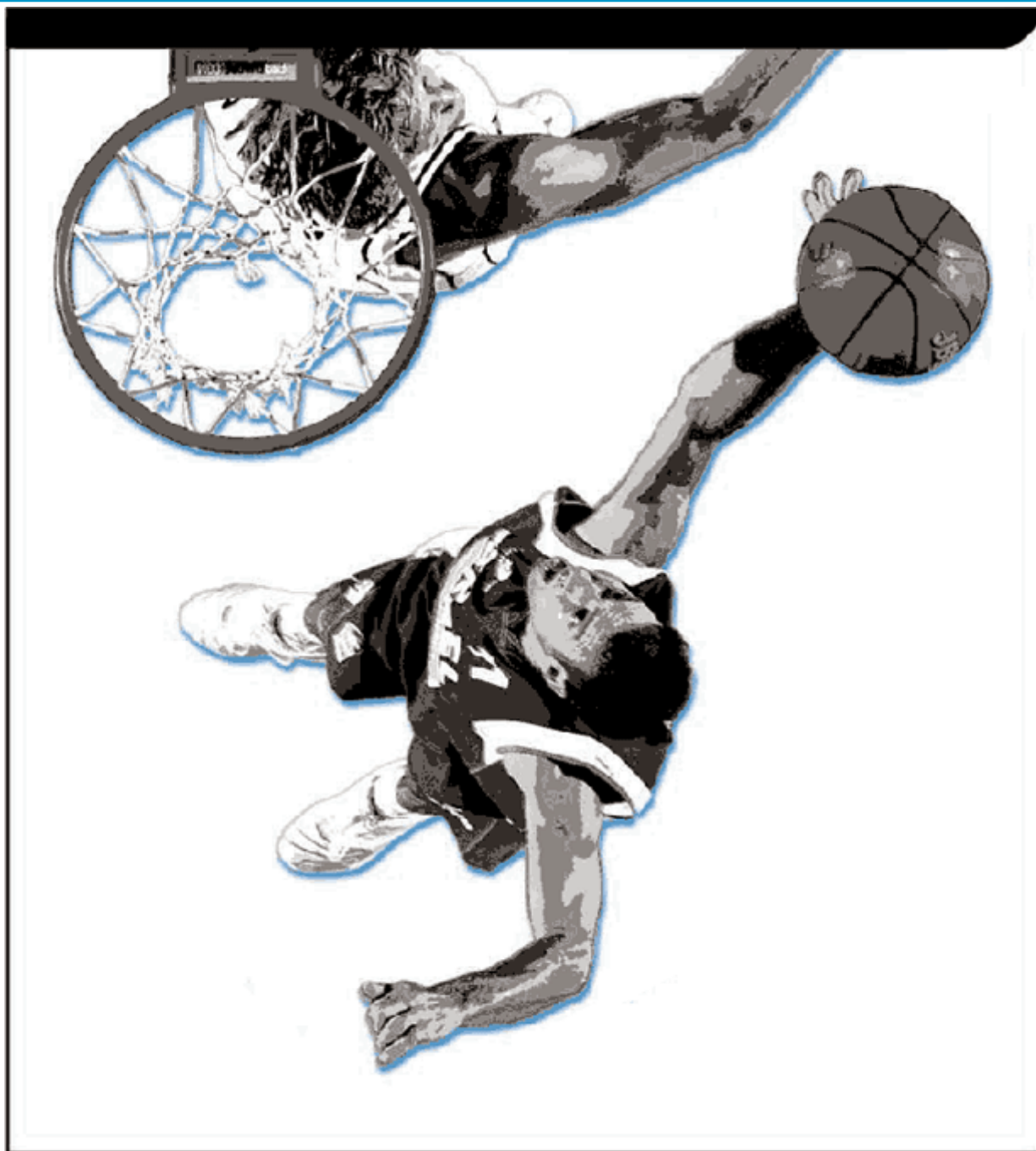




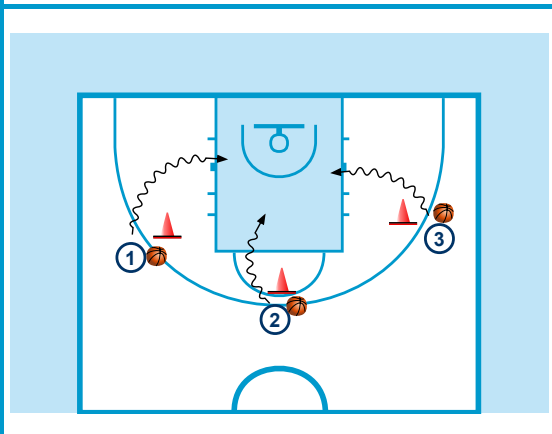
PLAYBOOK ↙

BOTE

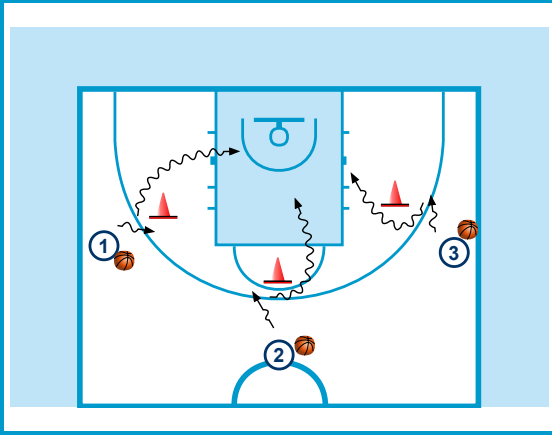


FIBAEUROPE.COM ↙

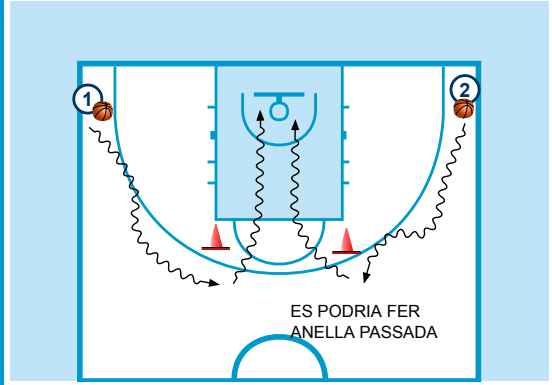
Play Title: BASKET CAMP MOLINS DE REI. Treball del BOT
Description: TREBALL REALITZAT PER BASKET CAMP MOLINS DE REI



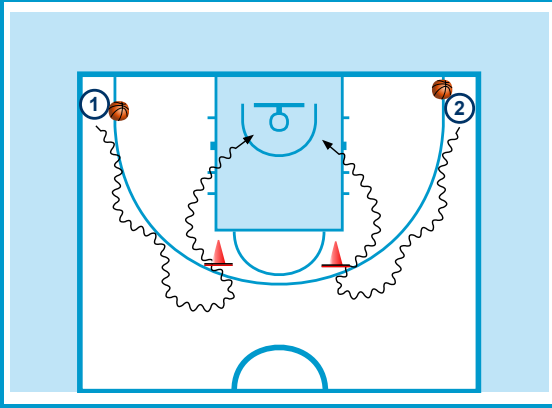
MÈTODE COORDINATIU
 EX. 1 Temps (5' = 2'5 dreta + 2'5 esquerra)
 BOT ESTÀTIC + ZAS. Amb una pilota.
 - Primer donar un estímul auditiu (dir JA!).
 - Insistir en fer un bot tens, i flexionat.
 - Canvi de direcció del canell.
 - Maestria, per aquells jugadors que dominin molt bé el concepte, quan aixequi el braç l'entrenador.
 Ítems:
 - Alçada del bot.
 - On està mirant?
 - Centre de gravetat del jugador.
 - La pilota que queda l'agafa fort amb el cos.
 - Zas per arribar amb un sol bot a cistella. Mínims possibles.
 - Atents a on arriba la primera passa de la sortida. Molts jugadors cometen errada de llençar peu cap enrretera.



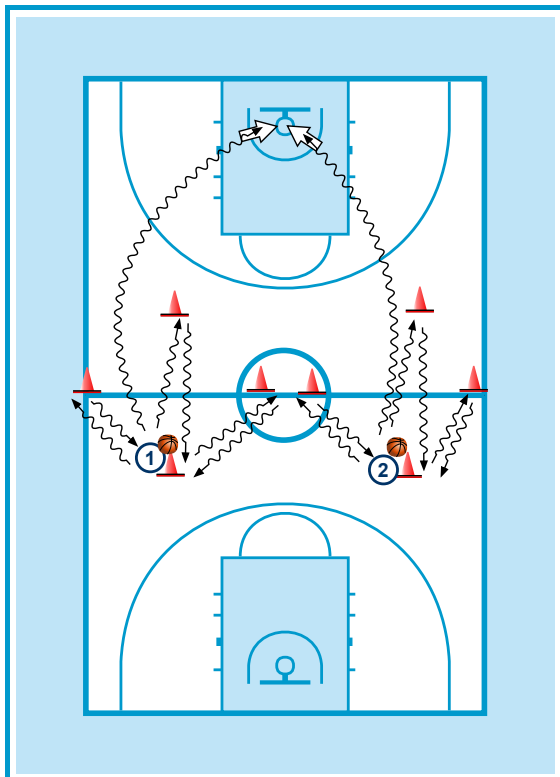
MÈTODE COORDINATIU
 EX. 2 Temps (5' = 2'5 dreta + 2'5 esquerra)
 BOT ESTÀTIC + PIM-ZAS. Amb una pilota.
 - Primer donar un estímul auditiu (dir JA!).
 - Insistir en fer un bot tens, i flexionat.
 - Canvi de direcció del canell.
 - Maestria, per aquells jugadors que dominin molt bé el concepte, quan aixequi el braç l'entrenador.
 Ítems:
 - Alçada del bot.
 - On està mirant?
 - Centre de gravetat del jugador.
 - La pilota que queda l'agafa fort amb el cos.
 - Zas per arribar amb un sol bot a cistella. Mínims possibles.
 - Atents a on arriba la primera passa de la sortida. Molts jugadors cometen errada de llençar peu cap enrretera.



MÈTODE COORDINATIU
 EX. 3 Temps (5' treball ambdues mans)
 Bot amb una pilota, quan s'arriba a l'alçada del cono, fem un apetita PAUSA i canviem el ritme i seguim amb la mateixa direcció amb un ZAS. Fer-ho de manera IMPREVISIBLE!!!!
 ZAS = llençar pilota.
 Ítems:
 - Alçada del bot.
 - Centre de gravetat del jugador.
 - On està mirant?
 - La pilota que queda l'agafa fort amb el cos.
 - Zas per arribar amb un sol bot a cistella. Mínims possibles.
 - Atents a on arriba la primera passa de la sortida. Molts jugadors cometen errada de llençar peu cap enrretera.



MÈTODE COORDINATIU
 EX. 4 Temps (5' treball ambdues mans)
 Bot amb una pilota, quan s'arriba a l'alçada del cono, fem un apetita PAUSA i canviem el ritme i la direcció amb un canvi PIM-ZAS.
 PIM = CANVI
 ZAS = llençar pilota.
 Ítems:
 - Alçada del bot.
 - Centre de gravetat del jugador.
 - On està mirant?
 - La pilota que queda l'agafa fort amb el cos.
 - Zas per arribar amb un sol bot a cistella. Mínims possibles.
 - Atents a on arriba la primera passa de la sortida. Molts jugadors cometen errada de llençar peu cap enrretera.

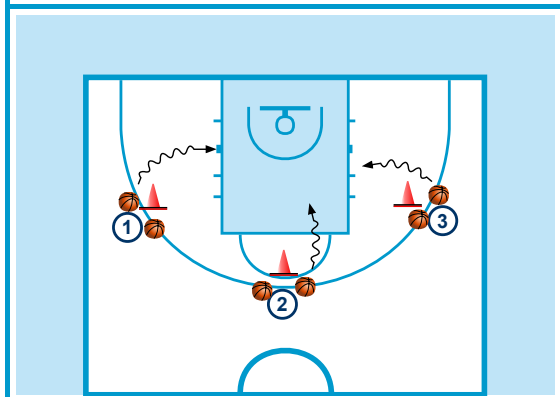


MÈTODE COORDINATIU

Ex. 5 (5') Bot amb una pilota, zas per llençar endavant, desbloqueig de canell i bot de lectura o protecció, bot lateral i bot de lectura i protecció (cap enrretera) i bot lateral cap a l'altre costat per fer l'ultim bot cap enrretera o protecció, allà faran un ZAS (llençar la pilota) per atacar aro.

Items:

- Desbloqueig de canell.
- Zas per llençar pilota.
- Dissociar peus de mans.
- Direccionalitat del canell.
- Cap aixecat.
- Cos orientat a cistella.
- Moment per atacar aro, quants bots necessites?



MÈTODE COORDINATIU

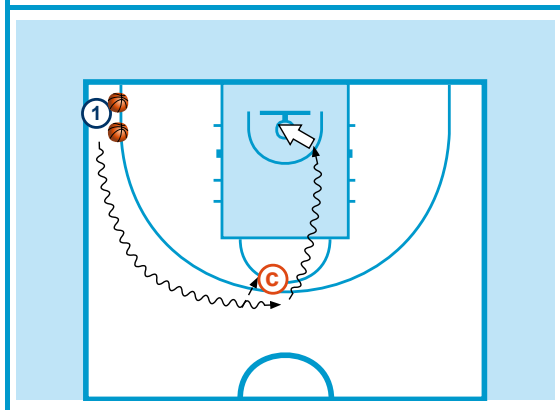
Ex. 6 (5' = 2'5 dreta + 2'5 esquerra)

BOT ESTÀTIC + ZAS. Ambdues pilotes a la vegada.

- Primer donar un estímul auditiu (dir JA!).
 - Maestria, per aquells jugadors que dominin molt bé el concepte, quan aixequi el braç l'entrenador.

Items:

- Alçada del bot.
- On està mirant?
- Centre de gravetat del jugador.
- La pilota que queda l'agafa fort amb el cos.
- Zas per arribar amb un sol bot a cistella. Mínims possibles.
- Atents a on arriba la primera passa de la sortida. Molts jugadors cometen errada de llençar peu cap enrretera.



MÈTODE COORDINATIU

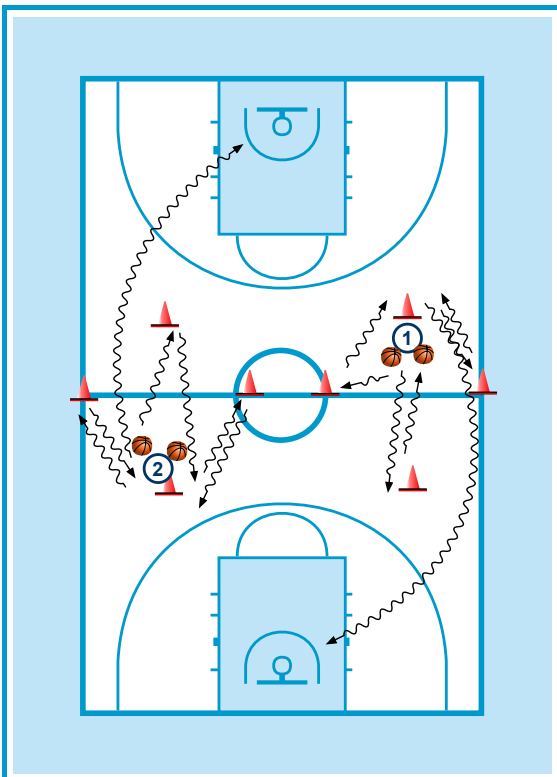
Ex. 7 (5' = 2'5 dreta + 2'5 esquerra)

Bot ambdues pilotes, quan s'arriba a l'alçada de l'entrenador li entregarem l'esquerra en el cas de sortir cap a la dreta i a l'inversa quan ho fem en sentit contrari.

Maestria: el jugador donarà la pilota de la mà que demani l'entrenador, i es segueix sortint cap al mateix costat, si cal es fa un canvi de mà acompanyat del ZAS (bot de sortida).

Items:

- Alçada del bot.
- Centre de gravetat del jugador.
- On està mirant?
- La pilota que queda l'agafa fort amb el cos.
- Zas per arribar amb un sol bot a cistella. Mínims possibles.
- Atents a on arriba la primera passa de la sortida. Molts jugadors cometen errada de llençar peu cap enrretera.



MÈTODE COORDINATIU

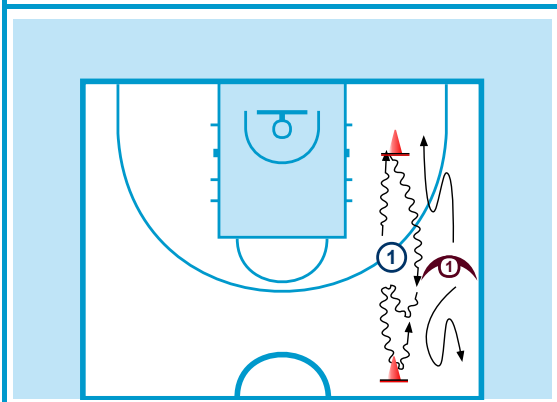
Ex. 8 (5' = 2'5 dreta + 2'5 esquerra)

BOT ESTÀTIC + ZAS. Ambdues pilotes a la vegada.

Mateixa dinàmica que l'exercici 1, però botant dues pilotes.

Items:

- Alçada del bot.
- On està mirant?
- Centre de gravetat del jugador.
- La pilota que queda l'agafa fort amb el cos.
- Zas per arribar amb bots mínims a cistella.
- Atents a on arriba la primera passa de la sortida. Molts jugadors cometen errada de llençar peu cap enrretera.



MÈTODE INTERIORITZATIU

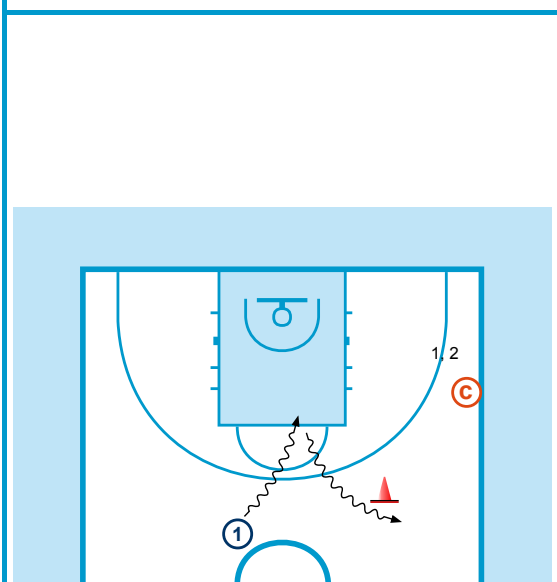
Ex. 9 (6' = 3' dreta + 3' esquerra)

Cercar el desequilibri defensor, enganyar-lo per arribar abans que ell a tocar el cono.

ITEMS:

- Botarem amb la mà allunyada del defensor.
- Bot dissociat peus de mans.
- Desbloqueig de canell.
- Canvi de pes del cos.
- Canviar de ritme i de velocitats el bot.
- Treballar diferents alçades del bot.
- Ser imprevisibles.
- Lectura de freqüència de peus.

MAESTRIA: Quan atac decideixi ficarà el seu cos en la trajectòria del defensor, absorvirà el contacte i atacarà l'aro (treball del ZAS, com i quan fer-lo).



MÈTODE INTERIORITZATIU

Ex. 10 (5' = 2,5' dreta + 2,5' esquerra)

IGUAL QUE L'ANTERIOR. ESMENTAR QUE TÉ UNA PART COORDINATIVA IMPORTANT, PERÒ AMB PETITA PRESA DECISIÓ QUE CONDICIONA LA QUALITAT DEL BOT (entre la tècnica i la tàctica).

Els jugadors realitzaran un o dos bots de penetració per la zona, i quan ells vulguin pararan sense esgotar el bot i botaran cap enrretera, a (bot de elctura o protecció) l'alçada del bot escoltaran tres números i segons el que escoltin hauran de fer una cosa o un altre. Treball interioritzatiu de:

- 1. Passar i moure's (ocupar un espai)
- 2. Zas (Ser imprevisible per fer-ho)

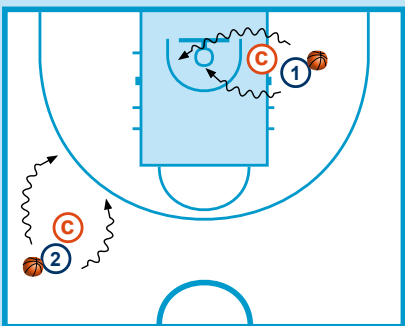
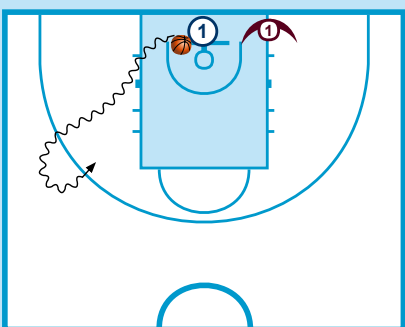
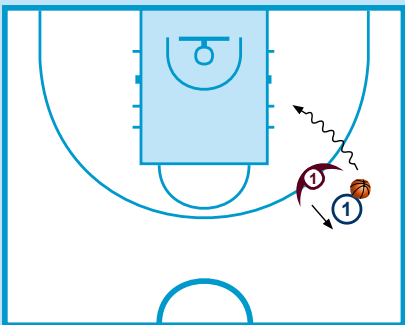
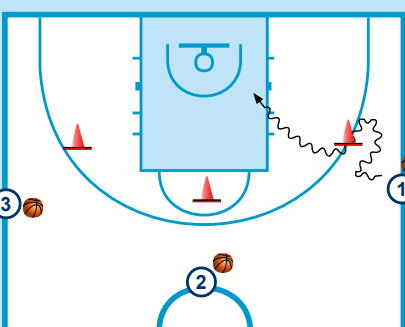
MAESTRIA: 3. PIM-ZAS (canvi de pes + canvi d'alçades del bot) PIM es un canvi de mà.

Items:

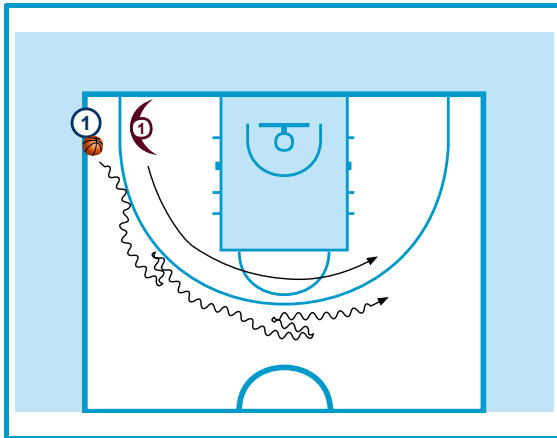
- Atacar aro, i lectura de que NO es pot penetrar --> NO ESGOTAR EL BOT!
- Desbloqueig de canell i bot en diferents direccions.
- Bot mentres lectura (què està passant al camp?).
- Passada sobre bot (com ha de ser el bot previ a la passada? ---> només si la passada és la primera opció o he llegit molt abans)
- No detectar quan farem el zas ,ni cap a on? Com preparo la mà? Qui surt primer, el cos o la pilota?
- Ritme del bot al PIM-ZAS.

Key Words:

- Ulls amunt.
- Tira la bola.
- Separa bola del cos.

	<p>MÈTODE INTERIORITZATIU Ex. 11 (8' en total, farem 4' desde la posició del jugador 1, i 4' des de la posició del número 2. Sempre farem 2' dreta + 2' esquerra). MOLT SEMBLANT A L'ANTERIOR. COM A EXEMPLE DE TÈCNICA ÚTIL PER A PROTEGIR LA PILOTA (encara que també és per altres coses). COMENTAR LES VARIANTS, QUE FAN QUE L'EXERCICI PASSI A SER INDUCTIU EN GRAN PART. Bot d'esquenes a cistella amb diferents angles. Si em contacten o em posen mans, molt millor (joc a pal baix o pujant la pilota), aguantarem el contacte mentre mirem el que passa, i quan veiem que podem marxar llençarem el bot per marxar del defensor. Ítems a corregir: - Equilibri. - Decisió. - Estabilitat (mentres llegeixo). - Mantenir la pilota viva. - Desbloqueig de canell per a atacar o passar en diferents angles.</p> <p>Maestria: Superar quan entrenador situat darrera aixeca els braços, ens obliga a mirar i a estudiar timings.</p> <p>Key Words: - Separa bola del cos. - Mira. - Bola viva.</p>
	<p>MÈTODE INTERIORITZATIU Ex. 12 (5' = 2,5' dreta + 2,5' esquerra) Ara fer-ho sobre bot cap a l'exterior, com si hagués superat cap al fons i fent una bona lectura intento cercar un altre llançament. Maestria: seria fer una lectura de com em persegueix ----> Aquest treball serveix també per a una futura lectura de BI's. Ítems a corregir: - Equilibri. - Decisió. - Guanyar un ESPAI DE TIR, a partir del bot generar-se un petit espai per llençar i detectar-lo. - Estabilitat (mentres llegeixo). - Mantenir la pilota viva. - Desbloqueig de canell per a atacar o passar en diferents angles.</p>
	<p>MÈTODE INTERIORITZATIU Ex. 13 (5') Aquí el defensor amb mans actives (picar la pilota si atacant no la protegeix) haurà d'avançar un peu o un altre. Primer treballar diferents peus d'avançament del defensor. Es a dir fer-ho dirigit, DRETA i que l'atacant ho sàpiga, i ESQUERRA que l'atacant ho sàpiga, corregint els ítems treballats fins ara. L'atacant buscarà: - Contactar i absorbir. - Saber cercar el contacte. - Seguir atacant, no aturar-se.</p> <p>Ítems: - Botarem amb la mà allunyada del defensor. - Bot dissociat peus de mans. - Desbloqueig de canell. - Canvi de pes del cos. - Canviar de ritme i de velocitats el bot. - Treballar diferents alçades del bot. - Ser imprevisibles.</p> <p>Maestria: Detectar quin peu avança el defensor, fer-ho sense saber quin peu avançara el defensor.</p>
	<p>MÈTODE CREATIU. CREATIU = S'ha d'ajustat a la realitat. Ex. 14 (5') Jugar vs el cono. Cercar maneres amb creativitat de superar el cono, sempre amb condicions que ens determinin la pressa de decisió, i millorin el bot. CONDICIONANTS: - Mai podem fer dos bots igual. - Treballar molt amb el canvi de pes. - Cercar la imprevisibilitat, no saber que es farà en cap moment. - Diferents alçades del bot. - Amagar la pilota, on la portem.</p> <p>Treballar amb ritme de bot... - ZAS - PIM-ZAS - PIIIIIIIM-ZAS - PIM-PAM-ZAS - PIIIIIIIM-PAM-ZAS</p>

	<p>MÈTODE CREATIU. CREATIU = S'ha d'ajustat a la realitat. Ex. 15 (5') EXPLICACIO I DONAR MARGE PERQUE ES VEGIN COSES. TINC PREDILECCIO PER AQUEST EXERCICI, CREC QUE ENSENYA MOLTES COSES. CONDICIO: Atac no s'atura!</p> <p>Exercici molt divertit en el qual el jugador ha de crear recursos en carrera per tal de superar al defensor. Recursos útils:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aixecar la bola tant com sigui possible (viva i sense tocar el cul). - Fintar amb el cos (dissociació juga peus-hombros-mans és clau). - Canvi de freqüència de bot. - Dissociació ritme de bot-ritme de peus. <p>Maestria: és una mena de fer "ballar" al defensor.</p>
	<p>MÈTODE INDUCTIU Ex. 16 (4') ÉS UN EXERCICI QUE SERVEIX PER TREBALLAR TOTES LES METODOLOGIES, PERO QUE ESTEM FOCALITZANT.</p> <p>The DOG. Es tracta de "jugar" amb el teu defensor durant 5" o 7" amb el teu defensor, quan apretar, quan no apretar, provocar-lo per que vingui, enganyar-lo, per que vingui a robar la pilota i amagar-li.</p> <p>Key Words:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Provoca'l - Amaga la pilota. - Ensenya-li
	<p>MÈTODE INDUCTIU Ex. 17 (4') Lectura del costat a superar amb ZAS. Treballar la mà on tingui la pilota (timing)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Costat mà aixecada para i llença. Costat ma abaix, finalització. - Bot dur en estàtic, mai dos bots iguals. - Alçades del bot. - Ritme del bot. - Zas (on ha d'arribar el ZAS) <p>VARIANT: Treballar el pim-zas, mà contraria on tingui la pilota. VARIANT: Donar un imput extern (visual, a no ser que volguem donar ritme extra, que aleshores serà auditiu) per a senyalar parada i tir o finalització propera (o passe) ---> treball de triple amenaça sobre bot, en situació de superar i llegir sobre la primera ajuda.</p> <p>Key Words:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Baix i fort.
	<p>MÈTODE INDUCTIU Ex. 18 (4')</p> <p>Aprofitament del bot. Atac porta iniciativa, defensa esta d'esquenes aguantant (no agafant) la pilota, i quan atac ho cregui convenient li pendrà ràpid la pilota farà un ZAS par atacar aro. Segons el nivell dels jugadors es podra limitar el numero de bots.</p> <p>Items: Correcció d'allò treballat fins ara, insistir molt en ser IMPREVISIBLES i en el ZAS.</p> <p>Key Words:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mou al defensor. - Tira la pilota. <p>(3') VARIANT: Atac ha de fer un bot lateral abans de decidir per provocar moviment del defensor i atacar l'espai que es genera.</p>



MÈTODE INDUCTIU - CONSOLIDACIÓ
 Ex. 19 (12' = 4'+4'+4')

Aprofitament del bot.

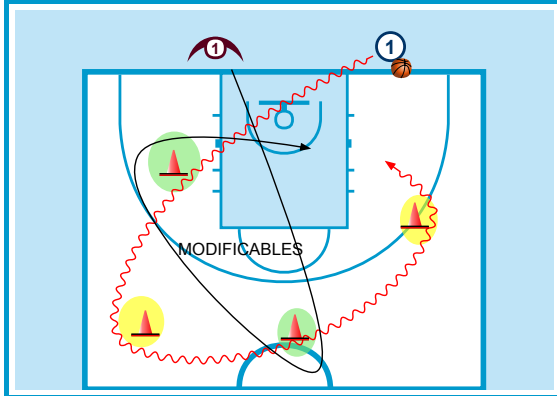
1r Primers (5') atac porta iniciativa, defensa es desplaça sempre per sobre de la línia de 6'75m, i quan atac ho cregui convenient farà un ZAS par atacar aro.

(5') 2n Segon defensa porta el ritme de l'atac, i atac haurà d'adequar el seu ritme i espai, quan defensa decideix girar-se atac detecta espai i ataca. Maestria: segons on la defensa tingui les mans, l'atac haurà de botar més alt o més baix.

(4') 3r defensa de cara, porta ritme i decideix quan va a robar amb tot i fer recuperació defensiva (contacte). Aquí defensa pot robar, pot molestar, real, i atac pren DECISIONS.

Ítems: Correcció d'alló treballat fins ara, insistir molt en ser IMPREVISIBLES i en el ZAS.

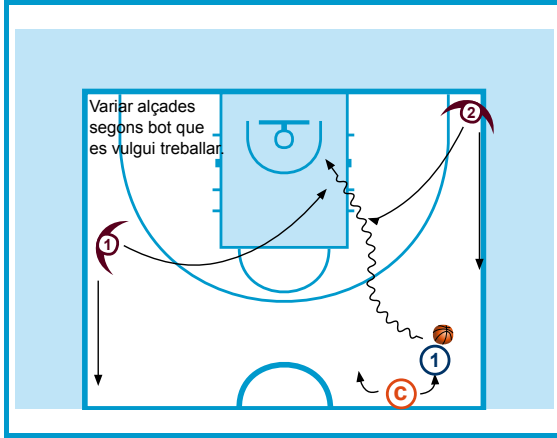
Key Words:
 - Mou al defensor.
 - Tira la pilota.



MÈTODE INDUCTIU - CONSOLIDACIÓ
 Ex. 20 (6') Treball de dretes (3') i d'esquerres (3').

SABER QUAN DEFENSA ARRIBA I QUAN NO. La defensa ha de correr per intentar arribar a posar-se en trajectòria. L'atac també realitzarà el recorregut amb bot, i haurà de llegir si defensor arriba o no arriba.

- Domini de la pilota (Extensió del propi cos) en carrera a màxima velocitat.
- Coneixement de la meua habilitat a l'hora de fer més o menys (i quins) canvis.
- Creativitat a l'hora de convertir un bot imprecís (que n'hi hauria d'haver) en mantenir la possessió, com a mínim, i fins i tot reconvertir-lo a un bon bot.
- Saber quan es pot finalitzar i quan llençar.



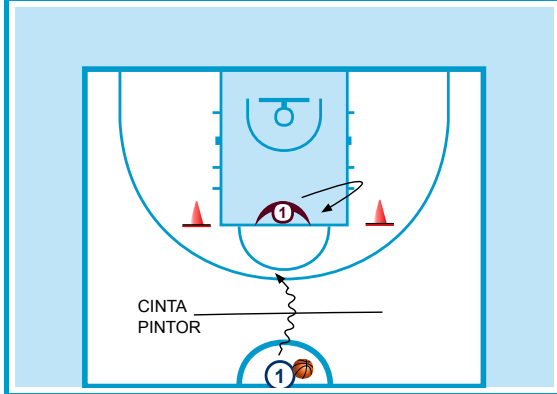
MÈTODE INDUCTIU CONSOLIDACIÓ
 Ex. 21 (6' --> treballar els dos costats)

AMB QUE ES VEGI COM S'AJUSTA LA SITUACIÓ EN FUNCIÓ D'ON VE EL JUGADOR I QUE S'HA DE MIRAR LA DISTÀNCIA I L'ANGLE QUE DONEM.

(6') **LECTURA DEL BOT.** Sortirà el defensor del costat de la mà que aixequi l'entrenador per darrera. L'atac haurà d'ajustar el seu bot i la seva finalització segons la lectura que faci. Només correccions tècniques. La defensa la podrem moure en funció si el que volem es que els nostres jugadors facin més bot sobre pressió/contacte o menys...

Ítems:

- Lectura de amb quina mà boto.
- Bot d'avançament.
- Saber aguantar el contacte, absorbir-lo i treure'n profit.
- No aturar-se mai, fins aconseguir finalitzar.
- Mantenir la pilota viva.
- Timming i aprofitament dels canvis.



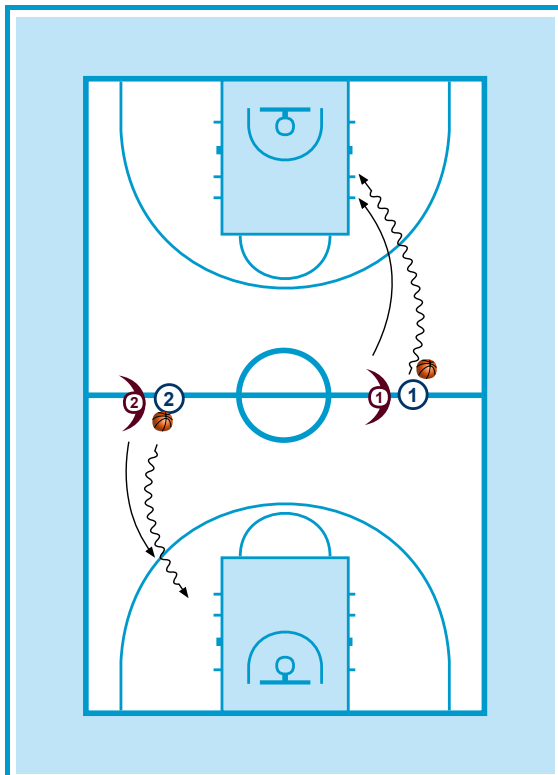
MÈTODE INDUCTIU CONSOLIDACIÓ
 Ex. 22 (6')

Aquí atac no s'atura i llegeix quin cono va a tocar defensa per superar entre els conos, mai atac pot passar per fora. Els conos es podran moure cap endavant o cap enrera segons la qualitat del bot dels atacants, a menys distància es necessitarà més qualitat.

Defensa continua sempre defensant. Mirar de contactar sempre, tant atac com defensa. La defensa fa el moviment (anar a tocar cono) quan detecta que atac trepitja la línia.

Ítems:

- Treballar molt amb el canvi de pes.
- Cercar la adaptabilitat del nostre bot a cada condició que es dona.
- Diferents alçades del bot.
- Amagar la pilota, on la portem.



MÈTODE CONCEPTUAL - CONSOLIDACIÓ

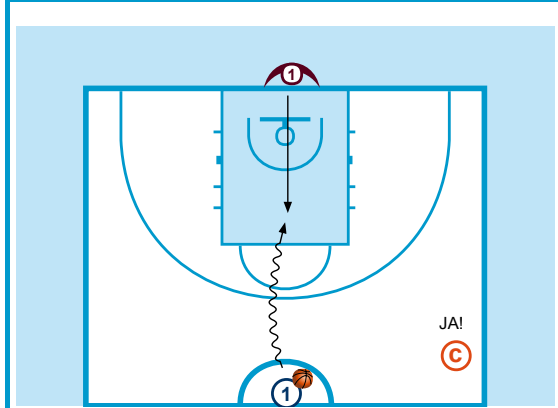
Ex. 23 (5')

Ara el defensor sortirà d'esquenes a l'atac a mig camp, i podrà posar-se a la dreta o a l'esquerra de l'atacant que mentres fa bot d'avançament haurà de detectar d'on prové el defensor. Porta iniciativa atac, i es pot començar sense fintar, i acabar fintant (canvi de pes).

Mateixos items de correcció que l'anterior.

Items:

- Treballar molt amb el canvi de pes.
- Cercar la adaptabilitat del nostre bot a cada condició que es dona.
- Diferents alçades del bot.
- Amagar la pilota, on la portem.



MÈTODE CONCEPTUAL - CONSOLIDACIÓ

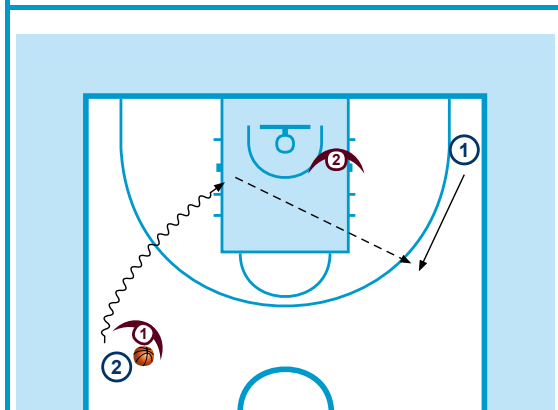
Ex. 24 (5')

CONTACTAR. Aquí es important gestionar bé les distàncies, per tal de generar situacions on la presa de decisió sigui fonamental.

Items:

- Sumatius els treballats fins ara.
- Lectura de amb quina mà boto.
- Bot d'avançament, **OBSERVAR QUE FA DEFENSOR.**
- Saber aguantar el contacte, absorbir-lo i treure'n profit.
- No aturar-se mai, fins aconseguir finalitzar.
- Mantenir la pilota viva.
- Timing i aprofitament dels canvis.

Maestria: Limitar el bot per tal de treure'n profit.



MÈTODE COMUNICATIU-TÀCTIC- CONSOLIDACIÓ

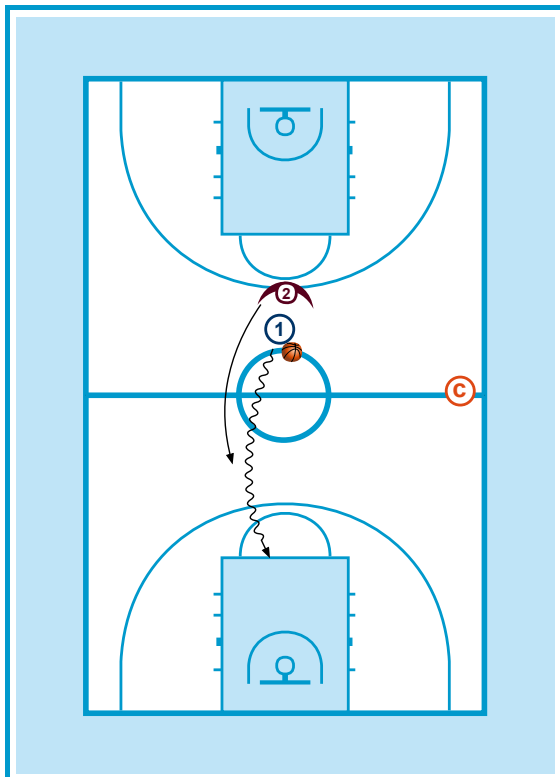
Ex. 25 (5') Molt important treballar dreta i esquerra.

HAURIA DE SER LA BASE DE TOT EL TREBALL FET DURANT EL MATÍ (opinió molt personal).

TREBALLAR el 2C2 des de diferents posicions i estructures simples, amb les mateixes normes aplicades al joc real utilitzades fins ara.

Podem jugar amb les normes que volguem, en funció de tota la nostra planificació, sempre i quant segueixin un discurs coherent i útil.
Sempre crearem una ventatge a l'atac, a partir d'una finta on la defensa haurà de saltar i recuperar, i l'atac haurà de decidir si botar per finalitzar o passar al seu company.
OBJECTIU: Quan s'esgota la meva opció tècnica ha de ser perquè s'inicia la d'un company!!!!!!

Items: correccions tècniques utilitzades fins ara.

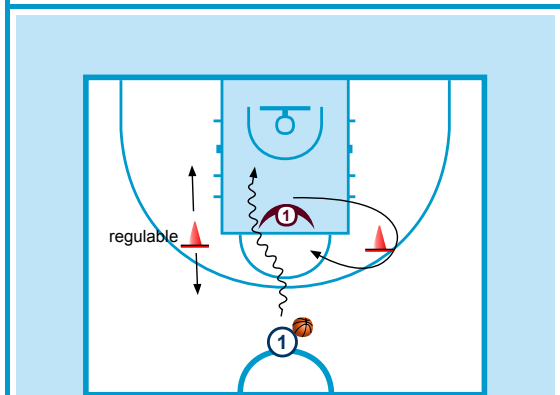


MÈTODE INDUCTIU CONSOLIDACIÓ

Ex. 17 (3')

Maestria: el defensor el farem sortir just per darrera a mig camp, i podrà posar-se a la dreta o a l'esquerra de l'atacant que mentres fa bot d'avançament haurà de detectar d'on prové el defensor.

Mateixos ítems de correcció que l'anterior.



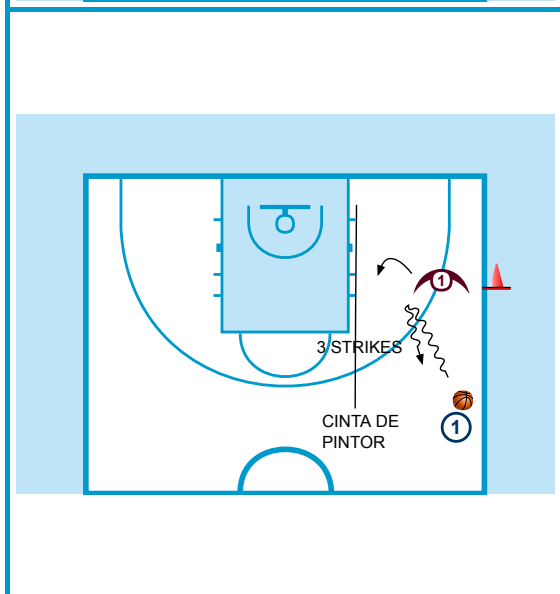
MÈTODE INDUCTIU CONSOLIDACIÓ

Ex. 18 (4')

CONTACTAR. Aquí es important gestionar bé les distàncies, per tal de generar situacions on la presa de decisió sigui fonamental.

Ítems:

- Sumatius els treballats fins ara.
- Lectura de amb quina mà boto.
- Bot d'avançament.
- Saber aguantar el contacte, absorbir-lo i treure'n profit.
- No aturar-se mai, fins aconseguir finalitzar.
- Mantenir la pilota viva.
- Timing i aprofitament dels canvis.



MÈTODE INDUCTIU CONSOLIDACIÓ

Ex. 19 (4'). Treballar a la vegada dreta i esquerra.

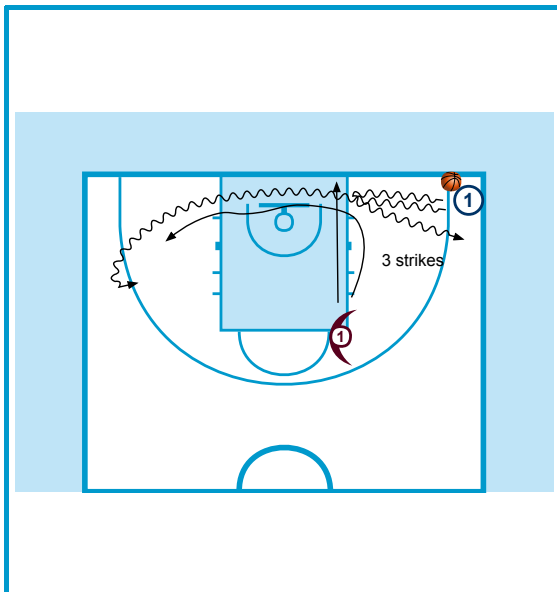
ÉS MOLT SIMILAR ALS ANTERIORS, SIMPLEMENT, ESTÀ CONTEXTUALITZAT I LI HEM POSAT ALGUNA NORMA DE CAMPUS (no esgotar el bot).

SABER QUAN DEFENSA ARRIBA I QUAN NO. La defensa ha de fingir i recuperar, posar-se en trajectòria. Si els jugadors no son capaços de crear-se una línia imaginària per atacar, caldria fer-la amb cinta de pintor. Si a la tercera no arriba farem un PIM-ZAS per finalitzar. Si no només s'ha de superar botant amb la mà més allunyada del defensor.

- Disposem de 3 oportunitats (3 strikes).
- No esgotem mai el bot, si no és per a finalitzar.
- L'exercici precisa de coordinació tècnica, velocitat d'execució i lectura.

Ítems:

- Sumatius els treballats fins ara.
- Lectura de amb quina mà boto.
- Bot d'avançament.
- Saber aguantar el contacte, absorbir-lo i treure'n profit.
- No aturar-se mai, fins aconseguir finalitzar.
- Mantenir la pilota viva.
- Timing i aprofitament dels canvis.



MÈTODE INDUCTIU CONSOLIDACIÓ
 Ex. 20 (4'). IGUAL QUE L'ANTERIOR, PERÒ TOTALMENT INDUCTIU PUR. Treballar a la vegada dreta i esquerra.

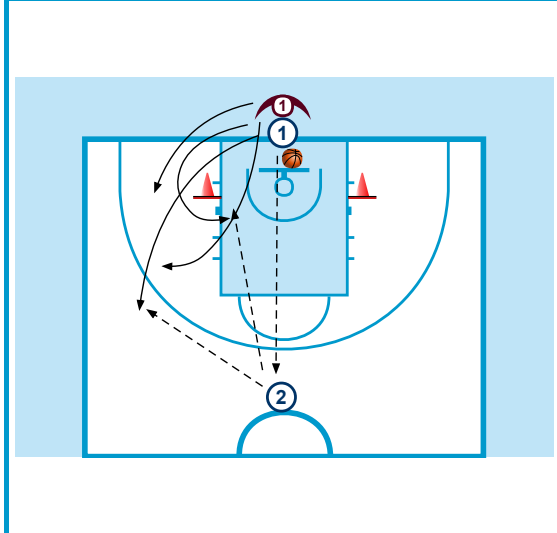
Objectiu: Saber jugar un 1c1 sobre bot de sortida.

Aquí si defensa arriba a tancar-nos el pas, disposem de tres oportunitats per aconseguir guanyar-li la línia de fons, si ho aconseguim la defensa treballara per que no poguem finalitzar i haguem de sortir amb la pilota viva a costat contrari per mirar de desequilibrar.

- Atac haurà de mantenir pilota viva.
- Atac mirant i llegint decideix quan i cap a on girar-se per jugar.
- Lectura dels peus del defensor i el bot ajuda a aconseguir finalitzar.

Ítems:

- Sumatius els treballats fins ara.
- Lectura de amb quina mà boto.
- Bot d'avançament.
- Saber aguantar el contacte, absorbir-lo i treure'n profit.
- No aturar-se mai, fins aconseguir finalitzar.
- Mantenir la pilota viva.
- Timing i aprofitament dels canvis.



MÈTODE CONCEPTUAL - CONSOLIDACIÓ
 Ex. 21 (5')

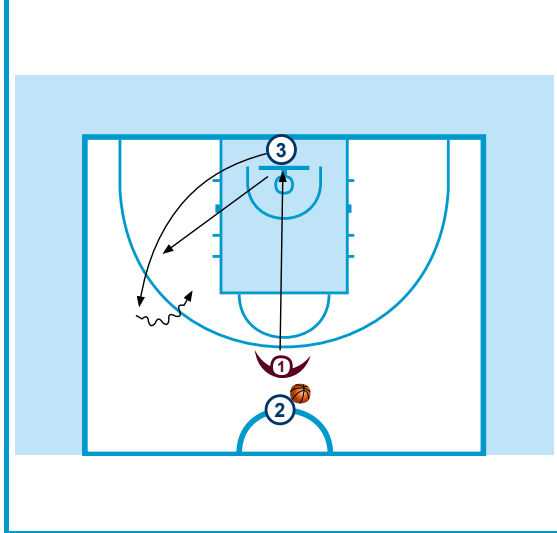
Joc 1c1 sobre recepció, amb lectura del que fa el defensor, i els bots que necessito per atacar.

Maestria: limitar els bots, ideal, un ZAS, o un PIM-ZAS, o un PIM-PAM-ZAS o finta de bot per generar-se un espai de llançament.

Podem puntuar, bàsquet després de ZAS o de finta de bot més tir. 3pts; bàsquet després de PIM-ZAS, 2 pts; bàsquet després de PIM-PAM-ZAS o més bots 1 sol punt.

Ítems:

- Sumatius els treballats fins ara.
- Lectura de amb quina mà boto segons que faci defensa.
- Bot d'avançament --> ZAS.
- **FIXAR AL DEFENSOR!!!** Amb fintes!!!
- Saber aguantar el contacte, absorbir-lo i treure'n profit.
- No aturar-se mai, fins aconseguir finalitzar.
- Mantenir la pilota viva.
- Timing i aprofitament dels canvis.



MÈTODE CONCEPTUAL - CONSOLIDACIÓ
 Ex. 22 (5')

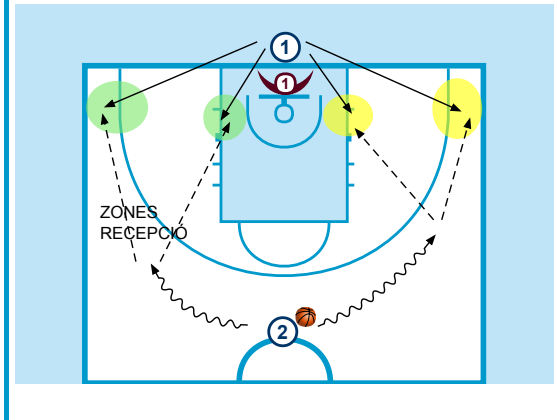
Joc 1c1 sobre recepció, amb lectura del que fa el defensor, i els bots que necessito per atacar.

Maestria: limitar els bots, ideal, un ZAS, o un PIM-ZAS, o un PIM-PAM-ZAS o finta de bot per generar-se un espai de llançament.

Podem puntuar, bàsquet després de ZAS o de finta de bot més tir. 3pts; bàsquet després de PIM-ZAS, 2 pts; bàsquet després de PIM-PAM-ZAS o més bots 1 sol punt.

Ítems:

- Sumatius els treballats fins ara.
- Lectura de amb quina mà boto segons que faci defensa.
- Bot d'avançament --> ZAS.
- **FIXAR AL DEFENSOR!!!** Amb fintes!!!
- Saber aguantar el contacte, absorbir-lo i treure'n profit.
- No aturar-se mai, fins aconseguir finalitzar.
- Mantenir la pilota viva.
- Timing i aprofitament dels canvis.



MÈTODE CONCEPTUAL - CONSOLIDACIÓ
 Ex. 23 (5')

Joc 1c1 sobre recepció, amb lectura del que fa el defensor, i els bots que necessito per atacar. Atents a demanar qualitat a la passada sobre bot.

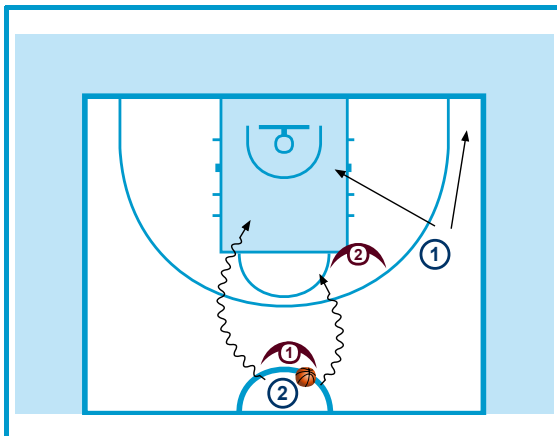
Maestria: limitar els bots, ideal, un ZAS, o un PIM-ZAS, o un PIM-PAM-ZAS o finta de bot per generar-se un espai de llançament.

Podem puntuar, bàsquet després de ZAS o de finta de bot més tir. 3pts; bàsquet després de PIM-ZAS, 2 pts; bàsquet després de PIM-PAM-ZAS o més bots 1 sol punt.

Ítems:

- Sumatius els treballats fins ara.
- Lectura de amb quina mà boto segons que faci defensa.
- Bot d'avançament --> ZAS.
- **FIXAR AL DEFENSOR!!!** Amb fintes!!!

- Saber aguantar el contacte, absorbir-lo i treure'n profit.
- No aturar-se mai, fins aconseguir finalitzar.
- Mantenir la pilota viva.
- Timming i aprofitament dels canvis.



MÈTODE COMUNICATIU-TÀCTIC- CONSOLIDACIÓ

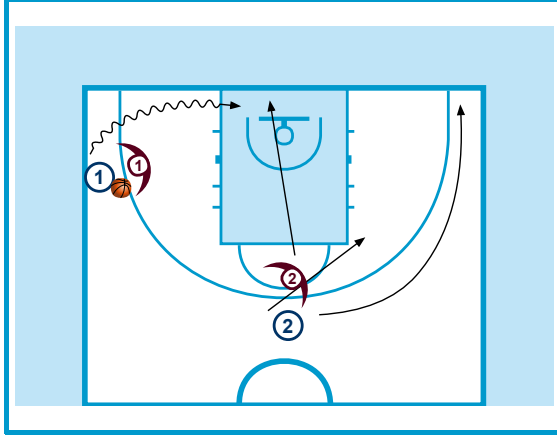
Ex. 25 (5')

HAURIA DE SER LA BASE DE TOT EL TREBALL FET DURANT EL MATÍ (opinió molt personal).

TREBALLAR el 2C2 des de diferents posicions i estructures simples, amb les mateixes normes aplicades al joc real utilitzades fins ara.

Podem jugar amb les normes que volguem, en funció de tota la nostra planificació, sempre i quant segueixin un discurs coherent i útil.
Sempre crearem una ventatge a l'atac, a partir d'una finta on la defensa haurà de saltar i recuperar, i l'atac haurà de decidir si botar per finalitzar o passar al seu company.
OBJECTIU: Quan s'esgota la meva opció tècnica ha de ser perquè s'inicia la d'un company!!!!!!

Items: correccions tècniques utilitzades fins ara.



MÈTODE COMUNICATIU-TÀCTIC- CONSOLIDACIÓ

Ex. 26 (5')

HAURIA DE SER LA BASE DE TOT EL TREBALL FET DURANT EL MATÍ (opinió molt personal).

TREBALLAR el 2C2 des de diferents posicions i estructures simples, amb les mateixes normes aplicades al joc real utilitzades fins ara.

Podem jugar amb les normes que volguem, en funció de tota la nostra planificació, sempre i quant segueixin un discurs coherent i útil.
Sempre crearem una ventatge a l'atac, a partir d'una finta on la defensa haurà de saltar i recuperar, i l'atac haurà de decidir si botar per finalitzar o passar al seu company.
OBJECTIU: Quan s'esgota la meva opció tècnica ha de ser perquè s'inicia la d'un company!!!!!!

Items: correccions tècniques utilitzades fins ara.