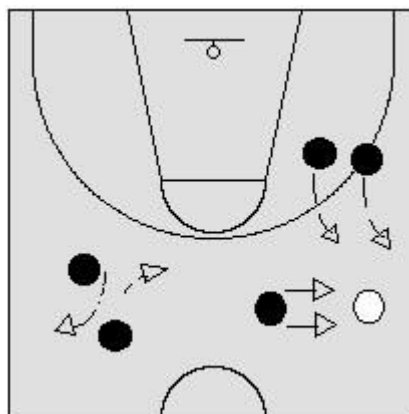


* FITXES D'EXERCICIS

A. Exercicis de bot i passada

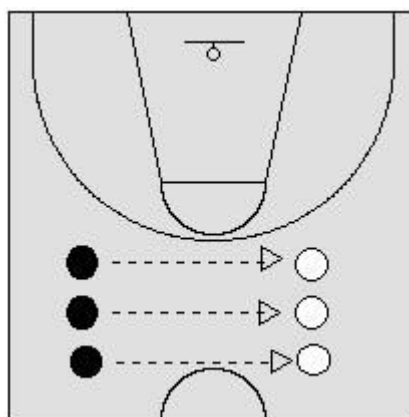
A1. BOT

- * Per parelles, tots amb pilota:
- Tots boten lliurement i intenten robar la pilota al seu company.
- Agafats de la mà, boten amb la mà lliure i intenten desequilibrar el company.
- Bot simultani amb dues pilotes.
- Desplaçaments en tots els sentits.
- Treball de bot simultani o alternat.
- Sèries de 15 a 25 segons i canvi.



A2. BOT I PASSADA

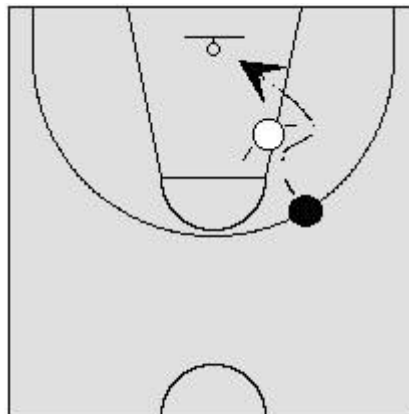
- * Per parelles, una pilota cada parella:
- Passada sobre el bot, en moviment, amb una mà, directe o picat. Recepció amb una mà i bot.
- Passada per damunt del cap, amb dues mans, rebent i passant de salt, en suspensió.
- Fer passades de recepció complicada.



B. Exercicis de tir

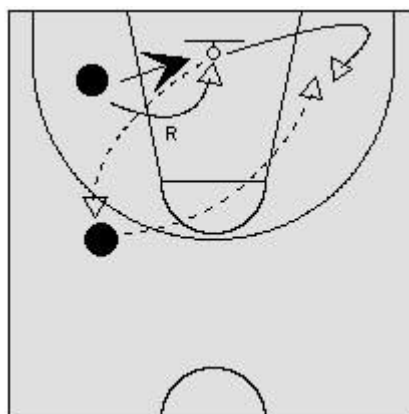
B1. ENTRADES A CISTELLA

- * Per parelles, una pilota per parella:
 - Roda simple d'entrades, dreta, centre i esquerra, amb oposició estàtica, treballant el concepte de superar el defensor damunt l'entrada.
 - Utilitzar passos laterals, finta de passada lateral en el primer suport i rodar la pilota per la cintura. Aplicar-hi variacions.



B2. TIR EXTERIOR

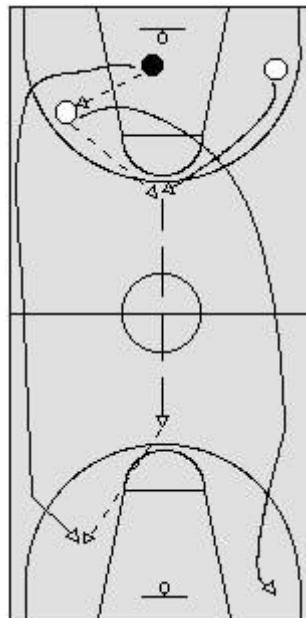
- * Per parelles, tots amb pilota:
 - Sèries de convertir 3 a 5 cistelles des de posicions exteriors, amb un passador que passa una pilota darrera d'altra. El tirador va al seu propi rebot i passa la pilota al seu company, mentre ja té una altra pilota en una altra posició, per agafar-la i tirar. Cal ajustar correctament el *timing* i el ritme de l'exercici.



C. Exercicis d'atac

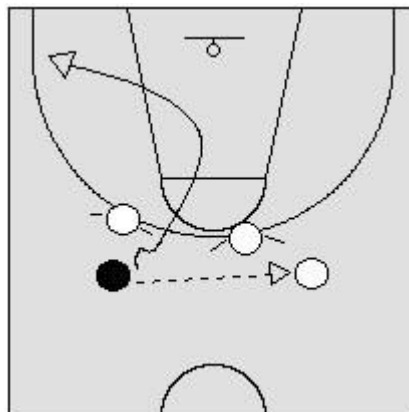
C1. TRANSICIÓ DEFENSA-ATAc

- * Grups de 3, una pilota per grup:
- Treball de transicions 3x0, amb trena de 2-3 passades i variacions de final de contraatac.
- Variant 1: Entrada a cistella, sense bot, del jugador A.
- Variant 2: Tir exterior lateral del jugador B, amb finta d'entrada del jugador A fins a la línia de fons i passada per aquesta línia.
- Variant 3: Tir de llarga distància, tres punts, del jugador C, amb passada de B com a continuació del moviment anterior.
- Altres variants: Modificar l'esquema de sortida, amb opcions de contraatac *lateral* i tall del jugador que corre pel carrer contrari. Opcions de final de contraatac, amb tall de jugadors en posició de *trailers*.



C2. ATAC 2x2. PASSAR I JUGAR. ACLARATS

- * Grups de 4, una pilota per grup:
- Treball d'atac, en esquema 2x2, jugant *passar i seguir*. En aquest cas, passar i anar lluny de la pilota, per provocar un *aclarat* i facilitar les opcions de joc 1x1 del jugador amb pilota.
- Aprendre a llegir la defensa i moure's sense pilota, reaccionant als moviments defensius d'ajuda i recuperació. Treballar les ajudes en atac.



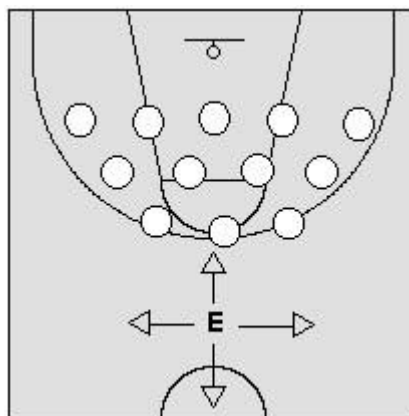
D. Exercicis de defensa

D1. DESPLAÇAMENTS DEFENSIVUS

* Tots, sense pilota:

- Desplaçaments defensius en totes direccions, amb *flashos* de defensa del jugador que atura el bot i *skipping* sobre el terreny, amb salts a dreta i esquerra. Tot aquest treball es realitza de forma combinada, al ritme de la música, seguint les indicacions de l'entrenador.

- Música: **Wipe Out** (*Surfaris*). Temps 2'15"

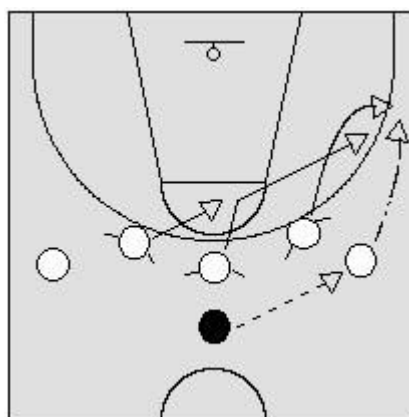


D2. AJUDA I RECUPERACIÓ DEFENSIVA

* Grups de 4 o 6, una pilota per grup:

- Joc 2x2 o 3x3 (preferible), amb treball defensiu forçant les situacions de salt en ajudes de *trap* (situacions de 2x1) a les bandes, en forma de *flash* i recuperació en defensa.

- La defensa ha de provocar el bot de l'atacant cap a les bandes. És molt important el treball defensiu dels jugadors en posicions lluny de la pilota. Anticipació a les línies de passada.



E. Altres exercicis

E1. JOC ADAPTAT: LES 10 PASSEDES

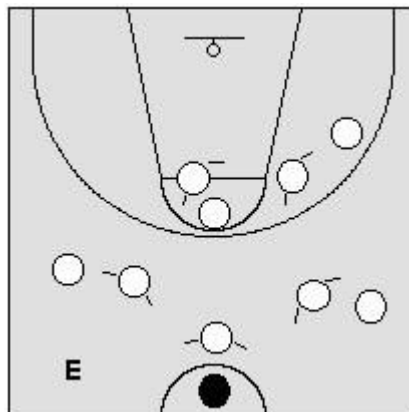
* Tots, una pilota:

- Joc 5x5 o 6x6 a mitja pista. Els atacants han d'aconseguir fer 10 passades seguides, sense poder botar ni tirar. La defensa intenta interceptar la pilota. Si ho aconsegueix, canvi immediat de funcions atac-defensa i inici del recompte de passades des del mateix lloc.

- L'equip que rep les 10 passades penalitza (esprints, flexions, salts,...), i l'equip atacant repeteix.

- Una variant interessant consisteix en afegir joc real després de la darrera passada establerta com a objectiu, on ja es pot botar i tirar. Si l'equip defensor recupera la pilota, juga transició ràpida a la cistella contrària i s'intercanvien les funcions d'atac i defensa.

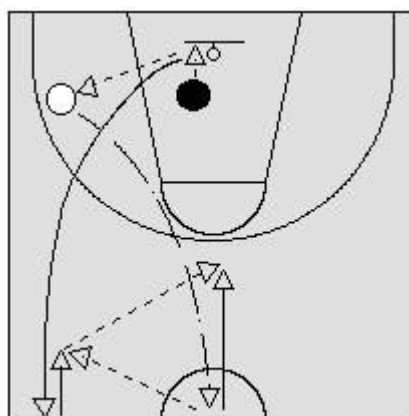
- Una altra variant consisteix en anar reduint progressivament el nombre de passades-objectiu, fins arribar a la darrera situació d'atac-defensa amb joc real directe.



E2. REBOT DEFENSIU I TRANSICIÓ 2x0

* Parelles, una pilota per parella:

- El jugador A llença la pilota al tauler, reboteja i passa a B. B bota en direcció al centre de la pista, mentre A passa per darrera seu i corre per la banda. Tots dos toquen la línia central i retornen cap a la cistella sense creuar-se, passant B a A i retorn de A a B, per tornar a iniciar l'exercici amb les funcions canviades. És un bon exercici de treball combinat i condició física.



E3. SITUACIÓ DE JOC REAL 5x5

* Tots, una pilota:

- Es juguen partits normals o amb regles, on l'objectiu és aconseguir 7 punts.
- Després de cada partit, canvi de camp, canvis de jugadors i, en el seu cas, canvi d'esquemes de joc de defensa i atac.
- Normalment, els tirs lliures es llencen amb la fórmula del 1+1.
- Pot aplicar-se una *penalització* a l'equip perdedor, si bé pot no interessar fer-ho per poder mantenir un elevat ritme de treball i que els canvis de partit es facin amb rapidesa.

