	pàgina 139
 PASSADA I RECEPCIÓ	pàgina 140
• 1r ANY	pàgina 141
• 2n ANY	pàgina 144

JOC DE PEUS	pàgina 146
• 1r ANY	pàgina 147
• 2n ANY	pàgina 159
 BOT	 pàgina 165
• Desplaçament amb pilota. 1r ANY	pàgina 166
• Canvis de ritme i de direcció. 1r ANY	pàgina 171
• Desplaçament amb pilota. 2n ANY	pàgina 176
• Canvis de ritme i de direcció. 2n ANY	pàgina 181
 FINALITZACIONS	 pàgina 186
• 1r ANY	pàgina 187
• 2n ANY	pàgina 195
 JOC SENSE PILOTA	 pàgina 200
• 1r ANY	pàgina 202
• 2n ANY	pàgina 207
 DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A AMB PILOTA	 pàgina 212
• 1r ANY	pàgina 213
• 2n ANY	pàgina 219
 DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A SENSE PILOTA	 pàgina 225
• Línia de passada. 1r ANY	pàgina 226
• Línia de passada. 2n ANY	pàgina 230
• Tall de costat fort a costat fort. 1r ANY	pàgina 235
• Tall de costat fort a costat fort. 2n ANY	pàgina 237
• Triangulació. 2n ANY	pàgina 239
 1 CONTRA 1 DES DEL PUNT DE VISTA OFENSIU	 pàgina 242
• 1r ANY	pàgina 243
• 2n ANY	pàgina 247
 CONTRAATAC	 pàgina 251
• Rebot i primera passada. 1r ANY	pàgina 252
• Rebot i primera passada. 2n ANY	pàgina 255
• Recepció de la primera passada. 1r ANY	pàgina 258
• Recepció primera o segona passada. 2n ANY	pàgina 260
• Tràiler. 2n ANY	pàgina 263

Benvolguts Caps de Centre,

Any rera any el Programa de Detecció i Perfeccionament (PDP) creix i es consolida dintre de les activitats del Comitè Tècnic de la Federació Catalana de Basquetbol. Sens dubte, gran part de l'èxit s'ha aconseguit gràcies a la vostra feina i creença en el mètode que intentem portar a terme.

Per a nosaltres és fonamental poder treballar amb Entrenadors/Educadors que coneixen el món del bàsquet en edats de formació. Que coneguin les necessitats dels més petits i petites. Per aquest motiu ens basem en una metodologia progressiva buscant com a objectiu principal una continuïtat en l'aprenentatge. Combinant tècnica i tàctica individual aplicada generacionalment als jugadors i jugadores.

Però més enllà de la vessant esportiva, el PDP és també una proposta educativa que contribueix al desenvolupament com a persona dels nens i nenes. Fomentant valors com la solidaritat, el respecte o la convivència en grup gaudint del bàsquet amb nous amics i amigues. Esperit que mai ens podem permetre perdre de vista.

Aprofito també aquestes línies per donar la benvinguda a tots els Caps de Centre nous que han volgut compartir amb nosaltres l'il·lusió pel bàsquet. Desitgem que la vostra experiència al PDP sigui enriquidora a tots els nivells!

Entre tots segur que aconseguim que sigui una temporada intensa. El cansament no serà excusa perquè ningú baixi el ritme. La nostra millor recompensa serà veure que els nens i nenes venen a l'entrenament setmanal amb més il·lusió que l'anterior. Mostra inequívoca que estarem fent bé la nostra tasca.

Ja per últim, mostrar-vos la meua total i absoluta disposició per qualsevol dubte i/o suggeriment que pogueu tenir.

MOLTA SORT I A GAUDIR-HO!

Mario Fernández

Sots - Director Àrea Seleccions, Detecció i Perfeccionament - Comitè Tècnic

1. INDICACIONS QUE ELS/LES CAPS DE CENTRE HAN DE TENIR PRESENT

- L'FCBQ us farà un contracte de treball que tindrà una durada de 8 mesos (octubre – maig).
- En cas que esteu de baixa laboral de la vostra feina, no podreu exercir la vostra tasca com a entrenadors/es i ens ho haureu de fer saber de forma immediata a l'FCBQ i portar els comunicats de baixa corresponents.
- Haureu de signar un document de confidencialitat i Protecció de Dades i la renúncia a realitzar el reconeixement mèdic.
- Iniciarem els entrenaments la 1^a setmana d'octubre i per tant haureu de:
 - Haver confirmat la instal·lació i dia d'entrenament.
 - Material.
 - Trucar jugadors/es inici entrenaments (als clubs els vam informar al juliol i als/les jugadors/es els/les hem enviat la carta, ara al setembre).
- Per a un millor funcionament dels entrenaments i de les trobades, és obligatori que tots els grups del PDP tinguin entrenadors/es ajudants, siguin o no de pràcticum. En cap cas aquests/es entrenadors/es podran tenir accés a les dades personals dels/les jugadors/es.
- Hem de tenir molt en compte el club de procedència dels/les entrenadors/es. (TOTS els CLUBS estan molt sensibles, hem de controlar, i MOLT, aquesta situació). En cas de canvi de club, assegurar-se de tenir la desvinculació del club d'origen
- El dia 28 d'octubre, com a data màxima, el Toni Valderrama (tecnic@basquetcatala.cat) haurà de tenir correctament i en format Excel, els llistats definitius dels/les jugadors/es que participen en el Programa (obligatori correu electrònic mare/pare/tutor/a), així com els fulls de dades personals dels/les entrenadors/es ajudants i els fulls de sol·licitud dels/les entrenadors/es que realitzaran el pràcticum.
- Es realitzarà 1 pagament de 60€ (febrer) en concepte de quota de participació en el PDP.
- Aquesta quota es cobrarà mitjançant transferència bancària (els pares/mares/tutors us hauran d'emplenar un full de domiciliació).
- **Les dates de les Trobades que realitzarem durant aquesta temporada són:**
 - **19 de novembre de 2017 (Tarragona / Barcelona).**
 - **18 de febrer de 2018 (Girona / Lleida).**
 - **27 de maig de 2018 (Trobada Final - Blanes).**
- És obligatori assistir a totes les reunions i Trobades, i participar durant tot el matí de la Trobada Final, independentment dels horaris dels nostres partits.
- La setmana posterior a cada Trobada entrenarem amb tota normalitat.
- Tot i que la Trobada Final és el 27 de maig, la següent setmana haurem de continuar entrenant.
- Normes bàsiques per als entrenaments:
 - Cal assistir-hi a tots, si no és per raons de força major. En cas de no poder assistir-hi o qualsevol canvi ens ho haureu de comunicar per correu electrònic:

- Mario Fernandez (seleccions@basquetcatala.cat)
- Josep Maria Planas (jusepmpianas@hotmail.com)
- Toni Valderrama (tecnic@basquetcatala.cat)
- Anar degudament vestit: roba del PDP i calçat esportiu. En cap cas podem entrenar amb roba de carrer.
- Hem d'arribar 10 minuts abans i marxar després de l'últim jugador o jugadora s'hagi dutxat.
- Els entrenaments han d'estar dirigits pel Cap de Centre amb la col·laboració dels entrenadors ajudants / pràcticums. El mateix en les TROBADES.
- Realitzar les sessions definides pel Comitè Tècnic de l'FCBQ, si més no, els
OBJECTIUS GUIA DIDÀCTICA.
- Hem de treballar **VALORS ("BÀSQUET INVISIBLE")** com a responsabilitat prioritària utilitzant el bàsquet com un mitjà.
- Què fer en cas de lesió d'un/a jugador/a?
 - Mútua Esportiva Allianz.
 - Procediment (veure <http://www.basquetcatala.cat/llicencies/>)
 - Comunicar la lesió al Club.
- Normes bàsiques per als jugadors/es:
 - És obligatòria l'assistència a tots els entrenaments, si no és per raons de força major.
 - Control assistència.
 - Han d'entrenar amb la roba del PDP.
- Normes per a la confecció del grup:
 - Seguiment de la competició i relació amb els clubs.
 - Com a màxim 15 jugadors/es.
 - **Jugadors/es amb llicència FCBQ.**
 - Hem de detectar els/les millors jugadors/es i els/les que tinguin més projecció.
 - Hem de donar representativitat al màxim de clubs possibles dins del PDP.
 - No podem tenir més de 3/4 jugadors/es per club.
 - Data límit noves incorporacions:
 - Jugadors/es 2006. Fins la 1a Trobada.
 - Jugadors/es 2007. Fins darrera sessió abans de Nadal.
 - No podem incorporar a cap jugador/a al Programa sense notificació (carta FCBQ) al club que pertanyen i als seus pares.
 - El Comitè Tècnic de l'FCBQ ha de tenir les dades dels jugadors/es que s'incorporaran al Programa la temporada 2017/18 abans del 31 de maig de 2018.
 - Com ja sabeu, durant l'estiu l'FCBQ realitza els Campus per als jugadors/es del PDP. És feina nostra animar tant als nens/es com als pares/mares a assistir a aquests Campus.

- Normativa PDP. Còdi ètic CLUBS.
 - Els/les jugadors/es de segon any que han canviat de Club hauran de portar signada l'autorització del seu club d'origen per continuar en el Programa.
- Protocol comunicació CLUBS.
 - Heu de contactar amb ells personalment o per correu electrònic i explicar-los en què consisteix el PDP (incorporacions / sessions d'entrenament / Trobades / Campus...).

Normes bàsiques per als entrenaments:

- Què fer en cas de lesió d'un/a jugador/a?
- Seguir protocol de lesió

**PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS D'ACCIDENTS PER EL
COL.LECTIU "A" (Jugadors/es de les Categories Cadets,
Infantils, Pre-Infantils, Minis, Pre-Minis i Escoles de
Bàsquet amb dret a competició oficial.**

POLISSA 037523356 (GRUP 1)

OBJECTE DE L'ASSEGURANÇA

Donar cobertura a les lesions corporals accidentals sofertes per els assegurats amb motiu de la practica esportiva, en els termes previstos per el R.D. 849/1993 de 4 de juny.

Les Assistències Mèdiques cobertes per la pòlissa es realitzaran en els centre mèdics o per els facultatius concertats amb l'entitat asseguradora.

Únicament en cas d'Urgència Clínica Vital es podrà assistir directament al centre sanitari mes pròxim i sempre d'acord amb els termes especificats en l'Apartat "URGÈNCIA CLÍNICA VITAL" d'aquest protocol.

ASSISTÈNCIA D'URGÈNCIES

- S'entén com a tal l'atenció sanitària de la que la seva demora pugui comportar agreujament de la lesió, dolor extrem, o necessitat d'acudir immediatament en el moment posterior a l'accident, sempre i quan aquesta assistència sigui Objecte de l'Assegurança i dins les primeres 24 hores des de que es produeix l'accident.

En aquest cas el federat haurà de trucar al telèfon d'assistència 24 hores on la companyia coordinarà l'assistència d'urgències en un centre concertat tot facilitant el número de sinistre i l'autorització corresponent.

902 102 687

- El federat haurà de comunicar en el moment de la trucada les seves dades, Nom i Cognoms, Número de llicència i el Número de pòlissa (Totes aquestes dades apareixen a la llicència del federat).
- **Per rebre assistència en el centre mèdic caldrà que el federat s'acrediti amb la seva llicència i aporti el número d'autorització facilitat per la companyia.**

COMUNICACIÓ POSTERIOR OBLIGATÒRIA A L'ASSISTÈNCIA D'URGÈNCIA

- El federat haurà de remetre el comunicat d'accident d'Urgència prèviament descarregat de l'aplicació de llicències abans dels 7 dies posteriors a l'accident, el qual haurà d'estar degudament complimentat, signat (**per el club i el federat**) i segellat, juntament amb els informes mèdics i prescripcions mèdiques, si n'hi haguessin a:

sinistres@unifedesport.cat

- Per el seguiment del sinistre es molt important que els camps "Email seguiment" i "Telèfon seguiment" estiguin correctament omplerts doncs aquests seran la via de comunicació directa amb el federat, per aquest motiu i a fi d'agilitzar la gestió de tràmits recomanem que el Email i Telèfon de seguiment siguin els del lesionat, o en cas de ser menor d'edat els del seu pare/mare o tutor.

Email Seguiment*

Telefon Seguiment*

- La companyia no donarà cap autorització posterior (proves diagnòstiques, visites de control, etc..) fins que s'hagi realitzat la comunicació posterior **OBLIGATÒRIA** del sinistre.
- Per a sol·licitar seguiment posterior de tractament o proves complementaries serà el mateix Centre Mèdic qui ho sol·liciti a la companyia (asistenciacolectivos@allianz-assistance.es) i aquesta enviarà l'autorització corresponent al Centre Mèdic sol·licitant i al federat.

ASSISTÈNCIA AMBULATÒRIA

- L'accident haurà d'esser comunicat a la major brevetat possible i en un termini màxim de 7 dies a la plataforma d'Unifedesport. A tal efecte el federat haurà de remetre el comunicat d'accident Ambulatori prèviament descarregat de l'aplicació de llicències, el qual haurà d'estar degudament complimentat, signat (**per el club i el federat**) i segellat a:

sinistres@unifedesport.cat

- Per el seguiment del sinistre es molt important que els camps "Email seguiment" i "Telèfon seguiment" estiguin correctament omplerts doncs aquests seran la via de comunicació directa amb el federat, per aquest motiu i a fi d'agilitzar la gestió de tràmits recomanem que el Email i Telèfon de seguiment siguin els del lesionat, o en cas de ser menor d'edat els del seu pare/mare o tutor.

Email Seguiment*

Telefon Seguiment*

- Es procedirà a l'obertura del expedient i després d'analitzar-lo per part de l'asseguradora es donarà resposta al federat i l'autorització d'assistència si fos objecte de la cobertura.
- Per a sol·licitar seguiment posterior de tractament o proves complementaries serà el mateix Centre Mèdic qui ho sol·liciti a la companyia (asistenciacolectivos@allianz-assistance.es) i aquesta enviarà l'autorització corresponent al Centre Mèdic sol·licitant i al federat.
- Per qualsevol consulta podeu posar-vos en contacte dins l'horari de:

Dilluns a Dijous de 9:00 a 14:30 hores i de 16:00 a 19:00 hores.

Divendres de 9:00 a 15:00 hores.

Telèfon: 93 487 45 75 (ext. 3)

URGÈNCIA CLÍNICA VITAL

- Únicament en cas d'Urgència Clínica Vital es podrà acudir directament al centre sanitari més pròxim. Un cop superada l'assistència d'urgències, el lesionat haurà de ser traslladat a un centre mèdic concertat.
- En cas de permanència en un CENTRE MÈDIC NO CONCERTAT la Companyia no es farà càrrec dels costos de l'atenció prestada.
- La Companyia no es farà càrrec dels costos derivats d'assistències en centres no concertats o de la Seguretat Social excepte en els casos d'urgència vital. En el cas que es facturessin a la Companyia, aquesta podria repercutir-los en l'assegurat.
- El federat haurà de comunicar **el primer dia hàbil** la seva circumstància remeten el comunicat d'accident d'Urgència prèviament descarregat de l'aplicació de llicències, el qual haurà d'estar degudament complimentat, signat **(per el club i el federat)** i segellat, juntament amb els informes mèdics i prescripcions mèdiques si n'hi haguessin i còpia de la seva llicència a:

sinistres@unifedesport.cat

- Per el seguiment del sinistre es molt important que els camps "Email seguiment" i "Telèfon seguiment" estiguin correctament omplerts doncs aquests seran la via de comunicació directa amb el federat, per aquest motiu i a fi d'agilitzar la gestió de tràmits recomanem que el Email i Telèfon de seguiment siguin els del lesionat, o en cas de ser menor d'edat els del seu pare/mare o tutor.

Email Seguiment*

Telefon Seguiment*

MATERIAL ORTOPÈDIC

- En cas que el federat necessiti material ortopèdic curatiu (no preventiu) prescrit per un metge després de l'accident esportiu HAURÀ DE SOL·LICITAR-LO AMB ANTELACIÓ trucant al 902 102 687, i es proporcionarà al federat el material necessari en el lloc de lliurament més convenient per el federat , sempre i quan aquest sigui objecte de cobertura i per tant el federat només caldrà que aboni la quantitat percentual que no estigui coberta per la pòlissa.

- **Preparació de la temporada següent**

Heu de fer **uns informes finals** dirigits a les famílies. Aquests informes tenen la peculiaritat de valorar uns aspectes que també són treballats als clubs, així que la puntuació mai no pot ser “negativa”.

Heu **d’assegurar la pista d’entrenament** per a la següent temporada. En cas d’haver de canviar d’instal·lació usarem els contactes dels clubs de la zona representats en el nostre PDP.

OBJECTIUS

Objectius generals

- *Seguir el mètode de treball del PDP.*
- *Establir principis i procediments per definir el marc de treball*
- *Definir objectius i capacitats del procés d'aprenentatge*

PRINCIPIS

Principis generals de la guia:

- Defensem un programa sobretot **vivencial** i on la pràctica sigui un argument per si mateixa. Les didàctiques usades aniran relacionades en aquest enfocament.
- **Continuïtat:** pretenem que els fonaments presentats tinguin uns “objectius mínims” exigibles en tot el procés, a partir de la sessió on s’ha presentat.

Principis tècnics del programa:

PRINCIPIS TÈCNICS
REBOT. Procurar que el màxim d'exercicis, per no dir tots, finalitzin amb la disputa del rebot. Importància de "tancar" el rebot (concepte defensiu) i "anar" al rebot (concepte ofensiu). En exercicis amb format de competició podem puntuar els rebots, defensius i ofensius a la vegada o per separat. Lligant amb el concepte de temporades anteriors d'acabar tots els exercicis en cistella, és important que els jugadors, tant en exercicis amb oposició com en exercicis sense oposició, adquireixin l'hàbit d'executar l'acció de rebot amb la major velocitat de reacció possible. Per exemple amb la idea "la pilota no cau a terra".
REBRE ENCARATS. Incidir en la orientació dels nostres peus en totes les accions de recepció. Fomentar la capacitat de rebre i estar en disposició d'atacar la cistella sense necessitat d'un nou moviment corporal o de l'ús del bot per orientar-nos a cistella, buscant aprofitar al màxim l'avantatge temporal i espacial sobre el defensor. Idea conceptual "els peus apunten a cistella". Detall tècnic perseguit: jugar sense pilota amb les mans preparades per rebre
TIR EXTERIOR. Fomentar la voluntat dels jugadors de tirar, en situacions d'avantatge, des de posicions allunyades a cistella. Molt relacionat amb l'aspecte anterior, fonamental rebre encarats i en posicions òptimes de tir. Podem promocionar aquesta actitud donant un valor extra a les accions de tir allunyades de cistella. D'altra banda, és important que totes les accions de recepció dels exercicis es produeixin en posicions òptimes de tir, és a dir, evitant que els jugadors rebin, després de treball de recepció, a una distància excessiva respecte a la cistella com per finalitzar en tir. Idea conceptual: "te la fico". Detall tècnic perseguit: posició final de les mans en el tir fins que la pilota toqui l'aro
VERTICALITAT. Fomentar l'esperit d'anar sempre a cistella. Buscant sempre atacar amb el mínim nombre de bots. Perseguir que els jugadors amenacin la cistella, evitant que es produeixin atacs en que la pilota es mou per la pista sense amenaçar la cistella. A nivell de moviment sense pilota, potenciar els moviments de recepció cap a cistella, mantenint però els espais per a permetre el joc de l'1x1 del jugador amb pilota.
AGRESSIVITAT DEFENSIVA. Potenciar al màxim la voluntat de treball defensiu. Cal que fomentem l'esperit de sacrifici defensiu, generant l'hàbit de disputar totes les accions defensives al màxim i fins al final. Promoure que jugador amb pilota estigui sempre fortament defensat, evitant que jugui amb comoditat. Incidir en la importància de la defensa de jugador sense pilota. No permetre el relaxament defensiu de jugadors allunyats de pilota. Una manera de fomentar la defensa és premiant les recuperacions defensives o les situacions en que de manera reiterada la defensa evita les penetracions, per exemple. Una alternativa també passa, en exercicis de competició, per generar rotacions en que el premi sigui tornar a defensar, ja que et permet tornar a sumar punts.

Principis propis del concepte:

- Seran les idees principals que donarem en presentar el fonament i que seran exigibles a partir de la seva presentació.

- **L'objectiu final és fomentar un compromís amb la pròpia millora. Si insistim en que s'ha de botar sense mirar, i el jugador/a ho interioritza, cada cop que boti una pilota intentarà no mirar-la.**

LÍNEA METODOLÒGICA

Hem de fer que els jugadors practiquin, facin, executin, més que no pas escoltin. Les correccions han de ser tant de qualitat com sigui possible, tenint cura del temps invertit xerrant i jugant, gestionant el temps útil d'entreno (temps útil motriu). El jugador, per aprendre, ha de vivenciar. Per tan hem de ser poc directius, acompanyant i guiant als/ a les jugadors/es. Tots els gestos i accions tenen "la part més important". Hem d'assegurar bé l'aprenentatge d'aquesta. La finalitat dels exercicis és fer aparèixer aquest aprenentatge per tal que el jugador l'incorpori.

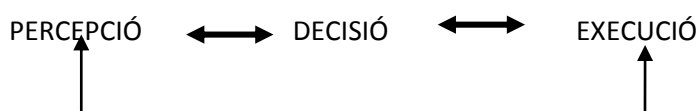
El/la jugador/a és el centre, el nucli. Hem d'integrar les seves capacitats per tal que s'expressi en el joc. Per això el nostre treball serà multifactorial i integrat: atendrem a l'àrea tècnica o coordinativa, a l'àrea tàctica o cognitiva, a l'àrea física o condicional i a l'àrea psicològica.

Per aquest motiu hem de concebre els exercicis com el mitjà que tenim per a transferir aprenentatge als/ a les nostres jugadors/es. La nostra responsabilitat és la de dissenyar bons entorns d'aprenentatge.

Hem de tenir clar quina finalitat té l'exercici. No hem de caure en la falsa creativitat, originalitat: hem d'usar estructures conegudes i modificables segons quin motiu m'ha portat a triar aquest exercici, segons el nostre objectiu de treball.

Analitzarem quants/es jugadors/es necessito per treballats el contingut o situació proposada, controlant les files, el temps invertit explicant

Hem de ser molt curosos amb el procés de :



Fugirem del gest "model" i de l'estandard únic. L'objectiu és aconseguir que el jugador s'expressi dins l'exercici sent eficaç i eficient.

Atenció a la variabilitat, fent que la percepció tingui elements per a discriminar estímuls. També hem d'atendre la repetició del fonament presentat (si volem fer tir i la tasca fa que el/la jugador/a llenci 1 tir cada 50", no estem sent eficaços.).

Una pregunta que ens hem de fer és: quan el jugador realitzi correctament l'exercici, li servirà per jugar millor a bàsquet?

Una altra seria: quant temps comporta un aprenentatge respecte la millora que produeix en el seu joc –incidència-

CAPACITATS

Haurem de definir quines són les capacitats mínimes del/la jugador/a en relació al fonament treballat (què ha de ser capaç de fer el/la jugador/a al final de cada temporada), tenint en compte els dos anys del programa.

Aquest és el punt clau: tots hem de perseguir aquests mínims i, si es pot, ampliar l'ensenyament del fonament amb les explicacions més específiques i detallades que hi ha a la guia didàctica.

PERIODITZACIÓ

A continuació es detalla la periodització de continguts a seguir en el treball de 1r any i de 2n any. Està dividit per períodes (de 6 sessions) i per objectius de preparació física, de Bàsquet Visible i de tir. *Cada sessió té 2 blocs de construcció. 1 sessió = 2 blocs. Per això cada Període tindrà 10 blocs (5 sessions "normals" + 1 de repàs per estacions)*

ESQUEMA PERÍODES PDP

1r PERÍODE		SESSIONS: DE LA 1 A LA 6			1r ANY	
CONTINGUTS EDUCACIÓ FÍSICA- ESCALFAMENT	SESSIÓ 1	SESSIÓ 2	SESSIÓ 3	SESSIÓ 4	SESSIÓ 5	SESSIÓ 6
	TÈCNICA DE CARRERA. AMPLITUD DE GAMBADA	TÈCNICA DE CARRERA. FREQUÈNCIA	TÈCNICA DE CARRERA. AMPLITUD, FREQUÈNCIA I COORDINACIÓ AMB EL TREN SUPERIOR	TÈCNICA DE CARRERA. DESPLAÇAMENT LATERAL	TÈCNICA DE CARRERA DESPLAÇAMENT D'ESQUENA	TÈCNICA DE CARRERA CANVIS DE RITME I DIRECCIÓ
CONTINGUTS TÈCNICS	FONAMENT		OBJECTIUS		VOLUM INVERTIT	
	TIR		Mecànica de tir. Treballar mans, peus i equilibri. Tir estàtic en proximitat. Fixar-se amb el gest, sense força.		EN TOTES LES SESSIONS	
	DRIBLING (desplaçament amb pilota)		Reduir el contacte visual amb la pilota. Botar usant les dues mans. Avançar amb el mínim número de bots. Avançar el més ràpid possible.		A combinar entre la sessió núm. 1 i núm. 5. 3 blocs 90'-75'	
	JOC DE PEUS (des d'aturats, des de moviment i amb pilota)		Realitzar diferents aturades equilibrats. Utilitzar els canvis de ritme i direcció en carrera amb i sense pilota en funció de la lectura defensiva. Realitzar diferents sortides i arrancades en funció de la defensa (sobre bot o abans de botar).		A combinar entre la sessió núm. 1 i núm. 5. 5 blocs 150'-125'	
	FINALITZACIONS		Conèixer la finalització amb les dues mans, triant segons la situació defensiva.		A combinar entre la sessió núm. 1 i núm. 5.	

	Pujar la pilota tan ràpid com sigui possible.	2 blocs 60'-55'
	SESSIÓ Núm. 6. Sessió que ens serveix per avaluar el treball fet . El format proposat és un treball per estacions .	
COMPETICIÓ	El format de competició proposat és 1x1 i 2x2	

ESQUEMA PERÍODES PDP						
1r PERÍODE		SESSIONS: DE LA 1 A LA 6			2n ANY	
CONTINGUTS EDUCACIÓ FÍSICA- ESCALFAMENT	SESSIÓ 1	SESSIÓ 2	SESSIÓ 3	SESSIÓ 4	SESSIÓ 5	SESSIÓ 6
	TÈCNICA DE CARRERA. AMPLITUD DE GAMBADA	TÈCNICA DE CARRERA. FREQUÈNCIA	TÈCNICA DE CARRERA. AMPLITUD, FREQUÈNCIA I COORDINACIÓ AMB EL TREN SUPERIOR	TÈCNICA DE CARRERA. DESPLAÇAMENT LATERAL	TÈCNICA DE CARRERA DESPLAÇAMENT D'ESQUENA	TÈCNICA DE CARRERA CANVIS DE RITME I DIRECCIÓ
CONTINGUTS TÈCNICS	FONAMENT	OBJECTIUS		VOLUM INVERTIT		
	TIR	Tir en moviment. Després de passada + fonament o doble fonament. Continuem treball de peus i millora d'angle el tir engegat en últim període de 1r any		EN TOTES LES SESSIONS		
	DRIBLING (desplaçament amb pilota i canvis de ritme i direcció)	Consolidar treball de l'any anterior: ✓ Reduir el contacte visual amb la pilota ✓ Botar usant les dues mans ✓ Avançar amb el mínim número de bots ✓ Avançar el més ràpid possible		A combinar entre la sessió núm. 1 i núm. 5. 4 blocs 120'-100'		

		Treballar prioritàriament amb la mà no dominant Saber quin canvi usar, per què i per quin motiu Presentar diferents tipus de bot: per passar sobre bot, botar endarrere	
	JOC DE PEUS	Recordar detalls del joc de peus que potenciïn el seu rendiment: càrregues del cos, flexió, recolzaments, ús dels braços per potenciar l'equilibri...	A combinar entre la sessió núm. 1 i núm. 5. 2 blocs 60'-55'
	FINALITZACIONS	Saber quins recursos tenen per acabar el més fort possible Conèixer la idea de retallar (tant en el bot, com en les passades)	A combinar entre la sessió núm. 1 i núm. 5. 2 blocs 60'-55'
	DEFENSA DEL/DE LA JUGADOR/A AMB PILOTA	Distingir les peculiaritats de la defensa al/a la jugador/a amb pilota en funció de si està botant, ha deixat de fer-ho o encara no ha començat Interioritzar la idea de tancar el Rebot Presentar la defensa del jugador que ha rebut d'esquena	A combinar entre la sessió núm. 1 i núm. 5. 2 blocs 60'-55'
	SESSIÓ Núm. 6. Sessió que ens serveix per avaluar el treball fet. El format proposat és un treball per estacions		
COMPETICIÓ	El format de competició proposat és 1x1 i 2x2		

ESQUEMA PERÍODES PDP

2n PERÍODE		SESSIONS: DE LA 7 A LA 12			1r ANY	
CONTINGUTS EDUCACIÓ FÍSICA- ESCALFAMENT	SESSIÓ 7	SESSIÓ 8	SESSIÓ 9	SESSIÓ 10	SESSIÓ 11	SESSIÓ 12
	Joc de peus: recolzaments i desplaçaments	Joc de peus: recolzaments i multisalts	Salt per agafar el mòbil o colpejar-lo (rebot)	Salt Busquem la màxima impulsió vertical en les finalitzacions	Salt Busquem la màxima impulsió horitzontal en les finalitzacions	Salt Busquem la màxima impulsio vertical i amb oposició
CONTINGUTS TÈCNICS	FONAMENT	OBJECTIUS			VOLUM INVERTIT	
	TIR	Tir en estàtic en proximitat. Començar a buscar situacions més allunyades de cistella i diferents angles			EN TOTES LES SESSIONS	
	DRIBLING (Canvis de ritme i de direcció)	Aconseguir avançar amb el mínim nombre de bots. (treball de reforç del període anterior) Aconseguir avançar el més ràpid possible (treball de reforç del període anterior) Ser capaç de controlar la pilota en els canvis de ritme. Començar a treballar diferents canvis de direcció: per davant i sense canvi.			A combinar entre la sessió núm. 7 i núm. 11. 3 blocs 90'-75'	

	DEFENSA DEL/DE LA JUGADOR/A AMB PILOTA	Conèixer quina és la correcta posició defensiva Saber com es realitzen els desplaçaments defensius (pas de caiguda, d'acorralament i lliscaments defensius) Valorar el treball del rebot com a mitjà habitual de recuperació de la pilota Moment ofensiu a oposar-se: el/la jugador/a ofensiu/va <i>està botant</i>	A combinar entre la sessió núm. 7 i núm. 11. 4 blocs 120'-100'
	PASSADA I RECEPCIÓ	Conèixer diferents passades i recepcions en estàtic o moviment i amb 1 o 2 mans. Passar net i precís Anar a buscar la pilota en la recepció i llegir el millor espai per rebre	A combinar entre la sessió núm. 7 i núm. 11. 3 blocs 90'-75'
	SESSIÓ Núm. 12. Sessió que ens serveix per avaluar el treball fet. El format proposat és un treball per estacions		
COMPETICIÓ	El format de competició proposat és 1x1 i 2x2		

ESQUEMA PERÍODES PDP

2n PERÍODE		SESSIONS: DE LA 7 A LA 12			2n ANY	
CONTINGUTS EDUCACIÓ FÍSICA- ESCALFAMENT	SESSIÓ 7	SESSIÓ 8	SESSIÓ 9	SESSIÓ 10	SESSIÓ 11	SESSIÓ 12
	Joc de peus: recolzament s i desplaçame nts	Joc de peus: recolzaments i multisalts	Salt per agafar el mòbil o colpejar-lo (rebot)	Salt Busquem la màxima impulsió vertical en les finalitzacions	Salt Busquem la màxima impulsió horitzontal en les finalitzacions	Salt Busquem la màxima impulsio vertical i amb oposició
CONTINGUTS TÈCNICS	FONAMENT		OBJECTIUS		VOLUM INVERTIT	
	TIR		Tir en moviment després de bot. Fer pujar la pilota en línia recta Encarar peus. Mantenir el gest del tir.		EN TOTES LES SESSIONS	
	ATAC 1c1		Consolidar objectius de 1r any: ✓ Resoldre l'1c1 després de recepció en estàtic realitzant bones lectures en funció de la situació defensiva (verticalitat i lectura de distàncies) Afegir el joc d'esquena		A combinar entre la sessió núm. 7 i núm. 11. 3 blocs 90'-75'	

	DEFENSA DEL/DE LA JUGADOR/A AMB PILOTA	Reforçar el treball del període anterior. Distingir les peculiaritats de la defensa al/ a la jugador/a amb pilota en funció de si està botant, ha deixat de fer-ho o encara no ha començat Interioritzar la idea de tancar el Rebot Presentar la defensa del jugador quan ha rebut d'esquena	A treballar entre la sessió núm. 7 i núm. 11. 1 bloc 30'-25'
	DEFENSA DEL/DE LA JUGADOR/A SENSE PILOTA	Consolidar objectius de 1r any: Remarcar la idea que sempre estem defensant Utilitzar el desplaçament defensiu per dificultar la passada, sense perdre de vista ni pilota ni jugador. Embrutar la línia de passada amb braç i cama Treball de rebot des del moment defensiu de línia de passada. Aplicar els conceptes presentats a primer any al treball de defensa interior	A treballar entre la sessió núm. 7 i núm. 11. 2 blocs 60'-55'

	PASSADA I RECEPCIÓ	Consolidar objectius de 1r any: ✓ Conèixer diferents passades i recepcions en estàtic o moviment i amb 1 o 2 mans. ✓ Passar net i precís ✓ Anar a buscar la pilota en la recepció i llegir el millor espai per rebre Jugar preparat per rebre en condicions per enllaçar la següent acció amb el mínim de temps entre fases possible (rebre atacant) Després de passar jugar la següent acció -tall- el més ràpid possible (passar tallant)	A combinar entre la sessió núm. 7 i núm. 11. 4 blocs 120'-100'
	SESSIÓ Núm. 12. Sessió que ens serveix per avaluar el treball fet. El format proposat és un treball per estacions		
COMPETICIÓ	El format de competició proposat és 1x1 i 2x2		

PERÍODES PDP

3r PERÍODE		SESSIONS: DE LA 13 A LA 18			1r ANY	
CONTINGUTS EDUCACIÓ FÍSICA- ESCALFAMENT	SESSIÓ 13	SESSIÓ 14	SESSIÓ 15	SESSIÓ 16	SESSIÓ 17	SESSIÓ 18
	Salt	Salt	Velocitat de desplaçament	Velocitat de desplaçament amb pressa de decisions	Velocitat de reacció	Velocitat de reacció, visió i pressa de decisions
	Busquem el control espacial i de percepció de la pilota	Treball de recolzaments variats i desequilibris en el salt				
	.					
CONTINGUTS TÈCNICS	FONAMENT		OBJECTIUS		VOLUM INVERTIT	
	TIR		Tir estàtic i/o amb autopassada curta. Peus encarats a cistella. Cos encarat a cistella Impulsió		EN TOTES LES SESSIONS	
	ATAC 1C1		Entendre els avantatges d'espais generats per un/a mateix/a des del bot o des de la recepció i jugar-los		A combinar entre la sessió núm. 12 i núm. 17. 4 blocs 120'-100'	
	DEFENSA DEL JUGADOR SENSE PILOTA -línia de passada-		Remarcar la idea que sempre estem defensant Utilitzar el desplaçament defensiu per dificultar la passada, sense perdre de vista ni pilota ni jugador. Embrutar la línia de passada amb braç i cama Treball de rebot des del moment defensiu de línia de passada.		A combinar entre la sessió núm. 12 i núm. 17. 3 blocs 90'-75'	

	JOC DE PEUS	Realitzar diferents aturades equilibrats Utilitzar els canvis de ritme i direcció en carrera amb i sense pilota en funció de la lectura defensiva. Realitzar diferents sortides i arrancades en funció de la defensa (sobre bot o abans de botar).	A combinar entre la sessió núm. 12 i núm. 17. 3 blocs 90'-75'
	SESSIÓ Núm. 18. Sessió que ens serveix per avaluar el treball fet. El format proposat és un treball per estacions		
COMPETICIÓ	El format de competició proposat és 1x1 i 2x2		

PERÍODES PDP

3r PERÍODE		SESSIONS: DE LA 13 A LA 18			2n ANY	
CONTINGUTS EDUCACIÓ FÍSICA- ESCALFAMENT	SESSIÓ 13	SESSIÓ 14	SESSIÓ 15	SESSIÓ 16	SESSIÓ 17	SESSIÓ 18
	Salt Busquem el control espacial i de percepció de la pilota	Salt Treball de recolzaments variats i desequilibris en el salt	Velocitat de desplaçament	Velocitat de desplaçament amb pressa de decisions	Velocitat de reacció	Velocitat de reacció, visió i pressa de decisions
CONTINGUTS TÈCNICS	FONAMENT	OBJECTIUS		VOLUM INVERTIT		
	TIR	Tir en moviment després de recepció en carrera. Tir després de recepció en moviment + fonament.		EN TOTES LES SESSIONS		
	CONTRAATAC	Consolidar treball de 1r any: ✓ Reconèixer les fases del joc de contraatac i adaptar el rol tan ràpid com sigui possible ✓ Reconèixer quan s'ha de treballar per rebre el 1r passada de contraatac. ✓ Usar els diferents elements de desmarcatge. Reconèixer els diferents condicionants del rebot Discriminar els diferents passades d'obertura Entendre els diferents recursos tècnics per transportar la pilota en camp ofensiu a la major velocitat possible (bot i passada) Córrer oberts (jugadors no implicats en el contraatac). Treball de recepció del "2n" passada Reconèixer les circumstàncies que converteixen un jugador en "tràiler" o "últim".		A combinar entre la sessió núm. 12 i núm. 17. 5 blocs 150'-125'		

	DEFENSA DEL/ LA JUGADOR/A SENSE PILOTA	Consolidar el treball de 1r any: ✓ Línia de passada ✓ Defensa dels talls Reconèixer el moment defensiu d'estar defensant al/a la jugador/a allunyat/da de la pilota (triangulació).	A combinar entre la sessió núm. 12 i núm. 17. 3 blocs 90'-75'
	JOC SENSE PILOTA	Consolidar el treball de 1r any: ✓ Prendre consciència de la interacció que té el joc col·lectiu Moure's sense pilota amb intenció	A combinar entre la sessió núm. 12 i núm. 17. 2 blocs 60'-50'
	SESSIÓ Núm. 18. Sessió que ens serveix per avaluar el treball fet. El format proposat és un treball per estacions Sessió que ens serveix per avaluar el treball fet. El format proposat és un treball per estacions.		
COMPETICIÓ	El format de competició proposat és 2x2, 3x3 i 4x4		

ESQUEMA PERÍODES PDP

4rt PERÍODE		SESSIONS: DE LA 19 A LA 24			1r ANY	
CONTINGUTS EDUCACIÓ FÍSICA- ESCALFAMENT	SESSIÓ 19	SESSIÓ 20	SESSIÓ 21	SESSIÓ 22	SESSIÓ 23	SESSIÓ 24
	Velocitat de reacció i desplaçament, amb joc per parelles:	Treball de la força en relació al propi cos (desplaçaments):	Treball de la força en relació al propi cos per (salt)	Treball de la força en relació al mòbil	Treball de la força en relació a l'oponent	Treball de la força en relació a l'oponent
CONTINGUTS TÈCNICS	FONAMENT	OBJECTIUS		VOLUM INVERTIT		
	TIR	Tir en moviment. Després d'autopassada llarga. Peus encarats. Millora de l'angle de tir.		EN TOTES LES SESSIONS		
	DEFENSA DEL/ DE LA JUGADOR/A SENSE PILOTA -defensa dels talls-	Consolidar treball del període anterior: Remarcar la idea que sempre estem defensant Reconèixer el moment de defensa del tall Conèixer les eines per col·locar-se davant de la trajectòria de l'atacant Sentir-se a gust amb el contacte físic		A combinar entre la sessió núm. 19 i núm. 23. 2 blocs 60'-50'		

	CONTRAATAC	Reconèixer les fases del joc de contraatac i adaptar el rol tan ràpid com sigui possible Reconèixer quan s'ha de treballar per rebre el 1r passada de contraatac. Reconèixer quan s'ha de treballar per rebre la 1r passada de contraatac. Usar els diferents elements de desmarcatge.	A combinar entre la sessió núm. 19 i núm. 23. 4 blocs 120'-100'
	JOC SENSE PILOTA	Prendre consciència de la interacció que té el joc col·lectiu	A combinar entre la sessió núm. 19 i núm. 23. 4 blocs 120'-100'
	SESSIÓ Núm. 24. Sessió que ens serveix per avaluar el treball fet. El format proposat és un treball per estacions		
COMPETICIÓ	El format de competició proposat és 2x2 i 3x3		

ESQUEMA PERÍODES PDP

4rt PERÍODE		SESSIONS: DE LA 19 A LA 24			2n ANY	
CONTINGUTS EDUCACIÓ FÍSICA- ESCALFAMENT	SESSIÓ 19	SESSIÓ 20	SESSIÓ 21	SESSIÓ 22	SESSIÓ 23	SESSIÓ 24
	Velocitat de reacció i desplaçament, amb joc per parelles:	Treball de la força en relació al propi cos (desplaçaments)	Treball de la força en relació al propi cos per (salt)	Treball de la força en relació al mòbil	Treball de la força en relació a l'oponent	Treball de la força en relació a l'oponent
CONTINGUTS TÈCNICS	FONAMENT	OBJECTIUS			VOLUM INVERTIT	
	TIR	Repàs general. Transferència del tir al joc real			EN TOTES LES SESSIONS	
	CONTRAATAC	Consolidar treball de 1r any i 3r període ✓ Reconèixer les fases del joc de contraatac i adaptar el rol tan ràpid com sigui possible ✓ Reconèixer quan s'ha de treballar per rebre el 1r passada de contraatac. ✓ Reconèixer quan s'ha de treballar per rebre el 1r passada de contraatac. ✓ Usar els diferents elements de desmarcatge. Reconèixer els diferents condicionants del rebot Discriminar els diferents passades d'obertura Entendre els diferents recursos tècnics per transportar la pilota en camp ofensiu a la major velocitat possible (bot i passada) Córrer oberts (jugadors no implicats en el contraatac) Treball de recepció de la "2a" passada Reconèixer les circumstàncies que converteixen un jugador en "tràiler" o "últim"			A combinar entre la sessió núm. 19 i núm. 23 La distribució anirà en funció de les necessitats del grup	

	DEFENSA DEL/ DE LA JUGADOR/A SENSE PILOTA	Consolidar el moment defensiu d'estar defensant al/a la jugador/a allunyat/da de la pilota	A combinar entre la sessió núm. 19 i núm. 23 La distribució anirà en funció de les necessitats del grup
	JOC SENSE PILOTA	Consolidar el treball de 1r any i 3r període: ✓ Prendre consciència de la interacció que té el joc col·lectiu Moure's sense pilota amb intenció	A combinar entre la sessió núm. 19 i núm. 23 La distribució anirà en funció de les necessitats del grup
	SESSIÓ Núm. 24. Sessió que ens serveix per avaluar el treball fet . El format proposat és un treball per estacions		
COMPETICIÓ	El format de competició proposat és 3x3 i 4x4		

5. ESTRUCTURES



Ja que cada centre està en localitats diferents, hi ha una realitat indiscutible: no tots els centres fan el mateix número de sessions. El número mínim són 24 sessions.

Per això, per tal de distribuir els continguts, hem separat la temporada per períodes de 6 setmanes. Per tant, cada període està format per 6 sessions.

A les primeres 5 setmanes, els caps de centre es distribuiran els continguts segons les necessitats del seu centre, amb l'única premissa de treballar els continguts marcats en la periodització. La sessió de la sisena setmana és de repàs i, el format, pot ser un treball per estacions per així variar l'estructura usada a les altres sessions.

PERÍODES	SESSIONS
1r període	De la 1 a la 6
2n període	De la 7 a la 12
3r període	De la 13 a la 18
4t període	De la 19 a la 24

Treball 1r període (sessions de la 1 a la 6)

1r ANY

CONTINGUTS DE PREPARACIÓ FÍSICA:

Tècnica de carrera: sessions de la 1 a la 6.

Usar el fonament tècnic que voldrem treballar a la sessió (moment òptim per al treball de **descobriment guiat**) com a mitjà per desenvolupar les capacitats condicionals o coordinatives presentades.

CONTINGUTS TÈCNICS:

Els continguts presentats a continuació són els fonaments que s'han de desenvolupar en aquest període. La distribució dels mateixos anirà en funció del ritme d'aprenentatge de cada grup. Els objectius de cada fonament són els ítems perseguits.

El volum de temps proposat per a cada un dels fonaments, donarà per completar les 5 sessions del període. La distribució de les càrregues de la sessió de repàs (la 6ena) anirà en funció de l'assoliment dels objectius; per això la **SESSIÓ Núm. 6** ens serveix per **avaluar el treball fet**. El format proposat és un **treball per estacions**.

El format de competició proposat és 1x1 i 2x2

TIR

En ser un fonament tècnic fonamental, proposem un treball evolutiu constant en cada període. En aquest 1r període:

- Mecànica de tir. Treball de mans, peus i equilibri.
- Tir estàtic en proximitat. Fixar-se en el gest, sense força.

Dribling (desplaçament amb pilota)

3 blocs.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). **TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN DRIBLING (desplaçament amb pilota): 90'**

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). **TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN DRIBLING (desplaçament amb pilota): 75'**

Objectius Prioritaris:

1. reduir el contacte visual amb la pilota
2. botar usant les dues mans
3. avançar amb el mínim número de bots
4. avançar el més ràpid possible

Objectius secundaris (dribling relacionat amb altres fonaments):

- botar per llançar
- botar en velocitat per finalitzar
- botar en velocitat per passar

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR EL DRIBLING (DESPLAÇAMENT AMB PILOTA)		
DESCOBRIMENT GUIAT	10%	10'-8'
GEST TÈCNIC	30%	25'-20'
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	45'-40'
COMPETICIÓ	10%	10'-8'

Joc de peus (des d'aturats, des de moviment i amb pilota).

5 blocs.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN JOC DE PEUS (des d'aturats, des de moviment i amb pilota): 150'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN JOC DE PEUS (des d'aturats, des de moviment i amb pilota): 125'

Objectius Prioritaris:

1. Realitzar diferents aturades equilibrats
2. Utilitzar els canvis de ritme i direcció en carrera amb i sense pilota en funció de la lectura defensiva .
3. Realitzar diferents sortides i arrancades en funció de la defensa (sobre bot o abans de botar).

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR EL JOC DE PEUS (des d'aturats, des de moviment i amb pilota).		
DESCOBRIMENT GUIAT	10%	15'-12'
GEST TÈCNIC	30%	45'-35'
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	75'-65'
COMPETICIÓ	10%	15'-12'

Finalitzacions.

2 blocs.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN FINALITZACIONS: 60'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN FINALITZACIONS: 55'

Objectius Prioritaris:

1. Conèixer la finalització amb les dues mans, triant segons la situació defensiva
2. Pujar la pilota tan ràpid com sigui possible

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR LES FINALITZACIONS		
DESCOBRIMENT GUIAT	5%	5'
GEST TÈCNIC	40%	25'-20'
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	30'-25'
COMPETICIÓ	5%	5'

PERIODITZACIÓ TREBALL

1r PERÍODE

1r ANY

-exemple pràctic-

		SESSIÓ 1	SESSIÓ 2	SESSIÓ 3	SESSIÓ 4	SESSIÓ 5	SESSIÓ 6
ADAPTACIÓ		Tècnica de carrera	Tècnica de carrera	Tècnica de carrera	Tècnica de carrera	Tècnica de carrera	Tècnica de carrera
PART PRINCIPAL	<i>FONAMENT</i>	Dribling	Dribling	Joc de peus	Finalitzacions	Joc de peus	Avaluació del treball (circuit)
	<i>TIR</i>	Tir estàtic	Tir estàtic	Tir estàtic	Tir estàtic	Tir estàtic	
	<i>FONAMENT</i>	Joc de peus	Dribling	Finalitzacions	Joc de peus	Joc de peus	
	<i>TIR</i>	Tir estàtic	Tir estàtic	Tir estàtic	Tir estàtic	Tir estàtic	
COMPETICIÓ		1c1	1c1	2c2	2c2	1c1	1c1

Treball 1r període (sessions de la 1 a la 6)

2n ANY

CONTINGUTS DE PREPARACIÓ FÍSICA:

Tècnica de carrera: sessions de la 1 a la 6.

Usar el fonament tècnic que voldrem treballar a la sessió (moment òptim per al treball de **descobriment guiat**) com a mitjà per desenvolupar les capacitats condicionals o coordinatives presentades.

CONTINGUTS TÈCNICS:

Els continguts presentats a continuació són els fonaments que s'han de desenvolupar en aquest període.

La distribució dels mateixos anirà en funció del ritme d'aprenentatge de cada grup.

Els objectius de cada fonament són els ítems perseguits.

El volum de temps proposat per a cada un dels fonaments, donarà per completar les 5 sessions del període. La distribució de les càrregues de la sessió de repàs (la 6a) anirà en funció de l'assoliment dels objectius; per això la **SESSIÓ Núm. 6** ens serveix per **avaluar el treball fet**. El format proposat és un **treball per estacions**.

En el treball de 2n any, és clau SUMAR els objectius de 1r any als objectius propis del 2n any, ja que estan presentats a mode d'evolució. "Objectius a consolidar" són els objectius de 1r any.

El format de competició proposat és 1x1 i 2x2

TIR

En ser un fonament tècnic fonamental, proposem un treball evolutiu constant en cada període. En aquest 1r període:

- Tir en moviment.
 - ✓ Després de passada + fonament o doble fonament.
 - ✓ Continuem treball de peus i millora d'angle el tir engegat en últim període de 1r any

Dribling (desplaçament amb pilota i canvis de ritme i direcció).

4 blocs.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN DRIBLING: 120'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN DRIBLING: 100'

Objectius Prioritaris:

1. Consolidar objectius 1r any:
 - reduir el contacte visual amb la pilota
 - botar usant les dues mans
 - avançar amb el mínim número de bots
 - avançar el més ràpid possible
2. Treball prioritari amb la mà no dominant
3. Saber quin canvi usar, per què i per quin motiu
4. Presentar diferents tipus de bot: per passar sobre bot, botar endarrere...

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR EL DRIBLING		
DESCOBRIMENT GUIAT	10%	15'-10'
GEST TÈCNIC	30%	45'-30'
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	60'-50'
COMPETICIÓ	10%	15'-10'

Joc de peus

2 blocs.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN JOC DE PEUS: 60'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN JOC DE PEUS: 55'

Objectius Prioritaris:

1. Consolidar objectius 1r any:
 - Realitzar diferents aturades equilibrats
 - Utilitzar els canvis de ritme i direcció en carrera amb i sense pilota en funció de la lectura defensiva.
 - Realitzar diferents sortides i arrancades en funció de la defensa (sobre bot o abans de botar).
2. Recordar detalls del joc de peus que potenciïn el seu rendiment: càrregues del cos, flexió, recolzaments, ús dels braços per potenciar l'equilibri...

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR EL JOC DE PEUS		
DESCOBRIMENT GUIAT	10%	5'
GEST TÈCNIC	30%	25'-20'
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	30'-25'
COMPETICIÓ	10%	5'

Finalitzacions

2 blocs.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN FINALITZACIONS: 60'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN FINALITZACIONS: 55'

Objectius Prioritaris:

1. Consolidar objectius 1r any:
 - Conèixer la finalització amb les dues mans, triant segons la situació defensiva
 - Pujar la pilota tan ràpid com sigui possible
2. Saber quins recursos tenen per acabar el més fort possible
3. Conèixer la idea de retallar (tant en el bot, com en les passades)

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR LES FINALITZACIONS		
DESCOBRIMENT GUIAT	5%	5'
GEST TÈCNIC	40%	25'-20'
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	30'-25'
COMPETICIÓ	5%	5'

DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A AMB PILOTA

2 blocs.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN LA DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A AMB PILOTA: 60'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN LA DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A AMB PILOTA: 55'

Objectius Prioritaris:

1. **Consolidar objectius 1r any:**
 - Conèixer quina és la correcta posició defensiva
 - Saber com es realitzen els desplaçaments defensius (pas de caiguda, d'acorrallament i lliscaments defensius)
 - Valorar el treball del rebot com a mitjà habitual de recuperació de la pilota
2. Distingir les peculiaritats de la defensa al/a la jugador/a amb pilota en funció de si està botant, ha deixat de fer-ho o encara no ha començat
3. Interioritzar la idea de tancar el Rebot
4. Presentar la defensa del jugador que ha rebut d'esquena

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR EN LA DEFENSA DEL/ LA JUGADOR/A AMB PILOTA		
DESCOBRIMENT GUIAT	5%	5'
GEST TÈCNIC	40%	25'-20'
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	30'-25'
COMPETICIÓ	5%	5'

PERIODITZACIÓ TREBALL

1r PERÍODE

2n ANY

-exemple pràctic-

		SESSIÓ 1	SESSIÓ 2	SESSIÓ 3	SESSIÓ 4	SESSIÓ 5	SESSIÓ 6
ADAPTACIÓ		Tècnica de carrera	Tècnica de carrera	Tècnica de carrera	Tècnica de carrera	Tècnica de carrera	Tècnica de carrera
PART PRINCIPAL	<i>FONAMENT</i>	Dribling	Defensa 1c1	Dribling	Dribling	Finalitzacions	Avaluació del treball (circuit)
	<i>TIR</i>	Tir en moviment	Tir en moviment	Tir en moviment	Tir en moviment	Tir en moviment	
	<i>FONAMENT</i>	Joc de peus	Dribling	Joc de peus	Finalitzacions	Defensa 1c1	
	<i>TIR</i>	Tir en moviment	Tir en moviment	Tir en moviment	Tir en moviment	Tir en moviment	
COMPETICIÓ		1c1	1c1	2c2	2c2	1c1	1c1

Treball 2n període (sessions de la 7 a la 12)

1r ANY

CONTINGUTS DE PREPARACIÓ FÍSICA:

Joc de peus –sessions 7 i 8-

Salt –sessions 9, 10, 11 i 12-

Usar el fonament tècnic que voldrem treballar a la sessió (moment òptim per al treball de **descobriment guiat**) com a mitjà per desenvolupar les capacitats condicionals o coordinatives presentades.

CONTINGUTS TÈCNICS:

Els continguts presentats a continuació són els fonaments que s'han de desenvolupar en aquest període. La distribució dels mateixos anirà en funció del ritme d'aprenentatge de cada grup. Els objectius de cada fonament són els ítems perseguits.

El volum de temps proposat per a cada un dels fonaments, donarà per completar les 5 sessions del període. La distribució de les càrregues de la sessió de repàs (la 6a del període) anirà en funció de l'assoliment dels objectius; per això la **SESSIÓ Núm. 13** ens serveix per **avaluar el treball fet**. El format proposat és un **treball per estacions**

El format de competició proposat és 1x1 i 2x2

TIR

En ser un fonament tècnic fonamental, proposem un treball evolutiu constant en cada període.

En aquest 2n període:

- Tir en estàtic en proximitat.
- Començar a buscar situacions més allunyades de cistella i diferents angles

Dribling (Canvis de ritme i direcció)

3 blocs.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN DRIBLING (canvis de ritme i direcció): 90'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN DRIBLING (canvis de ritme i direcció): 75'

Objectius principals:

1. Aconseguir avançar amb el mínim nombre de bots. (treball de reforç del període anterior)
2. Aconseguir avançar el més ràpid possible (treball de reforç del període anterior)
3. Ser capaç de controlar la pilota en els canvis de ritme.
4. Començar a treballar diferents canvis de direcció: per davant i sense canvi.

Objectius secundaris: (relacionats amb altres fonaments)

1. Botar en avanç finalitzant en aturada i tir
2. Botar en velocitat utilitzant diferents finalitzacions a cistella

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR EL DRIBLING (CANVIS DE RITME I DIRECCIÓ)		
DESCOBRIMENT GUIAT	10%	10'-8'
GEST TÈCNIC	30%	25'-20'
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	45'-40'
COMPETICIÓ	10%	10'-8'

Defensa del/la jugador/a amb pilota

4 blocs.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN LA DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A AMB PILOTA: 120'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS EN LA DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A AMB PILOTA: 100'

Objectius Prioritaris:

4. Conèixer quina és la correcta posició defensiva
5. Saber com es realitzen els desplaçaments defensius (pas de caiguda, d'acorrallament i lliscaments defensius)
6. Valorar el treball del rebot com a mitjà habitual de recuperació de la pilota
7. Moment ofensiu a oposar-se: el/la jugador/a ofensiu/va està botant

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR LA DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A AMB PILOTA		
DESCOBRIMENT GUIAT	10%	15'-12'
GEST TÈCNIC	20%	20'-15'
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	60'-50'
COMPETICIÓ	20%	25'-20'

Passada i recepció

3 blocs.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN PASSADA I RECEPCIÓ (canvis de ritme i direcció): 90'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN PASSADA I RECEPCIÓ (canvis de ritme i direcció): 75'

Objectius Prioritaris:

1. Conèixer diferents passades i recepcions en estàtic o moviment i amb 1 o 2 mans.
2. Passar net i precís
3. Anar a buscar la pilota en la recepció i llegir el millor espai per rebre

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR LA PASSADA I LA RECEPCIÓ		
DESCOBRIMENT GUIAT	15%	15'-12'
GEST TÈCNIC	30%	20'-15'
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	45'-40'
COMPETICIÓ	5%	10'

PERIODITZACIÓ TREBALL

2n PERÍODE

1r ANY

-exemple pràctic-

		SESSIÓ 7	SESSIÓ 8	SESSIÓ 9	SESSIÓ 10	SESSIÓ 11	SESSIÓ 12
ADAPTACIÓ		Joc de peus	Joc de peus	Salt	Salt	Salt	Salt
PART PRINCIPAL	<i>FONAMENT</i>	Defensa 1c1	Passada i recepció	Passada i recepció	Defensa 1c1	Dribling	Avaluació del treball (circuit)
	<i>TIR</i>	Tir estàtic en proximitat	Tir estàtic en proximitat	Tir estàtic en proximitat	Tir estàtic en proximitat	Tir estàtic en proximitat	
	<i>FONAMENT</i>	Dribling	Dribling	Passada i recepció	Passada i recepció	Defensa 1c1	
	<i>TIR</i>	Tir estàtic en proximitat	Tir estàtic en proximitat	Tir estàtic en proximitat	Tir estàtic en proximitat	Tir estàtic en proximitat	
COMPETICIÓ		1c1	2c2	2c2	2c2	1c1	2c2

Treball 2n període (sessions de la 7 a la 12)

2n ANY

CONTINGUTS DE PREPARACIÓ FÍSICA:

Joc de peus –sessions 7 i 8-

Salt –sessions 9, 10, 11 i 12-

Usar el fonament tècnic que voldrem treballar a la sessió (moment òptim per al treball de **descobriment guiat**) com a mitjà per desenvolupar les capacitats condicionals o coordinatives presentades.

CONTINGUTS TÈCNICS:

Els continguts presentats a continuació són els fonaments que s'han de desenvolupar en aquest període.

La distribució dels mateixos anirà en funció del ritme d'aprenentatge de cada grup.

Els objectius de cada fonament són els ítems perseguits.

El volum de temps proposat per a cada un dels fonaments, donarà per completar les 5 sessions del període. La distribució de les càrregues de la sessió de repàs (la 6a del període) anirà en funció de l'assoliment dels objectius; per això la **SESSIÓ Núm. 13** ens serveix per **avaluar el treball fet**. El format proposat és un **treball per estacions**.

El format de competició proposat és 1x1 i 2x2

En el treball de 2n any, és clau SUMAR els objectius de 1r any als objectius propis del 2n any, ja que estan presentats a mode d'evolució.

TIR

En ser un fonament tècnic fonamental, proposem un treball evolutiu constant en cada període.

En aquest 2n període:

- Tir en moviment després de bot.
 - ✓ Fer pujar la pilota en línia recta
 - ✓ Encarar peus.
 - ✓ Mantenir el gest del tir.

DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A AMB PILOTA

1 bloc.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN LA DEFENSA DEL/ LA JUGADOR/A AMB PILOTA 30'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN LA DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A AMB PILOTA: 25'

Objectius Prioritaris:

1. Repàs dels objectius de l'anterior període

- ✓ Distingir les peculiaritats de la defensa al/a jugador/a amb pilota en funció de si està botant, ha deixat de fer-ho o encara no ha començat
- ✓ Interioritzar la idea de tancar el Rebot

Presentar la defensa del jugador quan ha rebut d'esquena

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR LA DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A AMB PILOTA		
OPOSICIÓ CREIXENT	70%	20'-15'
COMPETICIÓ	30%	10'-10'

Passada i recepció

4 blocs.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN PASSADA I RECEPCIÓ: 120'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN PASSADA I RECEPCIÓ: 100'

Objectius Prioritaris:

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR LA PASSADA I LA RECEPCIÓ		
DESCOBRIMENT GUIAT	10%	10'-10'
GEST TÈCNIC	30%	35'-30'
OPOSICIÓ CREIXENT	40%	50'-40'
COMPETICIÓ	20%	25'-20'

Atac 1x1

3 blocs.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN 1x1 OFENSIU: 90'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN 1x1 OFENSIU: 75'

Objectius Prioritaris:

1. Consolidar objectius de 1r any:

- ✓ Resoldre l'1c1 després de recepció en estàtic realitzant bones lectures en funció de la situació defensiva (verticalitat i lectura de distàncies)

2. També en el joc d'esquena

3.

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR EL 1x1 DES DEL PUNT DE VISTA OFENSIU		
DESCOBRIMENT GUIAT	10%	10'-10'
GEST TÈCNIC	20%	15'-10'
OPOSICIÓ CREIXENT	60%	55'-45'
COMPETICIÓ	10%	10'-10'

Defensa del/la jugador/a sense pilota –línia de passada-

2 blocs.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN DEFENSA DEL/DE LA JUGADOR/A SENSE PILOTA –línia de passada-: 60'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A SENSE PILOTA –línia de passada: 55 '

Objectius Prioritaris:

1. Consolidar objectius de 1r any:

- Remarcar la idea que sempre estem defensant
- Utilitzar el desplaçament defensiu per dificultar la passada, sense perdre de vista ni pilota ni jugador.
- Embrutar la línia de passada amb braç i cama
- Treball de rebot des del moment defensiu de línia de passada

2. Treball de defensa interior

3.

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A SENSE PILOTA –línia de passada-		
DESCOBRIMENT GUIAT	10%	5'
GEST TÈCNIC	30%	25'-20'
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	30'-25'
COMPETICIÓ	10%	5'

PERIODITZACIÓ TREBALL

2n PERÍODE

2n ANY

-exemple pràctic-

		SESSIÓ 7	SESSIÓ 8	SESSIÓ 9	SESSIÓ 10	SESSIÓ 11	SESSIÓ 12
ADAPTACIÓ		Joc de peus	Joc de peus	Salt	Salt	Salt	Salt
PART PRINCIPAL	<i>FONAMENT</i>	Atac 1c1	Passada i recepció	Passada i recepció	Passada i recepció	Passada i recepció	Avaluació del treball (circuit)
	<i>TIR</i>	Tir en moviment després de bot	Tir en moviment després de bot	Tir en moviment després de bot	Tir en moviment després de bot	Tir en moviment després de bot	
	<i>FONAMENT</i>	Defensa 1c1	Atac 1c1	Defensa 1c1 sense pilota	Atac 1c1	Defensa 1c1 sense pilota	
	<i>TIR</i>	Tir en moviment després de bot	Tir en moviment després de bot	Tir en moviment després de bot	Tir en moviment després de bot	Tir en moviment després de bot	
COMPETICIÓ		1c1	2c2	2c2	2c2	2c2	2c2

Treball 3r període (sessions de la 13 a la 18)

1r ANY

CONTINGUTS DE PREPARACIÓ FÍSICA:

Salt sessions: 13 i 14

Velocitat: sessions 15, 16, 17 i 18

Usar el fonament tècnic que voldrem treballar a la sessió (moment òptim per al treball de **descobriment guiat**) com a mitjà per desenvolupar les capacitats condicionals o coordinatives presentades.

CONTINGUTS TÈCNICS:

Els continguts presentats a continuació són els fonaments que s'han de desenvolupar en aquest període. La distribució dels mateixos anirà en funció del ritme d'aprenentatge de cada grup. Els objectius de cada fonament són els ítems perseguits.

El volum de temps proposat per cada un dels fonaments, donarà per completar les 5 sessions del període. La distribució de les càrregues de la sessió de repàs (la 6a del període) anirà en funció de l'assoliment dels objectius; per això la **SESSIÓ Núm. 18** ens serveix per **avaluar el treball fet**. El format proposat és un **treball per estacions**.

El format de competició proposat és 1x1 i 2x2

TIR

En ser un fonament tècnic fonamental, proposem un treball evolutiu constant en cada període.

En aquest 3r període:

- Tir estàtic i/o amb autopassada curta.
- Peus encarats a cistella.
- Cos encarat a cistella
- Impulsió

Atac 1c1

4 blocs

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN L'ATAC D'1C1: 120'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN L'ATAC D'1C1: 100'

Objectius prioritaris:

1. Entendre els avantatges d'espais generats per un/a mateix/a des del bot o des de la recepció i jugar-los

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR L'ATAC 1C1		
DESCOBRIMENT GUIAT	5%	10'-6'
GEST TÈCNIC	30%	20'-15'
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	60'-55'
COMPETICIÓ	15%	30'-25'

Defensa del/la jugador/a sense pilota –línia de passada-

3 blocs.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN LA DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A SENSE PILOTA –línia de passada-: 90'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS EN LA DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A SENSE PILOTA –línia de passada-: 75'

Objectius Prioritaris:

1. Remarcar la idea que sempre estem defensant
2. Utilitzar el desplaçament defensiu per dificultar la passada, sense perdre de vista ni pilota ni jugador.
3. Embrutar la línia de passada amb braç i cama
4. Treball de rebot des del moment defensiu de línia de passada

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR LA DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A SENSE PILOTA –línia de passada-		
DESCOBRIMENT GUIAT	10%	10'-8'
GEST TÈCNIC	20%	20'-15'
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	45'-40'
COMPETICIÓ	20%	20'-15'

Joc de peus

3 blocs.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN JOC DE PEUS: 90'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN JOC DE PEUS: 75'

Objectius Prioritaris:

4. Realitzar diferents aturades equilibrats
5. Utilitzar els canvis de ritme i direcció en carrera amb i sense pilota en funció de la lectura defensiva.
6. Realitzar diferents sortides i arrancades en funció de la defensa (sobre bot o abans de botar).

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR LA PASSADA I LA RECEPCIÓ		
DESCOBRIMENT GUIAT	5%	5'-5'
GEST TÈCNIC	30%	20'-15'
OPOSICIÓ CREIXENT	60%	60'-50'
COMPETICIÓ	5%	5'-5'

PERIODITZACIÓ TREBALL

3r PERÍODE

1r ANY

-exemple pràctic-

		SESSIÓ 13	SESSIÓ 14	SESSIÓ 15	SESSIÓ 16	SESSIÓ 17	SESSIÓ 18
ADAPTACIÓ		Salt	Salt	Velocitat	Velocitat	Velocitat	Velocitat
PART PRINCIPAL	FONAMENT	Joc de peus	Atac 1c1	Defensa sense pilota	Joc de peus	Atac 1c1	Avaluació del treball (circuit)
	TIR	Tir estàtic i/o amb autopassada curta	Tir estàtic i/o amb autopassada curta	Tir estàtic i/o amb autopassada curta	Tir estàtic i/o amb autopassada curta	Tir estàtic i/o amb autopassada curta	
	FONAMENT	Atac 1c1	Atac 1c1	Defensa sense pilota	Defensa sense pilota	Joc de peus	
	TIR	Tir estàtic i/o amb autopassada curta	Tir estàtic i/o amb autopassada curta	Tir estàtic i/o amb autopassada curta	Tir estàtic i/o amb autopassada curta	Tir estàtic i/o amb autopassada curta	
COMPETICIÓ		1c1	2c2	2c2	2c2	1c1	2c2

Treball 3r període (sessions de la 13 a la 18)

2n ANY

CONTINGUTS DE PREPARACIÓ FÍSICA:

Salt sessions: 13 i 14

Velocitat: sessions 15, 16, 17 i 18

Usar el fonament tècnic que voldrem treballar a la sessió (moment òptim per al treball de **descobriment guiat**) com a mitjà per desenvolupar les capacitats condicionals o coordinatives presentades.

CONTINGUTS TÈCNICS:

Els continguts presentats a continuació són els fonaments que s'han de desenvolupar en aquest període. La distribució dels mateixos aniran en funció del ritme d'aprenentatge de cada grup. Els objectius de cada fonament són els ítems perseguits.

El volum de temps proposat per a cada un dels fonaments, donarà per completar les 5 sessions del període. La distribució de les càrregues de la sessió de repàs (la 6a del període) anirà en funció de l'assoliment dels objectius; per això la **SESSIÓ Núm. 18** ens serveix per **avaluar el treball fet**. El format proposat és un **treball per estacions**

El format de competició proposat és 2x2, 3x3 i 4x4

TIR

En ser un fonament tècnic fonamental, proposem un treball evolutiu constant en cada període.

En aquest 3r període:

- Tir en moviment després de recepció en carrera.
- Tir després de recepció en moviment + fonament.

Contraatac

5 blocs

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN CONTRAATAC D'1C1: 150'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN CONTRAATAC D'1C1: 125'

Objectius prioritaris:

Recordar objectius de l'any anterior:

- Reconèixer les fases del joc de contraatac i adaptar el rol tan ràpid com sigui possible
 1. Reconèixer els diferents condicionants del rebot
 2. Discriminar els diferents passades d'obertura
 3. Entendre els diferents recursos tècnics per transportar la pilota en camp ofensiu a la major velocitat possible (bot i passada)
 4. Córrer oberts (jugadors no implicats en el contraatac)
 5. Reconèixer les circumstàncies que converteixen un jugador en "tràiler" o "últim"

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR L'ATAC 1C1		
DESCOBRIMENT GUIAT	5%	10'-6'
GEST TÈCNIC	30%	40'-35'
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	75'-65'
COMPETICIÓ	15%	25'-20'

Defensa del/la jugador/a sense pilota

3 blocs.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN LA DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A SENSE PILOTA: 90'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS EN LA DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A SENSE PILOTA: 75'

Objectius Prioritaris:

1. Reconèixer el moment defensiu d'estar defensant al/la jugador/a allunyat/da de la pilota

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR LA DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A SENSE PILOTA		
DESCOBRIMENT GUIAT	10%	10'-8'
GEST TÈCNIC	20%	20'-15'
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	45'-40'
COMPETICIÓ	20%	20'-15'

Joc sense pilota

2 blocs.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN EL JOC SENSE PILOTA: 60'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS EN EL JOC SENSE PILOTA: 50'

Objectius Prioritaris:

1. Moure's sense pilota amb intenció

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR EL JOC SENSE PILOTA		
DESCOBRIMENT GUIAT	10%	5'-5'
GEST TÈCNIC	25%	15'-10'
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	30'-25'
COMPETICIÓ	15%	10'-10'

PERIODITZACIÓ TREBALL

3r PERÍODE

2n ANY

-exemple pràctic-

		SESSIÓ 13	SESSIÓ 14	SESSIÓ 15	SESSIÓ 16	SESSIÓ 17	SESSIÓ 18
ADAPTACIÓ		Salt	Salt	Velocitat	Velocitat	Velocitat	Velocitat
PART PRINCIPAL	FONAMENT	CONTRAATAC	DEFENSA DEL/ DE LA JUGADOR/A SENSE PILOTA	CONTRAATAC	CONTRAATAC	CONTRAATAC	
	TIR	Tir en moviment després de recepció en carrera.	Tir en moviment després de recepció en carrera.	Tir en moviment després de recepció en carrera.	Tir en moviment després de recepció en carrera.	Tir en moviment després de recepció en carrera.	
	FONAMENT	JOC SENSE PILOTA	CONTRAATAC	JOC SENSE PILOTA	DEFENSA DEL/ DE LA JUGADOR/A SENSE PILOTA	DEFENSA DEL/ DE LA JUGADOR/A SENSE PILOTA	
	TIR	Tir en moviment després de recepció en carrera.	Tir en moviment després de recepció en carrera.	Tir en moviment després de recepció en carrera.	Tir en moviment després de recepció en carrera.	Tir en moviment després de recepció en carrera.	Avaluació del treball (circuit)
COMPETICIÓ							

Treball 4t període (sessions de la 19 a la 24)

1r ANY

CONTINGUTS DE PREPARACIÓ FÍSICA:

Velocitat: sessió 19

Força: sessions 20, 21, 22, 23 i 24

Usar el fonament tècnic que voldrem treballar a la sessió (moment òptim per al treball de **descobriment guiat**) com a mitjà per desenvolupar les capacitats condicionals o coordinatives presentades.

CONTINGUTS TÈCNICS:

Els continguts presentats a continuació són els fonaments que s'han de desenvolupar en aquest període. La distribució dels mateixos aniran en funció del ritme d'aprenentatge de cada grup. Els objectius de cada fonament són els ítems perseguits.

El volum de temps proposat per a cada un dels fonaments, donarà per completar les 5 sessions del període. La distribució de les càrregues de la sessió de repàs (la 6a del període) anirà en funció de l'assoliment dels objectius; per això la **SESSIÓ Núm. 24** ens serveix per **avaluar el treball fet**. El format proposat és un **treball per estacions**.

El format de competició proposat és 2x2 i 3x3

TIR

En ser un fonament tècnic fonamental, proposem un treball evolutiu constant en cada període.

En aquest 4rt període:

Tir en moviment. Després d'autopassada llarga.

- Peus encarats.
- Millora de l'angle de tir.

Contraatac

4 blocs

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN CONTRAATAC D'1C1: 120'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN CONTRAATAC D'1C1: 100'

Objectius prioritaris:

2. Reconèixer les fases del joc de contraatac i adaptar el rol tan ràpid com sigui possible

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR L'ATAC 1C1		
DESCOBRIMENT GUIAT	5%	10'-10'
GEST TÈCNIC	30%	30'-25'
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	60'-50'
COMPETICIÓ	15%	20'-15'

Defensa del/la jugador/a sense pilota.

Defensa dels talls

2 blocs.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN LA DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A SENSE PILOTA –defensa dels talls-: 60'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS EN LA DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A SENSE PILOTA –defensa dels talls-: 50'

Objectius Prioritaris:

- Reconèixer el moment de defensa del tall
- Conèixer les eines per col·locar-se davant de la trajectòria de l'atacant
- Sentir-se a gust amb el contacte físic

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR LA DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A SENSE PILOTA –defensa del tall-		
DESCOBRIMENT GUIAT		
GEST TÈCNIC	30%	15'-12'
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	30'-25'
COMPETICIÓ	15%	15'-12'

Joc sense pilota

4 blocs.

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN JOC SENSE PILOTA: 120'

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN JOC SENSE PILOTA: 100'

Objectius Prioritaris:

1. Crear consciència de la interacció que té el joc col·lectiu

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR LA PASSADA I LA RECEPCIÓ		
DESCOBRIMENT GUIAT	5%	5'-5'
GEST TÈCNIC	30%	20'-15'
OPOSICIÓ CREIXENT	60%	60'-50'
COMPETICIÓ	5%	5'-5'

PERIODITZACIÓ TREBALL

4rt PERÍODE

1r ANY

-exemple pràctic-

		SESSIÓ 19	SESSIÓ 20	SESSIÓ 21	SESSIÓ 22	SESSIÓ 23	SESSIÓ 24
ADAPTACIÓ		Velocitat	Força	Força	Força	Força	Força
PART PRINCIPAL	FONAMENT	Defensa sense pilota	Contraatac	Joc sense pilota	Contraatac	Joc sense pilota	Avaluació del treball (circuit)
	TIR	Tir en moviment. Després d'autopassada llarga.	Tir en moviment. Després d'autopassada llarga.	Tir en moviment. Després d'autopassada llarga.	Tir en moviment. Després d'autopassada llarga.	Tir en moviment. Després d'autopassada llarga.	
	FONAMENT	Joc sense pilota	Defensa sense pilota	Contraatac	Joc sense pilota	Contraatac	
	TIR	Tir en moviment. Després d'autopassada llarga.	Tir en moviment. Després d'autopassada llarga.	Tir en moviment. Després d'autopassada llarga.	Tir en moviment. Després d'autopassada llarga.	Tir en moviment. Després d'autopassada llarga.	
COMPETICIÓ		3x3	3x3	2x2	2x2	3x3	

Treball 4t període (sessions de la 19 a la 24)

2n ANY

Velocitat: sessió 19

Força: sessions 20, 21, 22, 23 i 24

Usar el fonament tècnic que voldrem treballar a la sessió (moment òptim per al treball de **descobrimient guiat**) com a mitjà per desenvolupar les capacitats condicionals o coordinatives presentades.

CONTINGUTS TÈCNICS:

Els continguts presentats a continuació són els fonaments que s'han de desenvolupar en aquest període. La distribució dels mateixos anirà en funció del ritme d'aprenentatge de cada grup. Els objectius de cada fonament són els ítems perseguits.

El volum de temps proposat per a cada un dels fonaments, donarà per completar les 5 sessions del període. La distribució de les càrregues de la sessió de repàs (la 6a del període) anirà en funció de l'assoliment dels objectius; per això la **SESSIÓ Núm. 24** ens serveix per **avaluar el treball fet**. El format proposat és un **treball per estacions**.

El format de competició proposat és 3x3 i 4x4

TIR

En ser un fonament tècnic fonamental, proposem un treball evolutiu constant en cada període.

En aquest 4t període:

- Repàs general.
- Transferència del tir al joc real

Contraatac

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN CONTRAATAC D'1C1: lliure. En funció de les necessitats del grup.

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN CONTRAATAC D'1C1: lliure. En funció de les necessitats del grup.

Objectius prioritaris:

Recordar objectius de l'any anterior:

Consolidar treball de 1r any:

- ✓ Reconèixer les fases del joc de contraatac i adaptar el rol tan ràpid com sigui possible
 - ✓ Reconèixer quan s'ha de treballar per rebre la 1a passada de contraatac.
 - ✓ Reconèixer quan s'ha de treballar per rebre la 1a passada de contraatac.
 - ✓ Usar els diferents elements de desmarcatge
6. Reconèixer els diferents condicionants del rebot
 7. Discriminar les diferents passades d'obertura
 8. Entendre els diferents recursos tècnics per transportar la pilota en camp ofensiu a la major velocitat possible (bot i passada)
 9. Córrer oberts (jugadors no implicats en el contraatac)
 10. Reconèixer les circumstàncies que converteixen un jugador en "tràiler" o "últim"

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR L'ATAC 1C1		
DESCOBRIMENT GUIAT	5%	
GEST TÈCNIC	30%	
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	
COMPETICIÓ	15%	

Defensa del/la jugador/a sense pilota

En les sessions que duren 90', la fase de construcció consta de 60' (dos blocs de 30'). TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN LA DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A SENSE PILOTA: lliure. En funció de les necessitats del grup.

En les sessions que duren 75', la fase de construcció consta de 55' (dos blocs d'uns 25'). TOTAL DE TEMPS EN LA DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A SENSE PILOTA: lliure. En funció de les necessitats del grup.

Objectius Prioritaris:

2. Reconèixer el moment defensiu d'estar defensant al/a la jugador/a allunyat/da de la pilota

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR LA DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A SENSE PILOTA		
DESCOBRIMENT GUIAT	10%	10'-8'
GEST TÈCNIC	20%	20'-15'
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	45'-40'
COMPETICIÓ	20%	20'-15'

Joc sense pilota

TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN JOC SENSE PILOTA: lliure. En funció de les necessitats del grup.

TOTAL DE TEMPS INVERTIT EN JOC SENSE PILOTA: lliure. En funció de les necessitats del grup.

Objectius Prioritaris:

Consolidar el treball de 1r any:

- ✓ Prendre consciència de la 'interacció que té el joc col.lectiu

2. Moure's sense pilota amb intenció

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DELS TIPUS D'EXERCICIS PER DESENVOLUPAR LA PASSADA I LA RECEPCIÓ		
DESCOBRIMENT GUIAT	10%	
GEST TÈCNIC	25%	
OPOSICIÓ CREIXENT	50%	
COMPETICIÓ	15%	

PERIODITZACIÓ TREBALL

4rt PERÍODE

2n ANY

-exemple pràctic-

		SESSIÓ 19	SESSIÓ 20	SESSIÓ 21	SESSIÓ 22	SESSIÓ 23	SESSIÓ 24
ADAPTACIÓ		Velocitat	Força	Força	Força	Força	Força
PART PRINCIPAL	<i>FONAMENT</i>	Contraatac	Contraatac	Contraatac	Contraatac	Contraatac	Avaluació del treball (circuit)
	<i>TIR</i>	Repàs general	Repàs general	Repàs general	Repàs general	Repàs general	
	<i>FONAMENT</i>	Joc sense pilota	Defensa del/ de la jugador/a sense pilota	Joc sense pilota	Defensa del/ de la jugador/a sense pilota	Joc sense pilota	
	<i>TIR</i>	Repàs general	Repàs general	Repàs general	Repàs general	Repàs general	
COMPETICIÓ		3x3	3x3	4x4	4x4	4x4	

Exemple de sessió

Hora inici	Temps invertit	Treball	Objectius prioritaris i secundaris	Explicació exercici	Gràfic
PART D'ESCALFAMENT O ADAPTACIÓ					
			Desenvolupar-presentar- millorar "X" capacitat o habilitat física. Tots els escalfaments venen desenvolupats a la guia (part de preparació física)		
			Estiraments dinàmics		
PART PRINCIPAL O DE CONSTRUCCIÓ					
		FONAMENT 1	Objectiu prioritari: Presentar-perfeccionar-dominar "X" fonament tècnic Objectiu secundari____ _____	Exercici usat. Variants Rotació	Gràfic de l'exercici
		BLOC DE TIR	Treballar "X" detall de tir	Exercici usat. Variants Rotació	Gràfic de l'exercici
		FONAMENT 2	Objectiu prioritari: Presentar-perfeccionar-dominar "X" fonament tècnic	Exercici usat. Variants Rotació	Gràfic de l'exercici

10%
del
temps
total
de la
sessió

70%
del
temps
total
de la
sessió

			Objectiu secundari____ _____		
		BLOC DE TIR	Treballar “X” detall de tir	Exercici usat. Variants Rotació	Gràfic de l’exercici
PART DE COMPETICIÓ					
			Transferir el treball tècnic realitzat a una situació jugada on es prioritza aquest treball Avaluar l’assimilació dels fonaments presentats a la sessió en un context de competició	Joc reduït. NO ABUSAR DEL 5X5. La puntuació anirà encarada a potenciar l’ús del fonament desenvolupat	Gràfic de l’exercici
PART DE TORNADA A LA CALMA O READAPTACIÓ					
	Fora pista (sempre que sigui possible)		Treball de relaxació (estiraments) i de reforç del treball realitzat (feedback)		
			BÀSQUET INVISIBLE: ACTIVITAT (possibilitat de fer-ho entre entrenaments, ajuntant als dos grups o a l'inici de l'entrenament)		
TREBALL POSTERIOR: seguiment de les possibles incidències i absències de la sessió					

20%
del
temps
total
de la
sessió

Les sessions les dividirem en 4 parts: part d'escalfament o adaptació, part principal o de construcció, part de competició i part de tornada a la calma.

La duració d'aquestes parts variarà en funció del temps disponible per sessió.

PART D'ESCALFAMENT

Part d'adaptació o escalfament. És el 10% total de la sessió (10'-15')

Moment òptim per desenvolupar Bàsquet Invisible.

Domini de pilota

Escalfament/preparació física

No farem estiraments excepte en casos especials.

PART PRINCIPAL

Bloc de construcció (45'-55' aprox)

Aquí és on som més flexibles. Dins la periodització donada, només es marcarà un número de fonaments (2 o 3) per desenvolupar en 6 setmanes. CADA CENTRE DECIDIRÀ LA DISTRIBUCIÓ (tots en cada sessió o només 1 per sessió)

- Bloc A. Concepte a desenvolupar per periodització
- Ràpid. Exercici de tir que ens serveix de separació. Tindrem un objectiu tècnic per a cada període de 6 setmanes.
- Bloc B. Concepte a desenvolupar per periodització
- Ràpid. Exercici de tir que ens serveix de separació. Tindrem un objectiu tècnic per a cada període de 6 setmanes

PART DE COMPETICIÓ (15' aprox)

Si en la part final de cada bloc, no hem proposat competició, hauríem de fer una part competitiva orientada a prioritzar els conceptes presentats en la sessió (si treballem passar tallant, premiar el seu ús...) per aconseguir transferència al joc. NO ABUSAR DEL 5X5 ja que perdríem de vista el sentit individual del programa

PART DE READAPTACIÓ O DE TORNADA A LA CALMA

Aquí sí que farem uns estiraments marcats.

Bon moment de reforç, feedback i treball de presa de consciència tant en l'àmbit del visible com de l'invisible . Moment òptim per desenvolupar Bàsquet Invisible.

[REDACTED]

[REDACTED]

La proposta de desenvolupament del bloc tècnic ha estat emmarcada en una estructura comú per a tots els fonaments.

La primera intenció és encaixar el concepte en l'àmbit ofensiu o defensiu, explicar si aquest desenvolupament és per a primer any o per a segon, i proposar quants blocs són necessaris per aconseguir una certa adquisició de les habilitats bàsiques o CAPACITATS.

Seguidament es detallen uns principis propis del concepte (idees genèriques imprescindibles per donar qualitat al treball del fonament).

També es proposa un lèxic comú que podríem usar en el programa i per acabar, es parla d'unes expressions que ens porten a l'ús de la comunicació.

Més tard s'afegeixen unes imatges (allà on ha estat possible), per tal de visualitzar l'explicació teòrica posterior. Aquesta explicació ha estat enfocada des de 4 vessants (tècnica, tàctica, psicològica i reglamentària) i és en aquest espai on els creadors del bloc s'han esplaiat. Aquesta seria la part on els/les caps de centre poden treure tot el rendiment a la guia, ja que el treball ha estat molt exhaustiu.

Per respectar el ritme de tots els centres, s'ha definit unes capacitats; com hem dit anteriorment, les capacitats seran aquells objectius "mínims" que tot jugador/a ha de conèixer. A cada fonament hi ha les capacitats definides, tant per a primer com per a segon any.

La part pràctica del fonament es basa en una evolució del treball:

Una primera part de **descobriment, de creació de necessitat, d'expressió** lliure dins d'un marc proposat. Hi potenciem la seva expressió natural, sense voler coaccionar la seva creativitat. Format de joc.

1. En segon lloc proposaríem una presentació del **gest tècnic**, sense oposició ni decisió.
2. Després faríem un gran apartat de **treball amb oposició** (dificultat creixent, però intentant que la presa de decisions sigui el més pròxima a la realitat possible, sense que es pugui anticipar la resposta ...)
3. Per últim hi hauria una **part de competició, per tal de transferir el concepte al joc real**. Aquesta part competitiva, dependria de la dinàmica del grup i del nivell d'enteniment del concepte proposat..., en el cas que en la sessió hi hagués un sol concepte, aquesta part de competició seria la part final en pista de la sessió. En el cas que en la sessió hi hagués més d'un concepte treballat, us proposem fer una competició al final d'aquest bloc on el mitjà per puntuar tingui molt a veure amb el concepte treballat.

Una proposta de distribució APROXIMADA del temps invertit podria ser:

- 10% descobriment
- 20% gest tècnic
- 50% oposició creixent
- 20% competició

Cada fonament té una proposta TEÒRICA de distribució de mètode d'exercicis

Així, per acabar, hi ha una proposta d'exercicis. Aquests exercicis estan enfocats a l'objectiu del bloc (descobriment guiat, gest tècnic, exercicis amb oposició creixent...). Hi ha hagut algun fonament on s'ha proposat una evolució durant els blocs necessaris.

7. TROBADES

Un cop al trimestre, farem partits entre centres

- 19 de novembre de 2017 (Tarragona / Barcelona).
- 18 de febrer de 2018 (Girona / Lleida).
- 27 de maig de 2018 (Trobada Final - Blanes).

Hem de fer que els nostres jugadors i jugadores participin el màxim possible i tan equiparat com es pugui.

El format de les Trobades serà:

1r any:

1ª i 2ª Trobada es jugarà 3c3. 8 Quarts de 6'. Fer grups de 3 o 4 jugadors que varien a cada quart (hi haurà quarts de descans).

Després de bàsquet, l'equip que ha rebut bàsquet recuperi la pilota, sense necessitat de treure de fons i havent de fer sortir la pilota fora de la zona de triple

Seguirem sense contar i farem una rotació de jugadors per quarts

Imprescindible tenir ajudants

L'última trobada i 2n any: trobades de 5c5.

Arbitratge:

8 Quarts de 6' amb rellotge comú

Les faltes de tir, sempre són de fons

La falta i bàsquet: l'equip que ha rebut la falta, torna a atacar

Bàsquet Invisible

Treball de valors, idees, actituds, hàbits...

La primera consigna és que és difícil “ensenyar” valors, sense transmetre’ls, sense destil·lar-los (no podem demanar EDUCACIÓ, si nosaltres som uns mal educats i ens comportem com a tals).. tampoc tindriem èxit si imposéssim uns valors.

A més, és la vessant més valorada dels/les caps de centre del PDP de la temporada 2015-2016, ja que el 90 % dels/les entrenadors/es vàreu votar formació integral dels jugadors com a 1a o 2a prioritat del programa.

Les famílies també valoren la formació integral dels seus fills i filles com a objectiu més important del PDP.

Aquesta temporada 16-17 aplicarem la metodologia presentada als cursos i tallers: afrontarem l’educació en valors des de la pista, parlant de l’empatia i la confiança. A l’hora seguirem proposant activitats (Isaac/Laura Diaz) que siguin el més atractives possible, amb el seguiment posterior i les repercussions. La periodització és de fer 2 activitats cada 8 setmanes

Com hem dit, els valors presentats aquesta temporada seran L’EMPATIA i LA CONFIANÇA. Dins d’aquests valors hi ha diferents manifestacions que hem d’enllaçar amb el “valor origen”... per exemple: dins de l’empatia, podríem encabir-hi la humilitat

PART PRÀCTICA

La primera idea és aprofitar qualsevol situació que es doni per potenciar, experimentar i generar consciència de l’empatia i de la confiança. Hem de fer viure l’empatia com a idea principal del treball en valors; ser valents i, sempre dins de la coherència, sacrificar temps d’entrenament tècnic per a aprofundir el treball de valors.

A part, farem unes activitats que proposarem, admetent diferents tipus de formats. On sí que tots seguirem una mateixa estructura és que les activitats es faran en una llibreta d’entrenament que hauran de portar els/les nens/es... li direm **la llibreta del PDP**. La periodització serà de 2 valors treballats cada 2 mesos. La idea és crear un àmbit a treballar per cada trimestre (partit, material, companys d’equip, rivals, àrbitres, entrenament, pares –propis, de l’equip, del rival-...) per tal d’identificar el treball teòric amb un escenari pràctic i de realitat palpable pel jugador/a. Si l’experiència de la llibreta us ha comportat conflictes, podeu proposar **la carpeta del PDP**... la funció és la mateixa que la llibreta (agrupar les “activitats” fetes pels vostres jugadors/es), però el fet de deixar-se la llibreta, pot quedar “dissimulat” si entreguen un full.

RECURSOS

La idea de “la frase del mes” és molt recurrent, sent el recurs més usat pels/per les caps de centre per treballar el Bàsquet Invisible. Us presentarem unes quantes frases, d'on podreu treure alguna idea. No hi ha cap problema si voleu usar-ne d'altres.

Molts hem presentat les activitats fent que els jugadors escriguin què en pensen, o facin alguna redacció relacionada amb la idea d'origen de la frase. Us proposem que les redaccions parlin de diferents entorns (escolar, familiar... a més de l'esportiu) per tal de generar una idea d'importància, més enllà de l'àmbit esportiu. També podran ser situacions inventades. En el cas de les redaccions, exigir un mínim i marcar un màxim.

Una altra manera és que facin dibuixos on ells expressin què entenen quan se'ls hi parla d'algun valor.

També podem fer-los buscar informació d'un personatge o d'una situació d'on nosaltres creiem que ells puguin treure el valor treballat (per exemple, Rafa Nadal o Pep Guardiola, si parlem d'humilitat).

Si hem parlat de treballar amb una periodització de 2 valors cada 2 mesos, entenem que treballarem 1 cada mes. La seqüenciació que proposem és la següent:

1r dia: presentació del concepte i treball de descobriment guiat per als nens/es a partir de les frases (n'hi ha 76 per consultar), d'un personatge o d'una situació que ha passat en l'àmbit públic o en el privat. Hauran de portar un escrit o un dibuix, o la lletra d'una cançó, el segon dia explicant que entenen ells per aquest concepte. MÀXIM UNA PÀGINA PER DAVANT EN LA “LLIBRETA DEL PDP”. Podran usar qualsevol àmbit –que no sigui sempre de bàsquet- : recordeu proposar àmbits vosaltres.

2n dia: El/la cap de centre fa la correcta interpretació del valor, idea o actitud i exposa arguments amb exemples per explicar-ho bé. Recordeu de lligar amb el valor “mare”.

Així els nens/es sabran si anaven ben encaminats o no. Se'ls pot demanar un exemple trobat per internet (aprofitem les noves tecnologies) fora de l'àmbit del bàsquet.

2n i 3r dia: Treball final del concepte (registre a pista per part del/la cap de centre o d'un/a col·laborador/a). A veure com apliquen els coneixements teòrics a l'àmbit pràctic. Fer-los/les fer un altre tipus de deure de reforç del valor/idea/actitud...

Provar de posar el/la jugador/a enmig del procés d'aprenentatge: si el primer valor de treball serà la REPONSABILITAT (lligada al respecte i a la confiança), una bona manera de SER RESPONSABLES és posar 2/3 encarregats/des de material, que durant X setmanes seran els/les encarregats/des de l'ordre a la pista, al vestidor...

Frases del mes: triant una d'aquestes frases (o **qualsevol altra**), podrem fer reflexions i proposar "activitats" de presa de consciència de l'actitud, hàbit, valor... que vulguem presentar

1. AGRAEIX CADA NOU REPTE, PERQUÈ ET FARÀ CRÉIXER.
2. CAURE ESTÀ PERMÈS... PERÒ AIXECAR-SE ÉS OBLIGATORI.
3. LA POR ÉS LA MÉS IGNORANT I INJUSTA CONSELLERA.
4. UN FRACÀS ÉS UNA LLIÇÓ.
5. S'HAURIA DE PROHIBIR NO LLUITAR PEL QUÈ ES VOL.
6. L'ACCIÓ PORTA MÉS FEINA QUE LES PARAULES.
7. L'ACCIÓ MÉS PETITA TÉ MÉS VALOR QUE LA INTENCIÓ MÉS GRAN
8. PERDONAR NO CANVIA EL PASSAT PERÒ SÍ POT MILLORAR EL FUTUR.
9. NO POTS EVITAR ELS ERRORS, PERÒ POTS APRENDRE'N D'ELLS.
10. NO DECEPCIONIS A AQUELLS/ES QUE HO FARIEN TOT PER TU.
11. SENSE TREBALL NO HI HA RECOMPENSA.
12. L'HUMILITAT ÉS UNA COSA ESTRANYA; QUAN CREUS QUE LA TENS, DESAPAREIX!
13. EL SAVI ÉS SAVI PERQUÈ PENSA QUE NO HO ÉS.
14. APRENDRE ÉS QÜESTIONAR-HO TOT.
15. DARRERA DELS MÉS GRANS ERRORS HI HA LA MANCA D'HUMILITAT.
16. LA CONFIANÇA EN UN MATEIX, NEIX D'APRENDRE DELS ERRORS.
17. L'ÚNIC LLOC ON L'ÈXIT ARRIBA ABANS QUE EL TREBALL ÉS AL DICCIONARI.
18. ETS CAPAÇ D'ACONSEGUIR EL QUE VULGUIS SI EL TEU ENTUSIASME NO TÉ LÍMITS.
19. NO ÉS DOLENT VOLER SER EL MILLOR, SINÓ VOLER-HO SER I NO DONAR-HO TOT.
20. LES OPORTUNITATS NO ES PERDEN... JA QUE ALGÚ LES APROFITA PER TU.

21. ELS/LES AMICS/GUES SÓN LA FAMÍLIA QUE S'ESCULL.
22. UN ESFORÇ MÉS, UN FRACÀS MENYS.
23. MENTRES TINGUIS CARÀCTER, SERÀS FORT.
24. QUI PERSISTEIX, HO ACONSEGUEIX.
25. SI NO TROBES EL CAMÍ, FES-LO.
26. SI NO INTENTES GRANS COSES, NO LES ACONSEGUIRÀS.
27. PER MOLT ALT QUE SIGUI EL CIM, SEMPRE HI HA UN CAMÍ.
28. L'ÈXIT SEMPRE VA ACOMPANYAT DE LA FE I DE L'ESFORÇ.
29. LA CONSTÀNCIA EN ELS PETITS DETALLS CONSTRUEIX GRANS COSES.
30. LA FELICITAT NO ÉS UN SENTIMENT, ÉS UNA DECISIÓ.
31. FARÉ EL QUE CALGUI PER GUANYAR: PORTAR L'AIGUA, ANIMAR ELS/LES MEUS/VES COMPANYS/ES O FICAR L'ÚLTIMA CISTELLA...
32. EL/LA JUGADOR/A INTEL·LIGENT ES RECUPERA D'UN FRACÀS, QUI NO HO ÉS, MAI NO ES RECUPERA D'UN ÈXIT.
33. RESPECTAR ÉS COMENÇAR A GUANYAR.
34. SI VOLS QUE ET RESPECTIN, PRIMER HAS D'APRENDRE A RESPECTAR: "RESPECTAR PERQUÈ ET RESPECTIN".
35. ESFORÇA'T EL DOBLE PER MERÈIXER LA MEITAT.
36. PER LA CONFIANÇA QUE EM TENS, TINC MÉS CONFIANÇA.
37. ÉS BO TENIR UNA FINALITAT ON DIRIGIR-SE; PERÒ EL VIATGE ÉS EL QUE REALMENT IMPORTA.
38. BUSCA LA SIMPLICITAT QUAN T'ENVOLTI EL DESORDRE.
39. ENMIG DE LA DIFICULTAT HI TROBARÀS UNA OPORTUNITAT.
40. JUGA DE LA MATEIXA MANERA COM VIUS LA VIDA, AMB TOT EL COR I AMB TOTA L'ÀNIMA.

41. ESTAR ATENT ÉS MÉS IMPORTANT QUE SER LLEST.
42. LA VERITABLE MESURA D'UN/A CRACK, ÉS LA SEVA CAPACITAT DE FER MILLORS ALS/LES SEUS/VES COMPANYS/ES.
43. SI NO T'ESFORCES AL MÀXIM, COM SABRÀS ON ÉS EL TEU LÍMIT?
44. ÉS DUR FRACASSAR EN ALGUNA COSA, PERÒ ENCARA ÉS PITJOR NO HAVER-HO INTENTAT.
45. HA DE SER MÉS IL·LUSIONANT EL CAMÍ QUE L'ARRIBADA.
46. UN GENI ÉS L'1% D'INSPIRACIÓ I UN 99% DE SUOR.
47. L'EXCÉS DE CONFIANÇA HO CONVERTEIX TOT EN DÍFICIL, L'ESFORÇ HO CONVERTEIX TOT EN MÉS FÀCIL.
48. L'AMISTAT NOMÉS ES DESENVOLUPA EN LA SINCERITAT I DINS DEL RESPECTE MUTU.
49. LA PITJOR DERROTA ÉS PERDRE LA IL·LUSIÓ, LA MAJOR VICTÒRIA ÉS MANTENIR LA PERSEVERÀNCIA.
50. L'ÚNICA BATALLA QUE ES PERD, ÉS LA QUE NO ES LLUITA.
51. LA CONSTÀNCIA EN ELS PETITS DETALLS CONSTRUEIX GRANS COSES.
52. TOTA ERRADA ÉS UN PAS CAP A L'ÈXIT
53. LA FELICITAT NO ÉS UN SENTIMENT, ÉS UNA DECISIÓ.
54. LA FORÇA DE LA BANDADA ÉS EL LLOP, LA FORÇA DEL LLOP ÉS LA BANDADA.
55. EL PODER DEL NOSALTRES ÉS MÉS PODERÓS QUE EL PODER DEL JO.
56. ÉS BO TENIR UNA FINALITAT ON DIRIGIR-SE; PERÒ EL VIATGE ÉS EL QUE REALMENT IMPORTA.
57. ENMIG DE LA DIFICULTAT HI TROBARÀS UNA OPORTUNITAT.
58. UN SOL DIT NO POT AIXECAR NI UNA PEDRETA, CAL LA COOPERACIÓ DELS 5 DITS.
59. EL NOSTRE GRAN ENCERT ÉS RENUNCIAR AL JO PEL NOSALTRES.
60. JUGA DUR, JUGA NET, JUGA ARA.

61. SI VOLS TRIOMFAR, NO ET QUEDIS MIRANT ELS GRAONS DE L'ESCALA; COMENÇA A PUJAR, D'UN EN UN, FINS ARRIBAR A DALT DE TOT.
62. LA PERSEVERÀNCIA ÉS LA VIA DE MERÈIXER COSES IMPORTANTS.
63. LA NOSTRA RECOMPENSA ES TROBA EN L'ESFORÇ I NO EN EL RESULTAT. UN ESFORÇ TOTAL ÉS UNA VICTÒRIA COMPLERTA.
64. NO ESPERIS GAUDIR-NE DEMÀ, GAUDEIX ARA!
65. EL DESIG VENÇ LA POR I APLANA DIFICULTATS.
66. SENSE LLUITA NO HI HA EVOLUCIÓ.
67. NOMÉS QUI VIU AGENOLLAT, VEU ENEMICS GEGANTS.
68. "SI NOMÉS SÓC RECORDAT PER HAVER ESTAT UN BON JUGADOR DE BÀSQUET... HAURÉ MALGASTAT LA MEVA VIDA" ISIAH THOMAS
69. ÈXIT=HABILITAT+VALENTIA+OPORTUNITAT.
70. AQUELL QUI NO VOL, BUSCA EXCUSES. AQUELL QUI VOL, TROBA MOTIUS.
71. SI BUSQUES RESULTATS DIFERENTS, NO FACIS SEMPRE EL MATEIX.
72. L'ESFORÇ ÉS EL SUBSTITUT DE LES EXCUSES.
73. LA SORT ÉS ENTRENABLE.. A MÉS TREBALL, MÉS SORT TENS.
74. GUANYAR ÉS APRENDRE, DIVERTIR-SE I SUPERAR-SE EN EQUIP
75. L'AMBICIÓ ÉS EL CAMÍ A L'ÈXIT I LA PERSEVERÀNCIA EL VEHICLE AMB EL QUE S'ARRIBA.
76. LA CONFIANÇA EN UN MATEIX ÉS EL PRIMER PAS PER A L'ÈXIT.

Posa't al lloc de l'altre – empatia

Cadascú escriu en un paper el que vol que faci un company/a davant de la resta del grup (normalment surten frases com cantar, ballar, però a vegades en surten d'altres que els fa més vergonya). Recollim el paper i la sorpresa és que cadascú ha de fer el que ha escrit en el seu paper (els repartiu en el mateix ordre que els recollíu, no els barregeu perquè després no tindrà el mateix resultat). La majoria de vegades quan veuen que els ha tocat el seu paper s'enfaden i no volen fer-ho, aquí és quan nosaltres els hem de fer preguntes per reflexionar, com per exemple:

- Com és que no vols fer-ho davant de tots els companys/es?
- Per què tens vergonya?
- T'agrada el que has escrit si ho has de fer tu? I si ho ha de fer algú altre? Per què?
- Que tens por que riguin de tu? Per què?
- (...)

Si acaben fent el que posa el paper podem fer preguntes com:

- Com han reaccionat? T'ha agradat?
- Com t'has sentit?
- T'ha fet vergonya? Per què?
- (...)

Tots junts a partir de preguntes i parlant hem d'arribar a la conclusió: EL QUE NO VULGUIS PELS ALTRES NO HO VULGUIS PER TU. Hem de reflexionar que moltes vegades ens riem de la resta de companys/es perquè no saben fer alguna cosa o perquè són més alts, més baixos, etc. però tots tenim les nostres virtuts i defectes. I normalment no ens agrada que es riguin de nosaltres, per això ens hem de ficar al lloc del company/a perquè a nosaltres tampoc ens agradaria sentir-nos malament perquè els altres no ens tracten com ens agradaria.

Agafa un rol – Empatia

Tres o quatre jugadors/es voluntaris/es o escollits per nosaltres se separen del grup. A la resta de companys/es els hi donem un rol, el mateix a tots/es. Podeu donar el rol que creieu que us pot ajudar més amb el vostre grup (despistats, enfadats, bordes, tristos, el que sempre es riu de tot, etc.). I fem passar al primer company/a. Li diem que ha de parlar amb la resta i descobrir a quina hora juguem demà (la pregunta us la podeu inventar). La resta l'hauran de contestar seguin el seu rol i mai respondre a la pregunta que ens esta fent. Exemple:

- Voluntari 1: Hola! Dema juguem oi?
- Despistat: No ho sé.
- Voluntari 1: Tenim partit però no recordo l'hora la saps tu?
- Despistat: No ho tinc clar, pregunta-ho algú altre que jo tampoc ho sé.
- (...)

- Voluntari 2: Hola! Demà tenim partit oi?
- Borde: Clar! Quines preguntes són aquestes?
- Voluntari 2: Saps a quina hora juguem?
- Borde: Que burro no ho saps? I li dona l'esquena.
- (...)

Després hem de preguntar als voluntaris com s'han sentit, si els ha agradat que els companys ens tractessin com ho han fet, etc. Per arribar tots junts a la conclusió que quan necessitem ajuda dels altres no ens agrada que ens tractin malament o no ens facin cas per tant sempre que algú ho necessiti hem d'intentar ajudar-lo perquè no sabem el perquè té aquesta pregunta o problema.

Aquest es pot fer amb post-its i tothom en té un amb una actitud escrita, se l'enganxen al front sense veure-la. Ens passegem per l'espai i la gent ens tracta tal i com ho faria la persona que tenim enganxada al front. Si jo tinc enganxat el post-it de passota, quan algú està davant meu i intento parlar amb ell/a, no em faran cas.

Les nostres qualitats –confiança

Enganxem un paper a l'esquena de tots els jugadors/es i agafen un bolígraf. Es reparteixen en l'espai. S'han de moure per l'espai i escriure a l'esquena del company/a una qualitat que tingui, pot ser de bàsquet de personalitat, etc. sempre que sigui positiva. Hem d'intentar evitar tòpics com ets molt simpàtic/a, hem d'intentar que vagin més enllà: bon tir exterior, bon joc de peus, ajuda a tothom que ho necessita, sempre anima als companys/es, etc.

Quan tothom hagi escrit a la resta de companys/es deixarem que ho llegeixin, és important que ho facin sols/es i no ho comentin amb la resta (entenem que és una cosa personal). Després de que ho hagin llegit hem d'intentar fer una reflexió amb algunes preguntes com:

- Com us heu sentit llegint el que pensen de vosaltres?
- Us ho esperàveu? Per què?
- Creieu que tot el que us han escrit és veritat?

Hem d'intentar arribar a la conclusió que a vegades nosaltres mateixos no veiem tot allò bo que fem i que hem de tenir confiança i potenciar allò que sabem fer.

Túnel del positivisme - confiança

Fem un passadís entre tots els companys i un company passa entre mig. Cada jugador li diu alguna cosa positiva. És recomanable que li digui a l'orella perquè és personal i així la resta no ho copia. Quan ja hagin passat tots coneixeran les coses bones que la resta pensa sobre ell/a. Hem de reflexionar sobre això i potenciar la seva confiança.

Important, si els nens/es són molt sensibles pot ser que al arribar al final del túnel plorin. Hem de potenciar-ho com una cosa bona.

Conte de les eines – Confiança i treball en equip

Els explicarem el següent conte:

“Una vegada les eines d’un magatzem d’una fusteria es reuniren en assemblea per mirar d’arreglar les seves diferències. A l’inici d’aquesta curiosa reunió, el martell exercí la presidència, però de seguida les altres eines li notificaren que hi hauria de renunciar perquè feia massa soroll amb els cops que donava. El martell acceptà l’acusació, però el que no acceptà és que presidís la reunió el cargol, perquè deia que donaria massa voltes a les coses i la reunió resultaria llarga i avorrida .

Tant el cargol com els seus similars es donaren per entesos, però ells no admetrien pas que la llima presidís la reunió perquè deien que provocaria massa friccions amb les seves asprors habituals.

La llima hi estigué d’acord, però amb la condició que fessin fora de l’assemblea el metro, perquè es passava el dia mesurant a tothom segons el seu patró, com si ell fos l’únic perfecte d’aquest món.

Llavors entrà el fuster al magatzem, es posà el davantal i es posà a treballar. Utilitzà el martell, la llima, el metro i el cargol. Al final, convertí un tros de fusta en un moble útil i preciós.

Quan el fuster marxà, les eines es tornaren a reunir. Llavors, parlà el xerrac i digué:

- Companys, en la reunió anterior quedà demostrat que tots i cadascun de nosaltres tenim defectes, però el fuster només treballa amb les nostres qualitats. Això és el que ens fa a tots tan valuosos. Així és que us demano que no ens fixem més en els aspectes negatius que veiem els uns als altres i aportem les nostres habilitats tal com ho fa el fuster.

L’assemblea trobà que el martell era fort, el cargol unia i donava força, la llima era especial per a allisar i llimar asprors i observà que el metro era precís i exacte. En aquells moments sentiren que eren un equip capaç de crear mobles de qualitat i estigueren orgullosos de treballar junts. Des d’aquell dia es preocuparen de ser cadascun d’ells el millor en la seva especialitat”.

Després d’explicar el conte els podem dir que reflexionin a casa i el següent dia ens portin escrit a la llibreta quin és el valor que amaga el conte i perquè aquest i no un altre.

Busca una frase - podem treballar qualsevol valor.

Els diem el nom del valor que volem treballar i que el proper dia ens el defineixin amb una frase seva, que preguntin a casa, internet, diccionari, etc. Després el següent dia ens ho expliquen a tots i entre tots/es l'acabem definint i trobem la definició d'aquell valor per al nostre PDP.

També podem fer el mateix si el valor ja el coneixen o ja ha estat treballat. Els hi diem que portin una frase o imatge que creguin que defineix aquell valor i que la portin. El següent dia ho ensenyen a la resta i entre tots/es decidim quina és la nostre frase o imatge que ens defineix com a PDP amb aquell valor.

Això es pot fer amb tots els valors treballats durant la temporada i així al final tindrem diferents frases o imatges que ens definiran. En podem fer un recull i tenir-ho sempre allà quan entrenem.

Per exemple:

Hem treballat el treball en equip i han portat moltes frases. Les comenten i expliquen i finalment decideixen aquesta:

“El talento gana partidos, pero el trabajo en equipo gana campeonatos”. Michael Jordan.

A partir d'ara aquesta frase definirà el treball en equip en el nostre PDP (podem tenir un suport com una cartolina i anar-les apuntat totes allà).

Utilitzacions d'un clip – Resolució de conflictes i treball en equip.

Ens posem en grups de 4 més o menys i amb un temps establert busquem totes les utilitzacions d'un clip que se'ns acudeixin. Quan s'acaba el temps les contem i les diem davant de tot el grup.

Hem pogut veure la imaginació de cada grup i la cooperació entre aquests per arribar a dir el màxim d'utilitzacions que li podríem donar a un clip.

Hem de reflexionar amb els jugadors/es que ens ha servit per poder adonar-nos que les coses poden tenir moltes solucions, més de les que ens pensem i a vegades treballar amb grup ens ajuda a trobar-les.

Vídeos

Enllaços d'interès per treballar empatia i esforç.

1. Empatia - <https://www.youtube.com/watch?v=zcBRFqiWnX4>

El següent vídeo és sobre uns ocells, un és molt diferents i la resta se'n riu i intenten fer-lo fora. Després de veure'l, els podem fer preguntes com:

- Què us ha semblat?
- Com creieu que s'ha sentit l'ocell més gros?
- Què en penseu del que fan la resta d'ocells?
- Està bé que després rigui l'ocell gros? Com creieu que hauria d'haver reaccionat?

Intenteu dirigir les preguntes per treballar l'empatia.

Aprofitant que aquest any hi ha els jocs olímpics hi ha vídeos que podem utilitzar que són interessants (dos enllaços a cada vídeo, notícia i vídeo):

2. Empatia - https://www.youtube.com/watch?v=iP_RE14SYRs

http://www.playgroundmag.net/sports/Nikki_Hamblin-Abbey_D-Agostino-espiritu_olimpico-atletismo_0_1811818803.html

Els podem preguntar que els ha semblat a ells, si ho haguessin fet, què creuen que va passar després, etc.

3. Empatia

<http://www.lavanguardia.com/deportes/olimpiadas/20160817/403982950036/rio-2016-lavillenie-llora-podio-abucheos-grada-olimpiadas.html>

(Vídeo dins la notícia)

Els podem comentar la dificultat d'arribar a uns jocs olímpics a representar els millors esportistes del país davant els millors esportistes del món. I encara més difícil és guanyar una medalla. Què els sembla el que li ha passat a aquest atleta?

TREBALL DE VALORS A LES

TROBADES (Temporada 2016-2017)

- Aplicar tot els valors, hàbits i actituds que s'han treballat en els diferents entrenaments.

1a TROBADA.-

- Cada Cap de Centre donarà 3 'Post-it' a cada jugador/a, on respondrà (sempre que sigui possible, amb una paraula) a les següents preguntes:
 - ✓ Què significa per a tu el bàsquet ?.
 - ✓ Què esperes del PDP ?.
 - ✓ Quin valor o actitud creus que és més important quan fas bàsquet ?

Aquesta activitat s'haurà d'explicar en la darrera sessió abans de la Trobada. En el pavelló s'haurà d'habilitar un espai per tal que tots els participants puguin enganxar el 'Post-it'.

2a TROBADA.-

- Cada jugador/a haurà de fer una "petita entrevista", que haurà preparat prèviament, a un jugador/a d'un altre Centre PDP.

3a TROBADA.-

- Cada jugador/a haurà de respondre a una enquesta realitzada per l'FCBQ.

TREBALL D'HÀBITS

Abans de la sessió

- Arribar al pavelló amb el temps suficient.
- Alimentació (podríem recomanar un berenar model???).
- Saludar a tothom (conserge, companys, entrenadors...)
- Utilitzar correctament el vestidor (xivarri, .ordre....)
- Equipar-se correctament (samarreta PDP, pantalons curts, calçat esportiu ben cordat, cabells recollits, no dur proteccions innecessàries....)
- No està permès l'ús d'arracades, rellotges, polseres, cadenes, anells o qualsevol altre objecte amb el qual ens puguem fer mal o puguem fer mal als/les companys/es durant l'entrenament.
- És aconsellable portar per als entrenaments un calçat d'esport diferent del que s'utilitza per anar pel carrer.
- Deixar la bossa al lloc indicat amb ordre.
- Dur una ampolla d'aigua.
- Treure el material necessari (encarregats de material).
- Si és possible jugar a bàsquet de forma lliure.
- Respectar l'entrenament anterior.

Durant la sessió

- Mirar que facin grups de jugadors/es de diferents clubs.
- Ajudar a aixecar els companys que caiguin a terra.
- Reconèixer les faltes pròpies i acceptar les rebudes.
- Celebrar els encerts dels/les companys/es
- Reconèixer els errors propis i acceptar els dels/les companys/es.
- Hidratar-se.

Després de la sessió

- Recollir el material.
- Utilitzar el vestidor correctament per dutxar-se (no tardar massa i repassar que no ens deixem res).
- Acomiadar-se de tothom.

EXEMPLE PRÀCTIC 1

DESENVOLUPAMENT VALOR

VALOR A PRESENTAR: **RESPONSABILITAT (LLIGAT A L'EMPATIA)**

TEMPORITZACIÓ: 4 sessions

OBJECTIU PRINCIPAL: **Augmentar la consciència del jugador/a sobre la necessitat de fer-se responsables de l'activitat en la que participen.**

DIA	Xerrada abans entrenament	Durant l'entrenament	Xerrada post-entrenament	Activitats (entre entrenaments)
1	Presentació de valor. La responsabilitat vol dir actuar amb consciència de que ets CAUSA d'un fet. La responsabilitat és una decisió. Tu decideixes fer una tasca, una acció... Ser responsable vol dir assumir que faràs tant bé com puguis una acció encara que no t'agradi, no et sentis bé, et costi, dubtis,... Posar exemples de la vida quotidiana de persones o actes que denoten responsabilitat. Ex: pares-fills, professor/a-alumne/a, fer les activitats, → "Coses	NO	-Farem una rotació durant tot l'any i definirem responsables de: -Escalfament. Responsabilitzar-se de que tots els companys hagin escalfat i estiguin preparats per entrenar. -Material. Responsabilitzar-se de que tot el material està recollit i no hi ha res a la pista. -Dutxa. Responsabilitzar-se de que tothom es dutxa, que no es triga més de 5 minuts i que ningú es deixa res al vestuari. -Explicació de les activitats a fer per el proper dimarts.	-Fer dues llistes a la llibreta del PDP: 1) Llista de coses de les que ets responsable únic fóra del bàsquet. Ex: fer les activitats, parar la taula... 2) Llista de coses de les que ets responsable únic dins el bàsquet. Ex: fer la bossa, posar la roba a la rentadora... Per a aquestes activitats els hi demanarem entre 3 i 5 coses de cada llista.

	que depenen de tu i només tu!"			
--	-----------------------------------	--	--	--

2	Repasar les activitats fetes Parlar del contravalor: la Irresponsabilitat. Posar exemples. La gent irresponsable no genera confiança. Els equips de bàsquet necessiten que els/les companys/es confiïn uns en els altres... Explicar que durant l'entrenament tindran una responsabilitat → Els hi parlarem de responsabilitat individual en la defensa de 1c1	Realitzar exercicis de 3c3 on inicialment es difumini la responsabilitat individual però que nosaltres hi posarem molt èmfasi.	a)Treure una conclusió sobre la responsabilitat individual en la defensa: “L’hem d’assumir tots/es els/les de l’equip i no es pot delegar. Això fa que sigui difícil i per això cal entrenar amb concentració” b)Explicar les activitats de les vacances de Nadal.	Els obligarem a que es responsabilitzin de fer una feina que no sigui del tot agradable per a ells/es però que la puguin fer sense problemes→ ex: Desparar la taula del dinar durant les vacances de Nadal. S’han de responsabilitzar de que la taula quedi ben neta. Els hi farem escriure una espècie de contracte a la llibreta del PDP: <i>“Jo, Joel Seira, em responsabilitzo de deixar la taula ben neta de plats en tots els dinars que es facin a casa durant les vacances de Nadal”.</i>
3	Feed-back de les activitats. Els hi podem dir que parlarem amb els pares. En aquest entrenament tindran activitats de responsabilitat vers un/a company/a d’equip→ “Germà gran”.	Farem els mateixos exercicis de 3c3 de l’últim dia	Preguntar si és fàcil o difícil responsabilitzar-se d’algú i fer un petit debat sobre això. Posar exemples de persones que es fan responsables i fer veure als nois/es la dificultat de fer-se responsable d’algú.	Ara que potser ja entenen més què és responsabilitat i irresponsabilitat, els hi demanarem que busquin imatges sobre responsabilitat i irresponsabilitat per enganxar-les a la llibreta del PDP. Poden demanar ajuda als pares!

	S'hauran de responsabilitzar de que aquest/a company/a faci bones defenses individuals. Com els podem ajudar: donar consells, animar que no es desconcentrin, dir que el que no han fet bé perquè ho facin millor la propera vegada...			
4	Que expliquin quines imatges han enganxat.	NO	Fer un feed-back amb els 4 grups (mirar si és possible o si no fer-ho primer any i després segon any) i treure conclusions generals sobre la responsabilitat: “Ets pots fer responsable de <u>fer alguna cosa</u> o bé d'<u>alguna persona</u>. Fer-se responsable vol dir créixer, fer-se gran. Per fer-nos millors jugadors/es de bàsquet i persones ens hem de responsabilitzar del què fem. Ser responsables és una decisió. Jo	NO

			decideixo ser millor jugador/a de bàquet. Què haig de fer per ser millor?" Lema" Volem millorar, som responsables"	
--	--	--	--	--

Possible imatge d'irresponsabilitat



Possible imatge de Responsabilitat



EXEMPLE PRÀCTIC 2

DESENVOLUPAMENT VALOR

VALOR A PRESENTAR: **ESFORÇ (LLIGAT A LA CONFIANÇA)**

TEMPORITZACIÓ: 4 sessions

OBJECTIU PRINCIPAL: **Augmentar la consciència del jugador/a sobre la necessitat d'esforçar-se en l'activitat en la que hi participen.**

DIA	Xerrada abans entrenament	Durant l'entrenament	Xerrada post-entrenament	Activitats (entre entrenaments)
1	Presentació de valor. El lligarem amb el valor que hem treballat anteriorment, la Responsabilitat, per començar a parlar de l'Esforç. Si parlàvem de que per ser responsable cal assumir que faràs tant bé com puguis una acció, per parlar d'esforç, incidirem en que caldrà ser CONSTANT, DISCIPLINAT, NO DONAR-SE PER VENÇUT, TREBALLADOR/A, etc. en aquesta responsabilitat que TU has decidit assumir. Fer-los veure amb exemples de com a diari fem coses que ens requereixen un esforç i que les acatem de manera disciplinada.	NO	-Tornar a plantejar la pregunta: "Què aconseguim quan ens esforcem?" -Explicació de les activitats a fer per a la propera sessió.	-Fer una redacció de 4-6 línies on caldrà que ens expliquin: "Què busquem quan ens esforcem?" -Fer-los veure que primer necessiten saber què els hi suposa un esforç i després plantejar-se per què el fan. Ex: anar al cole, entrenar a bàsquet, ordenar la seva habitació, fer classes de música/anglès/informàtica, anar al PDP, etc. -Si veiem que van molt perduts/des, els/les ajudem una mica amb algun exemple: si faig mala lletra em compraré un quadern de cal·ligrafia. Per què? - "Cada vegada que ens esforcem demostrem que volem ser MILLORS CADA DIA".

	Ex: aixecar-se al matí per anar al cole, escoltar al mestre a classe, tornar a casa caminant, ajudar als pares, etc. Plantejar la pregunta → “ Per què ho fem? Què aconseguim quan ens esforcem?”			
2	Repasar les activitats fets. Parlar de la “voluntat de millorar quan ens esforcem”. Parlar del contravalor: INCAPACITAT PER ESFORÇAR-ME. Posar exemples. La gent que no s’esforça no pot aconseguir els seus objectius. Si no puc aconseguir els meus objectius, el meu equip tampoc els aconseguirà. El bàsquet és un esport col·lectiu. Explicar que durant l’entrenament posarem atenció al seu esforç → Ens fixarem si l’esforç individual és important per a l’objectiu col·lectiu.	Realitzar algun exercici que requereixi l’esforç de tots/es els/les jugadors/es per poder assolir un objectiu col·lectiu. Ex: -Competició de relleus. -Competició de tir. -Competició d’entrades. -3c3. Per tirar cal que tots/es els/les jugadors/es hagin tocat pilota. (2n any).	a)Treure una conclusió sobre l’esforç individual per aconseguir un objectiu col·lectiu: “Cal que cada jugador/a s’esforci al màxim per ser millor i fer millor al seu equip” b)Explicar les activitats.	Els esforços no acostumen a tenir una recompensa immediata. Cal ser CONSTANTS I DISCIPLINATS, no decaure en l’esforç, i continuar cada dia. Per fer-ho els hi plantejem un repte → al llarg de la propera setmana hauran de fer 1 sèrie de 5 tirs lliures abans i després de cada entrenament al seu club. Caldrà que portin per a la propera sessió un registre a la llibreta de quants tirs lliures han ficat i quants n’han fallat per cada sèrie.

3	Parlem de les activitats. Que ens expliquin com els hi ha anat en el seu esforç de fer el registre dels tirs lliures. “El resultat no podrà ser immediat, però si ho fem cada dia, ens apropem a l’objectiu”. Els animem a que no ho deixin de fer per aconseguir un objectiu final individual → ser millor llançador/a, el que farà millorar al meu equip → els tirs lliures són molt importants per poder guanyar partits. Tornarem a incidir en l’esforç a l’entrenament, aquest cop plantejant un exercici de màxima dificultat. “	Els demanem un exercici de domini de pilota on el repte sigui gran. Ex: en estàtic o en moviment, amb una pilota o amb 2, però que d’entrada no els hi sigui fàcil assolir-lo. Escollim l’exercici segons el nivell dels nostres jugadors/es.	Parlar sobre si s’ha assolit l’exercici de domini de pilota. Davant de les respostes “era molt difícil”, “no ho farem mai”, reflexionar sobre que “l’esforç ha de ser CONSTANT per poder superar les dificultats”, “no ens podem donar per vençuts a la primera”. Recordar el lema del primer dia: “Cada vegada que ens esforcem demostrem que volem ser MILLORS CADA DIA”. -Explicar les activitats.	-Ja sabem que si volem millorar, cal RESPONSABILITZAR-SE I ESFORÇAR-SE. Per a la propera setmana hauran de portar la foto d’un esportista que considerin que s’ha esforçat cada dia per arribar on és ara. No ha de ser exclusivament de bàsquet. Ex: NADAL, Kilian JORNET, L’EQUIP DE WATERPOLO FEMENÍ, L’EQUIP DE HANDBOL ESPANYOL, etc. -Els hi parlarem d’un jugador que <i>“Per a ell, 500 llançaments al dia abans d’anar a l’escola era un entrenament normal i per la nit li tocava entrenament amb l’equip. Ell era el primer en arribar i l’últim en marxar.”</i> DRAZEN PETROVIC. Els direm que busquin informació i ens expliquin coses sobre ell el proper dia.
4	Que expliquin quines imatges han enganxat i perquè han escollit a aquests esportistes. I que expliquin que han trobat sobre en PETROVIC. Incidir en que va ser un dels millors perquè es va	NO	Conclusions generals sobre l’esforç: “Cal esforçar-se per aconseguir els objectius individuals. Si no ens esforcem, no només no podrem decidir els objectius, sinó que a més	NO

	esforçar cada dia per aconseguir-ho. “Sense esforç no hi ha recompensa” Ens haurem fixat si a l’inici de l’entrenament repetien l’exercici de domini de pilota que els hi vam plantejar l’anterior sessió. Preguntar si “ja s’han donat per vençuts”.		vindran imposats pels altres. El meu esforç em farà millorar a mi i al meu equip. Però cal ser CONSTANT I DISCIPLINAT, TREBALLADOR/A I NO DONAR-SE PER VENÇUT. Amb la responsabilitat vaig decidir ser millor jugador/a de bàsquet. El meu esforç diari, em donarà l’opció d’aconseguir-ho.” Lema” Sense esforç no hi ha recompensa”	
--	--	--	---	--

EXEMPLE PRÀCTIC 3

DESENVOLUPAMENT VALOR

PDP 13/14 – BÀSQUET INVISIBLE

VALOR A TREBALLAR: **LA CONFIANÇA**

TEMPORITZACIÓ: de 4 a 5 sessions

OBJECTIU PRINCIPAL: que els/les jugadors/es prenguin consciència sobre la importància de: **tenir confiança en un mateix i tenir confiança en el grup** (jugadors / staff) són fonamentals per a la seva millora i la del grup en general. També, en donar confiança als altres!

Com sabeu tot està relacionat. Responsabilitat, esforç, respecte i... la veritat... penso que hi falta la confiança. De tot el que podria haver escollit, el que més m'ha cridat l'atenció alhora de treballar ara és la confiança: des d'un punt de vista individual però també de grup. Dins l'esport d'equip aquest és també un dels pilars fonamental, crec.

Sessió 1

Bé, el primer dia anirà bé repassar amb ells els valors que hem treballat. Espero que surtin els tres que fins el moment hem fet: responsabilitat, esforç i respecte.

Llavors, podem demanar-los quins altres valors pensen que també són necessaris. Amb una mica de sort, la confiança sortirà. *I amb molta més sort... els hi "endollem" (jajaja):* Com aquell qui no vol la cosa... citem la confiança com a valor necessari també per a la millora personal però també del grup.

Les activitats que faran a la llibreta:

Els citem la següent frase: **la confiança en un mateix és el primer pas per assolir un objectiu**

Es tracta que en tres o quatre línies redactin si estan d'acord o no (i perquè, clar) amb l'anterior afirmació.

Potser és una mica "pal" això d'escriure però a veure què ens posen, val ???

Sessió 2

Primer mirarem les llibretes. Podem comentar el que han posat en veu alta. Es pot generar un petit debat però els hem de portar, si em permeteu i sense ésser expert, a la següent conclusió: davant d'un repte hem de creure que serem capaços d'assolir-lo. Primer hem de creure que som capaços de fer quelcom per llavors poder fer... Hem de tenir confiança amb nosaltres (individual).

Avui el valor el treballarem a la pista i a casa.

A la pista:

Durant l'entrenament els posarem un repte: sense dir-los res, en un moment donat de l'entrenament, millor cap al principi / meitat, els farem llançar 5 tirs lliures seguits (es poden posar per parelles: un llança i l'altra agafa el rebot cinc vegades). Ens hauran de dir quants n'han fet. Nosaltres ho anotem a la nostra llibreta. Llavors, abans de plegar de l'entrenament, és quan els posem el repte. A VEURE SI SÓN CAPAÇOS DE SUPERAR-SE. Tornaran a llançar els cinc tirs lliures. Per una part, a veure si són capaços de superar la marca anterior (si n'han fallat un o més) o bé d'igualar-la (si abans els han fet tots cinc). Però abans de llançar, posem a prova la confiança que ens tenen la resta dels companys/es. Abans de que el jugador/a tiri, cadascun dels companys haurà de situar-se a un costat de la pista (si creu que el jugador que en aquell moment llança se superarà) o a l'altra (si creu que no ho farà). Per tant, s'hauran de mullar. (si allò surt de mare... hem de fer-los reflexionar... perquè et poses a un costat i no a l'altra ?) Podem recordar la frase de la llibreta: *la confiança en un mateix és el primer pas per assolir un objectiu*

Llavors, el fet és el següent: ens tocarà fer un petit raonament. Imaginem que el nostre equip llança dos tirs lliures a partir d'una tècnica. Per tant, podem escollir que llança oi?

El fet és el següent: l'equip ha de decidir qui llança (sovint és l'entrenador). Perquè llança un i no un altre? Segurament és per un tema de confiança oi ? Ens genera més seguretat no ? Per estadística, ... pel que sigui però segur que tenim major confiança en un d'entre tots.

... Per tant, confiança i seguretat es relacionen ? (podem reflexionar en veu alta).

A casa:

Que ens anotin a la llibreta el següent:

Han de pensar en el seu millor amic o amiga (de l'escola o no) i anotar si tenen confiança amb ell/a o no. Per què ?

Sessió 3

Repassem el que han anotat a la llibreta. Espero que si es tracta del seu millor amic o amiga hauran dit que sí, que hi tenen confiança (*en cas contrari és un "rollo d'estiu", jajaja*). Farem una mica de resum del que tots/es han anotat (sense personalitzar).

Avui tornarem a fer el mateix de l'altra dia a la pista: 5 tirs lliures i a veure si milloren. Que els companys/es es tornin a mullar. Mirar si hi ha algun/a jugador/a que ha canviat de costat (o sigui, el dia passat va dir que no ho superaria i es va posar en un costat de la pista i en canvi avui diu que sí o a l'inversa). Però avui nosaltres ajudarem a millorar a qui llança; portem tota la temporada i coneixem els jugadors/es (potser és un tema de concentració, potser de gest tècnic, ...). Abans de començar amb el primer tir, els direm (si és necessari) què és allò que han de fer per millorar i anotar, així, els tirs. Potser han d'aprendre a no escoltar el que diuen, a aïllar-se, ... potser han de millorar algun gest tècnic, els hi haurem de dir, ... O sigui, si la setmana passada dèiem que abans de fer quelcom hem de creure que serem capaços, avui toca dir que això no només és així perquè ho pensem i prou... ens cal saber, ens cal concretar què és allò que ens ajudarà a fer-ho !

Així, abans d'acabar l'entrenament haurem de trobar un petit espai per fer la següent reflexió. Si sabem els nostres punts forts però també aquells que hem de millorar podrem avançar cap a qualsevol objectiu ja que guanyarem en confiança. O sigui, seguint amb l'exemple dels tirs lliures, si no som destacats en aquest apartat, haurem de saber per què és així: per què no els anotem? En aquest cas, l'entrenador/a, quan et dóna una indicació per millorar t'està ajudant amb: 1) detectar el problema; 2) aportar-te una solució; 3) l'entrenador/a sap que si millores aquest apartat tindràs més confiança/seguretat en tu també (*i també sabem que en l'entrenador/a, però no cal dir-ho...*)

Per tant, detectar i actuar sobre els nostres punts febles també és important. És aquí on guanyem amb confiança/seguretat (crec).

A casa, a la llibreta: dins el bàsquet, que anotin dues coses amb les que tenen menys confiança d'ells mateixos (per exemple: una entrada per l'esquerra, un canvi de mà, ..., el que sigui) Només dues coses...

Sessió 4

Repassem la llibreta. En veu alta tots han de dir el que han anotat.

Doncs bé, avui a l'entrenament haurem de trobar un espai per posar-los en parelles i que a partir del que han anotat a la llibreta, l'altra els ajudi a millorar. Què vull dir ? Per exemple, jo vaig posar a la meua llibreta que a mi em costa molt anotar una entrada per l'esquerra. Doncs la meua parella em dirà què faig malament. Què he de fer per millorar. S'estableix així una relació de confiança?

Aquest punt és important. En un esport d'equip tots som importants i necessaris. Així, si a un company/a nostre/a li costa alguna cosa hem d'ajudar-lo. Si ho sabem, hem de dir-li alguna cosa perquè millori. Això genera confiança entres els membres del grup/equip. El silenci... el riure dels defectes de l'altre/a, el no diàleg no creen el clima necessari per establir relacions de confiança. És cert que confiança i respecte en aquest cas van lligats. Però puc ser respectuós amb l'altre/a i en canvi no fer res per guanyar-me la seva confiança oi? A veure si entre tots/es arribem a aquesta conclusió... és la meua voluntat d'ajudar a millorar el/la company/a el que ajuda en la nostra relació de confiança...

A la llibreta no tinc cap exercici (s'accepten propostes!!!).

Sessió 5

Si ens cal, ja que amb les quatre anteriors ens hem deixat quelcom!!!

Educació física i escalfament

1. Justificació, “joc per joc”.

Definim “joc per joc” com el joc abans del joc, és a dir com unes activitats o exercicis que ens fan entrar a la part principal de l’entrenament. Tenen com a objectiu treballar elements de coordinació, condicionals o d’habilitats motores, que ens serviran per afermar i donar a conèixer als jugadors/es capacitats que estan altament lligades a l’activitat del basquetbol. És a dir, sense oblidar que l’objectiu serà escalfar, utilitzarem aquesta part de l’entrenament per incidir en tots els altres elements.

2. Metodologia de les activitats

Per a la realització correcta d’aquest bloc hem de tenir en compte varies idees que faran que es compleixin els objectius que ens hem assenyalat per a aquest apartat.

Aquestes idees són:

a. Escalfament

Hem de ser conscients que aquestes activitats seran les primeres que realitzarem a l’entrenament per la qual cosa han de ser exercicis senzills aeròbics que facin que participi el major nombre de grups musculars per a un correcte escalfament corporal.

b. Joc

No hem d’oblidar que estem treballant amb nens/es i que a més a més és l’inici de la sessió per la qual cosa l’activitat ha de ser atractiva i motivant, així doncs, gairebé totes les activitats previstes són jocs.

També hem pensat que per tal de perdre el menor temps possible en l’explicació del joc o la tasca, el més recomanable és treballar amb un grup reduït de jocs o activitats de fàcil organització i a partir d’aquí realitzar adaptacions d’acord amb els objectius que tinguem per a cada sessió.

c. Objectius clars

Els objectius que es plantegen en aquests exercicis són molt clars i concisos, en deu minuts caldrà treballar un o dos objectius amb diferents variants per tal d’optimitzar en qualitat i aprofitament aquests deu minuts.

d. Progressivitat i continuïtat

Els objectius que anem treballant a cada sessió els anirem recordant i ampliant, és a dir, intentarem aplicar el principi de progressivitat i continuïtat en el treball, per exemple, no treballarem la velocitat de desplaçament si abans no hem treballat la tècnica de carrera. De fet, les característiques dels objectius plantejats fan que siguin molt difícils d’aïllar per si mateixos, així doncs, potser hi ha objectius condicionals i coordinatius en una mateixa tasca.

e. Consciència dels estiraments finals

Englobem aquest apartat en aquest bloc per tal de que durant els estiraments passius del final de la sessió, no només hi hagi el feedback de la sessió sinó que també és pugui entendre cada estirament i donar a conèixer el múscul o músculs que hi estirem, a través de preguntes als nens/es o amb la simple indicació de l'entrenador. Per tal de tenir clars aquests conceptes, al final del bloc s'adjunta un apartat d'estiraments o hi ha una rutina tipus, amb els músculs que s'hi treballen.

3. Distribució per blocs

Introducció

En aquest bloc tractarem dos apartats: el de qualitats coordinatives (tècnica de carrera, salt, joc de peus i visió i percepció) i el de qualitats condicionals (força, velocitat i ADM). Hi haurà 25 sessions per a cada any de treball (50 sessions totals) on es repartiran i distribuïran els apartats i on es pretén anar de la mínima dificultat a la màxima, passant per diferents situacions, treballant amb elements del bàsquet com són el bot i la passada o elements del joc com són els rols de col·laboració i d'oposició.

Bloc	Educació física i escalfament
Nomenclatura	edufisesc/1-2
Núm. sessió	NÚMERO SESSIÓ I OBJECTIU

Introducció del bloc:

L'objectiu d'aquest bloc és treballar elements de coordinació i capacitats condicionals que ens serviran per assentar en els jugadors capacitats lligades a l'activitat del basquetbol. En alguns casos, com les capacitats condicionals o el joc de peus, l'objectiu només serà que el nen/a prengui consciència de que són elements útils per al basquetbol i que hi han d'anar lligats, ja que les millores que puguem aconseguir no seran gaire significatives.

Capacitats coordinatives

La coordinació interessa des del moment en que es produeix moviment, és a dir, quan hi ha desplaçaments del centre de gravetat, la qual cosa implica recórrer una trajectòria significativa per l'espai. Des del punt de vista dinàmic, la coordinació es divideix en coordinació dinàmica general i coordinació dinàmica específica.

Coordinació dinàmica general

"Domini de l'activitat corporal o, del moviment del cos, que ens capacita per executar moviments desplaçant-nos d'un lloc a un altre de l'espai, mitjançant l'aportació de la majoria de segments corporals, segons les seves capacitats específiques" (Seirul. lo, 1988).

Les bases de la coordinació dinàmica general es troben en diferents tipus de desplaçaments que es poden dividir en actius i passius. En relació al basquetbol només hem de considerar els desplaçaments actius i dins d'aquests haurem de tenir en compte aquells que són més aplicables a aquest esport:

Dintre de la coordinació treballarem la tècnica de carrera, els desplaçaments, el joc de peus i el salt (tot i que aquest últim el lligarem també a la part condicional) i realitzarem alguna sessió de visió i percepció, de manera específica o bé a través de consignes o variants en altres tasques.

- En la carrera existeix una fase aèria: on no hi ha cap recolzament de peus al terra i també hi ha una major amplitud de la gambada. Les característiques de la cursa estan determinades per la gambada i per la freqüència. Malgrat que en el basquetbol són més importants altres elements com els canvis de direcció o desviaments que es produeixen en la trajectòria de la cursa, nosaltres en aquest apartat ens centrarem en les característiques abans esmentades: gambada i freqüència. També treballarem els desplaçaments defensius, els laterals, la cursa d'esquena i els canvis de direcció (d'aquest últim donarem quatre pinzellades ja que ja hi ha un apartat específic en el bloc tècnic – tàctic).
- El joc de peus és un element constant en el treball tècnic del jugador/a de basquetbol. En el joc de peus no només intervé el recolzament correcte del peu sinó que també hi ha una coordinació del tren superior a través de l'equilibri i de la orientació del centre de gravetat.
- En el salt hi ha una primera fase que és el recolzament de batuda, una fase aèria, una fase intermèdia i un recolzament de caiguda. En el nostre esport hi ha salts en els quals els recolzaments de batuda es realitzen amb un peu (entrada a cistella) i altres en què s'utilitzen els dos peus per a la batuda (llançament a cistella o rebot). A més, el nostre esport es caracteritza per la gran riquesa de possibilitats de salt que dona, sobretot amb diferents accions prèvies de relació entre segments ("coordinacions"). És el cas dels diferents tipus d'entrada a cistella, aturades, llançaments a cistella en suspensió, rebot...
- La visió i la percepció hi apareixen constantment en el nostre esport i farem que el nen/a prengui consciència específica d'aquest element. Discriminar espais, ser conscient de la ubicació de companys i adversaris, mentre es realitza una altra acció motriu o coordinativa, són elements que treballarem en aquest bloc, per tal de reforçar aquest aspecte que també hi apareix en el tècnic – tàctic.

Capacitats condicionals

Dins aquest apartat de capacitats condicionals treballarem la força, la velocitat i l'amplitud de moviment. La resistència, no la inclourem de manera específica però si que caldria parlar als nens/es, per tal de prendre consciència, de que és una qualitat que entrenem al llarg de tota la sessió i que és útil i necessària per al basquetbol. Les altres tres qualitats les treballarem de manera específica o bé de manera complementària en altres exercicis.

- La força, hi ha moltes definicions per explicar el concepte però per la seva aplicació als nens/es, la definició que es dona al curs de primer nivell de basquetbol, és potser una de les que més s'ajusta al que volem arribar a treballar. "La capacitat condicional que per mitjà de l'activitat muscular, ens permet superar o contrarestar físicament i psíquicament una càrrega de treball d'una intensitat alta i variable que es manifesta en intervals curts de temps i permet mantenir el nivell òptim de rendiment en l'execució de les necessitats coordinatives que exigeix el joc". En aquest apartat diferenciarem entre:
 - Força en relació al propi cos: Salt i desplaçament.
 - Força en relació al mòbil: Passada i llançament
 - Força en relació a l'oponent: Lluitar, empènyer...
- La velocitat, segons Harre (1987): "és la capacitat condicional de realitzar accions motrius en el mínim de temps possible." i segons García Manso et al. (1998): "és la qualitat que ens permet realitzar accions motrius en el menor temps possible amb la màxima eficàcia." Dins de la velocitat en diferenciarem diferents tipus:
 - Velocitat de desplaçament: Relacionada amb la tècnica de carrera.
 - Velocitat gestual: Relacionada amb la tècnica.
 - Velocitat de reacció: Ve condicionada per l'estímul, i aquest pot ser visual, cognitiu, sonor, kinestèsic o tàtil, o pot ser un element o acció del propi joc.
- L'Amplitud de Moviment és un concepte que engloba conceptes com flexibilitat, elasticitat, mobilitat articular i estirament. L'objectiu de l'ADM és:
 - Garantir la qualitat del moviment de totes les articulacions de l'esportista
 - Garantir els graus de mobilitat específica requerits en la pràctica esportiva (de forma dinàmica) sense risc de lesió.
 - Disminuir el to o tensió muscular facilitant així els processos de recuperació muscular i augmentant el marge de seguretat en les lesions musculars i articulars.
 - Mantenir l'actitud corporal i simetria muscular de l'esportista.
- La Resistència, també pot tenir moltes definicions però potser una de les que més s'ajusta en el context dels esports col·lectius és la que dona Massafret et al (1999), que la defineix com la capacitat per poder resistir exigències físiques, tècniques i tàctiques establertes per a un determinat sistema de joc. Aquesta definició potser és una mica complicada per tal de fer-la entendre als nens/es, però prendre consciència de que l'esforç i l'intent de suportar la fatiga, en els entrenaments, ens ajuda a millorar aquesta qualitat, amb els beneficis que això comporta per a posteriors entrenaments o partits.

Explicació tècnica del bloc:

Aquest bloc és la primera activitat de l'entrenament, per la qual cosa, els exercicis han de ser senzills, aeròbics i hem d'intentar que participin el major nombre de grups musculars per a un correcte escalfament corporal, per la qual cosa en el primer apartat de l'activitat es realitzaran els jocs o activitats sense cap norma, jugaran lliurement.

Estem treballant amb nens petits i aquest bloc és el començament de l'entrenament, per tant, l'activitat ha de ser divertida i motivadora (per aquest motiu majoritàriament farem jocs) .

Per reduir el temps perdut en l'explicació de l'exercici o joc, treballarem amb un grup de jocs senzills, la majoria coneguts pels jugadors/es, i farem circuits o treballs amb files per tal d'anar realitzant les adaptacions pertinents per treballar l'objectiu de cada sessió.

Enumerar els continguts a treballar:

Dintre de la tècnica de la carrera treballarem:

- L'amplitud de la gambada: busquem que puguin realitzar coordinadament gambades amb diferents amplituds i freqüències. Treballarem amb gambades llargues, amb les puntes dels peus, fent passades llargues i curtes (a poc a poc anirem introduint la pilota).
- Freqüència: la podem treballar no ficant normes, fent skipping, tocant amb el taló al gluti, fent gambades curtes i també amb les puntes dels peus. A més la podem treballar combinant taló gluti i skipping.
- Tren superior: Incidència en la col·locació del cap i la mirada, l'equilibri (esquena recta) i coordinació del moviment de les mans, relaxades. Finalitzant amb la coordinació de tren superior i tren inferior, entenent-lo com a un únic moviment.
- Desplaçament lateral: han de realitzar el desplaçament lateral de forma coordinada, han de col·locar els peus sobrepassant la línia de les seves espatlles i flexionant els genolls. Treballem d'esquerra a dreta o de dreta a esquerra. Hem de treballar el desplaçament lateral en situacions diferents al moviment defensiu.
Fem desplaçaments normals, laterals, creuant els peus. Introduïm a poc a poc la pilota.
- Desplaçament d'esquena: aquest desplaçament requereix un control de peus i treball de la visió perifèrica. Aquest treball el dificultarem amb altres elements (pilota, fent skipping, talons al gluti, creuant les cames...). Concepte del "terra crema" per tal de que el recolzament sigui sense arrastrar els peus, es recolzin només les puntes i hi hagi el mínim temps de contacte amb el terra.
- Canvis de ritme i de direcció: Tot i que hi ha un bloc específic tècnic i tàctic on es treballa aquest aspecte, des d'aquest bloc de treball també hi farem incidència, sobretot en els recolzaments i la col·locació del cos en les aturades i les arrencades.
- Joc de peus i coordinació de tren inferior: ho treballarem a través del que s'anomena SAQ (Speed Agility Quickness), que són exercicis a realitzar en una escala horitzontal i on el grau de dificultat dels moviments de peus el podrem anar variant en funció del nivell o l'objectiu. Els recolzaments amb les puntes dels peus i la impulsió, ens serviran per incidir sobre la propiocepció i la pliometria (aspectes que també ens ajudaran al treball posterior de salt).

A l'hora de treballar el salt:

- Podem realitzar els exercicis o jocs sortint a peu coix, amb els peus junts, fent dos recolzaments en cada peu, variants diferents recolzaments.... tot això ho podem acabar amb una entrada a cistella. També podem tirar la pilota i fer diferents recolzaments, agafar-la i fer una entrada a cistella.
- Introduïrem a poc a poc la corda, primerament farem que es dediquin a saltar-la i a poc a poc anirem introduint la pilota (botant la pilota, passant la pilota a un altre/a company/a que també està saltant, o passar la pilota a un/a altre/a company/a que està fora i no està saltant...)
- També realitzarem exercicis individuals o per parelles on es treballi la coordinació de cames i el temps i moment de salt, per finalitzar o per agafar un rebot, fer un tap...

El treball de velocitat serà:

- Velocitat de desplaçament: un cop tinguem la tècnica de carrera consolidada, assimilada o entesa, treballarem la velocitat de desplaçament a través de jocs o competicions, sobretot exercicis de relleus o jocs de persecució. En aquests jocs hi podem afegir diferents tipus de desplaçaments (esquena, lateral...), la pilota i alguna pressa de decisions simple durant el desplaçament.
- Velocitat gestual: la utilitzarem indirectament en algun joc però no hi incidirem donat que és una capacitat relacionada amb la tècnica, i aquesta ja es treballa abastament en altres blocs.
- Velocitat de reacció: variarem l'estímul de la reacció i el moviment o gest a realitzar, abans i després de l'estímul. La treballarem de forma específica però moltes vegades anirà unida o formarà part d'algun altre exercici.

A la força treballarem:

- En tot el treball de força intentarem que el/la nen/a prengui consciència de la seva pròpia tensió i contracció muscular i que pugui arribar a ser conscient i percebre quins són els músculs que ha de contraure o utilitzar en cada moment.
- Força en relació al propi cos: farem exercicis de treball de salt, incidint en els recolzaments, també treballarem els desplaçaments utilitzant transports, llasts (els propis companys)..., a través de jocs o competicions per parelles o grups.
- Força en relació al mòbil: realitzarem exercicis de llançaments i passades, on hi hagi treball de força, incidirem en la col·locació del cos, la utilització de les cames per ajudar-nos a la impulsio, el moviment de braços i la utilització del tronc.
- Força en relació a l'oponent: Proposarem exercicis amb o sense pilota, on treballarem jocs de lluita o contacte, senzills, per tal de treballar i millorar la força d'empenta i lluita, corregint els punts de contacte i impulsio (gairebé sempre de cames).

Treball d'Amplitud de Moviment:

- L'ADM, no la treballarem per millorar els nivells de mobilitat articular ni flexibilitat, però sí que intentarem fer un treball educatiu i conscienciador del com, quan i perquè s'ha d'utilitzar, a través de petits missatges i correccions al llarg de les diferents sessions d'entrenament (en els estiraments finals) i de forma específica en un escalfament tipus preactivitat o partit.
- Estiraments i escalfaments prepartit o abans de l'activitat: dedicarem una sessió a l'explicació de com haurien de ser els "estiraments" abans de l'entrenament o partit, ja que, cal començar a trencar amb la rutina habitual i anar educant al nen/a cap a la correcta aplicació dels escalfaments. Cal començar a abandonar els estiraments passius i començar a escalfar d'una manera més dinàmica i activa.
- Estiraments postactivitat: aquí sí que podem aplicar el protocol més clàssic, donat que s'ajusta més a les necessitats i beneficis que necessitem realitzar després de l'activitat. És en aquest moment, on aprofitarem per incidir sobre el coneixement de la musculatura per tal d'anar educant al nen/a, per tal de prendre consciència de quin múscul estira en cada moment.

Visió i percepció

- Visió i percepció: el treball de visió i percepció no serà específic sinó que a través de consignes o variants d'alguns exercicis farem que hi aparegui i es treballi juntament amb altres objectius.

Descripció de la sessió / Activitats a desenvolupar:

El bloc durarà 10 minuts per sessió i s'ubicarà al començament de l'entrenament, darrere del bloc d'introducció i hàbits.

De les 25 sessions del bloc, 6 estan dedicades al treball de la tècnica de la cursa, 2 al joc de peus, 6 al treball del salt, 5 al treball de velocitat, 5 al treball de força i 1 al treball d'ADM:

Tècnica de carrera:

- 1 sessió on treballarem l'amplitud,
- 1 on treballarem la freqüència,
- 1 on treballarem la combinació de freq. i ampli. i coordinació amb tren sup.
- 1 on treballarem el desplaçament lateral.
- 1 on treballarem el desplaçament lateral i el d'esquena.
- 1 on treballarem els canvis de ritme i direcció

En aquestes sessions utilitzarem jocs com el "pilla pilla", la "pilota caçadora", "l'aranya" (jocs coneguts).

Joc de peus:

- 1 sessió on realitzarem el SAQ amb desplaçaments, i elements de la tècnica de carrera.
- 1 on realitzarem el SAQ amb multisalts.

Hi podem afegir pilota o no, en funció del nivell o grau de dificultat, així com alguna pressa de decisions senzilla.

Salt:

- 1 sessió on treballarem el salt per agafar el mòbil (rebot)
- 2 on treballarem la coordinació i impulsió en les entrades.
- 1 on treballarem el salt amb llasts
- 1 on treballarem el salt i la percepció del temps de salt.
- 1 on treballarem el salt en desequilibri o recolzaments variats.

La dificultat dels exercicis d'aquestes sessions dependran dels jugadors i del material que tinguem: cèrcols, cons, bancs, cordes.... Treballarem augmentant el nombre de recolzaments, amb diferents estímuls com botar o passar la pilota i a poc a poc augmentarem la dificultat.

Velocitat:

- 2 sessions on treballarem la velocitat de desplaçament.
- 2 on treballarem la velocitat de reacció.
- 1 on treballarem la combinació de les dues.

Hi podrem afegir pilota o no, en funció del nivell o grau de dificultat, així com alguna pressa de decisions senzilla. Ho treballarem a través de jocs de persecució i relleus.

Força:

- 1 sessió on treballarem la força en relació al cos (desplaçament).
- 1 on treballarem la força en relació al cos (salt).
- 1 on treballarem la força en relació al mòbil (passada i llançament).
- 2 on treballarem la força en relació a l'oponent.

Hi podrem afegir pilota o no, en funció del nivell o grau de dificultat, així com alguna pressa de decisions senzilla. Realitzarem jocs senzills i alguns exercicis per parelles o grups.

ADM:

- 1 sessió on treballarem els estiraments preactivitat.
- 50 sessions on recordarem els músculs més importants durant els estiraments finals.

Incidència de detalls i les correccions següents:

En treballar amb jocs, tenim el perill que els/les nens/es estiguin més centrats en el joc que en realitzar bé el moviment, per la qual cosa, al començament haurem d'explicar clarament què volem aconseguir amb el joc i fer correccions durant els mateixos.

En els desplaçaments, el joc de peus i la velocitat haurem de tenir cura que els peus no xoquin ni es creuin i obligar-lo que els portin a la mateixa altura.

També mirarem com fan els pivots.

En treballar el salt, en els desplaçaments i el joc de peus, així com en la força i la velocitat tindrem cura que coordinin els peus a l'hora de fer el mateix, sobretot si fan més d'un recolzament.

No hauríem de caure en la temptació de fer exercicis o jocs difícils i sempre intentarem fer el treball progressiu, ficant a poc a poc dificultats.

Bloc	Educació física i escalfament
Nomenclatura	edufisesc/1-2
Núm. sessió	1 - Amplitud de gambada

Introducció del bloc:

En aquest bloc pretenem que els/les jugadors/es tinguin com a objectiu principal realitzar de manera coordinada gambades amb diferents amplituds i freqüències.

Explicació tècnica del bloc:

La forma de treballar les gambades es realitzarà mitjançant jocs que obliguin al/la jugador/a a realitzar desplaçaments no uniformes en distància i amplitud.

Enumerar els continguts a treballar:

1. Treball de la gambada realitzant desplaçaments de diferents amplituds.
2. Treball de la gambada realitzant desplaçaments en diferents direccions

Descripció de la sessió / Activitats a desenvolupar:

“Pilla pilla”: aquest joc consisteix en que un/a jugador/a ha d’anar a tocar-ne un/a altre/a, mirant d’evitar els/les altres del grup ser tocats pel jugador/a que “la para”. Els jugadors hauran d’anar amb una pilota cadascun i hauran de desplaçar-se pel camp tot i botant la pilota.

El primer cop es jugarà sense cap norma

- a. Els desplaçaments es faran realitzant gambades llargues, com si fossin ballarines amb una gran amplitud de cames.
- b. Els desplaçaments es faran utilitzant únicament les puntes dels peus, com si fossin ballarines fent passades molt curtes.
- c. Els desplaçaments es faran intercalant dues gambades llargues amb quatre de curtes.



Gambada llarga



Gambada curta

Incidència de detalls i les correccions següents:

Aquest joc és molt senzill i motiva molt als jugadors/es. La nostra principal dificultat radicarà en el fet que els/les jugadors/es es centraran més en córrer per tal de no ser atrapats que en fer bé els desplaçaments tal i com els ho haurem assenyalat per la qual cosa es farà necessari donar indicacions i correccions més o menys constants.

Una forma de fer més senzill el joc és prendre les pilotes i realitzar el joc sense cap element o ben al contrari, una forma de complicar-lo serà introduir dues pilotes per jugador, excepte qui “la para” que en portarà només una i quan toqui a un dels companys es canviaran les pilotes. També podem limitar i ampliar l’espai en funció de les necessitats que tinguem.

Bloc	Educació física i escalfament
Nomenclatura	edufisesc/1-2
Núm. sessió	2 - Freqüència

Introducció del bloc:

En aquest bloc pretenem que els/les jugadors/es tinguin com a objectiu principal realitzar de manera coordinada gambades amb diferents amplituds i freqüències.

Explicació tècnica del bloc:

La forma de treballar la freqüència es realitzarà mitjançant jocs que obliguin als jugadors/es a realitzar desplaçaments on s'obligui a treballar fent skipping o talons als glutis.

Enumerar els continguts a treballar:

1. Treball de la freqüència de la gambada realitzant desplaçaments en skipping.
2. Treball de la freqüència de la gambada realitzant desplaçaments amb talons als glutis.

Descripció de la sessió / Activitats a desenvolupar:

Pilota caçadora: Un/a jugador/a ha d'evitar que els seus companys/es (caçadors/es) mitjançant passades el/la toquin amb la pilota. El/la jugador/a serà caçat/da quan un/a caçador/a el/la toqui amb la pilota sense que aquest/a l'hagi deixada anar i que qui caça passada a ser caçat/da.

Anirem incrementant la dificultat posant diferents tipus de desplaçament

- a. El primer cop es jugarà sense cap norma.
- b. Els desplaçaments es faran fent skipping.
- c. Els desplaçaments es faran portant els talons als glutis.
- d. Els desplaçaments es faran 3 repeticions d'skipping i 3 de talons.



skipping



talons als glutis

Incidència de detalls i les correccions següents:

És un joc senzill que coneix la majoria de la gent, la única cosa que s'ha de tenir en compte és que tots els/les jugadors/es realitzin de la millora manera possible la mecànica d'skipping i portar els talons als glutis.

Intentar pujar els genolls al pit i entendre que el més important no és desplaçar-se ràpid si no moure ràpid les cames amb molt poca amplitud.

Podem utilitzar el concepte de moure'ns a càmera lenta, tot i que caldrà mirar que el moviment de cames sigui molt ràpid.

Bloc	Educació física i escalfament
Nomenclatura	edufisesc/1-2
Núm. sessió	3 - Amplitud, freqüència i coordinació de tren superior

Introducció del bloc:

En aquest bloc pretenem que els/les jugadors/es tinguin com a objectiu principal realitzar de manera coordinada gambades amb diferents amplituds i freqüències i controlar i coordinar la col·locació del tronc i les extremitats superiors.

Explicació tècnica del bloc:

La manera de treballar la freqüència es realitzarà mitjançant jocs que obliguin al/la jugador/a a realitzar desplaçaments on s'obligui a treballar fent skipping o talons als glutis i a portar la mirada alta.

Enumerar els continguts a treballar:

1. Treball de la freqüència de la gambada realitzant desplaçaments en skipping.
2. Treball de la freqüència de la gambada realitzant desplaçaments amb talons als glutis.
3. Treball de la mirada i de la correcta utilització i coordinació del tren superior.

Descripció de la sessió / Activitats a desenvolupar:

“Stop”: Aquest joc consisteix en que un/a jugador/a ha d'anar a tocar-ne un/a altre/a, mirant d'evitar que la resta del grup sigui tocat/da pel jugador/a que “la para”, si un/a jugador/a diu “stop”, no el/la poden ‘pillar’ i s’ha de quedar aturat/da al lloc fent skipping i pot ser alliberat per un/a dels/les companys/es que estan “vius”. La manera d’alliberar al company serà, sense deixar de fer skipping, picar amb les dues mans alternativament, si tenen pilota, sense deixar de botar, serà fer intercanvi d’aquesta. Els/les jugadors/es hauran d’anar primer sense pilota i després amb ella, hauran de moure’s pel camp tot i botant la pilota o no.

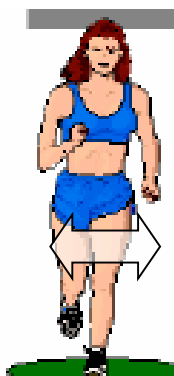
- a. la primera vegada es jugarà sense cap norma
- b. els desplaçaments es realitzaran fent skipping
- c. els desplaçaments es faran portant els talons als glutis

Incidència de detalls i les correccions següents:

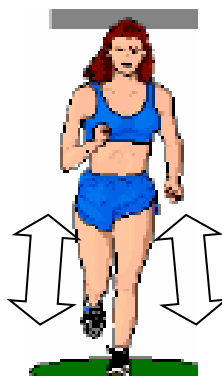
És un joc senzill que coneix la majoria de la gent, la única cosa que s'ha de tenir en compte és que tots/es els/les jugadors/es realitzin de la millora manera possible la mecànica d'skipping i portar els talons als glutis.

Una forma de fer més senzill el joc és treure les pilotes als/les jugadors/es i fer el joc sense cap element.

Tren superior: Mirada alta, esquena recta, i moviment dels braços relaxats i coordinats (sense tancar els punys) i portant els braços en un angle aproximat de 90 graus en un moviment continu de davant endarrere (en línia a la direcció de desplaçament).



Incorrecte



Correcte

Si es fa amb pilota els/les jugadors/es no podran deixar de botar-la.

Bloc	Educació física i escalfament
Nomenclatura	edufisesc/1-2
Núm. sessió	4 - Desplaçament lateral

Introducció del bloc:

En aquest bloc es pretén que els/les jugadors/es tinguin com a objectiu principal el desplaçament lateral de manera coordinada.

Explicació tècnica del bloc:

El desplaçament lateral és aquell en el que el/la jugador/a col·loca els peus sobrepasant la línia de les seves espatlles i flexionant els genolls. Es mou de manera lateral, d'esquerra a dreta o a l'inrevés.

Enumerar els continguts a treballar:

1. Treball del desplaçament lateral en situacions diferents al moviment defensiu.

Descripció de la sessió / Activitats a desenvolupar:

“Menjacocos”: hi ha un/a jugador/a que és el “menjacocos” i ha d'anar a “menjar-se” als seus companys. S'utilitzen les línies del camp per realitzar els desplaçaments per damunt sense poder sortir-ne.

- Amb desplaçament lateral normal, corrent.
- Amb desplaçament lateral, obligant sempre al/la jugador/a a que estigui de cara al “menjacocos”, la qual cosa l'obliga a pivotar en un sentit o en altre de manera constant.
- Igual que l'anterior però col·locant als/les jugadors/es per parelles i que vagin agafats/des de la mà, això dificultarà el moviment i hauran de coordinar millor les passades que fan.
- El mateix que l'anterior però introduint la pilota que serà botada amb la mà que assenyali la direcció de desplaçament.

Incidència de detalls i les correccions següents:

Haurà de fixar-se en els peus que no xoquin ni es creuin, a més d'obligar-los a portar-los a la mateixa alçada. També és com realitzaran els pivots i que estiguin sempre de cara al/la jugador/a que fa de “menjacocos”.

Bloc	Educació física i escalfament
Nomenclatura	edufisesc/1-2
Núm. sessió	5 - Desplaçament d'esquena

Introducció del bloc:

En aquest bloc pretendrem que els jugadors tinguin com a objectiu principal realitzar el desplaçament d'esquena de manera coordinada.

Explicació tècnica del bloc:

El desplaçament d'esquena requereix d'un gran control dels peus i treball de la visió perifèrica. A més treballarem aquest desplaçament dificultant-lo amb altres elements (pilota, fent skipping, talons als glutis...).

Enumerar els continguts a treballar:

1. Treball del desplaçament d'esquena.

Descripció de la sessió / Activitats a desenvolupar:

"Aranya": aquest joc consisteix en que un/a jugador/a (l'aranya) es col·loca al centre del camp i la resta de participants es col·loquen a la línia de fons i a la veu de "ja" han d'anar fins l'altra línia de fons. L'aranya ha de tocar als companys/es que a mesura que són tocats es converteixen en aranyes i així successivament fins que siguin atrapats/des tots/es. Els/les jugadors/es hauran d'anar amb una pilota cadascun i es mouran desplaçant-se amb bot. Podem anar introduint variants a mesura que el joc avanci. Com volem treballar el desplaçament d'esquena i lateral, el lateral el treballen les aranyes i la resta han d'intentar creuar el camp corrent d'esquena.

- Amb desplaçament sense pilota
- Amb desplaçament amb skipping o talons al gluti
- Amb desplaçament amb pilota
- Amb desplaçament amb pilota i skipping o talons al gluti.

Incidència de detalls i les correccions següents:

El major problema que planteja aquest joc és la seguretat i el nivell de coordinació dels jugadors/es.

Respecte a la seguretat s'ha d'evitar que cap objecte sigui al mig de la pista amb la que puguin ensopegar. I marcar les línies del camp com a lloc on acaba el joc per evitar que els/les jugadors/es xoquin amb elements externs al camp.

Respecte a l'element coordinatiu dependrà de cada jugador/a i cada entrenador/a, haurà de ser conscient de que els/les seus/ves jugadors/es puguin passar la progressió proposada o treballar durant més temps les pautes més senzilles. Per tant, podem eliminar la pilota del joc i que només es facin desplaçaments sense pilota.

Les variants (pilota, fent skipping, talons al gluti, creuant les cames...) les adaptarem al nivell i cal, a més, recalcar el concepte del "terra crema" per tal de que el recolzament sigui sense arrastrar els peus, es recolzin només les puntes i hi hagi el mínim temps de contacte amb el terra.

Bloc	Educació física i escalfament
Nomenclatura	edufisesc/1-2
Núm. sessió	6 - Canvis de ritme i direcció

Introducció del bloc:

En aquest bloc pretendrem que els/les jugadors/es tinguin com a objectiu principal realitzar parades, arrancades i canvis de ritme i direcció de forma coordinada.

Explicació tècnica del bloc:

Al bàsquet constantment ens trobem amb situacions canviants on hi ha canvis de direcció amb pilota, sense pilota, impulsions, frenades, arrancades, sortides amb bot. A més treballarem aquest desplaçament dificultant-lo amb altres elements (pilota, fent skipping, talons als glutis...).

Enumerar els continguts a treballar:

1. Treball del desplaçament lateral.
2. Treball del canvi de direcció i el recolzament per impulsar-nos.
3. Treball de les frenades i les arrancades.
4. Treball del canvi de rol i la visió perifèrica.

Descripció de la sessió / Activitats a desenvolupar:

“Persecucions amb obstacles”: després de repartir obstacles per tot el camp de manera aleatòria fem parelles. El primer membre de la parella ha de sortir ràpid i desplaçar-se pels cons lliurement, acte seguit l’entrenador/a dona la sortida a la seva parella que l’ha de perseguir anant pel mateix camí pel que decideix passar el primer, podem deixar que finalitzin o que realitzin el joc intentant fer bàsquet.

- a. Sense pilota i sense tirar a cistella.
- b. A la veu de “canvi” hi ha canvi de rol (el/la perseguit/da passa a perseguir).
- c. Mateixes variants anteriors però amb pilota.
- d. Opció de finalitzar a cistella.

Incidència de detalls i les correccions següents:

Cal incidir en la correcció de les frenades (sobretot en el canvi de rol), dels canvis de ritme, els recolzaments, les impulsions...

Recordar al/la jugador/a perseguit/da que miri de variar els desplaçaments, de cara, d'esquena, diagonals, laterals...

Respecte a l'element coordinatiu dependrà de cada jugador/a i cada entrenador/a haurà de ser conscient de que els/les seus/ves jugadors/es puguin passar la progressió proposada, també podríem marcar nosaltres el circuit sense donar llibertat.

Bloc	Educació física i escalfament
Nomenclatura	edufisesc/1-2
Núm. sessió	7 - Joc de peus: recolzaments i desplaçaments

Introducció del bloc:

En aquest bloc pretendrem que els/les jugadors/es tinguin com a objectiu principal realitzar moviments de peus de forma variada i coordinada, intentant fer-ho a una velocitat controlada però ràpida.

Explicació tècnica del bloc:

Buscarem el control de l'espai de recolzament, utilitzar les puntes del peus i intentar que hi hagi el mínim temps de contacte amb les puntes del peus al terra.

Enumerar els continguts a treballar:

1. Desplaçaments frontals amb recolzaments dins els espais
2. Combinació de recolzaments dins i fora dels espais delimitats.
3. Lliure exploració i decisió.

Descripció de la sessió / Activitats a desenvolupar:

"SAQ": cal delimitar amb cercles, guix, cordes o una escala horitzontal uns espais per recolzar i travessar verticalment. L'entrenador/a anirà fent diferents propostes de recolzaments i desplaçaments dins i fora dels espais. Aquí teniu algunes propostes, però la idea és que cada entrenador/a adapti les combinacions al nivell dels jugadors/es, i que vagi augmentant la dificultat.

- a. Skipping frontal.
- b. Skipping lateral.
- c. Un frontal un lateral.
- d. Fent girs.
- e. Botant la pilota.
- f. Un/a jugador/a s'ho inventa.
- g. Amb un/a passador/a exterior.

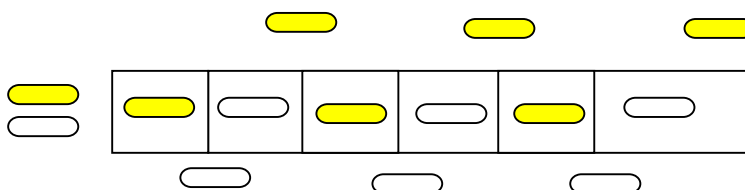
EXEMPLES: <http://www.youtube.com/watch?v=YGBBBD0liuM>

http://www.youtube.com/watch?v=ori_CC33LLs&feature=related

<http://www.youtube.com/watch?v=lxgoWMcNS4U&feature=related>

Incidència de detalls i les correccions següents:

- Poc temps de contacte amb el terra.
- Intentar anar a la màxima velocitat controlable.
- Probablement, miraran a terra per controlar els recolzaments, no importa, però hi podem afegir un passador exterior per evitar-ho.



Bloc	Educació física i escalfament
Nomenclatura	edufisesc/1-2
Núm. sessió	8 - Joc de peus: recolzaments i multisalts

Introducció del bloc:

En aquest bloc pretendrem que els/les jugadors/es tinguin com a objectiu principal realitzar moviments de peus de forma variada i coordinada, intentant fer-ho a una velocitat controlada però ràpida a través de multisalts i pliometria baixa.

Explicació tècnica del bloc:

Buscarem el control de l'espai de recolzament, utilitzar les puntes del peus i intentar que hi hagi el mínim temps de contacte amb les puntes del peus al terra per afavorir la impulsió.

Enumerar els continguts a treballar:

1. Treball de la impulsió i la coordinació del salt en la flexió del turmell.
2. Treball dels recolzaments.

Descripció de la sessió / Activitats a desenvolupar:

“SAQ”: cal delimitar amb cercles, guix, cordes o una escala horitzontal uns espais per recolzar i travessar verticalment. L’entrenador/a anirà fent diferents propostes de recolzaments i desplaçaments dins i fora dels espais. Aquí teniu algunes propostes, però la idea és que cada entrenador/a adapti les combinacions al nivell dels jugadors/es, i que vagi augmentant la dificultat.

- A peus junts
- A peu coix
- A pus junt frontal, i cames obertes.
- Salts laterals a peus junts.
- Amb pilota a les mans i llançant-la al aire
- Inventat pels jugadors...

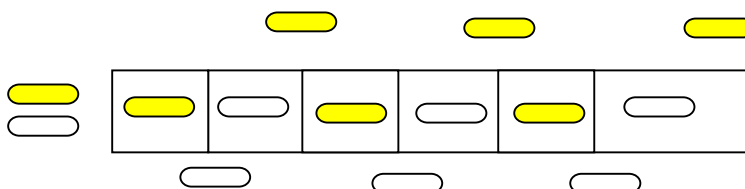
EXEMPLES: <http://www.youtube.com/watch?v=YGBBBD0liuM>

http://www.youtube.com/watch?v=ori_CC33LLs&feature=related

<http://www.youtube.com/watch?v=lxgoWMcNS4U&feature=related>

Incidència de detalls i les correccions següents:

- Poc temps de contacte amb el terra.
- Intentar anar a la màxima velocitat controlable.
- Probablement, miraran a terra per controlar els recolzaments, no importa, però hi podem afegir un passador exterior per evitar-ho.



Bloc	Educació física i escalfament
Nomenclatura	edufisesc/1-2
Núm. sessió	9, 10, 11, 12, 13 i 14 SALT

Introducció del bloc:

Entenem salt com a un element que ens ha d'ajudar i facilitar certs aspectes tècnics o tàctics del joc, rebot, tir, tap, finalitzacions...

Els **objectius** que hauríem d'assolir en aquest bloc no són tècnics ni tàctics a nivell conceptual de joc, però si que haurien de ser tècnics en la seva execució. Així doncs treballarem el salt amb dos recolzaments, amb un recolzament, multisalts, amb cursa prèvia o aturats...

La dificultat dels exercicis d'aquestes sessions dependran dels/les jugadors/es i del material que tinguem: cèrcols, cons, bancs, cordes.... Treballarem augmentant el nombre de recolzaments, amb diferents estímuls com: botar o passar la pilota i a poc a poc augmentarem la dificultat.

Explicació tècnica del bloc:

A través de diferents jocs o exercicis, amb l'objectiu d'escalfar intentarem incidir sobre diferents aspectes del salt. Buscarem el control de l'espai de recolzament, utilitzar les puntes del peus .

Enumerar els continguts a treballar:

- Salt per agafar el mòbil o colpejar-lo (rebot).

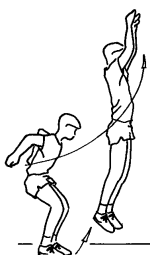
- Coordinació i impulsió en les entrades.
- Salt amb llasts o oposició.
- Percepció del temps de salt.
- Salt en desequilibri o recolzaments variats.

Descripció de la sessió / Activitats a desenvolupar:

Sessió 1

Busquem el temps de salt en el rebot o per agafar la pilota.

- Competició: Cada jugador/a amb un guix intenta fer una ratlleta a la paret, mur... el més alt possible.
- Tothom va corrent per la pista i ens organitzem per parelles i botant la pilota i la veu de "ja!!" s'ha de tirar la bola a l'aire i agafar la del company el més alt possible.
- Joc dels taps, un/a jugador/a fa una entrada en safata i el/la defensor/a l'espera sota la cistella i es deixa fer tap deixant la bola a l'aire obligant a que el/la defensor/a salti verticalment el màxim possible.



Sessió 2

Busquem la màxima impulsió vertical en les finalitzacions:

- Competició: Cada jugador/a intenta fer una entrada, sense pilota, intentant tocar, l'anella, o el taulell o la xarxa, amb dreta i esquerra i variant el tipus d'entrada (cistella passada, pèrdua de pas, passades canviades...). Cal aprofitar la cursa prèvia per traslladar la velocitat en impuls vertical de l'últim peu de batuda, que recolza amb les puntes dels peus.

Sessió 3

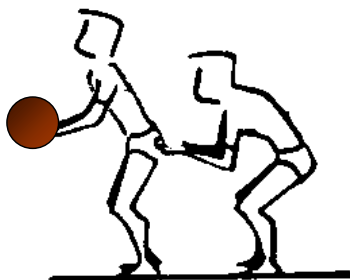
Busquem la màxima impulsió horitzontal en les finalitzacions:

- Competició: Organitzat uns relleus fem una competició d'entrades amb les següents normes:
- Últim pas abans del tir lliure.
- Els dos passos a partir de la línia de tres.
- Últim pas abans de línia de tres.
- Altres variants finalitzant amb un pas, peus canviats...

Sessió 4

Busquem la màxima impulsió vertical i amb oposició:

- Competició: Per parelles fan una competició de tir des de diferents posicions properes a la cistella. Un/a jugador/a ha d'estar amb pilota (no cal botar) i el/la company/a està darrera seu amb les mans a les espatlles intentant impedir el salt.
- Ídem que l'anterior però ara el company agafa de la cintura i l'ajuda a saltar i aixecar-se (el joc és atractiu però aquí cal el control de l'entrenador/a per tal de limitar algunes accions i fer entendre que cal un control postural).



Sessió 5

Busquem el control espacial i de percepció de la pilota:

- Competició: Fem dos equips i fem una competició de palmeigs, enfrontats o contra taulell, la competició es pot plantejar a un nombre determinat o a aconseguir-ne els màxims sense que la pilota caigui a terra.
- Per parelles fer passades a l'aire al voltant de la pista finalitzant en "halley up".

Sessió 6

Treball de recolzaments variats i desequilibris en el salt jugant al vaixell amb corda:

- a. Passar saltant per la corda.
- b. Entrar sense pilota i que li passaran.
- c. Entrar amb pilota i passar-la fora
- d. Ídem però saltant a peu coix
- e. Entrar i sortir botant.

Incidència de detalls i les correccions següents:

- Estirar bé el tronc i les extremitats.
- Buscar la impulsió de cames amb una flexió prèvia.
- Controlar la distància i velocitat de la pilota.
- Controlar l'espai de batuda i el de recepció.
- Utilitzar les puntes dels peus en la última fase d'impuls.
- Intentar no utilitzar els talons en els recolzaments.
- Utilitzar els braços per ajudar-nos a la impulsió.
- Evitar materials innecessaris a la pista per evitar lesions.

Bloc	Educació física i escalfament
Nomenclatura	edufisesc/1-2
Núm. sessió	15, 16, 17, 18 i 19 Velocitat

Introducció del bloc:

Iniciem l'apartat de qualitats físiques amb el treball de la velocitat. L'objectiu d'aquestes sessions són prendre consciència de la importància del treball de les qualitats en l'esport.

En aquest apartat proposarem jocs i exercicis on predominarà la velocitat, juntament amb algun treball de visió.

Hi podrem afegir pilota o no, en funció del nivell o grau de dificultat, així com alguna pressa de decisions senzilla. Ho treballarem a través de jocs i competicions o relleus.

Aquest apartat va molt relacionat amb la tècnica de cursa i no podem treballar la velocitat de desplaçament sense corregir tots els elements tècnics de la tècnica de carrera.

Explicació tècnica del bloc:

A través de diferents jocs o exercicis, amb l'objectiu d'escalfar intentarem incidir sobre diferents aspectes de la velocitat. Buscarem el control del moviment, el treball d'anticipació i la percepció i la correcta aplicació de la tècnica de cursa a situacions de velocitat.

Enumerar els continguts a treballar:

1. Velocitat de desplaçament (variant els desplaçaments).
2. Velocitat de reacció (variant els estímuls).

3. Velocitat gestual (no es treballa al bloc ja que es dóna per treballada en l'apartat de coordinacions).

Descripció de la sessió / Activitats a desenvolupar:**Sessió 15**

Treball de la velocitat de desplaçament a través de curses de relleus.

- a. Sense pilota.
- b. Amb bot i finalitzacions.
- c. Amb bot i passada i tir.
- d. Variant els desplaçaments (esquena, lateral...).
- e. Variant els desplaçaments amb bot.

Sessió 16

Treball de la velocitat de desplaçament amb pressa de decisions.

- Circuit: Dissenyem un circuit senzill fent una ziga-zaga el més ràpid possible. Però hi ha una zona on reps un passada, si és:
 - a) De pit: Segueixo recte + entrada.
 - b) Picat: faig bàsquet a la cistella que tinc a l'esquena.
 - c) Amb mà esquerra: Tir.
 - d) Amb mà dreta: Entrada pel costat contrari.
 - e) Sobre el cap: faig dos canvis de mà encadenats + entrada.
 - f) Altres variants...

Variants: Variar els desplaçaments (skipping, talons als glutis, esquena...). La consigna ha de ser fer-ho seguit i molt ràpid. I cal fer-ho de manera progressiva i anar acumulant consignes, sense arribar a estressar al/la nen/a.

Sessió 17

Treball de velocitat de reacció amb treball per parelles:

- Un/a amb pilota i el/la company/a al davant donant-li l'esquena. El/la que està darrera tira la bola per sobre del/la cap de l'altre/a i aquest/a ha d'agafar la pilota abans del 2n bot. La sortida per anar a buscar la pilota hauria de ser el primer bot.
- Pilota a terra entre els/les dos/dues jugadors/es i els caps en contacte (per no topar en recollir la bola) a la veu de "ja" han d'agafar la pilota. Podem variar l'estímul (pot ser visual o tàctil).
- Joc de l'1 i el 2. Ens situem per parelles al centre de la pista, un en front l'altre/a a una separació d'un metre de la línia de mig camp. Els/les jugadors/es d'un costat són l'1 i els/les de l'altre/a el 2. Quan l'entrenador/a diu un dels dos nombres el/la del nombre que ha dit és el/la perseguidor/a i l'altre/a el/la perseguit/da fins la línia de fons contrària. Podem buscar elements per distorsionar o per enganyar (aixecar el braç, marcar els números amb la mà i dir el numero contrari, fer un bot amb una mà o amb dos mans, deixar caure al terra una o dues pilotes...).

Sessió 18

Treball de velocitat de reacció, visió i presa de decisions:

La consigna sempre és que hi ha un/a jugador/a avançat/da amb la mirada fixa a la cistella contrària. Els/les dos/dues companys/es sempre estan (un/a a cada costat, entre mig metre darrera o en línia) formant una mena de triangle.

Als/les jugadors/es de les bandes se li aniran donant consignes per tal de que el/la jugador/a avançat/da reaccioni quan alguna d'aquestes consignes es doni.

- Un dels dos aixeca la mà: esprint a la cistella contrària.
- Els/les dos/dues estan botant la pilota i un/a deixa de botar: córrer a la cistella contrària i demanar-li la pilota.
- Es passaran la pilota per darrera l'avançat: a la passada 5 han de defensar a qui no té pilota.
- El del centre està botant dues pilotes: ha de passar-les a cadascú/una quan li demanin.
- Altres variants que per nivell creguem interessants i útils per al grup.

Ara el/la jugador/a del mig tira a cistella i els/les altres dos/dues faran una cursa en funció del que decideix el/la que finalitza:

- Tir encertat: Un cop entra poden esprintar sense pilota.
- Tir fallat: cal recollir el rebot i fer bàsquet a la cistella contrària 1c1.
- Entrada: Ídem però corrent d'esquena fins a mig camp.

Sessió 19

Velocitat de reacció i desplaçament, amb joc per parelles:

- Dos/dues companys/es, un/a davant l'altre/a mirant la cistella del camp contrari a la línia de fons. El/la de darrera arrenca a córrer quan vol i li ha de tocar

l'esquena al/la de davant, essent aquest/a perseguidor/a fins la línia de fons contrària. Variants amb pilota i a fer cistella.

- Ídem però ara el de davant està botant dues pilotes i es deixa robar una pel de darrera, poden anar a fer bàsquet o a perseguir-lo/a.

Incidència de detalls i les correccions següents:

- No oblidar la tècnica de carrera.
- Incidir en l'atenció per no equivocar-se
- No oferir massa presa de decisions per no estressar el/la nen/a.
- Ara ens interessa la velocitat, la tècnica del bot, passada o el tir hem d'intentar no corregir-lo, segurament ho farem en la resta de l'entrenament.
- Evitar materials innecessaris a la pista per evitar lesions.

Bloc	Educació física i escalfament
Nomenclatura	edufisesc/1-2
Núm. sessió	20, 21, 22, 23 i 24 Força

Introducció del bloc:

Seguint amb l'apartat de condició física i de capacitats condicionals, ara és el moment de la Força. Igual que amb la velocitat, l'objectiu d'aquestes sessions és prendre consciència de la importància del treball d'aquesta qualitat en l'esport.

En aquest apartat proposarem jocs i exercicis on predominarà el treball de força i de contacte.

Hi podrem afegir pilota o no, en funció del nivell o grau de dificultat, així com alguna presa de decisions senzilla. Ho treballarem a través de jocs i competicions o relleus.

Aquest apartat va molt relacionat amb la tècnica de cursa i no podem treballar la velocitat de desplaçament sense corregir tots els elements tècnics de la tècnica de carrera.

Explicació tècnica del bloc:

A través de diferents jocs o exercicis, amb l'objectiu d'escalfar intentarem incidir sobre diferents aspectes de la força. Intentarem fer perdre la por al contacte, augmentar una mica l'agressivitat en algunes accions que ho requereixen, evidentment, sempre amb respecte. I treballarem la percepció de la contracció muscular a través de consignes i correccions durant l'exercici o en l'explicació prèvia a l'inici.

Enumerar els continguts a treballar:

1. Força en relació al propi cos.
2. Força en relació al mòbil (passada, llançament).
3. Força en relació a l'oponent.

Descripció de la sessió / Activitats a desenvolupar:

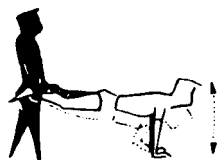
Sessió 20

Treball de la força en relació al propi cos (desplaçaments):

Tothom trotant per la pista i al senyal s'ha de fer parelles amb la consigna de que un/a de la parella no pot tocar a terra (la última parella en aconseguir-ho i aquell/a que es quedi sense, pot acumular punts negatius per a una posterior penyora). Repetir el procés tantes vegades com es vulgui

Jocs de llast per parelles:

- Intentar fer esprints amb un/a company/a que agafa de la cintura fins a mig camp i després et deixa anar per fer un esprint fins al fons de la pista.
- Fer transports amb curses de relleus per parelles ("carretilla", a cavall...)



Sessió 21

Dividim els/les nens/es en dos grups en un mig camp fan un treball de 5' i en l'altre un altre treball de 5'.

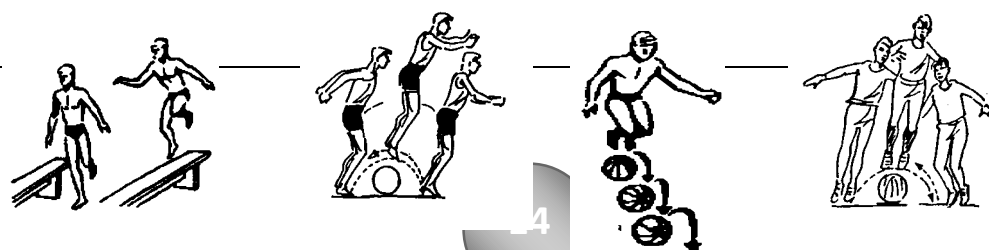
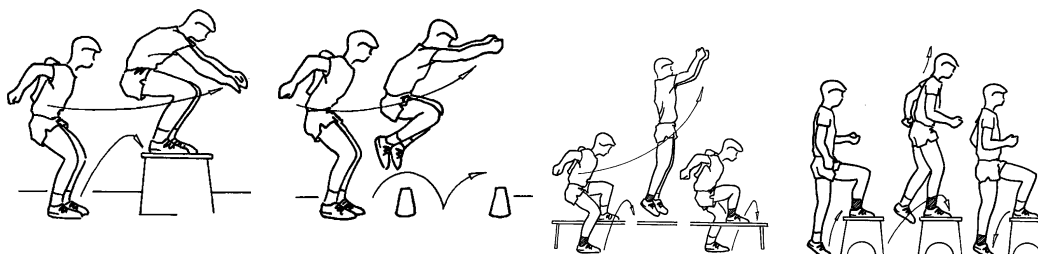
Treball de la força en relació al propi cos per (salt):

1. Pilota caçadora contra la paret.

El/la llançador/a ha de llançar als peus per forçar els salts.

- Llançar la pilota i saltar per sobre d'ella
- Ídem però amb dues persones
- Agafar la pilota a l'aire i llançar contra la paret després de recolzar-se
- Fer "fly" contra la paret

2. Circuit de salts amb bancs, cons o la pròpia pilota (incidir en els recolzaments i temps de contacte):





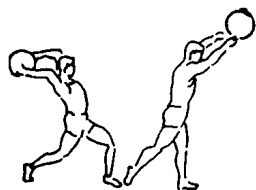
Sessió 22

Treball força en relació al mòbil:

“Guerra del mons”

Col·loquem un objecte a mig camp (con...). Fem dos equips amb 4 o 5 pilotes cada equip. Els equips estan a la línia de fons i han d’aconseguir colpejar el con fins que surt del cercle central pel camp contrari.

- a) Opció de jugar amb més cons.
- b) Delimitar l’espai a la línia de 3 per si no arriben des del fons.

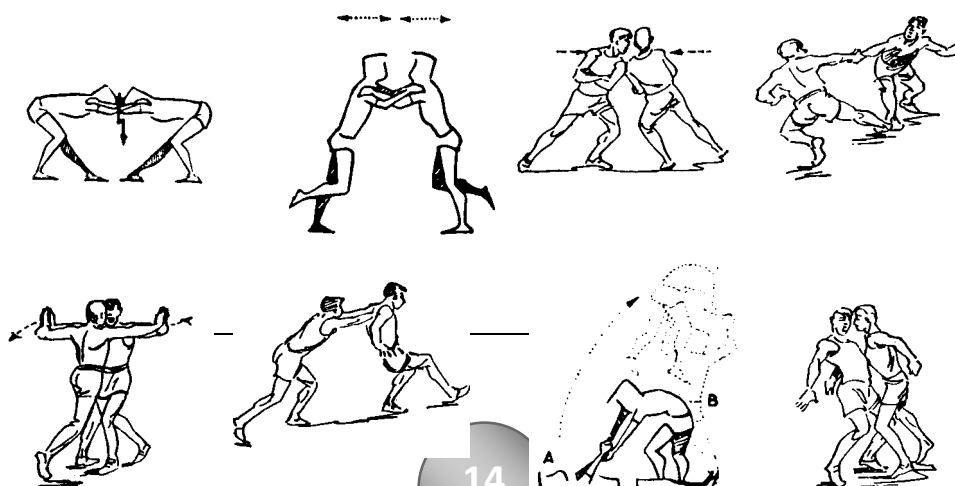


Sessió 23

Treball força en relació a l'oponent:

Jocs per parelles

- Lluita de braus: Mans a les espatlles i empentar a superar la línia.
- Ídem però agafats de les mans.
- Ídem lateral, espatlla amb espatlla.
- Ídem però agafat dels avantbraços amb una sola mà i fent força cap a un mateix, no endavant
- Bolcar al/la company/a. Un/a company/a estirat a terra bocaterrosa, el/la que està de peu té 30'' per intentar girar-lo (el/la de terra fa força amb tot el cos per evitar que el tirin).
- Col·laboració: Esquena amb esquena i braços entrelaçats s'ha de fer força per aixecar-se sense mans (comencem amb glutis tocant a terra).
- Un/a davant de l'altre/a amb mans i peus recolzats sense tocar amb genolls a terra. Intentar fer caure el/la company/a de davant només utilitzant les mans.



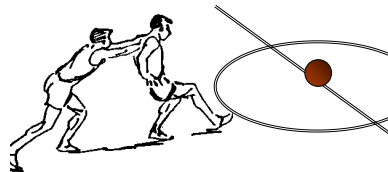


Sessió 24

Treball força en relació a l'oponent:

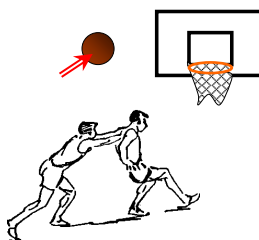
Jocs per parelles

- Treball de bloqueig de rebot, al senyal, el/la de darrera ha d'intentar agafar la bola del centre del cercle. El/la bloquejador/a ha d'aguantar 10'' (la imatge és orientativa, evidentment no es pot empenyar).



Joc d'1c1

- 1c1 després de bloqueig de rebot del tir d'un tercer



- 1c1 a partir de pilota agafada pels dos/dues jugadors/es amb les mans. Han d'estirar i fer força per jugar 1c1.

Incidència de detalls i les correccions següents:

- Interioritzar i prendre consciència a través de les diferents tasques que no només fem i necessitem la força quan hi ha oposició si no que desplaçar-nos a nosaltres també ho és.
- Vigilar moviments estranys en els exercicis per parelles per evitar lesions.
- Controlar la força dels llastres o els transports i vigilar la posició de l'esquena.
- Fomentar la pèrdua de por al contacte.
- Intentar que el nen/a percebi la contracció muscular a través de consignes i correccions.
- Evitar materials innecessaris a la pista per evitar lesions.

Bloc	Educació física i escalfament
Nomenclatura	edufisesc/1-2
Núm. sessió	TOTES. ESTIRAMENTS.

Introducció del bloc:

En aquest bloc pretenem que els/les jugadors/es tinguin com a objectiu principal conèixer com han de ser els estiraments abans i després de l'activitat (entrenament, partit...)

Explicació tècnica del bloc:

Els estiraments abans d'un partit els treballarem de dues maneres diferents, en funció dels medis i dels coneixements de l'entrenador/a. Tot i així, l'objectiu dels estiraments abans de l'activitat no és millorar els nivells de flexibilitat sinó predisposar el múscul per a l'activitat. El que es pretén és buscar una activació i una predisposició del to muscular per a l'activitat posterior.

Els estiraments finals tenen un objectiu ben diferent, aquests seran passius, i tenen una funció de drenatge per facilitar la recuperació després de l'activitat.

Enumerar els continguts a treballar:

1. Estiraments abans de l'activitat.
2. Estiraments després de l'activitat.

Descripció de la sessió / Activitats a desenvolupar:**Estiraments prepartit o preentrenament**

Respecte als estiraments prepartit o preentrenament la proposta és mixta i oferirem dues opcions:

- Treballar una rutina similar a la següent (inclús es poden afegir alguns exercicis que puguin semblar més adients per a les característiques del grup):

<http://www.youtube.com/watch?v=DkCZym9CT54&feature=email>

<http://f-marc.com/11plus/about/11plus/>

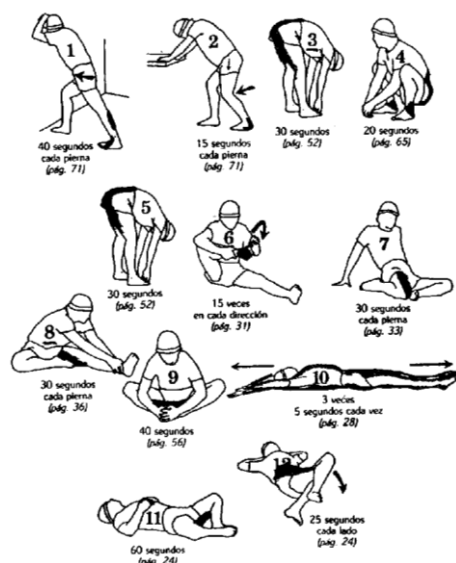
- La segona opció és seguir la rutina clàssica però amb els següents criteris:
 - D'1 a 6 segons d'estirament o fins hi tot 4 o 5 rebots.
 - Màxim 1 a 3 repeticions per grup muscular.

Estiraments postpartit o postentrenament

Respecte als estiraments postpartit o postentrenament la proposta és la de seguir la rutina clàssica, donant a entendre quins músculs estirem en cada moment i seguint els següents criteris:

- 10 a 30 segons
- 4 a 6 repeticions per grup o cadena muscular

Aquí hi ha alguns estiraments de les rutines de Bob Andersen, que simplement són per saber quins músculs estem estirant:



1. Bessons
2. Soli
3. Isquiotibials i lumbars
4. Glutis
5. Ídem 3
6. Peroneos
7. Quàdriceps
8. Isquiotibials
9. Adductors
10. Abdomen
11. Abductors
12. Abductors i glutis



1. Bessons
2. Soli
3. Isquiotibials i abductors
4. Isquiotibials
5. Adductors
6. Tibial anterior i quàdriceps
7. Abductors i glutis
8. Adductors
9. Glutis i oblics
10. Psoas
11. Tríceps
12. Pectoral

Incidència de detalls i les correccions següents:

Tenir clar la rutina i la musculatura. Aconseguir que els nens/es preguin consciència i que aprenguin a diferenciar els estiraments passius (post...) dels actius i dinàmics (pre...)

BLOC TÈCNIC

PASSADA i RECEPCIÓ

1r ANY

Links d'exercicis orientatius

<https://www.youtube.com/watch?v=8HaWuzIC1Mk&index=4&list=PLsE7tjMWnVRaYBASg6UYW9c3UYW9c3>

<https://www.youtube.com/watch?v=CX8d-oJIAG4&index=14&list=PLsE7tjMWnVRaYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=0ZSI9z98p9Y&list=PLsE7tjMWnVRaYBASg6UYW9c3uy7mCm3S&index=39>

<https://www.youtube.com/watch?v=KgwWEGqYnU&index=32&list=PLsE7tjMWnVRaYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=octgB-3dYZI&index=36&list=PLsE7tjMWnVRaYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=D7UA664e7ql>

<https://www.youtube.com/watch?v=6zQjdtye3Xs>

<https://www.youtube.com/watch?v=bc3nNpqSwiY>

Passada i recepció	Àmbit: Atac	1r any	Volum necessari: 2 sessions o 4 blocs
Principis: Dominar diversos tipus de passades. RECEPTOR/A: Facilitar la línia de passada.		Vocabulari emprat: Passada tensa i precisa, línia de passada, anar a buscar la pilota, visió perifèrica, millor espai, temporització... TENS i PRECÍS (passador); LÍNIA PASSADA NETA (receptor) Tipus de passada, canals de passada, angles de passada (passador). Mà de blanc (receptor).	
OBJECTIUS: 1. Conèixer diferents passades i recepcions en estàtic o moviment i amb 1 o 2 mans. 2. Passar net i precís 3. Anar a buscar la pilota en la recepció i llegir el millor espai per rebre		Comunicació usada per potenciar el fonament: Tens, precís, escull, llegeix, busca, espai...	
Àrea coordinativa o tècnica: Durant el primer any es treballarà sobretot l'abans i el durant del moviment de la passada: El gest tècnic dels diferents tipus de passades, que aquesta sigui tensa i precisa, tenir el cap aixecat, la importància d'anar a buscar la pilota facilitant la línia de passada i la coordinació de la recepció. PASSADOR/A: Abans: Visió perifèrica, no miro la pilota. Presa de la pilota des de bot o recepció per millorar la posició del cos i dur a terme la passada. Durant: La passada és tensa (distància amb el/la receptor/a) i precisa (ubicació i moviment del/la receptor/a). Es realitzen diferents tipus de passada (pit, picat, sobre cap, darrere l'esquena, rosca, contraatac, interior...) en estàtic o moviment i amb una o dues mans. Després: No em quedo quiet/a. RECEPTOR/A: Abans: Anar a buscar la pilota amb el cos, els braços estirats i les mans obertes. Durant: Recepció amb una o dues mans, en estàtic o en moviment. Després: Coordinar la recepció amb bot, tir o passada. Atenció al "pas 0". Rebut amb un peu a terra, es pot donar el primer pas abans de posar la pilota a terra S'insistirà en la temporització de l'execució i en la coordinació individual del gest tècnic i col·lectiva de la passada-recepció.			

Àrea cognitiva o tàctica:

PASSADOR/A: Lectura de la distància (tensió) i la ubicació (precisió) del/la receptor/a juntament amb la posició del/la defensor/a per escollir un tipus de passada o una altra (5 canals de passada). Llegir quina és la millor direcció de la passada en relació als atacants i defensors. Realitzar la passada en el moment precís (quan hi ha avantatge).

RECEPTOR: Lectura de la posició de la pilota, els/les companys/es i els/les defensors/es i anar a buscar la pilota respectant els espais i facilitant la línia de passada. Estar sempre preparat/da.

Àrea psicològica:

Assolir els objectius marcats gradualment i entendre la passada i la recepció com un conjunt de moviments simultanis, no com a gestos tècnics aïllats.

Potenciar la creativitat davant les diverses situacions i ajudar el/la jugador/a a ser autoconscient del seu procés d'aprenentatge.

Àrea reglamentària:

Saber que no puc estar més de 5 segons per treure de fons o banda o per passar la pilota. No fer passades en la recepció.

Capacitats:

1. Ser capaç de dominar diferents passades i recepcions en estàtic o moviment i amb 1 o 2 mans.
2. Escollir la passada més adequada en relació amb els/les defensors/es i el/la receptor/a.
3. Realitzar la passada en el moment just (quan hi ha avantatge).
4. Anar a buscar la pilota en la recepció i llegir el millor espai per rebre.

Exercicis:Descobriments lliures:

EXERCICI 1: Joc de les 10 passades. Es pot utilitzar com a escalfament.

Gest tècnic (sense oposició ni decisió):

EXERCICI 2: Els/les jugadors/es es col·loquen en dues files un/a davant de l'altre/a. Es realitzen passades en diagonal i gradualment es van introduint pilotes, el joc s'acaba quan en cau una a terra. L'objectiu és realitzar passades tenses i corregir la tècnica de la passada de pit i picat en estàtic i dues mans.

EXERCICI 3: Es numeren els/les jugadors/es que s'aniran desplaçant lliurement per la pista. L'exercici consisteix en passar-se la pilota seguint l'ordre dels números i tenint controlat d'on rebré i on passaré contínuament tot i el moviment. L'objectiu és tenir visió perifèrica i corregir la tècnica de diferents tipus de passades (pit, picat, sobre cap i darrere l'esquena amb 1 o 2 mans). Insistirem en que la passada sigui tensa i precisa tenint en compte que el/la receptor/a està en moviment. Pel que fa al/la receptor/a demanarem que vagi a buscar la pilota (amb 1 o 2 mans) i que sigui capaç de realitzar una passada ràpida després de rebre.

EXERCICI 4: Roda de passades per tota la pista. Es col·loquen 4 jugadors/es que faran de pal a les línies de banda de cada mitja pista. Un/a jugador/a amb pilota farà tot el recorregut fent un total de 4 passades i dues cistelles. Es treballaran diferents tipus de passada i recepció en estàtic i moviment encadenant la recepció amb bot.

EXERCICI 5: Passada de contraatac 2c0+1. 3 files a línia de fons, el/la defensor/a que estarà a un dels carrils laterals té pilota. Per activar el joc aquest/a la passa al/la jugador/a col·locat/da a sota l'anella i immediatament el/la tercer/a jugador/a correrà el contraatac per acabar a la cistella contrària. En el moment en que el/la defensor/a deixa de tenir la pilota va a defensar i qui l'ha rebuda realitzarà una passada de beisbol o de contraatac.

Oposició creixent (presa de decisions):

EXERCICI 6: Rondo 3c1 – 3c2 – 4c2-4c3... Els/les passadors/es es col·loquen en cercle i els/les defensors/es dins d'aquest han de procurar robar la pilota intentant que facin el mínim de passades possibles. Els/les passadors/es llegeixen a quin/a jugador/a li passaran la pilota i quin tipus de passada duren a terme depenent del/la defensor/a i la distància dels/les atacants.

EXERCICI 7: 2c1. El/la defensor/a es col·loca sota la cistella amb pilota. Farà una primera passada a l'atacant 1 (que estarà en posició de 5 obert) i pujarà a defensar a l'atacant 2 (situat en posició d'aler). L'atacant 1 passarà a l'atacant 2 abans que arribi el/la defensor/a i buscarà un espai per rebre. El/la passador/a escull el tipus de passada en relació al/la seu/va defensor/a (alt, baix, àgil, lent...), la posició d'aquest (on té el cos) i el moviment dels braços/cames. El receptor va a buscar la pilota i procura trobar un espai per facilitar la passada del seu/va company/a. El/la jugador/a que rep finalitza l'atac. Posteriorment es podrà introduir la variant de que el/la defensor/a no només defensa el/la passador/a sinó que intenta aturar l'atac, d'aquesta manera introduïm diferents preses de decisions.

EXERCICI 8: 3c1 i 3c2. Els/les atacants es situen a línia de triple i el/s/ defensor/s a línia de fons. El/la defensor/a passa la pilota a un/a atacant per activar el joc i es juga una situació d'avantatge ofensiu. El/la passador/a escull quin/a company/a està més ben posicionat/da per acabar amb cistella i el tipus de passada depenent dels/les defensors/es.

Competició:

EXERCICI 9: 3c3 i 4c4 mitja pista. No es pot botar. Es premiarà amb 3 punts les cistelles que s'aconsegueixin després d'una passada dintre de l'ampolla i s'acabi sense oposició.

2n ANY

Passada i recepció	Àmbit: Atac	2n any	Volum necessari: 2 sessions o 4 blocs
Principis: Passar tallant RECEPTOR/A: Rebre atacant		Vocabulari emprat: passar tallant, rebre atacant, visió perifèrica, millorar la posició, temporització... TENS i PRECÍS (passador); LÍNIA PASSADA NETA (receptor) Tipus de passada, canals de passada, angles de passada (passador). Mà de blanc (receptor).	
Objectius: 1. Moure's després de passar 2. Enllaçar l'acció posterior a la recepció tan ràpid com es pugui		Comunicació usada per potenciar el fonament: llegeix, ataca, dur, busca, espai, escull, guanya, talla...	
Àrea coordinativa o tècnica: Durant el segon any es repassaran els continguts de l'any anterior (passada tensa i precisa, domini de diferents tipus de passada, lectura del/la defensor/a per escollir el tipus, domini de les recepcions en diferents situacions i facilitar la línia de passada per rebre) i s'ampliaran amb el "després" de la passada: passar tallant i rebre atacant. PASSADOR/A: Abans: visió perifèrica i millorar la posició per a la passada (amb bot o moviment del cos. Treballar gest tècnic des de diferents situacions). Durant: Coordinar el bot amb la passada escollida i guanyar el/la defensor/a amb les cames i el cos. Després: tallar cap a cistella per rebre o deixar espai. RECEPTOR/A: Abans: Anar a buscar la pilota procurant tenir avantatge sobre el/la defensor/a. Durant: Rebre preparat/da per atacar amb bot, tir o passada. Atenció als peus. Atenció al "pas 0". Rebut amb un peu a terra, es pot donar el primer pas abans de posar la pilota a terra Després: Coordinar el gest posterior a la passada amb rapidesa			
Àrea cognitiva o tàctica: PASSADOR/A: Lectura del/la propi/a defensor/a per guanyar espai mentre estic passant i presa de decisió del moviment posterior (tallar o marxar). Lectura de la línia de passada i escullo quin és la millor passada en el moment precís que hi ha avantatge.			

RECEPTOR/A: Desmarcar-se per a facilitar la línia de passada buscant un espai on pugui ser perillós/a un cop rebí la pilota. Lectura de la defensa per escollir el millor gest un cop he rebut. Estar sempre preparat/da.

Àrea psicològica:

Assolir els objectius marcats gradualment i entendre la passada i la recepció com un conjunt de moviments simultanis dintre el joc, no com gestos tècnics aïllats.

Potenciar la creativitat davant les diverses situacions i ajudar el/la jugador/a a ser autoconscient del seu procés d'aprenentatge.

Àrea reglamentària:

Saber que no puc estar més de 5 segons per treure de fons o banda o per passar la pilota. No fer passes en la recepció.

Capacitats:

1. Entendre la passada i la recepció com a conjunt dins del joc.
2. Ser capaç d'anticipar-se a l'acció posterior de la passada o la recepció.
3. Que la pilota "arribi" en condicions.
4. Mantenir-se agressiu/va durant i després de l'acció.

Exercicis:Descobriment lliure:

EXERCICI 1: Un equip ataca i l'altre defensa. L'equip amb pilota ha de tombar el con situat al centre de l'ampolla sense trepitjar la zona. La pilota es mou amb passades i és obligatori per al/la receptor/a fer un bot quan rep abans de tornar a passar.

Gest tècnic (sense oposició ni decisió):

EXERCICI 2: Treball analític 1c0 amb pal (posicions de base i aler). Passar tallant sortida oberta, creuada, revers, canviada (sortida oberta a la dreta i passada a l'esquerra).

EXERCICI 3: Treball analític 1c0 amb pal. Rebre atacant des de diferents fintes de recepció i arrancades.

Oposició creixent (presa de decisions):

EXERCICI 4: 2c1. Oposició al/la passador/a. Passar tallant i rebre atacant.

EXERCICI 5: 2c1. Oposició al/la receptor/a. Passar tallant i rebre atacant.

EXERCICI 6: 2c2. Oposició a tots/es dos/dues.

Competició:

EXERCICI 7: 3c3 i 4c4, no es pot finalitzar fins que s'hagin fet 5 passades. Si es rep a dintre l'ampolla després de passar tallant la cistella val 3 punts.

JOC DE PEUS

1r ANY

Links d'exercicis orientatius

<https://www.youtube.com/watch?v=WQpXzE7cpJw&index=2&list=PLsE7tjMWnVRaIYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=tTL1J46Rg74&index=3&list=PLsE7tjMWnVRaIYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=CX8d-oJIAG4&index=14&list=PLsE7tjMWnVRaIYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=0ZSI9z98p9Y&list=PLsE7tjMWnVRaIYBASg6UYW9c3uy7mCm3S&index=39>

<https://www.youtube.com/watch?v=D8NbZ8APNNE>

https://www.youtube.com/watch?v=F_xW37b0lqQ

<https://www.youtube.com/watch?v=ffd6qoIYK9g>

<https://www.youtube.com/watch?v=mSZ47hZh4rQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=sqObAnQi0zQ>

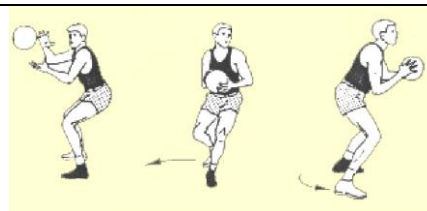
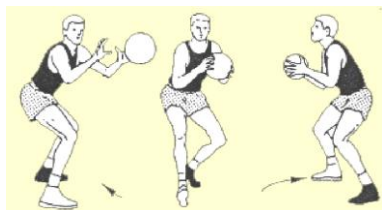
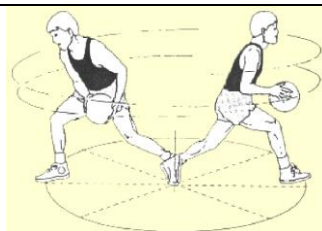
<https://www.youtube.com/watch?v=QkjZ1YSGleo>

<https://www.youtube.com/watch?v=D7UA664e7ql>

<https://www.youtube.com/watch?v=6zQjdtYe3Xs>

<https://www.youtube.com/watch?v=bc3nNpqSwiY>

JOC DE PEUS	Àmbit: Atac	1r any	Volum necessari: 4 sessions o 8 blocs
Principis: Saber utilitzar correctament el recolzament i moviment (treball coordinatiu) dels peus i la coordinació de les cames per treure avantatges en el joc, amb i sense pilota. (1r any: iniciació i desenvolupament. 2n any: sessió recordatori prèvia a la introducció de les sessions de joc sense pilota).		Vocabulari emprat: Canvi de ritme, canvi de direcció, puntejar, impulsar-se, càrrega del pes, pivotar, reversar...	
Objectius: 1. Realitzar diferents aturades equilibrats 2. Utilitzar els canvis de ritme i direcció en carrera amb i sense pilota en funció de la lectura defensiva . 3. Realitzar diferents sortides i arrancades en funció de la defensa (sobre bot o abans de botar).		Comunicació usada per potenciar el fonament: Treball de comunicació visual, oferir blanc (mà estirada) en les recepcions. Espai, flexió... PEUS MIREN L'ANELLA ("FLETXES"), CLAVAR I ARRENCAR.	
Canvi de ritme i de direcció amb recolzament i impulsió amb cames flexionades			
			
Aturades i recolzaments			
			
Pivotar i reversar			



Joc d'esquena



Presa de decisions, utilització del joc de peus en funció de la defensa



Àrea coordinativa o tècnica: Treball genèric del joc de peus (incidint en els detalls coordinatius) per posterior transferència i aplicació als següents apartats:

EN FUNCÍO DE SI TENIM O NO PILOTA:

- Joc de peus aplicat al joc sense pilota. (Coordinació extremitats inferiors):

Posició estàtica + arrencada.

En cursa + arrencada.

En cursa + puntejar sortida + arrencada costat contrari.

En cursa + puntejar sortida + arrencada mateix costat.

Aturada.

Pivot.

- Joc de peus aplicat al joc amb pilota:

- Abans de botar
 - Pilota agafada en posició estàtica + arrencada.
 - Pilota agafada a l'altura cintura + arrencada.
 - Canvi de pilota de costat + arrencada.
 - Pilota en posició de llançament + arrencada.

- Durant el bot
 - Dribbling en cursa + Canvi de mà

- Després de botar
 - Aturades
 - Finalitzacions
 - Accions continues (pivotar...)

EN FUNCIO DEL MOVIMENT

- Joc de peus en carrera
 - Aturades (frenar amb o sense pilota)
 - Finalitzacions
 - Canvis de ritme i direcció (amb o sense pilota)
 - Atenció al "pas 0". Rebent amb un peu a terra, es pot donar el primer pas abans de posar la pilota a terra
- Joc de peus des de aturats
 - o Arrancades i sortides (amb o sense pilota)
 - o Pivotar i accions contínues

EN FUNCIO DE L'ORIENTACIO ESPAIAL

- Jugador/a d'esquena a cistella
- Jugador/a de cara a cistella

Totes les opcions anteriors interactuen entre elles (exemple, joc de peus abans de botar, sortida + finalització, d'esquena a cistella).

També es poden treballar altres opcions com sortides i arrencades "fantasia", "karate kid" (sense posar el segon peu a terra) d'esquena o de cara a cistella, recepcions palmejant la pilota a l'alçada de la cintura per guanyar espai sobre el/la defensor/a...

Possibles errors:

- Utilització dels talons per frenar i aturar-se o impulsar-se.
- No flexió de genolls.
- No centre de gravetat baix.
- Posició incorrecte de l'esquena.
- Desequilibri del cos
- Mal ús de les mans.
- Ús innecessari de moviments de peus (per exemple, retrocedir el peu de pivot en les sortides).
- ...

Detalls:

Joc de peus aplicat al joc sense pilota.

- **Arrencada oberta:** Carregar el pes del cos sobre la cama contrària a la direcció de sortida, flexió de genoll, recolzament amb puntes del peus (puntejar).
- **Arrencada tancada:** : Carregar el pes del cos sobre el peu de pivot amb prèvia impulsió del peu que creuarà frontalment, flexió de genoll, recolzament amb puntes del peus (puntejar).
- **Arrencada en revers:** Carregar el pes del cos sobre el peu de pivot amb prèvia impulsió del peu que rotarà, flexió de genoll, recolzament amb puntes del peus (puntejar), centre de gravetat baix per tal de controlar l'equilibri en el gir.
- Canvi de ritme i canvi de direcció.
- Us dels braços per ajudar a la impulsió.

Joc de peus aplicat al joc amb pilota:

- **Pilota agafada en posició estàtica + arrencada oberta:** Protecció de pilota prèvia al moviment, agafar correctament la pilota amb dues mans, guanyar espai en el bot, protecció de la pilota amb l'espalla contrària al costat de la pilota, detalls de recolzaments explicats en el punt anterior, vigilar les passades de sortida.
- **Pilota agafada en posició estàtica + arrencada tancada:** Detalls de l'anterior punt + detalls de l'arrencada tancada.
- **Arrencada en revers:** Allunyar la pilota en el moment del primer bot + detalls de l'arrencada en revers.
- **Canvi de ritme i canvi de direcció.**
- **Dribling estàtic + arrencada (creuada, oberta, revers):** Combinació de tot l'explicat anteriorment amb accions sobre bot (bot de protecció).
- **Dribling estàtic + arrencada amb canvis de mà:** Treball de totes les accions anteriors amb bot previ i sortides amb canvis de mà (per darrera l'esquena, sota les cames, per davant, en revers o combinant diferents canvis). Tenir en compte el temps d'execució. Exemple: canvi de mà + endarreriment del peu + recepció de la pilota + sortida.
- **Aturades en un o dos temps:** Després de recepció o després de bot. Importància de mantenir el centre de gravetat baix, talonar per tal d'equilibrar el cos en les aturades a un temps, utilitzar el taló en el primer pas de les aturades en dos temps creuades per tal d'orientar el peu en direcció a cistella. Possible introducció de les aturades en dos temps obertes per allunyar-nos del defensor.

Joc de peus en carrera

- **Dribling en cursa + canvi de mà amb canvi de direcció i ritme:** Detalls anteriors amb bot previ en cursa.
- **Aturades, canvis de direcció i de ritme:** Detalls ja comentats en el joc de peus sense pilota. Utilització del joc de peus per guanyar espai, per superar un/a defensor/a, per fer un treball de recepció, talls...
- **Finalitzacions:** Aquest apartat té relació amb el bloc de finalitzacions tot i així no podem obviar que les finalitzacions formen part del joc de peus.

Joc de peus des de aturats

- **Arrancades i sortides:** Detalls ja comentats.
- **Accions continues:** Finalitzacions després de pivotar, fintar, reversar.

Jugador/a d'esquena a cistella

El joc d'esquena el basarem en el treball a partir de les següents normes.

- Limitació del bot a un o dos bots.
- Treball d'accions continues amb o sense bot.
- Finalitzacions cap al centre de l'ampolla, laterals, frontals o a cistella passada.
- Finalitzacions per línia de fons, laterals, frontals o a cistella passada.

Àrea cognitiva o tàctica:

Pressa de decisions en funció de la lectura de la defensa. Anticipació d'errors en els jocs de peus amb i sense pilota. Utilitzar els pivots i recolzaments en funció de la defensa o de la situació del joc (sortides, parades, arrancades, finalitzacions...).

Àrea psicològica:

Focalitzar l'atenció en el joc de peus, en la coordinació del tren inferior en una primera part. Ser conscients de quan és un error (exemple, fer passades) i quan no. Prendre consciència dels peus dels recolzaments, la càrrega del pes del cos i l'impuls, com a suport de qualsevol fonament.

Àrea reglamentària:

Saber que no es pot aixecar el peu de pivot abans de botar ja que són passades. Saber que es pot aturar en un o dos temps i pivotar. Un cop has finalitzat el dribling saber que després de pivotar o reversar només es pot tirar o passar.

Capacitats:

1. Realitzar diferents aturades equilibrats
2. Utilitzar els canvis de ritme i direcció en carrera amb i sense pilota en funció de la lectura defensiva
3. Realitzar diferents sortides i arrancades en funció de la defensa (sobre bot o abans de botar).
4. Pivotar o reversar en funció de la resposta defensiva.
5. Aplicar tot l'explicat anteriorment jugant d'esquena a cistella
- ...

Exercicis:

BLOC 1

Aturades, pivotar i reversar, canvis de ritme i direcció

- **Descobriment:** 1c1+1 lliure per detectar errors del treball de peus per posterior justificació i presentació del bloc.

- **Gest tècnic:** Treball analític de canvis de ritme, aturades i pivots.

EXERCICI 1

Sense pilota:

Posició estàtica + arrencada.

En cursa + arrencada (oberta, creuada o revers)

En cursa + puntejar sortida + arrencada costat contrari.

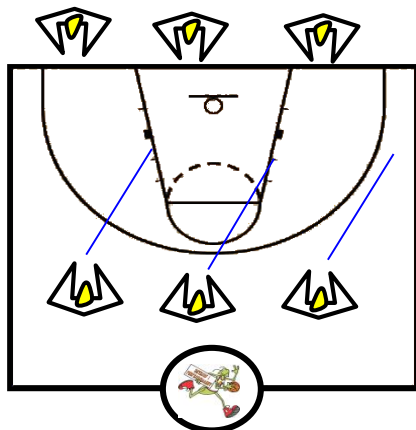
En cursa + puntejar sortida + arrencada mateix costat.

Aturades en un o dos temps

Pivotar i reversar abans de l'arrencada o després d'aturada.

EXERCICI 2

Amb pilota:



En cursa + puntejar sortida + arrencada costat contrari (canvi de mà per davant).

En cursa + puntejar sortida + arrencada costat contrari (canvi de mà per darrera).

En cursa + puntejar sortida + arrencada costat contrari (canvi de mà per sota les cames).

En cursa + puntejar sortida + arrencada costat contrari (canvi de mà revers).

En cursa + puntejar sortida + arrencada mateix costat

Aturades en un o dos temps després de bot o recepció (treball per parelles)

Pivotar i reversar abans de l'arrencada o després d'aturada.

Oposició creixent: Tot el que hem explicat anteriorment amb oposició progressiva.

EXERCICI 1

Roda de tir o entrades, dues files, una amb pilota i l'altra sense. El/la de la fila sense pilota surt fent un canvi de ritme cap a un con o obstacle que ha de rodejar. El/la segon/a de la fila l'ha de perseguir, treball d'aturades en un o dos temps en funció de la distància i la posició del/la defensor/a.

EXERCICI 2

Fer ziga-zaga amb bot i defensora. Podem orientar que la defensa sigui més o menys agressiva i definir els canvis de mà tot i que corregirem només les arrancades i les aturades. També podem fer ziga-zaga fins a mig camp + 1c1 amb límit de bot, per exemple.

EXERCICI 3

Circuit de cons o ziga-zaga amb persecució. El/la primer/a ho ha d'intentar fer sense que el/la segon/a l'atrigui. El/la segon/a s'ha de fixar bé ja que ha de fer el mateix recorregut i canvis de mà que el/la company/a de davant seu. (Perill: pot ser un joc molt motivant i es pot perdre l'essència de la correcció dels detalls, cal orientar-lo i utilitzar-lo correctament).

EXERCICI 4

Grups de 3. Treball de passades en espai reduït 2c1. Els/les atacants no poden botar. Treball de pivot, aturades i canvis de ritme i de direcció.

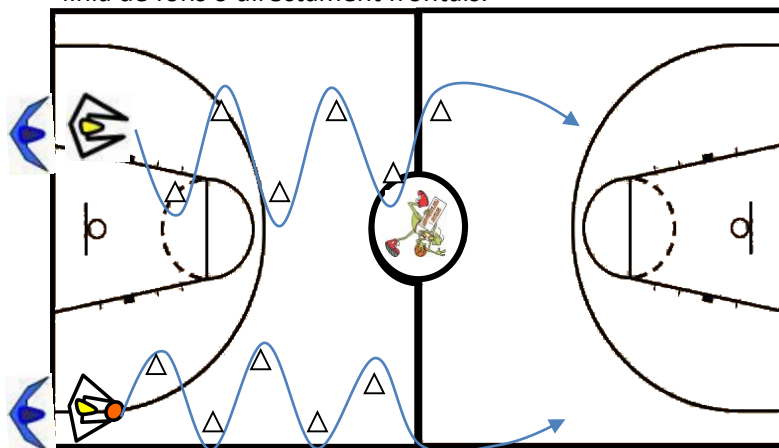
Competició:

Joc de les 10 passades per tal de treballar el pivot i el revers i els canvis de direcció sense pilota i les aturades. Podem definir o limitar el tipus d'aturades o recepcions (un o dos temps...)

Basquet rugbi, no es pot botar i cal plantar la pilota a línia de fons. Opció de poder fer un o dos bots, 1 punt plantar la pilota rebent a línia de fons, 2 punts plantar la pilota després de pivotar i guanyar espai.

2c2 a mig camp sense botar

1c1 ó 2c2 tot el camp. Abans de fer bàsquet els/les jugadors/es atacants han de fer una ziga-zaga passant per una sèrie de cons abans de mig camp (fer diferents canvis de mà). Els/les defensors/es són perseguidors/es que surten una mica més tard des de línia de fons o directament frontals.



BLOC 2**Sortides aturats i iniciació des de dribling, accions contínues (pivotar o reversar per finalitzar)**

- **Descobrimet:** 1c1 (limitar el bot) des de situacions aturats. Detectar errors del treball de peus per posterior justificació i presentació del bloc.
- **Gest tècnic:** Treball analític sense oposició de sortides i aturades + accions contínues. Pilota agafada a la cintura en posició estàtica i pilota en posició de tir (modificar a cada exercici).

EXERCICI 1

Treball analític d'1c0 treballant les diferents sortides explicades al bloc.

Creuades, obertes o amb revers.

Es pot fer sense tirar a cistella i enllaçar-ho amb el bloc anterior fent que el/la jugador/a realitzi algun canvi de ritme i de direcció + aturada en un o dos temps + pivot. Es podria treballar per parelles per tot el camp i després de cada acció passar la pilota a un/a company/a.

EXERCICI 2

Treball analític d'1c0 treballant les diferents sortides explicades al bloc + aturades i pivot per finalitzar. Sortides des de línia de 3.

Sortides: Creuada, oberta, revers, amb canvi de mà (per davant, per darrera) amb doble canvi de mà, fantasia...

Accions contínues: després d'aturada en un o dos temps + pivotar i finalitzar de cara, finta de tir + revers amb finalització, finta el pivot+finta el tir+ revers amb finalització. També es pot treballar el mateix amb finalitzacions a cistella passada, frontals o per línia de fons.

EXERCICI 3

Dues files, una amb pilota i una sense, tipus roda.

Sortides amb pilota agafada però després de recepció en moviment, és a dir cursa prèvia (finta de recepció, canvi de ritme i direcció... + posterior sortida, recolzament amb un sol peu, sortida palmejant bola i acompanyant-la lluny del/la defensor/a... + aturada en un o dos + acció contínua).

EXERCICI 4

1c0

Dribling estàtic + sortides creuades, obertes o en revers.

Dribling + arrencada oberta amb canvi de mà per davant

Dribling + arrencada oberta amb canvi de mà per sota les cames

- **Oposició creixent:**

EXERCICI 1

Enllaçant amb el treball de l'exercici 2 anterior, afegim un/a defensor/a passadau només a la sortida que es decantarà cap a un costat o l'altre per tal d'afavorir la presa de decisions en la sortida.

EXERCICI 2

Ídem exercici anterior però ara el/la defensor/a passadau està en el punt de l'aturada per tal de decantar-se i afavorir la presa de decisions en l'acció continua.

EXERCICI 3

1c1 des de línia de tres. El/la defensor/a està d'esquena a cistella. Màxim 2 bots. No hi haurà gaires accions contínues però afavorim el treball de sortides.

Competició:

EXERCICI 1

1c1 des de línia de 3 màxim 1 bot.

Si ho volem enllaçar amb el bloc anterior podem treballar l'1c1 des de mig camp amb 2 ó 3 bots per tal d'afavorir els canvis de ritme i direcció. El límit de bots ens facilitarà l'ús de les accions contínues per intentar finalitzar.

EXERCICI 2

1c1+1 (treball de 1c1 amb pal per tal de treballar les sortides després de recepció).

Podem limitar el bot després de la recepció.

Podem fer que l'atacant hagi de trepitjar o tocar un punt determinat del camp (un con a línia de fons, per exemple) i el/la defensor/a hagi de tocar el mateix per tal d'afavorir la recepció amb avantatge.

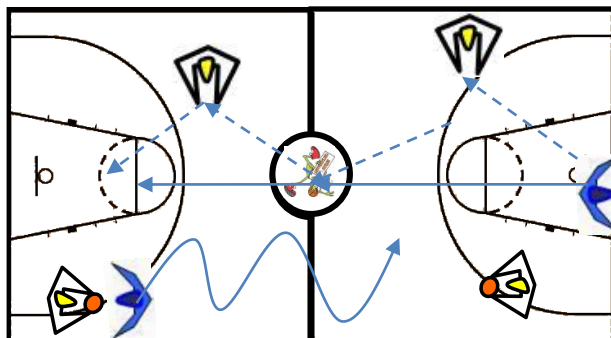
EXERCICI 3

2c2 dins la zona sense botar (si la defensa domina molt i no ens permet treballar l'objectiu ho podem fer en 2c1).

Aquest joc també l'utilitzarem per treballar el joc d'esquena però aquí ens és molt útil per treballar el pivotatge i les accions contínues per finalitzar. Evidentment cal matisar que aquí no hi ha la norma dels 3'' per tal d'afavorir el nostre objectiu.

EXERCICI 4

1c1 tota pista per un lateral del camp (treball sumatori del bloc anterior, canvis de ritme, direcció i canvis de mà) + tornada en 1c1 + 2 .



EXERCICI 5

Fantasia.

Concurs de sortides sense fer passades on valorarà l'originalitat i l'efectivitat. Ho podem proposar com el joc del rei i cada jugador n'inventi una diferent.

BLOC 3

Tot l'explicat anteriorment + sortides sobre bot

- **Descobriment:** 2c2 lliure (no límit de bot) per detectar errors i posterior justificació i presentació del bloc.

- **Gest tècnic:**

EXERCICI 1

1c0

Dribling estàtic + sortides creuades, obertes o en revers. (sessió 2)

EXERCICI 2

1c0

Dribling + arrencada oberta amb canvi de mà per davant (sessió 2)

Dribling + arrencada oberta amb canvi de mà per sota les cames (sessió 2)

Dribling + arrencada oberta amb canvi de mà per darrera l'esquena

Dribling estàtic + canvi de mà per davant (enrere) + sortida oberta

Dribling+canvi de mà per sota les cames (enrere)+arrencada creuada

Dribling+sortida creuada+arrencada en revers

Dribling+sortida oberta+arrencada amb canvi de mà per darrera.

Altres opcions o combinacions que creguem oportunes.

EXERCICI 3

Repàs de dribling en cursa + canvis de mà

- **Oposició creixent:** 1c1

EXERCICI 1

Treball de tot l'explicat anteriorment amb un/a defensor/a col·laborador/a que reaccionarà obligatòriament a la defensa del primer gest per tal de que l'atac percebi l'avantatge o simplement estarà estàtic davant de l'atacant que està botant.

EXERCICI 2

1c1 El/la defensor/a està estàtica en línia de 3 i l'atacant arriba en cursa.

EXERCICI 3

1c1 L'atacant està amb bot estàtic a línia de tres i el/la defensor/a arriba corrent des de línia de fons.

- **Competició:**

EXERCICI 1

1c1 sense límit de bot fora de la línia de 3, un cop superada, màxim 1 bot (per afavorir aturades i joc de peus en les accions contínues).

EXERCICI 2

1c1 sense limitacions.

BLOC 4

Joc d'esquena

- **Descobriments:** 1c1 d'esquena a cistella (límit de bot) per detectar errors del treball de peus sense pilota i amb pilota per posterior justificació i presentació del bloc.

- **Gest tècnic:**

EXERCICI 1

1c0 per encarar-se a cistella

Pilota estàtica + rotació ventral (m'apropo a cistella).

Pilota estàtica + rotació dorsal (m'allunyo del defensor).

EXERCICI 2

1c0 finalitzacions sense bot

Pilota estàtica + rotació ventral per encarar-se + pivotar (joc de peus) + finalització.

Pilota estàtica + rotació dorsal per encarar-se + pivotar (joc de peus) + finalització.

Pilota estàtica + pivot dorsal (sense encarar-se, directament per guanyar espai per finalitzar, la passa és llarga per deixar el defensor darrera l'esquena) + finalització.

(atenció a les fintes de tir i la protecció de la pilota abans i durant tota l'acció).

EXERCICI 3

1c0 finalitzacions amb un bot encarats

Pilota estàtica + rotació dorsal per encarar-se + sortida creuada amb un bot + finalització cap al centre de la zona (amb aturada i tir, acció contínua o a cistella passada).

Pilota estàtica + rotació dorsal per encarar-se + sortida creuada amb un bot + finalització cap a la línia de fons (amb aturada i tir paral·lel a línia de fons per guanyar espai, acció contínua o a cistella passada).

Pilota estàtica + rotació ventral per encarar-se + sortida creuada amb un bot + finalització cap al centre de la zona (amb aturada i tir, acció contínua o a cistella passada).

Pilota estàtica + rotació dorsal per encarar-se + sortida creuada amb un bot + finalització cap a la línia de fons (amb aturada i tir paral·lel a línia de fons per guanyar espai, acció contínua o a cistella passada).

EXERCICI 3

1c0 finalitzacions amb un bot sense encarar-se

Pilota estàtica + pivot dorsal cap al centre de la zona amb un bot amb les dues mans + finalització frontal, lateral o a cistella passada (guanyar espai i aturada i tir, dues passades laterals, s'atura + acció contínua) (protecció del bot fort amb l'esquena).

EXERCICI 4

1c0 finalitzacions amb més d'un

Culejar intentant guanyar espai i buscar l'oportunitat amb un revers.

(intentar que hi hagi el mínim de bots possibles i de protecció, ha de ser un bot frontal ja que el/la protegeixo amb l'esquena, buscar l'oportunitat en la percepció del genoll del/la defensor/a sobre la nostra cama per tal d'atacar aquell costat)

- **Oposició creixent:** Aplicació de les opcions anteriors.

EXERCICI 1

1c1

Encarar-se + 1c1 amb un/a defensor/a col·laborador/a que nega un costat de sortida per obligar a l'atacant a decidir. Prohibit botar .

1c1

Encarar-se + 1c1 amb un/a defensor/a col·laborador/a que nega un costat de sortida per obligar a l'atacant a decidir. Màxim un bot.

1c1

Jugar d'esquena directament. 1c1 amb un/a defensor/a col·laborador/a que nega i contacta amb l'atacant per tal de que el /la percebi i pugui decidir el costat de sortida. Màxim dos bots.

- **Competició:**

EXERCICI 1

2c2 dins la zona sense botar.

EXERCICI 2

1c1 d'esquena a cistella, obligatori encarar-se(limitar el bot).

EXERCICI 3

1c1 d'esquena a cistella, obligatori jugar directament d'esquena (limitar el bot).

EXERCICI 4

1c1 d'esquena a cistella sense limitacions.

2n ANY

JOC DE PEUS	Àmbit: Atac	2n any	Volum necessari: 1 sessió o 2 blocs
Principis: Treball recordatori. Repassar aquells detalls en comú que es necessiten per treballar els canvis de ritme i direcció, les aturades, els pivots... També utilitzarem la sessió per repassar altres elements tècnics del joc de peus.		Vocabulari emprat: Canvi de ritme, canvi de direcció, puntejar, impulsar-se, càrrega del pes, pivotar, reversar...	
Objectius: 1. Recordar detalls del joc de peus que potenciïn el seu rendiment: càrregues del cos, flexió, recolzaments, ús dels braços per potenciar l'equilibri...		Comunicació usada per potenciar el fonament: Treball de comunicació visual, oferir blanc (mà estirada) en les recepcions. Espai, flexió... PEUS MIREN L'ARO ("FLETXES"), CLAVAR I ARRANCAR	

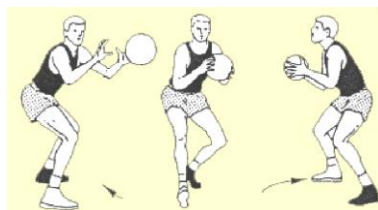
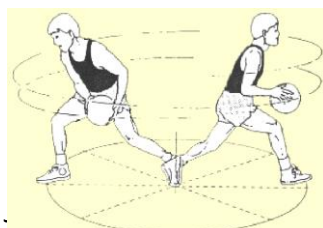
Canvi de ritme i de direcció amb recolzament i impulsio amb cames flexionades



Aturades i recolzaments



Pivotar i reversar



Presa de decisions, utilització del joc de peus en funció de la defensa



Àrea coordinativa o tècnica: Treball genèric del joc de peus (incidint en els detalls coordinatius) per a posterior transferència i aplicació als següents apartats:

EN FUNCIO DE SI TENIM O NO PILOTA:

- Joc de peus aplicat al joc sense pilota. (Coordinació extremitats inferiors)
 - Posició estàtica + arrencada.*
 - En cursa + arrencada.*
 - En cursa + puntejar sortida + arrencada costat contrari.*
 - En cursa + puntejar sortida + arrencada mateix costat.*
 - Aturada.*
 - Pivot.*
- Joc de peus aplicat al joc amb pilota:
 - Abans de botar
 - *Pilota agafada en posició estàtica + arrencada.*
 - *Pilota agafada a l'altura cintura + arrencada.*
 - *Canvi de pilota de costat + arrencada.*
 - *Pilota en posició de llançament + arrencada.*
 - Durant el bot
 - *Dribbling en cursa + Canvi de mà*
 - Després de botar
 - *Aturades*
 - *Finalitzacions*
 - *Accions continues (pivotar...)*

EN FUNCIO DEL MOVIMENT

- Joc de peus en carrera
 - *Aturades (frenar amb o sense pilota)*
 - *Finalitzacions*
 - *Canvis de ritme i direcció (amb o sense pilota)*
- Joc de peus des d'aturats
 - *Arrancades i sortides (amb o sense pilota)*
 - *Pivotar i accions contínues*

EN FUNCIO DE L'ORIENTACIO ESPAIAL

- Jugador/a d'esquena a cistella
- Jugador/a de cara a cistella

Totes les opcions anteriors interactuen entre elles (exemple, joc de peus abans de botar, sortida + finalització, d'esquena a cistella).

També es poden treballar altres opcions com sortides i arrancades "fantasia", "karate kid" (sense posar el segon peu a terra) d'esquena o de cara a cistella, recepcions palmejant la pilota a l'alçada de la cintura per guanyar espai sobre el defensor...

Possibles errors:

- Utilització del talons per frenar i aturar-se o impulsar-se.
- No flexió de genolls.
- No centre de gravetat baix.
- Posició incorrecte de l'esquena.
- Desequilibri del cos
- Mal ús de les mans.
- Ús innecessari de moviments de peus (per exemple, retrocedir el peu de pivot en les sortides).
- ...

Detalls:

Joc de peus aplicat al joc sense pilota.

- **Arrencada oberta:** Carregar el pes del cos sobre la cama contrària a la direcció de sortida, flexió de genoll, recolzament amb puntes del peus (puntejar).
- **Arrencada tancada:** Carregar el pes del cos sobre el peu de pivot amb prèvia impulsió del peu que creuarà frontalment, flexió de genoll, recolzament amb puntes del peus (puntejar).
- **Arrencada en revers:** Carregar el pes del cos sobre el peu de pivot amb prèvia impulsió del peu que rotarà, flexió de genoll, recolzament amb puntes del peus (puntejar), centre de gravetat baix per tal de controlar l'equilibri en el gir.
- Canvi de ritme i canvi de direcció.
- Ús dels braços per ajudar a la impulsió.

Joc de peus aplicat al joc amb pilota:

- **Pilota agafada en posició estàtica + arrencada oberta:** Protecció de pilota prèvia al moviment, agafar correctament la pilota amb dues mans, guanyar espai en el bot, protecció de la pilota amb l'espatlla contrària al costat de la pilota, detalls de recolzaments explicats en el punt anterior, vigilar les passades de sortida.
- **Pilota agafada en posició estàtica + arrencada tancada:** Detalls del punt anterior + detalls de l'arrencada tancada.
- **Arrencada en revers:** Allunyar la pilota en el moment del primer bot + detalls de l'arrencada en revers.
- **Canvi de ritme i canvi de direcció.**
- **Dribling estàtic + arrencada (creuada, oberta, revers):** Combinació de tot l'exposat anteriorment amb accions sobre bot (bot de protecció).
- **Dribling estàtic + arrencada amb canvis de mà:** Treball de totes les accions anteriors amb bot previ i sortides amb canvis de mà (per darrera l'esquena, sota les cames, per davant, en revers o combinant diferents canvis). Tenir en compte el temps d'execució. Exemple: canvi de mà + endarreriment del peu + recepció de la pilota + sortida.
- **Aturades en un o dos temps:** Després de recepció o després de bot. Importància de mantenir el centre de gravetat baix, talonar per tal d'equilibrar el cos en les aturades a un temps, utilitzar el taló en el primer pas de les aturades en dos temps creuades per tal d'orientar el peu en direcció a cistella. Possible introducció de les aturades en dos temps obertes per allunyar-nos del/la defensor/a.

Joc de peus en carrera

- **Dribling en cursa + canvi de mà amb canvi de direcció i ritme:** Detalls anteriors amb bot previ en cursa.
- **Aturades, canvis de direcció i de ritme:** Detalls ja comentats en el joc de peus sense pilota. Utilització del joc de peus per guanyar espai, per superar un/a defensor/a, per fer un treball de recepció, talls...
- **Finalitzacions:** Aquest apartat té relació amb el bloc de finalitzacions, tot i així no podem obviar que les finalitzacions formen part del joc de peus.

Joc de peus des de aturats

- **Arrancades i sortides:** Detalls ja comentats.
- **Accions contínues:** Finalitzacions després de pivotar, fintar, reversar.

Jugador/a d'esquena a cistella

El joc d'esquena el basarem en el treball a partir de les següents normes:

- Limitació del bot a un o dos.
- Treball d'accions contínues amb o sense bot.
- Finalitzacions cap al centre de l'ampolla, laterals, frontals o a cistella passada.
- Finalitzacions per línia de fons, laterals, frontals o a cistella passada.

Àrea cognitiva o tàctica:

Presa de decisions en funció de la lectura de la defensa. Anticipació d'errors en els jocs de peus amb i sense pilota. Utilitzar els pivots i recolzaments en funció de la defensa o de la situació del joc (sortides, aturades, arrancades, finalitzacions...).

Àrea psicològica:

Focalitzar l'atenció en el joc de peus, en la coordinació del tren inferior en una primera part. Ser conscients de quan és un error (exemple, fer passades) i quan no. Prendre consciència dels peus dels recolzaments, la càrrega del pes del cos i l'impuls.

Àrea reglamentària:

Saber que no es pot aixecar el peu de pivot abans de botar ja que són passades. Saber que es pot aturar en un o dos temps i pivotar. Un cop has finalitzat el dribling saber que després de pivotar o reversar només es pot tirar o passar.

Capacitats:

1. Realitzar diferents aturades equilibrats.
2. Utilitzar els canvis de ritme i direcció en carrera amb i sense pilota en funció de la lectura defensiva.
3. Realitzar diferents sortides i arrancades en funció de la defensa (sobre bot o abans de botar).
4. Pivotar o reversar en funció de la resposta defensiva.
5. Aplicar tot l'explicat anteriorment jugant d'esquena a cistella

BLOC 1

Repàs del treball de joc de peus realitzat el 1r any

- **Descobriment:** No n'hi ha.
- **Gest tècnic:** Treball analític de canvis de ritme, aturades i pivots.

EXERCICI 1

Sense pilota: Des d'aturats treballant el punteig, els recolzaments, les aturades i les sortides vistes a 1r any per tal de corregir les càrregues del pes cos, la impulsió, l'orientació del peus... Treballarem aturades en un o dos temps, canvis de ritme i de direcció amb arrancades obertes, tancades i en revers.

EXERCICI 2

Sense pilota: Exercicis en cursa treballant el punteig, els recolzaments, les aturades i les sortides vistes a 1r any per tal de corregir les càrregues del pes cos, la impulsió, l'orientació del peus... Treballarem aturades en un o dos temps, canvis de ritme i de direcció amb arrancades obertes, tancades i en revers.

EXERCICI 3

Canvis de ritme i direcció en cursa amb bot + treball de finalitzacions variant les aturades i les accions contínues.

EXERCICI 4

*Arrancades des de línia de tres en posició estàtica sense bot previ (creuades, obertes, amb canvi de mà...)
Arrancades sobre dribling previ (opcions treballades al 1r any)*

- **Oposició creixent:**
 - EXERCICI 1*
1c1 des de línia de 3 màxim un bot
 - EXERCICI 2*
1c1+1 a mig camp, màxim un bot després de recepció
 - EXERCICI 1*
1c1 des de línia de 3. No hi ha límit de bot fora de la línia de 3 un cop superada màxim 2.
 - EXERCICI 1*
1c1 +2. Obligatori recepció d'esquena a cistella, possibilitat de rebre als dos costats amb ambdós passadors/es a la posició d'aler.
- **Competició:**
 - EXERCICI 1*
2c2 ó 3c3 sense botar a mig camp (treball de canvis de ritme i direcció sense pilota, pivots i accions continues)
 - EXERCICI 2*
2c2 ó 3c3 sense botar tot el camp (treball de canvis de ritme i direcció sense pilota, pivots i accions continues)
 - EXERCICI 3*
2c2 ó 3c3 a mig camp. Màxim 2 bots a cada recepció (variant: no hi ha límit de bot fora de la línia de 3, màxim 1 ó 2 dins la línia de tres), amb aquesta norma potser afavorim l'abús del bot però ens serveis per treballar les arrancades sobre bot, cal fer-li entendre que és per aquest motiu.
 - EXERCICI 4*
3c3 sense limitacions a mig camp (podem afegir normes per afavorir accions, cistella amb joc d'esquena val 3, acció continua val 3...)

BOT

Links d'exercicis orientatius

<https://www.youtube.com/watch?v=WQpXzE7cpJw&index=2&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=tTL1J46Rg74&index=3&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=MwHhsUAOgZy&index=10&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=MMgIB7PDwII&index=22&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=FrRI1uzF1Bo&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S&index=35>

<https://www.youtube.com/watch?v=JA86lu8plps&index=23&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=Yl2y42qVCLk&index=29&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=dBMpzK3MBBM&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S&index=34>

https://www.youtube.com/watch?v=n_LrOI-f4nw&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S&index=42

<https://www.youtube.com/watch?v=NlefFI6lqYU>

<https://www.youtube.com/watch?v=L0hstpcsSjw&index=2&list=PLdZfAwQ1DqSo0eys78IASrtU1ulua5R8D>

<https://www.youtube.com/watch?v=q0e3LSS3j40>

<https://www.youtube.com/watch?v=YMy1UoS39jQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=LC7TBNDEkGE>

<https://www.youtube.com/watch?v=sIBAlSqmevc>

<https://www.youtube.com/watch?v=D8NbZ8APNNE>

https://www.youtube.com/watch?v=F_xW37b0lqQ

<https://www.youtube.com/watch?v=ffd6qoIYK9g>

<https://www.youtube.com/watch?v=mSZ47hZh4rQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=sqObAnQi0zQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=QkjZ1YSGleo>

https://www.youtube.com/watch?v=COYi4w_yups&list=PLdZfAwQ1DqSq0Lx7L9WHIDt1weI0rX9Uw&index=7<https://www.youtube.com/watch?v=Ss9NRIqSxfw>

https://www.youtube.com/watch?v=G20eEUP_2c8&list=PLHMhExjWfUTqJezhRgv3mMAa5ad_gwO47&index=65

1r ANY

-Desplaçament amb pilota-

Dribling: desplaçament amb pilota	Àmbit. Atac	1r any	Volum necessari. 3 blocs
Principis: en el primer any el principi serà que els/les jugadors/es sàpiguen dominar el bot amb les dues mans sense mirar la pilota.		Vocabulari emprat: Aixeca el cap No mireu la pilota CAP AIXECAT, FORT Espais del bot, ritmes del bot, alçades del bot.	
Objectius: 5. reduir el contacte visual amb la pilota 6. botar usant les dues mans 7. avançar amb el mínim número de bots 8. avançar el més ràpid possible		Comunicació usada per potenciar el fonament: Mireu a l'anella, mireu el camp	
 Bot d'avanç sense mirar la pilota  Bot de avanç amb les dues mans			
Desenvolupament de l'àrea coordinativa o tècnica . Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.			
Els gestos a presentar:			
Abans: 1. Tenir en compte la presa de la pilota des de recepció, rebot... (Transferència amb altres conceptes). 2. Molt important la col·locació dels peus i l'elecció de la sortida. (Transferència amb altres conceptes).			

Durant:

1. No tenir control de la pilota
Correcció: Mantenir la mà en contacte amb la pilota el màxim temps possible
2. Botar massa
Correcció: Botar la pilota a l'alçada de la cintura i córrer darrere d'ella. Cal no abusar d'ell, no botar per "vici", per molt bé que es domini.
3. Mirar la pilota en botar.
Correcció: Mantenir el cap dret i mirant l'anella.
4. No protegir la pilota en driblar: botar massa alt i lluny del cos.
Correcció: Protegir la pilota mantenint aixecada la mà que no bota i interposant el cos entre el pilota i el/la seu/va defensor/a.
5. Tenir dificultats per controlar la pilota.
Correcció: Botar a l'altura del genoll i prop del cos. Utilitzar les puntes dels dits per controlar.
6. No donar la suficient força al bot.
Correcció: Flexionar totalment el canell i els dits en lloc de moure el braç de dalt i avall Incentivar perquè miri al cèrcol, o als/les companys/es.
7. El/la jugador/a protegeix la pilota del/la defensor/a amb tota la seva esquena perquè aquest/a no li prengui.
Correcció: Combinar amb tasques de millora de l'atenció visual.

Després:

- Ha de quedar molt clar des del principi perquè serveix el bot:
 - Per desplaçar-me pel camp.
 - Per **penetrar** a cistella (Transferència amb el concepte de finalitzacions).
 - Per sortir d'una situació de **pressió**.
 - Per **canviar** la pilota de banda, si no és possible la passada.
 - Per millorar angle de **passada**. (Transferència amb el concepte de passades).
 - Per buscar un **tir** (Transferència amb el concepte de tir).
- Mai s'ha d'utilitzar perquè sí i mai no ha de finalitzar el bot fins haver aconseguit l'objectiu previst.
- Atenció quan deixem de botar, ja sigui sobrepassant al/la defensor/a o no, és important realitzar ràpid la següent acció i continuar el joc:
 - Si després del bot finalitzo amb aturada i tir o penetració l'acció continua amb rebot o defensa.
 - Si continua amb una passada: ocupar l'espai adequat: joc sense pilota (Transferència amb el concepte de joc sense pilota).

Desenvolupament de **l'àrea cognitiva o tàctica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

1. Ens hem d'allunyar de la idea que “per la dreta es bota amb la dreta i per l'esquerra amb l'esquerra”... farem que els/les jugadors/es decideixin amb quina mà botar en funció de la situació tàctica.
2. Treballar cada tipus de dribbling de forma aïllada i transferir immediatament al joc.
3. Ensenyar el Bot paral·lelament sobre la lectura del joc i els gestos tècnics.
4. Desenvolupar amb el Bot la millora de la **percepció**: avaluar les distàncies, les velocitats de desplaçament i perfeccionar el sentit de la **anticipació**.
5. Treballar la tàctica individual (millorar la presa de **decisions**): en el moment del Bot, a escollir el tipus de dribbling i en fixar-se un objectiu.
6. Progressar en l'acció tècnica del dribbling, incrementant la velocitat de reacció i l'**execució**.
7. Mai s'ha de mirar la pilota, ja que això limitaria enormement la nostra capacitat per desenvolupar la resta d'aspectes tàctics del joc.
8. S'han d'usar indistintament les dues mans, ja que el contrari limitaria, així mateix, moltíssim les nostres capacitats.

Desenvolupament de **l'àrea psicològica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

1. Inculcar als jugadors la importància de cada bot és important, per la qual cosa han de fer-ho amb la màxima concentració possible i prestant atenció a tots els detalls que se li han anat presentant.
2. Cercar la màxima velocitat d'execució i intensitat en totes les accions.
3. No permetre la relaxació en les situacions de 1x0
4. Potenciar la **imaginació**: els/les jugadors/es han de ser capaços d'imaginar el/la defensor/a i a partir d'aquí triar l'acció: preguntar just després de l'acció per què han pres aquesta decisió.

Desenvolupament de **l'àrea reglamentària**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Si un/a jugador/a vol avançar amb la pilota, pot fer dribbling, és a dir, pot fer botar la pilota sobre el terra amb una mà.

El/la jugador/a **no** està autoritzat/da:

- a) fer botar la pilota amb les dues mans al mateix temps més d'una vegada.
- b) deixar que la pilota descansi a la mà o a les mans i continuar després fent dribbling.

El/la jugador/a:

1. Ha de llançar el bot abans de moure el peu de pivot.
2. Un cop s'ha finalitzat el dribbling no es pot tornar a botar.
3. Si acabo de botar i estic pressionat, he de passar abans que passin 5 segons.
4. En el bot de carrera no puc posar la mà en l'hemisferi sud.

Avançar amb la pilota

1. Després d'ATURAR-SE i havent establert un peu de pivot:

- a. Pot aixecar el peu de pivot quan fa una passada o un llançament a cistella però NO pot tocar el terra abans d'haver deixat anar la pilota de les mans.
- b. NO POT aixecar el peu de pivot per començar un driblatge ABANS que la pilota no hagi sortit de les seves mans.

2. Després d'ATURAR-SE quan CAP dels dos peus és el peu de pivot:

- a. Pot AIXECAR un o tots dos peus quan fa una passada o un llançament a cistella però NO pot tornar a tocar el terra abans d'haver deixat anar la pilota.
- b. No pot aixecar CAP DELS DOS PEUS per començar un driblatge abans que la pilota no hagi sortit de les seves mans.

Una infracció d'aquesta Regla és una violació.

Comentari

NO hi ha violació d'aquesta regla si el/la jugador/a no té el control de la pilota.

Capacitats (objectius del/la jugador/a al final del cicle). Ha de ser capaç de...

1r any:

Objectius principals:

1. Dominar el dribling amb les 2 mans.
2. Dominar el bot d'avanç: aconseguir avançar amb el mínim nombre de bots.
3. Dominar el bot de velocitat: aconseguint avançar el més ràpid possible.

Objectius secundaris (relacionats amb altres fonaments):

1. Botar en avanç finalitzant en aturada i tir.
2. Botar en velocitat utilitzant diferents finalitzacions a cistella.
3. Botar en avanç finalitzant en passada.

(EXEMPLES)

Escalfament: (Aprofitar el temps de pràctica): intentar ficar la pilota als exercicis coordinatius del principi: skipping botant, talons al cul botant, desplaçaments laterals botant, córrer cap enrere botant ...

Bloc 1 = 20 minuts (Exercicis d'habilitat amb pilota amb bot, sense i amb desplaçament)

Descobrimet:

1. Exercici de dribling (Sessió 1 PDP 1r Any)

Gest Tècnic: Treball analític sense oposició

2. Botar en posició flexionada en diferents espais al voltant del cos, utilitzant les dues mans alternativament i amb els ulls tancats. Anar seguint les instruccions de l'entrenador/a. Sense i amb desplaçament.
3. Botar al costat del cos endavant-endarrere, utilitzant una sola mà. Amb una sola mà, botem davant del cos cap a la dreta i cap a l'esquerra. (L'objectiu d'aquests exercicis és el treball de canell en les diferents posicions de la mà sobre la pilota.)

Oposició/Dificultat Creixent

4. Cadascú té la seva pilota, en espais ben separats els uns dels altres, ocupant mig camp. L'entrenador/a al front, els farà desplaçar endavant, endarrere o cap el costat en funció de com es mogui ell/a.
 - Variants: seure a terra, de genolls, quan es faci el senyal prendre's la pilota.
5. Crear un circuit de bot: passar per damunt d'un banc botant, per sota una taula, fer un tros marxa enrere, asseure's i aixecar-se, pujar i baixar escales d'una en una o de dues en dues.

Competició

- Circuit per temps: organitzem un circuit amb obstacles i controlem el temps, per equips...

Bloc 2 = 20 minuts (Exercici d'habilitat, amb una pilota, desplaçant-se)**Descobrimet:**

- joc de "tocar i parar".
- partit de futbol botant.
- partit d'handbol botant, però en lloc de porteria posar un con per llançar o qualsevol altre element.
- joc del mocador amb bot.
- joc d'agafar-se, però et salves si t'agafes a la mà d'un/a company/a durant uns instants.

Gest Tècnic: Treball analític sense oposició

- Exercici de dribbling (Sessió 2 PDP 1r Any)

Oposició Creixent

Tot l'exposat anteriorment amb oposició progressiva.

Competició

1 c 1 amb limitació de bots

Bloc 3 = 20 minuts (Exercici d'habilitat, amb dues pilotes, desplaçant-se)**Descobrimet:**

Cadascú una pilota, agafats de la mà per parelles, fer-li perdre la pilota al/la company/a.

Gest Tècnic: Treball analític sense oposició**Amb dues pilotes:**

1. Una la botem i l'altra la llancem lleugerament enlaire i la recollim amb una sola mà sense deixar-la caure a terra. Efectuar diferent tipus de desplaçaments.
2. Llançar una pilota enlaire i agafar-la amb una sola mà abans que toqui a terra, mentre botem l'altra.

Oposició Creixent

Tot l'exposat anteriorment amb oposició progressiva.

Competició

1 c 1, premiar la finalització amb dribbling amb mà no dominant

- Circuit per temps: organitzem un circuit amb obstacles i controlem el temps, per equips...

1r ANY

-canvis de ritme i de direcció-

Dribling: canvis de ritme i de direcció	Àmbit. Atac	1r any	Volum necessari. 3 blocs
Principis: en el primer any el principi serà que els jugadors sàpiguen dominar: 1. El canvi de ritme: l'acceleració i desacceleració amb control de pilota, així com la descoordinació de mans i peus. (1 bloc) 2. El canvi de direcció amb els canvis següents: per davant i sense canvi (2 blocs)		Vocabulari emprat: Aixeca el cap No mireu la pilota Força en el bot	
Objectius: 1. Aconseguir avançar amb el mínim nombre de bots. (treball de reforç del període anterior) 2. Aconseguint avançar el més ràpid possible (treball de reforç del període anterior) 3. Ser capaç de controlar la pilota en els canvis de ritme. 4. Començar a treballar diferents canvis de direcció: per davant i sense canvi.		Comunicació usada per potenciar el fonament: Control de la pilota Mireu a l'anella CAP AIXECAT, FORT Espais del bot, ritmes del bot, alçades del bot.	
Canvi de ritme Canvi de direcció per davant Canvi de direcció sense canvi			
Desenvolupament de l'àrea coordinativa o tècnica. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors. Els gestos a presentar: Abans: 1. Tenir en compte la presa de la pilota des de recepció, rebot... (Transferència amb altres conceptes). 2. Molt important la col·locació dels peus i l'elecció de la sortida. (Transferència amb altres conceptes).			

Durant:En els canvis de **ritme**:

1. No ser capaç de controlar la pilota en les acceleracions i desacceleracions
2. Guanyar un petit avantatge espai-temporal sobre el/la defensor/a
3. Ser capaç d'aturar completament i tornar a arrencar
4. Ser capaç de sorprendre en funció de la reacció del/la defensor/a
5. Control corporal: ser capaç de moure els peus a diferent ritme que el bot

En els canvis de **direcció**:

1. Fer-ho massa ràpid
Correcció: Cal donar temps a que el/la defensor/a es desplaci i "caigui en la trampa"
No protegir la pilota en botar
Correcció: Protegir la pilota amb el cos
2. Abusar d'ell per lluir-se i no treure rendiment del canvi
Correcció: Utilitzar el bot per guanyar el/la defensor/a
3. Mirar la pilota mentre s'executa el canvi
Correcció: Mantenir el cap dret
4. No superar el/la defensor/a en primer bot
Correcció: El primer pas ha de ser llarg
5. Perdre l'equilibri
Correcció: El/la jugador/a ha de romandre flexionat/da

Després:

- Ha de quedar molt clar des del principi perquè serveix el bot:
 - Per desplaçar-me pel camp
 - Per **penetrar** a cistella (Transferència amb el concepte de finalitzacions)
 - Per sortir d'una situació de **pressió**
 - Per **canviar** la pilota de banda, si no és possible la passada.
 - Per millorar angle de **passada**. (Transferència amb el concepte de passades)
 - Per buscar un **tir** (Transferència amb el concepte de tir)
- 6. Mai s'ha d'utilitzar perquè sí i mai no ha de finalitzar el bot fins haver aconseguit l'objectiu previst.
- 7. Atenció quan deixem de botar, ja sigui sobrepassant al/la defensor/a o no, és important realitzar ràpid la següent acció i continuar el joc:
 - Si després del bot finalitzo amb aturada i tir o penetració l'acció continua amb rebot o defensa.

Si continua amb una passada: ocupar l'espai adequat: joc sense pilota (Transferència amb el concepte de joc sense pilota)

Desenvolupament de **l'àrea cognitiva o tàctica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors..

1. Ens hem d'allunyar de la idea que “per la dreta es bota amb la dreta i per l'esquerra amb l'esquerra”... farem que els/les jugadors/es decideixin amb quina mà botar en funció de la situació tàctica.
2. Treballar cada tipus de dribbling de forma aïllada i transferir immediatament al joc
3. Ensenyar el Bot paral·lelament sobre la lectura del joc i els gestos tècnics
4. Desenvolupar amb el Bot la millora de la **percepció**: avaluar les distàncies, les velocitats de desplaçament i perfeccionar el sentit de l'anticipació
5. Treballar la tàctica individual (millorar la presa de **decisions**): en el moment del Bot, a escollir el tipus de dribbling i en fixar-se un objectiu
6. Progressar en l'acció tècnica del dribbling, incrementant la velocitat de reacció i **l'execució**.
7. Mai s'ha de mirar la pilota, ja que això limitaria enormement la nostra capacitat per desenvolupar la resta d'aspectes tàctics del joc.
8. S'han d'usar indistintament les dues mans, ja que el contrari limitaria, així mateix, moltíssim les nostres capacitats.

Desenvolupament de **l'àrea psicològica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

1. Inculcar als/les jugadors/es la importància de cada bot és important, per la qual cosa han de fer-ho amb la màxima concentració possible i prestant atenció a tots els detalls que se li han anat presentant.
2. Cercar la màxima velocitat d'execució i intensitat en totes les accions.
3. No permetre la relaxació en les situacions de 1x0
4. Potenciar la **imaginació**: els/les jugadors/es han de ser capaços d'imaginar el/la defensor/a i a partir d'aquí triar l'acció: preguntar just després de l'acció perquè han pres aquesta decisió.

Desenvolupament de **l'àrea reglamentària**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Si un/a jugador/a vol avançar amb la pilota, pot fer dribbling, és a dir, pot fer botar la pilota sobre el terra amb una mà.

El/la jugador/a no està autoritzat/da:

- a) fer botar la pilota amb les dues mans al mateix temps més d'una vegada.
- b) deixar que la pilota descansi a la mà o a les mans i continuar després fent dribbling.

El/la jugador/a:

1. Ha de llançar el bot abans de moure el peu de pivot
2. Un cop s'ha finalitzat el dribbling no es pot tornar a botar.
3. Si acabo de botar i estic pressionat he de passar abans que passin 5 segons
4. En el bot de carrera no puc posar la mà en l'hemisferi sud

Avançar amb la pilota

1. Després d'ATURAR-SE i havent establert un peu de pivot:

- Pot aixecar el peu de pivot quan fa una passada o un llançament a cistella però NO pot tocar el terra abans d'haver deixat anar la pilota de les mans.
- NO POT aixecar el peu de pivot per començar un driblatge ABANS que la pilota no hagi sortit de les seves mans.

2. Després d'ATURAR-SE quan CAP dels dos peus és el peu de pivot:

- Pot AIXECAR un o tots dos peus quan fa una passada o un llançament a cistella però NO pot tornar a tocar el terra abans d'haver deixat anar la pilota.
- No pot aixecar CAP DELS DOS PEUS per començar un driblatge abans que la pilota no hagi sortit de les seves mans.

Una infracció d'aquesta Regla és una violació.

Comentari

NO hi ha violació d'aquesta regla si el/la jugador/a no té el control de la pilota.

Capacitats (objectius del jugador al final del cicle). Ha de ser capaç de...

1r any:

Objectius principals:

- Dominar el bot d'**avanç**: aconseguir avançar amb el mínim nombre de bots.
- Dominar el bot de **velocitat**: aconseguint avançar el més ràpid possible
- Ser capaç de controlar la pilota en els canvis de **ritme**.
- Començar a treballar diferents canvis de **direcció**: per davant i sense canvi.

Objectius secundaris: (relacionats amb altres fonaments)

- Botar en avanç finalitzant en aturada i tir
- Botar en velocitat utilitzant diferents finalitzacions a cistella

Bloc 1 = 20 minuts

Descobrimet:

"La Teranyina" :Es col·loca un/a jugador/a damunt de la línia del mig del camp (l'aranya) i la resta, amb pilota, darrera d'una línia de fons. Al senyal d'inici del joc, els/les jugadors/es han de dirigir-se, botant la pilota a l'altra línia de fons sense ésser tocats per l'aranya. Quan l'aranya toca un/a jugador/a, aquest/a deixa la pilota, s'agafen de la mà formant la teranyina i intentaran tocar a més jugadors/es. El joc finalitza quan tots/es els/les jugadors/es han estat tocats/des per la teranyina.

Gest Tècnic:

Exercici de dribling (Sessió 3 PDP 1r Any)

Oposició Creixent

Tot el detallat anteriorment amb oposició progressiva.

"El lladre de pilotes"

Tots els/les jugadors/es amb pilota repartits/des per tot el camp. Al senyal d'inici del joc, els/les jugadors/es s'han de desplaçar botant la pilota per tot el camp amb l'objectiu de prendre la pilota als/les altres jugadors/es i evitant perdre el control de la seva pròpia pilota. Cada vegada que un/a jugador/a pren una pilota suma un punt. Guanya el/la jugador/a que en un temps predeterminat hagi obtingut més punts, o bé que arribi a un nombre de punts preestablert.

Competició

1 c 1 amb limitació de bots

Bloc 2 = 20 minuts**Descobrimet: (Bot de velocitat)****Blanc o negre**

Dos equips de 6 jugadors/es distribuïts/des en la línia de mig camp. Darrera de cada línia de fons col·locarem 6 pilotes. Anomenarem una línia de fons “blanc” i a l'altra “negre”. Quan el/la monitor/a crida “blanc” tots els/les jugadors/es s'han de dirigir cap a la línia de fons correcta i intentar agafar una pilota per jugador/a. Anotarem un punt a l'equip per cada pilota que hagin recollit. Guanya l'equip que en un temps predeterminat hagi obtingut més punts, o bé el que arribi a un nombre de punts establert amb anterioritat.

Gest Tècnic: (Sense oposició-Bot de velocitat)

Treballar cada tipus de dribbling de forma aïllada i transferir immediatament al joc

Oposició Creixent

Tot l'exposat anteriorment amb oposició progressiva.

Competició

2 c 2

Crear circuits d'eficàcia i de rendibilitat on es combini el bot de velocitat, controls, canvis de mà i de ritme.

Bloc 3 = 20 minuts**Descobrimet:**

- bot d'avanç: per parelles, el/la jugador/a amb pilota uns metres per davant del/la company/a. A la veu de “ja” no deixar-se atrapar, anant en línia recta fins al final de la pista.
- per parelles: un/a jugador/a amb pilota i l'altre/a sense. Qui té pilota segueix el/la que no en té mantenint una distància fixa de 3 metres. El/la jugador/a que és seguit/da varia els seus desplaçaments tant en la direcció com en la velocitat.
- per parelles: el mateix, però botant els dos i un d'ells mana

Gest Tècnic:

Exercici de dribbling (Sessió 4 PDP 1r Any)

Oposició Creixent

Tot l'exposat anteriorment amb oposició progressiva.

Competició

Jocs o situacions de joc reduït (2 c 2) i limitacions de diferents espais amb limitació de bot per afavorir l'objectiu de la sessió.

2n ANY

-Desplaçament amb pilota-

Dribling: desplaçament amb pilota	Àmbit. Atac	2n Any	Volum necessari. 3 blocs
Principis: en el segon any el principi serà que els/les jugadors/es sàpiguen dominar el dribling amb canvi de ritme i de direcció amb la <u>mà no dominant</u> especialment i aprendre nous canvis de direcció de major dificultat.		Vocabulari emprat: Aixeca el cap No mireu la pilota	
Objectius: 5. Treball prioritari amb la mà no dominant 6. Saber quin canvi usar, per què i per quin motiu 7. Presentar diferents tipus de bot: per passar sobre bot, botar enrere...		Comunicació usada per potenciar el fonament: Mireu a l'aro CAP AIXECAT, FORT Espais del bot, ritmes del bot, alçades del bot.	



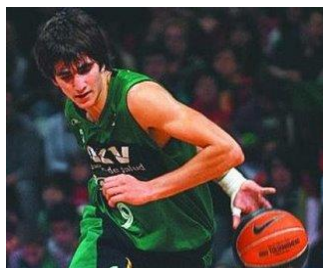
Dribling amb canvi de **ritme** mà no dominant



Bot de protecció



Revers



Canvi per darrera

Desenvolupament de l'àrea **coordinativa o tècnica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Els gestos a presentar:

Abans:

1. Tenir en compte la presa de la pilota des de recepció, rebot... (Transferència amb altres conceptes)
2. Molt important la col·locació de les peus i la elecció de la sortida. (Transferència amb altres conceptes)

Durant:

En els canvis de **ritme**:

1. No ser capaç de controlar la pilota en les acceleracions i desacceleracions
2. Guanyar un petit avantatge espai-temporal sobre el/la defensor/a
3. Ser capaç d'aturar completament i tornar a arrencar
4. Ser capaç de sorprendre en funció de la reacció del/la defensor/a
5. Control corporal: ser capaç de moure els peus a diferent ritme que el bot

En els canvis de **direcció**:

1. Fer-ho massa ràpid
Correcció: Cal donar temps a que el/la defensor/a es desplaci i "caigui en la trampa" No protegir la pilota en botar
Correcció: Protegir la pilota amb el cos
2. Abusar d'ell per lluir-se i no treure rendiment del canvi
Correcció: Utilitzar el bot per guanyar el/la defensor/a
3. Mirar la pilota mentre s'executa el canvi
Correcció: Mantenir el cap dret
4. No superar el/la defensor/a en primer bot
Correcció: El primer pas ha de ser llarg
5. Perdre l'equilibri
Correcció: El jugador ha de romandre flexionat

Bot de protecció-lateral-endarrere-sortides de bot:

1. Bot vertical i fort.
2. El/la jugador/a per poder guanyar avantatge sempre ha de tenir un bon camp visual.
3. Botar allunyat del cos.
4. L'atacant ha d'aprendre a ajuntar els peus (sortida sobre bot), observar el/la defensor/a i prendre la **decisió**; si el/la defensor/a reacciona, canvi de mà i sinó, sortida oberta.

Després:

- Ha de quedar molt clar des del principi perquè serveix el bot:
 - Per desplaçar-me pel camp
 - Per **penetrar** a cistella (Transferència amb el concepte de finalitzacions)

- Per sortir d'una situació de **pressió**
 - Per **canviar** la pilota de banda, si no és possible la passada.
 - Per millorar angle de **passada**. (Transferència amb el concepte de passades)
 - Per buscar un **tir** (Transferència amb el concepte de tir)
8. Mai s'ha d'utilitzar perquè si i mai no ha de finalitzar el bot fins haver aconseguit l'objectiu previst.
 9. Atenció quan deixem de botar, ja sigui sobrepasant al/la defensor/a o no, és important realitzar ràpid la següent acció i continuar el joc:
 - Si després del bot finalitzo amb aturada i tir o penetració l'acció continua amb rebot o defensa.
 - Si continua amb una passada: ocupar l'espai adequat: joc sense pilota (Transferència amb el concepte de joc sense pilota)

Desenvolupament de **l'àrea cognitiva o tàctica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

1. Ens hem d'allunyar de la idea que "per la dreta es bota amb la dreta i per l'esquerra amb l'esquerra"... farem que els/les jugadors/es decideixin amb quina mà botar en funció de la situació tàctica.
2. Treballar cada tipus de dribbling de forma aïllada i transferir immediatament al joc
3. Ensenyar el Bot paral·lelament sobre la lectura del joc i els gestos tècnics
4. Desenvolupar amb el Bot la millora de la **percepció**: avaluar les distàncies, les velocitats de desplaçament i perfeccionar el sentit de l'**anticipació**.
5. Treballar la tàctica individual (millorar la presa de **decisiones**): en el moment del Bot, a escollir el tipus de dribbling i en fixar-se un objectiu
6. Progressar en l'acció tècnica del dribbling, incrementant la velocitat de reaccions i l'**execució**.
7. Mai s'ha de mirar la pilota, ja que això limitaria enormement la nostra capacitat per desenvolupar la resta d'aspectes tàctics del joc.
8. S'han d'usar indistintament les dues mans, ja que el contrari limitaria, així mateix, moltíssim les nostres capacitats.

Desenvolupament de **l'àrea psicològica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

1. Inculcar als/les jugadors/es la importància de cada bot és important, per la qual cosa han de fer-ho amb la màxima concentració possible i prestant atenció a tots els detalls que se li han anat presentant.
2. Cercar la màxima velocitat d'execució i intensitat en totes les accions.
3. No permetre la relaxació en les situacions de 1x0
4. Potenciar la **imaginació**: els/les jugadors/es han de ser capaços d'imaginar el/la defensor/a i a partir d'aquí triar l'acció: preguntar just després de l'acció per què han pres aquesta decisió

Àrea reglamentària.

Si un/a jugador/a vol avançar amb la pilota, pot fer dribbling, és a dir, pot fer botar la pilota sobre el terra amb una mà.

El/la jugador/a no està autoritzat/da a:

- a) fer botar la pilota amb les dues mans al mateix temps més d'una vegada.
- b) deixar que la pilota descansi a la mà o a les mans i continuar després fent dribbling.

El/la jugador/a:

1. Ha de llançar el bot abans de moure el peu de pivot
2. Un cop s'ha finalitzat el dribbling no es pot tornar a botar.
3. Si acabo de botar i estic pressionat he de passar abans que passin 5 segons

4. En el bot de carrera no puc posar la mà en l'hemisferi sud

Avançar amb la pilota

1. Després d'**ATURAR-SE** i havent establert un peu de pivot:

- Pot aixecar el peu de pivot quan fa una passada o un llançament a cistella però NO pot tocar el terra abans d'haver deixat anar la pilota de les mans.
- NO POT aixecar el peu de pivot per començar un driblatge ABANS que la pilota no hagi sortit de les seves mans.

2. Després d'**ATURAR-SE** quan **CAP dels dos peus és el peu de pivot:**

- Pot AIXECAR un o tots dos peus quan fa una passada o un llançament a cistella però NO pot tornar a tocar el terra abans d'haver deixat anar la pilota.
- No pot aixecar CAP DELS DOS PEUS per començar un driblatge abans que la pilota no hagi sortit de les seves mans.

Una infracció d'aquesta Regla és una violació.

Comentari

NO hi ha violació d'aquesta regla si el/la jugador/a no té el control de la pilota.

Capacitats

Capacitats (objectius del/la jugador/a al final del cicle). Ha de ser capaç de...

2n any:

- Dominar el dribling amb la mà no dominant (treball especial)
- Dominar el bot d'avanç amb oposició (treball del bot de protecció)
- Dominar el bot de velocitat amb canvis de direcció i de ritme: canvi per darrere, en revers i entre les cames.
- Desenvolupar diferents tipus de bot: botar per passar, bot per enrere, bot de escapament

Bloc 1 = 20 minuts

Descobrimet: (Ma no dominant)

Tocar i parar

Tots els/les jugadors/es amb pilota i 2 sense pilota que seran els/les perseguidors/es. Al senyal d'inici del joc, els/les jugadors/es amb pilota es desplaçaran per tot el camp botant la pilota amb la **mà no dominant** i els/les perseguidors/es intentant tocar-los/les amb la mà. Quan un/a perseguit/da és tocat/da, surt dels límits del camp o deixa de botar la pilota, la lliura al/la jugador/a que el/la persegueix i es converteix en perseguidor/a.

- partit de futbol botant.
- joc del mocador amb bot.
- joc d'agafar-se, però et salves si t'agafes a la mà d'un/a company/a durant uns instants.

Gest Tècnic:

Treballar cada tipus de dribling de forma aïllada i transferir immediatament al joc

Oposició Creixent

Tot el detallat anteriorment amb oposició progressiva.

Competició

1 c 1 amb mà no dominant

Bloc 2 = 20 minuts

Descobrimet: (Bot de protecció+diferents canvis de mà)

- Tots/es els/les jugadors/es amb pilota i amb un mocador agafat a la part de davant dels pantalons.

Al senyal d'inici del joc els/les jugadors/es hauran de botar la pilota i intentar prendre mocadors dels altres jugadors/es i a la vegada evitar que li prenguin el seu. Quan un/a jugador/a pren un mocador d'un/a altre/a jugador/a, se'l penja del pantaló i segueix jugant. A la finalització del joc guanya el/la jugador/a que tingui més mocadors.

- Dins dels cercles del mig camp o de les zones, un contra l'altre/a a prendre's la pilota. Poden haver-hi més de dos/dues jugadors/es.

Gest Tècnic:

Treballar cada tipus de dribling de forma aïllada i transferir immediatament al joc

Oposició Creixent

Tot el detallat anteriorment amb oposició progressiva.

Competició

2 c 2

Crear **circuits** d'eficàcia i de rendibilitat on es combini el bot de protecció, velocitat, controls, canvis de mà i de ritme.

Bloc 3 = 20 minuts

Descobriment: (Diferents Canvis)

Els/les jugadors/es es distribueixen per parelles i es col·loquen davant per davant en la línia de mig camp amb una pilota que és agafada pels/les dos/dues jugadors/es de la parella. Al senyal d'inici del joc, els/les dos/dues jugadors/es estiren de la pilota amb l'objectiu de controlar-la. El/la jugador/a que obté la pilota ha de jugar 1c1 en tot el camp. Si el/la defensor/a recupera la pilota es converteix en atacant i ha d'intentar anotar en la cistella contrària. Es juga fins que un dels/les dos/dues jugadors/es ha anotat cistella i guanya un punt. Guanya el/la jugador/a que en un temps predeterminat hagi obtingut més punts, o bé qui arribi a un nombre de punts preestablert amb anterioritat. Totes les parelles juguen alhora.

Gest Tècnic:

- caminar botant entre cames, endavant i endarrere.
- caminar botant, canviant de mà, per darrera l'esquena.
- caminar botant, canviant, utilitzant una sola mà, per sota les cames i al voltant d'una sola cama (primer per davant i després per darrera).

Oposició Creixent Tot el detallat anteriorment amb oposició progressiva. 1 c 1 + 1

Competició

2 c 2

2n ANY

-canvis de ritme i de direcció-

Dribling: canvis de ritme i de direcció	Àmbit. Atac	2n Any	Volum necessari. 2 blocs
Principis: en el segon any el principi serà que els/les jugadors/es sàpiguen executar tots els canvis de mà amb les dues mans, controlant la temporització del bot i del canvi i triant l'opció tàctica correcta: quin canvi he de fer en funció del joc, quan, per què i per quin motiu. Desenvolupar diferents tipus de bot: botar per passar, bot per enrere, bot d'escapament.		Vocabulari emprat: Aixeca el cap No mireu la pilota CAP AIXECAT, FORT Espais del bot, ritmes del bot, alçades del bot.	
Objectius: 1. Aconseguir avançar amb el mínim nombre de bots. (treball de reforç del període anterior) 2. Aconseguint avançar el més ràpid possible (treball de reforç del període anterior) 3. Ser capaç de controlar la pilota en els canvis de ritme. 4. Començar a treballar diferents canvis de direcció: per davant i sense canvi.		Comunicació usada per potenciar el fonament: Mireu a l'anella	

Canvis de mà amb la mà no dominant

Botar per passar, per anar enrere, botar per escapar...



Temporització del bot

Desenvolupament de l'àrea **coordinativa o tècnica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Els gestos a presentar:

Abans:

1. Tenir en compte la presa de la pilota des de recepció, rebot... (Transferència amb altres conceptes)
2. Molt important la col·locació dels peus i l'elecció de la sortida. (Transferència amb altres conceptes)

Durant:

En els canvis de **ritme**:

1. No ser capaç de controlar la pilota en les acceleracions i desacceleracions
2. Guanyar un petit avantatge espai-temporal sobre el/la defensor/a
3. Ser capaç d'aturar completament i tornar a arrencar
4. Ser capaç de sorprendre en funció de la reacció del/a defensor/a
5. Control corporal: ser capaç de moure els peus a diferent ritme que el bot

En els canvis de **direcció**:

1. Fer-ho massa ràpid
Correcció: Cal donar temps a que el/la defensor/a es desplaci i "caigui en la trampa"
No protegir la pilota en botar
Correcció: Protegir la pilota amb el cos
2. Abusar d'ell per lluir-se i no treure rendiment del canvi
Correcció: Utilitzar el bot per guanyar el/la defensor/a
3. Mirar la pilota mentre s'executa el canvi
Correcció: Mantenir el cap dret
4. No superar el/la defensor/a en primer bot
Correcció: El primer pas ha de ser llarg
5. Perdre l'equilibri
Correcció: El/la jugador/a ha de romandre flexionat/da

Després:

- Ha de quedar molt clar des del principi perquè serveix el bot:
 - Per **penetrar** a cistella (Transferència amb el concepte de finalitzacions)
 - Per sortir d'una situació de **pressió**
 - Per **canviar** la pilota de banda, si no és possible la passada.
 - Per millorar angle de **passada**. (Transferència amb el concepte de passades)
 - Per buscar un tir (Transferència amb el concepte de tir)
- 10. Mai s'ha d'utilitzar perquè si i mai no ha de finalitzar el bot fins haver aconseguit l'objectiu previst.
- 11. Atenció quan deixem de botar, ja sigui sobrepasant al/la defensor/a o no, és important realitzar ràpid la següent acció i continuar el joc:
 - Si finalitza (aturada i tir, penetració ..): l'acció continua amb rebot o defensa.
 - Si continua amb una passada: ocupar l'espai adequat: joc sense pilota

Desenvolupament de **l'àrea cognitiva o tàctica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

1. Ens hem d'allunyar de la idea que "per la dreta es bota amb la dreta i per l'esquerra amb l'esquerra"... farem que els/les jugadors/es decideixin amb quina mà botar en funció de la situació tàctica.
2. Treballar cada tipus de dribbling de forma aïllada i transferir immediatament al joc
3. Ensenyar el Bot paral·lelament sobre la lectura del joc i els gestos tècnics
4. Desenvolupar amb el Bot la millora de la **percepció**: avaluar les distàncies, les velocitats de desplaçament i perfeccionar el sentit de l'**anticipació**.
5. Treballar la tàctica individual (millorar la presa de **decisions**): en el moment del Bot, a escollir el tipus de dribbling i en fixar-se un objectiu
6. Progressar en l'acció tècnica del dribbling, incrementant la velocitat de reaccions i l'**execució**.
7. Mai s'ha de mirar la pilota, ja que això limitaria enormement la nostra capacitat per desenvolupar la resta d'aspectes tàctics del joc.
8. S'han d'usar indistintament les dues mans, ja que el contrari limitaria, així mateix, moltíssim les nostres capacitats.

Desenvolupament de **l'àrea psicològica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

1. Inculcar als/les jugadors/es la importància de cada bot és important, per la qual cosa han de fer-ho amb la màxima concentració possible i prestant atenció a tots els detalls que se li han anat presentant.
2. Cercar la màxima velocitat d'execució i intensitat en totes les accions.
3. No permetre la relaxació en les situacions de 1x0
4. Potenciar la **imaginació**: els/les jugadors/es han de ser capaços d'imaginar el/la defensor/a i a partir d'aquí triar l'acció: preguntar just després de l'acció per què han pres aquesta decisió

Desenvolupament de **l'àrea reglamentària**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Si un/a jugador/a vol avançar amb la pilota, pot fer dribbling, és a dir, pot fer botar la pilota sobre el terra amb una mà.

El/la jugador/a no està autoritzat/da a:

- a) fer botar la pilota amb les dues mans al mateix temps més d'una vegada.
- b) deixar que la pilota descansi a la mà o a les mans i continuar després fent dribbling.

El/la jugador/a:

1. Ha de llançar el bot abans de moure el peu de pivot
2. Un cop s'ha finalitzat el dribbling no es pot tornar a botar.
3. Si acabo de botar i estic pressionat he de passar abans que passin 5 segons
4. En el bot de carrera no puc posar la mà en l'hemisferi sud

Avançar amb la pilota

1. Després d'ATURAR-SE i havent establert un peu de pivot:

- Pot aixecar el peu de pivot quan fa una passada o un llançament a cistella però NO pot tocar el terra abans d'haver deixat anar la pilota de les mans.
- NO POT aixecar el peu de pivot per començar un driblatge ABANS que la pilota no hagi sortit de les seves mans.

2. Després d'ATURAR-SE quan CAP dels dos peus és el peu de pivot:

- Pot AIXECAR un o tots dos peus quan fa una passada o un llançament a cistella però NO pot tornar a tocar el terra abans d'haver deixat anar la pilota.
- No pot aixecar CAP DELS DOS PEUS per començar un driblatge abans que la pilota no hagi sortit de les seves mans.

Una infracció d'aquesta Regla és una violació.

Comentari

NO hi ha violació d'aquesta regla si el/la jugador/a no té el control de la pilota.

Capacitats

Capacitats (objectius del/la jugador/a al final del cicle). Ha de ser capaç de...

2n any:

1. Dominar el dribling amb la mà no dominant (treball especial)
2. Dominar el bot d'avanç amb oposició (treball del bot de protecció)
3. Dominar el pot de velocitat amb canvis de direcció i de ritme: canvi per darrere, en revers i entre les cames.
4. Desenvolupar diferents tipus de bot: botar per passar, pot per enrere, pot de escapament

Presentació d'exercicis

Bloc 1 = 20 minuts

Descobrimet:

Els/les jugadors/es es distribueixen per parelles i s'assigna un/a atacant amb pilota i un/a defensor/a. Les parelles es reparteixen per tot el camp. Al senyal d'inici del joc l'atacant ha de botar la pilota i amb canvis de direcció ha d'intentar sobrepassar el/la defensor/a i entrar en un dels tres cercles del camp preestablert amb anterioritat. El/la defensor/a intentarà, mitjançant desplaçaments defensius, evitar que l'atacant entri al cercle. S'assenyala un límit de temps (per exemple 8") perquè l'atacant entri al cercle. Si passat aquest temps no ha aconseguit entrar-hi s'intercanvien les funcions entre atacant i defensor/a.

Gest Tècnic:

Treballar cada tipus de dribling de forma aïllada i transferir immediatament al joc

Oposició Creixent

Tot el detallat anteriorment amb oposició progressiva.

Competició

2 c 2 amb limitació de bots i premiar la utilització de nous canvis i las finalitzacions sobre bot

Bloc 2 = 20 minuts**Descobriment:**

Els/les jugadors/es es distribueixen per parelles i es col·loquen davant per davant en la línia de mig camp amb una pilota que és agafada pels/les dos/deus jugadors/es de la parella. Al senyal d'inici del joc, els/les dos/dues jugadors/es estiren de la pilota amb l'objectiu de controlar-la. El/la jugador/a que obté la pilota ha de jugar 1c1 en tot el camp. Si el/la defensor/a recupera la pilota es converteix en atacant i ha d'intentar anotar en la cistella contrària. Es juga fins que un dels/les dos/dues jugadors/es ha anotat cistella i guanya un punt. Guanya el/la jugador/a que en un temps predeterminat hagi obtingut més punts, o bé qui arribi a un nombre de punts preestablert amb anterioritat. Totes les parelles juguen alhora.

Gest Tècnic:

Treballar cada tipus de dribling de forma aïllada i transferir immediatament al joc

Oposició Creixent

Tot el detallar anteriorment amb oposició progressiva.

Competició

2 c 2 amb limitació de bots i premiar la utilització de nous canvis

Bloc 3 = 20 minuts**Descobriment:**

"Rei"

Gest Tècnic:

Treballar cada tipus de dribling de forma aïllada i transferir immediatament al joc

Oposició Creixent

Tot el detallat anteriorment amb oposició progressiva.

Competició

3 c 3

FINALITZACIÓ

1r ANY

Links d'exercicis orientatius

<https://www.youtube.com/watch?v=tL1J46Rg74&index=3&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=pc29qISKqz4&index=17&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=HAqnmXHVO4Y&index=30&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=Trdu-w4Kbp8&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S&index=31>

https://www.youtube.com/watch?v=ME_IGY662_E&index=11&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S

https://www.youtube.com/watch?v=vZ_Uqbyh-lo&index=12&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S

<https://www.youtube.com/watch?v=Bmm2ISO5riw&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S&index=13>

<https://www.youtube.com/watch?v=ye5CQxEv9tA&index=7&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=Vn0ajSLdj6E&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S&index=5>

<https://www.youtube.com/watch?v=nBB9emrBFyg&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S&index=16>

<https://www.youtube.com/watch?v=D8Nbz8APNNE>

https://www.youtube.com/watch?v=F_xW37b0lqQ

<https://www.youtube.com/watch?v=ffd6qolYK9g>

<https://www.youtube.com/watch?v=mSZ47hZh4rQ>

https://www.youtube.com/watch?v=COYi4w_yups&list=PLdZfAwQ1DqSq0Lx7L9WHIDt1weI0rX9Uw&index=7<https://www.youtube.com/watch?v=Ss9NRlqSXfw>

https://www.youtube.com/watch?v=G20eEUP_2c8&list=PLHMhExjWfUTqJezhRgv3mMAa5ad_gwO47&index=65

Finalitzacions	Àmbit. Atac	1r any	Volum necessari. 2 blocs
Principis: en el primer any el principi serà que els/les jugadors/es sàpiguen amb quina mà s'ha de llançar en una finalització.		Vocabulari emprat: mà allunyada. Pujada de la pilota.	
Objectius: 1. Conèixer la finalització amb les dues mans, triant segons la situació defensiva 2. Pujar la pilota tan ràpid com sigui possible		Comunicació usada per potenciar el fonament: ALLUNYA PILOTA DEFENSOR/A. Pujar la pilota	



Pujada de la pilota al 1r pas



Triar la mà de finalització en funció de la defensa

Desenvolupament de l'àrea **coordinativa o tècnica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Els gestos a presentar:

Abans: tenir en compte la presa de la pilota des de l'últim bot o des de recepció. També tenir en compte la seqüència de les passades.

Durant: Presa de la pilota (ja sigui des de l'últim bot o des de recepció), sincronitzar passades amb la pujada de la pilota; per tal d'apropar-nos ràpidament a l'anella, d'evitar que ens piquin la pilota i per facilitar la visió de l'àrbitre, demanarem que pugin la pilota al primer pas per sobre del cap i que no la baixin. Saber usar el taulell (segons l'orientació). Atenció al "pas 0". La finalització variant el ritme de peus o en revers, si la pilota s'agafa en el moment que hi ha un sol recolzament a terra, habilita fer dos recolzaments més

Després: atenció en acabar la finalització preparats per a la següent acció (no acabar la penetració fora del camp)

El ritme de les passades s'ha de conèixer, per tal de distribuir bé el pes del cos i combinar-lo amb la inèrcia de la cursa, aconseguir mantenir l'equilibri i donar-li força en el salt, però alhora ha de servir-nos per buscar variants imaginatives –variar el ritme de peus, la trajectòria,...-. Atenció: normalment primera passa serveix per definir trajectòria (és llarga) i la segona dóna impuls.

El salt ha de ser amb l'impuls de la cama que no “salta” –pujar el genoll contrari-.

Tipus de finalitzacions: anar variant les trajectòries (des del mig, des de 45 graus, des de la línia de fons)

Amb mecànica de tir

Amb safata

Combinant les passades amb algun moviment de pilota (fintes: ús de tot el cos a la finta)

Variant el ritme de les passades (sempre que el ritme estàndard estigui dominat)

ENTRADA DRETA - ESQUERRA i ESQUERRA – DRETA

És segurament l'entrada que més hauran treballat, per tant incidirem en els detalls següents:

- MANS:

- Recollir la pilota **PER SOTA**, anar-la a buscar i no esperar que pugi.

- Pujar la pilota **A SOBRE EL CAP**, ni al costat ni sota la barbeta...

- PEUS:

- Primera passa **LLARGA**

- Segona passa **CURTA** per **IMPULS VERTICAL**

- Pujar la pilota en el **PRIMER pas** de l'entrada

ENTRADES AMB EXTENSIÓ

Al tractar-se d'una entrada que costa molt de coordinar, ja que han de caure al terra amb un peu i no pas amb dos, cal començar fins i tot més lluny de cistella del que caldria.

Les dues passes de l'entrada són molt llargs, i el salt no és en vertical sinó en horitzontal, per tant l'objectiu de l'exercici és guanyar el màxim espai possible. Després de les dues passes han de caure amb el peu de la primera passa, com si fos un triple salt, però deixant anar la pilota abans que el peu del tercer pas caigui a terra.

Detalls a corregir:

- Passades llargues

- Tercera passa llarga i deixar anar pilota

- Portar la pilota al damunt del maluc, protegida

- La pilota se subjecta per sota amb la mà de tir

- El tir és en safata, pujant la pilota en el salt horitzontal, amb un cop de dits

ENTRADES A ANELLA PASSADA (de cara a cistella)

Passar al costat i tallar de cara a pilota i cap a cistella. Si no s'han treballat les recepcions en moviment, rebre i aturar, o sinó recepció en moviment, bot i entrada a cistella anant a buscar el tauler contrari del costat de sortida.

Detalls a corregir:

- Les passes de l'entrada a anella passada.
- El tir: Estirar el braç cap a l'anella, deixant anar la pilota amb un cop de dits i de canell, recolzant-se en el tauler.

ENTRADA PASSA CANVIADA – MÀ CANVIADA

- Passa canviada (en una entrada pel costat dret, enlloc de fer dreta-esquerra, fer-ho a l'inrevés)
- Mà canviada (fer el llançament amb la mà contrària)

ENTRADES AMB CANVI DE DIRECCIÓ

Posar dos cons que simularan dos/dues defensors/es. Els/les jugadors/es han d'anar botant en direcció als cons, fer la primera passa davant del primer i impulsar-se fort cap al segon con, on fan la segona passa. Finalment esquiven també aquest segon con i realitzen un tir a cistella.

Detalls a corregir:

- Primera passa DAVANT del primer con, no al costat.
- Bon impuls cap al segon con (segona passa també DAVANT del segon con).
- Impuls per saltar en vertical esquivant el segon con i llançar a cistella.
- La pilota ha d'anar protegida en tot moment, d'un costat (damunt el maluc) a l'altre costat, passant per damunt del cap.
- CANVIAR DE DIRECCIÓ amb cada recolzament.

ENTRADES AMB FINTA DE PASSADA

- Fer la finta amb el cap, la vista i els braços, no només amb aquests últims!
- La finta la duem a terme en la primera passa de l'entrada.
- En la segona passa de l'entrada pugem la pilota sobre el cap.

ENTRADES AMB PÈRDUA DE LA SEGONA PASSA + TIR MÀ INTERIOR

Com que és un tipus de finalització que s'utilitza quan s'està ja molt a prop de l'anella i amb dues passades perdríem tot l'angle de tir, és recomanable posar cons que serveixin de referència ja que la distància a la que estan acostumats/des a començar l'entrada els/les deixaria molt lluny de cistella en treballar aquesta finalització.

Detalls a corregir:

- Coordinar tren superior-tren inferior: la pilota s'ha de pujar molt ràpid ja que després de donar l'única passa ja s'ha de llançar a cistella.
- La passa no ha de ser molt llarga sinó més aviat ha de servir per després poder impulsar-se en vertical per al llançament.
- La pilota viatja de la mà de bot a la mà de tir (mà interior) durant la primera passa.

Desenvolupament de **l'àrea cognitiva o tàctica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Ens hem d'allunyar de la idea que "per la dreta es finalitza amb la dreta i per l'esquerra amb l'esquerra"... farem que els/les jugadors/es decideixin amb quina mà llançar en funció de la distància i trajectòria del/la defensor/a.

Si el/la defensor/a no arriba a defensar, entrada normal, intentant-se posant l'atacant davant del cos del/la defensor/a.

Si el/la defensor/a es creua per davant, fer l'entrada amb canvi de direcció, canviant de direcció amb el recolzament adequat.

Ensenyar l'esquena al/la defensor/a per tal de retallar-li l'espai de la recuperació.

Desenvolupament de **l'àrea psicològica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Centrar l'atenció en els principis explicats més que no pas en el resultat de finalització. Execució de les passades i tria de la mà, com a objectius prioritaris. Usar la mà dominant sense analitzar res més: correcció. Que la pujada de la pilota sigui tardana.

Un cop expliquem als/les nostres jugadors/es els diferents tipus de finalitzacions, aconseguim que coneguin el gest tècnic i quan/com l'han d'utilitzar. De totes maneres, passar de conèixer el gest tècnic a ser capaç de portar-lo a la pràctica amb la màxima eficiència possible, requereix d'un aprenentatge en el que el/la jugador/a ha de ser capaç d'entendre per què finalitzar d'una manera o d'una altra. És quan el/la jugador/a entén el concepte i el sap portar a la pràctica, que està preparat per treballar-ne la transferència en situacions de joc real.

Hem de tenir en compte, que per tal d'aconseguir que els/les nostres jugadors/es experimentin i siguin capaços de portar a terme el que els demanem, hem de buscar l'incentiu que els/les ajudi a perdre la por a allò nou amb el que encara no se senten segurs, i d'aquesta manera anticipar-nos a possibles barreres que ells/es mateixos/es es posen quan un concepte nou els resulta complex.

En l'àmbit psicològic hem de potenciar l'execució correcta d'aquell gest tècnic perquè el/la jugador/a sigui conscient d'aquesta necessitat de millora, essent capaç d'autoavaluar-se a si mateix/a per entendre els errors.

Important valorar i centrar-nos en el gest tècnic per sobre dels resultats obtinguts.

Potenciar que el/la jugador/a elimini barreres i tingui la creativitat per provar diferents finalitzacions en funció de la situació sense tenir por de l'error. Un exemple seria en els entrenaments premiar doble les cistelles aconseguides després d'una finalització creativa ben decidida en funció del/la defensor/a.

Aspectes a tenir en compte en les finalitzacions:

- Verticalitat a cistella.
- Presa de decisions en funció del/la defensor/a.
- Ser capaç de posar-se per davant del/la defensor/a per retallar espai respecte la cistella.
- Mirar sempre la cistella per no perdre la percepció espacial en el camp

Correccions: Demanar-li autocorrecció i explicar-li els avantatges d'atrevir-se a provar aspectes nous. Fer-li sentir la necessitat de millorar, sense tenir por a equivocar-se ni perdre confiança...

Desenvolupament de ***l'àrea reglamentària***. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Tenir clar en els aspectes arbitrals del gest tècnic que el número màxim de recolzaments dona dos, sinó se li xiularà passes. Val la pena tenir-ho en compte en finalitzacions com el "traspeus" o en revers (pas "0")

Saber trobar la manera de retallar espai al/la defensor/a en atac sense que aquest possible contacte pugui suposar falta en atac, buscant anticipar-se a ocupar un espai que hagi d'ocupar aquest.

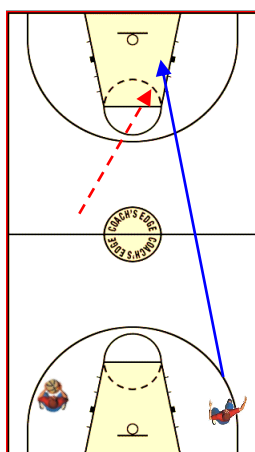
Capacitats

1. Finalitzar amb les dues mans, triant segons la situació defensiva
2. Pujar la pilota tan ràpid com sigui possible

Presentació d'exercicis.

Són exercicis semblants per a primer i segon any, ja que els objectius són idèntics i la variant del 2n any, es contempla al punt 3 de 1r any.

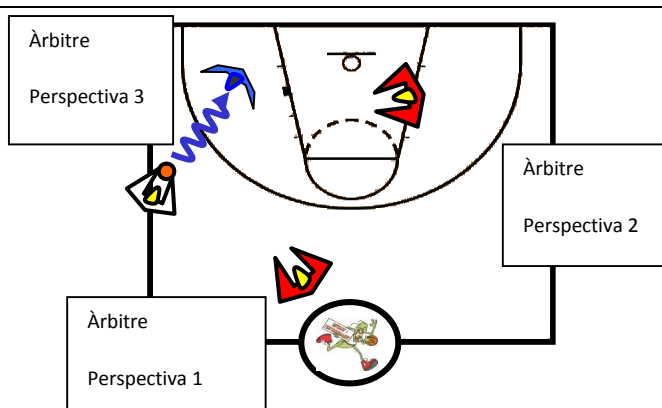
1. Exercicis de descobriment: qualsevol exercici on potenciem el treball amb la mà no dominant:
Competició a aconseguir objectius (bàsquets consecutius o no...) on el bàsquet amb la mà no dominant té un valor especial. Tenir en compte el treball de penetració des de recepció (sense bot).
2. 1c0. Finalitzacions des de diferents espais de la pista, i l'entrenador/a a partir d'un gest o un senyal, marcarà diferents finalitzacions. També a partir d'avantatge de l'atac sobre la defensa, però que aquest pugui influir en la finalització escollint per quin costat arriba a defensar.
3. 2c0. Sortida d'un/a dels/les jugadors/es des de fons amb dribling de cons. Un cop supera mig camp, passa la pilota al/la company/a que haurà corregut amb ell/a perquè pugui finalitzar. En funció del tipus de passada (de pit, picada, per sobre el cap, amb una mà, etc.) marquem una finalització diferent per a l'altre/a jugador/a.



- 4 Exercicis de descobriment: pujada de pilota a la primera passa. Fer-los fer d'àrbitre en penetracions amb oposició. El/la jugador/a ha d'intentar picar la pilota o fer un tap... i l'àrbitre ha de jutjar si és falta o no. Tenir en compte el treball de penetració des de recepció (sense bot).

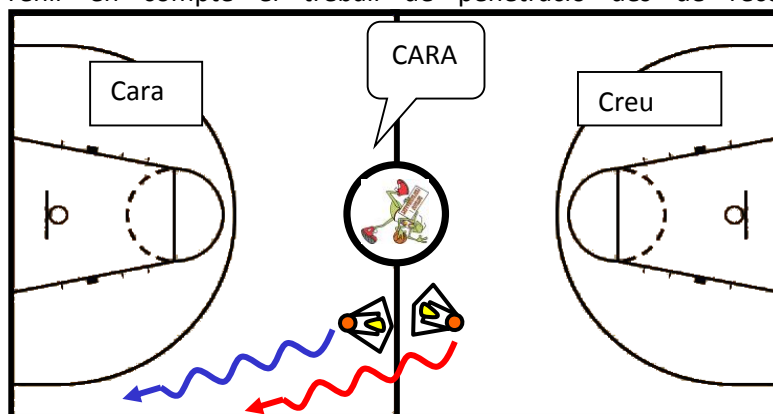
Provarem perspectives diferents i conduïrem al grup a que el gest de pujar la pilota a la primera passa facilita la tasca arbitral.





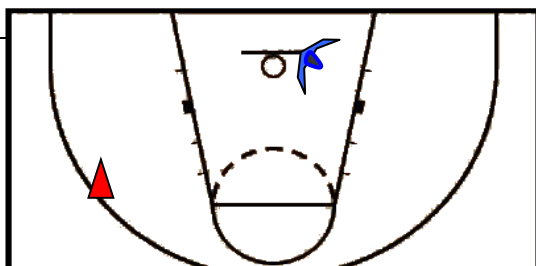
5. Exercicis de descobriment: (2n any) acabar tant fort com es pugui. Buscant una disposició inicial determinada, potenciar que els/les jugadors/es que després de deixar la pilota toquin la xarxa, el taulell o l'anella, puntuant més o menys en funció de les capacitats físiques. Tenir en compte el treball de penetració des de recepció (sense bot).
6. Exercicis de gest: qualsevol distribució on el/la jugador/a faci moltes repeticions. Evitar files. Evitar distàncies massa llargues. Equilibrar l'ús d'ambdues mans. Tenir en compte el treball de penetració des de recepció (sense bot). Presència de tots els angles en la trajectòria de la penetració (des del fons, des del mig, des de 45 graus...)
7. Exercicis d'oposició creixent.
Qualsevol exercici de Velocitat de reacció amb oposició
Cara o creu: es col·loquen per parelles a mig camp. Tots/es amb pilota. Quan l'entrenador/a diu "cara" el/la jugador/a encarat/da cap a l'anella que li direm "cara" ha de fer una entrada i l'altre/a jugador/a, sense deixar anar la pilota, ha de molestar la penetració...

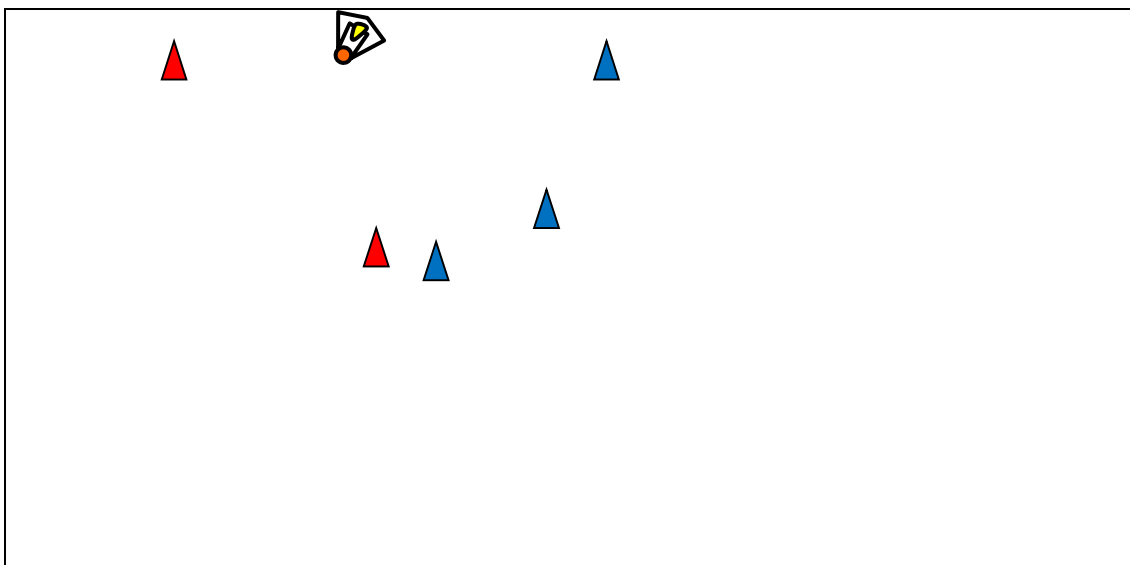
Tenir en compte el treball de penetració des de recepció (sense bot).



Podem variar la situació inicial. També es pot anar complicant: números, colors...

Exercicis d'oposició creixent: el/la jugador/a atacant no parteix amb tanta avantatge i tampoc ha de saber amb massa antelació la situació d'oposició defensiva.





El/la jugador/a atacant, marca la sortida. Ha de passar per darrera d'un con, abans de fer la finalització. El/la defensor/a, que surt alhora, també ha de passar per darrera del con abans de poder defensar.

Al principi, passaran pel con que marca l'entrenador. Després serà l'atacant qui tria el con per on passin tots dos i finalment, l'elecció del con és lliure.

En funció de la distància i trajectòria de la defensa, triaran un tipus o altre de finalització (sense descartar el tir).

Exercicis de COMPETICIÓ.

1x1 des d'una posició determinada (variar situació inicial), el bàsquet en entrada té una puntuació "extra".

2n ANY

Finalitzacions	Àmbit. Atac	2n any	Volum necessari. 3 blocs
Principis: a més de les idees adquirides al 1r any, hem d'ensenyar a finalitzar tan fort com es pugui i a entendre què és retallar l'espai.		Vocabulari emprat: mà allunyada. Pujada de la pilota. Acabar tant fort com es pugui. Retallar l'espai defensiu	
Objectius: 1. Saber quins recursos tenen per acabar el més fort possible 2. Conèixer la idea de retallar (tant en el bot, com en les passades)		Comunicació usada per potenciar el fonament: Pujar la pilota Acabar fort Retallar DURS/ES, ALLUNYA PILOTA DEFENSOR/A.	



Pujada de la pilota al 1r pas



Triar la mà de finalització en funció de la defensa



Acabar tant fort com es pugui

Desenvolupament de l'**àrea coordinativa o tècnica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.
Els gestos a dominar:

Abans: tenir en compte la presa de la pilota des de l'últim bot o des de recepció. També tenir en compte la seqüència de les passades.

Durant: Presa de la pilota (ja sigui des de l'últim bot o des de recepció), sincronitzar passades amb la pujada de la pilota; per tal d'apropar-nos ràpidament a l'anella, d'evitar que ens piquin la pilota i per facilitar la visió de l'àrbitre, demanarem que pugin la pilota a la primera passa per sobre del cap i que no la baixin. Saber usar el taulell (segons l'orientació).

Després: atenció en acabar la finalització preparats per a la següent acció (no acabar la penetració fora del camp)

El ritme de les passades s'ha de conèixer, per tal de distribuir bé el pes del cos i combinar-lo amb la inèrcia de la cursa, aconseguir mantenir l'equilibri i donar-li força en el salt, però alhora ha de servir-nos per buscar variants imaginatives –variar el ritme de peus, la trajectòria,...-. Atenció: normalment primera passa serveix per definir trajectòria (és llarga) i la segona dóna impuls.

El salt ha de ser amb l'impuls de la cama que no “salta” –pujar el genoll contrari-. Usar el moviment dels peus tant per allunyar-se del/la defensor/a, com per retallar-li l'espai..

Tipus de finalitzacions: anar variant les trajectòries (des del mig, des de 45 graus, des de la línia de fons)

Amb mecànica de tir

Amb safata

Combinant les passades amb algun moviment de pilota (fintes: ús de tot el cos a la finta)

Variant el ritme de les passades (sempre que el ritme estàndard estigui dominat)

ENTRADA PASSANT PILOTA PER DARRERA L'ESQUENA

Finalització en la que l'atacant es passa la pilota pel voltant de la cintura per tal de protegir-la d'un contacte amb un/a possible defensor/a en el moment del primer recolzament. És important que l'atacant sigui capaç de realitzar ràpidament el gest tècnic durant la primera passa per tal de poder carregar ràpidament la pilota.

Detalls a corregir:

- És la pilota la que es mou al voltant del cos, no pas el cos el que es mou.
- Important que la llargada de la primera passa no es vegi afectada pel gest tècnic, ja que amb el primer recolzament hem de seguir guanyant recorregut cap a cistella.

ENTRADA FINTANT PASSADA PILOTA PER DARRERA L'ESQUENA

Finalització en la que l'atacant finta que es passa la pilota pel voltant de la cintura, per tal d'enganyar al/la defensor/a en el moment de la finalització. És important que l'atacant sigui capaç de realitzar ràpidament el gest tècnic durant la primera passa per tal de poder carregar ràpidament la pilota.

Detalls a corregir:

- És la pilota la que es mou al voltant del cos, no pas el cos el que es mou.
- La finta ha de ser amb els braços sense perdre l'orientació del tronc respecte la cistella.
- Important que la llargada de la primera passa no es vegi afectada pel gest tècnic, ja que amb el primer recolzament hem de seguir guanyant recorregut cap a cistella.

ENTRADA MOLINET - TRASPEUS

Finalització en la que l'atacant canvia la direcció inicial en el moment en que fa l'últim bot abans dels dos recolzaments. En el moment de l'últim bot, el/la jugador/a canviarà tota la distribució de carregar la pilota per sobre el cap.

Detalls a corregir:

- El moment de canviar la direcció inicial per on atacar la cistella.
- Com carregar la pilota per no perdre l'equilibri respecte la cistella.

Desenvolupament de ***l'àrea cognitiva o tàctica***. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Ens hem d'allunyar de la idea que "per la dreta es finalitza amb la dreta i per l'esquerra amb l'esquerra"... farem que els/les jugadors/es decideixin amb quina mà llançar en funció de la distància i trajectòria del/la defensor/a.

Retallar l'espai defensiu (tant en les passades, com en el bot, com en la finalització...)

Si el/la defensor/a no arriba a defensar, entrada normal, intentant-se posar l'atacant davant del cos del/la defensor/a.

- Si el/la defensor/a es creua per davant, fer l'entrada amb canvi de direcció, canviant de direcció amb el recolzament adequat.

- El/la defensor/a ha de saber que ha d'anar a buscar a l'atacant just fora l'ampolla, per tal que provocar la situació que ens interressi per poder treballar les finalitzacions.

- Finalitzar amb la mà allunyada del/la defensor/a.

Ensenyar l'esquena al/la defensor/a per tal de retallar-li l'espai de la recuperació

Desenvolupament de ***l'àrea psicològica***. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Centrar l'atenció en els principis explicats més que no pas en el resultat de finalització. Execució de les passades i tria de la mà, com a objectius prioritaris. Acabar tan fort com sigui possible i retallar l'espai defensiu.

Usar la mà dominant sense analitzar res més: correcció. Que la pujada de la pilota sigui tardana.

Errors freqüents: equivocar el ritme de les passades de tal manera que no es transfereixi la velocitat del bot a una finalització forta.

Correccions: Demanar-li autocorrecció i explicar-li els avantatges d'atrevir-se a provar aspectes nous. Fer-li sentir la necessitat de millorar, sense tenir por a equivocar-se ni perdre confiança...

Un cop expliquem als/les nostres jugadors/es els diferents tipus de finalitzacions, aconseguim que coneguin el gest tècnic i quan/com l'han d'utilitzar. De totes maneres, passar de conèixer el gest tècnic a ser capaç de portar-lo a la pràctica amb la màxima eficiència possible, requereix d'un aprenentatge en el que el/la jugador/a ha de ser capaç d'entendre per què finalitzar d'una manera o d'una altra. És quan el/la jugador/a entén el concepte i el sap portar a la pràctica, que està preparat/da per treballar-ne la transferència en situacions de joc real.

Hem de tenir en compte, que per tal d'aconseguir que els/les nostres jugadors/es experimentin i siguin capaços de portar a terme el que els/les demanem, hem de buscar l'incentiu que els/les ajudi a perdre la por a allò nou amb el que encara no se senten segurs/es, i d'aquesta manera anticipar-nos a possibles barreres que ells/es mateixos/es es posen quan un concepte nou els resulta complex.

En l'àmbit psicològic hem de potenciar l'execució correcta d'aquell gest tècnic perquè el/la jugador/a sigui conscient d'aquesta necessitat de millora, essent capaç d'autoavaluar-se a si mateix/a per a entendre els errors.

Important valorar i centrar-nos en el gest tècnic per sobre dels resultats obtinguts.

Potenciar que el/la jugador/a elimini barreres i tingui la creativitat per provar diferents finalitzacions en funció de la situació sense tenir por de l'error. Un exemple seria en els entrenaments premiar doble les cistelles aconseguides després d'una finalització creativa ben decidida en funció del/la defensor/a.

Aspectes a tenir en compte en les finalitzacions:

- Verticalitat a cistella.
- Presa de decisions en funció del/la defensor/a.
- Ser capaç de posar-se per davant del/la defensor/a per retallar espai respecte la cistella.
- Mirar sempre la cistella per no perdre la percepció espacial en el camp.

Desenvolupament de **l'àrea reglamentària**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Tenir clar en els aspectes arbitral del gest tècnic que el número màxim de recolzaments dóna dos, sinó se li xiularà passes. Val la pena tenir-ho en compte en finalitzacions com el “traspeus”.

Saber trobar la manera de retallar espai al/la defensor/a en atac sense que aquest possible contacte pugui suposar falta en atac, buscant anticipar-se a ocupar un espai que hagi d'ocupar aquest.

Capacitats (objectius del/la jugador/a al final del cicle). Ha de ser capaç de...

1r any:

3. Finalitzar amb les dues mans, triant segons la situació defensiva
4. Pujar la pilota tan ràpid com sigui possible

2n any:

1. Fer la finalització tant forta com sigui possible
2. Entendre què es retallar l'espai, tant en el bot, com en la finalització (mans i peus)

Presentació d'exercicis –la resta d'exercicis estan en la fitxa de finalitzacions de 1r any-

1. Exercicis de descobriment: (2n any) acabar tant fort com es pugui. Buscant una disposició inicial determinada, potenciar que els/les jugadors/es que després de deixar la pilota toquin la xarxa, el taulell o l'anella, puntuant més o menys en funció de les capacitats físiques. Tenir en compte el treball de penetració des de recepció (sense bot).

JOC SENSE PILOTA

Links d'exercicis orientatius

<https://www.youtube.com/watch?v=E1uf6KkaJm&index=8&list=PLsE7tjMWnVRaIYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

https://www.youtube.com/watch?v=fTtaAAKCUk8&index=36&list=PLHMhExjWfUTqJezhRgv3mMAa5ad_gwO47

https://www.youtube.com/watch?v=sv1Onj1_10g&list=PLHMhExjWfUTqJezhRgv3mMAa5ad_gwO47&index=38

<https://www.youtube.com/watch?v=Me1wJBRNDhs&list=PL34E872503F976956&index=7>

INTRODUCCIÓ

Entendrem per joc sense pilota tot aquell joc que fa un/a jugador/a que no té la pilota quan ataca.

PRINCIPIS

Un principi és un concepte que s'hauria de respectar sempre, quan es compleix en la major part de situacions (alguns es compleixen en totes).

Hi ha tants espais com atacants: Si juguem bé i repartim bé els espais, hi ha tants espais com atacants.

Els espais han de ser útils: profunditat i amplitud. Vol dir que han d'estar separats però el suficientment a prop per tal de comunicar-se (mitjançant la passada) de forma eficaç (ràpid i bé) i eficient (no fent grans esforços). En el gràfic l'espai està mal repartit perquè hi ha massa distància, difícil de fer els/les jugadors/es útils

Un/a defensor/a no hauria de poder tocar dos/dues atacants: mitjançant passada, hi hauria d'haver el suficient espai com perquè els/les defensors/es no pugui estar a dos llocs simultàniament.

La passada és l'element clau per enriquir el moviment sense pilota: ha de ser de qualitat i ben ajustat en el temps.

L'ocupació d'espais interiors dificulta penetracions i carrils de joc del 1x1. En el gràfic es veu com el/la jugador/a exterior només té una opció d'afrontar el 1x1

JOC A FAVOR DE PILOTA

Acompanyar penetració

anar al tir

anar a l'esmaixada

Moviment de reemplaçament

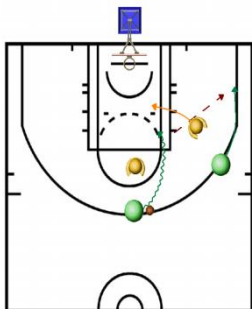
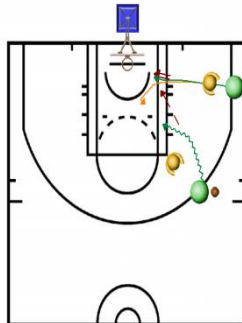
Joc del 3c2

OPCIÓ 1 (tot camp)

OPCIÓ 2 (mig camp)

L'opció 2 és més complicada perquè requereix arribar amb onades, i en aquestes edats és complicat entendre que no tot s'ha de fer corrent al màxim

1r ANY

Joc sense pilota	Àmbit: atac	1r any	Volum necessari 4 blocs
Principis: Hi ha tants espais com atacants Els espais han de ser útils La passada és l'element clau per enriquir el moviment sense pilota: ha de ser de qualitat i ben ajustat en el temps L'ocupació d'espais interiors dificulta penetracions i carrils de joc del 1x1. En 2c1 el/la jugador/a que acompanya sempre ha d'estar visible		Vocabulari empleat: Em moc, acompanyo, espais, jugo, guanyo esquena.	
Objectiu: Crear consciència de la interacció que té el joc col·lectiu		Comunicació usada per potenciar el concepte Em moc, acompanyo, espais, jugo, guanyo. EM MOC → M'EMPENY i M'ARROSSEGA. Jugar connectats	
Acompanyar penetració		Anar a l'esmaixada	
			
Desenvolupament de l'àrea coordinativa o tècnica: Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors: No acompanyar al joc sense tenir el cos preparat i mirant la pilota en tot moment (orientació corporal) Tots els errors propis de la passada – recepció a nivell tècnic Elements de desmarcatge: Creuar cama per davant del/la defensor/a, contactar amb defensor/a i activar peus fent un petit salt i executar moviments arrítmics i profunds			
Desenvolupament de l'àrea cognitiva o tàctica:			

Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors:

Quedar-me quiet/a sense acompanyar el joc
Anar cap a un espai ja ocupat

Moure's en funció de què decideix el/la jugador/a amb pilota (penetrar, passar...)
Moure's en funció del/la meu/va defensor/a (sortir a rebre, porta enrere o guanyar espai interior)
Saber jugar qualsevol orientació de 2c1 (no quedar darrere del/la defensor/a i tenir bon temps)

Desenvolupament de l'àrea psicològica:

Sempre estic jugant, ser constant en el joc
Gaudir del benefici que treu un/a altre/a company/a a causa del meu joc sense pilota

Desenvolupament de l'àrea reglamentària:

No puc estar quiet/a dins la zona més de 3"

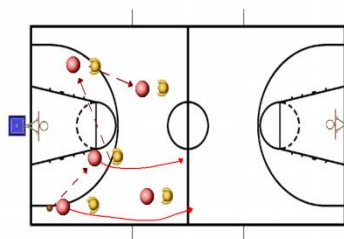
Capacitats: El jugador/a ha de ser capaç de:

- 1- Entendre els espais (nombre i distribució) de joc ofensius
- 2- Acompanyar les penetracions
- 3- Rebre havent fet un treball previ de desmarcatge.
- 4- Saber jugar qualsevol orientació de 2c1 (no quedar darrere del/la defensor/a i tenir bon temps)

Presentació d'exercicis:

Primer Bloc:

Treball del concepte amplitud i profunditat



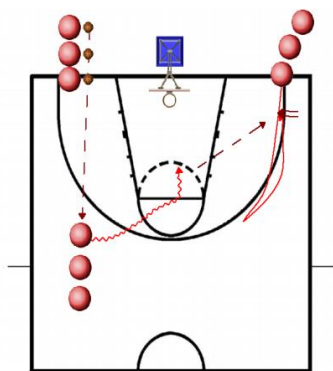
Bàsquet – Rugbi: Plantar la pilota a línia de fons de camp contrari mitjançant passada. Variants per treballar amplitud:

- Cada 3 passades hem de canviar la pilota de costat
- Només podem plantar la pilota a les cantonades

Variants per treballar la profunditat:

- Les passades només poden ser endavant
- Límit de temps: cada equip té 15" per plantar pilota

Èmfasi: És molt important que reparteixin bé l'espai però de forma útil, que no es vegi afectada la qualitat de la passada. Podem prohibir tots aquelles passades que toquin a terra, per assegurar que les distàncies són òptimes i funcionals.



Treball d'acompanyar penetració

Un cop rebí el/la jugador/a i penetri, l'altre/a l'ha d'acompanyar. Opcions: finalitzar o passar-li al/la company/a perquè tiri

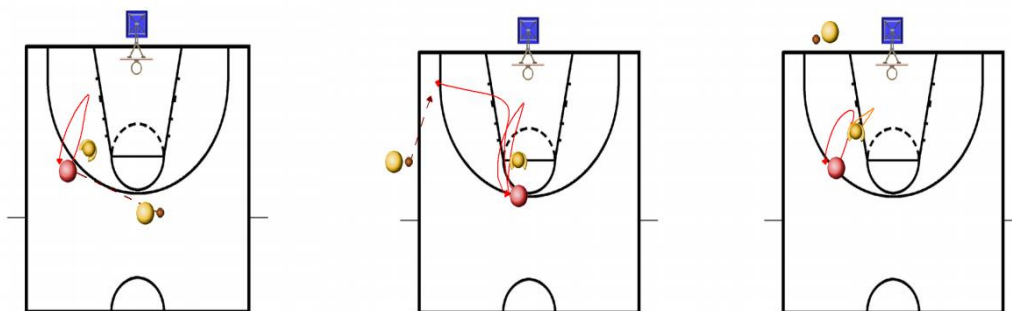
Presa de decisions: Qui ha començat amb pilota defensarà. Si defensa penetració acabem tirant, si defensa el tir acaba el/la jugador/a que penetra.

Rotació: pilota – penetro – acompanyo

Èmfasi: Canviar l'orientació de les fileres per alterar també les diferents orientacions del/la jugador/a que acompanya.

Segon i tercer bloc (s'han de fer en dies separats)

Treballar per rebre amb situacions d'un/a atacant, un/a defensor/a i un/a passador

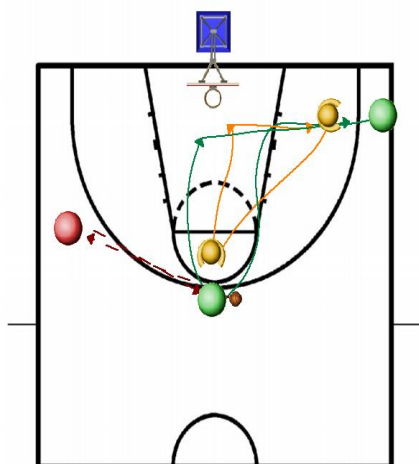


L'atacant treballa per rebre. Posar el/la passador/a en diferents llocs del camp (veure gràfics) per treballar diferents orientacions, així com també alterar l'ús del/la passador/a:

- Comença el/la passador/a amb pilota
- Comença l'atacant amb pilota i pot utilitzar el/la passador/a (les vegades que vulgui)
- Comença l'atacant amb pilota i és obligatori que utilitzi el/la passador/a

Èmfasi: Fomentar les lectures de porta enrere i els gestos tècnics per treure avantatge.

2x2

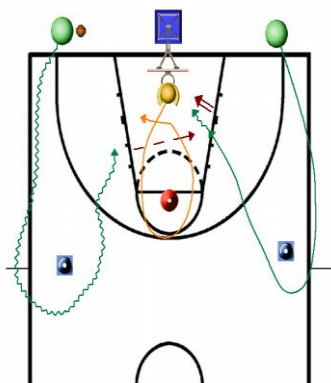


2x2 amb passador. Qui passa talla i ha d'anar a l'espai lliure (costat contrari del/la passador/a). L'altre/a atacant ha de reemplaçar espai buit.

Èmfasi: canviar la col·locació d'atacants i del/la passador/a per treballar diferents situacions espaials del 2x2

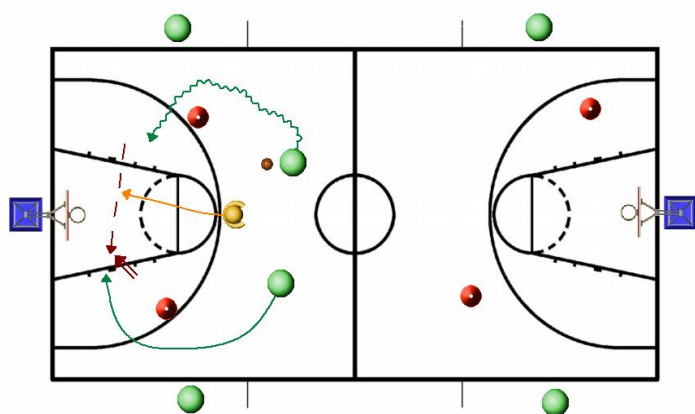
Quart Bloc

2x1 a mitja pista



Es fan 3 fileres. Una d'atacant amb pilota, una de defensa i l'altra d'atacant sense pilota. Els/les atacants han d'envoltar con blau i els/les defensors/es con vermell (que sempre ha d'estar més a prop per provocar situació de 2c1). Surten els/les primers/es de cada fila, 2 atacants i 1 defensor/a.

Èmfasi: Moure els cons de lloc per provocar diferents situacions de 2x1. Moure també el lloc d'inici de les files (no cal que la de defensors/es sempre sigui la del mig)

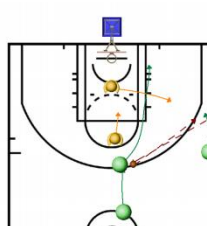


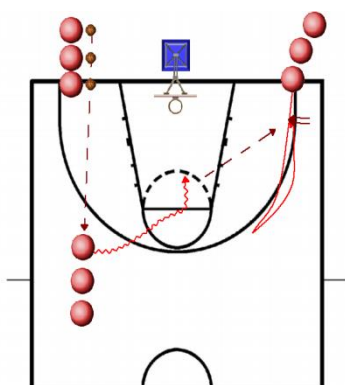
2x1 a tota pista

2 atacants i un defensa. Els atacants sempre han de passar entre un con i la línia de banda del camp ofensiu. Quan s'acaba el 2x1 es passa la pilota als qui esperen a la banda i es juga 2x1 cap a l'altra cistella (defensa qui ha fet l'última acció: tirar, perdre pilota, etc...). Així successivament.

Èmfasi: Moure els cons de lloc per canviar orientacions del 2x1

2n ANY

Joc sense pilota	Àmbit : atac	2n any	Volum necessari: 5 blocs (li'n donem 10)
Principis: Els de primer any més: - Un/a defensor/aa no hauria de poder tocar dos/dues atacants		Vocabulari empleat: Em moc, acompanyo, espais, jugo, guanyo, esquena	
Objectius: Moure's sense pilota amb intenció		Comunicació usada per potenciar el fonament EM MOC → M'EMPENY i M'ARROSSEGA.	
3 X 2 ocupant tota pista		3x3 ocupant ¼ de pista	
			
Desenvolupament de l'àrea coordinativa o tècnica:			
Quedar-me quiet/a sense acompanyar el joc Anar cap a un espai ja ocupat Moure's en funció de què decideix el/lajugador/a amb pilota (penetrar, passar...) Moure's en funció del/la meu/va defensor/a (sortir a rebre, porta enrere o guanyar espai interior) Saber jugar qualsevol orientació de 3c2 (espais diferents) Tallar cap a cistella demanant pilota			
Desenvolupament de l'àrea cognitiva o tàctica:			
Tall per davant o darrere en funció de com està el/la meu/va defensor/a			
Desenvolupament de l'àrea psicològica:			
Ser agressiu en el tall Ser constant en el joc, sempre estic jugant <i>Gaudir del benefici que treu un/a altre/a company/a a causa del meu joc sense pilota</i>			
Desenvolupament de l'àrea reglamentària:			
No puc estar dins la zona més de 3"			
Capacitats: El jugador/a ha de ser capaç de: 1- Tallar agressivament 2- Saber jugar situacions de 3c2			
Primer Bloc: Treball d'acompanyar penetració			

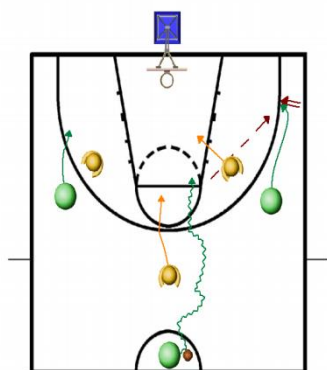


Un cop rep el/la jugador i penetra, l'altre/a l'ha d'acompanyar. Opcions: finalitzar o passar-li al/la company/a perquè tiri

Presa de decisions: Qui ha començat amb pilota defensarà. Si defensa penetració, acabem tirant, si defensa el tir acaba el/la jugador/a que penetra.

Rotació: pilota – penetro – acompanyo

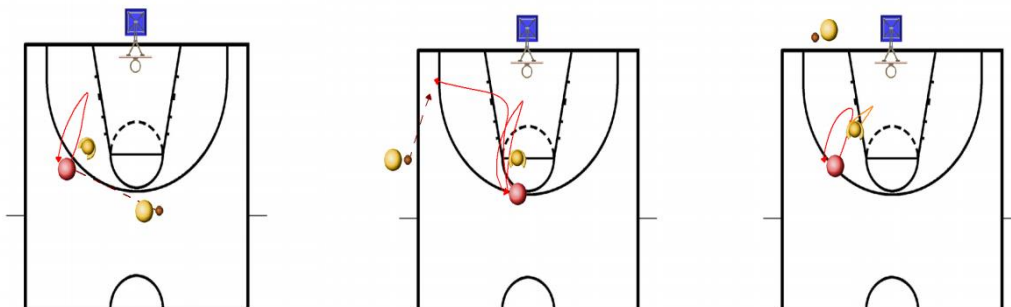
3x3



3x3 amb avantatge del/la jugador/a que té la pilota, per superar el/la defensor/a i provocar ajudes. Els/les altres atacants es mouen acompanyant penetració. També es pot posar el/la defensor/a de costat

Segon i tercer bloc (s'han de fer en dies separats)

Treballar per rebre amb situacions d'un/a atacant, un/a defensor/a i un/a passador/a

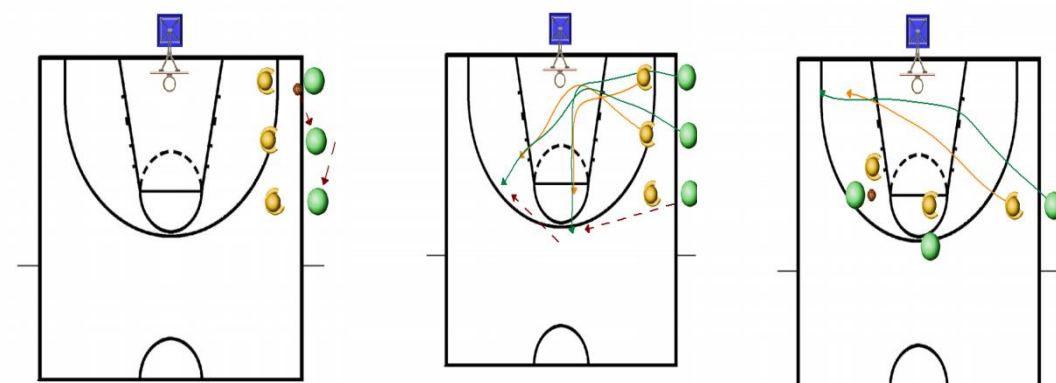


L'atacant treballa per rebre. Posar el/la passador/a en diferents llocs del camp (veure gràfics) per treballar diferents orientacions, així com també alterar l'ús del/la passador/a:

- Comença el/la passador/a amb pilota
- Comença l'atacant amb pilota i pot utilitzar el/la passador/a (les vegades que vulgui)
- Comença l'atacant amb pilota i és obligatori que utilitzi el/la passador/a
-

Èmfasi: Fomentar les lectures de porta enrere i els gestos tècnics per treure avantatge.

3x3

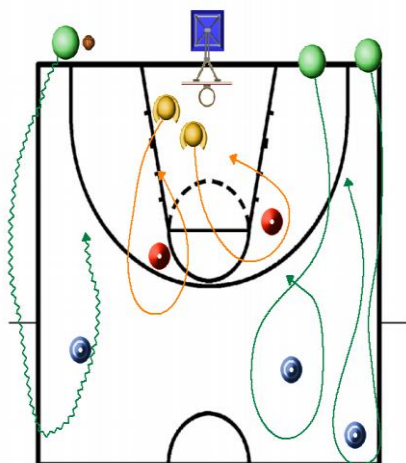


Els gràfics mostren la seqüència de l'exercici. Es juga un 3x3 amb un treball previ per rebre en diferents espais.

Èmfasi: El/la defensor/a del/la passador/a no pot molestar per impedir la passada. Introduir si es vol els talls del/la jugador/a més allunyat/da un cop comença el 3x3

Quart Bloc

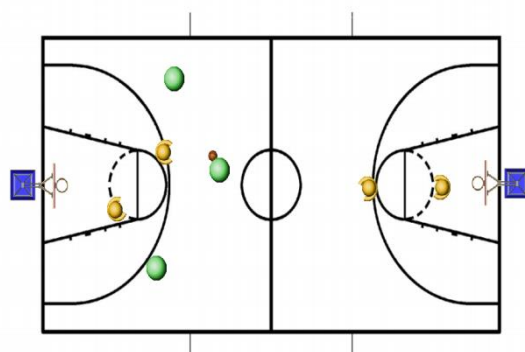
3x2 a mitja pista



Es fan 4 files. Una d'atacant amb pilota, una de defensors/es i les altres d'atacants sense pilota. Els/les atacants han d'envoltar con blau i els/les defensors/es con vermell (que sempre ha d'estar més a prop per provocar situació de 2c1). Surten els primers de cada fila (3 atacants i 2 defensors/es)

Èmfasi: Moure els cons de lloc per provocar diferents situacions de 2x1. Moure també el lloc d'inici de les fileres (no cal que la de defensors/es sempre sigui la del mig)

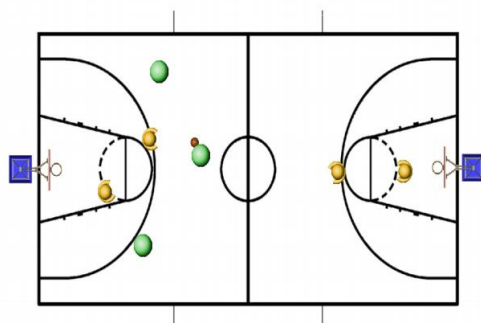
3x2 a tota pista



3x2. Es fan equips de 3 i un, a l'hora de defensar, descansa. Surten els/les dos/dues defensors/es i el/la que ha descansat cap a l'altra cistella. Qui s'espera pot estar a mig camp i provocar situació de 3x2 (+1)

Cinquè bloc

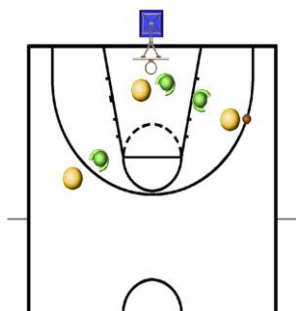
3x2 a tota pista



3x2. Es fan equips de 3 i un, a l'hora de defensar, descansa. Surten els/les dos/dues defensors/es i el/la que ha descansat cap a l'altra cistella. Qui s'espera pot estar a mig camp i provocar situació de 3x2 (+1)

3x3. Entre els/les tres atacants sempre ha d'haver-hi:

- 1 jugador/a dins la zona



- 1 jugador/a entre la zona i 6,25.
- 1 jugador/a fora de 6,25.

En el moment que un/a entra a l'espai on hi ha un/a jugador/a, aquest/a ha de sortir.

DEFENSA DEL/LA JUGADORA AMB PILOTA

Links d'exercicis orientatius

<https://www.youtube.com/watch?v=E1uf6KkaJm&index=8&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=KrEmRyBJeel&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S&index=27>

<https://www.youtube.com/watch?v=yY2evVhkrreg&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S&index=41>

https://www.youtube.com/watch?v=p9TOqBXu3L0&list=PLHMhExjWfUTqJezhRgv3mMAa5ad_gwO47&index=58

<https://www.youtube.com/watch?v=myd2ozcpiwg>

<https://www.youtube.com/watch?v=5CMTtMJX1CA>

<https://www.youtube.com/watch?v=-HYd9FtyRkU>

1r ANY

Defensa del/la jugador/a amb pilota	Àmbit: Defensa	1r any	Volum necessari: 2 sessions 4 blocs
Principis: 1.Posició defensiva fonamental 2.Desplaçaments defensius 3.Pas de caiguda i d'acorrallament 4.Defensa del/la jugador/a amb pilota: ESTÀ BOTANT 5.Bloqueig del rebot		Vocabulari emprat: Està botant: - No passa: "MOMENT" defensiu - Mans de ninja= equilibri defensiu mentre usen les mans - Lluita d'espais=xocar per recuperar - Peus alegres=dist. peus + despl.	
Objectius: 1. Conèixer quina és la correcta posició defensiva 2. Saber com es realitzen els desplaçaments defensius (pas de caiguda, d'acorrallament i lliscaments defensius) 3. Valorar el treball del rebot com a mitjà habitual de recuperació de la pilota 4. Moment ofensiu a oposar-se: el/la jugador/a ofensiu/va està botant		Comunicació usada per potenciar el fonament: "Ha parat" "tir" "No passa" "Rebot"	



Posició defensiva fonamental



Bloqueig del rebot



Desplaçaments defensius



Està botant!!!



Pas de caiguda i d'acorrallament

Desenvolupament de l'àrea **coordinativa o tècnica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

1. Posició defensiva fonamental:

El/la jugador/a està flexionat/da pels genolls, per tant ha de mantenir el centre de gravetat baix.
Els peus estan a l'alçada de les espatlles.

L'esquena ha d'estar el més recte possible dins la posició adoptada.

Defensor/a orientat/da cap al/la jugador/a amb un peu més avançat que l'altre/a per portar l'atacant cap allà on es vulgui. El braç estirat per evitar que porti la pilota cap a aquest costat. La mà del peu més endarrerit, ben oberta atacant la pilota per evitar un tir o una passada.

Sempre haurà d'estar situat entre la cistella i la pilota.

ERRORS FREQUENTS:

Posició bàsica defensiva: cos ben flexionat, cap alt, mans actives. Vigilar, però, de no tirar el cos gaire endavant pel perill de perdre l'equilibri.

2. Desplaçaments defensius:

Mantenir la posició de flexió.

El/la jugador/a ha de mantenir-se sobre les puntes, per tant els talons no tocan a terra, ja que així els desplaçaments seran més ràpids i eficaços.

El primer peu que movem serà el de la direcció cap on es vol anar i després l'altre. Podríem afegir que els peus es mantenen perpendiculars.

Els peus no s'han d'ajuntar, mai creuar i traccionant amb força (push-step-slice). Quan un peu està a punt de tocar a l'altre, aquest ja es mou. I sempre a prop de terra = reacció ràpida

Els braços estan actius.

ERRORS FREQUENTS:

Mantenir la flexió al llarg de tot el desplaçament defensiu.

Quan ens desplacem en defensa, s'ha de moure primer el peu de la direcció on volem anar.

Durant el desplaçament defensiu, cal vigilar que els peus no s'ajuntin, no es toquin ni es creuin.

No s'han de fer desplaçaments defensius saltant.

3. Pas de caiguda i passa d'acorralament:

Quan l'atacant vulgui canviar de direcció, utilitzarem la passa d'acorralament; el/a jugador/a s'ha de desplaçar flexionat fent moviments curts i ràpids per saltar cap a la nova direcció on vol anar l'atacant.

En el pas de caiguda, si l'atacant comença a superar el/la defensor/a, aquest/a tirarà enrere la cama que tenia avançada i seguirà defensant la nova trajectòria. Les mans han de fer un treball molt actiu per pressionar el bot.

ERRORS FREQUENTS:

S'ha d'aprendre a utilitzar les línies del camp com a referència per ajudar-se en defensa.

Les mans han d'estar sempre actives.

En el pas de caiguda, el/la defensor/a no ha de llançar la cama gaire endarrere perquè deixa a l'atacant el camí lliure cap a cistella. Peu de pivot fort i tot el cos ajuda a girar.

5. Defensa del jugador amb pilota:

- ESTÀ BOTANT a prop de cistella

El/la defensor/a estarà situat sempre amb el pit davant de la pilota, per així impedir l'avanç del/la driblador/a, a més adoptarà una posició de cames i mans que li permeti prendre la pilota a l'atacant quan realitzi el canvi de mà.

- ESTÀ BOTANT lluny de cistella

L'objectiu principal serà alentir el seu desplaçament cap a cistella. El/la defensor/a haurà d'estar col·locat/da entre cistella i pilota, a una distància més o menys d'un braç, i orientant a l'atacant cap a una banda.

ACCIÓ DE RECUPERAR QUAN ET SUPEREN:

Si l'atacant ens supera, el/la defensor/a s'ha d'oblidar de la posició defensiva, enlairar-se i recuperar la posició corrent, seguint una trajectòria en diagonal, cenyida a l'atacant, per recuperar la distància. Un cop superi una mica l'atacant, ha de saltar un altre cop davant de la pilota en una posició defensiva.

ERRORS FREQUENTS:

No fer faltes amb les mans, cal oposar-se a l'atacant utilitzant el pit.

Treballar el concepte d'oposició a l'avanç més que anar a robar la pilota.

Si el/la defensor/a ens ha superat, no s'ha de perdre cap dècima de segon en el pas d'estar flexionat/da a córrer quan ens supera.

S'ha de saltar davant de la pilota quan l'atrapem, i defensant l'anella fent-se grans amb els braços oberts.

Si l'atacant ens ha superat, no s'ha de córrer darrera d'ell/a, sinó seguint una trajectòria en diagonal, cenyida a l'atacant per retallar la distància.

Si l'atacant va botant cap a cistella, no hem d'endarrerir la nostra posició, sinó que hem d'anar a buscar-lo/a amb un pas endavant, flexionats i amb els braços actius per tal de dificultar-ne l'avanç o bé provocar un error en la passada.

6. Bloqueig del rebot:

Quan l'atacant llenci a cistella, el/la defensor/a avançarà la cama més pròxima al/la llançador/a i anirà a contactar amb ell/a amb el braç flexionat i farà un gir ventral o dorsal per, fent-se ben ample/a i amb els braços flexionats i alçats a l'alçada de les espatlles, fixar-lo/a a la seva esquena. Llavors el/la defensor/a ha de controlar la trajectòria de la pilota i ha de saltar per anar a buscar la pilota al punt més alt, fer-se ample, i un cop la captura subjectar-la amb força.

ERRORS FREQUENTS:

En el rebot defensiu, cal no oblidar-se de bloquejar el rebot.

Cal estar ben plantat a la posició de bloqueig i no permetre ser desplaçat.

En el rebot s'ha de saltar a buscar la pilota i vigilar de no caure desequilibrat.

No s'ha de permetre, un cop capturat el rebot, que el/la contrari/a ens prengui la pilota i s'ha d'agafar fort i no baixar-la.

En el rebot defensiu els/les jugadors/es no han de tenir por al contacte físic i ha d'aprendre a fer servir el seu cos.

Desenvolupament de **l'àrea cognitiva o tàctica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Ens centrarem en els següents aspectes tàctics que interactuen en tots i cadascun dels elements tècnics abans exposats:

Velocitat de reacció.
Velocitat gestual.
Capacitat d'anticipació.
Responsabilitat individual.
Orientació respecte l'atacant.
Situació respecte l'atacant.
Predisposició i ganes.
"Agressivitat".

Atenció amb el treball del rebot: hem de fer que controlin l'espai, que tinguin en compte si anar o no a contactar amb l'atacant i que el fet d'anar a capturar la pilota a la fase aèria, sigui després del contacte.

Seguint el criteri de màxima "agressivitat" defensiva, el/la defensor/a de l'atacant que recuperi una pilota o capturi un rebot, no ha de tenir la tendència d'endarrerir la seva posició. Volem que ataqüi l'atacant reduint la distància, amb un pas endavant, flexionat, però amb els braços actius per tal de dificultar-ne l'avanç o bé de provocar un error en la passada.

Desenvolupament de **l'àrea psicològica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Ens centrarem en 2 aspectes molt importants:

Paciència per defensar. És molt important mantenir el bloc defensiu i no trencar-lo passi el que passi. Mantenir l'ACTIVACIÓ sempre, passi el que passi.

Desenvolupament de **l'àrea reglamentària**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Adaptarem els exercicis a aspectes reglamentaris per tal de fer-ho el més real possible, i per tant ens haurem de fixar en:

Recordar la cistella de 3 punts (l'ampolla).

Ús de les faltes: utilitzar-les per desfer l'avantatge ofensiu.

Capacitats

Aquest primer any haurem d'assolir:

Correcta posició defensiva.

Fer correctament els desplaçaments defensius.

Fer i utilitzar correctament el pas de caiguda i passada d'acorrallament.

Aplicar els aspectes tècnics anteriors en situació defensiva de jugador/a amb pilota quan ESTÀ BOTANT.

Bloqueig del rebot.

Presentació d'exercicis

BLOC 1 i 2:

POSICIÓ DEFENSIVA FONAMENTAL

1. Joc de l'STOP. El/la jugador/a perseguit/da diu "stop" ha d'adoptar posició bàsica defensiva fins que un/a company/a li passi per sota entre les cames.
2. Posició defensiva bàsica per parelles imitant el que fa el/la company/a.

DESPLAÇAMENTS DEFENSIVUS

3. Joc del/la caçador/a (aranya)
4. Desplaçaments defensius seguint la pilota que el/la company/a ens fa rodolar pel terra.
5. 1x1 sense pilota a tocar els genolls del/la company/a i aconseguir alhora que no ens toqui els nostres. Bloqueig del rebot.

PAS DE CAIGUDA I D'ACORRALAMENT

6. 1x1 a 45 graus des de No ha botat amb 2 cons delimitant l'espai d'atac. Defensa del pas de caiguda. Bloqueig del rebot.
7. 1x1 des del centre. L'atac ha de passar per darrera del con que hi ha en un lateral del camp. Defensa del pas d'acorralament. Bloqueig del rebot.

DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A: ESTÀ BOTANT!

8. Joc torre, rei i cavaller
9. 1x1 amb pilota els/les dos/dues jugadors/es. Obliga el/la defensor/a anar molt flexionat/da i tensionat/da. Bloqueig del rebot.

BLOQUEIG DEL REBOT

10. Treball específic del bloqueig del rebot. 1x1 amb defensa d'esquena al/la tirador/a. Tocar i bot enrere per llançar. Puntejar i bloquejar.

BLOC 3 i 4:**POSICIÓ DEFENSIVA FONAMENTAL**

1. Joc lladre de pilotes. Tot el camp i tots els jugadors amb pilota.
2. 1x1 amb pilota els dos jugadors. Obliga al defensor anar molt flexionat i tensionat. Bloqueig del rebot.

DESPLAÇAMENTS DEFENSIVUS

3. Joc entrar al cau, per parelles l'atacant amb canvis de direcció i ritme ha d'intentar entrar en un dels tres cercles del camp. El/la defensor/a intentarà amb desplaçaments defensius, evitar que l'atacant entri al cercle. S'assenyala temps mínim per entrar al cercle.
4. Desplaçaments defensius seguint la pilota que el/la company/a ens fa rodolar pel terra.
5. 1x1 botant pilota els 2, a tocar els genolls del/la company/a i aconseguir alhora que no ens toqui els nostres. Bloqueig del rebot.

PAS DE CAIGUDA I D'ACORRALAMENT

6. El/la defensor/a fent servir les línies que delimiten l'espai de l'exercici ha d'evitar que l'atacant el/la superi utilitzant desplaçaments defensius laterals i d'acorralament. No deixarem que utilitzi el pas de caiguda. L'atacant no podrà trepitjar les línies ni passar per damunt.

7. Defensa del pas de caiguda. Doble roda: La defensa surt de sota la cistella. 2 files a costat i costat. 1 amb pilota fa de passador/a, l'altra treballa per rebre al coll de l'ampolla on anirà a defensar el/la jugador/a que surt de sota cistella. 1x1. Bloqueig del rebot.

DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A: ESTÀ BOTANT!

8. Defensa de l'1x1 amb banda marcada, defensem amb una mà seguint el bot i l'altra mà defensa el possible canvi de mà de l'atacant. Bloqueig del rebot.

9. Recuperació defensiva. 1x1 ½ camp. L'atac surt del fons des d'una cantonada i la defensa surt des del mig camp en un lateral. Atac i defensa es troben a l'altre lateral. Aturar-se correctament i posar-se a defensar. Bloqueig del rebot.

BLOQUEIG DEL REBOT

10. Treball específic del bloqueig del rebot. 1x1 amb defensa d'esquena al/la tirador/a. Tocar i bot enrere per llançar. Puntejar i bloquejar.

2n ANY

Defensa del/la jugador/a amb pilota	Àmbit: Defensa	2on any	Volum necessari: 2 sessions o 4 blocs
Principis: 4. Defensa del/la jugador/a amb pilota: ESTÀ BOTANT 5. Bloqueig del rebot 6. Defensa del/la jugador/a amb pilota: NO HA BOTAT 7. Defensa del/la jugador/a amb pilota: HA PARAT BOT 8. Defensa del/la jugador/a al pal alt i baix.	Objectius: 1. Distingir les peculiaritats de la defensa al/la jugador/a amb pilota en funció de si està botant, ha deixat de fer-ho o encara no ha començat 2. Interioritzar la idea de tancar el Rebot 3. Presentar la defensa del/la jugador/a quan ha rebut d'esquena	Vocabulari emprat: No ha botat: - Peus alegres - Espai de lluita (ubicació segons pilota) - Mans actives (tir, passada, bot) - 1x1 des de recuperació - Màxim perill Està botant: - No passa: "MOMENT" defensiu - Mans de ninja= equilibri defensiu mentre usen les mans - Lluita d'espais=xocar per recuperar - Peus alegres=dist. peus + despl. Ha parat de botar: - Reduir espai de lluita - Embrutar passada i finalitzacions - No salto fintes. Peus a terra - Bloquejar peu de pivot - Bloqueig del rebot	
		Comunicació usada per potenciar el fonament: "Ha parat" "tir" "No REP" "Rebot"	



No ha botat!!!



Defensa jugador pal (alt i baix)



Està botant!!!



Bloqueig del rebot



S'ha aturat!!!

Desenvolupament de l'àrea **coordinativa o tècnica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

6. Defensa del jugador amb pilota:

- NO HA BOTAT i l'atacant està al centre

El/la defensor/a es col·locarà a una distància prudencial respecte a l'atacant, tenint en compte les característiques personals del/la contrari/a i la seva situació en el terreny de joc. L'objectiu serà que l'atacant no sobrepassi el/la defensor/a, i que a l'hora no tingui un llançament còmode. Per aconseguir això, direm als/les jugadors/es que es col·loquin a distància d'un braç.

Defensarem amb un peu més endarrerit en la direcció on volem que comenci a botar. Els braços estaran un amunt, puntejant el tir i aixecant el braç simètric a la mà de tir (simetria especular); i l'altre braç estarà a baix per impedir la progressió si l'atacant vol botar.

Les fintes ofensives les defensarem amb actitud estàtica, però amb un to muscular alt.

- NO HA BOTAT i l'atacant està a la banda

El/la defensor/a ha d'orientar-lo cap a aquesta, ja que així aconseguim reduir-li les línies de passada, i centrem l'acció ofensiva en una de les dues bandes, a més rebem l'ajuda de les línies del terreny de joc. S'haurà de col·locar el peu del costat que sobre marqui una mica avançat, i sempre recolzant-se amb les puntes. Col·locarem un braç a baix, per impedir la progressió, i serà el braç del costat de la cama avançada, i un amunt, per evitar els llançaments i qualsevol tipus de passada.

Les fintes ofensives les defensarem amb actitud estàtica, però amb un to muscular alt.

- RECUPERACIONS DEFENSIVES:

Recuperem sempre preparats/des per defensar.

Norma 2/3 + 1/3: la primera part del desplaçament és totalment en esprint i la segona, quan ja ens apropem a l'atacant, és amb passes curtes d'esgrima.

Arribem ja negant penetració pel centre i amb una mà al tir.

Ens movem sempre amb la pilota a l'aire.

ERRORS FREQUENTS:

No s'ha de trencar mai l'eix pilota-esquena-cistella.

No s'ha de caure en el parany de pressionar la pilota i deixar lliure el camí a cistella.

No s'ha de saltar en la defensa de les fintes

S'ha de cercar eficàcia defensiva, orientació i distància de marca correctes.

7. Defensa del jugador amb pilota:

- ESTÀ BOTANT a prop de cistella

El defensor estarà situat sempre amb el pit davant de la pilota, per així impedir l'avanç del/la driblador/a, a més adoptarà una posició de cames i mans que li permeti prendre la pilota a l'atacant quan realitzi el canvi de mà.

- ESTÀ BOTANT lluny de cistella

L'objectiu principal serà alentir el seu desplaçament cap a cistella. El/la defensor/a haurà d'estar col·locat/da entre cistella i pilota, a una distància més o menys d'un braç, i orientant a l'atacant cap a una banda.

ACCIÓ DE RECUPERAR QUAN ET SUPEREN:

Si l'atacant ens supera, el/la defensor/a s'ha d'oblidar de la posició defensiva, enlairar-se i recuperar la posició corrent, seguint una trajectòria en diagonal, cenyida a l'atacant, per recuperar la distància. Un cop superi una mica l'atacant, ha de saltar un altre cop davant de la pilota en una posició defensiva.

ERRORS FREQUENTS:

No fer faltes amb les mans, cal oposar-se a l'atacant utilitzant el pit.

Treballar el concepte d'oposició a l'avanç més que anar a robar la pilota.

Si el/la defensor/a ens ha superat, no s'ha de perdre cap dècima de segon en el pas d'estar flexionat/da a córrer quan ens supera.

S'ha de saltar davant de la pilota quan l'atrapem, i defensant l'anella fent-se grans amb els braços oberts.

Si l'atacant ens ha superat, no s'ha de córrer darrera d'ell/a, sinó seguint una trajectòria en diagonal, cenyida a l'atacant per retallar la distància.

Si l'atacant va botant cap a cistella, no hem d'endarrerir la nostra posició, sinó que hem d'anar a buscar-lo/a amb un pas endavant, flexionats/des i amb els braços actius per tal de dificultar-ne l'avanç o bé provocar un error en la passada.

6. Defensa del/la jugador/a amb pilota

HA PARAT DE BOTAR

Quan l'atacant deixa de botar, ens enlairem i amb els braços a dalt defensem el seu peu de pivot per evitar una passada o un tir. Els peus del/la defensor/a han d'estar oberts a l'alçada de les espatlles i mantenir el peu de pivot enmig per tal que solament pugui pivotar enrere, de manera que perdi l'equilibri i el contacte visual amb els/les seus/ves companys/es.

ERRORS FREQUENTS:

Si l'atacant esgota el dribling és bàsic reduir al màxim la distància defensiva i apropar-se mantenint el seu peu de pivot entre les cames del/la defensor/a per evitar que pugui pivotar endavant.

8. Defensa del/la jugador/a al pal alt i baix.

Aplicarem els conceptes 4, 5 i 6 a la defensa del/la jugador/a quan ataca d'esquena al bàsquet.

9. Bloqueig del rebot:

Quan l'atacant llenci a cistella, el/la defensor/a avançarà la cama més pròxima al/la llançador/a i anirà a contactar amb ell/a amb el braç flexionat i farà un gir ventral o dorsal per, fent-se ben ample/a i amb els braços flexionats i alçats a l'alçada de les espatlles, fixar-lo/a a la seva esquena. Llavors el/la defensor/a ha de controlar la trajectòria de la pilota i ha de saltar per anar a buscar la pilota al punt més alt, fer-se ample, i un cop la captura subjectar-la amb força.

ERRORS FREQUENTS:

En el rebot defensiu, cal no oblidar-se de bloquejar el rebot.

Cal estar ben plantat a la posició de bloqueig i no permetre ser desplaçat.

En el rebot s'ha de saltar a buscar la pilota i vigilar de no caure desequilibrat.

No s'ha de permetre, un cop capturat el rebot, que el/la contrari/a ens prengui la pilota i s'ha d'agafar fort i no baixar-la.

En el rebot defensiu els/les jugadors/es no han de tenir por al contacte físic i ha d'aprendre a fer servir el seu cos.

Desenvolupament de **l'àrea cognitiva o tàctica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Ens centrarem ens els següents aspectes tàctics que interactuen en tots i cadascun dels elements tècnics abans exposats:

Velocitat de reacció.

Velocitat gestual.

Capacitat d'anticipació.

Responsabilitat individual.

Orientació respecte l'atacant.

Situació respecte l'atacant.

Predisposició i ganes.

"Agressivitat".

Atenció amb el treball del rebot: hem de fer que controlin l'espai, que tinguin en compte si anar o no a contactar amb l'atacant i que el fet d'anar a capturar la pilota a la fase aèria, sigui després del contacte.

Seguint el criteri de màxima "agressivitat" defensiva, el/la defensor/a de l'atacant que recuperi una pilota o capturi un rebot, no ha de tenir la tendència d'endarrerir la seva posició. Volem que ataquí l'atacant reduint la distància, amb un pas endavant, flexionat, però amb els braços actius per tal de dificultar-ne l'avanç o bé de provocar un error en la passada.

Desenvolupament de **l'àrea psicològica**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Ens centrarem en 2 aspectes molt importants:

Paciència per defensar. És molt important mantenir el bloc defensiu i no trencar-lo passi el que passi. Mantenir l'ACTIVACIÓ sempre, passi el que passi.

Desenvolupament de **l'àrea reglamentària**. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Adaptarem els exercicis a aspectes reglamentaris per tal de fer-ho el més real possible, i per tant ens haurem de fixar en:

Recordar la cistella de 3 punts (l'ampolla).

Ús de les faltes: utilitzar-les per desfer l'avantatge ofensiva.

Capacitats

Al final del segon any haurem d'assolir:

Aplicar els aspectes tècnics de primer any en situació defensiva de jugador/a amb pilota quan:

NO HA BOTAT, ESTÀ BOTANT, HA PARAT DE BOTAR.

Aplicar els mateixos conceptes per a la defensa del/la jugador/a en pal alt i pal baix.

Bloqueig del rebot.

Presentació d'exercicis

BLOC 1 i 2:

DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A AMB PILOTA: NO HA BOTAT!

1. 1x1. Atacants intenten tocar la pilota del mig, defensors impedir-ho. Atacants amb bot i sense bot. Espai de lluita! Bloqueig del rebot.

2. 1x1 des de recuperació defensiva. 2 1x1 seguits del/la mateix/a atacant. El/la primer/a defensor/a ha de recuperar i saltar davant interposant-se al camí cap a cistella. El/la segon/a defensor/a ha de sortir a buscar l'atacant. Bloqueig del rebot.

3. Ràpids 1x1. Si al/la defensor/a li fiquen bàsquet ja no torna a defensar. Canviar el concepte que defensar és el premi que tots/es volen aconseguir. Obliguem el/la defensor/a anar a buscar l'atacant (no l'espera). Bloqueig del rebot.

DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A AMB PILOTA: ESTÀ BOTANT!

4. Joc torre, rei i cavaller.

5. Recuperació defensiva. Defensa del/la jugador/a que ens ha superat. El/la defensor/a surt des de posició defensiva en diagonal per tallar la trajectòria ofensiva que surt des de l'altre costat. 1x1 tot el camp per donar temps a la recuperació. Bloqueig del rebot.

DEFENSA DEL JUGADOR AMB PILOTA: HA PARAT DE BOTAR!

6. 2x2 en ½ camp. "bots, aturar i llavors comença la defensa del 2x2. Bloqueig del rebot.

7. 5x5 sense bot. Premiar aspecte defensiu. Guanya qui aconsegueixi "x" defenses. Bloqueig del rebot.

DEFENSA DEL JUGADOR AMB PILOTA AL POSTE ALT I BAIX

8. 1x1 al pal baix. Associant conceptes de la defensa al joc d'esquena. Bloqueig del rebot.

9. 1x1 al pal alt. Associant conceptes de la defensa al joc d'esquena. Bloqueig del rebot.

BLOQUEIG DEL REBOT

10. Treball específic del bloqueig del rebot. 1x1 amb defensa d'esquena al/la tirador/a. Tocar i bot enrere per llançar. Puntejar i bloquejar.

BLOC 3 i 4:

DEFENSA DEL JUGADOR AMB PILOTA: NO HA BOTAT!

1. 1x1 ¼ de pista. Atacant col·labora fent diferents fintes abans de començar l'atac. Concepte de no saltar a les fintes. Bloqueig del rebot després de 1x1.

2. Defensa de l'1x1 amb banda marcada. 3 files i passades 3 cantonades. El/la primer/a passador/a és qui recupera a defensar l'atac de l'últim/a receptor/a de les passades. Espai de lluita. Bloqueig del rebot.

3. 1x1 des de recuperació defensiva. Defensor/a passa la pilota des de la línia de fons. L'atac obligatòriament ha de botar abans de finalitzar. Podem variar puntuació en funció de la zona d'anotació. Bloqueig del rebot.

4. Ídem a l'anterior però en 2x2. Bloqueig del rebot.

DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A AMB PILOTA: ESTÀ BOTANT!

5. Es col·loquen 2 cons separats uns 3 metres aproximadament. Al mig hi ha un/a defensor/a que haurà d'impedir que el seu atacant amb pilota el superi passant entre els cons. L'atacant no pot utilitzar ni reversos ni passar entremig dels cons botant d'esquena ni culejant.

6. 1x1 amb banda marcada. 1x1 des de ½ camp pels laterals marcant defensivament la banda. Bloqueig del rebot.

DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A AMB PILOTA: HA PARAT DE BOTAR!

7. 2x2 en ½ camp. "bots, aturar i llavors comença la defensa del 2x2. Bloqueig del rebot.

8. Servei de banda de rugbi. 5x5 sense bot. Els atacants han de fer 7 passades sense que els defensors toquin la pilota i aleshores poden fer cistella. Els atacants s'han d'aturar en dos temps quan agafen la pilota. L'objectiu de la defensa serà tocar la pilota o robar-la mantenint l'aparellament defensiu. Serà obligatori defensar el peu de pivot de l'atacant. Bloqueig del rebot.

DEFENSA DEL JUGADOR AMB PILOTA AL POSTE ALT I BAIX

9. 1x1 al pal baix i pal alt. Associant conceptes de la defensa al joc d'esquena. Bloqueig del rebot.

BLOQUEIG DEL REBOT

10. Treball específic del bloqueig del rebot. 1x1 amb defensa d'esquena al/la tirador/a. Tocar i bot enrere per llançar. Puntejar i bloquejar.

DEFENSA DEL/LA JUGADOR/A SENSE PILOTA

Links d'exercicis orientatius

<https://www.youtube.com/watch?v=KgkWEGqyYnU&index=32&list=PLsE7tjMWnVRalYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=octgB-3dYZI&index=36&list=PLsE7tjMWnVRalYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=iOAnG1YqFf0&index=40&list=PLsE7tjMWnVRalYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=GiVztSQ41K0>

<https://www.youtube.com/watch?v=BJpCdFZdJ48>

Defensa jugador/a sense pilota (costat fort). Línia de passada.	Àmbit: Defensa	1r any	Volum necessari. 2 blocs
Principis: (recordar que parlem sempre de jugadors/es que estan a una passada, costat fort) - Defensa agressiva, sempre estic defensant. - La defensa acaba quan aconseguim la pilota (TREBALL DEL REBOT) - El/la defensor/a ha de dificultar passada utilitzant el desplaçament defensiu. - Embrutar línia de passada amb braç i cama (Entenem que no treballem una defensa de línia de passada oberta ni una defensa de la línia de passada tancada)		Vocabulari empleat: Veure pilota-jugador/a moment defensiu: NO REP, “embrutar” línia de passada, estar flexionat/da, peus i mans actius, “tir” per activar treball del rebot...	
Objectiu: Remarcar la idea que sempre estem defensant Utilitzar el desplaçament defensiu per dificultar la passada, sense perdre de vista ni pilota ni jugador/a. Embrutar la línia de passada amb braç i cama Treball de rebot des del moment defensiu de línia de passada		Comunicació usada per potenciar el fonament: “NO REP”, actiu/va.	



Posició defensiva bàsica del moment de “no rep”



Desplaçaments defensius per embrutar línia de passada amb peu i mà



Desenvolupament de l'àrea coordinativa o tècnica:**Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors:**

Mirar només la pilota o només al/la jugador/a i donar esquena. He de mirar al mig i tenir visió perifèrica.

No utilitzar el braç per embrutar la passada.

Permetre que l'atacant m'empenyi, escaparem del contacte.

El gestos a presentar:

Utilitzar el desplaçament defensiu treballat en sessions anteriors (pes del cos sobre les puntes dels peus).

Utilitzar passades curtes.

Allargar el braç per embrutar la passada.

Posar també una cama en la línia de passada.

Mirar al mig, visió perifèrica, ser capaç de veure la pilota i el meu atacant a la vegada.

Desenvolupament de l'àrea cognitiva o tàctica:

Analitzar si el/la meu/va atacant està molt estàtic/a o en moviment.

No deixar que em fixi els peus.

No anar-lo/a seguint i marcar jo el terreny, sense por a xocar per seguir defensant.

Embrutar la passada sempre amb el braç més proper a la pilota.

Velocitat en la presa de decisions per si salto a robar la pilota.

Facilitar la recuperació de pilotes.

Si l'atacant rep s'ha de canviar ràpid a una posició defensiva de jugador/a amb pilota.

Per protegir l'esquena, hem de tenir una bona col·locació de peus.

Tenir en compte els tres moments del rebot: control de l'espai/anticipació, contacte físic i salt.

Defensa sobre jugador sense pilota

1 - Defensa al/la jugador/a sense pilota en el perímetre:

A) Costat fort:

Treballar agressius/ves la primera línia de passada de cara a la pilota. El/la defensor/a sempre deu estar més prop de la cistella

Repte visual, que el/la jugador/a amb pilota ens vegi.

Mantenir triangle pilota - atac - defensa. Sense que es mogui la pilota veiem bola i l'atacant que defensem.

Braços sempre oberts per tancar les línies de passada.

2 - Defensa al/la jugador/a sense pilota al pal mig

A) Costat fort.

Diverses opcions:

- Per davant de cara a la pilota

- $\frac{3}{4}$

- Per darrere.

Per davant:

Tocar sempre l'atacant no el veiem però sempre estem se en contacte.

Hem de tenir clar que necessitem ajuda per l' altre costat.

$\frac{3}{4}$:

Treure'l/la de la seva posició habitual

No perdre de vista la pilota.

Un braç per davant tancant la línia de passada i l'altre en contacte sempre amb el/la defensor/a.

Per darrere:

Treure'l/la de la seva posició habitual

Dependrà de la rapidesa del/la defensor/a i també de seva constitució física.

Les que més utilitzarem serà $\frac{3}{4}$

3 - Defensa sobre el pal alt sense pilota

$\frac{3}{4}$ en la línia de passada

Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors:

No sobredefensar la línia de passada i "regalar" la porta enrere. S'ha de valorar el risc.

Desenvolupament de l'àrea psicològica:

S'ha de ser agressiu/va, no es pot entendre una bona defensa de la línia de passada si no som agressius/ves.

Ser constant i no clavar els peus a terra, estar pendent sempre de pilota i anar fent fintes.

Hem de gaudir defensant.

Ser pacients i no tenir només "ansietat de pilota".

No desconnectar del joc.

Entendre que la defensa col·lectiva és resultat de la responsabilitat individual, la defensa es fonamenta en la responsabilitat de cada jugador/a.

Desenvolupament de l'àrea reglamentària:

Saber que no puc agafar però si tocar, que una bona defensa dependrà de la meua rapidesa i agilitat de cames.

Capacitats

5. Utilitzar el desplaçament defensiu per dificultar la passada, sense perdre de vista ni pilota ni jugador/a.
6. Embrutar la línia de passada amb braç i cama.

Presentació d'exercicis

Exercicis de descobriment guiat:

Qualsevol exercici competitiu de número de passades. S'ha de premiar el fet de recuperar la pilota. (Joc de les 10 o "X" passades, bàsquet-rugbi, pilota-torre, ...)

Atenció a les dimensions de l'espai a defensar ja que si són massa grans, els/les "defensors/es" hauran de córrer per tal de contrarestar els moviments de desmarcatge de l'atacant.

Exercicis de presentació del gest:

Hem de facilitar al màxim l'assoliment del gest, i per això li direm a l'atacant que treballi per a la defensa, fins i tot li marcarem el seu treball de desmarcatge i podem limitar l'espai de recepció.

Exercicis per trios (un/a ataca, un/a defensa i un/a passa) on la rotació la fem cíclica. Posar jugadors/es d'un nivell semblant.

Com més llibertat li donem a l'atacant, més "real" serà.

Exercicis de transferència:

Joc reduït (2x2 o 3x3) on els/les atacants tinguin bots limitats i així provocar molts moments defensius del no rep. També podem jugar accions on per poder finalitzar s'hagi de passar la pilota als/les companys/es que esperen "pals-passadors". En el moment que creiem que el treball està consolidat, donem llibertat a l'atac.

2n ANY

-línia de passada-

Defensa jugador/a sense pilota (costat fort). Línia de passada.	Àmbit: Defensa	2n any	Volum necessari. 2 blocs
Principis: (recordar que parlem sempre de jugadors/es que estan a una passada, costat fort) - Defensa agressiva, sempre estic defensant. - La defensa acaba quan aconseguim la pilota TREBALL DEL REBOT - El/la defensor/a ha de dificultar passada utilitzant el desplaçament defensiu. - Embrutar línia de passada amb braç i cama - El/la defensor/a ha de molestar a la pilota, fintes defensives - El/la defensor/a ha de veure la pilota i el/la jugador/a que defensa, ajudar-me del tacte. (Entenem que no treballem una defensa de línia de passada oberta ni una defensa de la línia de passada tancada)		Vocabulari empleat: Veure pilota-jugador/a, NO REP, “embrutar” línia de passada, fintes a pilota, peus i mans actius, estar flexionat...	
Objectius: 4. Aplicar al treball de defensa interior, els conceptes presentats a primer any		Comunicació usada per potenciar el fonament: NO REP, finto, actiu, voluntat, agressivitat,	



Posició defensiva bàsica del moment de “no rep”



Desplaçaments defensius per embrutar línia de passada amb peu i mà



Defensant la línia de passada podem fer fintes a pilota però valorant el risc de porta enrere i sense perdre la noció d'on està el/la nostre/a atacant.



Tot i que el moment defensiu és el de "no rep", no s'han d'oblidar de defensar la pilota.

Desenvolupament de l'àrea coordinativa o tècnica:

Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors:

Mirar només la pilota o només al/la jugador/a i donar esquena. He de mirar al mig i tenir visió perifèrica.

No utilitzar el braç per embrutar la passada.

Permetre que l'atacant m'empenyi, escaparem del contacte.

Els gestos a presentar:

Utilitzar el desplaçament defensiu treballat en sessions anteriors (pes del cos sobre les puntes dels peus).

Utilitzar passades curtes.

Allargar el braç per embrutar la passada.

Posar també una cama en la línia de passada.

Mirar al mig, visió perifèrica, ser capaç de veure la pilota i el/la meu/va atacant a la vegada.

Treball del gest de "la finta" sobre pilota: atenció a l'ús de les mans, no obrir massa els peus i no deixar l'esquena descoberta. També treballar el desplaçament cap a la pilota (passades curtes).

Desenvolupament de l'àrea cognitiva o tàctica:

Analitzar si el/la meu/va atacant està molt estàtic/a o en moviment.

No deixar que em fixi els peus.

No anar-lo/a seguint i marcar jo el terreny, sense por a xocar per seguir defensant.

Embrutar la passada sempre amb el braç més proper a la pilota.

Velocitat en la presa de decisions per si salto a robar la pilota.

Facilitar la recuperació de pilotes.

Si l'atacant rep, s'ha de canviar ràpid a una posició defensiva de jugador/a amb pilota.

Trobar la distància idònia per poder arribar a fintar a la pilota, i defensar l'1x1 en el cas de recepció del/a jugador/a propi/a.

Defensa al/la jugador/a sense pilota en el perímetre:

A) Costat fort:

Treballar agressius la primera línia de passada de cara a la pilota. El/la defensor/a sempre deu estar més prop de la cistella

Repte visual, que el/la jugador/a amb pilota ens vegi.

Mantenir triangle pilota - atac - defensa. Sense que es mogui la pilota veiem bola i l'atacant que defensem.

Braços sempre oberts per tancar les línies de passada.

2 - Defensa al/la jugador/a sense pilota al pal mig

A) Costat fort.

Diverses opcions:

- Per davant de cara a la pilota

- $\frac{3}{4}$

- Per darrere.

Per davant:

Tocar sempre l'atacant no el/la veiem però sempre estem en contacte.

Hem de tenir clar que necessitem ajuda per l' altre/a costat.

$\frac{3}{4}$:

Treure'l/la de la seva posició habitual

No perdre de vista la pilota.

Un braç per davant tancant la línia de passada i l'altre en contacte sempre amb el/la defensor/a.

Per darrere:

Treure'l/la de la seva posició habitual.

Dependrà de la rapidesa del/la defensor/a i també de seva constitució física.

Les que més utilitzarem serà $\frac{3}{4}$

3 - Defensa sobre el pal alt sense pilota

$\frac{3}{4}$ en la línia de passada

Tenir en compte els tres moments del rebot: control de l'espai/anticipació, contacte físic i salt.

ATENCIÓ: A DIFERÈNCIA DEL 1r ANY, podem presentar una posició dels peus més "oberta". Poden triar que prioritzar (pilota o propi/a jugador/a) però mai és exclusiu... Ens hem d'allunyar de la idea que si es prioritza un aspecte (per exemple la pilota) es deixa de fer l'altre (per exemple, el/la jugador/a).

Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors:

No sobredefensar la línia de passada i "regalar" la porta enrere. S'ha de valorar el risc.

Desenvolupament de l'àrea psicològica:

S'ha de ser agressiu/va, no es pot entendre una bona defensa de la línia de passada si no som agressius.

Ser constant i no clavar els peus a terra, estar pendent sempre de pilota i anar fent fintes.

Hem de gaudir defensant.

Ser pacients i no tenir només "ansietat de pilota".

No desconnectar del joc.

Entendre que la defensa col·lectiva és resultat de la responsabilitat individual, la defensa es fonamenta en la responsabilitat de cada jugador/a.

Allunyar-nos de la idea de defensar només pilota o només jugador/a.

Desenvolupament de l'àrea reglamentària:

Saber que no puc agafar però si tocar, que una bona defensa dependrà de la meua rapidesa i agilitat de cames.

Capacitats

7. Utilitzar el desplaçament defensiu per dificultar la passada, sense perdre de vista ni pilota ni jugador/a.
8. Embrutar la línia de passada amb braç i cama.
9. Ser conscient que puc ajudar i molestar fent fintes al/la jugador/a amb pilota.

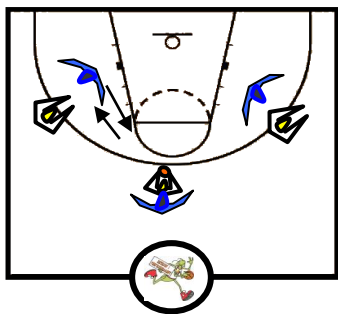
Presentació d'exercicis

Exercicis de descobriment guiat:

Qualsevol exercici competitiu de número de passades. S'ha de premiar el fet de recuperar la pilota.

Atenció a les dimensions de l'espai a defensar ja que si són massa grans, els/les "defensors/es" hauran de córrer per tal de contrarestar els moviments de desmarcatge de l'atacant.

Per presentar el treball de responsabilitat cap a la pilota des del moment del "no rep", podríem treballar situacions de joc reduït amb molt handicap per al/la defensor/a amb pilota (tocar a terra, modificar posició, etc.), si els/les jugadors/es no treballen contra la pilota, sempre acabaran rebent cistella. Atenció a la trajectòria del/la jugador/a amb pilota: no ha de ser en línia recta, per tal de "facilitar" la tasca defensiva.



Exercicis de presentació del gest:

Hem de facilitar al màxim l'assoliment del gest, i per això li direm a l'atacant que treballi per la defensa, fins i tot li marcarem el seu treball de desmarcatge.

Exercicis per trios (un/a ataca, un/a defensa i un/a passa) on la rotació la fem cíclica. Posar jugadors/es d'un nivell semblant.

Com més llibertat li donem a l'atacant, més "real" serà.

Exercicis de transferència:

Joc reduït (2x2 o 3x3) on els/les atacants tinguin bots limitats i així provocar molts moments defensius del "no rep". En el moment que creiem que el treball està consolidat, donem llibertat a l'atac. Per emfatitzar el treball de fintes a la pilota, podem marcar que si un/a atacant fa cistella després d'haver fet dos bots o més, aquesta cistella val doble.

1r ANY

-talls de costat fort a costat fort-

Defensa jugador/a sense pilota: Defensa del tall després de passada (tall de costat fort a costat fort).	Àmbit: Defensa	1r any	Volum necessari. 2 blocs
Principis: - Defensa agressiva, sempre estic defensant. - La defensa acaba quan aconseguim la pilota REBOT - El/la defensor/a ha d’evitar el tall per davant seu utilitzant el desplaçament defensiu. - Reaccionar a la passada i fer pas d’alfil. - Xocar per seguir defensant. - Embrutar línia de passada amb braç i cama. (Entenem que no treballem la defensa del tall de costat fort a feble que implicaria un “STOP defensiu” i parla del concepte de costat feble encara no treballat)		Vocabulari empleat: Veure pilota-jugador/a, NO REP, peus i mans actius, estar flexionat, fer pas cap a la pilota i enrere, reaccionar al passada...	
Objectius: Reconèixer el moment de defensa del tall Conèixer les eines per col·locar-se davant de la trajectòria de l’atacant Sentir-se a gust amb el contacte físic		Comunicació usada per potenciar el fonament: Pas d’alfil, NO REP, reaccionar al canvi de moment defensiu, respondre a la passada...	
<u>Desenvolupament de l'àrea coordinativa o tècnica:</u> S’ha d’estar flexionat/da i preparat/da per reaccionar. Canviar ràpid els peus. Utilitzar el desplaçament defensiu treballat en sessions anteriors (pes del cos sobre les puntes dels peus). Respondre a la passada amb un pas d’alfil (pas cap a la pilota i una mica enrere).			
<u>Desenvolupament de l'àrea cognitiva o tàctica:</u> Impedir els talls amb el cos. Comunicar o parlar amb el/la jugador/a amb pilota. Avançar-se al moviment d'atac. Doble responsabilitat: defensa sobre el/la nostre/a jugador/a atacant més defensa d'ajuda. Utilitzar els braços per tallar les línies de passada. Amençar l'atac mantenint un repte visual. Objectiu: Fer treballar l'atacant al màxim totes les seves recepcions No podem perdre la pilota de vista.			

Reaccionar ràpid, ANTICIPAR-SE per tal d'evitar el tall per davant.

Portar la iniciativa i negar-li l'opció del tall.

No sobredefensar la línia de passada i "regalar" la porta enrere. S'ha de valorar el risc.

Evitar que l'atacant entri sol dins de la zona.

Tenir en compte els tres moments del rebot: control de l'espai/anticipació, contacte físic i salt.

Desenvolupament de l'àrea psicològica:

S'ha de ser agressiu/va, no tenir por al contacte.

Si cal hem de xocar per seguir defensant.

Hem de gaudir defensant i saber portar la iniciativa, condicionar l'atacant en les seves accions.

Ser pacients i no tenir només "ansietat de pilota".

No desconnectar del joc.

Entendre que la defensa col·lectiva és resultat de la responsabilitat individual, la defensa es fonamenta en la responsabilitat de cada jugador/a.

Desenvolupament de l'àrea reglamentària:

Saber que no puc agafar però si tocar, que una bona defensa dependrà de la meua rapidesa i agilitat de cames. Saber com s'han de col·locar per defensar el tall amb contacte sense fer falta.

Capacitats

10. Utilitzar el desplaçament defensiu per reaccionar i respondre la passada per tal d'evitar el tall per davant (PAS D'ALFIL)
11. Seguir embrutant la línia de passada durant el tall.
12. Mantenir la visió de la pilota en tot moment.

Presentació d'exercicis

Descobriments guiats:

Exercicis on perdin la por al contacte amb el cos.

Presentació del gest:

Exercicis on el/la jugador/a amb pilota, l'hagi de passar i treballar per rebre. Ens fixarem en la reacció a la passada del jugador/a defensor/a. Capacitat de defensar el tall i d'adaptar-se al moment defensiu del "no rep".

Els exercicis de descobriment guiats: exercicis on sigui obligatori el tall després de passar. En l'evolució cap a l'oposició real, les possibilitats ofensives han de ser menys previsibles.

Exercicis de transferència:

Exercicis de joc reduït, on només es pot llançar després d'haver rebut "X" passades després de tall, o si es rep en el tall es suma un punt "extra"...

2n ANY

-talls de costat fort a costat fort-

Defensa jugador/a sense pilota: Defensa del tall després de passada (tall de costat fort a costat fort).	Àmbit: Defensa	2n any	Volum necessari. 1 bloc
Principis: - Defensa agressiva, sempre estic defensant. - La defensa acaba quan aconseguim la pilota REBOT - El/la defensor/a ha d’evitar el tall per davant seu utilitzant el desplaçament defensiu. - Reaccionar a la passada i fer pas d’alfil. - Xocar per seguir defensant. - Embrutar línia de passada amb braç i cama. (Entenem que no treballem la defensa del tall de costat fort a feble que implicaria un “STOP defensiu” i parla del concepte de costat dèbil encara no treballat)		Vocabulari empleat: Veure pilota-jugador/a, NO REP, peus i mans actius, estar flexionat, fer pas cap a la pilota i enrere, reaccionar a la passada...	
Objectius: Refrescar treball de l’any anterior Reconèixer el moment de defensa del tall Conèixer les eines per col·locar-se davant de la trajectòria de l’atacant Sentir-se a gust amb el contacte físic		Comunicació usada per potenciar el fonament: Pas d’alfil, NO REP, reaccionar al canvi de moment defensiu, respondre a la passada...	
<u>Desenvolupament de l'àrea coordinativa o tècnica:</u> S’ha d’estar flexionat/da i preparat/da per reaccionar. Canviar ràpid els peus. Utilitzar el desplaçament defensiu treballat en sessions anteriors (pes del cos sobre les puntes dels peus). Respondre a la passada amb un pas d’alfil (pas cap a la pilota i una mica enrere).			
<u>Desenvolupament de l'àrea cognitiva o tàctica:</u> Impedir els talls amb el cos. Comunicar o parlar amb el/la jugador/a amb pilota. Avançar-se al moviment d'atac. Doble responsabilitat: defensa sobre el/la nostre/a jugador/a atacant més defensa d'ajuda. Utilitzar els braços per tallar les línies de passada. Amençar l'atac mantenint un repte visual. Objectiu: Fer treballar l'atacant al màxim totes les seves recepcions. No podem perdre la pilota de vista. Reaccionar ràpid. ANTICIPAR-SE per tal d’evitar el tall per davant.			

Portar la iniciativa i negar-li l'opció del tall.

No sobredefensar la línia de passada i "regalar" la porta enrere. S'ha de valorar el risc.

Evitar que l'atacant entri sol dins de la zona.

Tenir en compte els tres moments del rebot: control de l'espai/anticipació, contacte físic i salt.

Desenvolupament de l'àrea psicològica:

S'ha de ser agressiu/va, no tenir por al contacte.

Si cal hem de xocar per seguir defensant.

Hem de gaudir defensant i saber portar la iniciativa, condicionar l'atacant en les seves accions.

Ser pacients i no tenir només "ansietat de pilota".

No desconnectar del joc.

Entendre que la defensa col·lectiva és resultat de la responsabilitat individual, la defensa es fonamenta en la responsabilitat de cada jugador/a.

Desenvolupament de l'àrea reglamentària:

Saber que no puc agafar però si tocar, que una bona defensa dependrà de la meua rapidesa i agilitat de cames. Saber com s'han de col·locar per defensar el tall amb contacte sense fer falta.

Capacitats

13. Utilitzar el desplaçament defensiu per reaccionar i respondre la passada per tal d'evitar el tall per davant (PAS D'ALFIL)

14. Seguir embrutant la línia de passada durant el tall.

15. Mantenir la visió de la pilota durant en tot moment.

Presentació d'exercicis

Descobrimt guiat:

Exercicis on perdin la por al contacte amb el cos.

Presentació del gest:

Exercicis on el/la jugador/a amb pilota, l'hagi de passar i treballar per rebre. Ens fixarem en la reacció a la passada del/la jugador/a defensor/a. Capacitat de defensar el tall i d'adaptar-se al moment defensiu del "no rep".

Els exercicis de descobrimt guiat: exercicis on sigui obligatori el tall després de passar. En l'evolució cap a l'oposició real, les possibilitats ofensives han de ser menys previsibles.

Exercicis de transferència:

Exercicis de joc reduït, on només es pot llançar després d'haver rebut "X" passades després de tall, o si es rep en el tall es suma un punt "extra"...

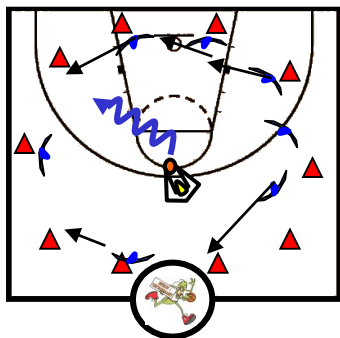
2n ANY

-triangulació-

Defensa jugador/a sense pilota (costat feble). Triangulació.	Àmbit: Defensa	2n any	Volum necessari. 2-3 blocs
Principis: (recordar que parlem sempre de jugadors/es que estan a més d'una passada, costat feble) - Defensa agressiva, sempre estic defensant. - La defensa acaba quan aconseguim la pilota REBOT - El/la jugador/a ha d'estar en "triangle defensiu". - El/la defensor/a ha de veure la pilota i el/la jugador/a (per tal de donar una ajuda, defensar el tall o anar al Rebot) - Defensem per atacar, peus encarats. - Fintes d'ajuda a la pilota. (Entenem que dins el programa de PDP no parlem de l'estructura i seqüència d'ajudes ni de la defensa d'inferioritats)		Vocabulari empleat: Veure pilota-jugador/a, camp visual, moment defensiu: TANCO, fintes a pilota, peus i mans actius, estar flexionat/da, fer el CAMP PETIT, ocupar espai...	
Objectius: Reconèixer el moment defensiu d'estar defensant al/la jugador/a allunyat/da de la pilota		Comunicació usada per potenciar el fonament: TANCO, fer CAMP PETIT, moure braços, PISTOLER, fintes, estar actiu...	
<u>Desenvolupament de l'àrea coordinativa o tècnica:</u> Utilitzar el desplaçament defensiu treballat (pes del cos sobre les puntes dels peus). Mirar al mig, visió perifèrica, ser capaç de veure la pilota i el meu atacant a la vegada. Ocupar el màxim d'espai, podem suggerir assenyalar (disparar) amb un braç la pilota i amb l'altre el/la nostre/a atacant. Ja que és un treball de localització a un espai, per estar preparat/da per donar una ajuda, tancar el rebot i defensar el tall, hauríem de tornar a repetir els principis explicats en aquests fonaments.			
<u>Desenvolupament de l'àrea cognitiva o tàctica:</u> Triangle d'ajuda defensiu: En funció de la distància del/la jugador/a a la pilota. A major distància major obertura. Braços en la possible línia imaginària de la pilota i el/la meu/va jugador/a. Veient la pilota, ja que estarem en millor disposició per ajudar sobre la pilota Important veure sempre la pilota i l'atacant. Objectius:			

Arribar a tallar la passada. Arribar a defensar a temps. Arribar a una ajuda efectiva a la pilota. Analitzar si el/la meu/va atacant està molt estàtic/a o en moviment. Com més lluny està el/la meu/va jugador/a de la pilota més em puc separar, si s'apropa a la pilota he de reduir la distància. Saber interpretar el moviment del/la propi/a defensor/a, amb els canvis d'estat defensiu (interpretar si s'apropa o s'allunya de la pilota). No perseguir el/la meu/va atacant quan marxi cap a costat feble – STOP DEFENSIU -. Comunicació entre companys/es, que sàpiguen que sóc allà. Si l'atacant canvia i talla cap a costat fort, passo a defensar línia de passada. Viatjo amb la pilota, quan la pilota es mou jo em moc amb ella. Estar sempre pendent de la pilota. Mantenir dins el meu camp visual la pilota i el/la meu/va atacant. No confondre "triangular" amb "penjar-se en defensa". Tenir en compte els tres moments del rebot: control de l'espai/anticipació, contacte físic i salt.
<u>Desenvolupament de l'àrea psicològica:</u> No desconectar encara que estigui lluny de la pilota, SEMPRE estic defensant i ajudant a l'equip. Hem de gaudir defensant i entendre la defensa com una defensa d'EQUIP. Ser pacients i no tenir només "ansietat de pilota". Saber suportar més temps defensant que atacant. Tenir una mentalitat generosa. Entendre que la defensa col·lectiva és resultat de la responsabilitat individual.
<u>Desenvolupament de l'àrea reglamentària:</u> Atenció amb donar sensació de zona per triangular en excés... Molt important deixar clar quan es deixa de triangular
<u>Capacitats</u> - Entendre el concepte de triangulació: estar preparat/da per ajudar, rebotejar i defensar el tall. - Diferenciar clarament entre costat fort i costat feble. - Ser conscient que encara que el/la meu/va atacant estigui lluny de la pilota jo SEMPRE estic defensant.
Presentació d'exercicis

Descobriment guiat:



Més cons que jugadors/es “defensors/es”. 1 o 2 jugadors/es amb pilota al mig. Ha d'intentar tocar un con que no estigui defensat. Els/les jugadors/es defensors/es han de desplaçar-se amb desplaçament defensiu i màxim un metre per davant dels cons. Han d'abandonar la idea de “aquest con el defenso jo” per una consciència col·lectiva de tancar forats. Defensem en equip tots els cons. L'exercici guanya qualitat si els/les jugadors/es hi afegeixen comunicació. Quan el/la jugador/a amb pilota va a buscar un con no defensat, els/les defensors/es que estan més a prop ha de defensar l'espai d'aquell con.

Exercicis de gest o d'oposició creixent:

Hem de perseguir que els/les jugadors/es entenguin quan han de triangular i potenciar el major nombre d'estats defensius...

Les tasques dels/les atacants han d'anar lligades a aquest objectiu. Donar més llibertat ofensiva en el moment que els/les defensors/es entenguin aquests canvis.

Un cop han entès el moment idoni per ocupar l'espai de triangulació, els/les hem de donar tasques defensives a fer en aquest moment del “tanco”: rebotejar, ajudar, defensar els talls...

1c1 des del punt de vista ofensiu

Links d'exercicis orientatius

<https://www.youtube.com/watch?v=DWpTo3nPbuo&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S&index=15>

<https://www.youtube.com/watch?v=E1uf6KkaJjM&index=8&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=KrEmRyBJeel&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S&index=27>

<https://www.youtube.com/watch?v=yY2evVhkrrg&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S&index=41>

Concepte 1c1 des de recepció (estàtic)	Àmbit atac	1r any	Volum necessari 3 blocs
Principis el primer any el principi serà que els/les jugadors/es puguin jugar-se l'1c1 després d'una recepció en estàtic tan exterior com interior aplicant els diferents recursos tècnics i realitzant lectures adequades en funció de la defensa.		Vocabulari emprat Guanyar espai primer bot, resoldre amb rapidesa, verticalitat, agressivitat, lectures	
Objectiu: Entendre els avantatges d'espais generats per un mateix des del bot o des de la recepció i jugar-los		Comunicació usada per potenciar el fonament Agressivitat FORADAR	
 1c1 interior  1c1 exterior  Lectures de la defensa - tir			
Desenvolupament de l'àrea coordinativa o tècnica. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors. Interiors: · Abans: recepció (important la posició per poder rebre la passada): màxim equilibri, pes repartit per igual als dos peus · Durant: fase aèria de la pilota ha de ser mínima ja que estem treballant en espais molt reduïts, ensenyar a amagar la pilota i a utilitzar els colzes. Finalitzacions específiques interiors (tir per taulell, tir de ganxo...); joc de peus. · Després: carregar rebot ofensiu Exteriors: · Abans: màxim equilibri, jugar flexionat/da. Posició de les mans en la recepció de la pilota			

- Durant: arrencada fent un bon primer bot de sortida (endavant i fort per guanyar espai), finalitzacions (realitzar-les correctament)
- Després: carregar rebot ofensiu o anar balanç defensiu

Errors més freqüents:

Arrencades: poca amplitud en el primer pas de sortida; no canviar el ritme després dels canvis de mà o abús innecessari del bot; bots forts.

Desenvolupament de l'àrea cognitiva o tàctica.

Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Incidir molt en aquest aspecte. Bones lectures en funció de la defensa. Com en les finalitzacions allunyar-nos de la idea que per la dreta s'ha de arrencar amb mà dreta i finalitzar dreta-esquerra. Crear situacions on l'atacant hagi de fer lectures en funció de la distància i la trajectòria del/la defensor/a.

Desenvolupament de l'àrea psicològica.

Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Centrar l'atenció en les lectures dels atacants. Exemple: si el/la defensor/a està allunyat/da - tir; si el/la defensor/a està a prop – analitzar com està situat/da i on podem treure'n avantatge.

Crear situacions amb limitacions de bot, d'espai, de temps

No deixar de banda les correccions tècniques : presa pilota a la recepció, arrencades guanyant espai, finalitzacions agressives.

Desenvolupament de l'àrea reglamentària. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Conèixer PASSADES tant d'arrencada com en les finalitzacions.

Un cop s'ha finalitzat el dribbling no es pot tornar a botar.

Capacitats (objectius del/la jugador/a al final del cicle). Ha de ser capaç de...

1.- Resoldre l'1c1 després de recepció en estàtic realitzant bones lectures en funció de la situació defensiva

Presentació d'exercicis tant de la part de descobriment guiat, com de gest, com d'oposició i de competició...

1c1 de cara

Descobriments lliures:

Exercici 1 1c1 de cara. Ex: "ET REPTO". Jugadors/es sense pilota situats a la línia de triple. Jugadors/es amb pilota situats/des a la línia de fons. Els/les jugadors/es amb pilota decideixen amb qui es volen jugar l'1c1 li passen la pilota ("el reten") i s'inicia l'1c1.

Exercici 2 1c1 interior. Per parelles jugar 1c1 d'esquena a cistella. Detectar errors per al treball posterior

Gest tècnic (sense oposició)

Exercici 3 1c0 Treball analític de sortides + tir/finalitzacions (per parelles o trios). Inici des de la línia de 6,25. Aquest treball el farem a partir de situacions defensives que ens podem trobar:

OPCIÓ A: defensor/a es queda, l'opció de l'atacant serà el tir. Treballarem sortides + tir.

OPCIÓ B: defensor/a arriba a defensar desequilibrat/da, l'opció de l'atacant serà guanyar-li l'esquena. Treballarem sortides + finalitzacions (entrada)

Exercici 4 1c0 . Treball analític de joc interior. Parelles: l'exterior entra pilota a l'interior per realitzar diferents treballs:

- Encarar + tirar
- Guanyar per línia de fons amb un bot
- Guanyar per dalt amb un bot
- ...

Exercici 5 Autopassada en una posició interior o bé exterior i realitzar treball tècnic realitzat en les dues sessions anteriors.

Oposició creixent (presa de decisió)

Exercici 6 (1p + 1c1) L'últim/a receptor/a de la pilota (que serà l'atacant) ha d'estar situat a la línia de 6,26. Grups de 3 jugadors/es treballarem diferents situacions en funció de la defensa:

(En l'opció A i B el/la defensor/a està amb pilota, mans darrere esquena...)

OPCIÓ A: defensor/a es queda, l'opció de l'atacant serà el tir

OPCIÓ B: defensor/a arriba a defensar desequilibrat, l'opció de l'atacant serà guanyar-li l'esquena

OPCIÓ C: 1c1 real

Exercici 7 (1p + 1c1). Grups de 3 jugadors/es treballarem diferents situacions en funció de la defensa. L'inici de l'exercici serà amb un/a jugador/a exterior amb pilota, i els/les altres dos/dues interiors: un/a atacant un/a defensor. L'exterior entrarà pilota a dins i :

(En l'opció A, B i C el/la defensor/a està amb pilota, mans darrere esquena...)

OPCIÓ A: defensor/a està per darrere, l'atacant s'encararà a cistella o bé buscarà el contacte d'esquena amb el/la defensor/a.

OPCIÓ B: defensor/a està amb línia de passada per dalt, l'atacant guanyarà pel fons

OPCIÓ C: defensor/a està amb línia de passada per baix, l'atacant guanyarà per dalt

OPCIÓ D: 1c1 real

Competició

Exercici 8 1c1 Ràpid. Dues files de jugadors/es situats/des a la línia de 6,25. S'inicia la competició amb un 1c1. Sempre el/la jugador/a que guanya l'1c1 passa la pilota a la fila contrària on ha iniciat l'1c1, i el/la que perd defensa. Cada cistella suma 2 o 3 punts. Guanya el/la primer/a que arriba a X punts.

Exercici 9 El rellotge. *1c1 interiors* El/la jugador/a que guanya passa a la fila següent com a passador/a. Les rotacions són en el sentit de les agulles del rellotge. Competicions a X punts/a X temps.

Exercici 10 2c2 mitja pista. C o interior

2n ANY

Concepte 1c1 des de recepció (moviment)	Àmbit atac	2n any	Volum necessari 3 blocs
Principis amb la mateixa idea de realitzar lectures ràpides en funció de la situació defensiva treballar situacions d'1c1 a partir de recepció en moviment.		Vocabulari emprat Resoldre amb rapidesa, guanyar espai primer bot, resoldre amb rapidesa, verticalitat, agressivitat, lectures	
Objectius: Incidir en les recepcions en moviment per tal de poder jugar els avantatges generats en les recepcions.		Comunicació usada per potenciar el fonament Agressivitat FORADAR	
 1c1 interior  1c1 exterior  Lectures de la defensa - tir			
Desenvolupament de l'àrea coordinativa o tècnica. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors. Interiors: · Abans: guanyar posició interior, recepció (important la posició per poder rebre la passada), màxim equilibri, pes repartit per igual als dos peus · Durant: fase aèria de la pilota ha de ser mínima ja que estem treballant en espais molt reduïts, ensenyar a amagar la pilota i a utilitzar els colzes. Finalitzacions específiques interiors (tir per taulell, tir de ganxo...); joc de peus. · Després: carregar rebot ofensiu Exteriors:			

- Abans: màxim equilibri, jugar flexionat, posició de les mans en la recepció de la pilota, moure's per rebre.
- Durant: arrencada fent un bon primer bot de sortida (endavant i fort per guanyar espai), finalitzacions (realitzar-les correctament)
- Després: carregar rebot ofensiu o anar balanç defensiu

Errors més freqüents:

Arrencades: poca amplitud en el primer pas de sortida; no canviar el ritme després dels canvis de mà o abus innecessari del bot; bots forts.

Desenvolupament de l'àrea cognitiva o tàctica.

Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Incidir molt en aquest aspecte. Bones lectures en funció de la defensa. Com en les finalitzacions allunyar-nos de la idea que per la dreta s'ha de arrencar amb mà dreta i finalitzar dreta-esquerra. Crear situacions on l'atacant hagi de fer lectures en funció de la distància i la trajectòria del/la defensor/a.

Desenvolupament de l'àrea psicològica.

Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Centrar l'atenció en les lectures dels atacants. Exemple: si el/la defensor/a està allunyat - tir; si el/la defensor/a està a prop – analitzar com està situat/da i on podem treure'n avantatge. Crear situacions amb limitacions de bot, d'espai, de temps
No deixar de banda les correccions tècniques : presa pilota a la recepció, arrencades guanyant espai, finalitzacions agressives.

Desenvolupament de l'àrea reglamentària. Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors.

Conèixer PASSADES tant d'arrencada com en les finalitzacions.

Reconèixer peu de pivot per no realitzar PASSADES.

Conèixer que un cop s'ha finalitzat el dribbling no es pot tornar a botar.

Capacitats (objectius del/la jugador/a al final del cicle). Ha de ser capaç de...

1r any

1.- Resoldre l'1c1 després de recepció en estàtic realitzant bones lectures en funció de la situació defensiva

2n any

1.- Resoldre l'1c1 després de recepció en moviment realitzant bones lectures en funció de la situació defensiva

2.- Resoldre amb rapidesa

Presentació d'exercicis tant de la part de descobriment guiat, com de gest, com d'oposició i de competició...

Descobriments lliures:

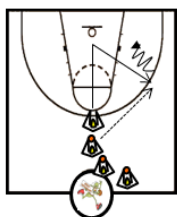
Exercici 1 2c2 mitja pista. (2 jugadors/es exteriors) Detectar errors per al treball posterior.

Exercici 2 2c2 mitja pista. (1 jug exterior – 1 jugador interior)

Gest tècnic (sense oposició)

Exercici 3 1c0 Treball analític de recepcions. “la fletxa”

Treballarem diferents recepcions: rebre amb un peu per atacar amb l'altre (Karate kid....)



Exercici 4 1c0 Recepcions en diagonal.

Treballarem diferents elements de desmarcatge: atacar la línia de passada amb *tall per davant*, *porta enrere* o *recepció enfora*

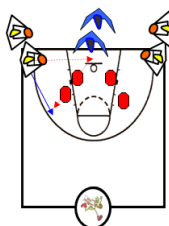
Exercici 5 1c0 Recepcions amb tall per línia de fons

Oposició creixent (presa de decisió)

Exercici 6 1c1 Lectures de la defensa – actuar en conseqüència

Dues files a la línia de fons. Passo i rebo per llançar.

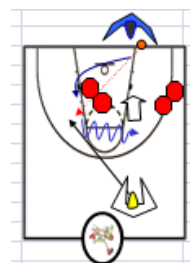
Si anoto vaig a fila contrària.



Exercici 7 1c1

El defensor passa la pilota directe.

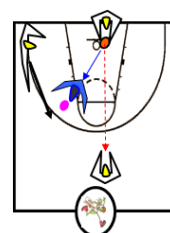
Llegeixo per on ve el defensor i actuo en conseqüència



Exercici 8 1c1 “La fletxa” Un/a jugador/a situat/da sota cistella i la resta situats/des en fila a la posició central tots/es amb pilotes excepte el/la primer/a. El/la primer/a de la fila serà defensor/a, baixa a tocar el/la jugador/a que està situat/da sota cistella i d'aquesta manera s'activa l'1c1. L'atacant ha de treballar per rebre la passada i a partir d'aquí jugar-se l'1c1.

Exercici 9 (1p + 1c1) recepció en diagonal.

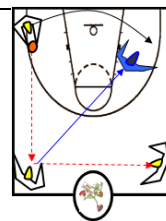
L'atacant pot: atacar la línia de passada amb *tall per davant*, *porta enrere* o *recepció enfora*



Exercici 10 (1p + 1c1) Tall per la línia de fons



a L'atacant de cara tria costat i cerca avantatges
b L'atacant passa i va a buscar la pilota al fons
contrari. Invertim pilota de costat amb passades.

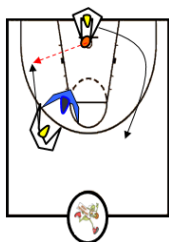


Exercici 11 (1p + 1c1) Ocupar pal mig venint del costat contrari. 3 files: un/a jugador/a situat/da al pal amb pilota (serà l'atacant), un/a altre/a sota cistella (serà el/la defensor/a) i el/la tercer/a a l'alçada de l'aler del costat contrari on hi ha el pal (serà el/la passador/a). La pilota circula mitjançant passades del pal, al/la jugador/a situat/da sota cistella fins arribar al/la passador/a. En el moment d'iniciar l'exercici l'atacant després de passar ha d'anar a guanyar la posició interior del costat contrari. Quan rep 1c1.

Exercici 12 (1p + 1c1) Ocupar pal alt venint del costat contrari Ídem a l'exercici anterior però al pal alt

Competició

Exercici 13 Ràpids. 1c1 qui perd defensa. Guanya el/la primer/a que arriba a X punts.



Exercici 14 1c1 Dues jugadors/es fixes amb pilota que faran de passadors/es.

S'inicia la competició amb 1c1. Qui guanya es queda atacant i suma 1 punt. Qui perd se'n va a la fila situada sota cistella. Aquests/es són els/les que entraran a defensar.
Guanya el/la jugador/a que arriba a X punts



Exercici 15 2c2 amb limitacions d'espais / limitació bots

Exercici 16 3c3 mitja pista. (Premiar amb punts extres les bones lectures)

Variar inicis:

- a) 3 jugadors/es exteriors
- b) 2 jugadors/es exterior – 1 jugador/a interior

CONTRAATAC

Links d'exercicis orientatius

<https://www.youtube.com/watch?v=K7ZfdiLMpyY&index=6&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3>

<https://www.youtube.com/watch?v=eipyrbGTykg&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S&index=24>

<https://www.youtube.com/watch?v=0SeNIC3z4JI&index=25&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=2cfAJ62Vek4&index=26&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

<https://www.youtube.com/watch?v=E1uf6KkaJjM&index=8&list=PLsE7tjMWnVRaLYBASg6UYW9c3uy7mCm3S>

1r ANY

-rebot i primera passada-

Rebot i primera passada	Àmbit: contraatac	1r any	Volum necessari 5 blocs
Principis: en el primer any buscarem que el/la jugador/a domini el bloqueig del/la llançador/a i agafi el rebot un cop la pilota toca el terra. Posteriorment i amb una bona protecció de pilota el/la jugador/a haurà de conèixer les dues opcions de pivots per poder treure una primera passada de contraatac curt.		Vocabulari empleat: Bloqueig de rebot del llançador/a. Protecció de pilota. Pivot dorsal. Pivot frontal. Passada curta. Superioritat, Passada guanyador.	
Objectius: Reconèixer les fases del joc de contraatac i adaptar el rol tan ràpid com sigui possible		Comunicació usada per potenciar el concepte RAP: Ràpid-Ample-Profund	
Bloqueig de rebot.			
			
Protecció de pilota.			
			
Pivot dorsal.			



Pivot frontal.



Superioritats 2x1 / 3x2

Desenvolupament de l'àrea coordinativa o tècnica:

Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors:

No oblidar el bloqueig de rebot en la seva transferència a altres exercicis.

Baixar la pilota als adductors després d'agafar el rebot.

Tampoc s'ha de mantenir sobre el cap, ja que ens la poden picar o fins i tot prendre jugadors/es més alts/es.

El gestos a presentar:

Abans: Una bona col·locació defensiva, amb una mà de punteig.

Durant: En el moment del tir, la mà de punteig ha d'anar a contactar amb la cintura del/la defensor/a per aturar la seva sortida ràpida. Tot seguit s'ha de pivotar de manera dorsal per tallar la línia atacant - pilota.

Després: s'ha d'agafar la pilota amb les dues mans, i protegir-la a la mateixa alçada que l'espatlla llunyana del/la defensor/a.

Desenvolupament de l'àrea cognitiva o tàctica:

La part tàctica serà la de veure si el/la meu/va company/a està en recepció estàtica o en moviment.

Si aquest moviment és cap al centre o cap a la banda.

Aquest primer any treballarem sobre la passada curta.

Un cop passin al camp ofensiu treballarem les superioritats, en aquest primer any les de 2x1 i 3x2.

L'objectiu de les superioritats sempre ha de ser eliminar a un/a defensor/a dels que hi ha. Per tant el/la jugador/a amb pilota ha d'atacar per forçar a que un/a defensor/a prengui la decisió d'anar a pilota o a l'espai.

En cas d'anar a l'espai hauré de finalitzar directament, en el cas de que el defensor vagi a pilota el jugador en dribling ha d'executar una passada guanyadora.

Aquesta passada ha de ser una mica avançada, i en el cas de ser picada ha de procurar que el bot a terra sigui a prop seu per així fer que la pilota arribi al/la receptor/a per sobre de la cintura.

El/la receptor/a haurà d'estar sempre en línia de passada i mai amagat/da a l'esquena del/la defensor/a. Si el/la receptor/a no veu la pilota, la pilota no el/la veu a ell/a.

En el cas del 3x2 seria més o menys el mateix. En aquest cas podríem aportar més variants com la d'obrir un/a dels/les atacants a cantonada per forçar un 2x2 amb molt espai i amb un/a llançador/a d'obertura.

Una altra opció de superioritat seria la de forçar una sobrecàrrega al pal baix per alliberar una arribada senzilla del tràiler amb un tir de mitja distància o un tall a cistella.

Tenir en compte els tres moments del rebot: control de l'espai/anticipació, contacte físic i salt.

Desenvolupament de l'àrea psicològica:

Centrar l'atenció en els principis de l'AVE (**Agressivitat – Velocitat - Espais**).

El rebot és el primer pas per anotar i no es pot aconseguir el rebot sense **Agressivitat**.

La meua **Velocitat** per agafar la pilota i pivotar és el que em permet corre el contraatac.

La lectura d'**Espais** em permet decidir com pivotar i a on passar ràpidament.

Desenvolupament de l'àrea reglamentària:

No es pot bloquejar el rebot amb els braços ni avantbraços.

En el pivot no es pot ni moure ni arrossegar el peu de pivot, el pivot dorsal és de molt risc.

Capacitats:

- 1.- Bloquejar el/la llançador/a.
- 2.- Pivotar protegint la pilota.
- 3.- Donar una primera passada amb seguretat.

2n ANY

-rebot i primera passada-

Rebot i primera passada	Àmbit : contraatac	2n any	Volum necessari: 4 blocs
Principis: Sense oblidar tots els conceptes del primer any treballarem a partir d'ara sobre el rebot del/la jugador/a que no ha tirat i l'opció de treure una passada llarga de contraatac.		Vocabulari empleat: Anticipació de rebot. Temps de salt. Protecció de pilota. Pivot dorsal. Pivot frontal. Passada llarga. Superioritats. Passada guanyadora. Encarar cistella.	
Superioritats de 2x2 i 3x3			
Objectius: Reconèixer els diferents condicionants del rebot Discriminar les diferents passades d'obertura		Comunicació usada per potenciar el fonament AVE: (Agressivitat – Velocitat -Espais)	
Bloqueig de rebot.			
			
Temps de salt:			
			
Protecció de pilota.			



Pivot dorsal.



Pivot frontal.



Superioritats 2x2 i 3x3

Desenvolupament de l'àrea coordinativa o tècnica:

Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors:

No oblidar el bloqueig de rebot en la seva transferència a altres exercicis.

Baixar la pilota als adductors després d'agafar el rebot.

Tampoc s'ha de mantenir sobre el cap, ja que ens la poden picar o fins i tot prendre jugadors/es més alts.

El gestos a presentar:

Abans: Bona col·locació en el triangle defensiu.

Durant: En el moment del tir, mantenir una posició flexionada i perpendicular al pit de l'atacant. Si ell/a es mou pivotarem dorsalment per aturar la seva projecció a cistella.

Després: En el moment que la pilota toca la cistella pivotar i impulsar el meu cos cap a la pilota. El cos s'impulsa amb un treball biomecànic i amb la sinergia de tot el cos. En el moment que notem el tacte de la pilota en una mà atensem l'altra per agafar-la de manera forta i caure amb ella ben protegida per cos i colzes.

A partir de tenir la pilota buscarem la passada de sortida llarg, si no és possible buscarem la passada al/la jugador/a en moviment i si tampoc és possible realitzarem una passada de seguretat.

La passada: Per sobre el cap o amb una mà la passada llarga i curta.

En el cas de la passada guanyadora, aquesta ha d'anar per sobre de la cintura per aconseguir una finalització ràpida.

Si és picada haurà de botar a prop del/la passador/a i si és una passada directa procurar que sigui ràpida i forta.

Desenvolupament de l'àrea cognitiva o tàctica:

La part tàctica serà la de veure si tinc passada llarga al mig del camp obert o per contra el/la meu/va company/a està en recepció en moviment o en estàtic.

Si aquest treball en moviment és en direcció al centre o a la banda.

Aquest segon any treballarem sobre la passada llarga com a primera opció de contraatac, però també sobre la lectura de la primera passada de sortida i les seves variants.

El/la jugador/a ha d'entendre que un 2x2 i un 3x3 a camp obert són situacions de superioritat.

S'ha de poder combinar la verticalitat del/la jugador/a amb pilota amb la lectura dels espais de/la jugador/a sense pilota.

En el cas de 2x2 el/la jugador/a sense pilota ha de cridar l'atenció de la defensa per evitar l'ajuda cap a pilota. Te l'opció d'intentar guanyar l'esquena o de guanyar cap a la cantonada per forçar una ajuda més llarga.

En el 3x3 és molt important respectar les distàncies entre els/les companys/es i obrir el camp.

Mentre un/a jugador/a intenta guanyar l'esquena, l'altre/a ha de guanyar l'espai llunyà per generar dubtes a la defensa.

Tenir en compte els tres moments del rebot: control de l'espai/anticipació, contacte físic i salt.

Desenvolupament de l'àrea psicològica:

Centrar l'atenció en els principis de l'AVE (**Agressivitat – Velocitat - Espais**).

El rebot és el primer pas per anotar i no es pot aconseguir el rebot sense **Agressivitat**.

La meua **Velocitat** per agafar la pilota i pivotar és el que em permet corre el contraatac.

La lectura d'**Espais** em permet decidir com pivotar i a on passar ràpidament, buscant sempre la primera passada llarga al mig del camp.

Desenvolupament de l'àrea reglamentària:

No es pot bloquejar el rebot amb els braços ni avantbraços.

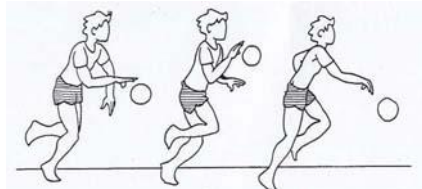
En el pivot no es pot ni moure ni arrossegar el peu de pivot, el pivot dorsal és de molt risc.

Capacitats:

- 1.- Bloquejar el/la jugador/a que no ha llançat.
- 2.- Agafar el rebot en el moment més alt del meu salt.
- 3.- Ordre de prioritat de passada (llarga - en carrera - de seguretat)

1r ANY

-recepció de la primera passada-

Recepció de la 1r passada	Àmbit : contraatac	1r any	Volum necessari: 4 blocs
Principis: La primera passada de sortida ha de ser guanyant espai i amb el màxim de camp visual possible.		Vocabulari empleat: Obrir espai. Recepció estàtica. Recepció en moviment. Camp visual. Bot de carrera.	
Objectius: Reconèixer quan s'ha de treballar per rebre la primera passada de contraatac. Usar els diferents elements de desmarcatge.		Comunicació usada per potenciar el fonament Obrir el camp.	
Recepció lateral.			
Recepció en moviment al centre.			
Recepció en moviment d'obertura.			
			
Bot en carrera.			
Desenvolupament de l'àrea coordinativa o tècnica:			
Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors: La recepció en moviment ha de ser a l'aire, per evitar les passades de sortida. La recepció estàtica ha de ser en la prolongació del tir lliure i amb l'espatlla paral·lela a la línia de banda.			
El gestos a presentar: Abans: Lectura d'on anirà el rebot i obrir el camp cap al costat on pivotarà el/la rebotejador/a. Durant: Canvi de ritme i lectura d'on tinc el/la defensor/a. Si em trobo en la posició abans de que el/la rebotejador/a tingui l'opció de passada, he d'estar amb l'espatlla paral·lela a la línia de banda controlant tot el camp visual. Si aquesta recepció no és possible o veiem que és massa estàtica podem jugar en moviment cap al centre. Després: Aquesta recepció no ha de ser obligatòriament per botar, també m'ha de permetre llançar una segona passada de contraatac. Si aquesta passada no fos possible he de treure un bot de carrera cap al centre a ser possible.			
El joc de peus: Si la recepció en moviment és d'obertura del camp el joc de peus serà dorsal, per contra si la recepció en moviment és cap al centre el joc de peus serà frontal.			
Desenvolupament de l'àrea cognitiva o tàctica:			
La part tàctica serà la de veure si puc rebre en moviment i si tinc algun/a company/a a qui donar una passada ràpida.			
Desenvolupament de l'àrea psicològica:			
Centrar l'atenció en els principis de Camp Visual.			

El/la jugador/a ha de dominar visualment tot el que afecta la sortida de contraatac:

- 1.- Cap a on va el rebot.
- 2.- Com em segueix el/la defensor/a quan obro el camp.
- 3.- Puc rebre?
- 4.- Puc passar ràpidament?
- 5.- Cap a on botaré si no puc passar?

Desenvolupament de l'àrea reglamentària:

En el pivot no es pot ni moure ni arrossegar el peu de pivot, el pivot dorsal és de molt risc.

He de llançar la passada o el bot abans de moure el peu de pivot.

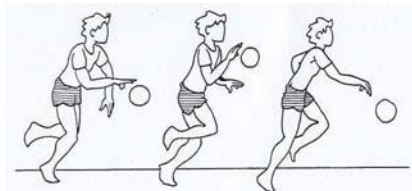
En el bot de carrera no puc posar la mà en l'hemisferi sud.

Capacitats:

- 1.- Temps de moviment.
- 2.- Recepció ràpida i amb el màxim de camp visual controlat.
- 3.- Decidir que és millor, passar o botar.

2n ANY

-recepció de la primera o segona passada-

Recepció de la 1r o 2a passada	Àmbit : contraatac	2n any	Volum necessari: 4 blocs
Principis: Sense oblidar els conceptes treballats el primer any ara ens centrarem en la recepció llarga i llançar el bot d'avançament des de la recepció amb els peus a l'aire.		Vocabulari empleat: Obrir espai. Camp Visual. Recepció en moviment. Llançar el bot. Bot de carrera.	
Objectius: Entendre els diferents recursos tècnics per transportar la pilota en camp ofensiu a la major velocitat possible (bot i passada) Córrer oberts (jugadors no implicats en el contraatac)		Comunicació usada per potenciar el fonament Obrir el camp.	
Obrir espai i camp.			
Recepció en moviment llarga			
Llançar el bot d'avançament			
Bot en carrera.			
			
Desenvolupament de l'àrea coordinativa o tècnica:			
Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors: La recepció en moviment ha de ser a l'aire, per evitar les passades de sortida. Llançar el bot no s'ha de confondre amb autopassada, el control del bot sempre ha de ser del/la jugador/a.			
El gestos a presentar: Abans: Obrir l'espai i per tant el camp cap a la cantonada del mig del camp. Estar el menys temps possible d'esquenes a la cistella on ataquem. Durant: Rebre a l'aire i un cop recolzem el primer peu llançar un bot cap a cistella. El joc de peus: Si la recepció en moviment és d'obertura del camp el joc de peus serà dorsal, per contra si la recepció en moviment és cap al centre, el joc de peus serà frontal.			
Desenvolupament de l'àrea cognitiva o tàctica:			
Podríem introduir el 3x0 per treballar una primera passada estàtica i que aquest/a receptor/a fes una segona passada al/la jugador/a en moviment. El/la jugador/a ha de llegir si pot ser vertical a cistella o obrir el camp a l'espera dels/les companys/es.			
Desenvolupament de l'àrea psicològica:			
Centrar l'atenció en els principis de Camp Visual. El/la jugador/a ha de dominar visualment tot el que afecta la sortida de contraatac:			

- 1.- Cap a on va el rebot.
- 2.- Si no puc rebre la passada curta significa que he d'obrir el camp cap a l'espai ofensiu.
- 3.- Si rebo cap a on llançaré el bot d'avançament.
- 4.- Puc ser vertical a cistella o he d'esperar els/les companys/es.

Desenvolupament de l'àrea reglamentària:

En el pivot no es pot ni moure ni arrossegar el peu de pivot, el pivot dorsal és de molt risc.
He de llançar la passada o el bot abans de moure el peu de pivot.
En el bot de carrera no puc posar la mà en l'hemisferi sud.

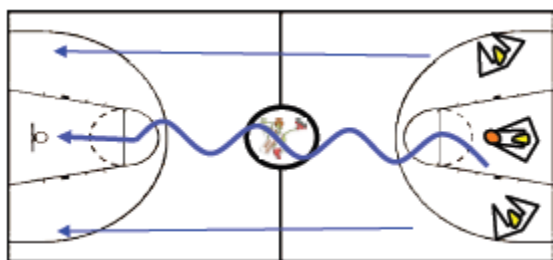
Capacitats:

- 1.- Temps de moviment.
- 2.- Recepció ràpida i amb el màxim de camp visual controlat.
- 3.- Decidir cap a on he de llançar el bot.

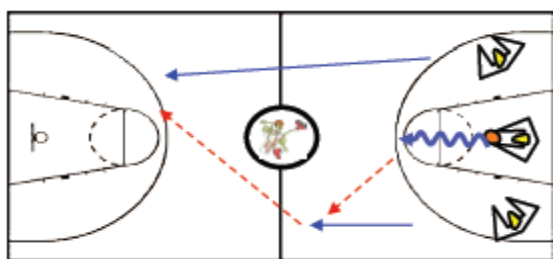
Exercicis

Exercicis de 2c0 i 3c0 per començar a construir el contraatac i la lectura de joc en aquesta transició.

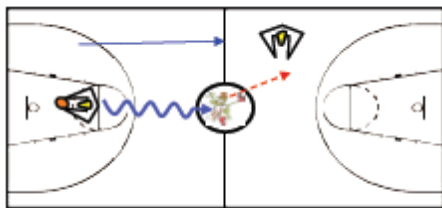
- 3c0. Els/les jugadors/es sense pilota han de tocar la línia de fons abans de que el/la jugador/a amb pilota faci cistella. (RÀPID)



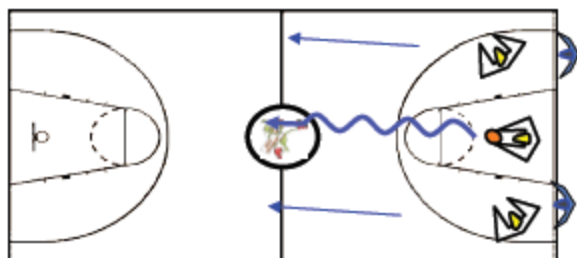
- 3c0. Cal fer cistella el més ràpid possible. Reboteja jugador/a central i busca la sortida amb bot (zona neta) per donar passada al/ la jugador/a avançat/a. Mai passada enrere. (RÀPID I ESPAIS)



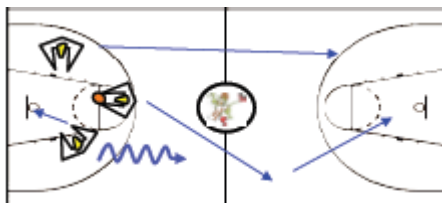
- 2c0. Jugadora reboteja i en funció del que marqui l'entrenador/a (zona neta/zona bruta) podrà sortir amb bot o bé haurà d'obrir passada al/la company/a i córrer ell/a. (LECTURA)



- 3c0 + 2. Els/les tres atacants, després de rebotejar jugador/a central, surten el més ràpid possible a fer bàquet. Són perseguits/des per dos/dues defensors/es.



- 3c0. Tir i rebot. Els/les jugadors/es decideixen si anar al rebot o començar a córrer. A partir d'aquí, ocupar carrils i màxima velocitat.



El tràiler	Àmbit : contraatac	2n any	Volum necessari: 2 blocs
Principis: El/la jugador/a que ha rebotejat serà el/la “tràiler” que arribarà al pal baix. Ens ha de ser indiferent l’alçada del/la jugador/a, ja que el que volem és que tots els/les jugadors/es millorin el pal baix com a concepte tècnic del basquetbol.		Vocabulari empleat: Tràiler. Carril central. Tall guanyador. Auto-bloqueig. Joc de peus	
Objectius: Reconèixer les circumstàncies que converteixen un/a jugador/a en “tràiler” o “últim”		Comunicació usada per potenciar el fonament : Tall guanyador	
Tràiler.			
Auto-bloqueig.			
Joc de peus.			
Desenvolupament de l'àrea coordinativa o tècnica:			
Anticipació d'errors més freqüents. Com afrontar aquests errors: Fer de tràiler no significa ser un/a jugador/a de 2 metres i cent quilograms. L'autobloqueig ha de ser amb el cos i no amb les mans, per evitar faltes en atac.			
Els gestos a presentar: Abans: Un cop s’ha realitzat la primera passada es corre pel carril central en direcció al vèrtex del tir lliure de costat contrari a pilota. Durant: un cop estem al vèrtex hem llegit com està el/la defensor/a per decidir quina de les tres opcions tenim per realitzar el tall guanyador: 1a opció tallo per davant si el/la defensor/a m’obre la porta. 2a opció tallo per darrere si el/la defensor/a em dona l’esquena i tinc avantatge físic. 3a opció realitzo un autobloqueig contra el/la meu/va defensor/a. Vaig a contactar el meu peu i la meua espatlla exterior contra l’eix central del cos del/la defensor/a, a partir d’aquí realitzo un pivot dorsal cap a pilota i en posició flexionada. Treiem una mà de recepció llunyana al/la defensor/a i en direcció a la pilota. Després: un cop rebuda la passada ha de ser vertical a cistella en el cas de rebre en el tall guanyador, si la recepció és després de l'autobloqueig ha d’obrir el camp visual guanyant la posició amb l’espatlla de manera paral·lela a la línia de fons abans de començar a jugar el 1x1 en el pal baix. El joc de peus: S’ha de realitzar un bon treball de peus de fintes en el moment previ als talls guanyadors, treballar sobre “skipping” i sobre puntes.			
Desenvolupament de l'àrea cognitiva o tàctica:			
El/la jugador/a ha de llegir si pot ser vertical a cistella o anar a l'autobloqueig.			

Ha d'analitzar que si el/la company/a amb pilota és vertical a cistella, l'arribada del tràiler és per carregar el rebot ofensiu.

Desenvolupament de l'àrea psicològica:

Centrar l'atenció en els principis de **Tall guanyador**.

El/la jugador/a ha de dominar visualment tot el que afecta a la seva arribada, tant company/a com defensor/a:

- 1.- Cap a quin costat va el contraatac.
- 2.- La pilota va vertical a cistella o obre camp visual per als/les companys/es i per a mi.
- 3.- Com està col·locat el/la meu/va defensor/a.
- 4.- Puc tallar directament o m'he d'autobloquejar.

Desenvolupament de l'àrea reglamentària:

En el pivot no es pot ni moure ni arrossegar el peu de pivot, el pivot dorsal és de molt risc.

L'autobloqueig ha de ser amb el cos i no amb les mans.

Si rebo en el tall evitem el bot per poder finalitzar en dos temps directament.

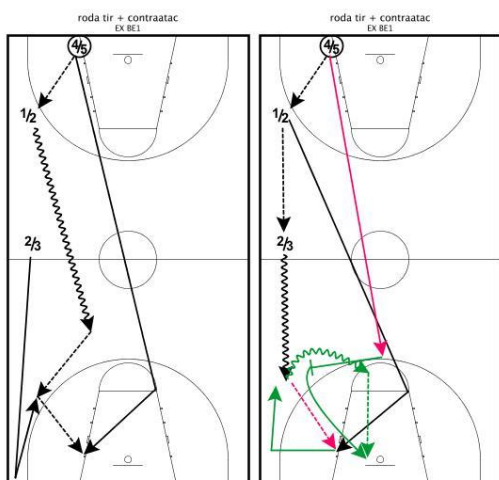
Capacitats:

- 1.- Observar des de la posició més endarrerida.
- 2.- Recepció ràpida i amb la màxima verticalitat possible.
- 3.- Joc d'esquenes a cistella si m'he vist obligat a autobloquejar.

Presentació Exercicis

Exercicis

Entrenament - pg. 3



All Contents Proprietary

OBJECTIUS:

3X0 Per a millora de passada i pressa de decisió.

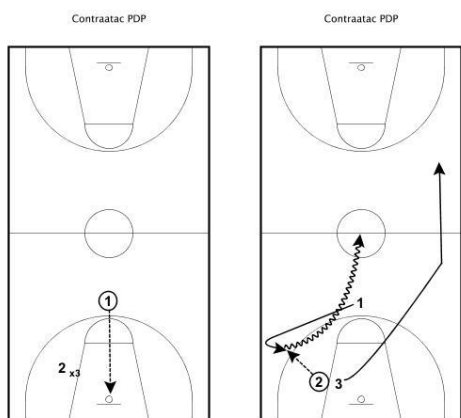
Podem jugar amb bot o amb passada ràpida.

Si juguem amb passada ràpida podem fer arribar el/la tràiler.

A aquest exercici se li va augmentant la dificultat a mesura d'introduir tipus de passades fins a ficar defensors.

Exercicis

Entrenament - pg. 7



Tir del jugador 1, 2 i 3 lluiten pel rebot. Qui agafa el rebot realitza la passada de sortida

Obertura i sortida en 3x0. Posteriorment podem incloure un defensor pel jugador 1.

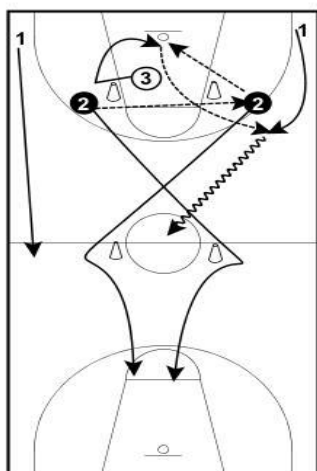
All Contents Proprietary

OBJECTIUS:

Semblant a l'exemple anterior però en aquest cas comencem a partir del bloc de rebot.

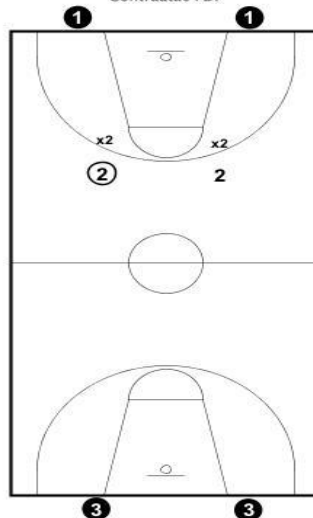
Exercicis

Contraatac PDP



A partir de tir un 3x2 amb superioritat. Aquest exercici es pot adaptar a 2x1 i 2x2.

Contraatac PDP



Exercici FastBreak Martin.
Rotació Atac-Defensa-Descans tant en 2x2 com 3x3.

All Contents Proprietary

OBJECTIUS GRAFIC 1:

Treball de superioritats 3x2, tot i que es pot adaptar a 2x1 o 2x2.

DESCRIPCIÓ:

Els/les dos/dues jugadors/es negres es passen la pilota mentre el/la núm.3 tanca en situació d'ajuda, en el moment que un/a dels/les jugadors/es negres llança, el/la jugador/a núm.3 bloqueja el rebot.

Un cop reboteja comença la sortida en contraatac. Segons el costat del rebot treballa un/a núm.1 o l'altre/a núm.1.

Els/les defensors/es fan el balanç a partir d'un circuit de cons per donar facilitat a l'atac.

OBJECTIU GRAFIC 2:

Exercici de fastbreak martin en 2x2, també el podem fer en 1x1 o 3x3..

DESCRIPCIÓ:

Rotació d' Atac-Defensa-Descans.

Juguem un 2x2 a una cistella, l'equip que ha atacat defensarà la cistella contrària contra la parella que s'esperava al fons.

Juguem només amb una pilota que és llançada a partir del rebot defensiu o la cistella per l'equip que defensava.