

**Programa Compartim de gestió del coneixement del Departament de Justícia**

## **La dinamització del basquetbol als centres penitenciaris**

**Activitat física i esport als centres penitenciaris**

Abril 2015

**Programa Compartim de gestió del coneixement del Departament de Justícia**

Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada

Comunitat [Activitat física i esport als centres penitenciaris](#)

<http://justicia.gencat.cat/compartim>

Abril de 2015



**Avís legal**

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, la distribució, la comunicació pública i la transformació per generar una obra derivada, sense cap restricció sempre que se'n citi el titular dels drets (Generalitat de Catalunya. Departament de Justícia). La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/es/legalcode.ca>

© Generalitat de Catalunya  
Departament de Justícia  
<http://justicia.gencat.cat/>

## Índex

Introducció .....	5
I. Part teòrica .....	5
1. Orígens i història del basquetbol .....	5
1.1 Orígens a escala mundial.....	5
1.2 Orígens a Espanya i a Catalunya.....	6
1.3 Anàlisi del basquetbol als centres penitenciaris .....	7
1.4 Llocs on es practica basquetbol .....	9
1.5 Propostes organitzatives consolidades .....	10
2. Reglament: normes bàsiques del joc.....	11
2.1. Infraccions.....	11
2.2. Definicions relacionades .....	12
2.3. Altres regles relacionades amb temps màxims .....	12
2.4. Sistema d'anotació.....	13
3. La pista, la cistella i la pilota de bàsquet.....	13
3.1. La pista de joc.....	13
3.2. La pilota de bàsquet.....	14
3.3 La cistella de bàsquet .....	16
4. Pràctica adaptada a persones amb necessitats especials .....	16
5. La tècnica: Elements tècnics més importants del basquetbol .....	16
5.1. El bot.....	16
5.2. La passada .....	16
5.3. El llançament .....	18
5.4. Les finalitzacions.....	18
5.5. Les parades i arrencades.....	18
5.6. El rebot .....	19
5.7. La defensa .....	19
5.8. Moviments de desmarcatge .....	20
6. La tàctica del basquetbol.....	20
6.1. Tàctica individual .....	21
6.2. Tàctica col·lectiva. Elements bàsics.....	21
6.2.1. Passades mà a mà: estàtica i dinàmica .....	22
6.3. El contraatac.....	22
6.4. La defensa.....	22
7. Etapes de formació i àmbits d'aplicació.....	23
7.1. Nivell inicial .....	24
7.2. Nivell principiant.....	27
7.3. Nivell mitjà.....	28
7.4. Nivell competent.....	29
7.5. Nivell avançat.....	31

8. Planificació i periodització de continguts .....	36
8.1. Periodització nivell inicial.....	37
8.2. Periodització nivell principiant .....	38
8.3. Periodització nivell competent.....	40
II. Part pràctica. Exercicis.....	41
9. Atac.....	42
9.1. Norma corporal. Parades i pivotar .....	42
9.2. Arrencades.....	42
9.3. Bot .....	42
9.4. Passada .....	44
9.5. Tir .....	47
9.6. Finalitzacions .....	48
9.7. Moviments al pal mig, d'esquena a la cistella.....	49
9.8. Joc sense pilota .....	50
9.9. 2x0 Bloquejos .....	50
10. Defensa .....	54
10.1 Norma corporal. Desplaçaments.....	54
10.2. Rebot defensiu.....	56
10.3. Defensa del jugador amb pilota.....	56
10.4. Defensa del jugador sense pilota .....	56
10.5 Exercicis de superioritat numèrica .....	58
11. Conclusions .....	60
12. Bibliografia .....	61
13. Autors .....	62

## Introducció

El *bàsquet* (o *basquetbol*) és un esport practicat entre dos equips de cinc jugadors en joc cadascun, que cerquen d'introduir una pilota dins de la cistella defensada per l'equip contrari, amb l'objectiu d'aconseguir més punts que l'adversari, tot respectant les regles del joc.

## I. Part teòrica

### 1. Orígens i història del basquetbol

#### 1.1 Orígens a escala mundial

El bàsquet va néixer als Estats Units l'any 1891. El va inventar en James Naismith, un professor d'educació física de l'YMCA Training School de Springfield (Massachusetts), qui va rebre l'encàrrec d'inventar-se un esport que es pogués practicar en una pista coberta ja que els hiverns en aquella zona dificultaven qualsevol activitat a l'exterior. No obstant això, alguns historiadors atribueixen als maies l'origen del bàsquet ja que practicaven un esport similar, el *tlachtli*. Durant el segle XX, el bàsquet es va difondre per tot el món gràcies a la creació de la Federació Internacional de Bàsquet el 1932, i d'ençà dels Jocs Olímpics d'estiu de 1936, celebrats a Berlín, es considera esport olímpic. Fou durant la Primera Guerra Mundial, amb l'arribada de soldats americans, que practicaven molt aquest esport, quan el bàsquet començà a popularitzar-se per tot Europa.

Les primeres manifestacions d'activitats semblants al bàsquet les trobem al segle X aC a Amèrica, on els olmeques jugaven un joc semblant al basquetbol anomenat *pok-ta-pok*. Al segle XVI, els asteques jugaven una variació del joc anomenada *ollamalizli* o *ichlachil*.

Ràpidament s'estengué per tota l'Amèrica del Nord i aviat es professionalitzà. El primer partit entre universitats data de 1895 entre Yale i Pennsilvània. El primer partit considerat professional es jugà a Trento (Nova York) el 1893. El 1898 es va crear la primera lliga professional. El 1932 neix el campionat de l'NCAA i el 1946 l'NBA (amb el nom de Basketball Association of America). La FIBA es funda el 1932.

Els soldats nord-americans que combateren en la Primera Guerra Mundial l'exportaren a Europa i l'any 1936 ja es va admetre com a esport olímpic.

El 1950 se celebren els primers campionats del món de bàsquet en categoria masculina a l'Argentina, i tres anys després se celebraria el primer campionat femení a Xile. Aquests campionats es continuen celebrant cada quatre anys, i s'alternen amb els Jocs Olímpics.

El 1989, la FIBA va permetre la participació de professionals als Jocs Olímpics, ja que fins aleshores només hi participaven esportistes amateurs. Això va permetre la participació dels jugadors de l'NBA.

## **1.2 Orígens a Espanya i a Catalunya**

El basquetbol el va fer conèixer a Catalunya el pedagog català Eladi Homs i Oller arran de la seva estada d'ampliació d'estudis als EUA a les universitats d'Urbana i de Chicago. L'any 1911 va escriure un article a la *Revista d'Educació* on descrivia les característiques del basquetbol i el recomanava a les classes d'educació física. Seguint aquestes recomanacions, es practicà per primer cop a Catalunya l'any 1913 a l'escola Vallparadís de Terrassa, fomentat per Alexandre Galí i Artur Martorell. Després de la Primera Guerra Mundial, el belga Emile Tiberghien incorpora el basquetbol al seu gimnàs del carrer d'Aragó de Barcelona. Malgrat aquestes primeres manifestacions basquetbolistes a casa nostra, s'accepta comunament que el basquetbol fou introduït a Catalunya el 1922 pel pare Eusebi Millan, coneixedor d'aquest esport arran de la seva estada a Cuba, en formar els primers equips infantils al col·legi Escola Pia de Sant Antoni de Barcelona, a partir dels quals, l'any 1922, es forma el primer club de bàsquet català, el Laietà BBC.

Aquest mateix any també es crea la Société Sportive Patrie, per la colònia francesa de Barcelona, i el CE Europa, el BBC Barcelona, l'American Stars, el Catalunya BBC i La France.

L'any 1923 es crea la Federació Catalana de Basquetbol i s'organitza el primer campionat de Catalunya de bàsquet. Fou una lliga formada per 8 equips i va guanyar l'SS Patrie.

El 31 de juliol d'aquest mateix any es constitueix la Federación Nacional de Basquetbol a Barcelona, i en fou president Fidel Bricall. També es constitueix el Comitè Regional de Catalunya. El 26 de febrer de 1925 es canvia el nom del Comitè pel de Federació Catalana de Basquetbol. A Madrid, paral·lelament, s'havia constituït la Confederación Española de Basketball. No va ser fins a l'any 1933 que es fusionen ambdues organitzacions, i es forma l'actual Federación Española de Baloncesto, primer amb seu a Barcelona però que es traslladarà a Madrid el 1935.

La selecció catalana disputa el seu primer partit el 25 de març de 1927 al camp de futbol del FC Gràcia, contra l'equip argentino-hindú de Buenos Aires. Aquests últims es van emportar la victòria per 16-50 en un encontre on el resultat va ser el menys important, però que va servir per aprendre molts aspectes tàctics i tècnics del bàsquet, molt més evolucionat a Amèrica, on ja feia anys que es practicava.

Badalona es va convertir ben aviat en la localitat catalana on més popularitat i tirada obtingué el bàsquet. El primer equip català de renom conegut, l'anomenat Laietà, i posteriorment altres equips com el Joventut de Badalona, el Picadero J.C. de Barcelona i la secció de bàsquet del Futbol Club Barcelona foren els altres principals equips catalans que disputaren els primers campionats de lliga espanyola contra conjunts com el Real Madrid, l'Estudiantes del col·legi Ramiro de Maeztu de Madrid o la Sociedad Deportiva Kas de Bilbao.

Posteriorment, el Sant Josep de Badalona, el Círcol Catòlic de Badalona, la Unió Esportiva i Recreativa Pineda de Mar, el Bàsquet Manresa, el Club Bàsquet Granollers, el CB Santa Coloma i, més recentment, el Club Bàsquet Girona i el Club Esportiu Lleida Basquetbol han estat també equips d'elit del bàsquet espanyol que han competit diverses temporades a la Lliga ACB (Associació de Clubs de Bàsquet).

En la màxima competició europea cal destacar que dos equips catalans han aconseguit ser-ne campions: el Joventut de Badalona el 1994 i la secció de bàsquet del FC Barcelona el 2003 i el 2010. Pel que fa a jugadors catalans cal destacar-ne quatre per sobre de la resta per haver jugat a l'NBA: Pau Gasol (escollit número 3 del Draft de l'NBA), Marc Gasol, Raül López i Joan Carles Navarro.

En bàsquet femení caldria destacar l'equip Club Bàsquet Femení Universitari de Barcelona, reanomenat UB Barça després d'un acord de col·laboració amb el FC Barcelona. L'UB Barça fou un referent de la lliga femenina espanyola. Va aconseguir diverses copes de la reina i diverses lligues abans de desaparèixer, l'any 2007. Actualment, són l'Uni Girona Club de Bàsquet i el Cadí la Seu d'Urgell qui competeixen a la màxima categoria del bàsquet femení espanyol, la Lliga espanyola de bàsquet femenina. I la present temporada ha estat campió de la lliga per primera vegada en la seva història l'Uni Girona.

L'any 2000, la Fundació del Bàsquet Català va engegar la designació anual d'una ciutat, poble o vila catalana com a "Ciutat del Bàsquet Català". La finalitat de la idea és, d'una banda, el reconeixement a l'àmbit territorial elegit per la seva aportació al bàsquet i, de l'altra, significar també aquells àmbits territorials on els jugadors de bàsquet troben serioses dificultats per dur a terme l'activitat basquetbolista i hi és necessari un suport incondicional que faci més conegut aquest esport i els valors formatius de la seva pràctica. Fins ara les ciutats escollides han estat Lleida, Girona, Mataró, Tarragona, l'Hospitalet de Llobregat, Badalona, Manresa, Castellar del Vallès, Sitges, Blanes, Tortosa, Vic i Terrassa. Durant l'any actual, Granollers és la seu del bàsquet català.

### ***1.3 Anàlisi del basquetbol als centres penitenciaris***

Actualment, el bàsquet pateix una regressió als centres penitenciaris. Ara fa més de cinc anys que el Departament de Justícia va subscriure un conveni amb la Federació Catalana de Basquetbol per mirar de contractar monitors a temps parcial i poder fomentar i promoure aquest esport dins el medi penitenciari. Aquest Conveni es va trencar ara fa cinc anys i avui només hi ha col·laboracions puntuals entre el Departament de Justícia i la Federació.

El bàsquet a presons depèn de diversos factors que en el següent quadre es poden observar clarament.

FACTORS LIMITANTS DEL BÀSQUET A PRESONS		
Instal·lacions	Recursos humans	Usuaris
Pavelló poliesportiu	Monitors Centre	Jugadors federats
Pista descoberta senyalitzada	Tècnics federatius	Jugadors de carrer
Cistella senyalitzada	Voluntariat	Jugadors curiosos
Cistella	Auxiliar de bàsquet	Jugadors espontanis

### Instal·lacions

El primer factor que hem de tenir clar és en quins espais podem dur a terme la nostra activitat. Al quadre, podem observar les diferents possibilitats que ens podem trobar en un centre penitenciar: o bé totes les opcions o només alguna d'aquestes opcions. Evidentment, com millors instal·lacions tinguem, més fàcil serà el desenvolupament de l'activitat. Cal procurar que l'activitat es faci dins un camp oficial de bàsquet per tal de garantir un millor aprenentatge.

A banda de les instal·lacions, també és important el material que utilitzarem: una pilota per usuari seria el més adequat. A més, podem utilitzar material complementari i alternatiu com són cons, cercols, petos, mocadors, etc.

### Recursos humans

Aquest element ens permetrà poder diversificar les activitats en el cas que tinguem més demanda.

La figura de l'auxiliar de bàsquet pot ser una peça clau dins l'activitat perquè es tracta d'un intern que domina molt aquest esport i pot ensenyar a la resta del grup en diferents moments i ajudar en les tasques de direcció de l'activitat.

### Usuaris

En aquest apartat podem trobar els diferents perfils d'interns que normalment apareixen dins la pràctica del bàsquet a presons:

Els **jugadors federats** són els interns que en el passat han fet pràctica de bàsquet en un equip federat. Això significa que han rebut una formació completa, coneixen perfectament la dinàmica del joc i en dominen totes les possibles situacions, ja siguin de reglament com d'elements tècnics i tàctics. Són elements crucials dins l'activitat perquè poden derivar en un ajudant més del monitor (auxiliar de bàsquet).



Els **jugadors de carrer** són els interns que en la seva vida en llibertat practicaven aquest esport de manera continuada però mai com a part d'un equip federat. Normalment responen a un perfil d'intern sud-americà. Aquests jugadors no coneixen de forma completa el reglament o fins i tot l'adapten a les seves necessitats. Com que són el grup més estès que hi ha als centres penitenciaris, convé connectar-hi bé perquè seran el gruix del grup d'activitat.

Els **jugadors curiosos** realment no són jugadors com a tals però els agradaria ser-ho. Habitualment els trobem fent d'espectadors ja sigui al pati o a la televisió. Els agrada molt aquest esport però no es veuen amb capacitat per poder jugar amb un mínim de garanties i això fa que siguin tímids a l'hora de voler fer la pràctica. Aquest perfil és bàsic per a la construcció d'un grup estable per fer l'activitat. Si som capaços d'atraure'ls i fer-los sentir còmodes passaran de ser jugadors curiosos a ser jugadors estables.

Els **jugadors espontanis** sovint tenen fins i tot més nivell que els jugadors curiosos però la seva passió per aquest esport no és gaire gran. Per aquest motiu, només juguen esporàdicament i moltes vegades ho fan obligats per alguns dels seus companys (per completar equips). La nostra tasca ha de consistir a intentar *enganxar-los* a l'activitat perquè arribin a ser jugadors estables i comencin a agafar-li el gust per practicar aquest esport regularment.

### **1.4 Llocs on es practica basquetbol**

CP Puig de les Basses

Aquest centre de recent obertura ja comença a fer activitats ordinàries i just aquest segon trimestre ha posat en pràctica una franja exclusiva per a l'activitat de bàsquet de dos dies a la setmana.

CP Dones

Amb tot el que significa la idiosincràsia de l'esport femení, durant aquest any s'ha inclòs el bàsquet com a contingut d'una activitat referent als jocs esportius.

CP Quatre Camins

S'hi fa activitat dirigida amb un grup estable.

CP La Model

És l'únic centre a Catalunya on s'estableix col·laboració entre la Federació Catalana de Basquetbol i el Departament de Justícia per poder oferir aquesta activitat.

Com podem observar, només a tres centres arreu de Catalunya es practica aquesta activitat de forma dirigida.

L'experiència d'aquests tres centres és molt similar, grups semiestables on la pràctica del bàsquet es caracteritza per la disputa de partits durant el temps d'activitat però on els entrenaments específics costen més d'introduir.

#### CP Lledoners

Per tal de motivar el grup, s'organitzen trobades trimestrals amb equips de la comunitat exterior. També s'organitzen campionats intramodulars aprofitant les instal·lacions del mòdul residencial, així com diferents variants de campionats (3c3).

### **1.5 Propostes organitzatives consolidades**

El bàsquet és un esport que està present avui dia a la nostra societat, és el tercer esport a Catalunya en nombre de llicències i, afortunadament, és dels pocs esports d'equip que sobreviuen a la dictadura de l'esport rei com és el futbol. Té presència als mitjans audiovisuals, i tant les competicions internacionals com les nacionals o les lligues estrangeres figuren dins els continguts dels mitjans periodístics.

Els interns no viuen d'esquenes a aquesta realitat, o sigui que és força factible que estiguin prou motivats per practicar aquest esport. Però com a monitors ens trobem amb el gran handicap de l'aprenentatge. El perfil dels interns no ofereix un marge per poder fer entrenaments reglats i específics que millorin petits detalls així que haurem de complir un seguit de normes quan vulguem introduir aquest esport com a activitat dirigida.

- No imposeu els entrenaments al grup: els interns surten a fer la pràctica fonamentalment per jugar partits. Si els atabalem des del principi amb exercicis complicats, és possible que es frustrin i abandonin l'activitat.
- Adapteu el material i la instal·lació. No sempre podrem disposar d'una pilota per intern o potser no disposarem de dues cistelles o d'un camp reglamentari de bàsquet.
- Introduïu petits objectius dins les sessions. Cal que els interns assimilïn els aprenentatges de forma progressiva.
- No discrimineu els jugadors pel seu joc (de qui menys n'espereu, més us sorprendrà).
- No us penseu que, per cridar més, us faran més cas: doneu la mínima informació, no ho vulgueu explicar tot en un sol partit, feu-ho de mica en mica. Els jugadors retenen millor una sola cosa que no pas tres de cop.
- Eviteu que els jugadors caiguin en l'error de pensar que qui guanya és el millor ja que això perjudica gran part de l'equip. "Qui és bo és qui fa bona la resta de jugadors", el que aprèn i evoluciona dins les seves possibilitats.
- Com que aquesta etapa és de formació, inculqueu unes maneres de treballar, de fer, perquè això serà la base per als aprenentatges posteriors.

- És importantíssim saber què és el que podem fer i el que no; tant a nivell físic com psicològic. Si no ho tenim clar, provocarem sensacions de frustració, que estan directament relacionades amb l'avorriment i l'abandonament.
- El grup que entreneu és una suma d'individualitats que no respon igual davant d'un mateix estímul. Heu de tenir present que cada nen o jove que entreneu reaccionarà diferent davant d'una mateixa correcció, ensenyament o comentari.
- És necessari fer una avaluació, quan entrenem un grup, per poder valorar quin nivell físic i tècnic té cadascun dels membres, quines són les seves mancances, inquietuds, etc.
- Teniu un paper molt important com a educadors; per tant, s'haurà de posar especial interès en l'adquisició d'uns hàbits i uns valors per part dels nens.
- Haurem de ser capaços d'entendre el jugador i el seu món, ja que aquí rau la clau de l'èxit perquè s'*enganxi* a practicar bàsquet.

## 2. Reglament: normes bàsiques del joc

### 2.1. Infraccions

- **Passes:** Després d'haver botat la pilota i tornar-la a agafar no es poden fer més de dues passes, encara que tampoc no se'n permet fer dues i quedar-se estàtic; s'ha de deixar anar la pilota immediatament. Fer passes de sortida consisteix a fer una passa i immediatament aixecar el peu de pivot abans de començar a botar la pilota.
- **Dobles:** Un jugador no pot botar la pilota amb les dues mans alhora. Si un jugador bota i para de fer-ho, pot passar o llançar però no tornar a botar-la. Tampoc pot saltar amb la pilota agafada amb les mans i tornar a caure amb la pilota agafada sense haver-la passat ni llançat.
- **Camp enrere:** L'equip atacant, una vegada hagi passat la pilota al camp ofensiu, no podrà retrocedir fins al camp propi, durant aquesta jugada, si algun jugador torna enrere serà una infracció assenyalada per l'àrbitre.
- **Falta personal:** Quan un jugador entra en contacte amb un adversari i li causa un desavantatge o l'atacant se'n beneficia (causant un avantatge). Si ho fa, serà castigat amb una falta personal. A la cinquena falta (6 a l'NBA), el jugador serà eliminat. Aquesta falta tant pot ser en atac com en defensa.
- **Falta antiesportiva:** La falta antiesportiva consisteix a posar en perill el físic de l'adversari. L'àrbitre castiga aquesta acció amb dos tirs lliures per al jugador que ha rebut aquesta falta i possessió per a l'equip atacant des de la línia de mig

camp. Un jugador que hagi comès dues faltes antiesportives queda automàticament expulsat del partit.

- **Falta tècnica:** Falta d'un jugador o d'un membre de la banqueta que suposa un comportament impropï en un partit de bàsquet. Es penalitza amb un tir lliure i possessió a favor de l'equip no infractor; el tir lliure l'executarà el jugador triat per l'entrenador. Dues faltes tècniques no tenen per què expulsar el jugador que les cometi. En canvi, dues faltes tècniques al mateix entrenador comporten que aquest hagi d'abandonar la banqueta.
- **Falta desqualificadora:** Falta personal o tècnica que comporta l'expulsió del terreny de joc i del partit del jugador o del membre de la banqueta que la comet; es castiga de la mateixa manera que una falta tècnica.
- **Peus:** La pilota no pot tocar els peus i generar un avantatge per als atacants o els defensors; si ho fa, la possessió de la pilota passa a ser de l'equip contrari.
- **Defensa il·legal:** Un jugador defensor no pot romandre més de tres segons a la zona (àrea que delimita la zona del tir lliure fins a la cistella) sense defensar individualment un atacant. Aquesta infracció es castiga amb un tir lliure (l'entrenador pot triar qui el llança) més possessió per a l'equip atacant des del mig del camp (norma únicament aplicable a l'NBA).

## 2.2. Definicions relacionades

- **Pivotar:** És el moviment consistent a moure un peu en totes direccions, mentre que l'altre roman quiet a terra.
- **Bonus:** Si un equip comet quatre faltes defensives en un període, a partir d'aquest moment totes les faltes personals defensives durant aquest període seran castigades amb dos tirs des de la línia de tirs lliures de la zona de l'equip infractor (situada a 4,60 m de la cistella, o 5,30 en mesures de l'NBA). Cada tir lliure aconseguit val un punt. També s'efectuaran dos tirs lliures sempre que un jugador rebi una falta mentre es trobi en acció de tir i després de les faltes tècniques, antiesportives o desqualificadores. Quan el jugador rebi una falta durant una jugada en la qual aconsegueixi encistellar, es donarà per vàlida la cistella i se li concedirà un tir lliure addicional. Quan el jugador rebi una falta en intentar llançar des de la zona de 3 punts, se li concediran tres tirs lliures.

## 2.3. Altres regles relacionades amb temps màxims

- **Tres segons:** Un jugador atacant no pot passar més de tres segons a la zona, generant un avantatge per a ell o per al seu equip (rectangle o trapezi pintat de manera diferent que la resta de la zona); en aquest cas, la pilota passa a l'equip contrari.

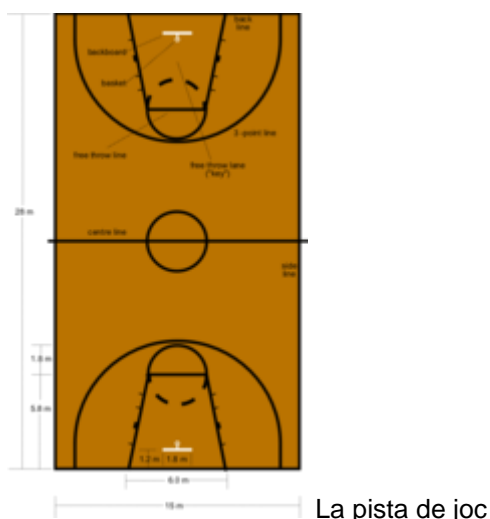
- **Cinc segons:** El jugador que ha de fer el servei de banda o de fons només té cinc segons per passar la pilota; si no ho aconsegueix, la pilota passa a l'equip contrari.
- **Vuit segons:** Quan un equip aconsegueix la possessió, té vuit segons per passar la pilota del camp defensiu fins a l'ofensiu; si no ho aconsegueix, la pilota passa a l'equip contrari.
- **Vint-i-quatre segons** (o trenta-cinc segons a l'NCAA): Aquest és el temps màxim perquè un equip aconsegueixi un llançament que toqui el cèrcol i/o que hi introdueixi la pilota.

## 2.4. Sistema d'anotació

Existeixen tres sistemes de valoracions per a les encistellades, que són:

- 1 punt per a les cistelles fetes (amb el temps aturat) des de la línia de tir lliure (4,60 m al Reglament FIBA i 5,60 m a l'NBA).
- 2 punts si la cistella està feta en temps de joc des d'una distància interior de la línia de 6,75 m.
- 3 punts si l'encistellada s'ha fet a través d'un llançament de més enllà de la línia de 6,75 m.

## 3. La pista, la cistella i la pilota de bàsquet



### 3.1. La pista de joc

- Una pista de bàsquet és un rectangle de superfície dura, llisa i lliure d'obstacles, que té entre 12,8 i 15,2 metres d'amplada, i entre 22,5 i 28,6 metres de llargada.

- El perímetre de la pista ha de tenir dos metres de marge lliure d'obstacles.
- La distància del primer obstacle que es trobi sobre la pista ha de ser com a mínim de 7 metres.
- El terreny de joc està dividit en dues meitats iguals, separades per una línia paral·lela equidistant de les línies de fons, anomenada *línia de mig camp*.
- Al centre de la línia de mig camp hi ha el cercle central, que mesura 3,6 metres de diàmetre.

Per a cada equip, la meitat que conté la cistella que es defensa s'anomena *mig camp defensiu* i la meitat de la pista on hi ha la cistella en la qual es pretén anotar s'anomena *mig camp ofensiu*.

- Sobre les línies de fons se situen les cistelles, que estan a 3,05 m d'alçada i s'introdueixen a 1,20 m sobre el terreny de joc.
- Paral·lela a la línia de fons hi ha la línia de tirs lliures, que està a 5,80 m de la línia de fons i a 4,60 m de la cistella. El cercle on es troba la línia de tirs lliures té un diàmetre de 3,6 metres. Les línies mesuren 6 cm d'ample.
- La línia de tres punts està situada a 6,75 m de distància de la cistella (excepte a l'NBA, que està a 7,24 m).

### 3.2. La pilota de bàsquet



La pilota clàssica

La pilota de bàsquet ha de ser, evidentment, esfèrica, de cuir o pell rugosa, o material sintètic, que sigui fàcil d'agafar quan els jugadors tenen les mans suades. Tradicionalment és de color taronja, amb línies negres, però hi ha moltes variants. Les pilotes d'*indoor* (pavelló cobert) i *outdoor* (exterior) es diferencien pel material amb què estan recobertes.



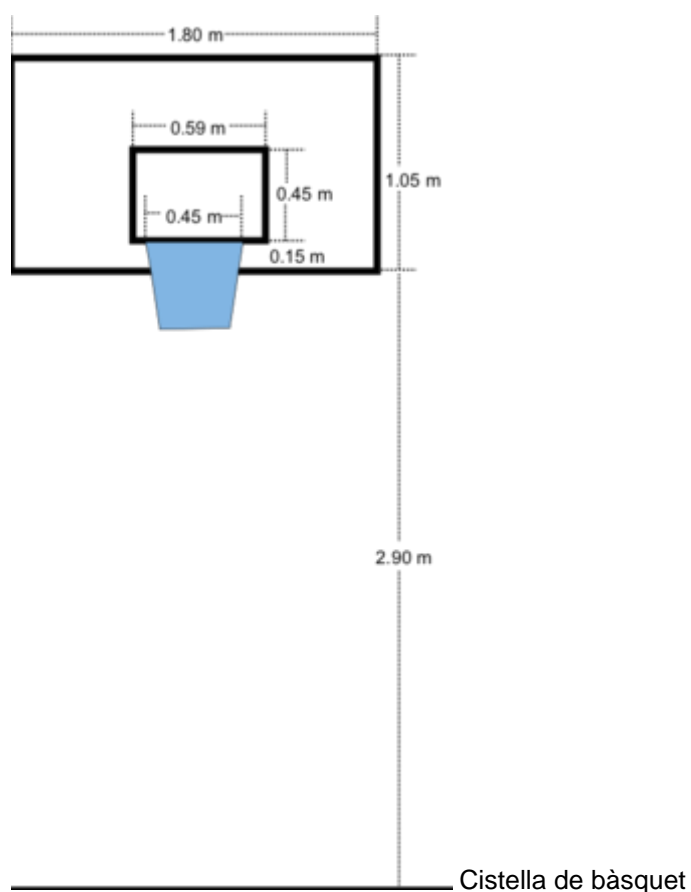
El nou disseny FIBA

Official FIBA Basketballs 2004-2005 © Massimo Finizio  
[http://ca.wikipedia.org/wiki/Fitxer:FIBA\\_Basketballs\\_2004-2005.JPG](http://ca.wikipedia.org/wiki/Fitxer:FIBA_Basketballs_2004-2005.JPG) CC-BY-SA

A partir de la temporada 2004-2005, la FIBA va adoptar per a les seves competicions una pilota amb bandes clares grogues sobre el clàssic color de fons taronja, per millorar la visibilitat de la pilota tant per part dels jugadors com pel públic.

Des de l'any 2007, a Espanya s'utilitza una pilota amb franges negres, de la qual se'n discuteix la durada, ja que rellisca amb excés.

- Circumferència: 68-73 cm; Diàmetre: 23-24 cm; Massa: 567-629 g



S'utilitzen tres mides diferents corresponents a tres grandàries i pesos segons les categories: el nombre "7", utilitzat per a bàsquet masculí, el "6" per a bàsquet femení, i el "5" per a minibàsquet i preinfantils (nens de 8 a 12 anys generalment).

### 3.3 La cistella de bàsquet

El tauler de la cistella és d'1,05 m d'alçada i 1,80 m d'ample. A la part central inferior hi ha un rectangle de 0,59 m d'amplada i 0,45 m d'alçada i que està elevat del tauler per la part baixa 0,15 m. A l'interior del rectangle hi ha el suport de la cistella que mesura 0,45 m d'ample. El cercol de la cistella ha de tenir un diàmetre de 45,7 cm.

## 4. Pràctica adaptada a persones amb necessitats especials

El **bàsquet amb cadira de rodes** és la modalitat d'aquest esport practicada amb cadira de rodes bàsicament per persones amb discapacitat física. S'han adaptat les regles del basquetbol a les particularitats de les cadires de rodes, harmonitzant també els diversos nivells de discapacitat dels esportistes.

És un esport que té un intens calendari tant a escala nacional com internacional. Destaca la seva presència als jocs paralímpics.

La Federació Internacional de Bàsquet en cadira de rodes (IWBF) és l'organisme internacional que regula aquest esport.

## 5. La tècnica: Elements tècnics més importants del basquetbol

### 5.1. El bot

Acció que realitza el jugador que té pilota per avançar.

**Bot de seguretat:** Acció que realitza el jugador que té pilota però no avança, es protegeix del defensor. Aquest bot és baix i s'interposa el braç contrari del del bot per protegir la pilota.

**Bot de velocitat:** Acció que realitza el jugador que té pilota per avançar molt ràpid. Aquest bot és llarg.

**Driblar:** Córrer fent botar la pilota i esquivant els contraris.

**Canvi de mà:** Acció de canviar la mà amb què s'utilitza el bot. Pot ser canvi de mà per davant, sota cames, per l'esquena, etc.

### 5.2. La passada

Acció i efecte de llançar la pilota a un company d'equip. Hi ha molts tipus de passades, però les més usuals són: amb una mà, amb dues mans, de beisbol, de ganxo, de pit, picada, de mà a mà, per l'esquena, curta, llarga, etc. Totes elles formen part dels



fonaments del bàsquet i cadascuna requereix una determinada tècnica d'execució per ser realitzada correctament.

**Passada amb una mà:** Acció que realitza un jugador llançant la pilota a un company amb una sola mà.

**Passada de beisbol:** Acció que realitza un jugador llançant la pilota a un company amb una sola mà per sobre del cap.

**Passada de ganxo:** Acció que realitza un jugador llançant la pilota a un company amb una sola mà fent un gest corbat amb el braç.

**Passada de pit:** Acció que realitza un jugador llançant la pilota a un company a l'alçada del pit.

**Passada per l'esquena:** Acció que realitza un jugador llançant la pilota a un company que es troba darrere seu.

**Passada entre les cames:** Acció que realitza un jugador llançant la pilota a un company passant-la entremig de les cames.

**Passada interior:** Acció que realitza un jugador que es troba lluny de la cistella llançant la pilota a un company que es troba dins l'ampolla.

**Passada mà a mà:** Acció que realitza un jugador llançant-se la pilota de mà a mà.

**Passada per darrere de l'esquena:** Acció que realitza un jugador passant la pilota a un company per darrere de l'esquena i enganyant el contrari.

**Passada per sobre del cap:** Acció que realitza un jugador llançant la pilota a un company amb les dues mans situades per sobre del cap.

**Passada picada:** Acció que realitza un jugador llançant la pilota a un company dirigint la pilota contra el terra.

**Passada de banda a banda:** Acció que realitza un jugador situat a un costat de la pista llançant la pilota a un company que es troba a l'altre costat.

**Passada d'obertura en un contraatac:** Acció que realitza un jugador un cop ha agafat un rebot defensiu o efectua una servei de fons cap a un jugador que està situat a la prolongació de la línia de tir lliure per tal d'iniciar el contraatac.

### 5.3. El llançament

**Tir:** Acció i efecte d'impulsar la pilota cap a cistella amb una mà o amb les dues mans, per encistellar. Hi ha diversos tipus de llançaments: de dos punts; de tres punts o triple; lliure; amb una mà; en suspensió; a cistella passada; de mitja distància; en safata; estàtic, etc.

**Tir de tres:** Tir realitzat a la cistella dels adversaris on el jugador està situat des de més enllà de la línia de 6,25 – 6,70 metres.

**Tir en suspensió:** Tipus de tir que realitza el tirador en què salta, s'aguanta un temps enlaire i just abans de tornar al terra fa el tir.

### 5.4. Les finalitzacions

**Entrada:** Gest tècnic de finalització a cistella que consisteix a executar dues passes, protegir la pilota i deixar-la tan a prop de la cistella com sigui possible.

**Entrada a cistella amb extensió:** Gest tècnic de finalització a cistella que consisteix a executar dues passes, protegir la pilota i deixar-la, estenent el braç, tan a prop de la cistella com sigui possible.

**Entrada a cistella amb tres peus:** Gest tècnic de finalització a cistella que consisteix a executar dues passes, alterant-ne l'ordre natural, protegir la pilota i deixar-la, estenent el braç, tan a prop de la cistella com sigui possible.

**Entrada a cistella passada:** Gest tècnic de finalització a cistella que consisteix a executar dues passes, protegir la pilota i deixar-la, estenent el braç, tan a prop de la cistella com sigui possible i per darrere d'aquesta (un cop ja superada).

**Entrada amb pèrdua de pas:** Gest tècnic de finalització a cistella que consisteix a executar una passa, protegir la pilota i deixar-la, estenent el braç, tan a prop de la cistella com sigui possible.

**Safata o tir en safata:** És un tir efectuat impulsant o deixant caure la pilota amb la mà plana, començant l'acció des de sota de la cistella. També acostuma a ser la finalització d'una entrada a cistella.

### 5.5. Les parades i arrencades

**Pivotar:** Fer, el jugador en possessió de la pilota, un moviment consistent a desplaçar un peu en una o més direccions, girant sobre l'altre peu, que fa d'eix (peu de pivot), amb l'objectiu de protegir la pilota de l'acció d'un defensor.

**Parada / Aturada:** Acció i efecte d'aturar-se, un jugador, amb la pilota o sense, fent-la botar o durant la recepció d'una passada.

**Parada de salt / Parada en un temps:** Parada efectuada amb els dos peus al mateix temps.

**Parada en dos temps:** Parada efectuada amb un peu després de l'altre.

**Sortida creuada:** Acció que fa el jugador que està aturat i surt botant la pilota pel cantó contrari de la mà de bot. Per exemple, si surt botant amb la dreta creuarà el peu esquerre per davant del dret per iniciar el bot.

**Sortida oberta:** Acció que fa el jugador amb pilota i surt botant sense creuar cap peu, és a dir, el primer peu que s'aixeca és el mateix del costat de la mà que té la pilota.

## 5.6. El rebot

**Rebot:** Acció de topar, la pilota, contra el tauler o el cercol i sortir enlaire.

Acció consistent en la recuperació de la pilota després que aquesta ha topat contra el cercol o el tauler, en un llançament fallat.

**Rebot defensiú:** Jugada en què un jugador de l'equip que defensa agafa la pilota després d'un tir a cistella fallat per un jugador de l'equip rival.

**Rebot ofensiu:** Jugada en què un jugador de l'equip que ataca agafa la pilota després d'un tir a cistella fallat per un jugador del seu equip.

## 5.7. La defensa

**Defensa:** Acció destinada a impedir que l'equip contrari aconsegueixi un bàsquet. Hi ha diferents tipus de defensa que un equip pot posar en pràctica segons les instruccions del seu entrenador.

Les més usuals són: defensa individual o d'home a home, de zona, combinada, d'ajustament, pressionant, mixta, etc.

**Defensa combinada/mixta:** Defensa mixta, on es combinen conceptes de defensa zonals i individuals.

**Defensa d'ajustament:** Defensa en què s'adopta una tàctica o una altra en funció del sistema d'atac de l'equip contrari en un moment determinat.

**Defensa en zona:** Sistema de defensa basat en una disposició ordenada dels jugadors, els quals, d'acord amb la posició de la pilota, cobreixen de manera sincronitzada una determinada àrea de la pista.

**Defensa individual o d'home a home:** Sistema de defensa en què cada defensor s'encarrega de marcar un determinat atacant.

**Defensa pressissant:** Sistema de defensa consistent en el marcatge estret als adversaris.

**Pressió per zones:** Defensa intensa en què els jugadors defensors es distribueixen per zones per envoltar tots els jugadors atacants.

**Pressió:** Tàctica defensiva consistent a intensificar la defensa individual o en zona, basada en un marcatge estret, per forçar l'equip atacant a cometre errors i perdre la pilota.

**Pressió a tota la pista:** Defensa que realitza l'equip defensor de forma intensiva per tota la pista.

**Pressió en el mig camp:** Defensa que realitza l'equip defensor de forma intensiva només a partir de mitja pista.

**Pressió individual:** Defensa intensa en què cada jugador cobreix només el seu jugador atacant.

## 5.8. Moviments de desmarcatge

**Finta:** Moviment que fa un jugador en defensa o en atac amb la intenció d'enganyar el jugador adversari. Hi ha diferents tipus de fintes: de pilota, de recepció, de tir, etc.

**Finta de passada:** Acció de moviments amb les mans i/o els peus i de vegades acompanyats amb mirades despistades que realitza el jugador amb pilota per enganyar el seu contrari per després realitzar una passada.

**Finta de recepció:** Acció de moviments amb les mans i/o els peus i de vegades acompanyats amb mirades despistades que realitza el jugador per després poder rebre la pilota amb més comoditat.

**Finta de sortida:** Acció de moviments amb les mans i/o els peus i de vegades acompanyats amb mirades despistades que realitza el jugador amb pilota per enganyar el seu contrari per després sortir botant.

**Finta de tir:** Acció de moviments amb les mans i/o els peus i de vegades acompanyats amb mirades despistades que realitza el jugador amb pilota per enganyar el seu contrari per després tirar.

## 6. La tàctica del basquetbol

La tàctica dins el bàsquet és el conjunt de presa de decisions que pren cada component de l'equip a pista per tal d'aconseguir un avantatge en benefici propi. Es pot entrenar i

automatitzar de forma que tots els integrants de l'equip sàpiguen quin és l'objectiu a seguir.

### **6.1. Tàctica individual**

La tàctica individual és la que només depèn de la unitat com a jugador. Es poden prendre decisions de manera individual que afecten la resta de jugadors de l'equip, tant el jugador amb pilota com la resta de jugadors sense pilota. Per tal de poder prendre bones decisions és bàsic que tots els jugadors disposin d'una tècnica acurada en el gest, ja que sense la possibilitat d'executar amb garanties els moviments no hi cap mena d'opció de poder aconseguir els objectius previstos.

### **6.2. Tàctica col·lectiva. Elements bàsics**

La tàctica col·lectiva és la suma de totes les tàctiques individuals dels jugadors de pista. En aquest sentit és imprescindible el bon enteniment entre els components de l'equip tant en la disposició de l'espai com en el moment de l'execució dels moviments (*timing*).

#### **6.2.1. Passar i tallar**

**Tallar:** Fer, un atacant, un moviment sobtat i ràpid en una direcció determinada, normalment en direcció a cistella, per deixar enrere el seu defensor.

**Passar i marxar:** Acció que realitza el jugador en pilota en què fa una passada i fuig lluny de la zona de la pilota.

**Passar i tallar:** Realitzar una acció de joc que consisteix a passar la pilota alhora que es fa un canvi de direcció per evadir-se, un atacant, del seu defensor.

#### **6.2.2. Bloqueig**

Obstrucció que fa un o més jugadors a un adversari per facilitar que un company d'equip quedi lliure d'un defensor o per evitar que un contrari recuperi la pilota.

**Bloqueig indirecte:** Bloqueig en què un jugador obstrueix el marcatge que un defensor fa a un atacant sense pilota.

**Bloqueig directe:** Bloqueig en què un jugador o més d'un obstrueixen el marcatge que un defensor fa a l'atacant en possessió de la pilota.

#### **6.2.3. Altres bloquejos**

**Bloqueig cec:** Bloqueig indirecte que consisteix en què el bloquejador bloqueja el defensa del bloquejat just a la seva esquena, sense que aquest el pugui percebre.

**Bloqueig i continuació:** Acció tècnica on participen un mínim de dos jugadors (jugador bloquejador i jugador bloquejat) que consisteix a fer un bloqueig i continuar. Pot ser directe (en cas que el jugador bloquejat tingui pilota) o indirecte (en cas que el jugador bloquejat no tingui pilota).

**Bloqueig doble:** Bloqueig directe o indirecte que es caracteritza per tenir dos bloquejadors de forma simultània.

**Bloqueig en moviment:** Bloqueig en què els jugadors que hi participen estan en moviment.

**Bloqueig estàtic:** Bloqueig en què un dels jugadors que participa en l'acció resta immòbil.

### **6.2.1. Passades mà a mà: estàtica i dinàmica**

**Passada mà a mà:** Acció que es realitza entre dos jugadors, un jugador llançant-se la pilota de la seva mà a la mà del seu company i interferint en el joc de la defensa rival.

**Estàtica:** Acció que protagonitza normalment un home alt (el passador) i un home petit (el receptor). En aquest cas el posseïdor de la pilota està totalment aturat.

**Dinàmica:** Acció que és protagonitzada normalment per dos homes de perímetre (passador i receptor). Tant el posseïdor de la pilota com el receptor estan en moviment.

### **6.3. El contraatac**

Acció ofensiva ràpida en què un equip aprofita la immediata possessió de la pilota per intentar fer bàsquet abans que la defensa contrària s'organitzi i es beneficiï de la seva superioritat numèrica o posicional.

### **6.4. La defensa**

Acció destinada a impedir que l'equip contrari aconsegueixi un bàsquet. Hi ha diferents tipus de defensa que un equip pot posar en pràctica segons les instruccions del seu entrenador.

Les més usuals són: defensa individual o home a home, de zona, combinada, d'ajustament, pressió, mixta, etc.

**Defensa combinada/mixta:** Defensa mixta, on es combinen conceptes de defensa zonals i individuals.

**Defensa d'ajustament:** Defensa en què s'adopta una tàctica o una altra en funció del sistema d'atac de l'equip contrari en un moment determinat.

**Defensa en zona:** Sistema de defensa basat en una disposició ordenada dels jugadors, els quals, d'acord amb la posició de la pilota, cobreixen de manera sincronitzada una determinada àrea de la pista.

**Defensa individual o d'home a home:** Sistema de defensa en què cada defensor s'encarrega de marcar un determinat atacant.

**Defensa pressionant:** Sistema de defensa consistent en el marcatge estret dels adversaris.

**Pressió per zones:** Defensa intensa en què els jugadors defensors es distribueixen per zones per abraçar tots els jugadors atacants.

**Pressió:** Tàctica defensiva consistent a intensificar la defensa individual o en zona, basada en un marcatge estret, per forçar l'equip atacant a cometre errors i perdre la pilota.

**Pressió a tota la pista:** Defensa que realitza l'equip defensor de forma intensiva per tota la pista.

**Pressió en el mig del camp:** Defensa que realitza l'equip defensor de forma intensiva només a partir de mitja pista.

**Pressió individual:** Defensa intensa en què cada jugador cobreix només el seu jugador atacant.

## 7. Etapes de formació i àmbits d'aplicació

El projecte que es presenta a continuació és un recull d'aspectes que cal treballar en qualsevol escola de bàsquet. Dins de cada nivell hi ha elements que es repeteixen, en el sentit de potenciar-los. També s'hi van afegint coses noves per a cada un dels nivells en les etapes posteriors, perquè en finalitzar cada etapa el jugador hagi assolit els objectius plantejats, per poder treballar amb altres aprenentatges en etapes superiors.

L'esport del bàsquet és una pràctica que requereix habilitats complexes, domini dels elements tècnics dins de l'espai i el temps, amb una oposició activa en defensa. És per això que l'aprenentatge requereix una progressió metodològica que afavoreixi l'adquisició de nous elements sense perjudici d'abandonar els ja fixats.

Sempre que plantegem les sessions hem de tenir present el fet de treballar tots els àmbits que es detallen a continuació. Sobretot, al principi de la formació, ja que servirà com a base per encarar les futures etapes amb més garanties. Aquest àmbits són:

- Actitudinal
- Condicional

- Cognitiu

## 7.1. Nivell inicial

### 7.1.1. Àmbit actitudinal

Aquest és un treball que s'ha de tenir present, ja que és fonamental per a la formació integral de l'intern (a partir d'ara jugador).

Aquí hem de tractar l'adquisició d'hàbits i valors:

**Hàbits:** Potenciar la puntualitat, la higiene, l'ús de roba adequada, el costum de no menjar res quan s'entrena, etc.

**Valors:** L'esport és ideal perquè els jugadors adquireixin una sèrie de valors, fonamentals, tant a nivell personal com esportiu.

S'ha de potenciar l'harmonia entre companys, l'amistat, el respecte (als adults, als companys, a les normes), la humilitat, la responsabilitat, etc.

### 7.1.2. Àmbit condicional

No cal marcar objectius físics com a prioritaris d'una sessió, sinó que són implícits en el treball tècnic o tàctic que es faci.

Si es treballa el canvi de ritme o de direcció, es farà amb pilota o sense, però sempre establint un estreta relació amb el bàsquet.

Un dels moments més adequats per potenciar aquest tipus de treball és en el temps de l'escalfament. Cal evitar escalfaments monòtons i sense material, i potenciar els escalfaments amb pilota i amb jocs (o sigui dinàmics i divertits).

### 7.1.3. Àmbit cognitiu

El que es treballarà en aquesta etapa es diferenciarà en:

- A. El reconeixement de l'esquema corporal. En aquest punt treballarem tant la lateralitat dels jugadors com la coordinació, així com tots els components motrius.
- B. El driblatge-domini de pilota
- C. La passada
- D. El llançament
- E. El reconeixement de l'espai i les fases del joc
- F. La iniciació a les regles del joc
- G. La interacció amb la resta d'elements



### **A. El reconeixement de l'esquema corporal**

És un aspecte que habitualment es treballa poc i que és fonamental en aquesta etapa ja que és bàsic per al desenvolupament del jugador de bàsquet. Definim *esquema corporal* com el patró motriu del jugador amb totes les seves característiques físiques. El jugador ha de descobrir quina mà utilitzarà per dominar el driblatge, la passada, el llançament, etc., i també ha d'aprendre a regular la respiració, a dominar el salt, el tipus de carrera, a avançar, a saber de quina força disposa, etc.

Aquest treball es basarà en el joc.

### **B. El driblatge/domini de pilota**

S'ha d'iniciar amb jocs que motivin els jugadors a botar la pilota. Cal aconseguir com a objectiu que el jugador gaudeixi botant.

Hem de ser capaços d'adaptar les dificultats del joc o exercicis a les capacitats dels jugadors, d'aquesta manera el jugador se sentirà còmode i segur del seu treball i s'evitarà així l'avorriment i la frustració.

Potenciar el treball de domini de pilota amb bot i sense bot.

El treball ha de ser a través de jocs de persecucions, d'agrupacions, dispersions, circuits, curses...; però que siguin motivadors, dinàmics i coherents (no treballar bot de velocitat si abans no s'ha treballat el bot estàtic).

És oportú que el jugador fixi en un inici el driblatge amb la seva mà hàbil per després poder fer una transferència amb la mà no hàbil. Els aspectes del driblatge a treballar engloben la freqüència i l'amplitud en totes les direccions possibles.

No hem de treballar tant el driblatge com a fonament tècnic sinó com un descobriment del domini de l'hemisferi nord (part superior) de la pilota.

### **C. La passada**

Aprenentatge semblant al bot i al domini de pilota.

Iniciar el jugador a través de situacions en estàtic. Progressivament practicar passades en moviment en jocs, en competicions; passades en blancs estàtics, per després treballar amb blancs mòbils i receptors en moviment.

La passada és l'eina que tenim per poder col·laborar i això s'ha de fer entendre, no cal que les passades siguin sempre de pit, podem treballar passades amb la mà dominant només per potenciar la lateralitat.

El jugador ha d'entendre la seva distància de passada de manera que cada vegada sigui més gran.

A partir d'aquí, començar a raonar amb el jugador sobre per on ha de passar la pilota, cap a on i per què.

Treballar amb coherència per arribar als conceptes de company defensat, avançat o desmarcat (passada amb oposició).

A mesura que vagi avançant l'aprenentatge, fer èmfasi en la passada sobre bot, la passada de contraatac, etc.

S'han de centrar els esforços a ensenyar a passar jugant. Si potenciem la passada en aquestes etapes els jugadors sortiran més traçuts i creatius.

#### **D. El llançament**

S'ha de crear l'hàbit de tirar la pilota des del començament del vostre treball amb els jugadors. S'ha d'aconseguir que els agradi tirar, per això és important el treball del tir d'una manera lúdica i adaptada, per aconseguir que el jugador gaudeixi al màxim del gest tècnic del llançament.

Per potenciar el tir en aquestes etapes, serà important, sobretot al principi, que s'acostumin a tirar amb una mà (descobriments de la mà dominant) cosa que s'ha d'anar recordant en moments puntuals, perquè el que prevaldrà en les competicions i jocs que s'organitzin és que tirin, i que gaudeixin fent-ho.

A mesura que es vagi avançant, s'han d'anar introduint elements com la mecànica d'entrada, les parades, com recollir la pilota per tirar després de botar i després de rebre una passada.

#### **E. El reconeixement de l'espai i les fases del joc**

Aquest treball es basarà en el joc.

S'ha de tenir clar que, en els partits, els jugadors estan molta estona sense pilota, per tant cal ensenyar a ubicar-se en l'espai, moure's en aquest espai, i a jugar amb els altres companys. Això serà la base per a un treball tàctic posterior.

Cal que el jugador reconegui immediatament quan ataca i quan defensa, identificar els seus companys de joc i els seus adversaris.

#### **F. La iniciació a les regles del joc**

Qualsevol moment és bo per anar ensenyant als jugadors les regles de joc. No cal dedicar un moment a fer un treball específic sobre les regles.

S'ha de començar de manera progressiva; per tant, es començarà per les línies de camp, la puntuació, les faltes, els dobles, les passades, el salt, el fora de banda, el camp enrere, etc.

## **G. La interacció amb la resta d'elements**

Tots els elements que componen el bàsquet cal que es presentin al jugador de forma normal i explicant-los d'una forma simple i fàcil d'entendre. Línies del camp, àrees limitades, tauler, cistella, àrbitre, entrenadors, adversaris, companys, etc.

No només cal explicar-ho sinó que també cal que els jugadors ho descobreixin mitjançant formes jugades i exercicis addicionals.

### **7.2. Nivell principiant**

Aquesta etapa inclou jugadors que ja han fet escola de bàsquet (nivell inicial) i, per tant, ja tenen un bagatge de bàsquet important. Tot i això hem d'estar preparats per treballar amb grups heterogenis on hi hagi jugadors que tinguin la seva primera experiència al bàsquet barrejats amb interns que ja comencen a dominar moviments. Així doncs, haurem d'adequar diferents línies de treball en funció dels grups i també dins del mateix grup on hi hagi jugadors on acaben de començar i jugadors que ja han fet iniciació al bàsquet.

#### **Tècnica del bot**

- Treball amb dues mans, importància de la posició jugador respecte del defensor i la cistella. Hem d'ensenyar a botar amb la mà més llunyana del defensor en cada moment independentment de si és la seva mà hàbil o no. El més important és escollir l'espai on tenim avantatge (no escollir la mà de bot dominant)
- Treball de lateralitat, fixar la mà dominant de cada jugador, treball d'amplitud, freqüència i domini de l'hemisferi nord de la pilota. Després de fixar la mà dominant, fer transferència a la mà no dominant
- Bot de progressió (cap al final d'etapa)

#### **Passada-recepció**

- Passada amb dues mans pit/damunt el cap (atenció a l'explicació, no és un servei de banda de futbol)
- Passada amb bot
- Totes les passades s'han de fer de forma real, és a dir, tot i començar amb la passada de pit, cal que comencem a introduir passades amb una mà (dominant i no dominant)
- Finta de recepció o desmarcatge. Iniciem el jugador a utilitzar vocabulari específic tot i que parlem d'engany perquè els jugadors tinguin més clara la seva tasca

#### **Joc de peus**

- Peu de pivot, explicació i introducció a la regla de les passes. Pivotar, pivotar endavant. Reversar, pivotar endarrere
- Sortides: tancades
- Parada: a 1 temps o a 2 temps

## **Tir**

- Encadenar recepcions i sortides per fixar el terme del peu de pivot
- El tir és un moviment global on intervenen diversos factors, és per això que cada jugador ha de descobrir la seva forma de tirar. Només hem de donar pautes, no intentar mecanitzar el llançament
- Llançament en estàtic
- Llançament en moviment (entrades esq. / dreta). Ensenyar totes les possibilitats de realitzar una entrada amb dos temps. P. ex. dreta-esquerra, dreta-dreta, parada en un temps–parada en un temps, etc. a l'igual que en el driblatge primer fixarem el costat dominant i després farem transferència al costat no dominant
- També podem, en funció del nivell, començar a treballar cistelles passades per tal de potenciar el domini de l'hemisferi nord de la pilota

### **Driblatge, canvis de mà i canvis de direcció**

- Canvi d'avançament (d'enrere cap endavant, més espai amb defensor)
- Canvi de seguretat (de davant cap enrere, menys espai amb defensor)
- Sota cames (per davant, en funció del nivell)
- Canvi de direcció sense canvi de mà
- L'objectiu més important és domini de l'hemisferi nord de la pilota

**Nota:** Sempre que es treballi el bot, el canvi de mà, les sortides, cal fer èmfasi en la col·locació del braç (estirat al màxim i fer el bot lluny del cos, d'aquesta manera s'allunya la pilota del defensor).

## **7.3. Nivell mitjà**

Hem de pensar que en finalitzar aquesta etapa el jugador ha de disposar d'un bagatge ampli de moviments i coneixement del joc ja que suposa una culminació de repeticions de conceptes i, sobretot, un domini de la concepció de l'espai i les dimensions tant del camp com de la cistella.

### **Tècnica del bot**

- Mà dreta / esquerra, domini total de l'hemisferi nord amb les dues mans. Realitzar tot tipus d'exercicis amb el màxima disponibilitat.
- Bot de progressió.
- Accelerar totes les accions ja fixades en etapes anteriors, canvis de mà, de direcció, etc.

### **Passada-recepció**

- Passada amb dues mans (pit-damunt cap)
- Passada picada amb dues mans
- Passada de pit amb una mà
- Passada picada amb una mà

- Passada de beisbol
- Passada sobre bot
- Recepció sobre bot, en un temps, dos temps, mà diana

#### **Joc de peus**

- Pivotar-Reversar
- Sortida tancada. Introducció oberta final de temporada
- Parada 1 i 2 temps, després de bot, o en recepció més bot

#### **Elements de desmarcatge**

- Canvi de direcció
- Porta enrere, concepte de guanyar l'esquena i l'espai lliure.
- Finta de recepció exterior

#### **Tir**

- Llançament estàtic
- Llançament en moviment (entrades dreta/esquerra, safata, pel mig)
- Cistella passada, pel centre, fons i mig

#### **Driblatge o canvis de mà**

- Canvi d'avanç (sota cames)
- De seguretat o protecció (treball amplitud)
- Autocanvi (amb una sola mà i finta del cos)
- Per darrere cintura

#### **Defensa**

- Posició del tronc inferior i superior
- Posició braços
- Situació del cos (defensar pilota entre atacant i cistella)
- La defensa no ha de ser tant tècnica sinó que hem de fer incís en els conceptes defensius més simples:
  - defensa de la cistella
  - defensa de la pilota
  - defensa de l'oponent

#### **Tàctica individual**

- Accions 1x1, escollir el peu feble de la defensa, amb la mà adequada de bot
- Joc sense pilota (ocupar espais...), guanyar esquena del defensor
- Tàctica individual passada (*timing*), escollir l'opció tècnica més adequada pel tipus de passada
- Passar-tallar
- Ocupar els espai lliures i fer el camp gran

### **7.4. Nivell competent**

Aquesta etapa és un punt crucial en el desenvolupament del joc del jugador ja que suposa un salt en la qualitat de les accions dels jugadors. Així doncs, primerament hem de fer un recordatori de totes les accions tècniques entrenades fins al moment per poder fer una bona transferència i traslladar-les a les accions reals del joc.

### **Joc de peus**

- Sortida tancada. Sortida oberta amb canvi de mà (per evitar fer passes)
- Parada un i dos temps després de bot i després de recepció

### **Driblatge**

- Joc de canvis de mà amb la pilota (sota cames davant/darrera, darrera/davant, cintura, autocanvi)
- Combinacions de canvis, doble, triple, etc.

### **Tir**

- Estàtic (un i dos temps)
- Moviment (esq./dreta, safata, mig, cistella passada amb dues mans, tres peus)

### **Passada**

- Dues mans pit/cap
- Dues mans picades
- 1 mà picada
- 1 mà pit
- Beisbol
- Sobre bot
- Palmellada

### **Elements de desmarcatge**

- Canvis de direcció
- Anar esquena defensor
- Porta enrere
- Guanyar posició al defensor

### **Rebot**

- Bloqueig rebot (guanyar posició amb cames i cos)
- Potenciar el rebot ofensiu, anar des del costat feble

### **Defensa individual**

Jugador amb pilota:

- Posició cos respecte pilota i cistella, defensa de la pilota o del cos
- Posició mans, mà guia, mà escombra
- Important la mirada (cal estar pendent de l'atacant i de la pilota)

Jugador sense pilota:

- Defensa de la línia de passada
- Defensa del costat feble
- Defensa de la posició prop de cistella

### **Tàctica individual**

- 1x1
- Joc sense pilota, respectar espais i guanyar esquena
- Tàctica individual passada
- 2x2, situacions de dividir l'espai lliure, jugador amb pilota i jugador sense pilota

- 3x3, Passar – tallar – reemplaçar
- Resolució de superioritats numèriques
- Contraatac
- Defensa d'home amb pilota, sense pilota
- Conceptes de costat fort/feble

## 7.5. Nivell avançat

Aquesta última etapa representa la culminació d'adquisició de moviments i coneixements tàctics del joc. Disposem de jugadors autònoms en el seu joc que poden crear joc per a la resta de companys. És molt important el treball de lectura del joc per poder portar la iniciativa.

### Tècnica individual

- I. Bot
- II. Finalitzacions
- III. Passada
- IV. Parades
- V. Recepcions
- VI. Arrencades
- VII. Tir
- VIII. Habilitat amb pilota
- IX. Fintes
- X. Rebot
- XI. Desplaçaments defensius
- XII. Defensa de la línia de passada

#### I. Bot

- Tipus de bot
  - D'avançament: bot fora del cos i mai davant cames, dominant el camp visual
  - Lateral: bot costat cos
  - Bot de seguretat: bot baix i lluny defensor, l'altra cama també protegeix pilota
  - Arrencada: es tira pilota endavant, estirant el braç, per després deixar passar tot el cos
- Canvi de ritme
- Canvi de direcció
- Canvi de mà
  - Davant
  - Darrere
  - Sota cames
  - Canvis alternatius
- Combinació de tots els tipus de canvis

#### II. Finalitzacions

- Entrada
  - Mecànica de tir (conceptes globals)
  - Amb canvi de direcció
  - Amb finta de passada
  - Tres peus
  - Parada i creuar peu
  - Amb peu canviat
  - Entrada per elevació (bomba)
- Cistella passada, pel mig, pel fons

### **III. Passada**

- Contraatac (2 mans, 1 mà (beisbol))
- 1 mà: sobre bot, sobre canvi de mà
- Per darrere esquena
- Una mà picada

### **IV. Parades**

- 1 temps / 2 temps, escollint peu exterior o interior en funció de les nostres necessitats
- Després de bot (com pujar la pilota)

### **V. Recepcions**

- Sempre cal que agafem la pilota amb dues mans en totes les situacions en moviment
- Recepció amb una mà amb passada endarrerida
- Recepció amb una mà d'esquena a cistella

**Nota:** Treballem totes aquestes passades amb diferents situacions, posant especial interès en el concepte d'*assistència*. Així mateix, cal treballar la passada sempre on demani la pilota el receptor.

### **VI. Arrencades**

- Centrar el treball en la percepció i la correcta utilització de les càrregues i pesos corporals buscant, en tot moment, el màxim equilibri
- Arrencada oberta (sobre recepció)
- Arrencada tancada/creuada (sobre recepció)

### **VII. Tir**

- Mecànica de tir, donar conceptes globals: paràbola de la pilota, efecte (canell) i flexió de cames per agafar força
- Millora de la velocitat d'execució
- Tir lliure
- Tir de 3 punts, entra dins del reglament

### **VIII. Habilitat amb pilota**

- Domini de pilota amb bot
- Domini de pilota sense bot
- Combinació dels dos anteriors amb passada i elements tècnics (tir, finalitzacions, etc.)



**Nota:** Treballem amb diferents números de pilota a la vegada. Tenint sempre present la *coordinació* com la capacitat més important a desenvolupar en aquest apartat.

### **IX. Fintes**

- Recepció (buscant potenciar el treball de la recepció a 6,25)
- Tir
- Passada

### **X. Rebot**

- Ofensiu, remarcar anar a buscar-lo des del costat feble
- Defensiu, guanyar la posició

### **XI. Desplaçaments defensius**

- Marcarem com a objectiu mantenir sempre el cap davant de la pilota. Una cama més avançada que l'altra. Utilitzant constantment les mans per molestar, pèrdues de pilota i passades dolentes. La mateixa mà amb la qual bota l'atacant està a baix, evitant així canvis de mà, i l'altra a l'alçada de l'espatlla, preparat per puntejar un tir o tallar una passada. Els desplaçaments han de ser curts i ràpids, no podem estar massa temps enlaire perquè perdem poder de reacció

### **XII. Defensa de la línia de passada**

- 1a línia de passada. Braços estirats per intentar tallar la passada o aconseguir que rebin el més lluny possible del cèrcol (especial atenció a les portes enrere, mantenir sempre el triangle defensiu: atacant – pilota – cistella)

### **Tàctica individual**

- I. 1x1
- II. 2x2
- III. 3x3
- IV. Superioritat numèrica
  - I. 1x1
    - Sobre bot. Treball dels recursos tècnics i habilitats amb pilota (tota pista, des de 6,25 reduint nombre de bots)
    - Sobre recepció. Treball amb pilota i sense pilota (tota pista, 6,25, des del centre, des d'alers...)
  - II. 2x2
    - Potenciar la creació d'espais. Tots els moviments seran en línia recta, potenciant els canvis de ritme i els canvis de direcció. Diferenciar tasques d'home amb pilota (1c1 per provocar ajudes) de l'home sense pilota (guanyar espais lliures i donar línies de passada)

**Nota:** Aquests principis s'aplicaran també en el 3x3, 4x4, 5x5.

III. 3x3

- La idea principal continua sent la mateixa que en el 2x2. Aquí s'haurà de treballar molt més la creació d'espais, ocupar els espais i moviments constants. Passar – tallar – reemplaçar

#### IV. Superioritat numèrica

- Potenciar l'avantatge que es produeix quan hi ha superioritat numèrica. Potenciar la lectura ràpida de la situació
- Objectiu principal és fixar correctament el defensor perquè no pugui tornar a defensar (mitjançant passada en el moment oportú)
- Situacions:
  - 1x0
  - 2x1
  - 3x2
  - 4x2
  - 4x3

### Tàctica col·lectiva

- I. Contraatac
- II. Atac contra defensa individual
- III. Atac contra pressió
- IV. Defensa individual
- V. Defensa pressionant

#### I. Contraatac

- Sortida de contraatac
- Rebot: Buscar la banda i intentar passar l'aler que corre com a primera opció. Segona opció base.
- Rebot d'un aler: el mateix però donem l'opció de botar si no es pot donar el primer base.
- Rebot d'un base: primer buscar opció de passar directament la pilota als jugadors que estiguin més endavant per tal de fer un bàsquet fàcil.
- Finalització de contraatac:
  - amb primera arribada
  - amb segona arribada, homes grans i pesants que entren pel mig (*tràilers*)

#### II. Atac contra defensa individual

- Construïm el joc basant-nos en els **espais** i el **moviment**. Joc ràpid de pilota i constantment reemplaçar posicions després del tall. I aplicant els recursos tècnics i tàctics treballats

#### III. Atac contra pressió

- En les situacions de pressió s'intentarà botar el mínim, buscant sempre l'esquena de la defensa en

tot moment, i fent circular la pilota de manera fluïda. Intentant pujar la pilota pel mig

#### IV. Defensa individual

- Aplicar els conceptes tècnics i tàctics ensenyats.
- Potenciar la comunicació, la concentració i la responsabilitat com a elements bàsics per construir una bona defensa
- Defensa agressiva. pressionant constantment la pilota i les línies de passada.
- Els jugadors dels costats febles també han de ser agressius

**Nota:** Els jugadors han d'entendre que tenen una responsabilitat individual dins d'una responsabilitat col·lectiva.

#### V. Defensa pressionant

- Utilitzant sempre els conceptes treballats. Es treballarà amb un 2x1 en les línies de banda (fons i mig del camp).

### Metodologia

Els entrenaments s'han de regir bàsicament per un escalfament, una part principal i una tornada a la calma.

- **Escalfament:** jocs introductoris (2 o 3).
- **Part principal:** treball específic dels objectius.
- **Tornada a la calma:** es pot acabar amb jocs, o amb exercicis on es treballi en conjunt tot el que s'ha treballat durant l'entrenament.

En cada entrenament hi ha d'haver un *feedback*, això vol dir que a l'inici de cada entrenament s'ha de preguntar o recordar el que es va treballar el dia anterior.

El *feedback* cal presentar-lo en aquestes etapes de forma immediata, simple i amb un llenguatge entenedor ja que, si triguem massa a fer l'aclariment, el recordatori o la correcció, el jugador no sabrà de què estem parlant.

Una metodologia basada en el joc com a instrument bàsic per introduir els interns en el món del bàsquet fa referència a:

- Metodologia global/lliure exploració (en què el nen aprèn per si sol jugant).
- Metodologia analítica/descobrimient guiat (el nen està immers en un aprenentatge del joc totalment guiat).

## 8. Planificació i periodització de continguts

Per tal de poder realitzar les nostres sessions amb ordre i amb una seqüència lògica seria bo que cada monitor es fes una breu planificació d'objectius i continguts i els perioditzés en el temps. Així podem establir uns barems d'avaluació i poder així tornar a ajustar els nostres objectius en cas que no s'assoleixin els ja previstos. Al final del projecte podeu veure la periodització dels objectius i el continguts dividits per trimestres.

### Normes d'actuació monitor i jugador

#### Directrius de l'entrenador/jugador a l'entrenament i/o al partit

##### Respecte de l'entrenador

- Porteu l'entrenament preparat.
- Useu roba adequada (esportiva).
- Arribeu a l'entrenament abans que els jugadors.
- Estigueu sempre amb els jugadors, que vegin que sou allà per poder respondre qualsevol dubte, lesió, etc. Per tant, no us poseu a xerrar amb amics, recolzant-vos o asseient-vos com si estiguéssiu prenent un refresc en un bar.
- En les sessions, eviteu que els interns portin polseres, rellotges, collarets; procureu que duguin roba esportiva, incloent-hi bambes de bàsquet.

##### Respecte del jugador

- **Compromís.** Obligatòria l'assistència als entrenaments.
- **Puntualitat.** Ser puntual no és arribar a l'hora a l'entrenament. Ser puntual és estar preparat a l'hora per començar l'entrenament.
- **Esforç.** Treballar amb ganes i amb gran intensitat, dins de les possibilitats de cadascú.
- **Respecte.** Entrenador-jugadors, jugadors-entrenador, jugadors-jugadors, tant en els entrenaments com en els partits.
- **Comunicació.** Qualsevol problema que es tingui amb un jugador, entrenador, és necessari fer-lo saber. Amb una bona comunicació el treball tindrà èxit.
- **Companyonia.** No som rivals ni som enemics, formem part d'un grup i això ens fa ser companys.
- **Comportament.** El comportament ha de servir per donar exemple als altres entrenadors i si més no als jugadors. Ens hem de saber autocontrolar en les decisions arbitrals.
- **Motivació.** Motivem-nos entre tots per anar a més i no anar a menys al llarg de la temporada.

##### Aspectes que cal destacar

- No discrimineu els jugadors pel seu joc (de qui menys n'espereu, més us sorprendrà).

- No us penseu que per cridar més us faran més cas, doneu la mínima informació, no ho vulgueu explicar tot en un sol partit, feu-ho de mica en mica. Els jugadors retenen millor una sola cosa que no pas tres de cop.
- Eviteu que els jugadors caiguin en l'error que qui guanya és el millor, això perjudica gran part de l'equip. "Qui és bo fa bona la resta de jugadors", el que aprèn i evoluciona dins les seves possibilitats.
- Com que aquesta etapa és de formació, inculqueu unes maneres de treballar, de fer, perquè això serà la base per als aprenentatges posteriors.
- És importantíssim saber que és el que podem fer i el que no; tant a nivell físic com psicològic. Si no es té clar, pot derivar en sensacions de frustració, que estan molt directament relacionades amb l'avorriment i l'abandonament.
- El grup que entreneu és una suma d'individualitats que no responen igual davant d'un mateix estímul. Heu de tenir present que cada intern que entreneu reaccionarà de manera diferent davant d'una mateixa correcció, ensenyament o comentari.
- És necessari fer una avaluació, quan entrenem un grup, per poder valorar quin nivell físic i tècnic tenen tots els integrants, quines són les seves mancances, inquietuds, etc.
- Teniu un paper molt important com a educadors; per tant, s'haurà de posar especial interès en l'adquisició d'uns hàbits i uns valors per part dels interns.
- Hem de ser capaços d'entendre cadascun dels jugadors i el seu món, ja que aquí rau la clau de l'èxit per *enganxar-los* a la pràctica del bàsquet.
- Eviteu que en les formes jugades (2c2, 3c3, 4c4 i 5c5) els jugadors defensin en zona, penseu que el desenvolupament del joc d'atac i la responsabilitat individual a nivell defensiu són dos conceptes que van lligats. De fet, en el bàsquet federatiu de formació la zona està prohibida fins als 14 anys!

## 8.1.Periodització nivell inicial

### a) Primer trimestre

#### Objectius

- Repàs i adaptació dels objectius de l'etapa anterior.
- Tècnica de bot.
- Llançament mitjançant formes jugades, repàs dels moments d'atac i de defensa, responsabilitat col·lectiva, línies del camp, etc.

## Continguts

- Totes les possibilitats de bot, des de botar asseguts, aixecant-se, freqüència i amplitud, etc.
- Iniciació al descobriment del llançament i a les finalitzacions.

### b) Segon trimestre

#### Objectius

- Joc de peus.
- Finalitzacions.
- Passada-recepció.

## Continguts

- Aprofitar les formes jugades per iniciar el joc de peus de pivotar i reversar, introduir les accions d'1 temps i de 2 temps.
- Introducció mecànica de finalitzacions en entrada.
- Joc d'associació estàtic i dinàmic i, finalment, amb oposició.

### c) Tercer trimestre

#### Objectius

- Driblatge, canvis de mà i de direcció.
- Responsabilitat de defensa.
- Situacions de joc d'associació.
- Repàs de la temporada i avaluació.

## Continguts

- Fixar la mà dominant de cada jugador i introduir el canvi de mà per davant, tant de velocitat com el de seguretat.
- Iniciació als conceptes de defensa d'1c1 i responsabilitat col·lectiva.
- Formes jugades reduïdes com ara 3c3, 2c2.

## 8.2.Periodització nivell principiant

### a) Primer trimestre

#### Objectius

- Repàs dels objectius de l'etapa anterior.
- Tècnica de bot, fixar la mà dominant i la no dominant.

- Automatitzar el joc de peus.

### **Continguts**

- Recordatori dels continguts de l'etapa anterior.
- Accelerar les accions de bot tant amb la mà dominant com amb la mà no dominant amb total independència de la vista.
- Entrades a cistella passada, peu canviat, tres peus, accelerar les accions de recepcions i sortides en driblatge.

#### **b) Segon trimestre**

### **Objectius**

- Passada-recepció dinàmica amb oposició.
- Introduir elements de desmarcatge.
- Canvis de mà, accelerar les accions.

### **Continguts**

- Exercicis i formes jugades on apareguin situacions de joc de peus després de recepcions dinàmiques, o aturades després de bot o després de recepció, així com sortides en estàtic o en situacions dinàmiques.
- Utilitzem els jocs per fomentar els canvis de direcció per poder desmarcar-nos, a més d'introduir exercicis on l'objectiu quedi molt més clar.
- Fixar tots els canvis de mà treballats i introduir noves formes desconegudes.

#### **c) Tercer trimestre**

### **Objectius**

- Fomentar el llançament de mitja distància.
- Aplicar els conceptes de defensa dins el joc de 5c5.
- Introducció d'elements tàctics individuals.

### **Continguts**

- Exercicis i formes jugades amb llançament estàtic i dinàmic després de driblatge o després de recepció.
- Conceptes de defensa bàsics amb responsabilitat individual i col·lectiva: defensem tots la nostra cistella, defensem la pilota i defensem el nostre oponent (per aquest ordre).
- Exercicis i formes jugades on intervingui la presa de decisions correcta per arribar a un objectiu concret.

### 8.3 Periodització nivell competent

#### a) Primer trimestre

##### Objectius

- Readaptació de tots els elements tècnics a les noves dimensions de la cistella.
- Accelerar totes les accions tècniques i millorar la seva execució.

##### Continguts

- Fer especial atenció en el llançament i el driblatge amb la mà no dominant, també en totes les finalitzacions fer un repàs del ventall de possibilitats.
- Exercicis amb elements tècnics amb oposició controlada i no controlada.

#### b) Segon trimestre

##### Objectius

- Introduir passades noves.
- Fomentar tots els elements de desmarcatge i introduir-ne de nous.
- Fomentar les ganes d'agafar el rebot i les formes de fer-ho.

##### Continguts

- Passades sobre bot, de beisbol, amb dues mans, picades amb una mà, etc.
- Porta enrere, guanyar la posició d'esquena, canvis de direcció.
- Guanyar la posició a l'oponent, anar des del costat contrari al llançament.
- Formes jugades reduïdes on es treballi com a objectiu la correcció d'accions tècniques.

#### c) Tercer trimestre

##### Objectius

- Diferenciar les defenses sobre home pilota i sense pilota.
- Treballar de forma concreta les accions de tàctica individual i poder transferir-les de forma col·lectiva.

##### Continguts

- Defensa de la posició del cos respecte de la pilota, la cistella. Utilització de les mans.
- Defensa de la línia de passada, diferenciar el costat feble del fort.
- Formes jugades on es pari atenció als elements tàctics: joc sense pilota, moment de la passada, superioritats numèriques, defensa de l'home amb pilota/sense pilota, etc.



## II. Part pràctica. Exercicis

### a) Metodologia dels exercicis

La durada dels exercicis no ha de ser gaire llarga per no avorrir els jugadors. Generalment, l'entrenador ja veu quan convé acabar-los.

- Lateralitat. Treballar els exercicis pels dos cantons de camp, tant al costat dret com al costat esquerre.
- És més important el concepte que l'exercici en si. Variar els exercicis d'un mateix concepte.
- Progressió adequada de l'exercici, de l'1x0, l'1x1 fins al 5x5.
- No pareu els exercicis a menys que sigui del tot necessari; és millor fer correccions sobre la marxa.
- En els exercicis de tècnica individual, tots els jugadors han de tenir una pilota. Eviteu tenir jugadors aturats o sense fer res.

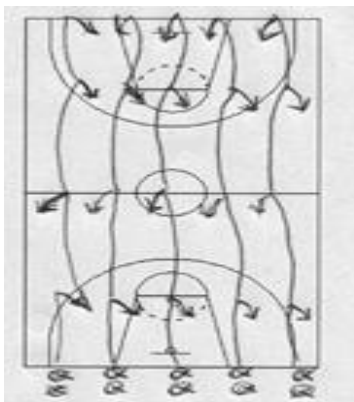
### b) Nomenclatura



## 9. Atac

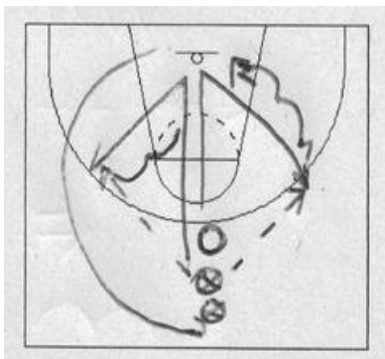
### 9.1. Norma corporal. Parades i pivotar

Aquest exercici es pot fer com a preescalfament abans de fer els estiraments.



Cinc files de jugadors, tots amb pilota, aniran botant i faran parades a l'alçada de les línies de tirs lliures, mig camp i línia de fons. En funció del que demani l'entrenador, alternaran parades d'un i dos temps i pivotaran tant per davant com per darrere. Faran el recorregut tant d'anada com de tornada. Prestar atenció als peus de pivot i a la posició del cos en pivotar.

### 9.2. Arrencades

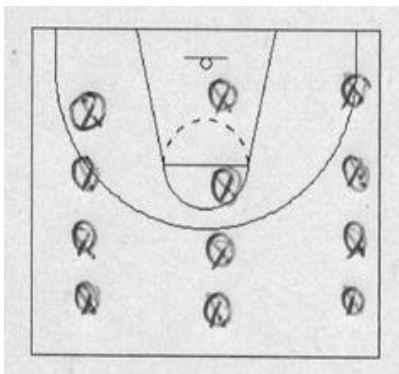


Una fila de jugadors a la línia de tres punts, el primer sense pilota i la resta amb pilota. El primer jugador camina cap a la cistella i en el moment que vulgui fa un canvi de ritme obrint-se cap enfora de tres punts, un cop rep arrenca de manera oberta o creuada, en funció del que marqui l'entrenador. Les finalitzacions poden ser tant cap a línia de fons com cap al centre de la zona.

### 9.3. Bot

#### 9.3.1. Domini de pilota

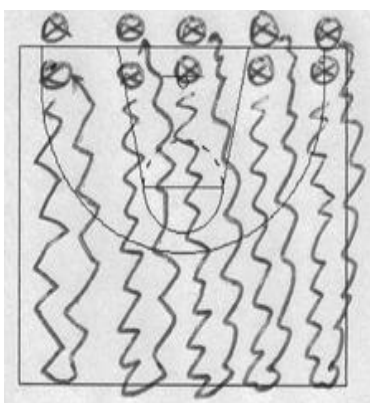
##### a) Domini de pilota individual



Cada jugador amb pilota treballarà els següents exercicis de domini de pilota estàtics. Comptar quantes repeticions fa en dos minuts per mà.

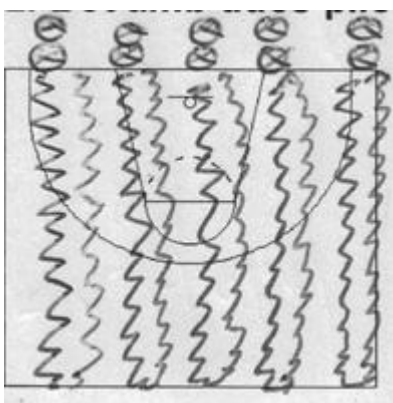
- Coordinar avançant el peu de la mà que bota mentre es tira la pilota enrere amb l'altra mà.
- Coordinar avançant el peu de la mà que bota mentre es tira la pilota enrere amb l'altra mà fent el bot de sortida.
- Canvis de mà entre les cames.
- Fer el canvi de la mà per l'esquena sense bot de sortida.
- Fer canvi de mà per l'esquena amb bot de sortida.
- Tirar la pilota endavant i endarrere sense canviar de mà.
- Fer el canvi de la mà per l'esquena sense bot de sortida.
- Fer canvi de mà per l'esquena amb bot de sortida.

#### b) Bot amb dues pilotes



En funció dels jugadors que hi ha, fer grups de dos o de tres jugadors per relleus, botar amb dues pilotes de línia de fons a línia de mig camp. En l'exercici es poden fer les variacions que es vulguin. A l'anada: botar simultàniament les dues pilotes; a la tornada: alternant el bot de les dues pilotes, anada corrent de cara botant les dues pilotes simultàniament o alternativament / tornada corrent endarrere simultàniament o alternativament.

#### 9.3.2. Bot de progressió i de velocitat

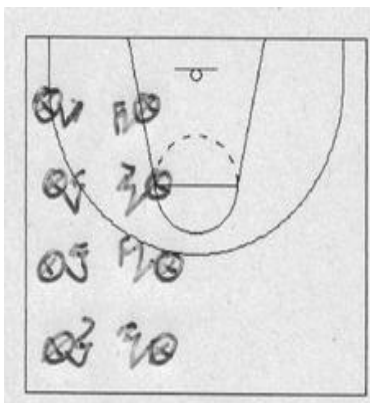


En funció dels jugadors que hi ha, fer grups de dos o de tres jugadors i fer competicions per relleus, botar de línia de fons a línia de mig camp, anada amb una mà i tornada amb l'altra mà. Normes: fer el mínim de bots de línia a línia i donar la pilota mà a mà.



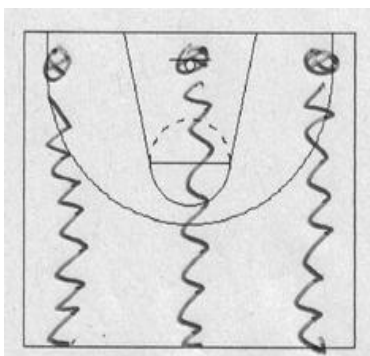
Jugadors sortint del mig camp, posant quatre angles de penetració, alternar els següents moviments, sense deixar de botar fer un bot i dos temps d'entrada o bé fer dos bots i una pèrdua de pas. Fer-ho amb les dues mans.

### 9.3.3. Canvis de mà



Un jugador davant d'un altre va botant la pilota i en arribar davant seu fa el canvi corresponent:

- per davant.
- entre les cames.
- per l'esquena.
- revers.



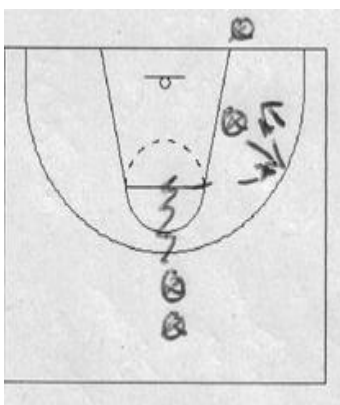
Jugador va de línia de fons a línia de fons per tot el camp fent el canvi de mà que li marqui l'entrenador. La progressió es pot fer:

- 2 bots + canvi.
- 1 bot + canvi.
- canvis consecutius.

## 9.4. Passada

### 9.4.1. Assistències base – pal mig mateix costat

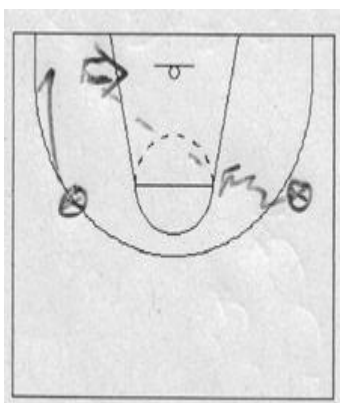
A partir d'aquesta situació, es poden donar tres tipus de solucions:



- Ajuda activa, el pal fa un pas cap a la línia de banda. Tres tipus de passada en funció de com té les mans l'ajuda: amb la mà exterior, per sobre l'espatlla o per l'esquena.
- Ajuda passiva o semiajuda. Dues possibles solucions: parada i tir o bé passada per l'esquena de defensor que fa l'ajuda, potser guanyaria línia de fons.

#### 9.4.2. Assistències ala costat pilota – ala costat ajuda

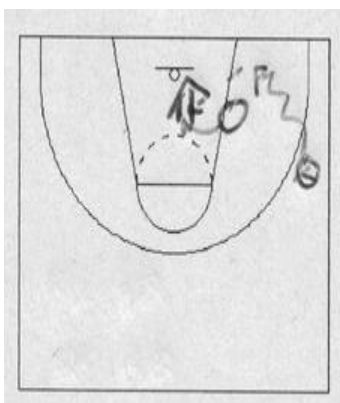
A partir d'aquesta situació, es poden donar tres tipus de solucions:



- Ajuda activa, ala es mou cap a línia de fons, bé fora de tres punts bé a 4/5 metres de la cistella, en funció del jugador. La passada es farà amb la mà exterior, per sobre l'espatlla o per l'esquena.
- Ajuda passiva o semiajuda. Dues possibles solucions: parada i tir o bé passada per l'esquena del defensor que fa l'ajuda.

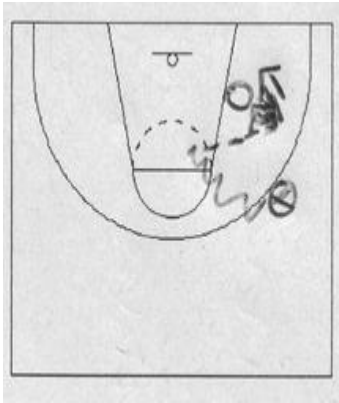
#### 9.4.3. Assistències ala – pal mig (costat pilota)

A partir d'aquesta situació de joc, es poden donar dos tipus segons la sortida de l'ala o bé per línia de fons o bé pel centre de la zona i cadascuna provoca dos tipus de solució diferent en funció de la defensa.



a) Ala entra per línia de fons, A partir d'aquesta situació, es poden donar dos tipus de situacions:

- Ajuda activa de la defensa del pal, el pal fa un pas endarrere. La passada de l'ala es farà amb la mà exterior, per sobre l'espatlla o per l'esquena.
- Ajuda passiva o semiajuda. Dues possibles solucions: parada i tir o bé passada per l'esquena del defensor que fa l'ajuda.

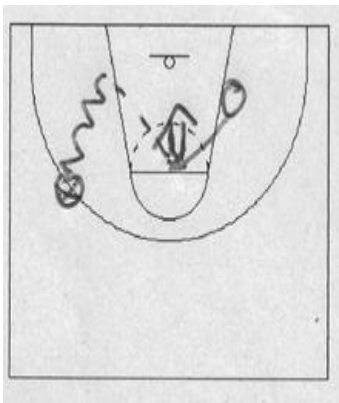


b) Ala entra pel centre. A partir d'aquesta situació, es poden donar dos tipus de situacions:

- Ajuda activa, el pal mig fer una o dues passes endarrere. La passada es farà amb la mà exterior.
- Ajuda passiva o semiajuda. Dues possibles solucions: parada i tir o bé passada per l'esquena del defensor del pal que fa l'ajuda.

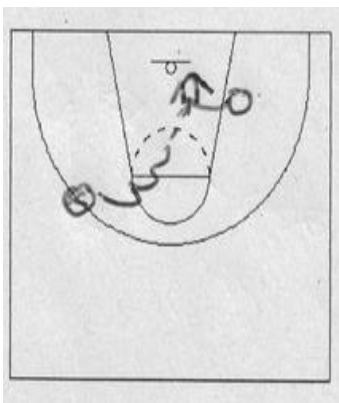
#### 9.4.4. Assistències ala – pal mig (costat ajuda)

A partir d'aquesta situació de joc, es poden donar dos tipus d'assistència segons si la sortida de l'ala és per la línia de fons o bé pel centre de la zona, i cadascuna provoca dos tipus de solucions diferents en funció de la defensa.



a) Ala entra per línia de fons. A partir d'aquesta situació, es poden donar dos tipus de situacions.

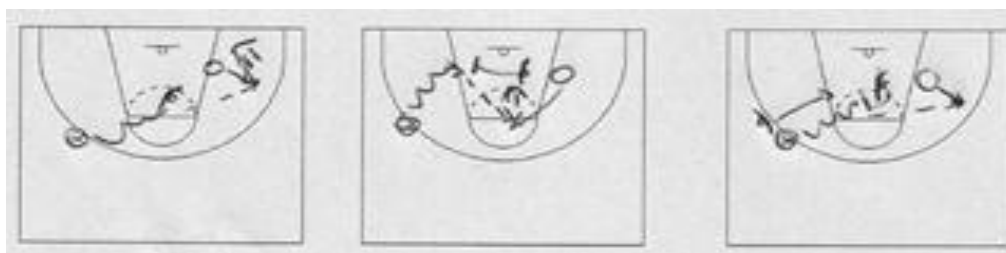
- Ajuda activa de la defensa del pal, el pal fa un pas endarrere. La passada de l'ala es farà amb la mà exterior, per sobre l'espatlla o per l'esquena.
- Ajuda passiva o semiajuda. Dues possibles solucions: parada i tir o bé passada per l'esquena del defensor que fa l'ajuda.



b) Ala entra pel centre. A partir d'aquesta situació, es poden donar dos tipus de situacions.

- Ajuda activa, el pal mig fa una o dues passes endarrere. La passada es farà amb la mà exterior.
- Ajuda passiva o semiajuda. Dues possibles solucions: parada i tir o bé passada per l'esquena del defensor del pal que fa l'ajuda, el pal guanyaria línia de fons.

Progressió metodològica dels exercicis de passada



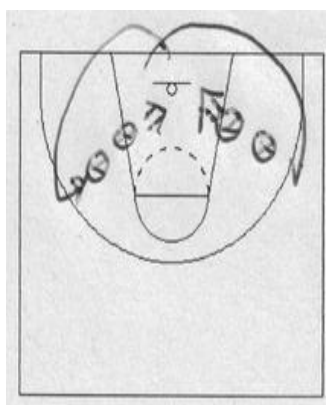
a) Jugador passiu.

b) Jugador que fa l'ajuda actiu i va a tancar la penetració del

c) Situació real d'atac-defensa 2 contra 2.

## 9.5. Tir

### 9.5.1. Mecànica de tir



Tres posicions: dreta, centre i esquerra. Per la dreta es tira amb la mà dreta, pel centre s'alterna la mà de tir i per l'esquerra es tira amb la mà esquerra. Es passa a la següent posició quan s'han fet 20 bàsquets.

La progressió seria:

- Solament amb mà de tir.
- Afegim mà de recolzament.
- Tir saltant.



Tir per parelles. Fer 30 tirs lliures, 30 tirs de dos punts i 20 tirs de tres punts. Qui tira agafa el seu rebot i passa al seu company. Quan arriben a 15 bàsquets, canvien de camp. Guanya la parella que arriba primer a completar la sèrie.

Exercici Golf, o 18 posicions. Tir per parelles. Es marquen 9 posicions al camp, es canvia de posició quan s'han fet 3 bàsquets d'una posició. Fer anada i tornada. Guanya l'equip que fa primer les 18 posicions.

Una variant de l'exercici anterior pot ser començar des de sota cistella, quan s'han fet tres bàsquets seguits, es fa un pas endarrere, si es falla, es fa un pas endavant. Al cap de 2 o 3 minuts es canvia de posició.

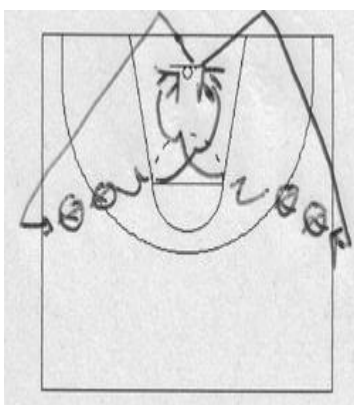
### 9.5.2. Situacions de bot, passada i arrencada + tir



Sortint amb bot des de mig camp, 1 o 2 bots, parada (lliure, o d'1 o 2 temps, ho marcaria l'entrenador) més tir. Marcar com a reptre un nombre determinat de cistelles.

30 x 3 posicions. Ho fa tot l'equip. Quan acaben una posició, passen a l'altra.

Arrencada oberta o tancada, la marca l'entrenador + 1 bot + tir. Marca un nombre determinat de bàsquets.



A) El centre de la zona:

- Pèrdua de pas, mateixa cama de mà de bot.
- Cama contrària mà de bot.
- Bàsquet passat dos temps.
- Bàsquet passat un temps.

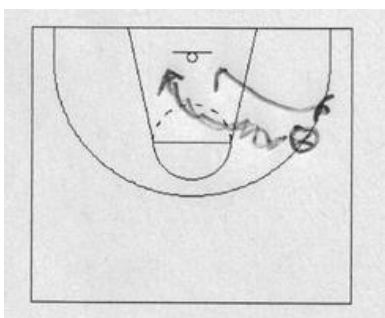


B) Per línia de fons:

- Guanyar línia de fons amb parada d'un temps.
- Guanyar línia de fons amb pèrdua de pas.
- Guanyar línia de fons amb cistella passada.

La progressió d'aquest exercici es pot realitzar:

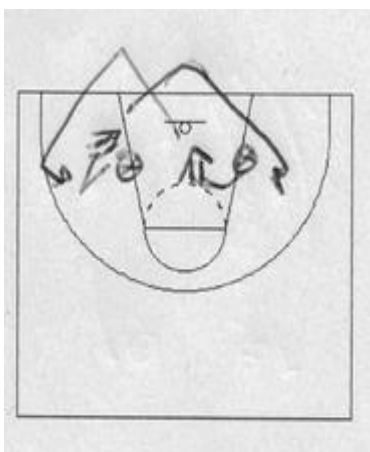




Treball específic del segon pas d'entrada per treballar també la pèrdua de pas, sortint de posició estàtica, o bé amb defensor d'esquenes amb desavantatge.

### 9.7. Moviments al pal mig, d'esquena a la cistella

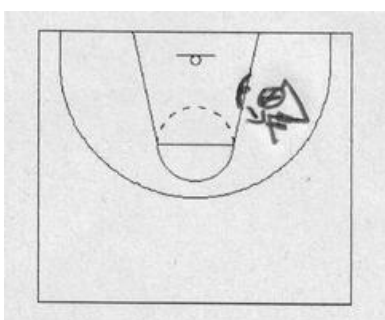
Aquests moviments es poden fer bé començant amb un autopassada o bé amb un company que passa la pilota.



Els moviments que es poden treballar són:

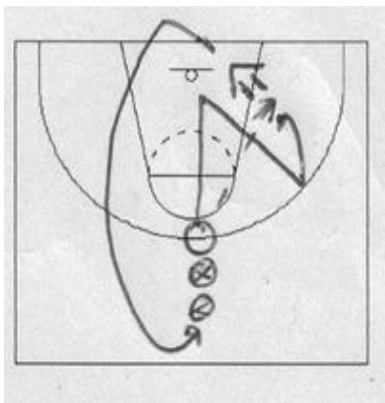
- Encarar i tirar.
- Encarar, fer un bot i guanyar el centre de la zona.
- Encarar, fer un bot, rectificat cap a línia de fons.
- A partir de bot, guanyar el centre de la zona.
- A partir de bot, rectificar guanyant línia de fons.

La progressió d'aquest exercici es pot realitzar:

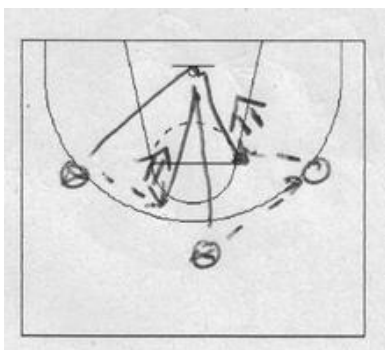


Primer, amb un defensor farà d'ombra per tal que l'atacant pugui fer el moviment en funció de la defensa. Posteriorment, es passaria a 1x1 normal.

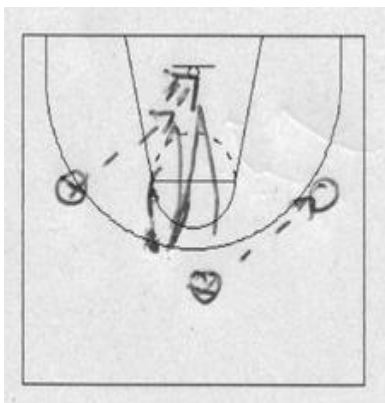
## 9.8. Joc sense pilota



Una fila de jugadors a la línia de tres punts, el primer sense pilota i els altres amb pilota. El primer jugador camina cap a la cistella i, en el moment que vulgui, fa un canvi de ritme obrint-se cap enfora de tres punts, el company li donarà la passada un cop li demani la pilota i podran fer tant una finta de recepció com una porta enrere. La passada serà amb la mà exterior si és una finta de recepció i picada si és una porta enrere.



Tres files de jugadors, dues files amb pilota i una sense. El jugador passa a la fila on no tenen pilota i va cap a la cistella fent un canvi de ritme per tornar a sortir fora per rebre d'un altre cantó. L'atacant és lliure de fer una finta de recepció o una porta enrere i se li passarà la pilota quan la demani. La passada serà amb la mà exterior si és una finta de recepció i picada si és una porta enrere. Les rotacions dels jugadors seran seguint la pilota.



La progressió que podem fer d'aquest exercici és posant-se l'entrenador d'ombra marcant el jugador si ha de fer una porta enrere o bé una finta de recepció.

## 9.9.2x0 Bloquejos

A l'hora de fer els bloquejos, on es poden produir situacions molt diverses, aconsello treballar els bloquejos que plantejem a les nostres situacions tàctiques o a més alt nivell, es treballaria la defensa dels bloquejos que fa l'equip contrari (no aconsellable llevat que es disposi de 5 sessions setmanals d'entrenament).

Com a norma, a tots els bloquejos l'atacant que rep el bloqueig ha de passar enganxat al company que li fa el bloqueig i en funció de la defensa tria una de les opcions següents:

N'hi ha tres de tipus, aquí explicaré les diverses lectures d'atac en funció de la defensa que es pot fer d'aquests bloquejos.

### 9.9.1. Bloquejos directes

Com que és un concepte on intervenen dos jugadors, es tindrà en compte tant el jugador que rep el bloqueig com la continuació de l'atacant que fa el bloqueig.

Atacant que rep el bloqueig:



Si el defensor queda enganxat al bloqueig, l'atacant entra a bàsquet.

Si el defensor passa de tercer o de quart, és a dir, per darrere de l'atacant que fa el bloqueig, l'atacant pot escollir entre tirar o passar a la continuació.

Si el defensor li nega el bloqueig, el desfà entrant pel mateix angle de penetració.

Continuació de l'atacant que fa el bloqueig. Les continuacions d'aquest atacant poden ser obertes (fora de tres punts o a 4-5 metres de la cistella o bé entrant a bàsquet, en funció de les seves característiques).



Continuacions si l'atacant passa el bloqueig.

Continuacions si es nega el bloqueig a l'atacant.

### 9.9.2. Bloquejos indirectes

Dues opcions:

### a) Bloquejos indirectes pal – ala

Tres lectures d'atac en funció de la defensa.



Si el defensor queda enganxat al bloqueig, l'atacant va a l'espai on se li ofereix l'angle de bloqueig.

que  
nt-se

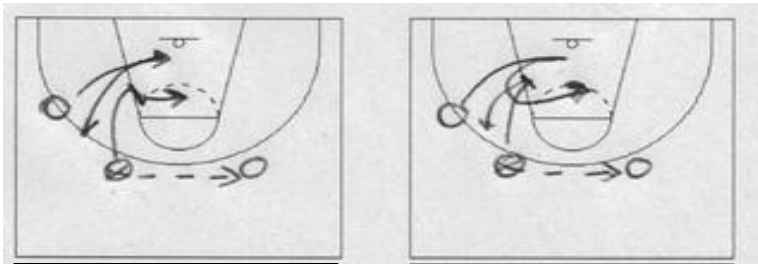
Si el defensor se separa per passar el bloqueig, l'atacant anirà a la cantonada del camp.

uacion  
e tres

Si el defensor passa per darrere seu, l'atacant retalla el bloqueig.

uest  
e la

cistella.

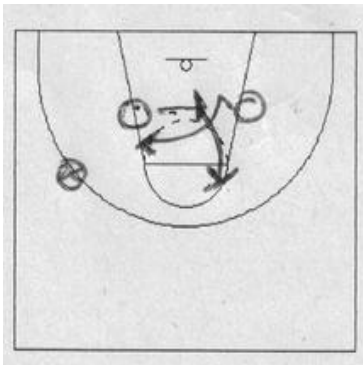


Si el defensor queda enganxat al bloqueig, passa de tercer o de quart, o bé li negues el bloqueig, la continuació és obrint-se a la pilota.

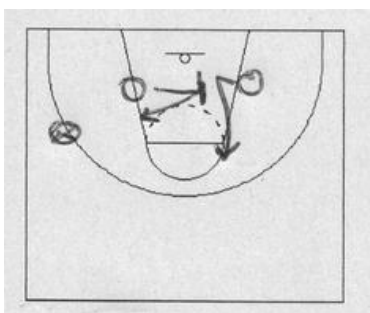
Si el defensor passa per darrere seu, si l'atacant retalla el bloqueig, la continuació serà cap enfora.

### b) Bloquejos indirectes entre pals

Sobre la base de dues possibles solucions:

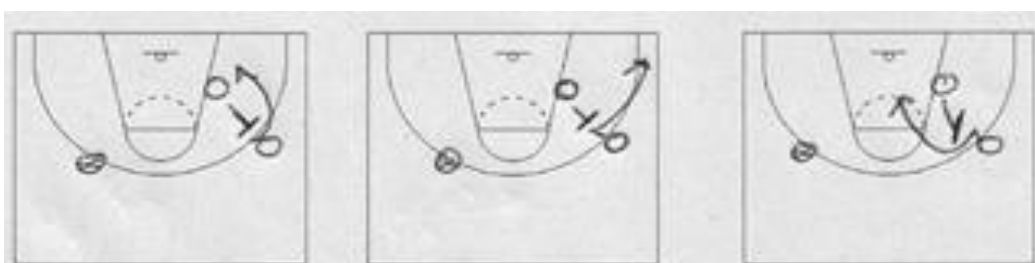


Si el defensor queda enganxat al bloqueig, l'atacant va a l'espai on se li ofereix l'angle de bloqueig. La continuació del bloquejador serà cap a la línia de tirs lliures.



Si el defensor li nega el bloqueig, l'atacant desfa el bloqueig i va cap a la línia de tirs lliures, l'atacant que bloqueja torna al pal mig.

### 9.9.3. Bloquejos cecs

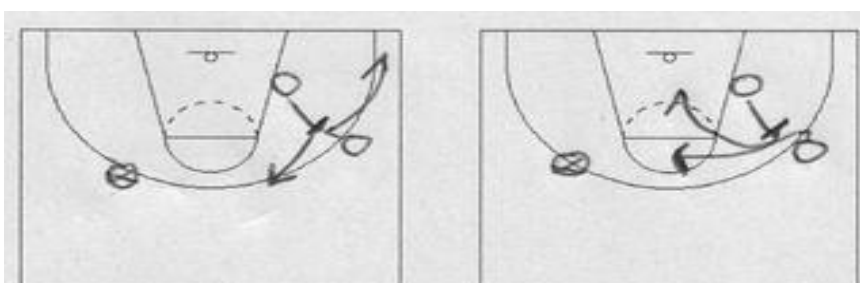


Si el defensor queda enganxat al bloqueig, l'atacant va a l'espai on se li oferia l'angle de bloqueig.

Si el defensor passa de tercer o de quart, o bé li negues el bloqueig, l'atacant s'obre cap a la cantonada.

Si el defensor li nega el bloqueig, l'atacant retalla el bloqueig.

Continuació de l'atacant que fa el bloqueig. Les continuacions d'aquest atacant en aquest bloqueig poden ser continuant a la pilota o bé fora de tres punts o a 4-5 metres de la cistella.



Si el defensor queda enganxat al bloqueig, passa de tercer o de quart, o bé li negues el bloqueig, la continuació és obrint-se a la pilota.

Si l'atacant retalla el bloqueig, la continuació serà cap a fora de tres punts.

Progressió dels exercicis que impliquin situacions de bloqueig. Del 2x0 al 2x2. Aquesta progressió es pot donar en qualsevol tipus de bloqueig explicat. En aquest cas l'aplicarem al bloqueig indirecte.



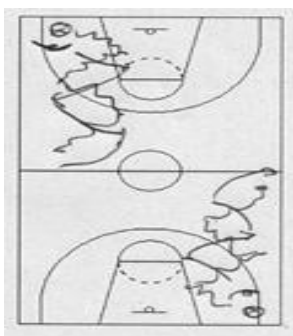
Els dos jugadors, més un passador, faran un moviment de bloqueig indirecte, treballant les diferents opcions de sortida de bloqueig més les continuacions corresponents. Passada lliure tant al jugador que rep el bloqueig com a la continuació.

Tres jugadors més un passador, dos jugadors faran el bloqueig, més un jugador que farà de defensor del jugador que és bloquejat. La passada es farà obligatòriament al jugador que rep el bloqueig, finalitzant amb 1x1.

Quatre jugadors més un passador. Situació de 2x2 lliure poden passar tant al jugador que és bloquejat com a la continuació. Si es fa bàsquet, repeteix l'atac; si no, canvi atac defensa.

## 10. Defensa

### 10.1 Norma corporal. Desplaçaments



Desplaçaments defensius. Dividim el camp en quatre quarts. El jugador agafa la pilota amb les dues mans i fa dos o tres desplaçaments defensius en ziga-zaga, des de línia de fons fins a mig camp.



Atacant amb pilota, va botant lliurement de línia de fons fins a mig camp en  $\frac{1}{4}$  de camp. El company el defensa fins que arriba a mig camp. Treballaríem amb diferents intensitats, de menys a més, fins acabar lliure.

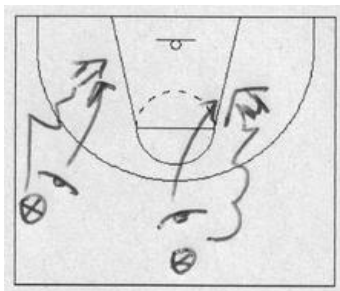
Un atacant amb pilota i un defensor. L'atacant arrenca, fa dos bots i para de botar pivotant tres vegades, fins a mig camp. El defensor treballa les tres situacions defensives. L'exercici es fa en  $\frac{1}{4}$  de camp.

Es canviarà cada vegada l'atacant pel defensor, recuperant caminant per fora del camp.

Diferents maneres de progressar en aquests conceptes.

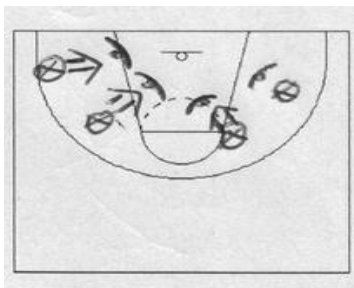


Fer els mateixos exercicis anteriors, fent servir tot el camp i donant l'opció a l'atacant d'acabar amb bàsquet. En aquest cas, si és bàsquet, el jugador amb pilota continuaria atacant i el defensor seguiria defensant.



1x1 lliures des de mig camp fins a cistella, si és bàsquet, el jugador amb pilota continuaria atacant i el defensor seguiria defensant. Fer-ho una vegada a cada mig camp.

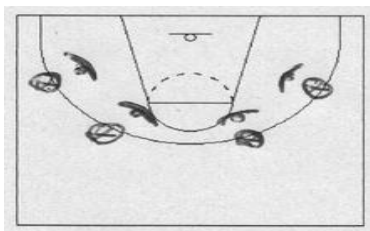
## 10.2. Rebot defensiu



Quatre posicions. L'atacant amb pilota tira i el defensor bloqueja el rebot. Després de tirar, l'atacant lluita el seu propi rebot i se segueix en situació real de partit. Si es fa bàsquet segueix atacant si no es canvien l'atac amb la defensa. De dos a tres minuts per posició.

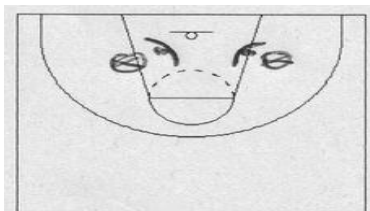
## 10.3. Defensa del jugador amb pilota

### 10.3.1. Defensa dels jugadors exteriors amb pilota



Defensa de l'atacant amb pilota. Situació d'1 contra 1. Quatre posicions d'atac. L'atacant té tres bots per superar el defensor. Si fa bàsquet, repeteix la defensa; si no es fa bàsquet, hi ha canvi d'atacant per defensor. Quatre minuts per posició.

### 10.3.2. Defensa dels jugadors interiors amb pilota

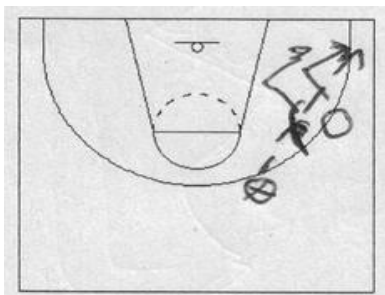


Defensa del pal mig. 1x1. L'atacant ja té la pilota d'esquenes a cistella. Si fa bàsquet, seguirà atacant; si no, es canvien l'atac amb la defensa. Quatre minuts i es canvia de costat.

## 10.4. Defensa del jugador sense pilota

### 10.4.1. Costat de la pilota

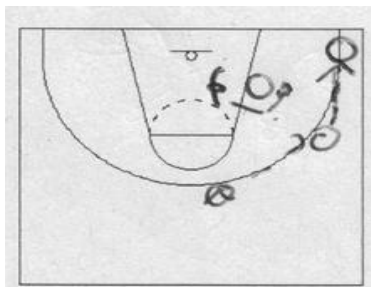
#### a) Defensa dels jugadors exteriors. Línia de passada



Defensa de la línia de passada 1x1. Quatre posicions. Tres jugadors, un passador, un atacant i un defensor. A l'atacant se li dóna l'opció d'atacar amb un màxim de tres bots. Si es fa bàsquet, la rotació serà entre atacant i passador i el defensor seguirà defensant. Si es recupera la pilota, la rotació serà atacant per defensor, defensor per passador i passador per atacant. Tres o quatre minuts per posició.

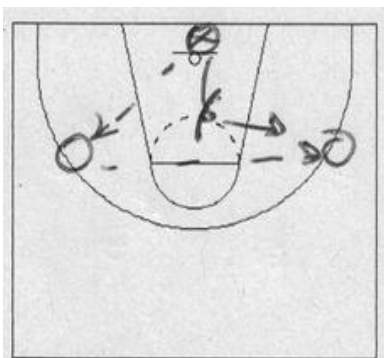


### b) Defensa dels jugadors interiors. Pal mig



Defensa de la línia de passada. 1x1. Quatre posicions. Tres jugadors, un passador, un atacant i un defensor. A l'atacant se li dóna l'opció d'atacar amb un màxim de tres bots. Si es fa bàsquet, la rotació serà entre atacant i passador i el defensor seguirà defensant. Si es recupera la pilota, la rotació serà atacant per defensor, defensor per passador i passador per atacant. Tres o quatre minuts per posició.

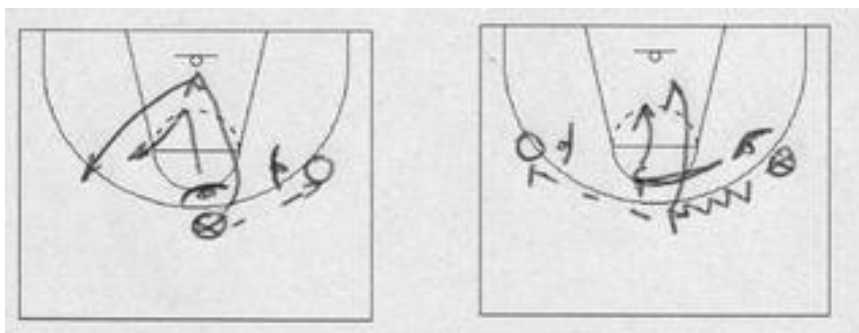
### 10.4.2. Defensa del costat d'ajuda



Recuperació defensiva des del costat d'ajudes. Tres files, una fila de jugadors sota la cistella amb pilota i dues files, una a cada costat del camp, fora de tres punts. El jugador de sota la cistella passa a un cantó del camp i passaria a defensar l'atacant de l'altre cantó. El jugador que rep la pilota passa a l'atacant de l'altre cantó que es mou lliurement, el defensor quan surt la pilota de les mans de l'atacant amb pilota recupera sobre el seu atacant finalitzant amb 1x1. Quatre minuts per posició.

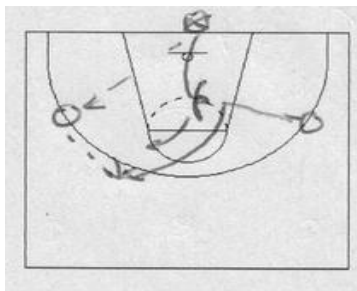
### 10.4.3. Defensa dels talls

#### a) Defensa del tall des del costat de la pilota



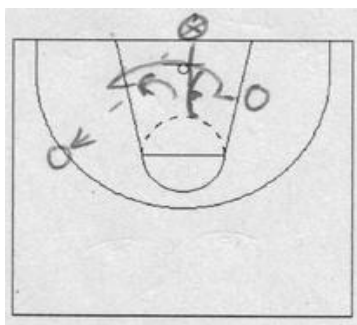
Defensa del tall del costat de pilota. 2x2. Dues files de jugadors, una a posició de base i una altra a posició d'ala. Dos jugadors que ataquen, dos defensors i dos que descansen. Pilota a posició de base que passa a l'ala i talla sobre la passada. Si no rep, va al cantó contrari alhora que el jugador amb pilota amb bot lateral ocupa la posició de base i es fa per l'altre costat. Així fins a tres vegades. Es pot rebre en qualsevol dels talls i si no es juga a la tercera vegada rep fora i es juga 1x1. Les rotacions, si es fa bàsquet, segueix la defensa i entra el grup que descansa a atacar. Si la defensa recupera, els atacants passen a defensar i el grup que descansa, a atacar.

**b) Defensa del tall des del costat d'ajuda al jugador exterior**



Defensa del tall del jugador exterior. 1x1. Tres files, una fila de jugadors sota la cistella amb pilota i dues files, una a cada cantó de camp, fora de tres punts. El jugador de sota la cistella passa a un cantó del camp i passa a defensar l'atacant que està a l'altre cantó, que talla per la zona i així pot anar a qualsevol posició exterior del cantó de pilota. Un cop rep, es juga una situació d'1x1 lliure. Quatre minuts per posició.

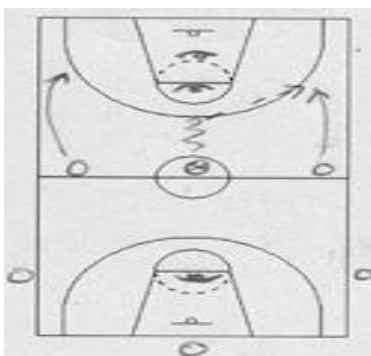
**c) Defensa del tall des del costat d'ajuda al jugador interior**



Defensa del tall del jugador interior. 1x1. Tres files, una fila de jugadors sota la cistella amb pilota i dues files, una a cada cantó de camp, una fora de tres punts i una altra a la posició de pal mig. El jugador de sota la cistella passa al cantó del camp on està el jugador exterior i passaria a defensar l'atacant, que està al pal mig que talla per la zona, i pot anar a les posicions de pal mig del cantó de pilota o al pal alt del cantó d'ajuda. Un cop rep es juga una situació d'1x1 lliure. Quatre minuts per posició.

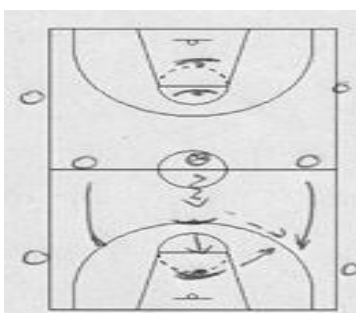
**10.5 Exercicis de superioritat numèrica**

**10.5.1. 3x2 + 2x1**



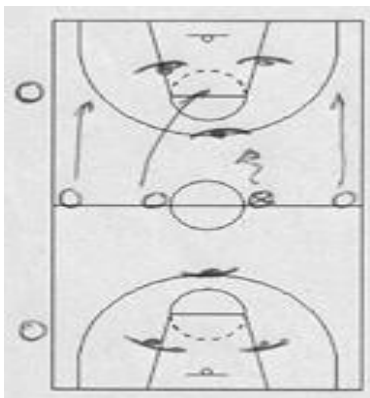
Tres atacants al mig camp, dos defensadors a la zona on s'ataca, un defensor a la zona contrària amb dues files de jugadors sense pilota a la prolongació de tirs lliures fora del camp. S'ataca una situació de 3x2 a la màxima velocitat. Sigui bàsquet o es recuperi la pilota, els dos defensadors passen a atacar cap a l'altre camp una situació de 2x1. Les rotacions serien: l'últim atacant que toca la pilota passa a l'altra part del camp per posar-se de defensor i els dos atacants restants passen a defensar la següent situació que es produiria de 3x2.

**10.5.2. Contraatac d'onze jugadors**



Tres atacants al mig camp, dos defensadors a les respectives zones del camp, amb dues files de jugadors sense pilota a cada part del camp a les prolongacions de tirs lliures fora del camp. Dues possibles solucions. Si es fa bàsquet segueixen atacant els tres jugadors que han iniciat el 3x2 a l'altre cantó. Si un defensor recupera la pilota o agafa el rebot defensiu passa a un dels jugadors que estan fora el camp, i s'inicia amb l'altre jugador que també està fora el camp una situació de 3x2 cap a l'altre cantó. Així fent-ho de manera continuada.

### 10.5.3. 4x3 Continuitat



Quatre atacants al mig camp, tres defensors a les respectives zones del camp, amb una fila de jugadors sense pilota a cada part del camp a les prolongacions de tirs lliures fora del camp. Dues possibles solucions. Si es fa bàsquet, segueixen atacant els quatre jugadors que han iniciat el 4x3 a l'altre cantó. Si un defensor recupera la pilota o agafa el rebot defensiu passa al jugador que està fora el camp, iniciant amb l'altre jugador una situació de 4x3 cap a l'altre cantó. Així fent-ho de manera continuada.

## 11. Conclusions

El basquetbol, en línies generals, és la segona activitat esportiva grupal, de caire dirigit, més practicada dins l'àmbit penitenciari. A això hi contribueix el fet que tots els patis disposen d'un camp de bàsquet on els interns també juguen.

La finalitat d'aquest treball és mostrar com dur a terme l'activitat des de la pràctica dels fonaments essencials fins a arribar a situacions més complexes del joc. El treball ha estat estructurat metodològicament partint dels fonaments bàsics individuals del joc per anar progressant de mica en mica en els diferents conceptes de joc que han de permetre als professionals dels diferents centres on es practica aquest esport entendre com s'arriben a generar situacions més complexes de joc, on intervenen més jugadors.

Dins del nostre àmbit penitenciari, com a filosofia de treball, buscaríem que l'intern alterni l'aprenentatge amb situacions d'esbarjo, on realment s'ho passi bé, treballant conjuntament un tipus de metodologia analítica amb l'objectiu que els interns que menys en saben puguin aprendre els fonaments bàsics per poder gaudir del bàsquet amb els altres companys, alhora que s'ofereixi als interns que en saben més els reptes que els motivin a seguir progressant dins del nostre esport.

També, com a filosofia de treball, el bàsquet ens pot servir per a la transmissió de valors i principis als interns (respecte, ajuda a l'altre, col·laboració, etc.) i també com a eina reguladora de determinats hàbits de conducta (control de l'agressivitat, l'autocontrol, la millora de les habilitats socials...) i d'higiene, com pot ser l'obligatorietat de dutxar-se, de portar roba esportiva, la correcta hidratació. Tot això fa que aquesta activitat esportiva transcendeixi de l'àmbit purament esportiu per convertir-se en una manera d'entendre i viure la vida que es pot aplicar dintre de l'àmbit penitenciari donant a l'intern noves eines per millorar la seva estada i convivència dintre del centre.

## 12. Bibliografia

*Iniciació a la dinamització de l'handbol als centres penitenciaris* [en línia]. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Justícia, març 2013.

<[http://justicia.gencat.cat/web/.content/home/ambits/formacio\\_recerca\\_i\\_docum/formacio/gestcon/comunitats\\_de\\_practica/monitors\\_esportius/pc-compartim\\_handbol\\_preso2013.pdf](http://justicia.gencat.cat/web/.content/home/ambits/formacio_recerca_i_docum/formacio/gestcon/comunitats_de_practica/monitors_esportius/pc-compartim_handbol_preso2013.pdf)>

*Iniciació a la dinamització del tennis als centres penitenciaris* [en línia]. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Justícia, setembre 2014.

<[http://justicia.gencat.cat/web/.content/home/ambits/formacio\\_recerca\\_i\\_docum/formacio/gestcon/comunitats\\_de\\_practica/monitors\\_esportius/iniciacio\\_dinamitzacio\\_tennis\\_centres\\_penitenciaris\\_2014.pdf](http://justicia.gencat.cat/web/.content/home/ambits/formacio_recerca_i_docum/formacio/gestcon/comunitats_de_practica/monitors_esportius/iniciacio_dinamitzacio_tennis_centres_penitenciaris_2014.pdf)>

*Regles de basquetbol FIBA* [en línia]. Barcelona: Federació Catalana de Basquetbol i Secretaria General de l'Esport, octubre 2014.

<<http://www.basquetcatala.cat/recursos/documentos/reglaments/Reglament%20FIBA%20amb%20interpretacions.pdf>>

*Bàsquet amb cadira de rodes* [en línia].

<<http://www.google.es/url?url=http://tdrecerca.pbworks.com/f/B%25C3%25A0squet%2Bamb%2Bcadira%2Bde%2Brodes.doc&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=IxVCVcHSMMP1UsKBgbAN&ved=0CB8QFjAC&usq=AFQjCNFem0MqAzzTcq7tBjNvJaRo39oUiw>>

*Vocabulari del basquetbol* [en línia]. Barcelona: Federació Catalana de Basquetbol, desembre 2013.

<[http://www.basquetcatala.cat/recursos/documentos/canal\\_arbitre/VOCABULARI.pdf](http://www.basquetcatala.cat/recursos/documentos/canal_arbitre/VOCABULARI.pdf)>

### **13. Autors**

Aquesta publicació ha estat possible gràcies al treball de:

Xavier González Aleix, entrenador superior de basquetbol i monitor d'esports al CP Lledoners.

José Carlos Suárez Pizarro, entrenador superior de basquetbol, entrenador de les categories inferiors del CB i Unió Manresana i monitor d'esports al CP Lledoners.

Amb la col·laboració de:

Oriol Parés, e-moderador de la CoP Activitat física i esport als centres penitenciaris.

David Ballester Botia, Serveis Centrals de la Direcció General de Serveis Penitenciaris.