

L'APRENENTATGE EN EL BÀSQUET DE FORMACIÓ



Roger Dehesa Geli

TÍTOL ORIGINAL: L'APRENTATGE
EN EL BÀSQUET DE FORMACIÓ
AUTOR: Roger Dehesa Geli
DISSENY GRÀFIC: Jaume Geli
FOTOGRAFIA: Gerard Mendoza i altres autors
IMPRESSIÓ: Lith Gràfiques s.l.

AGRAÏMENTS: Fina, Pep, Rafa, Gerard, Met,
Aldo, Dani, i a totes les meves jugadores que
m'han ensenyat tant.

Tots els textos i fotografies d'aquest llibre
tenen drets reservats. Es prohibeix la seva
reproducció total o parcial sense el permís
dels autors.

ÍNDEX

- 05** Introducció
- 07** Consells importants
- 09** Pre-mini
- 23** Mini
- 33** Passarel·la
- 45** Cadet
- 63** Junior
- 73** Annex



INTRODUCCIÓ


Benvolgut entrenador o entrenadora, primer de tot moltes gràcies per estar llegint aquest document. Entrenar no és quelcom fàcil i si tens experiència ja ho saps, moltes hores preparant entrenaments i intentant gestionar el millor que saps el teu equip. Però no et preocupis, tots, inclòs els millors entrenadors del món, han sigut principiants i m'atreviria a dir que la majoria encara ho som. No et pensis que amb aquesta guia et convertiràs amb un expert del bàsquet, que tot t'anirà bé i no tindràs cap problema, ni molt menys! El que vull és intentar ajudar-te, aquí trobaràs informació de grans entrenadors, de gent que en sap molt més que tu i que jo. La meua intenció és transmetre't aquesta informació, que la facis teua i l'utilitzis de la forma que creguis. També m'agradaria fer-te adonar d'una cosa, en el bàsquet de formació trebalem amb petites persones. No te n'oblidis mai siusplau, i perquè ho sàpigues, la teua feina és molt important. Paguin el que et paguin, tinguis el reconeixement que tinguis, tens tot el meu respecte.

Entrant en el tema, aquest document s'estructurarà de la següent forma. He decidit separar les categories i centrar-me amb cada una d'elles, parlant de les particularitats de cada una. Des de pre-mini fins a junior, tocaré tots els temes transcendents per aconseguir que els nostres jugadors i jugadores siguin el millor possible, dins i fora la pista. En quin moment evolutiu estan, quines necessitats tenen, com treballar la tècnica i la tàctica amb ells, com fomentar uns valors positius i necessaris, etc.



CONSELLS IMPORTANTS

PER A QUALSEVOL CATEGORIA I ENTRENADOR

- Com a entrenadors-formadors hem de crear un bon entorn d'aprenentatge, fent de l'espai on juguem a bàsquet un lloc on els jugadors i jugadores es sentin a gust i vulguin ser-ne part. Com deia Sergi Llull al documental del seu entrenador, Pablo Laso, ell és un gran entrenador perquè s'encarrega de fer-nos feliços.
 - Tingues paciència, el camí de la formació no és fàcil. Trobaràs entrenadors que agafaran dreceres per obtenir millors resultats però si fas bé la teva feina acabaràs tenint recompensa.
 - Sigues coherent i entén la categoria amb la qual treballes, un equip de formació no és un sènior petit. Aprèn de les seves necessitats, tant tècniques/tàctiques com personals per aconseguir un desenvolupament integral. Volem bons jugadors de bàsquet i bones persones!
 - Forma't tant com puguis, aprendre no fa mal i hi ha moltes maneres de fer-ho. Els cursos de la federació, els clínics i tallers, observant altres entrenadors.. Tu tries!
- 



Pre-mini

Objectius generals

- Iniciar el nen/a en el món del bàsquet.
- Despertar l'interès pel món de l'esport i tot el que l'envolta.
- Desenvolupar uns valors positius per la pràctica de l'esport i transferir-los a la vida personal.

Normes generals de la categoria

- 8 períodes de 6 minuts a temps corregut.
- Tots els jugadors jugaran des del començament un mínim de tres períodes abans del setè període, inclòs, i un màxim de cinc durant tot el partit. Per respectar la norma d'alineació els equips han de començar amb 8 jugadors, fer-ho amb menys serà derrota directe per l'equip que ho infringeixi.
- No hi ha temps de possessió.
- La cistella està a 2,60m del terra.
- La pilota és de mida 5.
- L'entrenador té dos temps morts, però no es poden demanar al mateix període.
- El tir de 3 punts es fa des de fora la zona.

Moment evolutiu

L'etapa pre-mini és aquella que passa entre els 8 i 10 anys, és a dir, a 3r i 4t de primària. És possible que durant aquests dos primers anys rebem nens que no han practicat mai esport i haurèm de ser molt conscients d'això.

Els nens i nenes a l'etapa pre-mini comencen a desenvolupar certes actituds, on les més importants són:

- Gran interès per aprendre.
- No hi ha res difícil, ho explora tot.
- Impressionables i explosius.
- Busquen l'aprovació de l'entrenador.
- Comencen a ser éssers molt socials.
- Comencen a tenir bon coneixement del seu cos.
- En l'àmbit esportiu, no hi ha mals hàbits.

A partir d'aquestes cinc premisses és on nosaltres, els entrenadors-formadors, haurem d'actuar. Despertat la seva curiositat, crear sentiment de pertinença a l'equip, animar-los a superar-se, a respectar i respectar-se, i sobretot a gaudir. Tots i totes voldran ser Stephen Curry o Laia Palau, i el més probable és cap d'ells s'hi acabi acostant mai però no per això no han de poder ser feliços jugant a bàsquet. Un cop una entrenadora em va dir que l'aprenentatge és com una finestra, si està tancada no s'aprèn però quan aquesta està oberta els nostres jugadors i jugadores ens poden sorprendre, i molt.

Els primers anys són perfectes perquè els jugadors comencin a desenvolupar unes habilitats motrius i uns valors que els acompanyaran la resta de la seva vida esportiva i personal. Cada vegada els nens i nenes són més sedentaris, surten menys a jugar al carrer i estan més hores assentats a la cadira. Probablement la majoria dels teus jugadors només practican esport quan estiguin a l'entrenament i a les hores del pati/educació física. Sigues conscient d'això, és important.

Si parlem de quines habilitats motrius hem de desenvolupar, són les següents:

Habilitat motriu	Descripció	Aplicació al bàsquet
Coordinació	Capacitat de fer el gest que volem amb la precisió exacte	Domini de pilota, desplaçament defensiu, tir, etc.
Equilibri	Capacitat per mantenir el cos en una posició i espai concrets	Posició defensiva, desplaçament defensiu, finalitzacions a cistella, tir, etc.
Visió perifèrica	Capacitat per veure un espai més ample sense haver de fixar-nos en aquest	Lectura d'espais en defensa i atac, presa de decisió.
Amplitud de moviment	Capacitat de fer el moviment el més gran i ràpid possible	Velocitat amb la pilota, treball defensiu, treball sense pilota, etc.
Velocitat de desplaçament multidireccional	Capacitat de realitzar un moviment acíclic en el menor temps possible	Velocitat amb la pilota, treball defensiu, treball sense pilota, etc.
Habilitats perceptives	Capacitat de captar informació i reconèixer-la de la forma més ràpida i eficient possible	Rebre la pilota, veure el company desmarcat, etc.

Al següent apartat parlarem sobre en quin moment de l'entrenament i de quina forma es poden treballar aquestes habilitats, i tot i que no hi haurà una forma única per fer-ho hem de ser conscients que estem treballant amb pre-minis. Quan entrenem a nens d'aquesta edat hem de tenir present que la seva fase de recuperació és molt més gran que la dels adults, per tant, no podem sobrecarregar-los amb exercicis molt intensos ja que això podria afectar el seu procés evolutiu.

L'entrenament, com enfocar-lo

Una característica compartida en totes les categories és com estructurarem l'entrenament, el millor seria dividir-lo en tres parts; escalfament, part principal i tornada a la calma.

Escalfament

La primera part de l'entrenament és la més indicada per fer un treball específic de les habilitats motrius. A aquesta edat el més recomanable és fer-ho en forma de joc adaptat, per exemple, jugar a l'stop amb pilotes de bàsquet, al cementiri o altres jocs que ajudaran a millorar el seu desenvolupament. Quan estem fent aquest exercici estem jugant, i si be és imprescindible treballar les habilitats motrius o gestos tècnics que ja tinguin assolits també hem d'intentar fomentar valors que voldrem que desenvolupin al llarg de l'entrenament. El treball en equip, la solidaritat, el respecte, l'esforç i una llarga llista de valors han d'estar presents en aquesta fase inicial. Així que podríem dir que un bon escalfament:

HABILITATS MOTRIUS + TREBALL DE VALORS = ESCALFAMENT COMPLERT

Part principal

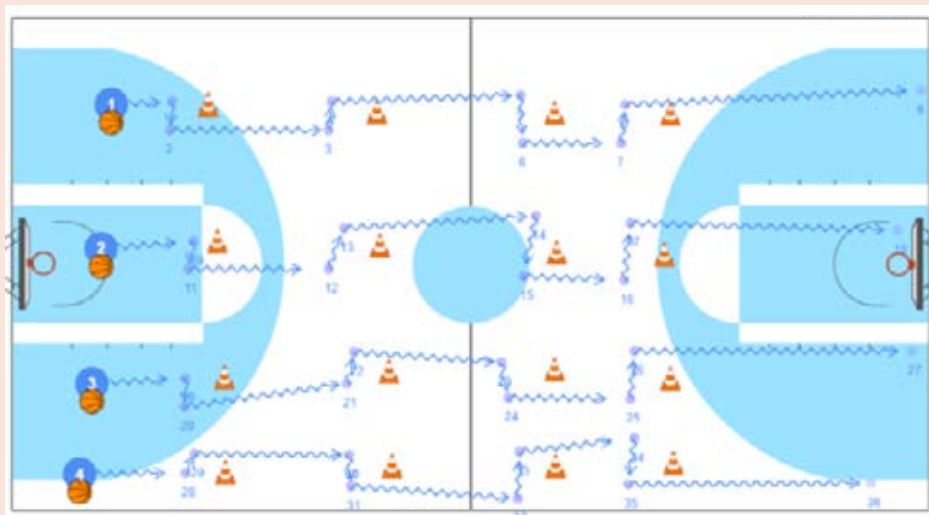
La part central de l'entrenament s'ha de dedicar pràcticament en la seva totalitat al treball de tècnica individual i la seva aplicació a l'1c1, estem entrenant a nens i nenes que acaben d'iniciar-se a aquest esport i si no els hi donem les eines necessàries la seva evolució podria veure's malmesa. Recomano fer la següent evolució; començar treballant la tècnica individual de forma analítica, ensenyant quin gest estem treballant i com volem fer-lo per després utilitzar-lo a un exercici de "caos", i finalment a l'1c1. Com s'ha dit anteriorment els nens i nenes d'aquesta edat són molt impressionables, doncs aprofitem això al nostre favor. Una bona forma d'incitar-los al treball analític pot ser mitjançant el vídeo, aprofitant les noves tecnologies tenim accés a tota la informació que volem i això ens pot servir per ensenyar als nostres

jugadors una acció que ha fet un jugador o jugadora professional. Els hi encanta veure i imitar l'acció del jugador que estan veient, i sovint, tenen una motivació més alta per assolir el que els hi hem proposat.

Tornant al tema de l'evolució del treball de tècnica i tàctica individual, com entrenadors volem ensenyar el canvi de mà per davant i per això necessitem que el nostre jugador aprengui a fer aquest gest. El primer exercici s'haurà d'enfocar a la seva totalitat a aprendre aquesta acció, sense més dificultats ni estímuls, simplement que ell o ella aprengui a passar la pilota d'una mà a l'altre per davant del seu cos. Un cop el jugador té assolit això hem de mirar de fer un pas previ a l'1c1, aquest pas és el caos. El caos no és res més que donar diferents estímuls per treballar aquest canvi, aquí un exemple gràfic:



Exercici analític de canvi de mà



Exercici amb caos



En el primer exercici, el de treball analític, els jugadors només han de centrar-se en fer el canvi de mà. L'objectiu és senzill, avançar de con a con i quan s'ocorre davant d'aquest parar-me i fer el canvi de mà per davant. En el moment que introduïm caos tot canvia, és més complicat, donem estímuls. L'exercici de caos consisteix en intentar robar la pilota dels companys i intentar que no em robin la meua dins l'espai limitat. Per aconseguir que no em robin la meua haig d'utilitzar el canvi de mà per davant. A aquest exercici ja entren tres factors; el gest tècnic, el moment en qual fer-lo i l'espai on fer-lo.

L'últim pas d'aquesta evolució serà aplicar el gest tècnic a l'1c1, i aquí podem fer-ho de dues formes. La primera serà donar una avantatge a l'atacant perquè pugui utilitzar el gest i la segona serà sense donar-li, sent ell qui haurà de decidir si és necessari utilitzar-lo o no. Dos exemples més:

Exercici amb avantatge ofensiva

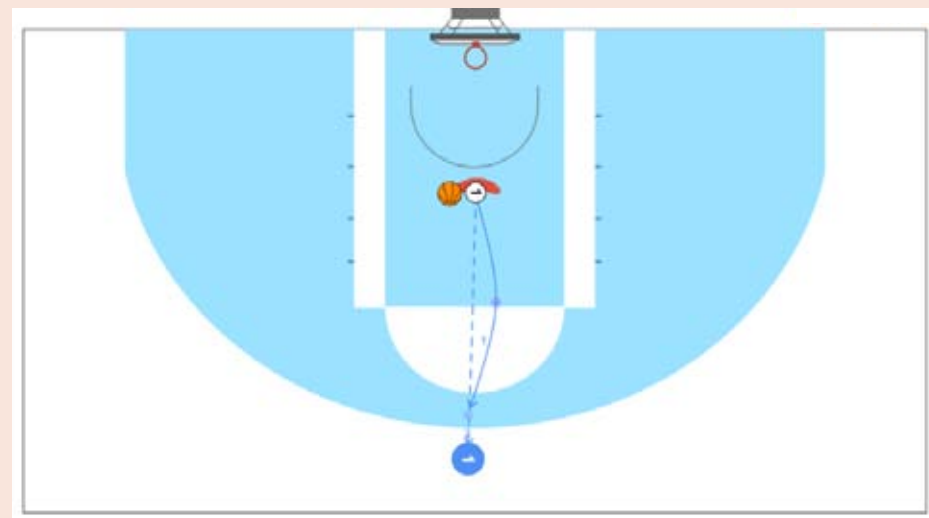


Al primer exercici busquem que l'atacant tingui un avantatge per poder fer el canvi de mà per davant. En aquest cas atacant i defensor surten al mateix temps, el primer fins davant del con taronja per fer el canvi de mà i atacar l'espai contrari mentre que el defensor ha de tocar el con verd i anar a defensar.

El segon exercici no hi ha avantatge, el defensor amb pilota li passa a l'atacant i corre fins davant seu. Allà toca la pilota de les mans de l'atacant i comença l'1c1.

Aquest treball de tècnica i tàctica individual és el que ha d'ocupar la major part de la sessió, tot i així, no podem oblidar que el dissabte hi ha el partit i necessitem que els jugadors sàpiguen estar dins d'una pista de bàsquet. Segurament tots i totes quan érem petits ens ensenyaven el clàssic 5 oberts; dos jugadors ocupant la cantonada, dos als 45 graus del tir lliure i un al centre. Això està molt bé, i més endavant serà una

Exercici sense avantatge ofensiva



eina tàctica fonamental però no ho és a l'etapa pre-mini. Els nostres petits jugadors de bàsquet han de saber només una norma, no poden estar enganxats a un company que tingui la pilota. Ens ha de ser igual quin espai ocupin mentre respectin el que els hi hem dit, tot el que es surti d'això pot incidir negativament a la seva presa de decisions en el joc. El que recomano per treballar aquesta norma és fer situacions de joc reduïdes (2c2, 3c3, superioritats..) per dos motius. El primer motiu és facilitar la lectura dels espais, per una qüestió molt senzilla, quan menys jugadors més espai. El segon motiu és perquè tinguin més la pilota, si posem en el nostre entrenament de forma molt habitual situacions de 4c4 o 5c5 trobarem jugadors que tindran molt protagonisme i d'altres no en tindran cap. Si això passa estem fent quelcom malament com entrenadors, hem d'intentar que tots millorin i siguin protagonistes, TOTS han de poder gaudir del bàsquet independentment de les seves habilitats.

A l'annex trobaràs documents amb exercicis que et poden ajudar, però sobretot, el més important no és quin exercici triar sinó quins objectius vull treballar amb aquell exercici i com l'enfocaré a l'entrenament.

Tornada a la calma

Acabar l'entrenament amb una competició/joc de tir suau no és una mala idea, relaxar els jugadors abans de fer els estiraments sempre ajuda a que estiguin més tranquils durant aquests. No intentis acabar l'entrenament amb un exercici molt intens i després fer que estirin amb calma, pots tornar-te boig.

Hi ha una cosa que has de fer al final de cada entrenament, personalment ho faria abans dels estiraments, però tu busca l'estratègia que et vagi millor. Si hem dit que al principi de l'entrenament hem de posar als nostres jugadors objectius (un a nivell de valors i un a nivell tècnic com a mínim) i explicar-los per sobre què volem fer a l'entrenament i en quins punts volem focalitzar-nos, al final hem de fer-ne una valoració. Aquesta és important que sigui el més positiva possible, si han aconseguit una petita millora en el gest tècnic que havíem proposat felicitem-los i animem-los a que el següent entrenament sigui millor. Encara més important quan parlem dels valors, aquest ha de ser l'objectiu que més hem de voler complir. No sempre podrem ajudar als nostres jugadors a ser uns cracks, però sempre els hem d'ajudar a ser bones persones.

No ens oblidem dels estiraments, fonamentals després de qualsevol pràctica esportiva.

El partit

El partit és una eina educativa genial i ens pot servir per crear un clima a l'equip i el seu entorn molt positiu. Sé que a ningú li agrada perdre, però guanyar deixant de banda a un jugador és la pitjor derrota que tindràs. Intenta que tots els jugadors juguin un nombre just de minuts, no només valorant les seves habilitats sinó també la seva actitud i el seu compromís amb l'equip. Ja tindran temps perquè els valorin pel que saben fer, no ho fem a aquesta categoria.

Com encarar el partit és una qüestió molt important, s'ha de fer igual que a l'entrenament, posant un o dos reptes/objectius que volem intentar assolir durant el mateix. I quan ho assoleixin, celebra-ho amb ganes, que se'n adonin que han fet el que tu els hi demanaves. Els objectius han de ser adequats al que hem treballat a l'entrenament i assolibles pel seu nivell, no complir-los molt sovint els hi generarà frustració. Recorda com hem dit quan parlàvem del moment evolutiu del nen, busquen la teva aprovació.

Continguts tècnics-tàctics

	Hauria de conèixer	Hauria de dominar
Domini de pilota	<ul style="list-style-type: none"> · Bot de protecció amb les dues mans · Canvis de mà (davant, darrera, sota cames) · Hemisferis de la pilota 	<ul style="list-style-type: none"> · Bot avançat amb les dues mans · Bot estàtic amb les dues mans
Tir	<ul style="list-style-type: none"> · Mecànica de tir; llançar amb una sola mà, finalitzar amb un cop de canell, que la mà no tiradora no molesti en el tir. · Posició de les cames en el tir; peus separats, cames flexionades quan es tira · Extensió del cos en el gest final del tir 	
Passada	<ul style="list-style-type: none"> · Passada a dues mans directe · Passada a dues mans picada · Passada a dues mans per sobre el cap 	
Parades i arrancades	<ul style="list-style-type: none"> · Parada amb dos temps · Parada amb un temps 	
Defensa	<ul style="list-style-type: none"> · Posició defensiva · Desplaçament defensiu · Passos de frenada 	

Treball de valors

Les persones som animals de costums, no hi ha dubtes. Fixem-nos què fem nosaltres cada matí quan ens despertem, seguim unes rutines, fem les coses en el mateix ordre i si no ho fem segurament no ens sentirem còmodes. El treball de valors amb nens i nenes pre-mini ha de ser enfocat a això, crear rutines. Fer que et vinguin a saludar quan arriben al pavelló, que s'acomiadin quan marxen, que respectin el torn de paraula, etc. Poden semblar-nos coses poc importants, per què perdre el temps en això quan puc ensenyar-los a tirar millor, no? Doncs molt senzill, el teu deure com entrenador-formador és crear un entorn favorable per l'aprenentatge íntegre del nen, no fer que sigui el nou LeBron James. Haurem d'ajudar-los a desenvolupar actituds molt importants com són:

ORDRE – ESFORÇ – ESPERIT D'EQUIP – AUTOCONTROL – COOPERACIÓ – AUTOESTIMA

L'avor, no és senzill, cada jugador és un món diferent amb un entorn i una situació personal totalment diferent, que les entenguis i respectis és el primer pas per ajudar-los.

Hi ha moltes formes i estratègies per treballar els valors a aquesta edat, però hi ha una qüestió que és fonamental i aquí no podem fallar. Sigues coherent amb el que dius i el que fas. No els hi parlis d'esforç i estiguis mig entrenament assentat a una cadira, no parlis d'autocontrol i insultis a l'àrbitre quan s'equivoca, no parlis de cooperació i obviïs l'ajuda del teu segon entrenador. Els nens s'adonen d'això, ets el seu mirall i imitaran les teves actituds.

Hi ha una estratègia que acostuma a funcionar molt bé a aquesta edat, la llibreta de valors. El primer dia de temporada se'ls hi dóna una llibreta on cada mes es treballa un valor diferent. El primer entrenament del mes l'entrenador proposa el valor a treballar i els hi explica què entén ell per aquest valor, al llarg dels entrenaments l'entrenador va proposant diferents activitats que els nens han de fer a casa i portar quan se'ls hi demani. Alguna de les activitats que es poden proposar són:

- Definició del valor que estem treballant, què vol dir i per què és tant important.
- Fer un dibuix sobre el valor.
- Explicar situacions negatives on aquest valor hagi faltat i com li han fet sentir.
- Explicar situacions positives on aquest valor hagi faltat i com li han fet sentir.

Fer aquestes activitats abans de l'entrenament és la millor forma per donar importància al valor que estem treballant durant la sessió, així si algun moment ens està fallant podem fer-lis memòria.


Un altre fet molt important per crear bones actituds és fer part a la família i l'entorn del treball que estem fent, són nens d'entre 8 i 10 anys pel que són totalment dependents de la seva família. Si fem que aquesta s'involucri amb les activitats que estem fent i ens recolzi amb allò que volem ensenyar aconseguirem una victòria molt gran, la de fer bones persones.



El joc és una eina molt útil per treballar valors positius amb els esportistes



MINI



El treball a la categoria mini serà aquest sempre i quan els jugadors tinguin assolit el que s'ha explicat a la categoria pre-mini, sinó, s'haurà de començar per l'explicat abans.

Objectius generals

- Tenir una base sòlida de les habilitats tècniques i físiques per fer el salt a l'anella gran.
- Assentar el treball de valors fet a la categoria pre-mini.
- Utilitzar la competició com a eina educativa.

Normes generals de la categoria

- 8 períodes de 6 minuts a temps corregut.
- Tots els jugadors jugaran des del començament d'un mínim de tres períodes abans del setè període, inclòs, i un màxim de cinc durant tot el partit. Per respectar la norma d'alineació els equips han de començar amb 8 jugadors, fer-ho amb menys serà derrota directe per l'equip que ho infringeixi.
- No hi ha temps de possessió.
- La cistella està a 2,60m del terra.
- La pilota és de mida 5.
- L'entrenador té dos temps morts, però no es poden demanar al mateix període.
- El tir de 3 punts es fa des de fora la zona.

Moment evolutiu

L'etapa mini és aquella que passa entre els 10 i 12 anys, és a dir, a 5è i 6è de primària. Aquests anys trobarem una barreja de la qual haurem de ser molt conscients a l'hora d'encarar els entrenaments, tindrem nens que porten jugant dos o tres anys a bàsquet i d'altres que ho faran per primera vegada pel que haurem de dedicar una gran quantitat de temps a buscar exercicis que serveixin per tot l'equip.

Els nens i nenes a l'etapa mini comencen a desenvolupar certes actituds, on les més importants són:

- Gran capacitat per aprendre i curiositat.
- Ganes d'aprendre.
- Més capacitat d'atenció.

· Millor control de les seves emocions.

Tenir en compte aquestes actituds i utilitzar-les al teu favor ajudaran molt al bon desenvolupament col·lectiu i individual del grup,

Si a pre-mini ja centràvem part de l'entrenament a treballar les habilitats motrius essencials, a la categoria mini encara hem de posar-hi més èmfasis ja que ens trobem a la millor etapa per fer-ho. Dedicar una quantitat important de temps a la coordinació, l'amplitud de moviment, la velocitat de desplaçament multidireccional i al desenvolupament de la velocitat de reacció serà clau pel desenvolupament físic del nen o nena.

L'entrenament, com enfocar-lo

El treball de tècnica individual i l'1c1 seguirà sent la base de la categoria, per això la forma de plantejar els entrenaments no serà molt diferent a la de pre-mini. Al cap i a la fi estem parlant de dues categories que comparteixen reglament, tamany de pilota i cistella.

El nostre principal objectiu als entrenaments és desenvolupar als jugadors tècnica i físicament perquè el salt a la categoria passarel·la sigui el més senzill possible.

Escalfament

El més important abans de començar l'entrenament és plantejar objectius, sempre relacionats amb el que volem treballar. Com més encarat al que volem estigui més útil ens resultarà, així doncs, no plantejem objectius com defensar bé perquè, què és defensar bé? Centrem els objectius a aspectes més concrets del joc com estar molt actius de braços en defensa, fer canvis de mà forts, etc. A diferència de l'etapa anterior aquí podem fer objectius més centrats a l'aspecte que volem degut a que tenen una millor comprensió del joc. Ah! I no t'oblidis de plantejar objectius en quan a actitud, són iguals d'importants.

L'escalfament seguirà una dinàmica similar del que fèiem a pre-mini, utilitzant el joc adaptat com a eina principal pel desenvolupament d'habilitats motrius i els valors. Jugar està dins la naturalesa dels nens, així doncs, no hi ha millor manera que es desenvolupin que a partir del joc.

Part principal

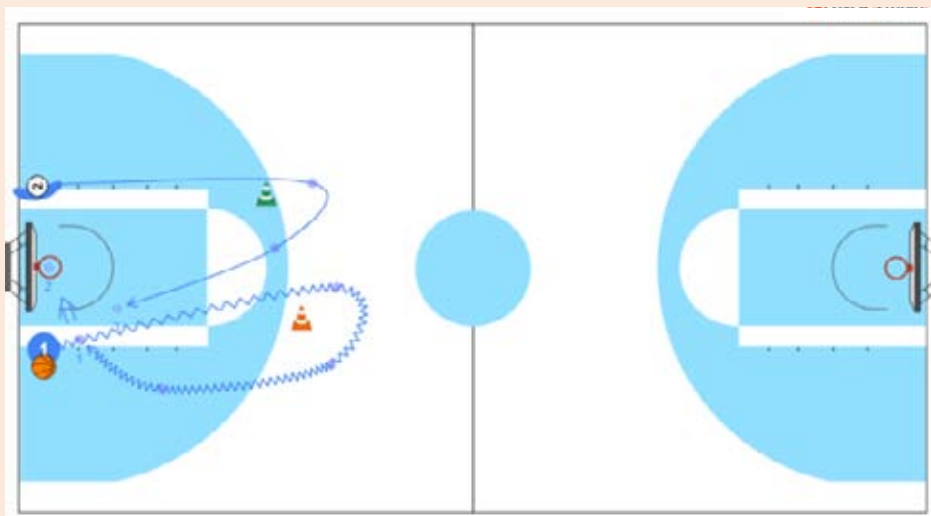
La major part de l'entrenament tornarà a estar dedicada al treball de tècnica individual i l'aplicació dels seus recursos a l'1c1, amb una petita diferència respecte l'etapa anterior. A la categoria mini ja podem començar a introduir aspectes de lectura de l'1c1, senzills, però que serveixin al jugador per decidir quin espai atacar i de quina forma fer-ho. Al tenir una capacitat tècnica i física superior podrem dificultar als jugadors amb estímuls que compliquin les situacions, aquí dos exemples, de molts que podrem trobar:

Exercici 1 d'1c1 lectura de la defensa



Aquest primer exercici és molt senzill, atacant i defensor surten a la senyal de l'entrenador per frenar-se davant la porta de cons. Atacant, sense parar de botar, espera a que defensor toqui un dels dos cons per atacar l'espai contrari. L'objectiu de l'exercici és que l'atacant decideixi bé l'espai que queda lliure i utilitzi la mà més llunyana del defensor per atacar, fent un canvi de mà si és necessari.

Exercici 1 d'1c1 lectura de la defensa



El segon exercici té una mecànica diferent tot i que treballem el mateix objectiu, la pressa de decisió. Atacant i defensor surten a la senyal de l'entrenador, atacant sempre ha de rodejar el con taronja i defensor el verd per jugar l'1c1. Si volem complicar-ho, durant l'exercici podem anar movent els cons de posicions perquè s'hagi de fer una lectura diferent de l'espai.

Ajudar als jugadors a tenir una bona lectura de l'1c1 ens facilitarà molt les coses quan afegim altres companys. Per aconseguir-la necessitem fer un treball enfocat a això. Els exercicis, triïs quins triïs, han de tenir situacions el més reals possibles per poder fer una bona transferència als partits.

Com que ja comencem a parlar d'aspectes "tàctics" individuals (la lectura de l'1c1 és un aspecte de la tàctica) és una bona etapa per començar a introduir l'ús de paraules clau. Utilitzar paraules clau pot ajudar als jugadors a identificar de forma ràpida el que volem transmetre'ls. Si mirem els dos exercicis proposats anteriorment hi ha dues possibles decisions, atacar on hi ha la defensa o atacar l'espai contrari de la defensa. Dir-ho d'aquesta forma, a part de ser més llarg, pot confondre el nen en

etapes posteriors així doncs hauríem de canviar aquests dos termes per espai net i espai brut. Al final les paraules que utilitzis han de dependre de tu, però dóna un cop d'ull als arxius de la PDP (tindràs l'enllaç a l'annex) que allà tenen una bona llista i et podrà ser útil.

Tampoc ens podem oblidar que hi ha partit el cap de setmana i els jugadors han de saber conèixer amb altres dins la pista però no cal dedicar gaire temps a exercicis de 2c2, 3c3. El joc a la categoria mini s'hauria de basar en la suma d'1c1 i les seves lectures individuals.

Tornada a la calma

Com dèiem anteriorment acabar amb un exercici molt intens no és bona idea, ni els hi fas un bé físicament ni els relaxes mentalment. L'últim exercici pot anar destinat a un treball de tir, que a més fer-lo cansat tindrà una transferència real al partit, on tirem després d'un esforç. Competicions, roda suau, el que tu decideixis.

I com sempre, si al principi hem plantejat uns objectius al final hem de revisar-los. Veure si els hem complert o no i per quin motiu això ha passat. Si un objectiu tècnic no s'ha complert no els renyis, si ho han intentat anima'ls a que ho tornin a fer el següent entrenament. És diferent quan parlem dels objectius d'actitud o valors, si no s'han esforçat, no han sigut bon companys o el que sigui que haves demanat dóna-hi molt d'èmfasi i que es noti que no vols que es repeteixi.

No ens oblidem dels estiraments, fonamentals després de qualsevol pràctica esportiva.

*Els bons
equips es tornen
grans equips quan el
"nosaltres" passa per
sobre el "jo".*

Phil Jackson

El partit

Et dic el mateix que vaig fer a l'anterior capítol, posa objectius, treballa perquè es compleixin i que tots siguin part del joc. Deixa'ls-hi molt clar que guanyar significa complir els objectius i assegurat que tots gaudeixin, independentment del seu nivell.

Continguts tècnics-tàctics

	Hauria de conèixer	Hauria de dominar
Bot	<ul style="list-style-type: none"> · Bot amb el cap aixecat amb les dues mans · Bot de protecció amb dues mans 	<ul style="list-style-type: none"> · Bot estàtic amb les dues mans · Bot avançat amb les dues mans
Tir	Mecànica de tir; tronc superior	· Mecànica de tir; tronc inferior
Passada	<ul style="list-style-type: none"> · Passada sobre cap · Passada sobre bot 	· Passada a dos mans de pit i picat
Finalitzacions	<ul style="list-style-type: none"> · Variants de les entrades (canvis de peu, pas perdut, euro-step...) · Anella passada 	· Entrades amb les dues mans
Parades i arrancades		<ul style="list-style-type: none"> · Parades a un i dos temps · Arrancades obertes i creuada · Recepcions en carrera (pas 0)
Defensa	· Desplaçament defensiu	· Posició defensiva a la pilota
Tàctica	<ul style="list-style-type: none"> · No estar dins la zona · Saber no estar enganxat a la pilota, amb més alternatives (tall, porta enrere...) 	

Treball de valors

El treball de valors no dista molt del de l'etapa pre-mini, són edats amb característiques similars i seguir amb les estratègies que hem utilitzat no ens anirà malament. Els valors, o les actituds que haurem de potenciar amb més èmfasi són les mateixes:

ORDRE – ESFORÇ – ESPERIT D'EQUIP – AUTOCONTROL – COOPERACIÓ – AUTOESTIMA

Si a pre-mini vam utilitzar el recurs de la llibreta de valors aquí podem fer quelcom semblant, una estratègia que dóna molt bons resultats és fer-ho a partir de vídeos o històries. Ensenyar vídeos del que estem parlant (poden ser vídeos d'esportistes, o no) o explicar-li's històries perquè hagin de treure moralitat d'aquesta funciona. A l'annex et deixaré algun vídeo i història que he utilitzat.



La forma amb què ens comuniquem és molt important per fer arribar el missatge que volem transmetre a jugadors i jugadores.



PASSAREL·LA



El treball a la categoria passarel·la serà aquest sempre i quan els jugadors tinguin assolit el que s'ha explicat a la categoria pre-mini i mini, sinó, s'haurà de començar per l'explicat abans.

Objectius generals

- Seguir amb l'aprenentatge fet a les categories anteriors.
- Preparar als jugadors pel pas al bàsquet FIBA.
- Ajudar a superar de manera integral aquesta etapa de canvis.

Normes generals de la categoria

- 8 períodes de 5 minuts a temps parat.
- Tots els jugadors jugaran des del començament un mínim de dos i un màxim de quatre períodes abans del sisé, inclòs, essent les dues últimes parts lliures i amb la possibilitat de fer canvis. Per respectar la norma d'alineació els equips han de començar amb 8 jugadors, fer-ho amb menys serà derrota directe per l'equip que ho infringeixi.
- No hi ha temps de possessió.
- Hi ha 8 segons per passar camp.
- La cistella està a 3,05m del terra.
- La pilota és de mida 5 el primer any i mida 6 (en cas de noies) i 7 (en cas de nois) el segon any.
- L'entrenador té dos temps morts, però no es poden demanar al mateix període.

Moment evolutiu

L'etapa passarel·la és aquella que passa entre els 12 i 14 anys, és a dir, entre 1r i 2n d'ESO. És una etapa amb molts de canvis; físics, mentals i de la vida quotidiana. Deixen de ser nens i nenes que van a l'escola per convertir-se en nois i noies que van a l'institut. Els problemes es magnifiquen, tot es fa més gros i a algunes persones els hi afecta més que a d'altres. Com sempre vull destacar-te algunes actituds o situacions a les quals hauràs de donar molta atenció:

- Capacitat per raonar i fer suposicions.
- Es comença a consolidar la personalitat.
- Tendència a l'egocentrisme.

- Inici de la pubertat amb els seus canvis físics.
- Busquen l'aprovació social.
- Fan seus els valors amb els quals els han educat.

Els esforços que hem fet com entrenadors-formadors a les primeres etapes és important per fer que els jugadors arribin a aquest moment de canvis amb uns valors propis d'un esportista. Són molts els nois i noies que comencen a abandonar l'esport a aquestes edats i això hem d'intentar evitar-ho amb la màxima mesura possible. Com més grans són més conscients es fan sobre el que passa per tant hem de procurar de ser el millor exemple possible.

Aquesta etapa de la seva vida és complicada i nosaltres hem d'intentar facilitar-la, no complicar-la encara més. Per ajudar-los hem d'entendre quin moment estan passant, però no per això hem de permetre'ls que traieixin tots aquells valors que els hi volem inculcar. Hem d'estar preparats per combatre les actituds negatives que se'ns presentin, no les volem dins d'una pista de bàsquet.

Però no tot és dolent, ni molt menys, fixa't en l'última característica que t'he dit. Fan seus els valors amb els quals els han educat. És una passada veure un equip de nois i noies d'aquesta edat lluitar cada pilota, celebrar els èxits amb els companys i estar junts als mals moments. Que aquesta sigui la teva victòria, no la del marcador. Si ho dones tot per ells, ells ho faran per tu, tingues-ho clar.

L'entrenament, com enfocar-lo

Primer de tot, abans de parlar de l'entrenament, hem de veure quins canvis hi ha hagut a la categoria. Cistella alta, canvis en la distribució dels minuts de joc, el triple passa a ser a 6,25, etc. Tots aquests factors els hem de tenir en compte a l'hora d'enfocar l'entrenament, com també els seus canvis físics.

A la categoria passarel·la ja començaran a entrar aspectes de tàctica col·lectiva, dels quals no havíem parlat fins ara. A l'explicació de la part central t'ho dividirà amb dos àmbits; construcció de la tècnica/tàctica individual i construcció de la tàctica col·lectiva. Però cada cosa al seu temps, comencem pel principi, l'escalfament.

L'escalfament

Com ja fèiem a les anteriors etapes parlar amb l'equip abans de l'entrenament és fonamental, plantejar reptes i objectius segueix resultant molt positiu i és una forma de captar la seva atenció.

Seguir utilitzant jocs adaptats per escalfar no és una mala idea però aquests ja han de començar a tenir uns continguts cognitius, m'explico, a aquesta edat ja és necessari dedicar un temps més important a la lectura, ja sigui; de l'1c1, de la passada, del tir, del tall, del reemplaç... i és per aquest motiu pel qual a part d'escalfar el cos també hem d'escalfar la ment. Buscar jocs que comparteixin aquestes dos característiques ha de ser el teu objectiu.

També hem comentat abans que és una etapa de canvis físics importants i això augmenta el risc de lesió. Per evitar-ho s'hauria de fer un treball de prevenció de lesions com a mínim un dia per setmana, a l'annex trobaràs diferents propostes sobre el mateix.

Part principal

Construcció de la tècnica i tàctica individual

Una gran part del cos de l'entrenament ha de seguir centrant-se en aspectes de tècnica individual i aplicació a l'1c1, els experts diuen que al voltant d'un 70% de la sessió. Com que ja estem parlant d'unes edats més avançades és molt probable que el que treballem sigui una seqüència d'accions tècniques i no només una. Una de les metodologies més de moda actualment en el bàsquet argentí parla de fer blocs de focalització, és a dir, que nosaltres com a entrenadors tot i proposar exercicis amb diverses accions tècniques ens centrem amb la correcció d'una en concret. Posem un exemple:

A l'exercici en qüestió el jugador ha de fer un canvi de mà per sota les cames, avançar fins un con fer una parada a un temps, fintar, fer una sortida creuada i finalitzar amb la mà més llunyana a l'anella. Quantes coses, no? Si ens posem a corregir totes les accions que es poden millorar podem sobrecarregar d'informació al jugador i fer que no canviï res. Per aquest motiu ens hem de centrar en una en concret.

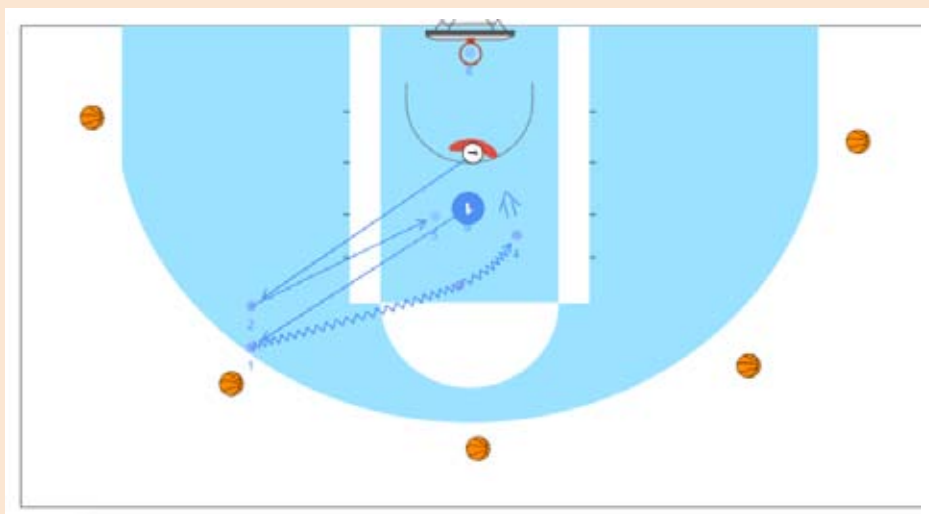
Des del Método CABB (Confederación Argentina de Básquetbol) parlen que aquests blocs de focalització han de ser d'una setmana, però això ets tu qui ho ha de decidir.

L'evolució de la tècnica individual serà la mateixa que a pre-mini i mini.

EXERCICI ANALÍTIC > CAOS > 1c1

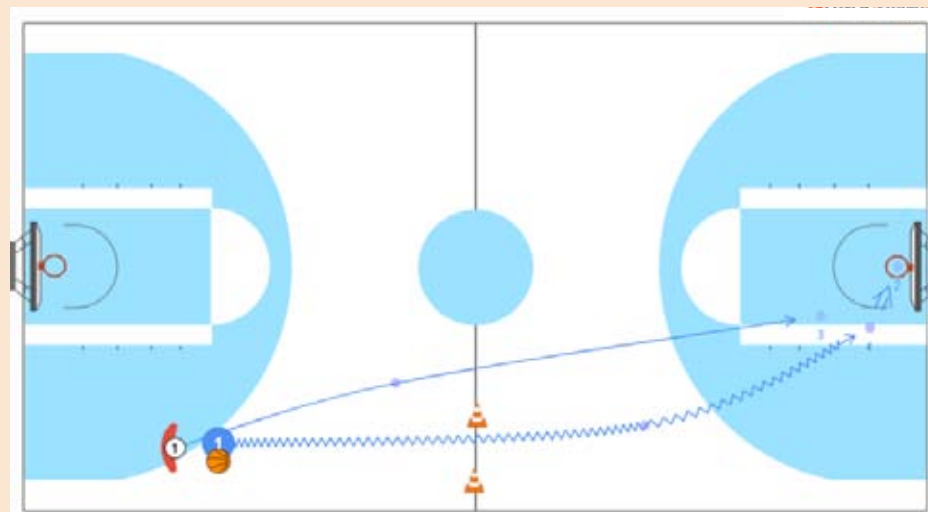
Cada vegada haurem de destinar menys temps a l'analític i al caos i més a l'1c1 i les lectures d'aquest. Aquí et deixo dos exercicis de lectura de l'1c1 més complicats que els de l'etapa mini.

Exercici 1 d'1c1



En el primer exercici l'atacant està davant la defensa, quan la primera vol va a buscar una pilota per jugar l'1c1. Aquí hi ha dos coses que ha de llegir l'atacant; a quina part del camp estic i on tinc la defensa quan agafo la pilota. Si volem complicar l'exercici podem afegir una altra parella que surti al mateix temps, així l'atacant haurà de decidir en funció de la seva defensa i de l'espai que ocupi l'altre parella.

Exercici 2 d'1c1



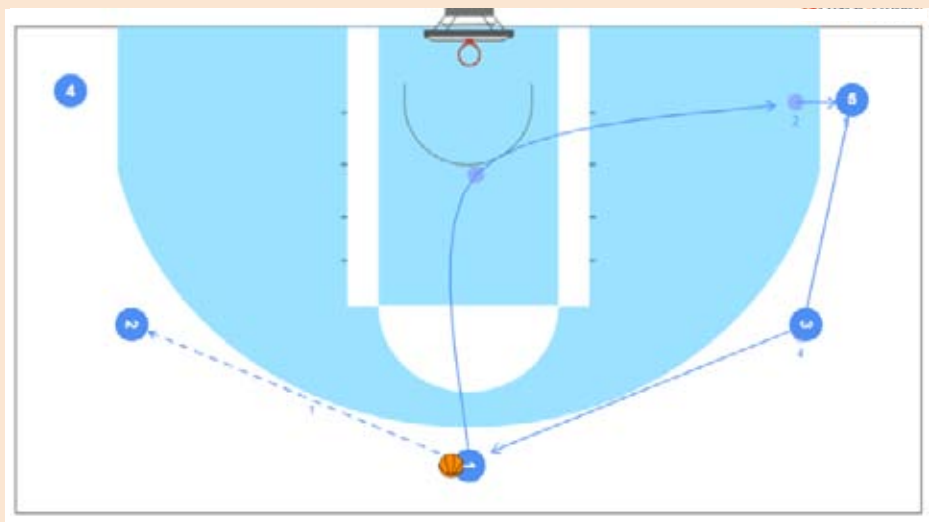
El segon exercici també treballem lectura de l'1c1 però en aquest cas tota pista. Quan l'atacant fa el primer bot comença l'exercici, aquesta ha de passar entre mig de la porta de cons mentre que la defensa ha de fer-ho per un dels dos costats. Aquí és on entra la presa de decisió de l'atacant ja que ha de veure per quin costat tindrà la defensa i per tant amb quina mà botar i fer la finalització.

Construcció de la tàctica col·lectiva

La tàctica col·lectiva a aquesta categoria serà molt senzilla i anirà destinada a aprofitar els avantatges que els jugadors treguin a l'1c1. El que haurem de buscar com a entrenadors és crear un joc ràpid i dinàmic que permeti a tots els jugadors ser importants dins la pista, sense assignar posicions ni utilitzar els nens en funció de les seves habilitats. Tots han de fer de tot.

Per començar l'estructura ofensiva utilitzada hauria de ser el 5 oberts i l'acció predominant del joc el passar-tallar-reemplaçar. Aquí un petit diagrama.

Estructura ofensiva 5 oberts



Com que aquestes accions no necessiten d'un gest tècnic concret ni específic hauríem d'ensenyar-ho fent una evolució molt senzilla. Començar fent exercicis sense defensa (2c0, 3c0), per després fer un exercici de superioritats (2c1, 3c2) seguit d'un altre amb joc reduït (2c2, 3c3) i per últim aplicar-ho al 5c5. A la categoria passarel·la el treball tàctic no és molt complicat, ni hem de destinar-hi molt de temps així que començarem a posar més èmfasi a aquesta evolució a partir de la categoria cadet, on te l'explicaré amb molt més detall.

Tornada a la calma

La part final de l'entrenament l'estructurarem com hem fet fins ara, acabant amb uns exercicis de tir que siguin poc exigents físicament per després parlar dels objectius que havíem proposat al principi de tot. RECORDA, si es plantegen reptes o objectius sempre ha d'haver-hi una valoració final.

No ens oblidem dels estiraments, fonamentals després de qualsevol pràctica esportiva.

El partit

Has canviat de categoria, aquí es juguen 8 parts de 5 minuts a temps parat. Els jugadors han de jugar mínim 2 parts i màxim 4 abans del 6è quart mentre que els dos últims són lliures i poden haver-hi canvis. Si a pre-mini i mini el partit era una eina educativa en potencia aquí encara ho és més, els jugadors tenen molta consciència del que passa i tots voldran agradar-te durant el partit. Saber gestionar aquestes emocions no és fàcil, i menys en una edat tant complicada.

Des d'un bon principi el missatge ha de ser que el partit s'ha de treure endavant com un equip, utilitza paraules com tots, junts, equip... per donar més valor al que volem fer. Planteja'ls-hi objectius a complir, més específics que a l'etapa anterior però adequats al que esteu treballant. Fer un bon tall després de passar la pilota, llegir bé el peu avançat del defensor, tirar amb la mecànica que hem treballat a l'entrenament... però també tenir bona actitud, respectar als rivals i l'àrbitre, etc.

Respecte als minuts de joc sigues el més coherent i just que puguis. Si quan vas començar la temporada vas dir que premiaries certs valors, fes-ho, no hi ha res que dolgui més als jugadors que sentir-se enganyats per l'entrenador. I com et dic sempre, les victòries s'aconsegueixen amb tots els jugadors tinguin més o menys habilitats. Si en deixes algun de banda el que hi perds més ets tu.

Continguts tècnics-tàctics

	Hauria de conèixer	Hauria de dominar
Domini de pilota	<ul style="list-style-type: none">· Revers· Bot de lectura (hesitation)· Combinacions de canvis	<ul style="list-style-type: none">· Bot estàtic amb les dues mans· Bot avançat amb les dues mans· Canvis de mà principals (davant, darrera, sota cames)· Bot amb el cap aixecat amb les dues mans· Bot de protecció amb dues mans· Bot d'hemisferis
Tir	<ul style="list-style-type: none">· Execució ràpida del tir· Crear espai en el tir	<ul style="list-style-type: none">· Mecànica de tir en la seva totalitat

	Hauria de conèixer	Hauria de dominar
Passada	<ul style="list-style-type: none"> · Darrera l'esquena · Darrera el cap · Passada oberta sobre bot · Passada oberta en estàtic 	<ul style="list-style-type: none"> · Passada a dos mans de pit i picat · Passada sobre cap · Passada sobre bot
Finalitzacions	<ul style="list-style-type: none"> · Absorbir contacte a les entrades 	<ul style="list-style-type: none"> · Entrades amb les dues mans - Variants de les entrades (canvis de peu, pas perdut, euro-step...) - Anella passada
Parades i arrancades	<ul style="list-style-type: none"> · Joc de peus (pivotar, joc al poste) 	<ul style="list-style-type: none"> · Parades a un i dos temps · Arrancades obertes i creuada · Recepcions en carrera (pas 0)
Defensa	<ul style="list-style-type: none"> · Bloqueig de rebot 	<ul style="list-style-type: none"> · Posició defensiva · Desplaçament defensiu · Saltar a l'ajuda
Tàctica		
Ofensiva	<ul style="list-style-type: none"> · Lectura del bot i passada · Llegir esquena a la defensa · Altres estructures ofensives (4 exteriors – 1 interior mòvil) · Mà a mà · Llegir la defensa (com arriben els peus, cap on em decanta, veure quin espai està nèt) · Joc sense pilota bàsic (tallar/ reemplaçar després de passada) · Sortida de contraatac 	<ul style="list-style-type: none"> · 5 obertes
Defensiva	<ul style="list-style-type: none"> · Posició d'ajudes · Posició línia de passada · 2c1 defensiu · Negar centre · Balanç defensiu 	<ul style="list-style-type: none"> · Triangle defensiu (mirar pilota-jugadora)

Treball de valors

Si s'ha fet bé la feina a les etapes anteriors els jugadors ja haurien de ser conscients de quins valors han de tenir per ser bons esportistes, tot i que això no ens assegura que sempre ho compleixin. A aquesta edat l'estratègia de la llibreta ja no té tant d'efecte com anys anteriors, i encara que utilitzar vídeos pugui servir el treball haurà de fer-se a l'entrenament.

Sigues molt taxatiu amb el que no permetràs, però hauràs de complir-ho. No sempre és fàcil castigar certes actituds, i menys si tens un equip que normalment en té una de correcte. És molt important que els hàbits que s'han inculcat els anys anteriors no es perdin en aquests, hem de mirar de confirmar-los ja que si ho aconseguim tindrem molt guanyat.

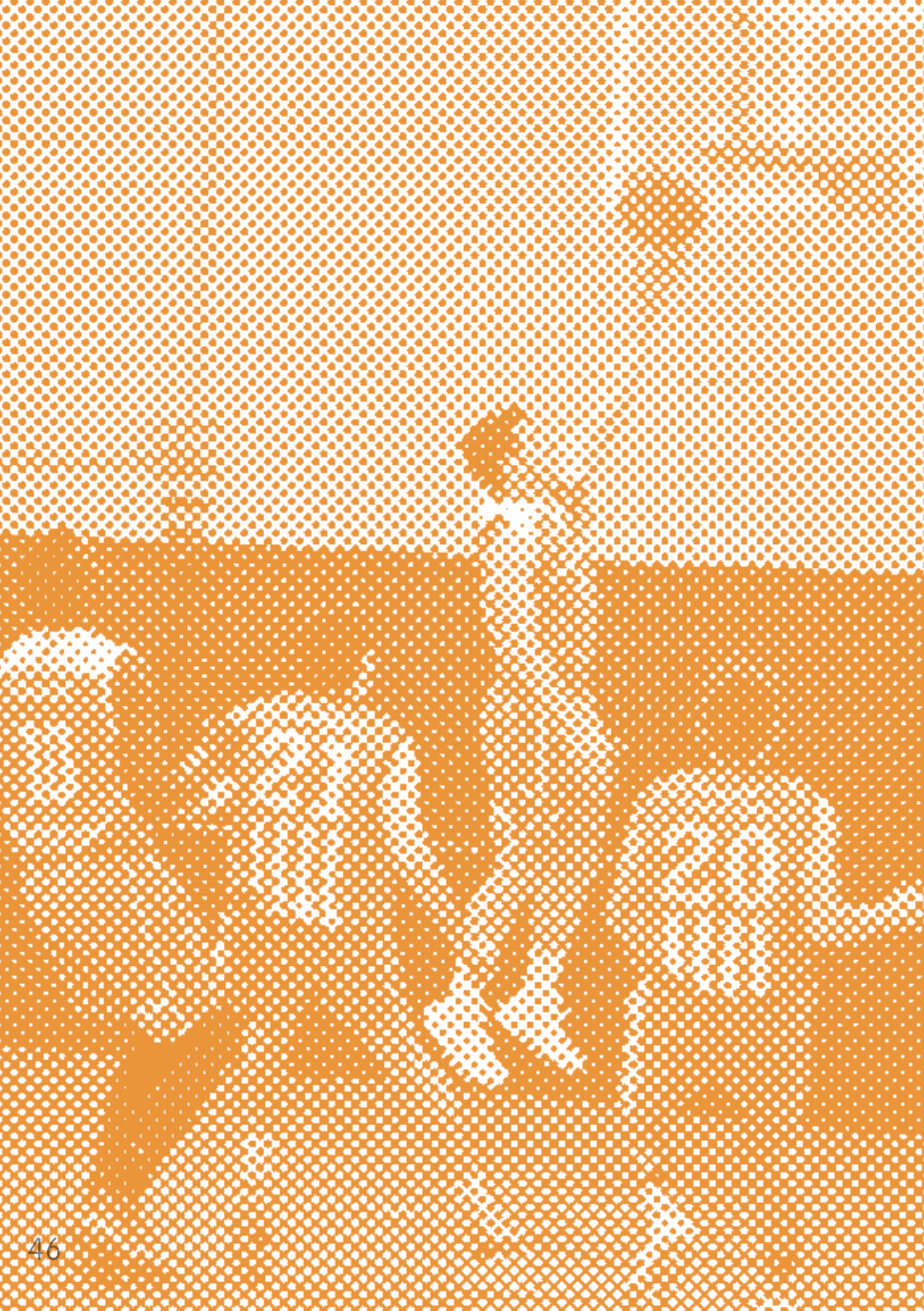
Una estratègia que sempre m'ha anat bé és agafar un valor cada mes i explicar-l'ls perquè és tant important, a partir d'aquí ho podem enfocar de dues maneres diferents. La primera serà posar-l'ls una tasca sobre aquest valor, com uns petits deures, però per fer això necessites que l'equip confii molt en tu ja que sinó pot ser que ho faci sense gaire interès. La segona és treballar aquests valors de forma indirecte en els exercicis, és molt més senzill i resulta igual de bé.



Respectar i entendre les necessitats dels teus jugadors i jugadores afavoriran les relacions amb l'equip

The image features a halftone pattern background. On the left side, there is a solid orange vertical bar. The main area is a halftone image of a group of people, possibly a band or a group of performers, in a field. The word "CADET" is written in large, white, bold, sans-serif capital letters across the middle of the image, overlapping the halftone pattern.

CADET



El treball a la categoria cadet serà aquest sempre i quan els jugadors tinguin assolit el que s'ha explicat a la categoria pre-mini, mini i passarel·la, sinó, s'haurà de començar per l'explicat abans.

Objectius generals

- Perfeccionar les accions tècniques per fer-ne un bon us a la tàctica col·lectiva.
- Començar a preparar els jugadors físicament per reduir el risc de lesions i explotar el seu potencial.
- Ajudar a superar els canvis propis d'aquesta etapa.

Normes generals de la categoria

- 4 períodes de 10 minuts a temps parat.
- La mitja part és de 10 minuts, entre el 2n i 3r període.
- No hi ha norma d'alineació
- 24 segons de possessió.
- Hi ha 8 segons per passar camp.
- La cistella està a 3,05m del terra.
- La pilota és de mida 6 per les noies i 7 pels nois
- L'entrenador té cinc temps morts, dos abans de la mitja part i tres després d'aquesta.

Moment evolutiu

L'etapa cadet és aquella que passa entre els 14 i 16 anys, és a dir, 3r i 4t d'ESO. Després d'una etapa de canvis molt radical ens trobem a uns anys on aquest es comencen a assentar, els nois i sobretot les noies es desenvolupant físicament i van creant una personalitat sòlida. Tot i això encara estem en un moment complicat de la vida dels nostres jugadors, on tindran una gran influència les nostres accions i és per això que hem de tenir en compte les següents premisses:

- Cada cop està més capacitat per pensar de forma abstracte.
- Entén millor les coses de l'entorn.
- Pren més decisions sobre la seva vida.
- Sensibles i irritables.
- Ja s'ha superat l'etapa de desajustament corporal, milloren la coordinació i l'equilibri.

· Es requereixen estímuls més intensos per gaudir.

Són moltes coses importants a tenir en compte, cada cop els nois i noies tenen més capacitat de decisió sobre la seva vida i això és positiu i negatiu al mateix temps. Positiu perquè si aconseguim tenir-los motivats són una passada, ho donaran tot per l'equip i faran el que demanem amb una intensitat i ganes enormes. D'altre banda ja no depenen del pare o mare per fer un esport, tot i que encara econòmicament depenguin d'ells, si no estan a gust en el grup no dubtaran a abandonar l'esport. Els estudis fet sobre aquest camp diuen que dels 12 als 18 anys un 50% dels esportistes abandonen l'esport que fan, la majoria de vegades per problemes amb l'entrenador/a.

Cada vegada necessitaran competir més i millor, promoure actituds positives en front de la competició és imprescindible. Intentar evitar la frustració, entendre que la derrota aporta aprenentatge, que la victòria no ho és tot ha de ser el dia a dia pels nostres jugadors.

Com hem descrit abans estan a una etapa on ja van consolidant les seves capacitats físiques, és per això que la preparació física ha de començar a estar present en els entrenaments. Desenvolupar el físic per evitar el risc de lesions, millorar els gestos tècnics i sentir-se més a gust amb un mateix.

L'entrenament, com enfocar-lo

Torna a ser una etapa amb canvis de reglament, en aquest cas molts. A partir de cadet, i fins que deixin de jugar a bàsquet, passaran al reglament FIBA. Sempre és important que et coneguis el reglament abans de preparar un entrenament/temporada per veure què pots fer i què no.

A aquesta categoria ja comencen a aparèixer les posicions de joc, tindrem jugadors que ens pujaran la pilota i jugadors que jugaran més a prop de l'anella. Tot i que en el partit puguis utilitzar aquells recursos que facin tenir més avantatges al teu equip a l'hora d'entrenar tots han de saber fer de tot. No sabem quina evolució tindran els jugadors i encasellar-los a una posició pot matar el seu desenvolupament com a jugador.

A cadet ja entren aspectes més complicats de la tàctica col·lectiva, aquí l'ensenyaré com desenvolupar-los de forma que els jugadors tinguin un aprenentatge el més complert possible.

L'escalfament

Tot i que de tant en tant es pot utilitzar el joc aplicat de forma lúdica a l'escalfament ja no serà el nostre principal objectiu. Un treball de prevenció de lesions i de preparació física, juntament amb un petit treball tècnic i de tir hauria de ser el més utilitzat a l'escalfament. Com que no tots els clubs disposen d'un preparador físic a la seva disposició segurament hauràs de ser tu qui faci la funció d'aquest.

Hauríem de seguir posant reptes o objectius per tenir als jugadors motivats, de la mateixa manera explicar què farem aquell dia pot ajudar-los a saber on han de posar l'atenció.

Part principal

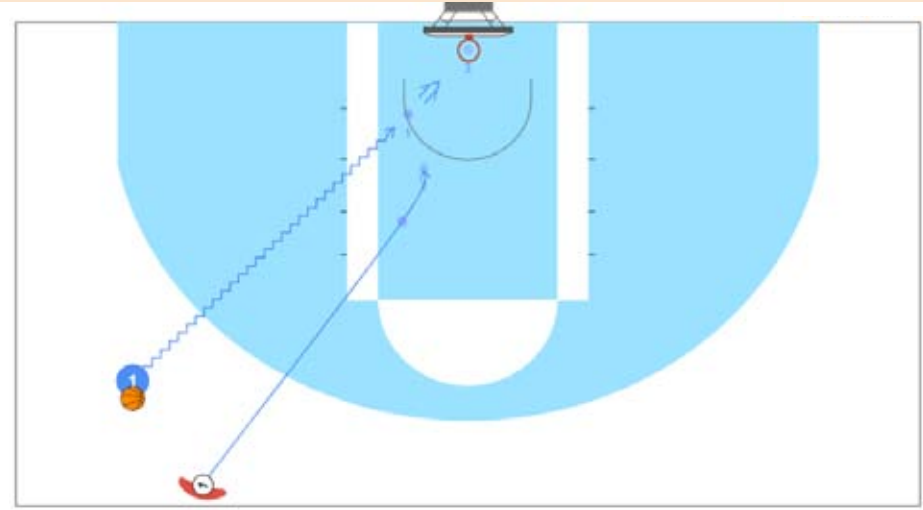
A partir d'ara, com a l'etapa passarel·la, dividirem la sessió en dos parts; construcció de la tècnica/tàctica individual i construcció de la tàctica col·lectiva.

Construcció de la tècnica i tàctica individual

La part metodològica no canviarà gaire respecte l'etapa anterior, però hem de ser conscients en com enfocar-la i cap a on dirigir-la. A aquesta categoria ja trobem diferents "estils de joc", cada un de vosaltres utilitzarà l'estructura ofensiva i defensiva que més convenient cregui per això haurem d'adaptar els exercicis al que volem. Si hi ha hagut un bon treball previ, a cadet els jugadors i jugadores haurien de dominar totes les accions bàsiques del bàsquet, per tant, el treball analític i d'1c1 més clàssic hauria d'anar encarat a assolir gestos tècnics avançats. Pel mateix motiu, un gran nombre d'1c1 que juguem hauran d'enfocar-se a fer una bona lectura de les situacions que com a entrenadors proposem.

Posem dos exemples per deixar-ho més clar!

Exercici 1 d'1c1



Exercici 2 d'1c1



Els dos exercicis són d'1c1, però l'enfocament és molt diferent. El primer exercici està encarat a treballar una finalització avançada, com podria ser l'entrada a un sol pas mentre que l'objectiu del segon és jugar un 1c1 a partir d'un bloqueig indirecte, marcat per la porta de cons. A aquesta categoria s'ha de començar a introduir exercicis com el segon per facilitar als jugadors la transferència a la tàctica col·lectiva. Estem d'acord tots en que a pre-mini ningú començaria a treballar el canvi de mà fent un 1c1, no? Doncs aquí és el mateix, primer ensenyem als jugadors a fer bones lectures individuals de les accions per després aplicar-les al joc real.

Construcció de la tàctica col·lectiva

Aquí comença un tema molt més complicat, ja que hi ha mil maneres de veure el bàsquet. Jo, ni ningú, ha de dir-te com ha de jugar el teu equip però si que vull donar-te dos consells:

- No utilitzis sistemes ofensius ni jugades a cadet, a excepció de senzilles jugades de fons/banda.
- No abuis de les defenses zonals.

A partir d'aquí, decideix quina estructura ofensiva i defensiva vols utilitzar i crea un JOC PER CONCEPTES que obligui a tots els teus jugadors a ser intel·ligents i importants a pista.

Com es crea aquest joc per conceptes?

Per fer-ho el més clar i visual possible t'ho explicaré fent la construcció d'una situació en concret, en aquest cas serà un senzill tall des de costat contrari en funció del moviment del pivot.

Fase 0 → assegurar-se que el jugador tingui la tècnica i tàctica individual per fer aquella acció

El primer que hem de fer abans de començar a treballar un concepte de tàctica col·lectiva és assegurar-nos que els jugadors tenen la capacitat tècnica per executar-lo, si pretenem jugar aquesta situació sense que el pivot sàpiga jugar l'1c1 d'esquenes o que el jugador que talla finalitzar a prop de l'anella no podem treure les avantatges necessàries per ficar cistella.

Per tant, abans de pensar en el concepte, pensem en els jugadors!

Fase 1 → crear situacions c0 per treballar l'acció

Un cop estiguem segurs que els nostres jugadors són capaços d'executar els gestos necessaris en el concepte col·lectiu hem de començar a ensenyar-los en què consisteix l'acció. La millor forma de fer-ho a aquestes edats, on fins ara no havien treballat accions complicades, és fer-ho sense oposició.

En aquest cas l'acció involucra només a 2 jugadors, així doncs hauríem de començar fent exercicis de 2c0 on els jugadors puguin anar assimilant aquest moviment. Aquí us deixo un possible exercici per treballar aquesta acció.

Fase 1



*El talent
només és una part
de l'èxit; la resta és
treball i sacrifici.*

Dusko Ivanovic

Fase 1



L'exercici ens serveix per treballar les dues possibles accions. Si pivot ataca espai central exterior sense pilota farà un tall per línia de fons, i viceversa.

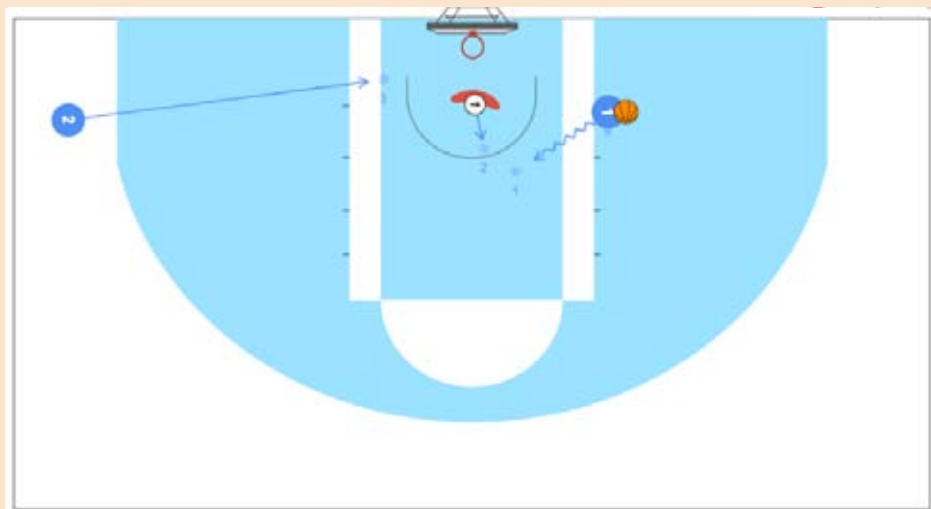
Com que parlem d'una acció senzilla, on només s'involucren dos jugadors no serà necessari fer-ne moltes repeticions. Quan veiem que els jugadors executen l'acció de forma correcta, amb la tècnica, la lectura i el timing adequat ja podrem fer el salt a la següent fase.

Fase 2 → crear situacions d'avantatge per treballar l'acció

Quan veiem que els jugadors ja tenen assimilada l'acció tàctica després hem de posar-hi algun handicap, i el millor handicap sempre és la defensa. Com que estem a cadet no podem fer el pas del 2c0 al 2c2 directe ja que la seva lectura del joc encara no és prou sòlida com per poder fer aquesta transferència tant gran.

En aquesta situació el millor seria fer exercicis de 2c1 o, com a molt, de 2c1+1. Hem de buscar que l'atac tingui avantatges i pugui veure l'acció clara, un exercici adequat al que volem treballar podria ser el següent.

Fase 2



Començarem amb la mateixa situació que havíem fet al 2c0 però afegint un defensor al mig. Aquí apareixeran les lectures individuals dels jugadors, com a pivot que juga l'1c1 tinc espai per finalitzar o haig de doblar la pilota al company? Faig el tall fins sota cistella o freno un pas abans per crear una millor línia de passada? La defensa té els braços aixecats, com faig la passada?

Tots aquests dubtes, i molts més, els hi sortiran als jugadors en mig de l'acció i ells han de ser capaços de resoldre'ls amb dècimes de segon. Si saben fer això, podem estar enormement satisfets com entrenadors.

Ara l'acció tàctica es sap jugar amb avantatges, quin és el següent pas?

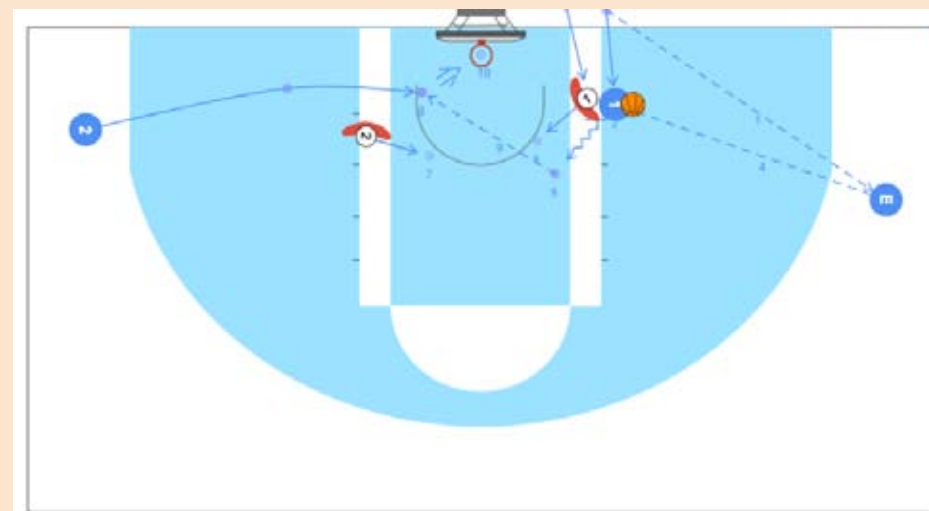
Fase 3 → crear situacions de joc reduït per treballar l'acció

Fins ara els atacants sempre tenien avantatge i podien llegir les situacions amb certa comoditat, però hem de complicar-li's perquè al partit no serà sempre així. Però clar, passar d'un 2c1 a un 5c5 és una bogeria, així doncs anem a jugar la situació en joc reduït, en aquest cas un 2c2.

Fase 3



Fase 3



Fase 3



Fase 3



Com que és un exercici amb una seqüència llarga us la porto amb diferents fases. L'exercici comença amb el pivot fora el camp amb la pilota i el defensor al seu costat i l'exterior a cantonada contrària amb el seu defensor en posició d'ajudes.

El pivot passa a l'entrenador i entra al camp per guanyar la posició al poste baix, un cop l'entrenador li torna la pilota aquest juga l'1c1 pel centre o línia de fons intentar superar al seu defensor. Aquí ja comencen un munt de lectures individuals de l'acció com podrien ser; cap a quin espai atacar el defensor en funció de com em defensa, finalitzar si l'ajuda no ha arribat, doblar la pilota al tall si l'ajuda ha arribat, etc.

A partir de l'1c1 del pivot l'exterior talla per l'espai contrari intentant crear una línia de passada per ajudar al pivot.

Quan tot això surt de forma fluida, que no té res a veure amb si es fica cistella o no, podem fer el següent i últim pas.

Fase 4 → transferència al joc real

La transferència al joc real és el pas més complicat de tots, aplicar aquests conceptes en el 5c5 és una tasca llarga i dura. N'estic segur, però, que si vas a poc a poc i no et saltes cap fase ho tindràs molt més fàcil.

Per aplicar les accions en el 5c5 els entrenadors hem de buscar estratègies, en el cas que hem explicat una estratègia podria ser començant el partit buscant sempre l'interior ja que així obligaríem al jugador de cantonada contrària a recordar aquest tall.

Ara la principal pregunta és: quan sabrem que els jugadors han après el concepte? Doncs molt senzill, quan aquest els hi surti de forma natural i sense haver de recordar-ll's en els 5c5.

Tornada a la calma

Com hem fet fins ara hem de baixar les revolucions de l'entrenament abans d'acabar-lo, la proposta és la de sempre; competició/exercici suau de tir o petit treball de tècnica individual. Després d'això, com sempre, fem la valoració de l'entrenament enfocant-nos en què hem fet bé i què podríem millorar.

No ens oblidem dels estiraments, fonamentals després de qualsevol pràctica esportiva.

El partit

Sempre abans de cada partit hem de plantejar els objectius que volem complir en el mateix i repassar els conceptes de tàctica col·lectiva que veiem imprescindibles. A partir d'aquí la normativa FIBA et permet una infinitat de possibilitats. Un jugador pot estar tot el temps a pista i, si ho vols, un altre pot no entrar en cap moment. Ja hem parlat de la distribució de minuts a les altres categories però aquí encara ho pots exagerar més, però que sàpigues que un entrenador demostra confiança en el seu equip quan tots els jugadors es senten participatius i importants en el partit. Evidentment s'ha de premiar el talent, però sempre que vagi acompanyat; d'esforç, sacrifici, respecte, etc. A principi de temporada has de ser molt clar i explicar-l'is la forma amb la qual repartiràs els minuts, jo ho faig de la següent forma:

ASSISTÈNCIA + ESFORÇ + APORTACIÓ = MINUTS DE JOC

Utilitza la fórmula que vulguis, però que sigui justa amb tots els jugadors.

A nivell de direcció de partit recorda que tens 5 temps morts, aprofita'ls per corregir els errors més importants sense haver d'entrar en molts detalls ja que això pot col·lapsar al teu equip. Hi ha partits que per molt que ho intentis no guanyaràs, no et frustris ni els facis frustrar, simplement no era el dia de guanyar.

Continguts tècnics-tàctics

	Hauria de conèixer	Hauria de dominar
Domini de pilota	<ul style="list-style-type: none"> Canvis avançats (escombrada - el que coneguem com a <i>látigo</i> -) 	<ul style="list-style-type: none"> Bot estàtic amb les dues mans Bot avançat amb les dues mans Canvis de mà principals (davant, darrera, sota cames) Bot amb el cap aixecat amb les dues mans Bot de protecció amb dues mans Bot d'hemisferis Revers Bot de lectura (hesitation) Combinacions de canvis

	Hauria de conèixer	Hauria de dominar
Tir	<ul style="list-style-type: none"> Crear espai en el tir 	<ul style="list-style-type: none"> Mecànica de tir en la seva totalitat Execució ràpida del tir
Passada	<ul style="list-style-type: none"> Darrera l'esquena Darrera el cap 	<ul style="list-style-type: none"> Passada a dos mans de pit i picat Passada sobre cap Passada sobre bot Passada oberta sobre bot Passada oberta en estàtic
Finalitzacions	<ul style="list-style-type: none"> Entrada avançades (rosca, rectificats, bombes, a un peu) 	<ul style="list-style-type: none"> Entrades amb les dues mans Variants de les entrades (canvis de peu, pas perdut, euro-step...) Anella passada Absorbir contacte a les entrades
Parades i arrancades	<ul style="list-style-type: none"> Joc de peus (pivotar, joc al poste) 	<ul style="list-style-type: none"> Parades a un i dos temps Arrancades obertes i creuada Recepcions en carrera (pas 0)
Defensa		<ul style="list-style-type: none"> Posició defensiva Desplaçament defensiu Saltar a l'ajuda Bloqueig de rebot
Tàctica		
Ofensiva	<ul style="list-style-type: none"> Lectura del bot i passada Altres estructures ofensives (4 exteriors - 1 interior mòvil) Llegir la defensa (com arriben els peus, cap on em decanta, veure quin espai està nèt) Joc sense pilota avançat (talls en funció pilota) Bloc indirecte Bloc directe 	<ul style="list-style-type: none"> 5 obertes Llegir esquena a la defensa Mà a mà Joc sense pilota bàsic (tallar/ reemplaçar després de passada) Sortida de contraatac
Defensiva	<ul style="list-style-type: none"> 2c1 defensiu Close-out Defensa zonal 	<ul style="list-style-type: none"> Triangle defensiu (mirar pilota-jugadora) Balanç defensiu Posició d'ajudes Posició línia de passada Negar centre

Treball de valors

La major part del treball de valors haurà de ser implícit a pista, els jugadors estan a una edat on ja han de conèixer quins valors són necessaris per ser bons esportistes i nosaltres som els encarregats de que no se n'oblidin.

Per potenciar actituds positives i crear una bona "química" d'equip es poden plantejar activitats fora pista. Anar a fer una sessió de físic a l'aire lliure, un berenar, anar a veure un partit de bàsquet junts... Trencar el cap i ajuda'ls a que es sentin part d'un equip, tots ho notareu molt!



La clau de l'èxit és intentar ser el millor possible a cada acció.

En general trobo que als entrenadors ens agrada molt la tàctica. La tàctica sense la tècnica individual no serveix per a res. Heu d'aprendre a gaudir del detall de tècnica individual en el partit.

Aito García Reneses



JUNIOR

El treball a la categoria junior serà aquest sempre i quan els jugadors tinguin assolit el que s'ha explicat a la categoria pre-mini, mini, passarel·la i cadet, sinó, s'haurà de començar per l'explicat abans.

Objectius generals

- Preparar els jugadors per fer el pas a la categoria sènior.

Moment evolutiu

L'etapa junior és aquella que passa entre els 16 i 18 anys, és a dir, a 1r i 2n de batxillerat. Aquesta és la última etapa entesa com a bàsquet de formació, a partir d'aquí ja comença el bàsquet sènior, un altre món.

Com a cada etapa et faig un resum de les situacions que has de tenir en compte:

- Personalitat pràcticament formada.
- Major capacitat per pensar de forma hipotètica.
- Intenta ser coherent i imparcial.
- Importància dels models a seguir
- Alts nivells d'aprenentatge motor i màxima capacitat de resistència, velocitat i força.
- Més seguretat davant els reptes i temptacions.

Si hem de definir totes aquestes premisses en una sola paraula, aquesta seria: maduresa. Ens trobem en un punt on els nois i noies són capaços de prendre decisions sense ser tant impulsius, i això els ajudarà molt a la vida personal però també pot fer-ho en el bàsquet.

Hem de tenir molt clar que si agafem un equip junior amb una actitud poc adequada per l'esport haurem de suar sang per canviar-la, i no sempre ho aconseguirem. Canviar mals hàbits que s'han fet durant anys és una tasca difícil, però no per això has de deixar d'intentar-ho. Tot i això vull donar-te un consell, no et frustris. És per això que he donat tanta importància en crear bons hàbits, en formar bons esportistes i bones persones.

A nivell físic el treball de prevenció de lesions i preparació física és de gran importància, estem a una fase on els nois i noies estan casi al màxim de les seves capacitats i això és quelcom que hem de cuidar i desenvolupar.

L'entrenament, com enfocar-lo

No és un cadet, però tampoc és un sènior així doncs no podem especialitzar els jugadors i encasellar-los a una sola posició. Com més armes tinguin i més bàsquet hagin vist més fàcil serà el seu pas al bàsquet sènior. Tindrem jugadors que ja aniran tirant cap una posició o un estil de joc determinat, i nosaltres hem de potenciar-lo, però intentem que no sigui l'únic que facin.

Com que ja estan a una etapa més avançada i els seus coneixements de bàsquet són més elevats podem explicar-li's que farem a l'entrenament focalitzant allò que ens importa més treballar. Recordar-ho abans dels exercicis és quelcom que ajuda a la concentració.

L'escalfament

La prevenció de lesions i la preparació física és imprescindible, l'escalfament hauria d'anar dedicat a això.

Els jocs adaptats, sobretot en els que es treballa l'aspecte més cognitiu, poden utilitzar-se per trencar amb la rutina.

Part principal

Com he fet a les dues etapes anterior dividirem l'entrenament en dues parts: construcció de la tècnica/tàctica individual i construcció de la tàctica col·lectiva.

Construcció de la tècnica/tàctica individual

A la categoria junior les accions tècniques han d'anar molt encarades a l'ús tàctic que en voldrem fer després. Ensenyar a atacar un bloc directe, a fer una sortida després d'un bloc indirecte, a jugar un bon moviment al poste, etc. si fins a passarel·la/cadet volíem que els jugadors tinguessin un arsenal de recursos el més variat possible, l'objectiu ja no serà el mateix a junior.

Com ja hem vist a cadet amb l'exercici del bloqueig indirecte, la construcció de la tècnica a junior serà la mateixa. Començar amb un exercici analític per acabar-lo amb l'1c1, fem l'exemple amb una situació de bloqueig directe.

Exercici 1 de 1c0



Exercici 1 d'1c1



Aquesta evolució en el bloqueig directe és una de les moltes que podríem fer, com sempre et dic, els exercicis els tries tu. El primer pas per atacar el bloqueig és ensenyar al jugador com fer-ho, a partir d'aquí introduir defensa perquè li sigui més difícil i hagi de fer una bona lectura.

Construcció de la tàctica col·lectiva

La construcció del joc per conceptes serà exactament la mateixa que farem a cadet, però ara entrarem a la construcció d'una jugada o sistema de joc.

L'etapa junior és la més adequada per començar a introduir petites jugades o sistemes que ajudin als jugadors a treure avantatges, però no hem d'abusar d'ells sinó tot el treball fet anteriorment no tindria sentit.

Fase 0 → assegurar-se que els jugadors estan capacitats tècnicament per executar la jugada

La fase 0 per construir metodològicament un bona jugada o sistema és estar segur que els teus jugadors són capaços d'executar-lo tècnicament. Si no estan preparats per jugar un bloqueig directe, indirecte, mà a mà, etc. que no hi hagi aquestes situacions a la jugada.

Fase 1 → ensenyar la jugada en 5c0

El primer que farem un cop tinguem clar que els jugadors poden fer-ho serà ensenyar-ll's la jugada, podem fer-ho amb la pissarra o en un 5c0 sobre la pista. No hi dediquis temps, simplement que sàpiguen quin és l'objectiu de la jugada.

Fase 2 → treballar la jugada amb espais reduïts c0

A partir d'aquí hem de començar a construir-la a foc lent, començarem treballant les diferents situacions d'aquesta sense defensa i amb espais reduïts 2c0-3c0.

Fase 3 → treballar la jugada amb espais reduïts amb superioritats

Quan els jugadors tinguin assimilada la jugada sense defensa haurem de començar a jugar-la amb algun defensor, però sempre amb superioritats. És recomanable

passar del 2c0-3c0 al 2c1-3c1/3c2 per veure quines lectures fan els jugadors en aquests espais reduïts.

Fase 4 → treballar la jugada amb les 5 jugadores però menys defensores

El penúltim pas és fer la jugada de forma global, amb els 5 jugadors que hi participen però amb superioritat ofensiva, analitzant en quin punts estem fallant per corregir-ho abans de passar al joc real.

Fase 5 → treballar la jugada al joc real

Un cop la jugada surti bé amb superioritats és el moment de passar-la al 5c5, allà veurem a quin punts traiem més avantatges i com perfeccionar-la.

Tornada a la calma

Acabar amb unes sèries de tir ajudarà als jugadors a relaxar el seu cos i desconnectar del que hem fet a l'entrenament, situació que hem de voler abans de parlar sobre com ha anat el mateix. Quan parlem del com ha anat l'entrenament hem de mirar de ser clars i breus, després de 1h30 escoltant-nos xerrar no hem d'emplenar-los el cap amb més. Això sí, si quelcom no ha funcionat i és necessari canviar-ho se'ls hi ha de fer saber, com també felicitar-los si tot ha anat com volies!

No ens oblidem dels estiraments, fonamentals després de qualsevol pràctica esportiva.

*"Jugar bé"
significa fer-ho
desinteressadament,
respectar els èxits dels
altres, jugar dur, complir
el teu rol.*

Gregg Popovich

El partit

Per molt que avancem de categoria, per molts canvis de normativa que hi hagi et repetirà una vegada i una altra el mateix. El partit és la millor eina educativa que tindràs! Tots i totes entrenen pel partit, dediquen hores i hores al bàsquet pel partit. Sigues just i reparteix els minuts a tothom qui s'ho mereixi utilitzant una fórmula, la teva, però que ells ho tinguin clar i tu també.

Cada cop tindràs més influència en el partit ja que al haver-hi més contingut tàctic hauràs de ser tu qui decidirà quina estratègia utilitzar en cada moment, i per estratègia no em refereixo a jugades o tipus de defenses sinó en factors més bàsics com arriscar més a la defensa, forçar més tirs, etc. No tinguis por a equivocar-te, tots els entrenadors hem perdut partits per males decisions nostres i és quelcom que has d'assumir. Si has fet un bon treball amb el teu equip segur que t'entendrà i et recolzarà.

Continguts tècnics-tàctics

	Hauria de conèixer	Hauria de dominar
Domini de pilota	<ul style="list-style-type: none"> Canvis avançats (làtigo, canyo, autopassada) 	<ul style="list-style-type: none"> Bot estàtic amb les dues mans Bot avançat amb les dues mans Canvis de mà principals (davant, darrera, sota cames) Bot amb el cap aixecat amb les dues mans Bot de protecció amb dues mans Bot d'hemisferis Revers Bot de lectura (hesitation) Combinacions de canvis
Tir	<ul style="list-style-type: none"> Crear espai en el tir 	<ul style="list-style-type: none"> Mecànica de tir en la seva totalitat Execució ràpida del tir
Passada	<ul style="list-style-type: none"> Darrera l'esquena Darrera el cap 	<ul style="list-style-type: none"> Passada a dos mans de pit i picat Passada sobre cap Passada sobre bot Passada oberta sobre bot Passada oberta en estàtic

	Hauria de conèixer	Hauria de dominar
Finalitzacions		<ul style="list-style-type: none"> Entrades amb les dues mans Variants de les entrades (canvis de peu, pas perdut, euro-step...) Anella passada Absorbir contacte a les entrades Entrada avançades (rosca, rectificats, bombes, a un peu)
Parades i arrancades		<ul style="list-style-type: none"> Parades a un i dos temps Arrancades obertes i creuada Recepcions en carrera (pas 0) Joc de peus (pivotar, joc al poste)
Defensa		<ul style="list-style-type: none"> Posició defensiva Desplaçament defensiu Saltar a l'ajuda Bloqueig de rebot
Tàctica		
Ofensiva	<ul style="list-style-type: none"> Joc sense pilota avançat (talls en funció pilota) Bloc indirecte Bloc directe Sistemes ofensius 	<ul style="list-style-type: none"> 5 obertes Llegir esquena a la defensa Mà a mà Joc sense pilota bàsic (tallar/reemplaçar després de passada) Sortida de contractac Lectura del bot i passada Altres estructures ofensives Llegir la defensa (com arriben els peus, cap on em decanta, veure quin espai està nèt)
Defensiva	<ul style="list-style-type: none"> Posició d'ajudes avançada Defensa zonal 	<ul style="list-style-type: none"> Triangle defensiu (mirar pilota-jugadora) Balanç defensiu Posició d'ajudes Posició línia de passada Negar centre 2c1 defensiu Close-out Triangle defensiu (mirar pilota-jugadora) Balanç defensiu Posició d'ajudes Posició línia de passada Negar centre 2c1 defensiu Close-out

Treball de valors

L'estratègia a utilitzar és la mateixa que fèiem a cadet, els valors han d'estar implícits amb el que fem dins a pista. La nostre actitud, els exercicis que proposem i la forma de joc han de ser adequats al que volem transmetre. No podem demanar als jugadors sacrifici, autoexigència i cooperació mentre nosaltres arribem tard a l'entrenament i només treballem jugades pel millor jugador.

També ocasionalment podem fer activitats extraordinàries, com les que hem parlat abans a la categoria cadet o qualsevol que tu creguis positiva pel teu equip!



Generar un clima favorable per la pràctica esportiva és clau per al desenvolupament dels jugadors i jugadores.

ANNEX

A continuació et deixo una llista de canals, instagrams i pàgines web que utilitzo sovint per preparar els meus entrenaments. Segur que serà de molta utilitat!

Tècnica individual

ILoveBasketballTV (YT) à tècnica individual variada
EGTBasketball (YT) à tècnica individual variada
Pro Training Basketball (YT) à tècnica individual variada
Pure Sweat Basketball (YT) à tècnica individual variada
THINCPRO Basketball (YT) à tècnica individual variada
Paul Easton Basketball (YT) à tècnica individual del bot
Get Handles Basketball (YT) à tècnica individual del bot
ImPossible Training (YT) à tècnica individual variada
Howard Elite Basketball (YT) à tècnica individual variada
ShotMechanics (YT) à tècnica individual variada
footworkcoach (YT) à tècnica individual variada
Al Ward (YT) à tècnica individual variada
90/10 Training (YT) à tècnica individual avançada
SLskillsfactory (YT) à tècnica individual variada
@gametimeelitetraining (IG) à tècnica individual avançada
@igniteesports100 (IG) à tècnica individual variada
@coachsera (IG) à tècnica individual adaptada a la tàctica
@anthonyporter21 (IG) à tècnica individual variada
@nick_jonadi (IG) à tècnica individual variada
@dreamchaserbball (IG) à tècnica individual avançada
@brycestanhopetraining (IG) à tècnica individual variada
@possibletraining (IG) à tècnica individual variada
@micah_lancaster (IG) à tècnica individual variada
@grindhousebasketball (IG) à tècnica individual del bot
@drdrishbball (IG) à tècnica individual del tir
@cmbskillztraining (IG) à tècnica individual variada
@coach_aldiero (IG) à tècnica individual avançada
@eliteperformancett (IG) à tècnica individual variada
@90.10training (IG) à tècnica individual avançada
@djsackmann (IG) à tècnica individual avançada
@delsonttraining (IG) à tècnica individual variada
@coachlorenzo (IG) à tècnica individual variada
@_zachleach (IG) à tècnica individual avançada
@levybball (IG) à tècnica individual avançada
@tylerrelph10 (IG) à tècnica individual avançada
@jlawbball (IG) à tècnica individual avançada
@pattherocskillsacademy (IG) à tècnica individual variada
@seemikedunn (IG) à tècnica individual del tir

ANNEX

Treball físic

Efficient Training (YT) à habilitats motrius adaptades al bàsquet

Montse Gallegos (YT) à Preparació física-prevenició de lesions

Powerexplosive (YT)

Entrena con Sergio Peinado (YT) à Preparació física-prevenició de lesions

ILoveBasketballTV (YT) à Preparació física-prevenició de lesions

@basketballfitnesscoach (IG) à Preparació física adaptada al bàsquet

@pjperformance (IG) à Preparació física adaptada al bàsquet

@antonioexpositosc (IG) à Preparació física adaptada al bàsquet

@spaniardperformance (IG)

@gcptraining (IG)

@montsegallegos_trainer (IG) à Preparació física-prevenició de lesions

@strong_by_science (IG)

@nutreturendimiento (IG)

Jocs adaptats

efdeportes.com/efd145/juegos-populares-adaptados-al-baloncesto.htm

minibasquet.cat

fcbarçatecnic.com/bqjocs

Exercicis

ejerciciosbaloncesto.com

jgbasket.net

basketballco.es

entrenandobasket.es

fbcv.es

Tècnic TV (YT)

El bàsquet de formació és un tresor que hem de cuidar tots els entrenadors-formadors, no val omplir-nos la boca de paraules si després les nostres accions agafen una direcció oposada.

Tu, jove entrenador de formació, que tindràs moltes temptacions al llarg del camí. Una forma de joc que et podria fer guanyar un campionat, no comptar amb un jugador a canvi d'obtenir una altra victòria, etc. Sigues tu mateix, guia als teus jugadors el millor que puguis i no et traeixis mai.

Aquesta guia està elaborada a partir de l'estudi del bàsquet de formació dels països capdavanters com són: Canadà, Estats Units, Argentina i Espanya. El que intentaré transmetre't no és la meva opinió, sinó la de gent molt preparada en el camp però d'una forma accessible per a tots.

L'únic consell que puc donar-te és el següent; forma't tant com puguis, dóna-ho tot pel teu equip, sigues conseqüent amb el teus actes i sobretot, gaudeix d'aquest magnífic esport.



Roger Dehesa Geli