

Atac

- Transicions molt ràpides (pivots treure la pilota molt ràpid, de forma clara i amb bona lectura de quina és la millor opció).
- 2 x 2 (bones lectures dels espais i les ajudes)
- Treball d'atac a zones (crear un equilibri entre estàtic i contraatac. No caure en agafar un ritme lent on treballes sempre en estàtic i no caure en la constant precipitació). Jugades puntuals contra zona / Palomeros / inculcar paciència i decisió (aprofitar els errors per petits que siguin)/ Combinar tir exterior (bona tria), dividir i acabar o doblar i pilotes interiors/ Saber localitzar els espais febles de cada zona en concret (moure la pilota de costat fort a feble esperant l'error a al jugador que arriba tard). Treballar els talls de costat dèbil. Mobilitat dels jugadors sense pilota.
- Jugades assajades de treball
- Potenciar el rebot ofensiu dels exteriors(a més dels interiors)
- Mobilitat dels jugadors sense pilota amb talls, blocs indirectes,....
- Figura del BASE (ell ha de manar, ha de fer jugar a l'equip)

Fer córrer la pilota. Definir estils de contraatac. Botar poc i sortir molt ràpid (ordre i idees clares). Sortir tots ("tràilers"). Buscar avantatge amb la velocitat (velocitat controlada). Definir funcions/ molta vista (no se robots).

Exemple: 3 passades cistella contraria o 1 passada sortida explosiva 4-5 bots cistella contraria. Sobretot no esperar, hem d'aconseguir que l'equip contrari sempre arribi tard a la defensa (ritme de partit). Recordem que això requereix una bona rotació de banqueta perquè els jugadors sempre estiguin al 100%.

Defensa

- Individual (jugador amb pilota i sense, jugador interior i exterior, posició correcta en cada moment i lloc de la pista, saber quan fer una falta, posar el cos i no intentar robar totes les pilotes (faltes tontes), No saltar sempre al tap aguantar i conèixer ràpidament l'estil de joc del jugador que has de defensar (adaptar la defensa al tipus de jugador que tens (tirador, tècnic , amb contacte,...)
- Zones obertes (molta mobilitat) 2-1-2(oberta) saber estar en els diferents llocs i amb atenció al joc global. Començar recordant la 2-1-2 i després introduir la 3-2. Quan ja funcionin les dos zones començar a treballar la 1-3-1
- Zones press 1-2-1-1 i ens repleguem amb zona.
- Pressió mixta amb 2c1(treballar-la de dos maneres diferents) i ens repleguem amb zona.
- Treballar les ajudes defensives, tant el costat dèbil per 1a i 2a ajuda com fer 2c1 a llocs determinats.
- Treballar el body-check amb els talls.
- Tancar el rebot defensiu i rebot després de tir lliure.

Buscar intensitat defensiva que cada atac de l'equip contrari sigui un "calbari".

Fer creure als jugadors que una bona defensa ho és tot. La defensa dóna la constància. I ser constant a bàsquet és una garantia.

Objectius Prioritaris a nivell tècnics, tàctics i de valors.

- Millorar el tir exterior
- Millorar el tir lliure !!!
- Millorar el bot i canvis de mà.
- Treballar el jocs col·lectiu --> tothom es mou per crear opcions
- Millorar l'atac a zones
- Millorar les zones press i defenses agressives (saltar i fer 2 en proximitats).
- Crear mantenir un compromís de responsabilitat amb l'equip.
- Fomentar i cuidar que l'equip tingui una actitud correcta en els entrenaments i partits (formar PERSONES i no només jugadors)

Disciplina

- Puntualitat al començar l'entreno
- Tothom plega a la mateixa hora i sempre després d'haver estirat.
- Assistència als entrenaments i si no es pot anar s'avisar a l'entrenador/a amb un missatge al mòbil o trucada.
- Respectar les rotacions de cotxe i de portar l'aigua als partits.
- En casos greus de mala actitud entre companys o en partits l'equip de coordinació prendran les mesures corresponents.