

ESCOLA DE BÀSQUET: Característiques, metodologia i continguts

CATEGORIA PRE-MINI (Benjamí, de 8 a 10 anys)

Característiques generals

- Període d'estabilitat i disponibilitat general, amb un gran salt de qualitat en relació a etapes anteriors.
- Els nens comencen a entendre la col.laboració i el treball en equip.
- Són emocionalment més estables i atenen millor a les explicacions.
- Poden estar fent el mateix treball durant més temps.
- Avancen a nivell cognitiu, però la seva capacitat d'aprenentatge encara és global.

Característiques motrius

- Millora de les habilitats perceptives i bàsiques.
- Millora dels desplaçaments i postures, de l'ajustament espai-temporal i de la coordinació.
- Millora del desenvolupament de les qualitats físiques bàsiques.
- Comprensió de les regles i del treball en grup.
- L'aprenentatge motriu ha de ser global.

Implicacions metodològiques

- Els nens entenen regles senzilles, són més estables i sociables i han millorat en l'aspecte motriu.
- Iniciació en el món de l'esport i de la competició, amb regles i exigències físiques adaptades.

ÀMBIT	CARACTERÍSTIQUES	IMPLICACIONS METODOLÒGIQUES
COGNITIU	- Molt global, encara, però millora la comprensió i l'atenció.	- Activitats fonamentalment globals i polivalents.
SOCIAL	- Va superant l'egocentrisme. - Li agrada competir amb els companys.	- Fomentar el treball en equip. - Iniciació en les regles i la competició.
EMOCIONAL	- Més estable i menys fantasiós. - Millora la concentració.	- Entén millor els treballs proposats. - Pot fer més temps un mateix treball.
MOTRIU	- Avanç general i millora de les habilitats motrius i de les qualitats físiques.	- Treball d'habilitats generals i específiques. - Inici en el desenvolupament de les qualitats físiques. - Activitats globals i lúdiques.

Continguts tècnics i tàctics

MITJANS INDIVIDUALS D'ATAC:

- Domini de la pilota.
- Tots els tipus de variants de bot i tir.

MITJANS INDIVIDUALS DE DEFENSA:

- Només defensa individual.
- Cada jugador és responsable del seu oponent, sense treballar encara ni postura ni orientació.
- En aquestes edats la defensa té menys importància que l'atac, doncs és menys motivant per als nens.

MITJANS COL.LECTIUS BÀSICS D'ATAC:

- Es redueix al treball de passada i recepció.
- Variants de passada i progressió (passar i tallar cap a cistella), i passada i allunyament (passar i aclarir).
- Treball de la forma més polivalent possible, evitant l'especialització.

MITJANS COL.LECTIUS BÀSICS DE DEFENSA:

- Cap tipus de treball en aquestes edats.
- Els nens no entenen encara el joc col.lectiu, i menys en defensa.

Desenvolupament de la condició física

- Enfocada exclusivament cap al desenvolupament motriu dels jugadors.
- Millora de la percepció espai-temporal.
- Afirmació de la lateralitat.
- Coneixement dels seus límits i de les seves possibilitats de moviment.

HABILITATS BÀSIQUES I GENÈRIQUES:

- Desplaçaments i salts.
- Llançaments i recepcions.
- Conduccions, fintes, aturades i colpejos.

QUALITATS FÍSiques CONDICIONALS:

- Treball subordinat al treball motriu i de les qualitats físiques coordinatives.
- Treball de forma global i lúdica, sense incidir en el desenvolupament de cap qualitat de forma específica.
- Amb el treball de les diferents capacitats i habilitats motrius, es treballa paral·lelament la condició física dels jugadors (per exemple, en el treball de llançaments i salts es millora la força de braços i cames).

Propostes de competició

JOC 1c1

- Partit d'1c1 en ½ camp, amb 2 temps de 3 minuts i un descans de 2 minuts.
- Totes les cistelles valen 1 punt.
- Relativa permissivitat en passos i dobles.
- Després de cistella d'un, treu l'altre.
- No hi ha tirs lliures, però sí faltes.
- Variant d'1c1 en tot el camp, transversal.

JOC 2c2

- Partit de 2c2 en ½ camp, equips de 3 jugadors, amb 3 temps de 8 minuts i 2 minuts de descans.
- Cada jugador juga 2 períodes.
- Totes les cistelles valen 1 punt.
- Menys permissivitat en les violacions.
- No hi ha tirs lliures.
- Fomentar el joc net i en equip.
- Variant de 2c2 en tot el camp, transversal.

CATEGORIA MINI (Aleví, de 10 a 12 anys)

Característiques generals

- Superació de l'egocentrisme i necessitats de comportament autònom.
- Als nens els motiva pertànyer a un grup esportiu, entenen i respecten les regles més complicades i els agrada la competició.
- Augmenta la comunicació i són menys globals. Són emocionalment bastant estables.

Característiques motrius

- És una edat molt important en l'aprenentatge motriu dels nens.
- És una etapa a aprofitar per a l'aprenentatge tècnic i tàctic de formació.
- Per la fragilitat dels centres de creixement esquelètics i la poca massa muscular, és perillosa l'aplicació d'exercicis intensos.
- Millora de totes les habilitats bàsiques, llançaments i recepcions, la carrera, l'equilibri i la coordinació.
- Millora de les habilitats genèriques i específiques.
- Segueixen desenvolupant les qualitats físiques.
- Demostren un gran interès per la pràctica esportiva, els agrada fer esport i competir.

Implicacions metodològiques

- És una edat que s'ha d'aprofitar des del punt de vista motriu per dues causes fonamentals:
 - Pel gran interès per l'activitat física, que cal fomentar i animar amb activitats atractives.
 - Abans de la pubertat han d'estar desenvolupades les habilitats bàsiques del bàsquet.

ÀMBIT	CARACTERÍSTIQUES	IMPLICACIONS METODOLÒGIQUES
COGNITIU	<ul style="list-style-type: none">- Cognició semblant als adults.- Inici del desenvolupament de la capacitat analítica.- Els agrada mesurar i avaluar-ho tot.	<ul style="list-style-type: none">- Fomentar el pensament crític.- Dintre l'aprenentatge global, podem fer correccions analítiques senzilles.- Situacions reals de joc.- Competicions esportives adaptades.
SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">- Superació completa de l'egocentrisme amb una plena socialització.- Comprèn i respecta les regles.- Millora la comunicació.- Comença a desenvolupar una moral autònoma.	<ul style="list-style-type: none">- És important treballar en grup, en l'àmbit d'un equip esportiu.- Treball de respecte cap a les regles i els companys.- Fomentar les bones relacions dins i fora del camp.- Necessitat de pertànyer a un grup esportiu.
EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none">- Gran estabilitat i control.- Augment dels interessos i motivacions.	<ul style="list-style-type: none">- Explicar el significat de les activitats.- Més facilitat per a la realització de les activitats. Més variabilitat.- Fomentar l'interès per l'esport.
MOTRIU	<ul style="list-style-type: none">- Millora general: habilitats bàsiques, genèriques i específiques.- Desenvolupament de les qualitats físiques.- Gran interès per les activitats esportives.	<ul style="list-style-type: none">- Treball de forma polivalent. Més possibilitats.- Activitats significatives que augmentin l'interès per l'activitat física.

Continguts tècnics i tàctics

MITJANS INDIVIDUALS D'ATAC

- Bot, tir, rebot, aturades i fintes.

MITJANS INDIVIDUALS DE DEFENSA

- Defensa individual.
- Començar a explicar la postura a adoptar.
- L'orientació i les ajudes a través de la indagació i el descobriment guiat.

MITJANS COL·LECTIUS BÀSICS D'ATAC

- Passada i progressió.
- De forma molt bàsica, fer veure la possibilitat de canviar de posició després de passar per aconseguir desmarcar-nos de l'oponent, o per aconseguir un lloc idoni per rebre i poder intentar la cistella.
- Inici dels aclarats.
- Sempre de forma global i progressiva, sense abusar d'aquests mitjans, i sempre que dominin els mitjans anteriors.

MITJANS COL·LECTIUS BÀSICS DE DEFENSA

- Encara no podem parlar de defenses col·lectives, però podem iniciar les ajudes defensives de forma molt senzilla.
- Això no vol dir que cada jugador hagi d'estar preparat per ajudar en una posició determinada respecte a la pilota i a l'oponent, però sí han d'anar comprenent que si algun oponent supera el seu defensor i s'escapa del nostre company haurem de defensar-lo o ens farà cistella.

Desenvolupament de la condició física

- Comença el treball de les qualitats físiques condicionals, tot i que encara segueix tenint més importància el desenvolupament psicomotriu que no pas el desenvolupament de la condició física.

HABILITATS BÀSIQUES, GENÈRIQUES I ESPECÍFIQUES:

- Desplaçaments i salts.
- Llançaments i recepcions.
- Conduccions, fintes, aturades i colpejos.
- Inici de les habilitats específiques.
- Treball global i polivalent per tal d'aconseguir jugadors molt complets i ben formats.

QUALITATS FÍSIQUES CONDICIONALS:

- Inici del treball de força mitjançant jocs de lluites, llançaments, tracció i empènyer, etc, amb càrregues molt petites, evitant les càrregues amb companys.
- Treball de velocitat amb jocs senzills de persecució, relleus, curses d'obstacles, canvis de direcció, zig-zag, etc, amb i sense pilota. Èmfasi en el treball de velocitat de reacció i de traslació, on l'espai a recórrer no serà més gran de 20-30 metres i amb poques repeticions. Serà molt important també el treball de coordinació i de desplaçaments per tal que la capacitat de rapidesa millori en el futur.
- El desenvolupament de la resistència es farà directament en la pista. El treball específic de resistència a través de la carrera contínua no té cap aplicació en aquesta etapa. Treballarem principalment la resistència aeròbica i la resistència anaeròbica alàctica. La resistència aeròbica es desenvoluparà per mitjà de les activitats pròpies del bàsquet. Seran activitats de poca intensitat, i amb poca recuperació per poder mantenir un ritme constant i adequat de treball. La resistència anaeròbica alàctica es treballarà conjuntament amb la velocitat, a través principalment d'activitats de velocitat de reacció.
- La flexibilitat és l'única qualitat física que va empiorant amb l'edat. En aquestes edats els descens és encara baix. Per mantenir un nivell adequat de mobilitat de les diferents articulacions es faran activitats dinàmiques de mobilització dels diferents segments corporals (llançaments, voltes, rotacions, etc.) a través d'activitats senzilles i no específiques. No farem sessions específiques de flexibilitat de forma pura fins al final de l'etapa, doncs són molt avorrides.

Propostes de competició

JOC 1c1

- Partit d'1c1 en ½ camp, amb 2 temps de 3 minuts i un descans de 2 minuts.
- Totes les cistelles valen 1 punt. Relativa permissivitat en passos i dobles. Després de cistella d'un, treu l'altre. No hi ha tirs lliures, però sí faltes.
- Variant d'1c1 en tot el camp, transversal.

JOC 2c2

- Partit de 2c2 en ½ camp, equips de 3 jugadors, amb 3 temps de 8 minuts i 2 minuts de descans.
- Cada jugador juga 2 períodes. Totes les cistelles valen 1 punt. Menys permissivitat en les violacions. No hi ha tirs lliures. Fomentar el joc net i en equip.
- Variant de 2c2 en tot el camp, transversal.

JOC 3c3

- Partit de 3c3 en ½ camp, equips de 4 jugadors, amb 4 temps de 8 minuts i 2 minuts de descans.
- Cada jugador juga 3 períodes. Les cistelles en joc valen 2 punts i 1 punt els tirs lliures.
- Variant de 3c3 en tot el camp, transversal.

CATEGORIA PRE-INFANTIL I INFANTIL (De 12 a 14 anys)

Característiques generals

- Millor rendiment intel·lectual.
- A nivell afectiu, la por al fracàs i la manca de seguretat els fa tímids i inhibits, baixant la seva autoestima.
- Socialment, comencen a trencar amb les institucions socials i es refugien en els amics.
- No hi ha diferències entre la capacitat d'aprenentatge dels nens i les nenes.
- Factors socials, psicològics i fisiològics, seran determinants pel seu interès per l'esport i per millorar la seva capacitat física.
- La pubertat és una etapa específica on es produeix una elecció d'alguna activitat envers les altres, preocupant-se molt més de la realització correcta dels moviments.

Característiques motrius

- La intensa activitat del sistema endocrí incideix notablement en la transformació sexual i en el creixement.
- Aquest creixement és més notable en alçada. Paral·lelament, hi ha un creixement en amplada, en general menys significatiu.
- El creixement es manifesta més en les extremitats que en el tronc. Aquesta desproporció provoca fases de descoordinació provocades per un empitjorament de la percepció del propi cos.
- El metabolisme energètic s'orienta fonamentalment envers aquest creixement. Això produeix estats de cansament en el noi i la noia, fins i tot pot provocar una propensió a la fatiga.
- La capacitat d'acumular àcid làctic està molt limitada en relació als adults. Per això, es recomana no treballar la resistència anaeròbica làctica, és a dir, activitats intenses i de llarga durada. Els nois i noies poden realitzar exercicis i jocs intensos i de curta durada, com els relleus, però per damunt de 15-20 segons, o si no hi ha la suficient recuperació, pot començar a ser perillós.
- Progrés general de les capacitats físiques: força, velocitat, resistència, excepte en la mobilitat articular que va empitjorant.

Implicacions metodològiques

ÀMBIT	CARACTERÍSTIQUES	IMPLICACIONS METODOLÒGIQUES
COGNITIU	<ul style="list-style-type: none">- Millora de la capacitat analítica i de raonament.- Etapa específica: elecció d'alguna activitat envers les altres.- Preocupació per la realització correcta dels moviments.	<ul style="list-style-type: none">- Possibilitat d'introduir nous mètodes d'ensenyament més complexos.- Etapa d'especialització esportiva.- Importància de l'ensenyament de la tècnica.
SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">- Es creen "pandilles" buscant i satisfent la seva necessitat de reconeixement.- Necessiten amics estables.	<ul style="list-style-type: none">- Esport d'equip, fomentar el companyerisme, buscar papers d'interès dins del grup.- Permetre que s'agrupin amb llibertat.
EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none">- Manca de seguretat.- Disminució de la seva autoestima.	<ul style="list-style-type: none">- Buscar la motivació amb progressions senzilles i de molt èxit.- Mantenir una actitud amistosa, no fer observacions negatives.
MOTRIU	<ul style="list-style-type: none">- Pèrdua de l'esquema corporal per un creixement desproporcionat.- Propensió al cansament.- Poca capacitat anaeròbica làctica.- Millora general de les qualitats físiques i del creixement.	<ul style="list-style-type: none">- Necessitat de coordinació general i específica (tècnica), amb actitud de comprensió.- Entrenaments suaus, sense forçar.- No realitzar activitats intenses i de llarga durada.- Capacitat per jugar a més nivell.

Continguts tècnics i tàctics

MITJANS INDIVIDUALS D'ATAC

- En especial, el tir (tècnica, entrada a cistella), les aturades, les fintes i els desplaçaments amb i sense pilota (canvis de direcció amb i sense canvi de mà i tècnica de carrera).

MITJANS INDIVIDUALS DE DEFENSA

- Desenvolupar la postura i l'orientació defensiva, i la seva aplicació contra el bot, contra el tir, defensa contra el jugador sense pilota, defensa contra les fintes.

MITJANS COL·LECTIUS BÀSICS D'ATAC

- Passada i recepció en general, passada i progressió, aclarats i fixació de posicions.

MITJANS COL·LECTIUS BÀSICS DE DEFENSA

- Ajuda i recuperació, defensa contra la passada i progressió i contra aclarats.

MITJANS COL·LECTIUS COMPLEXOS D'ATAC

- Contraatac, sistemes de joc semiestructurats, on tots els jugadors utilitzin tots els llocs específics i disposin dempre d'iniciativa individual.

MITJANS COL·LECTIUS COMPLEXOS DE DEFENSA

- Defensa individual.

Desenvolupament de la condició física

Aquesta categoria és de gran importància en el desenvolupament esportiu dels jugadors. És una etapa receptiva per a l'aprenentatge tècnic i tàctic i per al desenvolupament de la condició física.

LA FORÇA

- En el treball de força hem de seguir tenint cura de les càrregues.
- Les càrregues seguiran sent petites, però poden augmentar considerablement. Podem fer servir el propi cos, el dels companys (només per algunes activitats), pilotes medicinals d'1 a 3 Kg.
- Podem treballar la força-velocitat i la força-resistència.
- Podem plantejar petits circuits físico-tècnics on alternarem exercicis tècnics de bàsquet amb exercicis físics com poden ser: abdominals, llançaments de pilota medicinal, petits salts, flexions de braços, lumbar, tríceps i exercicis de coordinació.
- Com exemple, el circuit es composaria de: 10-12 exercicis, 2-3 sèries, el temps seria de 20 segons de treball i 40 segons de descans en cada estació, i 2-3 minuts de descans entre sèries.

LA VELOCITAT

- El treball de velocitat té una gran importància en aquesta etapa.
- Treballarem la tècnica de carrera (skipin, primers i segons de triple), la velocitat de reacció (sortides des d'estirats, asseguts, dempeus) i la velocitat de traslació (la distància a recórrer es pot augmentar fins a 50 metres, amb esforços no superiors als 8-10 segons).
- El treball de velocitat de reacció també es realitzarà de forma específica a la pista mitjançant, per exemple, carreres de bot, arrencades, exercicis defensius, competicions d'entrades a cistella i contraatacs.

LA RESISTÈNCIA

- La resistència es treballarà a la pista i fora de la pista.
- Podem fer carrera contínua de 15-20 minuts de durada, tot i que no hem d'oblidar que el bàsquet es juga a la pista i que el treball tècnic-tàctic ben plantejat i desenvolupant les qualitats físiques que ens proposem, en aquest cas la resistència, és més efectiu que no pas el treball inespecífic fora de la pista.

LA FLEXIBILITAT

- Serà necessari treballar específicament la flexibilitat amb l'objectiu de mantenir els nivells de mobilitat de l'etapa anterior, malgrat el creixement i el desenvolupament muscular que hi ha en aquestes edats.

Propostes de competició

Es proposa una situació de competició de 4c4. Potser el nombre de participants podria ser de 5c5, però amb 4 jugadors per equip aconseguirem:

- Evitar un salt sobtat de 3c3 a 5c5.
- Fomentar una situació poc utilitzada en els entrenaments.
- El 4c4 és molt similar a la complexitat del 5c5. Hi ha més diferència entre un 3c3 i un 4c4, que no pas entre un 4c4 i un 5c5. Però té l'avantatge de ser, casi de forma imperceptible, més simple, i per tant més adequat als joves jugadors en edat de formació.

JOC 4c4

- Partit de 4c4 en tot el camp, amb 4 períodes de 10 minuts a rellotge aturat.
- Equips de 6 a 8 jugadors.
- La mateixa filosofia del minibàsquet, però amb més exigència tècnica. Puntuació com en el bàsquet. Prohibida la defensa de zones, mixtes o pressionants, per tal de fomentar el joc d'atac.
- La situació del 4c4 és molt similar al 5c5 en quant a joc col.lectiu, que comença a ser veritablement complex. Però, evidentment, amb dos jugadors menys hi ha més espais, més possibilitats d'accions individuals, el joc és més ràpid, amb el que hi ha cistelles més fàcils i així es pot plantejar la iniciació al joc col.lectiu complex d'una forma progressiva.