



## PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

### Basket Camp 2018

#### 1. PERIODIZACIÓN DE LAS SESIONES

DIA 1 Lunes 26	<b>E X P</b>	9:20 a 10:10	10:10 a 11	11 a 11:20	11:20 a 12	12:10 a 13
Grupo Robert	<b>L I C</b>	Finalizaciones pista 3	Bote pista 2	<b>F</b>	Concursos pista 1	Capacidades coord. i cogn pista 4
Grupo Hilari	<b>A C I</b>	Capacidades coord. i cogn. pista 4	Finalizaciones pista 3	<b>R</b>	Bote pista 2	Concursos pista 1
Grupo Gerard Peix	<b>O N I</b>	Concursos pista 1	Capacidades coord. i cogn pista 4	<b>E</b>	Finalizaciones pista 3	Bote pista 2
Grupo David	<b>N I C</b>	Bote pista 2	Concursos pista 1	<b>E</b>	Capacidades coord. i cogn pista 4	Finalizaciones pista 3



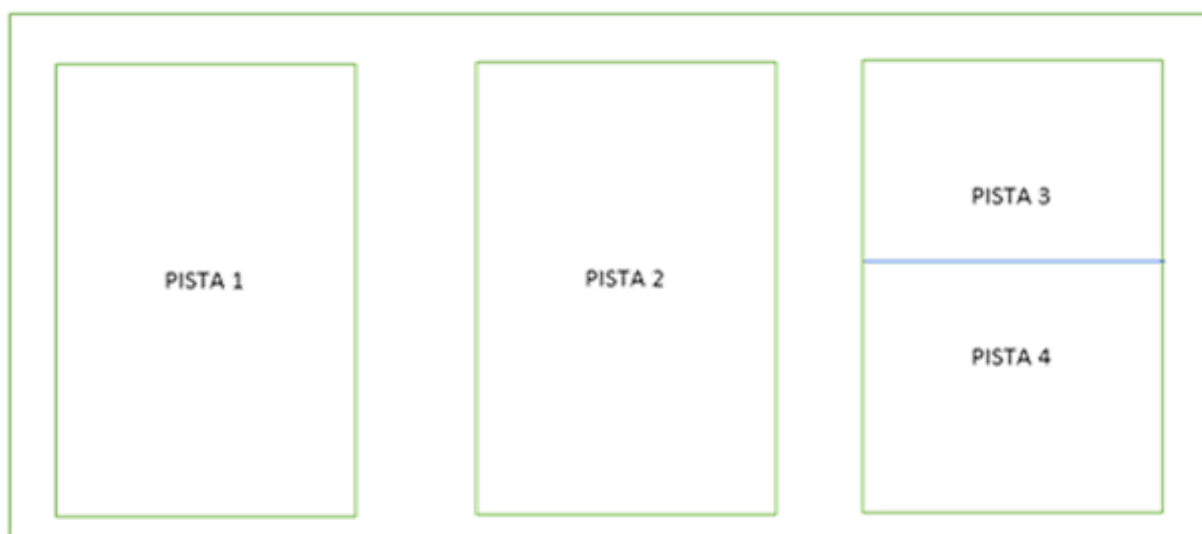
DIA 2 Martes 27	9:10 a 10	10 a 10:50	10:50 a 11:10	11:10 a 12	12 a 13
<b>Grupo Robert</b>	Bote pista 2	Concursos pista 1	F	Capacidades coord. i cogn pista 4	Tiro pista 3
<b>Grupo Hilari</b>	Tiro pista 3	Bote pista 2	R	Concursos pista 1	Capacidades coord. i cogn pista 4
<b>Grupo Gerard Peix</b>	Capacidades coord. i cogn pista 4	Tiro pista 3	E	Bote pista 2	Concursos pista 1
<b>Grupo David</b>	Concursos pista 1	Capacidades coord. i cogn pista 4	E	Tiro pista 3	Bote pista 2

DIA 3 miércoles 28	9:10 a 10:10	10:00 a 10:50	10:50 a 11:10	11:10 a 12:00	12:00 a 13
<b>Grupo Robert</b>	Capacidades coord. i cogn pista 4	Tiro pista 3	F	Finalizaciones pista 2	Concursos pista 4
<b>Grupo Hilari</b>	Concursos pista 1	Capacidades coord. i cogn pista 4	R	Tiro pista 3	Finalizaciones pista 2
<b>Grupo Gerard Peix</b>	Finalizaciones pista 2	Concursos pista 2	E	Capacidades coord. i cogn pista 4	Tiro pista 3
<b>Grupo David</b>	Tiro pista 3	Finalizaciones pista 2	E	Concursos pista 3	Capacidades coord. i cogn pista 4



DIA 4 Jueves 29	9:10 a 10	10 a 10:50	10:50 a 11:10	11:10 a 12	12 a 12:45	12:45 A 13
Grupo Robert	Bote pista 4	Finalizaciones pista 4	F	Tiro Pista 4	A L L - S T A R	E N C U E S T A S
Grupo Hilari	Bote pista 3	Finalizaciones pista 3	R	Tiro Pista 3		
Grupo Gerard Peix	Bote pista 1	Finalizaciones pista 1	E	Tiro pista 1		
Grupo David	Bote pista 2	Finalizaciones Pista 2	E	Tiro pista 2		

## 2. ORGANIZACIÓN DE LAS PISTAS



**MATERIAL**

**ENTRADA**

## 3. PROGRAMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Amb la col·laboració



Ajuntament  
Sant Andreu de la Barca





## CONCURSOS BASKETCAMP: 4 SESIONES

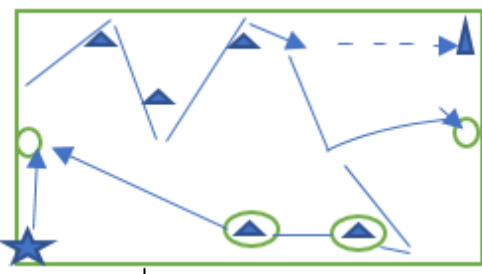
(Sesiones ya preparadas a continuación)

### Concurso de triples: DIA 1 DE CAMPUS

- Calentamiento: 10 repeticiones en parejas desde posiciones que se tirara, mientras nosotros preparamos las eliminatorias y la dinámica del concurso (10 min)
- Explicación de la normativa, preparación de concurso y de los puntos que se darán: Un jugador por pista tirando 5 tiros de 3 desde cada posición en 1 minuto y medio, 2 jugadores rebotando 1 dejando las pelotas en el siguiente carro y 1 apuntando cuantas canastas mete. (5 min)
- Eliminatorias previas: playout enfrentamientos directos el que gana sigue el que pierde se elimina. (15 min)
- Playoff final (10 min)
- Adjudicación de puntos: 5 puntos ganador, 4 puntos finalista, 3 puntos semifinalistas, 2 puntos participantes (5 min)

### Concurso de habilidades: DIA 2 DE CAMPUS

- Calentamiento: hacer el reconocimiento del circuito y prepararlo (10 min)
- Explicación del circuito y de los puntos de que darán: Entrada por el lateral en derecha rebote y dirbling en zig zag toda pista + pase a darle a un cono+ tiro libre +rodear conos y entrada por izquierda (5 min)
- Todos participan y los 4 mejores van a las semifinales (15 min)
- Playoff final: los 2 mejores van a la final (10 min)
- Adjudicación de puntos: 5 puntos ganador, 4 puntos finalista, 3 puntos semifinalistas, 2 puntos participantes (5 min)



### Concurso Two Ball por parejas: DIA 3 DE CAMPUS

- Calentamiento: 10 repeticiones en parejas desde posiciones que se tirara, mientras nosotros preparamos las eliminatorias y la dinámica del concurso (10 min)
- Explicación de la normativa, preparación de concurso y de los puntos que se darán: dos jugadores tirando desde diferentes posiciones que valen 3-2-1 punto según la lejanía del tiro tiros alternados y no se puede repetir posición (5 min)
- Eliminatorias previas: Los 3 equipos que hagan mejor puntuación se clasifican a una final a 3(15 min)
- Playoff final (10 min)
- Adjudicación de puntos: 5 puntos ganador, 4 puntos finalista, 3 puntos semifinalistas, 2 puntos participantes (5 min)

### All-star Basket camp: DIA 4 DE CAMPUS

Amb la col·laboració





- Los jugadores que tengan más puntuación el ultimo día participaran en el all star del campus.
- También se incluirán jugadores que hayan destacado por su actitud
- 4 jugadores por grupo compondrán los equipos: 2 por puntuación y 2 por actitud

**ACCIONES TECNICO TACTICAS: Bote/Finalizaciones /Tiro 9 SESIONES**

(Sesiones preparadas por los Coachs)

**Finalizaciones: 3 sesiones**

Tipos finalizaciones	Día 1 de campus	Día 3 de campus	Día 4 de campus
<p>- Con dos pasos</p> <p>- Con 2 pasos en extensión</p> <p>- Eurostep</p> <p>- Aro pasado</p> <p>- Con dos pasos y contacto de fitball</p> <p>-Finalización tras rebote</p> <p>-Paro en un tiempo y cruzo pie</p> <p>- Después de reverso</p> <p>-Tony Parker: parada a 2 tiempos media distancia</p> <p>- Con 1 paso en extensión</p> <p>- Con 1 paso bomba</p> <p>-Finalizaciones en el poste bajo</p> <p>(ELEGIR 5 O 6 TIPOS FINALIZACIONES A TRABAJAR)</p> <p>PREMINI-MINI</p> <p>MINI-PREINFANTIL</p> <p>INFANTIL-CADET</p>	<p><b>Trabajo de forma analítica:</b></p> <p>-Sin bote solo el gesto</p> <p>-con bote previo gesto</p> <p><b>(30 min)</b></p> <p>-1c0+1: Acabar con la mano más lejana al defensor</p> <p><b>(15 min)</b></p> <p><b>1c1 con defensa pasiva:</b> potenciando finalizar con la técnica trabajada. Ejemplo si me dejan espacio bomba, si sale me salen agresivos eurostep</p> <p><b>(15 min)</b></p>	<p><b>Trabajo de forma analítica:</b></p> <p>-Con bote previo + gesto</p> <p><b>(20 min)</b></p> <p>-En situaciones de juego 1c0- 2c0-3c0:</p> <p>Ejemplos:</p> <p>Trabajando para recibir + salida abierta+ finalización.</p> <p>Puerta atrás+ finalización.</p> <p>BloqueoD+ Cojo aire + finalizaciones.</p> <p><b>(20min)</b></p> <p><b>1c1</b> premiando doble puntuación si utilizamos finalizaciones trabajadas</p> <p><b>(20 min)</b></p>	<p><b>Trabajo de forma analítica:</b></p> <p>-En situaciones de juego 1c0-2c0 o 3c0</p> <p><b>(20 min)</b></p> <p><b>2c1 y 3c2 Finalizar o doblar</b> en situaciones de juego: Ven- Vete- Genero- BlocD-Bloc</p> <p><b>(20 min)</b></p> <p><b>2c1+1 o 3c2+1.</b></p> <p><b>Finalizar o doblar</b></p> <p>Ejemplo: el defensor de jugador con balón se deja va a tocar un cono antes de defender a partir de aquí obligatoria penetración si puedo finalizo sino doblo y sigo jugando</p> <p><b>(20 min)</b></p>

**Tiro: 3 sesiones**

Amb la col·laboració





Tipo de tiro	Día 2 de campus	Día 3 de campus	Día 4 de campus
<p>-Estático</p> <p>-Sobre recepción estático</p> <p>-Sobre recepción Dinámico</p> <p>-Sobre recepción dinámico</p> <p>-Sobre bote</p> <p>-Tras finta de tiro</p> <p>-Tras finta de tiro</p> <p>-Sobre bote +stepback</p> <p>-Tras movimiento en el poste bajo</p> <p>PREMINI-MINI</p> <p>MINI-INFANTIL</p> <p>INFANTIL-CADET</p>	<p><b>Trabajo de forma analítica sin la canasta:</b></p> <p>-solo el gesto</p> <p>-Lanzando a un aro en el suelo o al aire</p> <p><b>(20 min)</b></p> <p><b>1c0 movimiento completo</b> lanzando a canasta</p> <p><b>(15 min)</b></p> <p><b>1C0+1</b> generándome el tiro.</p> <p>Ejemplo: tiro sobre bote: el defensa elige tocar uno de los dos conos antes de defenderme yo boto hacia el otro y tiro</p> <p><b>(15 min)</b></p> <p>Competición de tiro individual estilo JORDAN: Si meto sumo 1 si fallo Jordan suma 2 vamos a 10 p</p> <p><b>(10 min)</b></p>	<p>Trabajo de forma analítica sin la canasta:</p> <p>-solo el gesto</p> <p>-Lanzando a un aro en el suelo o al aire</p> <p><b>(15 min)</b></p> <p>1c0 -2c0-3c0 movimiento completo lanzando a canasta en situaciones de juego:</p> <p>Ejemplo: Después de un mano a mano, después de BD, Después de carretón</p> <p><b>(20 min)</b></p> <p>2c1 y 3c2 Finalizar o doblar para tiro en situaciones de juego: Ven- Vete-Genero- BlocD-BlocI</p> <p><b>(15 min)</b></p> <p>Competición de tiro por grupos: Tenemos que meter entre todos x canastas en x tiempo con una rueda de tiro de los tipos de tiro trabajados</p> <p><b>(10 min)</b></p>	<p>1c0 movimiento completo lanzando a canasta</p> <p><b>(15 min)</b></p> <p>1c0 -2c0-3c0 movimiento completo lanzando a canasta en situaciones de juego:</p> <p><b>(15 min)</b></p> <p>2c1 y 3c2 Finalizar o doblar para tiro en situaciones de juego: Ven- Vete-Genero- BlocD-BlocI</p> <p><b>(15 min)</b></p> <p>2c1+1 o 3c2+1.</p> <p>Finalizar o doblar</p> <p><b>(15 min)</b></p>

**Bote: 3 sesiones**

Amb la col·laboració





Día 1 de campus	Día 2 de campus	Día 3 de campus
<p><b>Dominio de balón:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Bote estático con 1 balón.</li> <li>-Bote dinámico con 1 balón</li> <li>-Bote estático con 2 balones</li> </ul> <p>(20 min)</p> <p><b>Atacar con bote 1c0</b></p> <p><b>1.Transportes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Entre piernas delante detrás</li> <li>-Por detrás espalda (defensivo i ofensivo)</li> <li>-Entre piernas delante detrás</li> <li>-Crossover (con doble salto previo i ganando espacio lateral previamente)</li> <li>-Cambios o fintas en carrera (látigo, pies tartamudos, finta de cuerpo navarro con cambio o solo finta)</li> <li>-Dobles cambios (previo a penetración o uno para penetrar y otro a posteriori)</li> </ul> <p>(30 min)</p> <p><b>Atacar con bote 1c1 con defensa en desventaja:</b> Ejemplos: Pelota en la mano, no puede robar balón, manos detrás del cuerpo (10 min)</p>	<p><b>Dominio de balón</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Bote dinámico con 2 balones</li> <li>-Bote con 1 balón i 1 balón de tenis (pasando o botando también)</li> </ul> <p>(15 min)</p> <p><b>Atacar con bote 1c0 i 1c1 defensa pasiva</b></p> <p><b>1.Transportes:</b></p> <p><b>Los trabajados en día 1 pero:</b></p> <p>Variando el Ritmo de bote: Variar el ritmo en los cambios de mano que trabajamos (lento-rápido/ rápido-lento- cuerpo rápido - balón lento/ balón rápido cuerpo lento)</p> <p>(25 min)</p> <p><b>Atacar con bote en situaciones reales de juego:</b></p> <p><b>En campo abierto 1c1</b></p> <p><b>En campo abierto 1c1 o En media pista 2c+1 o 3c2+1 recuperaciones defensivas</b></p> <p><b>En campo abierto 1c1 y situaciones de Bloqueos directos</b></p> <p>(20 min)</p>	<p><b>Dominio de balón:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Bote 1 balón i 1 balón de tenis (pasando o botando también) dinámico</li> <li>-Bote con 2 balones i 1 i balón de tenis pasando</li> </ul> <p>(15 min)</p> <p><b>Atacar con bote 1c1 defensa pasiva i real</b></p> <p><b>1.Transportes:</b></p> <p><b>Los trabajados en día 1 pero:</b></p> <p>Variar la altura de los botes:</p> <p>Alta- mediana o baja</p> <p>(20 min)</p> <p><b>Atacar con bote en situaciones reales de juego:</b></p> <p><b>En campo abierto 1c1</b></p> <p><b>En campo abierto 1c1 o En media pista 2c+1 o 3c2+1 recuperaciones defensivas</b></p> <p><b>En campo abierto 1c1 y situaciones de Bloqueos directos</b></p> <p>(15 min)</p>

#### CAPACIDADES COORDINATIVAS Y COGNITIVAS:

(Sesiones preparadas por Gerard)

### 3. FUNCIONES DE LOS RESPONSABLES

Amb la col·laboració





### Funciones del coordinador

- El coordinador es el encargado de preparar la Programación del campus, sesiones de concursos y de capacidades coordinativas y cognitivas
- El coordinador apuntará a las 9 de la mañana de cada grupo si han venido todos los niños después del recuento de los coach.
- El coordinador será el encargado de explicar las sesiones de capacidades coordinativas y cognitivas a los coach y de ayudar a estos a dinamizarlas en la medida de lo posible
- El coordinador en el descanso comentará con los coach como han ido los entrenos hasta el momento y se asegurara de nuevo cuando volvamos a la actividad que estén todos los niños
- El coordinador será el encargado de subir o bajar canastas para que en el siguiente turno ya estén preparadas: Hará falta en el día 1, 2 y 3 de campus.
- El coordinador será el encargado de grabar uno o varios vídeos al día para subirlos a las redes sociales del club.

### Funciones de los entrenadores

- Los coach son los encargados de preparar y dinamizar las 9 sesiones técnico -tácticas
- Los coach traerán todos los días sus 3 sesiones escritas o imprimidas para poder llevarlas a cabo
- También dinamizaran los concursos y capacidades coordinativas y cognitivas preparados por el coordinador
- Los coach pasaran lista a las 9 para comprobar que están todos los niños de su grupo, a su misma vez controlaran y revisaran en todo momento que estén todos sus jugadores. Si faltara alguno hay que comunicarlo a Gerard.
- En los 20 minutos de descanso cada entrenador estará con su grupo almorzando haciendo a la vez función de control mientras descansamos, al volver a la actividad contaremos que estén todos los niños
- Los coach son los encargados de apuntar cada día los puntos que van sumando sus niños en los concursos