



# SESSIONS TÈCNIQUES DE BÀSQUET



– Núria Minguet –

# LLEGENDA

Jugador atacant



Jugador defensor (o amb un rol diferent)



Pilota



Entrenador



Senyal de l'entrenador



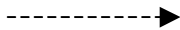
Con



Cèrcol



Passada



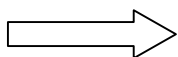
Desplaçament amb pilota



Desplaçament sense pilota



Tir





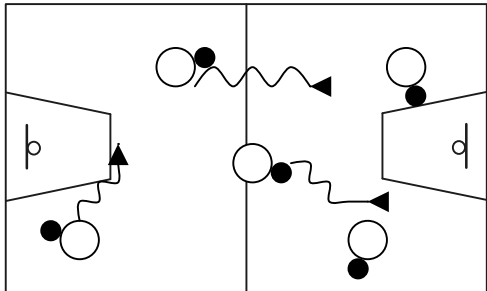
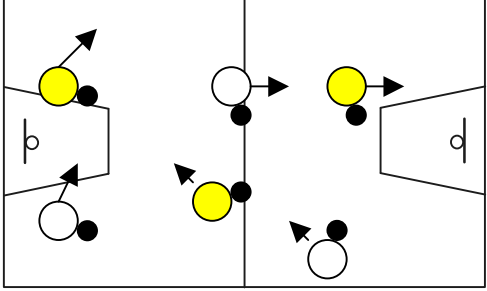
# SESSIÓ 1

**Etapa d'aplicació:** Pre-mini / Iniciació poliesportiva

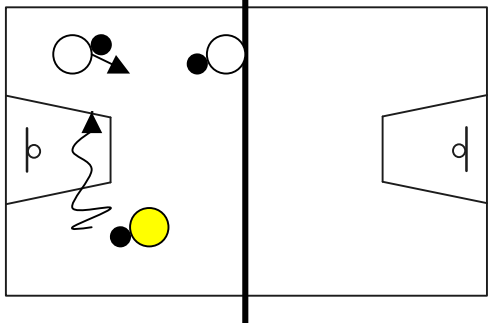
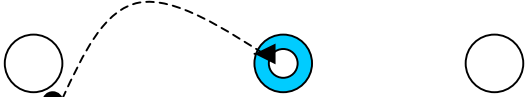
**Objectiu/s de la sessió:** Familiaritzar-se amb el bot, la passada i el llançament

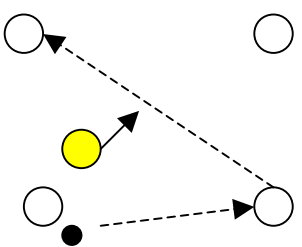
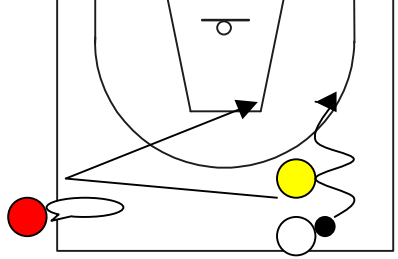
**Durada de la sessió:** 1h. i 15 minuts

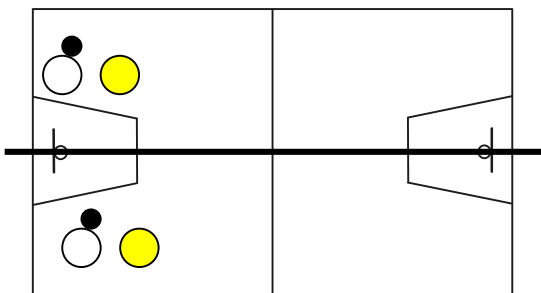
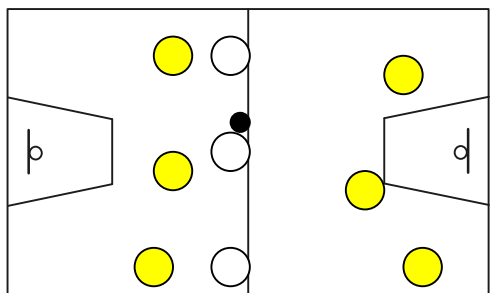
## FASE D'ADAPTACIÓ (10')

<b>Temps de treball:</b> 5'	<b>Temps de treball:</b> 5'
<b>Objectiu:</b> Expressar-se amb la pilota	<b>Objectiu:</b> Expressar-se amb la pilota
<b>Descripció:</b> Tots els jugadors es distribueixen pel camp i la única norma que tenen és que no parin de botar. A més a més, quan es creuen amb un company s'han de parar i l'han de saludar.	<b>Descripció:</b> Juguen al joc del rei per parelles. L'entrenador marcarà la mà amb que s'ha de botar i el canvi de rols.
<b>Gràfic:</b> 	<b>Gràfic:</b> 

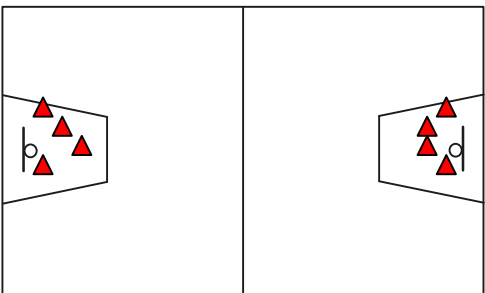
## FASE DE CONSTRUCCIÓ (60')

<b>Temps de treball:</b> 10'	<b>Temps de treball:</b> 10'
<b>Objectiu:</b> Familiaritzar-se amb el bot.	<b>Objectiu:</b> Familiaritzar-se amb el tir.
<b>Descripció:</b> Joc de "Tocar i parar" amb grups de 3 o 4. Si el que para toca la pilota o al jugador, hi ha un canvir de rols. Mica en mica, podem anar reduïnt l'espai útil per cada grup.	<b>Descripció:</b> 1r. Joc de punteria: La pilota ha de caure al cèrcol abans de que la reculli el company. Incidir sobre el fet de tirar amb una mà. 2n. Tir a cistella: Competició per parelles. Si la fa, segueix tirant el mateix però d'un xic més endarrera. Guanyarà el que en faci més de seguides.
<b>Gràfic:</b> 	<b>Gràfic:</b> 

<b>Temps de treball:</b> 10'	<b>Temps de treball:</b> 10'
<b>Objectiu:</b> Familiaritzar-se amb la passada.	<b>Objectiu:</b> Aprendre a generar avantatges en l'1c1
<b>Descripció:</b> 1r: En grups de 4 o 5 van fent passades amb dues mans. L'entrenador marca el nombre de passades màximes que es poden fer cap a un sentit. 2n: Aprofitant els mateixos grups, ara es fica un al mig. Si aquest toca la pilota, canvi de rol.	<b>Descripció:</b> 1c0(+1) a partir de mig camp. L'entrenador pot avisar en qualsevol moment al defensor i aquest li haurà d'anar a xocar la mà.
<b>Gràfic:</b>	<b>Gràfic:</b>
	

<b>Temps de treball:</b> 10'	<b>Temps de treball:</b> 10'
<b>Objectiu:</b> Aprendre a generar avantatges en l'1c1	<b>Objectiu:</b> Disfrutar amb el joc reduït.
<b>Descripció:</b> 1c1 (tota pista) amb handicaps defensius. L'atacant haurà d'escollir on fica els braços el defensor (de genolls cap amunt: a les cuixes, al cul, a les orelles,...).	<b>Descripció:</b> 3c3c3. Si l'atacant amb pilota toca al seu defensor amb la bola, aquest haurà d'anar a tocar la línia de mig camp. L'equip que fa bàsquet, segueix atacant.
<b>Gràfic:</b>	<b>Gràfic:</b>
	

### FASE DE READAPTACIÓ (5')

<b>Temps de treball:</b> 5'
<b>Objectiu:</b> Tornar a l'estat de calma
<b>Descripció:</b> Cal tirar des de totes les posicions marcades. Si es fan menys de 3 cistelles, recullen el material.
<b>Gràfic:</b>




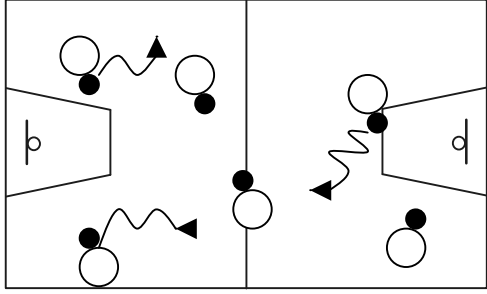
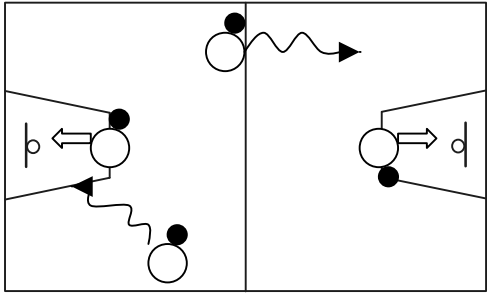
# SESSIÓ 2

**Etapa d'aplicació:** Pre-mini / Iniciació poliesportiva

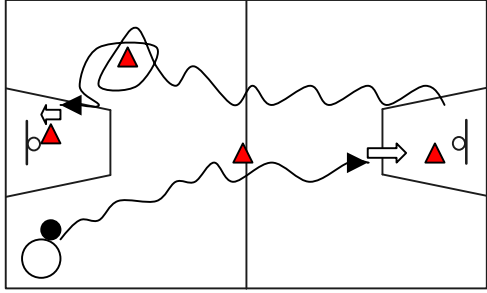
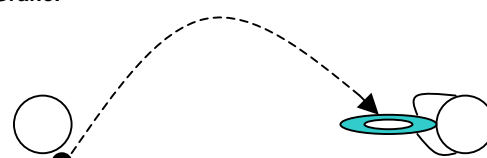
**Objectiu/s de la sessió:** Familiaritzar-se amb el bot, la passada i el llançament

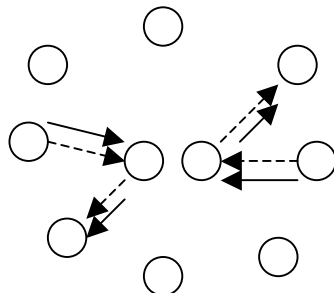
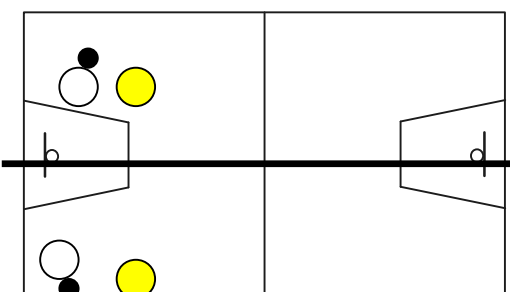
**Durada de la sessió:** 1h. i 15 minuts

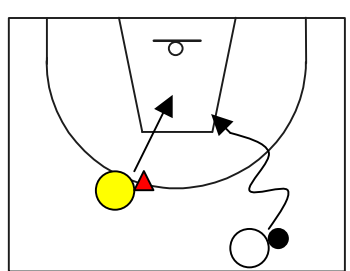
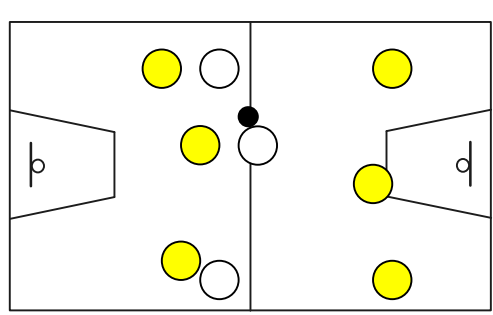
## FASE D'ADAPTACIÓ (10')

<b>Temps de treball:</b> 5'	<b>Temps de treball:</b> 5'
<b>Objectiu:</b> Expressar-se amb la pilota	<b>Objectiu:</b> Descobrir el bot de protecció i familiaritzar-se amb el tir
<b>Descripció:</b> Cada jugador amb la seva pilota i bot lliure. Les normes que tenen és que: no poden parar de botar i l'entrenador anirà marcant la mà de bot i el ritme amb que s'ha d'anar.	<b>Descripció:</b> Cadascú anirà amb la seva pilota hi haurà de fer 10 bàsquets. Cada vegada que es fa bàsquet s'haurà de canviar de cistella i durant la transició es poden pendre les pilotes als companys. Si em toquen la pilota comença de zero
<b>Gràfic:</b> 	<b>Gràfic:</b> 

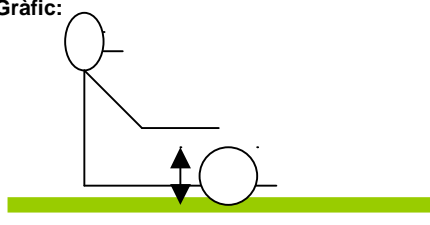
## FASE DE CONSTRUCCIÓ (60')

<b>Temps de treball:</b> 10'	<b>Temps de treball:</b> 10'
<b>Objectiu:</b> Familiaritzar-se amb el bot.	<b>Objectiu:</b> Familiaritzar-se amb el tir.
<b>Descripció:</b> Circuit on es combinin variants del bot: bot amb desplaçament lateral, bot cap endarrera,... Primer ho fem de manera analítica i després hi podem introduir la competició	<b>Descripció:</b> 1r.: Tasca de punteria: un company aguanta un cèrcol (de manera horitzontal) i cal encistellar 3 cops per canviar de rol. Cal tirar amb una mà. 2n: Competició de tir per parelles: cadascú amb la seva pilota: cal arribar a 10 bàsquets (cada vegada que faig bàsquet, haig de canviar de cistella). *Amb la mecànica de tirar amb una mà
<b>Gràfic:</b> 	<b>Gràfic:</b> 

<b>Temps de treball:</b> 10'	<b>Temps de treball:</b> 10'
<b>Objectiu:</b> Familiaritzar-se amb la passada.	<b>Objectiu:</b> Aprendre a generar avantatges en l'1c1
<b>Descripció:</b> 1r: Fem una rotllana, amb un o dos companys al mig. Fem la típica estrella i l'entrenador anirà marcant els tipus de passada. 2n: Juguem amb joc de "les 7 passades", els defensors només poden utilitzar un braç (l'altre haurà d'estar enganxat al cos).	<b>Descripció:</b> 1c1 tota pista. L'atacant disposa d'un "stop" que el pot utilitzar quan ell cregui. El "stop" obliga al defensor a tocar al terra amb les dos mans quan l'atacant li cridi. Es tracta, de que l'atacant tregui avantatge d'aquesta situació
<b>Gràfic:</b> 	<b>Gràfic:</b> 

<b>Temps de treball:</b> 10'	<b>Temps de treball:</b> 10'
<b>Objectiu:</b> Aprendre a generar avantatges en l'1c1	<b>Objectiu:</b> Disfrutar amb el joc reduït.
<b>Descripció:</b> 1c1 a partir de mitja pista amb la disposició inicial marcada al gràfic. És important canviar de costat la fila amb pilotes.	<b>Descripció:</b> 3c3c3. Només hi ha dos bots per persona. Si l'atacant amb pilota toca al seu defensor amb la bola, aquest s'haurà de seure al terra durant 2 segons. L'equip que fa bàsquet, segueix atacant.
<b>Gràfic:</b> 	<b>Gràfic:</b> 

### FASE DE READAPTACIÓ (5')

<b>Temps de treball:</b> 5'
<b>Objectiu:</b> Tornar a l'estat de calma
<b>Descripció:</b> Exercicis de domini de pilota (amb bot o sense) asseguts o estirats al terra.
<b>Gràfic:</b> 



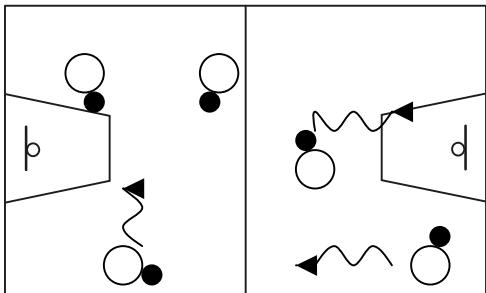
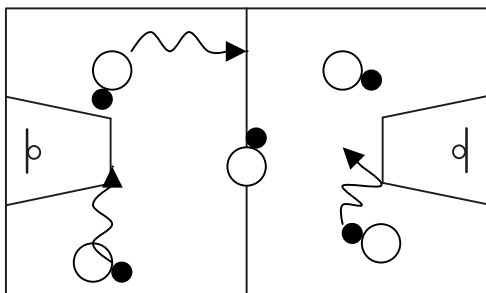
# SESSIÓ 3

**Etapa d'aplicació:** Mini / Aprenentatge poliesportiu bàsic

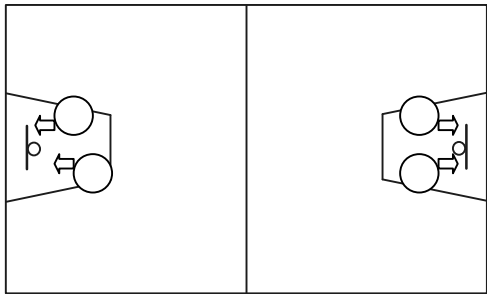
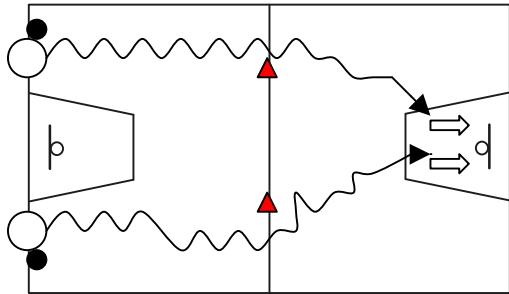
**Objectiu/s de la sessió:** Recordar elements tècnics: el bot, la passada i el llançament i aplicar els fonaments del bàsquet en el joc.

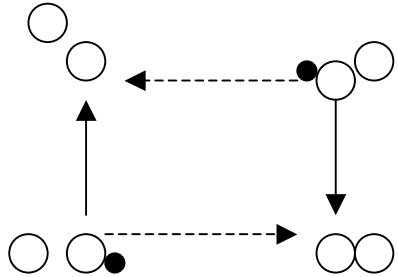
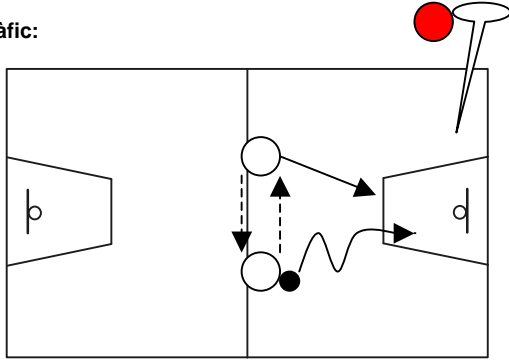
**Durada de la sessió:** 1h. i 15 minuts

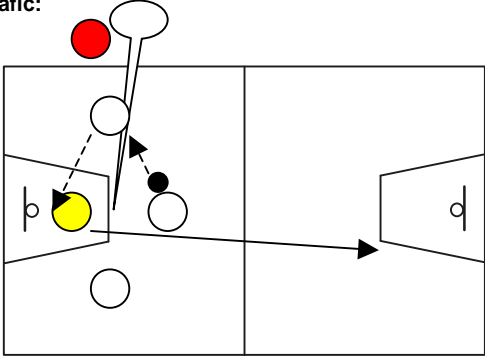
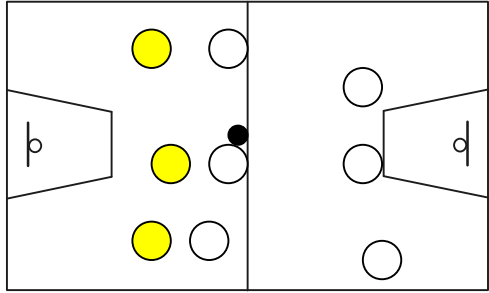
## FASE D'ADAPTACIÓ (10')

<b>Temps de treball:</b> 5'	<b>Temps de treball:</b> 5'
<b>Objectiu:</b> Expressar-se amb la pilota	<b>Objectiu:</b> Distinguir el bot de progressió i el bot de protecció
<b>Descripció:</b> Tots els jugadors es distribueixen pel camp amb una pilota. L'entrenador va marcant la mà de bot i el ritme amb el que han d'anar.	<b>Descripció:</b> Es fan parelles i un de la parella és l'1 i l'altre és el 2. L'entrenador pot donar les següents consignes: 1 (atrapa 1 a 2); 2 (atrapa 2 a 1); STOP (l'objectiu és pendre la pilota al company i així treballar el bot de protecció).
<b>Gràfic:</b> 	<b>Gràfic:</b> 

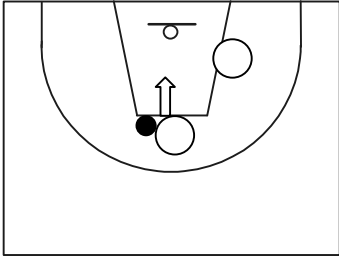
## FASE DE CONSTRUCCIÓ (60')

<b>Temps de treball:</b> 10'	<b>Temps de treball:</b> 10'
<b>Objectiu:</b> Mecanitzar la tècnica de tir	<b>Objectiu:</b> Finalitzar una presa de decisions prèvia
<b>Descripció:</b> 1r. S'organitzen per parelles i es distribueixen per l'espai. Un fa tècnica de tir i el company el correteja. Cada 5 tirs, canvi de rols. 2n. De manera individual, fan a 15 bàsquets de dins la zona. L'entrenador pot sumar i restar bàsquets en funció de la seva tècnica.	<b>Descripció:</b> Tots amb pilota i dividits en dos fileres. La fila de la dreta mana i aquests, quan arriben al cono, poden decidir anar cap a la cistella de davant o de darrera. El que es troba a l'esquerra, haurà d'anar cap a la mateixa cistella. Qui la fa primer guanya.
<b>Gràfic:</b> 	<b>Gràfic:</b> 

<b>Temps de treball:</b> 10'	<b>Temps de treball:</b> 10'
<b>Objectiu:</b> Treballar les passades amb suport cognitiu	<b>Objectiu:</b> Resoldre amb eficàcia 1c1 amb avantatge ofensiva
<b>Descripció:</b> 1r. En grups reduïts treballem diferents tipus de passades (amb dos mans, amb una, picades,...) sense oposició. 2n. Amb tot el grup, fem un quadrat i utilitzem dos pilotes. L'entrenador va donant consignes com: "passo a la dreta i vaig a l'esquerra", "passo a l'esquerra i vaig a la diagonal",...	<b>Descripció:</b> Els jugadors s'estan fent passades i a la senyal, el que té la pilota ataca (a la cistella que ell vol) i l'altre defensa. Podem ficar normes com: límit de bots, obligatori acabar amb entrada,...
<b>Gràfic:</b> 	<b>Gràfic:</b> 

<b>Temps de treball:</b> 10'	<b>Temps de treball:</b> 10'
<b>Objectiu:</b> Resoldre situacions amb superioritat numèrica	<b>Objectiu:</b> Disfrutar amb el joc reduït
<b>Descripció:</b> 4 jugadors s'estan passant la pilota i a la senyal de l'entrenador, qui tingui la pilota i defensa cap a la cistella contrària. D'aquesta manera creem una situació de 3c1	<b>Descripció:</b> 3c3c3. Les entrades pel costat no hábil valen 4 punts (la resta de puntuació, normal) L'equip que fa bàsquet, segueix atacant.
<b>Gràfic:</b> 	<b>Gràfic:</b> 

### FASE DE READAPTACIÓ (5')

<b>Temps de treball:</b> 5'
<b>Objectiu:</b> Tornar a l'estat de calma
<b>Descripció:</b> Competició amb parelles de tirs lliures. Tir alternatiu. El jugador que no tira, valora de 1 a 5 el tir del seu company. Si el fa, suma els punts esmentats, però sinó el fa, els resta. Es tracta de veure qui guanya.
<b>Gràfic:</b> 



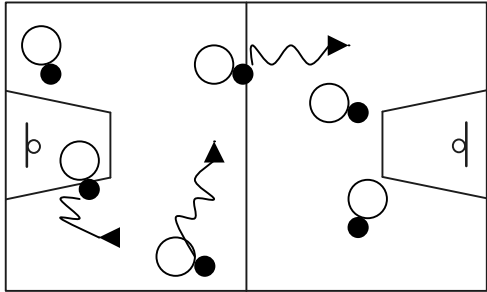
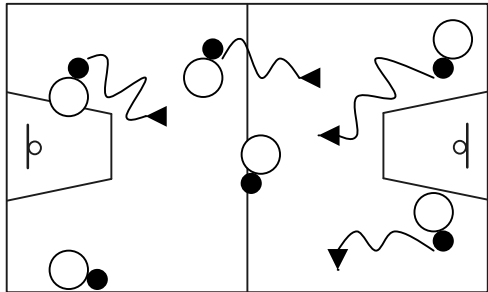
# SESSIÓ 4

**Etapa d'aplicació:** Mini / Aprenentatge poliesportiu bàsic

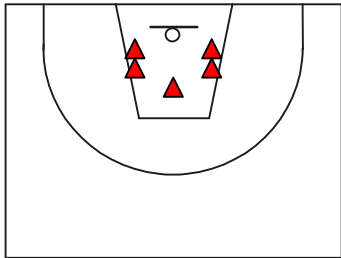
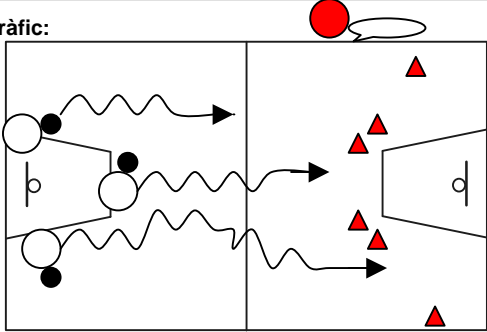
**Objectiu/s de la sessió:** Recordar elements tècnics: el bot, la passada i el llançament i aplicar els fonaments del bàsquet en el joc.

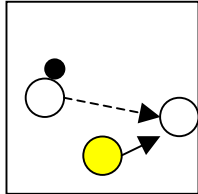
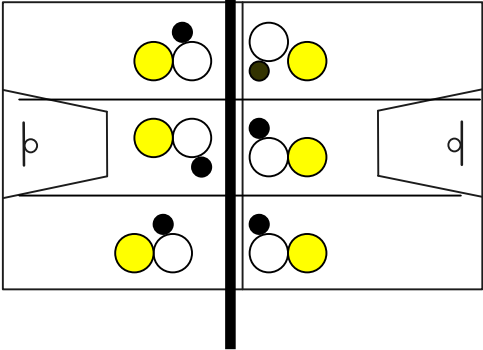
**Durada de la sessió:** 1h. i 15 minuts

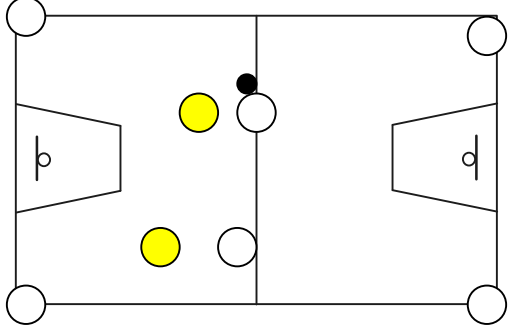
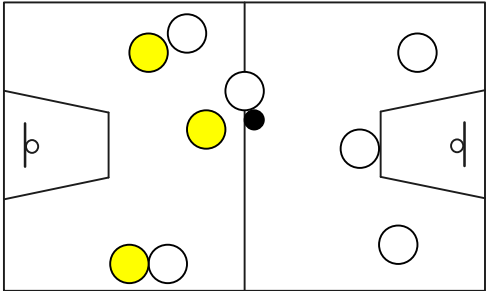
## FASE D'ADAPTACIÓ (10')

<b>Temps de treball:</b> 5'	<b>Temps de treball:</b> 5'
<b>Objectiu:</b> Expressar-se amb la pilota	<b>Objectiu:</b> Treballar el domini de pilota
<b>Descripció:</b> Tots els jugadors es distribueixen pel camp amb una pilota. L'entrenador va marcant la mà de bot i el ritme amb el que han d'anar. A més a més, quan els jugadors entren a 6,25, només tenen un bot per finalitzar.	<b>Descripció:</b> Idem distribució que la tasca anterior, però ara l'entrenador pot donar 4 consignes: 1=3 canvis sota cames en estàtic; 2=3 canvis per darrere; 3=desplaçaments cap endarrera; 4=desplaçament cap endavant fent vuit (sense bot) entre cames.
<b>Gràfic:</b> 	<b>Gràfic:</b> 

## FASE DE CONSTRUCCIÓ (60')

<b>Temps de treball:</b> 10'	<b>Temps de treball:</b> 10'
<b>Objectiu:</b> Mecanitzar la tècnica de tir	<b>Objectiu:</b> Finalitzar amb una presa de desicions prèvia
<b>Descripció:</b> 1r. Es col·loquen tots en rotllana, i practiquen tècnica de tir amb les dues mans (tan hàbil com no hàbil). 2n. Es tira des de les posicions indicades. Des de la dreta amb la dreta, des del mig amb la mà hàbil i des de la esquerra amb l'esquerra.	<b>Descripció:</b> Es fan grups de tres. En un principi els jugadors estan donant voltes a la zona i a la senyal, els tres tenen com a objectiu fer bàsquet. Tot i així, abans de fer bàsquet han de passar per una porta, la qual es tancarà quan hi passi UN jugador. Els jugadors hauran d'escollir per quina porta passar.
<b>Gràfic:</b> 	<b>Gràfic:</b> 

<b>Temps de treball:</b> 10'	<b>Temps de treball:</b> 10'
<b>Objectiu:</b> Treballar les passades amb suport cognitiu	<b>Objectiu:</b> Resoldre amb eficàcia 1c1 amb desavantatge of.
<b>Descripció:</b> 1r. En grups reduïts treballem diferents tipus de passades (amb dos mans, amb una, picades,...) sense oposició. 2n. En grups de tres i en un espai limitat: dos es passen la pilota i un "para". Es canviarà el rol quan es toqui pilota o jugador amb pilota. 3r. Idem, però ara es canviarà el rol quan es toqui pilota o jugador sense pilota.	<b>Descripció:</b> 1c1 des de mig camp però es limita l'espai i els bots (màxim 4 bots).
<b>Gràfic:</b> 	<b>Gràfic:</b> 

<b>Temps de treball:</b> 10'	<b>Temps de treball:</b> 10'
<b>Objectiu:</b> Resoldre situacions de superioritat numèrica	<b>Objectiu:</b> Disfrutar amb el joc reduït
<b>Descripció:</b> Roda de 2c2 llançat. És a dir, els atacants passaran a defensar a l'altra cistella i els atacants seran els que s'esperen a les cantonades. Per generar avantatges ofensives, el jugador que ha tirat li ha de xocar la mà a l'entrenador.	<b>Descripció:</b> 3c3c3. S'han de fer 5 passades abans de poder fer cistella. L'equip que fa bàsquet, segueix atacant.
<b>Gràfic:</b> 	<b>Gràfic:</b> 

### FASE DE READAPTACIÓ (5')

<b>Temps de treball:</b> 5'
<b>Objectiu:</b> Tornar a l'estat de calma
<b>Descripció:</b> "Tirs lliures contra en Jordan" El jugador ha de tirar tirs lliures, de tal manera que si fica ell sempre suma un punt, però si falla en suma un en Jordan. En Jordan comença amb 3 punts i l'objectiu és arribar a 10 punts.
<b>Gràfic:</b> 