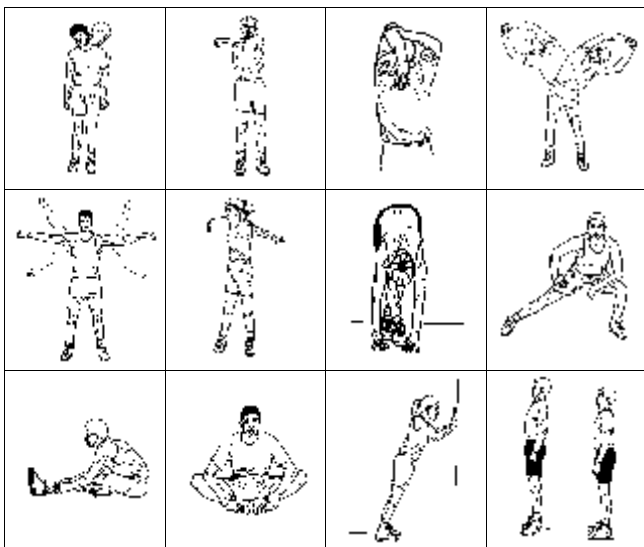


L'escalfament i el relaxament

Sempre, abans d'un entrenament o d'un partit, és necessari fer un bon **escalfament**. Aquest escalfament pot durar uns quinze minuts i consta d'un inici de carrera contínua, unes variacions per tonificar múscles i articulacions, especialment de les cames i els braços i uns estiraments, que consisteixen en uns exercicis de flexibilitat i elasticitat on es manté forçat el cos en una determinada posició de deu a vint segons. Aquest escalfament es pot fer amb pilota o sense, però es recomana que els jugadors d'escola ho facin amb pilota, i així treballen també aspectes tècnics.

Quan s'acaba una activitat de bàsquet, cal fer un bon relaxament, que consisteix bàsicament en realitzar una sèrie d'exercicis destinats a retornar el cos a un estat de calma. També es poden fer exercicis d'estiraments.

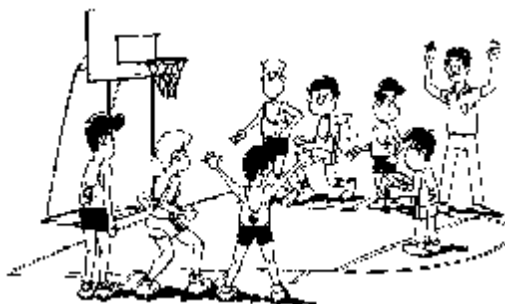


“Per tenir idea d'un moviment, s'ha de fer mil vegades. Per conèixer i entendre aquest moviment, s'ha de repetir deu mil vegades. I per dominar-lo i posseir-lo, s'ha de realitzar cent mil vegades ”

Antic proverbi japonès

Un bon jugador de bàsquet...

- **S'ho passa bé jugant**, i si no... ¿per què juga?
- Està sempre **concentrat** en el joc i pensant què pot fer en cada moment per **ajudar el seu equip**.
- No descansa mai en defensa.
- No fa faltes innecessàries.
- Si fa una errada no es queixa, i centra la seva atenció en **ajudar el seu equip**.
- Si un company fa una errada, **l'anima i l'ajuda**.
- Sap que els partits els guanya i els perd l'equip.
- Entrena amb la màxima **concentració, il.lusió i intensitat**, doncs sap perfectament que el seu joc i el del seu equip seran el resultat del seu treball.
- **Respecte** envers l'entrenador, els companys, els contraris, l'àrbitre i els espectadors.
- **Aprèn** quan guanya i quan perd.
- **Anima sempre** els seus companys d'equip.



Unes idees inicials...

EN ATAC

- Quan rebo la pilota, el primer que haig de fer sempre és **mirar la cistella**, per tirar o per fer una entrada. Si no puc, intento **passar la pilota**. Si tampoc puc passar la pilota, llavors puc **botar** per entrar, tirar o passar.

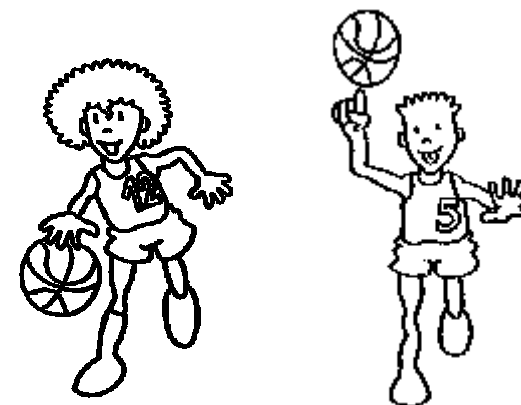
EN DEFENSA

- Quan no tinc la pilota, he de fer la **millor defensa** per recuperar-la, sempre!
- Defensar bé no és difícil: alguns detalls tècnics, estar sempre ben situat a la pista i, sobretot, **voluntat, intensitat i ganes**.

ESCOLA DE BÀSQUET


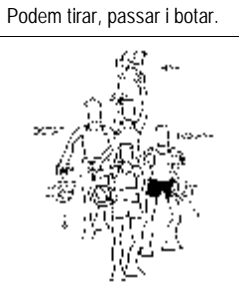





**APRENDRE A JUGAR
APRENDRE BÀSQUET
APRENDRE A COMPARTIR**


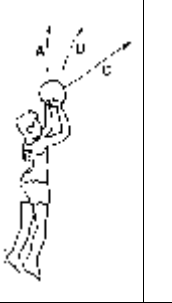

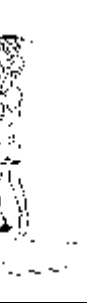


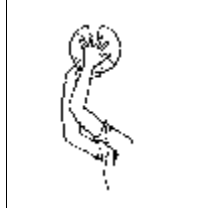

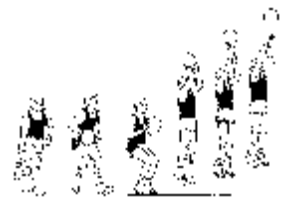


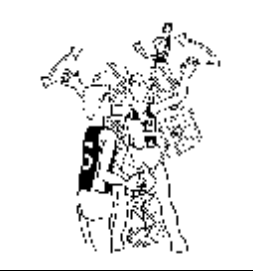




“La meva recomanació és clara. Dedicat a alguna cosa que et faci il.lusió i durant tant de temps com mantinguis aquesta il.lusió. Si fas quelcom, ja sigui entrenar, jugar o dirigir, sense il.lusió, més val que pleguis doncs estàs condemnat al fracàs”



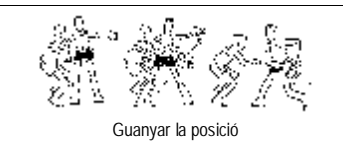


Aito García Reneses

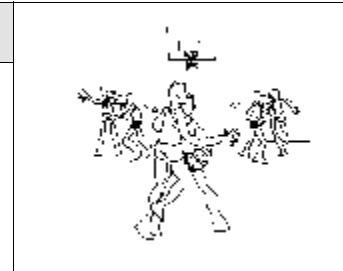

Posició bàsica amb pilota		Triple amenaça
Cames flexionades i les mans als costats de la pilota. Sempre mirar endavant.		Podem tirar, passar i botar. 




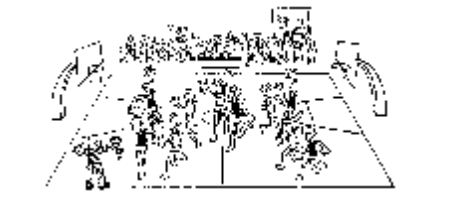
Bot	Cames flexionades, cap enlaire i bot baix, fort i ràpid.	Pivotar
		

Llançament a cistella		Equilibri, salt, deixar braços estirats i rodar la pilota.	
			
			
			

Passada i recepció		
Les passades han de ser fortes i ràpides. Es pot passar amb dues mans i amb una mà. Fintar les passades evita que el defensor intercepti la pilota. La passada s'ha de fer a la mà més allunyada del defensor del receptor. Deixar els braços estirats, després de passar. El receptor estira els braços per rebre.		
		
		

Els elements de desmarcatge	
Moviments en atac per rebre la pilota o per obtenir avantatge sobre els defensors.	 Canvi de direcció per davant
	 Guanyar la posició
 Porta enrere	 Autobloqueig i sortida de revers

La defensa		
Flexió de cames i moviments curts i ràpids. Defensar la pilota. Parlar en defensa. Per defensar bé: Intensitat, rapidesa i VOLUNTAT.		

El joc 1x1	
	
El joc 3x3	El joc 5x5
	

Exercicis de domini de pilota i de bot			
