



## 09. UNITAT DIDÀCTICA 4: LA INICIACIÓ A LES ENTRADES

### UNITAT DIDÀCTICA 3: LA INICIACIÓ A LES ENTRADES

\*Quan els hi demanes als nens petits que saltin enlaire després de córrer et trobes, moltes vegades, que s'aturen per fer una batuda damunt els dos peus, la qual cosa els impedeix aprofitar la velocitat de la seva cursa i el salt queda força minvat.

L'objectiu del llançament és encistellar, i és per això, que cal intentar deixar anar la pilota amb la mà col·locada el més a prop possible de la cistella. El salt, doncs, pren gran importància en la seqüenciació dels detalls que componen tot el moviment que coneixem amb el nom d'entrada.

És que des de ben petits ja introduïm el concepte del salt en l'entrada i, encara que els nanos s'alcin pocs centímetres del terra, és bo que s'esforcin en fer-ho i així s'acostumen a batre damunt un peu.

#### Exercici 1

- Tots els nens en filera separats 2-3 metres amb un braç alçat. El primer surt corrent i va saltant per tocar una per una totes les mans dels companys fins arribar al final on s'afegeix a la cua, mentre tant ja han anat sortint els següents...
- Objectiu: aprendre a saltar verticalment damunt un peu després de cursa prèvia i sense aturar-se.
- Variant A: dues fileres a banda i banda. Córrer pel mig i anar saltant i aixecant cada cop el braç més proper al company.
- Objectiu: iniciar-se, per pròpia experimentació, en la coordinació d'aixecar la cama (genoll) corresponent al braç (mà) que pica amb el company.
- Variant B: separats 4 – 5m. El jugador, anirà botant mentre corre i agafarà la pilota per tocar amb ella la mà dels companys enlloc de picar amb la mà.

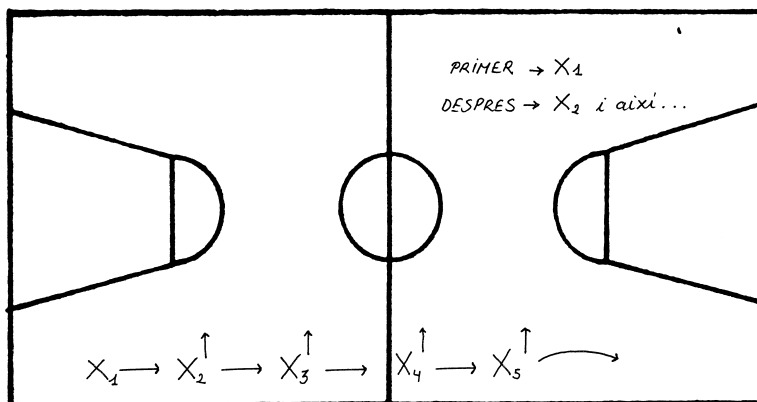


- Objectiu: experimentar la presa de la pilota en cursa després de bot i abans d'executar un salt.

\* Quan els jugadors són petits i gairebé no arriben a l'anella es posen davant mateix de la cistella i miren de ficar-la directament sense tocar el taulell, prou feina tenen!

Amb el pas del temps, la pràctica i una mica més de força, ja estaran a punt per poder tirar des dels costats, el que coneixem com a 45° i procurar que la pilota impacti en el petit quadrat pintat en el tauler.

Aquest és un pas previ imprescindible per què aprenguin a fer servir el tauler en les entrades que més tard practiaran.

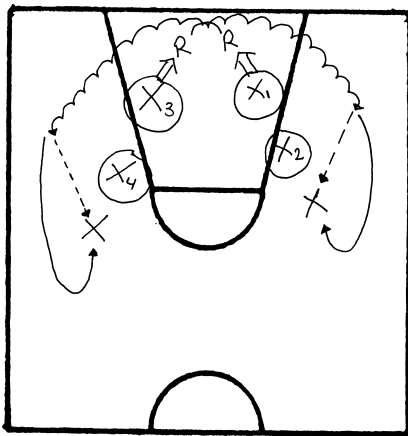


## Exercici 2

- Grups de 6 amb 4 pilotes. Una filera de 3 jugadors amb 4 pilotes a cada costat, el 1r tira des de sota cistella a 45° contra el tauler, recull el seu rebot, passa la pilota i se'n va a l'altre costat.



- Objectiu: ells mateixos han d'anar experimentant els resultats obtinguts d'aquests tirs a tauler i aprenent a corregir les errades de força, d'angle, d'alçada etc...
- 
- Variant: introduïm el tir frontal a tauler.
- Objectiu: que experimentin la dificultat d'haver de superar la cistella per poder impactar al tauler.
- Quan arribin a controlar millor els seus tirs curts a tauler, caldrà fer especial incidència en la importància que els llançaments a mitjana i llarga distància vagin sempre orientats a l'anella i no al tauler, exceptuant potser els executats des de 45°...



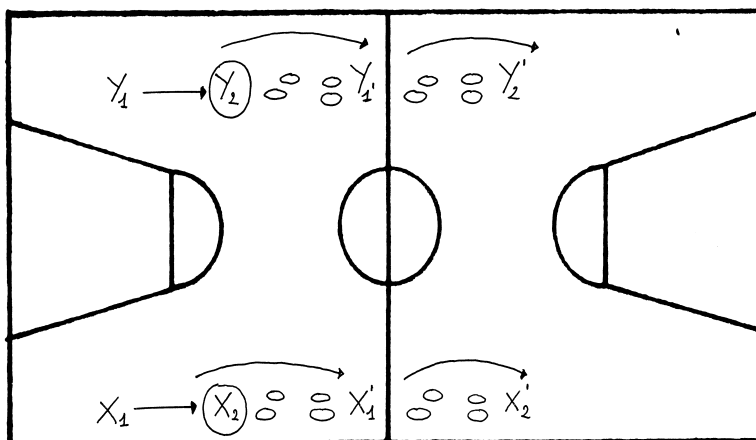
### Exercici 3

- Per parelles amb 1 pilota. Jugador A a la línia de fons sense pilota i jugador B a 2 – 3 m dins del camp oferint la pilota amb el braç estirat endavant. A corre, pren la pilota i – sense aturar-se ni botar – fa dues passes, un salt vertical i es manté quiet allà on caigui; ara serà B qui repetirà l'acció. Així successivament i



amb la mateixa orientació fins arribar a la línia de fons del costat contrari.

- Objectiu: aprendre a coordinar la presa de la pilota amb el 1r. pas del doble salt.
- Variant: els jugadors, quan mantenen la pilota, van alternant la seva orientació respecte el company.
- Objectiu: fer el 1r. pas amb la cama que passa més a prop del company en cada cas.



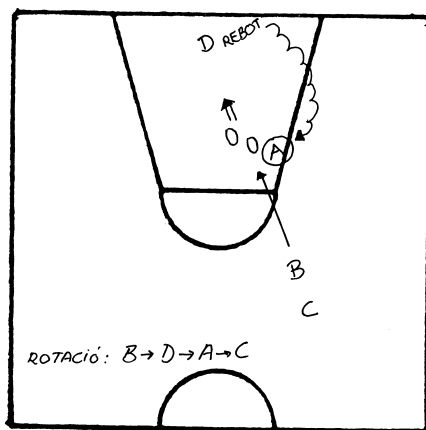
#### Exercici 4

- Grups de 4 amb 1 pilota. Jugador A ofereix la pilota amb el braç estirat a 2-3 m. de la cistella. Jugador B ve corrent des de 5-6 m., agafa la pilota, fa dues passes, salta i llança a cistella. Jugador D agafa el rebot i es prepara per repetir-ho amb C.
- Objectiu: enllaçar la cursa amb la presa de la pilota i el 1r. pas i el llançament, tot alhora.
- Variant A: anar variant la col·locació del jugador A un pas més a prop o més lluny de la cistella.



- Objectiu: aprendre a variar l'amplitud de les gambades per poder ajustar sempre el llançament.
- Variant B: modificar la posició de la filera respecte el tauler.
- Objectiu: aprendre a fer llançaments curts en doble salt des de diferents angles de tir respecte el tauler.

\*Els petits, generalment, tenen tendència a anar cap el centre per buscar el tir frontal i encara que col·loquis les files ben obertes i en diagonal al tauler, ells aniran poc a poc ajuntant-se cap el mig.

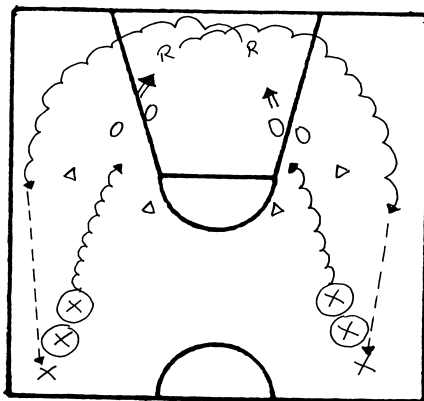


### Exercici 5

- 4 grups de 3-4 jugadors amb 2 pilotes cada grup. Cada grup es col·loca en filera en diagonal a la cistella. El jugador fa una entrada a cistella passant entre 2 obstacles fixes (cons, motxilles, etc...) agafa el seu rebot i canvia de fila però no de cistella.
- Objectiu: habitar-se a agafar la trajectòria de 45° amb la cistella en l'entrada.



\*Una de les repotes motrius que donen els nanos a l'inici de l'aprenentatge del doble salt és la d'aturar-se en la presa de la pilota abans de fer les dues passes o bé, fer-ho després de fer varies passes petites i abans de tirar. En ambdós casos cometen la violació coneguda com "passes".

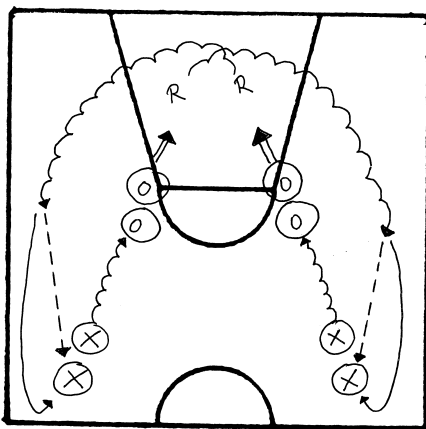


### Exercici 6

- 4 grups de 3-4 jugadors amb 2 pilotes a cada grup. Cada grup es col·loca en filera en diagonal a la cistella. El jugador fa una entrada a cistella marcant el ritme de dos temps (les dues passes) dins de dos cercles que estan a terra un darrere l'altre, en la mateixa línia i a prop de la cistella. La situació dels cercles no li defineix amb quin peu farà el 1r pas.
- Objectiu: aprendre a fer els 2 recolzaments a terra, les dues passes reglamentàries del doble salt sense aturar-se en cap moment.
- Variant A: col·locar els 2 cercles alineats una mica de costat per "marcar" el peu que haurà de fer el 1r recolzament (l'exterior).



- Objectiu: començar a experimentar les dues passes també amb el costat no dominant del cos.
- Variant B: col·locar els 2 cercles clarament separats de costat. És un moviment que requereix un nivell més alt, no apropiat per a principiants.
- Objectiu: aprendre a fer el doble salt rectificant l'orientació entre el 1r. i el 2n. pas.

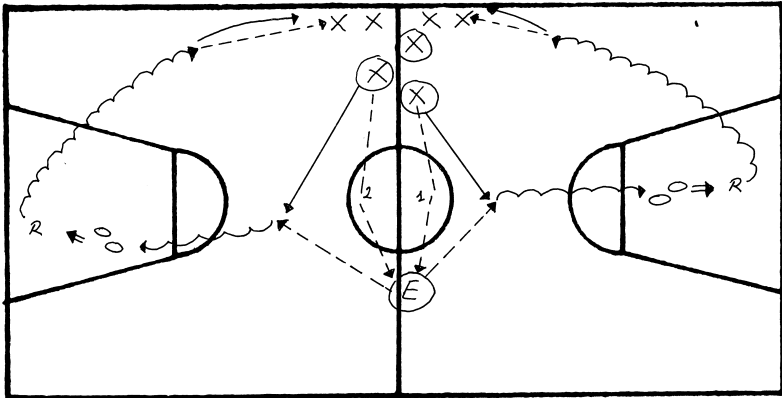


### Exercici 7

- Tot el grup alineat en un lateral davant l'entrenador que està al mig de la pista. Cada jugador té 1 pilota. El 1r. jugador li passa a E que li llança la pilota cap a una part del camp, el jugador haurà de córrer, agafar-la, botar si s'escau i fer una entrada en doble salt per tornar a la filera. Mentre ho està fent el 1r., el 2n. li passa a l'E i així successivament. L'E farà diferents llançaments en quant a direcció, força, efectes, etc...



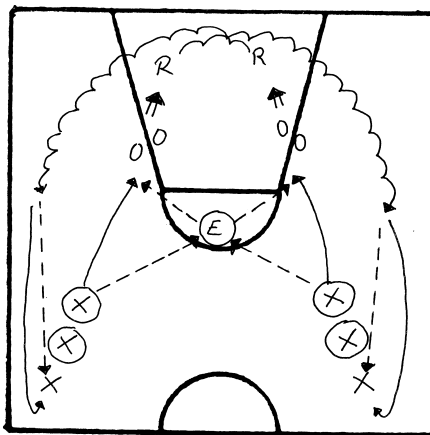
- Objectiu: orientar-se a la pista un cop agafada la pilota i anar ràpidament cap a la cistella més propera per fer una entrada en doble salt.



### Exercici 8

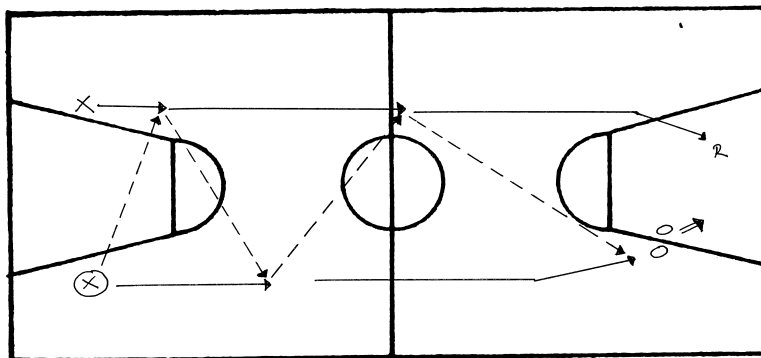
- Grups de 6 amb 4 pilotes i la participació de l'entrenador. En dues files davant l'E que se situa a la línia de tirs lliures. Passada a l'E i tall cap a cistella pel mateix costat. Recepció de la pilota en moviment senzill: a l'aire, en bot, etc... però que sigui fàcil d'agafar i execució del doble salt. El tirador agafa el seu rebot i canvia de filera.
- Objectiu: aprendre a fer el doble salt després d'agafar una pilota en moviment senzill.
- Variant: tallar per davant de l'E, rebre i fer el doble salt pel costat contrari. És un moviment que requereix un nivell més alt, no apropiat per a principiants.
- Objectiu: realitzar una trajectòria complexa prèvia al doble salt.





### Exercici 9

- Per parelles amb 1 pilota. Avancen passant-se la pilota al llarg del camp a 2-3 m de distància entre ells i en arribar a prop de la cistella un dels dos farà una entrada en doble salt. L'executor triarà si cal o no botar abans de fer les dues passes.
- Objectiu: coordinar una recepció lateral en moviment amb un doble salt.
- Variant: l'últim passador es transforma en defensor i va a defensar l'entrada.
- Objectiu: dificultar l'acció de l'atacant sense provocar el contacte.



### Exercici 10

- Grups de 6 amb 3 pilotes i 2 cons. El jugador avança botant pel centre, supera els cons pel costat contrari d'on surt el company i fa una entrada en doble salt.
- Objectiu: inici senzill a la presa de decisió prèvia observació de la situació. En aquest cas, tenint en compte el nivell dels nens i la dificultat de l'exercici, no ens interessarà tant la perfecció tècnica com la presa de decisió correcta.

