

2018-
2019

PDTIB

illes de
BÀSQUET
PROGRAMA DE TECNIFICACIÓ
DE LES ILLES BALEARS

ILLES DE BÀSQUET

FEDERACIÓ DE BÀSQUET ILLES BALEARS

2018-2019

ÍNDEX

- 1. FILOSOFIA I OBJECTIU**
- 2. ORGANITZACIÓ**
- 3. PRINCIPIS TÈCNICS**
- 4. BLOC VALORS**
- 5. BLOC TÈCNIC**
- 6. BLOC COMPETITIU**
- 7. BLOC FÍSIC**
- 8. METODOLOGIA**
- 9. PROGRESSIÓ CONCEPTES**
- 10. ENTRENAMENT TIPUS**

1. FILOSOFIA I OBJECTIU

El PDTIB és un programa de tecnificació i millora dirigit a jugadors i jugadores federats amb llicència a categoria minibàsquet i infantil. El PDTIB ofereix recursos de millora i perfeccionament: una programació i una metodologia dirigida a afavorir la millora individual.

El PDTIB es desenvolupa durant set mesos, des d'octubre fins abril, sempre en horari de diumenge horabaixa. Es realitzarà una sessió inicial d'apertura el 7 d'abril i una cloenda final el 28 d'abril.

La FBIB a través de la seva plana web i de les xarxes socials farà difusió continuada del desenvolupament del programa a les quatre illes. A més de l'impacte directe als participants, es preveu un impacte indirecte a tota la comunitat del bàsquet formatiu: famílies, entrenadors, clubs...

El PDTIB constitueix un gran espai de repercussió, dedicat a promoure els valors propis de l'esport i indispensables en la formació de persones.

2. ORGANITZACIÓ

El PDTIB es dividirà en cinc comarques:

- 1) MENORCA
- 2) MALLORCA NORD
- 3) MALLORCA LLEVANT
- 4) MALLORCA PALMA
- 5) PITIUSSES

Cada comarca disposarà de:

- 1 coordinador de comarca
- 1 entrenador responsable per categoria
- Alguns entrenadors de recolzament depenent de la zona i el nombre de participants. Les ratios d'entrenadors per cada jugador es mantindran entre 1/10 i 1/12.

Les categories es dividiran en:

- a) Mini Femení
- b) Mini Masculí
- c) Infantil Femení
- d) Infantil Masculí

3. PRINCIPIS TÈCNICS

3.1 GENERALS

- Pràctica com a argument inicial
- Cercarem una evolució mínima per cada concepte.
- Objectiu: seguir les fases de cada bloc.

3.2 ESPECÍFICS

A. BOT

- Separat del cos
- No mirar pilota
- Desbloqueig
- Aprofitament: pocs bots, moltes passes
- Bot guanyador: impuls de braç, perseguir pilota, posició del cos

B. TIR

- Mecànica. Canell sempre mira cistella
- Equilibris. Aturat, moviment, 1 peu, desplaçament lateral,...
- Coordinació extensió peus i braços

C. PASSADA-RECEPCIÓ

- Recepcions de cara, laterals, d'esquena, encarant cistella.
- Recepcions damunt una cama (karate-kid)
- 1 temps i 2 temps
- Pas "0". Treball específic
- Passada després de bot a una o a mitja ma. Visió perifèrica
- Evitar passades des de la panxa.

D. VERTICALITAT

- Fomentar rebre i encarar
- Atacar cistella i crear amenaça
- Joc 1c1 amb bots guanyadors
- Pocs bots
- Lectura i presa de decisió (observar-decidir-executar)

E. DEFENSA

- Atacar la pilota, molestar
- Cos davant la pilota
- Mans a distància de poder tocar la pilota. Velocitat de mans
- Fomentar lluita pilotes dividides, rebot, línia passada,...

4. BLOC VALORS

4.1. HÀBITS D'ENTRENAMENT

- Puntualitat
- Alimentació adequada
- Equipament (samarreta pdtib, sabates i pantalons esportiu,...)
- No permetre objectes que puguin fer mal (arracades, rellotges, cadenes,...)
- Respecte personal instal·lacions
- Ordre borsa entrenament. Indicar un lloc a la instal·lació on deixar-la
- Aigua
- Respectar instal·lacions
- Respectar material i ordenar-lo allà on toca
- Respecte companys, entrenadors, altres entrenament,...

4.2. VALORS DURANT L'ENTRENAMENT

- a) RESPECTE
 - Companys diferents clubs. Interactuar amb ells. Conèixer-se
 - Entrenadors. Saludar, escoltar, demanar, comunicar,...
 - Metodologia diferent al seu club. La diversitat ens fa millorar.
- b) CONFIANÇA
 - En un mateix
 - En els companys
 - En els entrenadors
 - Lligar respecte i confiança
- c) HUMILITAT
 - No ho sé tot i els altres tampoc
 - Necessito saber més per poder millorar
 - Si milloro, tenc més confiança en mi mateix i la resta em respecte més.

5. BLOC TÈCNIC

5.1. DOMINI BOT. CANVIS DE MA

- Mirada davant. No mirar pilota
- Fomentar utilització de les dues mans. Necessitat de fer-ho
- Pilota separada del cos
- Pilota passa ràpid d'una ma a l'altre. Velocitat de bot
- Desbloqueig de ma. Importància de conèixer 5 parts de la pilota (davant, darrera, dreta, esquerra i damunt) i sentit de cada una.
- Utilització del bot adequadament. No abusar
- La pilota no pot estar molt de temps enmig del cos molt de temps als canvis de ma.
- Cop de dits i canell als canvis de ma.

5.2. TIR

a) GESTE TÈCNIC D'ATURATS. AMB BOT I SENSE BOT

- Canell, colze i peus miren a cistella
- Cop de canell i dits per que giri la pilota
- Coordinació extensió braç de tir i peus

b) GESTE TÈCNIC AMB MOVIMENT

- Aturada 1 temps
 - ✓ Autopassada
 - ✓ Després de bot
 - ✓ Després de passada
- Aturada 2 temps
 - ✓ Autopassada
 - ✓ Després de bot
 - ✓ Després de passada

5.3. PASSADA-RECEPCIÓ

a) PASSADA

- Geste tècnic en estàtic
- Geste tècnic en moviment passador i receptor
- Treball de la visió perifèrica
- Importància del timing
- Importància de passada sobre bot: 1 ma o 1 ma i mitja
- Creativitat

b) RECEPCIÓ

- Oferir un blanc: treball de mans
- Primer passa llarga i després recepció: treball de peus
- 1 temps i 2 temps (interior-exterior, exterior-interior)
- De cara a cistella, laterals, d'esquena
- Encarar cistella després de recepció.
- Treball específic pas "0"

5.4. VERTICALITAT

- Ser perillós sempre a la recepció de la pilota
- Utilitzar el bot per enfonsar i moure defensa. Pocs bots i moltes pases
- Incidir en recepció i encarar cistella: fintes de tir.
- Observar, decidir i executar. Velocitat de decisió
- Facilitar presa de decisió al principi i anar dificultant al final.

5.5. DEFENSA

a) JUGADOR PILOTA

- Utilització de les mans. Molestar
- Distància de tocar la pilota
- Cos davant la pilota.
- Utilització de línies per arraconar
- Idea: les mans per robar pilota i el cos per aturar penetracions.
- Com a mínim, hem de ser capaços de defensar tres bots

b) JUGADOR SENSE PILOTA

- Visió JP i JSP
- La línia entre JP i JSP ha d'estar obstaculitzada: braç, cos, mig cos,...
- Utilització dos braços
- Utilització de fintes
- Activitat de peus continu. No estan aturats

6. BLOC COMPETITIU

6.1. COMPETICIONS INTERNES

- 1C1
- 2C2
- CIRCUITS CONCEPTES TÈCNICS TREBALLTS

7. BLOC FÍSIC

7.1 HÀBITS DE FLEXIBILITAT

- Estiraments inicials
- Estiraments finals

7.2 COORDINACIÓ GENERAL

- Habilitats motrius bàsiques: salts, girs, llançaments
- Joc de peus: dissociació peus i mans
- Treball escales, línies del camp, valles,... Combinar amb domini pilota

8. METODOLOGIA

- Practicar, repetir i interioritzar el concepte. Aconseguir un volum alt d'experiències.
- Protagonisme pel jugador.
- Fer partícep al jugador del seu aprenentatge. Demanar feedback.
- Observar i comunicar necessitats de millora. Posar atenció al detall
- Fomentar l'autoentrenament
- Explicacions curtes i precises. Prioritzar pràctica a perfecció del geste
- Entrenador com a guia del jugador. Preguntes guiades per cercar respostes:
- Importància de: PERCEPCIÓ-DECISIÓ-EXECUCIÓ
- Crear situacions que indueixin al jugador a realitzar o decidir sobre l'acció o concepte entrenat.
- No cerquem un geste tècnic perfecte, si no la comprensió i interiorització del concepte.

9. PROGRESSIÓ CONCEPTES

a) DESCOBRIMENT

- Crear una necessitat
- Expressió natural del moviment
- Jocs

b) GESTE TÈCNIC

- Afegir gestes tècnics a partir de les necessitats observades
- Exercicis més específics del concepte

c) PRESA DE DECISIÓ

- Donar diferents opcions per que el jugador hagi d'escollir

- Exercicis de menys a més oposició: afavorir presa de decisió i anar dificultant
- d) COMPETICIÓ
- Transferència al joc real
 - Exercicis o competicions del 1c1 al 2c2

PROGRESSIÓ	SESSIONS
DESCOBRIMENT	De la 1 a la 3
GESTE TÈCNIC	De la 3 a la 5
PRESA DE DECISIÓ	De la 5 a la 7
COMPETICIÓ	Valorar a cada comarca

10. ENTRENAMENT TIPUS

10.1. ESCALFAMENT

- 15'
- Xerrada inicial d'objectius de la sessió
- Explicació del valor a treballar durant la sessió
- Jocs on hi hagi el valor i el concepte a treballar
- Domini + coordinació

10.2. PART PRINCIPAL

- 35-40'
- Concepte 1 (10-12')
- Rutines de tir 1 (5-6')
- Concepte 2 (10-12')
- Rutines de tir 2 (5-6')

10.3. PART COMPETICIÓ

- 20-25'
- Transferència al joc real
- 1c1, de menys a més oposició.
- Al principi, afavorir la presa de decisió per anar dificultant a mesura que es domina el concepte en qüestió.
- 2c2, a les darreres sessions del programa

10.4. PART FINAL

- 7-8'
- Rutines de tir

- Hàbits de flexibilitat, estiraments. Si potser, fer-les a un espai fora la pista d'entrenament.
- Feedback, sensacions sobre la sessió
- Demanar sobre si el valor del dia ha aparegut durant la sessió.