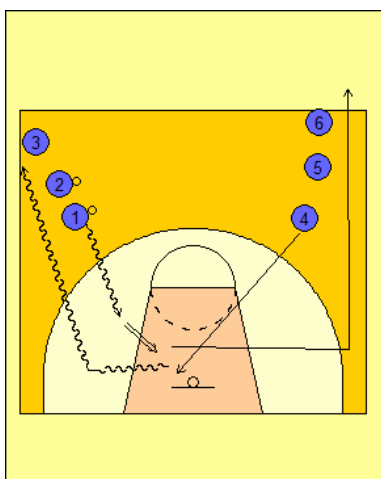


CURS TÈCNICS ESPORTIUS A CASTELLBISBAL-2010

BÀSQUET (PART PRÀCTICA)

1) EL TIR.

- a) Ensenyar l'execució correcta del tir. Tots davant meu amb una pilota cadascun, sinó hi ha pilota per cadascun per parelles un davant l'altre.
- b) Jocs de tir:
 - 1) El Cao.
 - 2) Cao per equips.
 - 3) El rellotge.
 - 4) 2 equips. Si la fico deixo pilota al calaix de l'altre equip i si la fallo la deixo al del meu equip. L'equip que es queda sense pilotes guanya.
 - 5) 10-9-8-7-6-5-4.....
 - 6) Cada tres ficades agafem un cono i el posem en fila desde la nostra línia de fons (els cons estàn al mig camp). Quan s'acaben els cons l'equip que en té més guanya.
 - 7) Per parelles a 25 punts. Qui tira va al rebot.
 - 8) Roda de tir.



- 9) Roda de tir més complexe amb 3 files (depén nivell)

2) EL DRIBLING

- a) Part teòrico-pràctica sobre el bot de protecció i d'avanç.

Jocs de dribling:

- 1) Tots contra tots ens prenem la pilota (bot de protecció)
- 2) Relleus amb bot d'avanç (4 cantonades, parar i llençar)

- b) Part teòrico-pràctica sobre els quatre canvis de mà.

1) 4 cantonades i un con al mig, canvis de mà anant a la fila de la dreta, després a l'esquerra.

- 3) Circuit amb cons amb canvis de mà per davant, en revers, per darrera i sota cames. Acabem parant i llençant a cistella.

- 4) Joc de la muralla amb dribling.

- 5) El joc de « la cadira » amb cercles al terra. Ens posem al cercle central i hem de fer bàsquet a les dues cistelles i posar-nos dins un cercle (hi ha menys cercles que jugadors).

3) LA PASSADA

- a) Part teòrico-pràctica sobre els diferents tipus de passades : sobre el cap, de pit, lateral (picat o directe), picat, i de beisbol.

Jocs:

- 1) Joc dels 10 pases amb passades directes.
- 2) El mateix amb passades picades.
- 3) El mateix però amb el 3er i 6è passe rebens dins cercle (introducció estratègia)
- 4) El mateix que 3 però si al 10è passe fem bàsquet val per 3.
- 5) Dues files, passades en diagonal i anem posant pilotes.
- 6) Rugby-bàsquet.
- 7) Pilota caçadora.
- 8) Pilota torre.
- 9) L'estrella.
- 10) Joc dels bolets (dribling més passada)

4) LES ENTRADES A CISTELLA

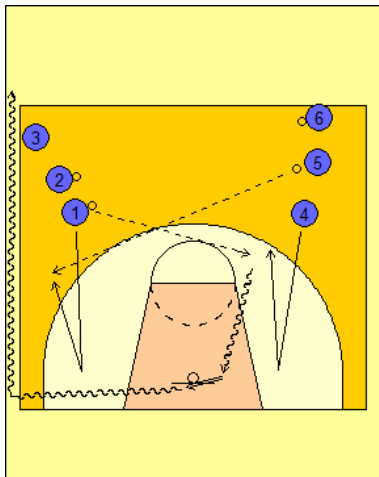
- a) Part teòrico-pràctica sobre l'entrada a cistella amb dos passos per la dreta i esquerra.
 - 1) Roda d'entrades a cistella (pràctica de la majoria de tipus d'entrada a cistella)
 - 2) Relleus 4 cantonades amb entrades a cistella.
 - 3) Exercici de "confusió" amb entrades a cistella + passades.

5) LES PARADES I SORTIDES.

- a) Part teòrico-pràctica sobre les parades (un i dos temps i el peu de pivot) i les sortides tancades i obertes.
 - 1) Un, dos tres pica paret amb parades en un temps i amb dos temps. A la senyal E pivotem.
 - 2) A partir de 6'25 sortides obertes i tancades.

6) LES FINTES DE RECEPCIÓ (EL 1 X 1).

- a) Part teòrico-pràctica parlant de la finta de recepció i porta endarrera.
 - 1) Roda de fintes de recepció i portes endarrera.



- 2) 1 x 1 amb passador.
- 3) 1 x 1 tota la pista amb pals repetidors.

7) FORMES JUGADES, JOC REDUIT:

- a) El 3 x 3 passant, tallant i reemplaçant.
- b) Competició street ball , explicar normes.