



PROGRAMACIÓ

TÈCNICA

**Periodització de continguts per categories
des de l'Escola de Bàsquet fins a Sènior.**



PROGRAMACIÓ / PERIODITZACIÓ DE L'ETAPA D'INICIACIÓ-PROGRESSIÓ

CAMPS D'INCIDÈNCIA

- A. CAMP DELS HÀBITS, L'ACTITUD I LA CONDUCTA
- B. CAMP TÈCNICO-TÀCTIC
- C. CAMP D'EDUCACIÓ FÍSICA

OBJECTIUS GENERALS PER CAMPS

A. CAMP DELS HÀBITS, L'ACTITUD I LA CONDUCTA

- Aprendre a cordar-se correctament les sabatilles d'esport.
- Ús de la dutxa una vegada acabada la sessió d'esport.
- Aprendre a vestir-se i a desvestir-se amb pròpia autonomia.
- Reconeixement de les pròpies virtuts i defectes
- Acceptació del propi cos i del dels altres
- Valoració positiva de l'esforç propi i del dels altres.
- Acceptació de les normes.
- Correcte comportament en els entrenaments i partits.

B. CAMP TÈCNICO-TÀCTIC

- Assoliment dels conceptes de tècnica individual (1x0).
- Iniciació als conceptes de tàctica individual en les situacions d'1x1 i 2x2.
- Aconseguir que tots els jugadors en acabar l'etapa facin seva la idea de: "no tenir por a tirar, no tenir por a fallar".
- Insistir en la idea de córrer en atac per a guanyar situacions d'avantatge.
- Guanyar la idea de responsabilitat defensiva.

C. CAMP D'EDUCACIÓ FÍSICA

- Creació de l'hàbit de treball en el camp de la preparació física com a mitjà de millora física i personal.
- Ensenyament-aprenentatge de la tècnica d'estiraments.
- Ensenyament-aprenentatge de la tècnica de cursa.
- Ensenyament-aprenentatge de la tècnica de salt.
- Hàbits esportius saludables.
- Coordinació segmentària.
- Models d'escalfament.



ESCOLA DE BÀSQUET, PREMIÀ I MINI (6 A 11 ANYS)

CAMP DELS HÀBITS, L'ACTITUD I LA CONDUCTA

APRENDRE A CORDAR-SE CORRECTAMENT LES SABATILLES D'ESPORT

- Ús d'unes sabatilles pròpies per a l'esport que siguin diferents de les de carrer.
- Acostumar-se a descordar les sabatilles abans de posar o treure-les.
- Posar-se les sabatilles d'esport tot i vigilant que el mitjà estigui ben posat.
- No entrenar ni jugar amb les sabatilles d'esport descordades.
- Aprendre a cordar-se correctament les sabatilles d'esport.

ÚS DE LA DUTXA UNA VEGADA ACABADA LA SESSIÓ D'ESPORT

- Aconseguir que els nens i els pares prenguin consciència de la importància de la dutxa després de la sessió d'esport.
- Correcte ús de tots els elements que intervenen en la dutxa: l'aigua, les xanquetes, el sabó, la tovallola i la pinta o raspall.

APRENDRE A VESTIR-SE I A DESVESTIR-SE AMB PRÒPIA AUTONOMIA

- Aprendre a desvestir-se correctament tot i col.locant la roba ben posada als penja-robes.
- Aprendre a separar la roba neta de la roba bruta.
- Aprendre a vestir-se correctament i amb un temps adequat.
- Aconseguir que tothom es faci responsable de les seves coses per tal de no oblidar-se res.

RECONeixEMENT DE LES PRÒPIES VIRTUDS I DEFECTES

- Aprendre a conèixer i acceptar les pròpies virtuds i defectes.
- Aprendre a conèixer i acceptar les virtuds i defectes dels altres.

ACCEPTACIÓ DEL PROPI COS I DEL DELS ALTRES

- Conèixer i acceptar el propi cos.
- Conèixer i acceptar el cos dels altres.
- Acceptar les diferències físiques entre uns i altres.
- No permetre els comentaris despectius vers el físic dels companys.

VALORACIÓ POSITIVA DE L'ESFORÇ PROPI I DEL DELS ALTRES

- Valorar l'esforç propi molt més que no pas la victòria o la derrota.
- Valorar l'esforç dels companys molt més que no pas la victòria o la derrota.
- Consolidar la idea que l'esforç col.lectiu és millor que la suma dels esforços individuals.

ACCEPTACIÓ DE LES NORMES

- Acceptar les normes internes del grup.
- Acceptar les regles del joc.

CORRECTE COMPORTAMENT EN ELS ENTRENAMENTS I PARTITS

- Ús de l'equipatge correcte pels partits.
- Correcte comportament amb els companys, adversaris i àrbitres.



CATEGORIA ESCOLA DE BÀSQUET I PREMINI (6 A 9 ANYS)

TECNICA INDIVIDUAL (1x0)

TÈCNICA INDIVIDUAL
1x0 DOMINI DEL COS I JOC DE PEUS
-Posició bàsica. Desplaçaments. -Presa de la pilota. -Concepte de peu de pivot. -Peu de pivot (premini). -Concepte d'aturades (un temps i dos temps). -Aturades (un temps i dos temps) (premini). -Concepte de canvi de direcció. -Canvi de direcció (premini). -Arrancades (premini), pas zero -Entendre el concepte de moure's per poder tenir la pilota.

TÈCNICA INDIVIDUAL
1x0 BOT
-Posició bàsica. Triple amenaça (premini). -Bot de protecció (1x0, 1x1, 1x2) (premini). -Velocitat i control. -Sensibilització i mecanització (no mirar la pilota). -Canvi de ritme (premini). -Canvi de direcció i de mà per davant (premini).

TÈCNICA INDIVIDUAL
1x0 TIR
-Aprofundir en la idea de tirar a cistella (no tenir por ni a tirar ni a fallar). -Estàtic (sense salt i des de tres-quatre metres-fora de l'ampolla). -Concepte de tir lliure (premini). -Entrada a cistella (dreta i esquerra). -Aturada + tir (premini). -Aturada + pivot (equilibri) + tir (premini).

TÀCTICA INDIVIDUAL (1x1, 2x2, 3x3, 4x4 i 5x5)

TÀCTICA INDIVIDUAL
1x1 COMBINACIONS
-Bot + tir. -Bot + moviments de peus (premini). -Recepció + tir (premini).



TÀCTICA INDIVIDUAL
2x2
-Passada de pit. -Passada en moviment (2x0, 2x1, 2x2) (premini). -Recepció en un temps i en dos temps (introducció de les fintes de recepció) (premini). -Passada a dues mans picat (premini). -2x1. Passar i tallar (premini)

TÀCTICA INDIVIDUAL
3x3
-Joc lliure a mig camp (moviment) (premini) *posar èmfasi en la creació d'espais (moviment).

TÀCTICA INDIVIDUAL
5x5
-Joc lliure (premini). -Emfatitzar la creació d'espais a partir del moviment (premini). -Esperit de córrer endavant (atac) i enrera (defensa). -Màxima velocitat.

ALTRES OPCIONS

ALTRES OPCIONS
CONTRA-ATAC
-Primari (1x0, 2x1 i 3x1) (premini) *Sortir en dribling. *Córrer oberts i espaiats (premini) *Tots els jugadors poden pujar la pilota.

ACCIONS DEFENSIVES

ACCIONS DEFENSIVES
ACCIONS DEFENSIVES
-Posició bàsica. Desplaçaments (premini). -Col.locació del defensor vers la cistella. -Concepte de rebot defensiu (premini). -Responsabilitat defensiva (tothom defensa).



CATEGORIA MINIBÀSQUET (10 I 11 ANYS)

TECNICA INDIVIDUAL (1x0)

TÈCNICA INDIVIDUAL
1x0 DOMINI DEL COS I JOC DE PEUS
-Posició bàsica. Desplaçaments. -Presa de la pilota. -Peu de pivot. -Aturades (un temps i dos temps). -Canvi de sentit, de direcció, girs. -Arrancades.Pas zero. -Concepte de rebot ofensiu. -Moure's per rebre.

TÈCNICA INDIVIDUAL
1x0 BOT
-Posició bàsica. Triple amenaça. -Bot de protecció (1x0, 1x1, 1x2). -Velocitat i control. -Sensibilització i mecanització (no mirar la pilota). -Canvi de ritme. -Canvi de direcció i de mà per davant i per sota les cames.

TÈCNICA INDIVIDUAL
1x0 TIR
-Aprofundir en la idea de tirar a cistella (no tenir por ni a tirar ni a fallar). -Estàtic (sense salt i des de tres-quatre metres-fora de l'ampolla). -Concepte de tir lliure. -Tir a taulell (45°). -Entrada a cistella (dreta i esquerra). -Aturada + tir. -Aturada + pivot (equilibri) + tir. -Mecànica de tir lliure. Introducció. -Tir: velocitat d'execució.

TÀCTICA INDIVIDUAL (1x1, 2x2, 3x3, 4x4 i 5x5)

TÀCTICA INDIVIDUAL
1x1 COMBINACIONS
-Bot + tir. -Bot + moviments de peus. -Recepció + tir.



TÀCTICA INDIVIDUAL

2x2

- Passada de pit.
- Passada en moviment (2x0, 2x1, 2x2).
- Recepció en un temps i en dos temps (introducció de les fintes de recepció).
- Passada a dues mans picat.
- Passada de servei (sobre l'espatlla).
- 2x1. Passar i tallar.

TÀCTICA INDIVIDUAL

3x3

- Joc lliure a mig camp (moviment).
- *posar èmfasi en el treball de fintes de recepció.
- *posar èmfasi en la creació d'espais (moviment).

TÀCTICA INDIVIDUAL

5x5

- Joc lliure.
- Esperit de córrer endavant (atac) i enrera (defensa).
- Màxima velocitat.
- Córrer amb la pilota.
- Passar i moure's.

ALTRES OPCIONS

ALTRES OPCIONS

CONTRA-ATAC

- Primari (1x0, 2x1 i 3x1).
- *La pilota pel centre de la pista.
- *Sortir en dribling.
- *Córrer oberts i espaiats.
- *Tots els jugadors poden pujar la pilota.
- *Finalitzar el contra-atac sota la cistella.

ACCIONS DEFENSIVES

ACCIONS DEFENSIVES

ACCIONS DEFENSIVES

- Posició bàsica. Desplaçaments.
- Col.locació del defensor vers la cistella.
- Concepte de rebot defensiu.
- Defensa a tot el camp (de forma natural i deixant rebre).
- Responsabilitat defensiva (tothom defensa).



PROGRAMACIÓ / PERIODITZACIÓ DE L'ETAPA DE PROGRESSIÓ-TECNIFICACIÓ

CAMPS D'INCIDÈNCIA

- D. CAMP DELS HÀBITS, L'ACTITUD I LA CONDUCTA
- E. CAMP TÈCNICO-TÀCTIC
- F. CAMP D'EDUCACIÓ I PREPARACIÓ FÍSICA

OBJECTIUS GENERALS PER CAMPS

D. CAMP DELS HÀBITS, L'ACTITUD I LA CONDUCTA

- Autonomia pròpia del jugador per preparar-se la bossa d'entrenament.
- Autoincidència del propi jugador en la millora de l'esperit d'equip.
- Incidència en el camp de l'autoexigència en el treball.
- Treball en el camp de l'automotivació.
- Millorar la capacitat de concentració.
- Valoració positiva de l'esforç propi i del dels altres.
- Acceptació de les normes.
- Correcte comportament en els entrenaments i partits.

E. CAMP TÈCNICO-TÀCTIC

- Assoliment dels conceptes de tècnica individual (1x0).
- Assoliment dels conceptes de tàctica individual en les situacions d'1x1 i 2x2.
- Adquisició de nous conceptes de tàctica individual en les situacions de 3x3 i 4x4.
- Potenciar la millora i perfeccionament tècnic en els llançaments a cistella.
- Aprofundir en la idea de córrer en atac per a guanyar situacions d'avantatge.
- Començar a organitzar el contraatac per optimitzar el treball.
- Assolir la idea de responsabilitat defensiva.
- Començar a treballar en situacions d'avantatge defensiu.

F. CAMP D'EDUCACIÓ I PREPARACIÓ FÍSICA

- Manteniment de l'hàbit de treball en el camp de la preparació física com a mitjà de millora física i personal.
- Aplicació real dels estiraments.
- Aplicació real de la tècnica de cursa.
- Aplicació real de la tècnica de salt.
- Prevenició de lesions de turmell.
- Prevenició de lesions d'esquena.
- Models d'escalfament.
- Tapping de peus.
- Coordinació- tapping.
- Introducció a les capacitats condicionals (cadet).



PREINFANTIL, INFANTIL I CADET (12 A 15 ANYS)

CAMP DELS HÀBITS, L'ACTITUD I LA CONDUCTA

AUTONOMIA PRÒPIA DEL JUGADOR PER PREPARAR-SE LA BOSSA D'ENTRENAMENT

- Preparar-se la bossa d'esport.
- En arribar a casa col.locar la roba i les sabatilles d'esport al seu lloc.
- Aprendre a fer un correcte manteniment de les sabatilles d'esport.

AUTOINCIDÈNCIA DEL PROPI JUGADOR EN LA MILLORA DE L'ESPERIT D'EQUIP

- Actitud positiva vers el grup.
- Autoincidència del propi jugador en la millora de l'esperit d'equip.
- Participació en les qüestions i decisions de l'equip (infantil).

INCIDÈNCIA EN EL CAMP DE L'AUTOEXIGÈNCIA EN EL TREBALL.

- Millorar l'autoexigència en el treball propi.
- Millorar l'autoexigència del col.lectiu.

TREBALL EN EL CAMP DE L'AUTOMOTIVACIÓ

- Automotivació vers els propi treball en els entrenaments i partits.
- Automotivació vers el treball per superar les situacions adverses.

MILLORAR LA CAPACITAT DE CONCENTRACIÓ

- Aprendre a concentrar-se en el treball.
- Augmentar el grau d'atenció del jugador tant en entrenaments com en partits.
- Arribar al silenci en el treball si s'escau.

VALORACIÓ POSITIVA DE L'ESFORÇ PROPI I DEL DELS ALTRES

- Valorar l'esforç propi molt més que no pas la victòria o la derrota.
- Valorar l'esforç dels companys molt més que no pas la victòria o la derrota.
- Consolidar la idea que l'esforç col.lectiu és millor que la suma dels esforços individuals.

ACCEPTACIÓ DE LES NORMES

- Acceptar les normes internes del grup.
- Acceptar les regles del joc.

CORRECTE COMPORTAMENT EN ELS ENTRENAMENTS I PARTITS

- Ús de l'equipatge correcte pels partits.
- Correcte comportament amb els companys, adversaris i àrbitres.



CATEGORIA PREINFANTIL I INFANTIL (12 I 13 ANYS)

TECNICA INDIVIDUAL (1x0)

TÈCNICA INDIVIDUAL
1x0 DOMINI DEL COS I JOC DE PEUS
-Aturades (combinacions). -Mecànica del rebot defensiu (infantil). -Arrancades (oberta, creuada i en revers).Pas zero. -Fintes de recepció. -Talls pel costat fort (preinfantil). -Talls pel costat dèbil (infantil).

TÈCNICA INDIVIDUAL
1x0 BOT
-Arrancada + bot lateral. -Arrancada + atac directe a cistella. -Revers (infantil). -1x2. -Bot de velocitat (estalvi de bots). *Avançar la pilota. *Millorar angle de passada. *Per jugar 1x1. -Aturada amb pilota i continuació a cistella. -Canvi de direcció sense canvi de mà. -Canvi de direcció i de mà per darrera l'esquena. -Desacoplament bot-moviment corporal.

TÈCNICA INDIVIDUAL
1x0 TIR
-Tècnica de tir (infantil). -Tir: velocitat d'execució. -Consolidació de la mecànica del tir lliure. -Entrada a cistella passada (dreta i esquerra). -Aturada + joc de peus + passada o tir.

TÀCTICA INDIVIDUAL (1x1, 2x2, 3x3, 4x4 i 5x5)

TÀCTICA INDIVIDUAL
1x1 COMBINACIONS
-Concepte: bot + passada/recepció + tir. -Bot + passada. -Bot + aturada + joc de peus + presa de decisió.



TÀCTICA INDIVIDUAL

2x2

- Passar i tallar.
- Passar i guanyar la posició interior.
- Passades amb una mà.
- Aclarir un espai.
- 2x1.
- Introduir: passar i bloquejar directe (infantil).
- Passar i allunyar-se (bloc indirecte) (infantil).

TÀCTICA INDIVIDUAL

3x3

- Joc lliure tot el camp.
- 3x3 amb tres homes exteriors.
- 3x3 (llibertat de posicions).
- Passar, tallar i reemplaçar.

TÀCTICA INDIVIDUAL

4x4

- Rotació ofensiva.
- Jugar amb quatre jugadors oberts (1/2 camp).
- Crear espais i no molestar les accions ofensives.

TÀCTICA INDIVIDUAL

5x5

- Màxima velocitat.
- Atacs de durada curta.
- Passar i moure's.
- Mecànica del rebot ofensiu.
- Rebot defensiu i sortida en dribling (preinfantil).

ALTRES OPCIONS

ALTRES OPCIONS

CONTRA-ATAC

- Primari (1x0, 2x1 i 3x1).
- *Sortir en dribling amb la pilota pel centre de la pista.
- *Córrer oberts i espaiats.
- *Tots els jugadors poden pujar la pilota.
- *Finalitzar el contra-atac sota la cistella.
- Secundari (3x2 i 4x2)
- *Passada de beisbol.
- *Tres carrils de contra-atac.
- *Finalització de contra-atac a dos-tres metres (cistella o taulell).
- *Contra-atac amb passades + talls.



ACCIONS DEFENSIVES

ACCIONS DEFENSIVES

ACCIONS DEFENSIVES

- Defensa del jugador amb pilota.
- 1+1c1 entre pilota i cistella (poste repetidors).
- 1+1c1 entre oponent i pilota (poste repetidors).
- Fintes defensives. Anticipació (infantil).
- Triangle defensiu (ajudes defensives costat fort i costat dèbil).
- Concepte de la defensa del passador que talla (preinfantil).
- Defensa dels talls (infantil).
- Defensa del contra-atac 2x1.
- Rebot defensiu després del tir lliure.
- Pressió a mitja pista (concepte de voler recuperar la pilota per poder atacar).



CATEGORIA CADET (14 I 15 ANYS)

TECNICA INDIVIDUAL (1x0)

TÈCNICA INDIVIDUAL
1x0 DOMINI DEL COS I JOC DE PEUS
-Fintes de recepció (recepció en V, porta enrera, dins fora i guanyar la posició). -Rebot ofensiu (moviments). -Accions en el poste. -Arrancades (combinacions de fintes i arrancades oberta, tancada, en revers). Pas zero -Tipus de talls segons la posició del defensa.

TÈCNICA INDIVIDUAL
1x0 BOT
-Aturades i continuació a cistella (frontal, pas creuat, revers). -Canvi de direcció i de mà en revers.

TÈCNICA INDIVIDUAL
1x0 TIR
-Mecànica del tir en suspensió. -Tir: velocitat d'execució. -Tir en suspensió (sense i amb oposició). -Tir a taulell (4-5 metres). -Tir de tres punts (6,25 metres). -Altres tipus d'entrades a cistella.

TÀCTICA INDIVIDUAL (1x1, 2x2, 3x3, 4x4 i 5x5)

TÀCTICA INDIVIDUAL
1x1 COMBINACIONS
-Velocitat: Bot + passada/recepció + tir. -Passada des de bot (passada sobrebot).

TÀCTICA INDIVIDUAL
2x2
-Passada a dues mans sobre el cap. -Tipus de passada a tot el camp. -Passar i seguir. -Passar i rebre mà a mà. -Conceptes de preparació al bloqueig. -2x2. Bloc directe. -Blocs i continuacions. -Passar i sempre moure's.



TÀCTICA INDIVIDUAL
3x3
-3x3 amb un home interior.

TÀCTICA INDIVIDUAL
4x4
-Rotació ofensiva. -Jugar amb quatre homes oberts (tot el camp).

TÀCTICA INDIVIDUAL
5x5
-Atac per conceptes. -Atenció al joc sense pilota. -Rebot defensiu i primera passada de contra-atac.

ALTRES OPCIONS

ALTRES OPCIONS
CONTRA-ATAC
-Primari i secundari (trailer). -Finalitzacions a quatre i cinc metres. -Contra-atac amb passades. -Contra-atac lliure.

ACCIONS DEFENSIVES

ACCIONS DEFENSIVES
ACCIONS DEFENSIVES
-Defensa del bloc directe (sense canvi d'assignació). -Ajut i recuperació a dos. -Dirigir l'atacant amb pilota. -Defensa del bloc indirecte. -Defensa del contra-atac 3x2. -Pressió defensiva a 3/4 de camp i a tot el camp.



PROGRAMACIÓ / PERIODITZACIÓ DE L'ETAPA DE TECNIFICACIÓ-PERFECCIONAMENT

CAMPS D'INCIDÈNCIA

- G. CAMP DELS HÀBITS, L'ACTITUD I LA CONDUCTA
- H. CAMP TÈCNICO-TÀCTIC
- I. CAMP DE PREPARACIÓ FÍSICA

OBJECTIUS GENERALS PER CAMPS

G. CAMP DELS HÀBITS, L'ACTITUD I LA CONDUCTA

- Col.laboració en les activitats i tasques pròpies del club.
- Aconseguir un elevat nivell d'autoexigència en el treball.
- Aprofundir en el camp de l'automotivació per la pràctica esportiva i incentivar la possibilitat d'obrir d'altres camins en el món de l'esport.
- Aconseguir un elevat nivell de capacitat de concentració.
- Valoració positiva de l'esforç propi i del dels altres.
- Acceptació de les normes.
- Correcte comportament en els entrenaments i partits.
- Assoliment i correcta posta en pràctica de tots els conceptes i fonaments de comportament treballats en les etapes anteriors.

H. CAMP TÈCNICO-TÀCTIC

- Aprofundiment i perfeccionament en els conceptes de tàctica individual en les situacions d'1x1, 2x2, 3x3 i 4x4.
- Potenciar l'optimització dels llançaments a cistella, en base a saber buscar la millor posició/situació de llançament.
- Organitzar el contraatac per optimitzar el treball.
- Mantenir la idea de responsabilitat defensiva.
- Continuar treballant en situacions d'avantatge defensiu.
- Introduir les defenses zonals.

I. CAMP DE PREPARACIÓ FÍSICA

- Manteniment de l'hàbit de treball en el camp de la preparació física com a mitjà de millora física i personal.
- Aplicació real dels estiraments.
- Aplicació real de la tècnica de cursa.
- Aplicació real de la tècnica de salt.
- Desenvolupament de les capacitats condicionals: resistència, flexibilitat, força i velocitat.



JÚNIOR, SUB 21 I SÈNIOR (16 ANYS EN ENDAVANT)

CAMP DELS HÀBITS, L'ACTITUD I LA CONDUCTA

COL.LABORACIÓ EN LES ACTIVITATS I TASQUES PRÒPIES DEL CLUB

- Col.laborar en l'organització i dinamització de les activitats pròpies de l'equip.
- Integrar-se dins el club i les seves activitats així com participar-hi de manera activa i dinàmica.

ACONSEGUIR UN ELEVAT NIVELL D'AUTOEXIGÈNCIA EN EL TREBALL

- Aconseguir un nivell elevat d'autoexigència en el treball propi.
- Aconseguir un nivell elevat d'autoexigència en el treball col.lectiu.

APROFUNDIR EN EL CAMP DE L'AUTOMOTIVACIÓ PER LA PRÀCTICA ESPORTIVA I INCENTIVAR LA POSSIBILITAT D'OBRIR D'ALTRES CAMINS EN EL MÓN DE L'ESPORT

- Automotivació vers els propi treball en els entrenaments i partits.
- Automotivació vers el treball per superar les situacions adverses.
- Plantejar d'altres opcions dins del propi club: delegat, entrenador, directiu, col.laborador.
- Plantejar d'altres opcions fora del propi club: àrbitre, auxiliar de taula.

ACONSEGUIR UN ELEVAT NIVELL DE CAPACITAT DE CONCENTRACIÓ

- Aprendre a concentrar-se en el treball.
- Augmentar al màxim el grau d'atenció del jugador tant en entrenaments com en partits.
- Arribar al silenci en el treball si s'escau.

VALORACIÓ POSITIVA DE L'ESFORÇ PROPI I DELS ALTRES

- Valorar l'esforç propi molt més que no pas la victòria o la derrota.
- Valorar l'esforç dels companys molt més que no pas la victòria o la derrota.
- Consolidar la idea que l'esforç col.lectiu és millor que la suma dels esforços individuals.

ACCEPTACIÓ DE LES NORMES

- Acceptar les normes internes del grup.
- Acceptar les regles del joc.

CORRECTE COMPORTAMENT EN ELS ENTRENAMENTS I PARTITS

- Ús de l'equipatge correcte pels partits.
- Correcte comportament amb els companys, adversaris i àrbitres.
- Actuar com a mirall de la resta de jugadors/es del club.

ASSOLIMENT I CORRECTA POSTA EN PRÀCTICA DE TOTS ELS CONCEPTES I FONAMENTS DE COMPORTAMENT TREBALLATS EN LES ETAPES ANTERIORS

- Incidència en aquells aspectes en que sigui necessari.



CATEGORIA JÚNIOR (16 I 17 ANYS)

TECNICA INDIVIDUAL (1x0)

TÈCNICA INDIVIDUAL
1x0 DOMINI DEL COS I JOC DE PEUS
-Fintes de recepció: triangles de recepció. -Accions específiques segons la posició de joc: *Bases → talls: Passar i tallar. Passar i tallar sobre el bloc del poste alt (tall d'Ucla). Passar i anar a rebre mà a mà. Passar i bloquejar costat contrari. *Alers → talls segons la posició defensiva. *Pivots → talls Per davant Per darrera

TÈCNICA INDIVIDUAL
1x0 BOT
-Treballar múltiples combinacions: "Traspiés", passes tartamudes,...

TÈCNICA INDIVIDUAL
1x0 TIR
-Palmeig. -Ganxo. I Semiganxo.

TÀCTICA INDIVIDUAL (1x1, 2x2, 3x3, 4x4 i 5x5)

TÀCTICA INDIVIDUAL
1x1 COMBINACIONS
-Execució: bot + passada + tir.

TÀCTICA INDIVIDUAL
2x2
-Passada per darrera l'esquena -Passada per sota les cames

TÀCTICA INDIVIDUAL
3x3
-3x3 amb tres homes exteriors (joc sense pilota). -3x3 amb un home interior (talls per damunt del poste: amb bloc i sense bloc). -3x3 amb dos homes interiors (blocs entre homes interiors i intercanvi de posicions). -3x3 amb un o dos homes interiors (bloc directe del jugador interior a l'exterior). -Tisores.



TÀCTICA INDIVIDUAL
4x4
-4x4 amb un poste (talls sobre el poste alt).

TÀCTICA INDIVIDUAL
5x5
-Atac per conceptes. -Moviments d'atac amb un o dos homes interiors. -Atenció al joc sense pilota. -Salt entre dos. -Posta en joc des de la banda i des del fons.

ALTRES OPCIONS

ALTRES OPCIONS
CONTRA-ATAC
-Secundari. -Transició organitzada. -Treball en situacions de superioritat numèrica.

ACCIONS DEFENSIVES

ACCIONS DEFENSIVES
ACCIONS DEFENSIVES
-Defensa del bloc directe (amb o sense canvi d'assignació). -2x1 en els blocs directes. -Rotacions defensives. -Ajudes al poste. -Defensa del contra-atac secundari. -Zona press 3/4 de camp i a tot el camp. -Introducció a la defensa de zona 1-3-1 i 3-2.



CATEGORIA SUB 21 I SÈNIOR (MÉS DE 18 ANYS)

TÀCTICA INDIVIDUAL (1x1, 2x2, 3x3, 4x4 i 5x5)

TÀCTICA INDIVIDUAL

3x3

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">-3x3 amb tres homes exteriors (joc sense pilota).-3x3 amb un home interior (talls per damunt del poste: amb bloc i sense bloc).-3x3 amb dos homes interiors (blocs entre homes interiors i intercanvis de posicions).-3x3 amb tres homes interiors (blocs entre homes interiors). |
|--|

TÀCTICA INDIVIDUAL

4x4

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">-4x4 amb un poste (talls sobre el poste alt).-4x4 amb dos homes interiors (blocs entre homes interiors i intercanvi de posicions). |
|---|

TÀCTICA INDIVIDUAL

5x5

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">-Moviments d'atac amb dos i tres homes interiors.-Atenció al joc sense pilota.-Salt entre dos.-Treballs específics de posta en joc des de la banda i des del fons. |
|---|

ALTRES OPCIONS

ALTRES OPCIONS

CONTRA-ATAC

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">-Transició organitzada.-Moviments ràpids de contra-atac.-Treball en situacions de superioritat numèrica. |
|--|

ACCIONS DEFENSIVES

ACCIONS DEFENSIVES

ACCIONS DEFENSIVES

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">-Rotacions defensives.-Ajudes al poste.-Defensa del contra-atac secundari.-Zona press 3/4 de camp i a tot el camp.-Treball de la defensa de zona 3-2 i 1-3-1 amb i sense 2x1 al poste baix. |
|---|



APÈNDIX

Sempre que sigui possible i, ho tinguem assumit i parlat, introduïrem poc a poc el PAS ZERO, sense obsessionar-se però sobretot en els més petits anar, treballar el nou concepte. Podeu trobar informació a <https://www.youtube.com/watch?v=21N6LcLTMkQ> i a altres llocs d'internet.