

PROGRAMACIÓ

C.B.SANT SADURNÍ

Benvolguts entrenadors i jugadors:

Voldria ser breu per comunicar-vos la il·lusió amb la que inicio aquesta tasca de coordinació de l'escola de bàsquet, en la que tinc clara una cosa: sense la vostra col·laboració i il·lusió aquesta tasca no em seria possible.

Estic convençut que aquest any formarem un grup de treball molt bo, i que d'alegria, ganes i entusiasme no ens en faltarà.

Aquest any, ja tenim la idea de crear quatre equips de bàsquet (dos masculins i dos femenins), i sembla que la cosa va a més. Amb això vull dir que si entre tots ens ho prenem seriosament, aquesta escola de bàsquet pot arribar a créixer molt més. I vosaltres entrenadors sou una part molt important, tant a nivell de formació de jugadors com a crear una il·lusió.

Vull acabar, convidant-vos a treballar plegats amb ganes per l'escola de bàsquet Sant Sadurní, o fer que aquesta escola cada cop tingui més nom i ens puguem sentir orgullosos.

Que tinguem bona temporada!!!!

Aquest programa és una pauta flexible per determinar l'ensenyança del bàsquet ajustada a les característiques de les diferents etapes de formació d'un jugador (tota la programació està feta per ser canviada o com a mínim adaptada).

Sobre aquest marc referencial l'entrenador pot anar adequant el programa a les necessitats individuals de cada un dels seus jugadors. Tenint en compte les diferència de nivells existents.

Abarcar la formació integral del jugador per tant, tenir en compte l'àrea de formació humana, tècnica i psicologia.

Intentar donar una formació al jugador en consonància a la seva edat i qualitats i fugir per tant d'especialitzacions prematures.

OBJECTIUS GENERALS

- Perfeccionar i readaptar la pràctica de les capacitats coordinatives (maduració del Sistema Nerviós Central) i de les habilitats motores de base (reeduació del moviment).
- Potenciar la formació de les capacitats condicionals. Establint un ritme uniforme de treball
- Formar una dinàmica de grup social. que el jugador es relacioni amb altres persones.
- Adquirir l'hàbit de la pràctica esportiva en el joc del bàsquetbol (identificar i aprendre les principals característiques de l'esport). Aprendre a jugar net.
- Ajudar al jugador en la seva formació humana, tant per la vida com per el bàsquet.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Desenvolupar i estabilitzar cadascuna de les capacitats coordinatives de base (diferenciació dinàmica, diferenciació espai-temps, orientació, equilibri i re-equilibri, anticipació motora, combinació motora, fantasia motora i ritme) a partir de l'execució de jocs i formes jugades de temàtica pre-esportiva.
- Desenvolupar la formació de la resistència aeròbica de durada mitjana i llarga aplicant una càrrega de base (veure's capaç de realitzar un esforç i tenir una visió positiva del propi nivell buscant la superació personal), desenvolupar la formació de la força ràpida (sobretot en nenes), iniciar la formació de la resistència a la velocitat i la resistència a la força, desenvolupar la formació de la velocitat i la formació de la flexibilitat a partir de jocs i exercicis de metodologia global amb un nivell de motivació elevat.
- Practicar la relació grupal (noció d'equip), reconèixer les característiques grupals, higiene individual, cooperació amb els altres per tal d'aconseguir fites comunes, aprendre a "jugar" i respectar la utilització d'una instal·lació i d'un material de treball.
- Identificar la reglamentació esportiva del basquetbol assegurant el seu compliment, aprenentatge de la tècnica individual (gestos esportius bàsics), conèixer l'existència de situacions de joc estereotipades i previsibles

- (situacions de joc) i conèixer l'existència de situacions de joc no previsibles i que cal resoldre (capacitat de presa de decisions).
- Facilitar que el jugador pugui compaginar els estudis amb el volum d'entrenament adequat a la seva etapa de formació.
- Crear hàbits positius respecte la pràctica esportiva.
- Potenciar l'autoconfiança.

CONTINGUTS

***FORMACIÓ HUMANA**

- Transmetre el valor d'una bona organització i ajudar els jugadors/es en l'aprenentatge d'aquesta organització personal. A més a més, fer un seguiment del rendiment escolar: informar-nos de les avaluacions i les necessitats dels jugadors per així en cas de que sigui necessari deixar més hores per l'estudi i reajustar el volum d'entrenament.
- Treball d'hàbits referits a l'entrenament com la utilització de calçat adequat, no anells, rellotges...hidratació correcta i dutxa després de cada entrenament i partit.
- Reforçar positivament al jugador i ensenyar als jugadors que els errors formen part de l'entrenament. Potenciar els punts forts del jugador.

***CAPACITATS PSICOMOTRIUS**

- Coneixement del propi cos. Percepció corporal.
- Diferenciació dinàmica.
- Orientació en l'espai.
- Educació postural. Equilibri.
- Lateralitat.
- Estructuració espai-temps.
- Coordinació i anticipació motora.
- Educació respiratòria.

***FONAMENTS DE TÈCNICA INDIVIDUAL**

TREBALL JUGADOR PER PILOTA: 1c0

- Posició bàsica. Triple amenaça.
- Joc de peus sense pilota.
- Domini de pilota: dribling, domini i habilitat amb pilota.
- Aturades amb pilota: continuacions a cistella.
- Arrencades.
- Passada: estàtica i en moviment. Recepcions.
- Tir a cistella: entrades a cistella, tir curt, tir llarga distància.
- Tir lliure.
- Defensa: posició bàsica, lliscament, situació a pista.
- Fintes: sortida, recepció, passe, tir i defensa.
- Rebot: posició, mecànica, bloqueig i sortida.
- Bloqueig: preparació, tècnica i continuacions.

***FONAMENTS DE TÀCTICA INDIVIDUAL**

TREBALL JUGADOR CONTRA JUGADOR: 1c1- 2c2- 3c3- 4c4

- Concepte: bot + passe + tir amb oposició.
- Concepte: bot + aturada + joc de peus + decisió.
- Concepte: bot + passe.
- Fonaments defensius: defensa 1c1, defensa del jugador sense pilota (triangulació), 1c1 amb poste repetidor.
- Treball del 2c2: passar la pilota i moure's (passo i tallo, passo i guanyo posició, fonament defensius del boc directe).
- Treball del 3c3: jugar sense pilota i amb pilota (passar, tallar, reemplaçar; jugar amb tres exteriors).
- Treball del 4c4: creació d'espais (jugar amb 4 oberts a mig camp, rotacions ofensives).
- Defensa de les situacions esmentades anteriorment: 1c1, tall, bloqueig, ajudes i recuperacions.

***FONAMENTS DE TÀCTICA COL·LECTIVA**

JOC LLIURE: 5c5

- Màxima velocitat: contraatac.
- Atacs de curta durada (rebot defensiu + córrer).
- Aprofitar les opcions: passar i moure's.
- Tothom crea el seu lloc en el camp: no fixem rol.
- Rebot ofensiu/ balanç/ balanç defensiu.
- Defensa tota pista (vull tornar a tenir la pilota ràpid).
- Defensa a mitja pista: ajudes defensives directes
- Defensa del tall/ bloqueig en situació de joc.

TREBALL SEQÜÈNCIAT DEL JUGADOR

CICLE1: SETEMBRE – DESEMBRE

- Triple amenaça
- Domini pilota: maneig i habilitat
- Tipus d'arrencada: oberta/tancada
- Aturades: múltiples combinacions
- Mecànica de fintes de recepció
- Entrades a cistella: dreta/ esquerra
- Mecànica de llançament a cistella
- Passe: directe/ picat
- Bot + moviment de peus
- Bot + passe/ bit + tir
- Passar i tallar (talls pel costat dèbil)
- Col·locació per defensar situació 1c1. Tres fases.
- Concepte de línia de passe
- Costat fort/ costat dèbil (triangulació)

CICLE 2: GENER – MARÇ

- Domini de pilota: maneig i habilitat
- Arrencada + bot lateral
- Aturada amb pilota i continuació a cistella
- Revers/ semi-revers
- Fintes de recepció: tipus/ guanyar posició
- Mecànica de tir lliure
- Entrada a cistella passada
- Passe en moviment 2c0 – 2c2
- Recepció en 1 temps/ 2temps
- Mecànica rebot ofensiu
- Passa i tallar (talls pel costat fort)
- Defensa del tall
- Passar i guanyar la posició fintes defensives
- Situació 2c1.

CICLE 3: ABRIL – JUNY

- Arrencades: oberta, tancada, revers
- Domini de pilota: habilitat
- Treball del 1c2
- Bot + passe + tir
- Tipus d'entrada a cistella
- Mecànica del tir en suspensió
- Passar i blocar
- Passar, tallar i reemplaçar
- Tipus de passe
- Defensa del contraatac (1c2)

OBJECTIUS TÈCNICS FINALS

Bot	Economia del bot	- avançar la pilota - millorar angle de passe - per jugar 1c1
Passe	- Rapidesa d'acció. Fintes de passe - Complement del atac ràpid	
Tir	- Bona tècnica	
Joc	- Joc lliure mig camp - Joc lliure a tot el camp - Cotraatac	- 3c3 exteriors - Introducció bloc directe - Jugar amb 5 oberts - màxima velocitat - atacs curts en durada - passar i moure's - Rebot ofensiu - Tres passadissos o carrils - Situacions de 3c2 - Finals des de 2-3 metres
Defensa	- Defensa a mitja pista (ajudes defensives) - Defensa a tot el camp (creació situacions de 2c1) - Pressió a tota pista (no deixar rebre pilota)	