

# CLUB BÀSQUET CALELLA

## Avaluació del progrés global

EQUIP: .....

TEMPORADA: .....

Tots els exercicis que s'apliquen tenen uns objectius concrets que ajuden a desenvolupar les tècniques fonamentals i el joc en equip. Els següents esquemes permeten avaluar el progrés global dels jugadors, examinar els punts forts i febles, i establir nous objectius.

El segon objectiu és desenvolupar l'habilitat del jugador per jugar en equip i comunicar-se amb els seus companys, complementant entre ells les seves habilitats en jugades de dos i tres jugadors, contraatacs, atac en equip i defensa en equip.

### TÈCNIQUES FONAMENTALS

- \* Joc de peus en atac:
  - Canvi de ritme
  - Canvi de direcció
  - Aturada en dos temps
  - Aturada en un temps o de salt
  - Gir frontal
  - Gir de revers
  - Salt amb dos peus
  - Salt amb un peu
- \* Joc de peus en defensa:
  - Pas lateral o lliscament
  - Pas d'atac
  - Pas de retirada
  - Pas de revers
- \* Llançament - mental:
  - Relació positiva amb un mateix
  - Anàlisi del llançament a cistella
- \* Llançament- mecànica:
  - Visió
  - Equilibri
  - Posició de les mans
  - Colzes cap a dins
  - Ritme
- \* Llançament- tècniques:
  - Tir lliure
  - Tir en suspensió
  - Tir de 3 punts
  - Tir de ganxo
    - Mà dominant
    - Mà feble
  - Safata
    - Mà dominant
    - Mà feble
  - Tir en extensió
    - Mà dominant
    - Mà feble
- \* Passada:
  - Passada de pit
  - Passada picada
  - Passada per dalt del cap
  - Passada lateral
  - Passada de beisbol
  - Passada per darrera l'esquena
- \* Recepció:
  - Buscar la recepció, estant sobremarcats
  - Rebre en posició per tirar
    - Per davant
    - Pel costat de la mà dominant
    - Pel costat de la mà feble
- \* Bot:
  - Bot de seguretat
    - Mà dominant
    - Mà feble
  - Bot de velocitat
    - Mà dominant
    - Mà feble
  - Aturada en dos temps després del bot de velocitat
  - Bot amb moviment de peus
    - Mà dominant
    - Mà feble
  - Bot amb canvi de ritme
    - Mà dominant
    - Mà feble
  - Bot de retirada
    - Mà dominant
    - Mà feble



- \* Atac en equip:
  - Joc de passades:
    - Inici del joc de passades
    - Tall i porta enrere
    - Passar i tallar
    - Pantalla amb bot i en cadena
    - Pantalla baixa
    - Pantalla posterior o alta
    - Tall frontal
    - Pantalla creuada
    - Pantalla i pivot de revers
    - Forçar el marcatge i sortir
  - Atac contra zones
- \* Defensa en equip`:
  - Qualitats emocionals:
    - Desig
    - Disciplina
    - Agressivitat
    - Força mental
  - Qualitats mentals:
    - Coneixement de l'adversari
    - Anticipació
    - Concentració
    - Vigilància
    - Criteri
  - Qualitats físiques:
    - Condició física
    - Rapidesa i equilibri
  - Defensar la pilota:
    - Pressionar el driblador
  - Defensar lluny de la pilota:
    - Evitar la passada a l'aler del costat fort
    - Ajudes en el costat feble
    - Defensa del pivot baix
    - Defensa del tallador
    - Defensa del tall ràpid
    - Efectuar rotacions defensives
  - Defensa de zones