

INTERPRETACIÓ PERSONAL DEL BÀSQUET DE FORMACIÓ:

Una de les idees que sempre m'ha interessat des de la perspectiva de club és la necessitat d'assolir un grau de certa regularitat i progressió, que ens permeti crear una estructura sòlida. Per això crec que un dels objectius principals és aconseguir un estil de joc en les seves categories inferiors en el que es pretén potenciar l'arribada de jugadors de "casa" al primer equip:

- Apostant per potenciar un model de jugadors.
- Dissenyant una estructura d'assimilació dels fonaments tècnics i conceptes tàctics del joc.

La meua proposta personal per les etapes de formació es basa en la necessitat de definir un segell o estil de joc, i els seus conceptes bàsics.

ESTIL DE JOC EN CATEGORIES DE FORMACIÓ:

1. Desig de portar la **INICIATIVA** en el joc: inculcar el desig d'atacar, no deixar passar cap oportunitat per fer cistella, com el desig d'atacar en defensa per recuperar ràpidament la pilota.
2. **INTENSITAT I RITME**: Imprimir un ritme molt alt de partit, la màgia del bàsquet està en la velocitat del joc, no el tràim. Per aconseguir-ho haurem d'utilitzar el màxim nombre de jugadors, i per tant més gent es sentirà implicada en el treball i objectius de l'equip.
3. Inculcar la necessitat del **TIR** com fonament principal d'atac:
 1. sigui per que ens plantejem arribar al primer equip o jugar seriosament serà indispensable saber tirar, i si el que volem divertir-nos recordeu que el tir és la salsa del bàsquet.
 2. Per estar sempre en disposició de crear avantatges en el 1x1.
 3. El que hem de tenir clar és que el tir és l'element més desequilibrant per trencar qualsevol tipus de defensa.

Hem d'inculcar als jugadors perdre la por a tirar, cada vegada que assolim una avantatge hem de tirar, si no ja limitant el nostre potencial de joc i estem renunciant al nostre estil, no donar concessions a l'equip contrari.

4. Defensa **INTENSA i AGRESSIVA**:
 1. Que ens permeti ser fidels al nostre estil de portar la iniciativa i un ritme intens de joc.
 2. El treball defensiu és el suport necessari per superar els moments de desencert ofensiu.
 3. No partir de les possibles limitacions de l'altre equip, el que volem és provocar les seves errades.
5. **RIQUESSA DE POSICIONS I ESPAIS**: No insistir amb un sol plantejament de posicions dels jugadors en atac: hem de saber jugar amb tres homes exteriors, quatre i un interior, dos i tres interiors, i cinc homes per fora. Crec que per les categories Cadet i Júnior la que més s'hauria d'utilitzar és de quatre homes oberts i un pivot, per no sacrificar en molts casos jugadors relativament baixos a treballar constantment d'esquenes a la cistella.

6. Treballar per **CONCEPTES** de joc no per **SISTEMES**: les jugades o sistemes de joc és simplement l'aplicació combinada de diferents conceptes de joc.

CONCEPTES BÀSICS I PROGRESSIÓ :

1.CONTRATAC: Ha de ser la primera forma d'atacar, i no podem mai renunciar a iniciar el nostre joc corrent per crear la primera situació de desequilibri. Per tant, les idees bàsiques a entrenar són:

- Agafar rebot defensiu: triangle per tancar el rebot defensiu.
- 1a. Passada d'obertura a 6,25, i treballar les diferents possibilitats i situacions de joc que es poden trobar els jugadors.
- Agafar els tres carrils de contraatac
- Lectura per part del driblador:
 - Passada llarga i definitiva abans de creuar el mig del camp.
 - Utilitzar avanç ràpid de bot per aprofitar o crear la situació de superioritat numèrica.
- Arribada i talls del quart i cinquè home.
- Transició.

2. L'ATAC:

-“ **NON STOP**”: és necessari inculcar un nivell alt de circulació de pilota, i la necessitat de guanyar en l' **1x1**. Per aconseguir-ho necessitem insistir en:

Conceptes de treball sense pilota :

- Crear sempre **angles de passada i espais de recepció**.
- Haurem de saber com, quan i on realitzar les **fintes de recepció**.

Conceptes de treball jugador amb pilota:

- Recepció sempre amb els “ **Peus col.locats**” per tirar i **posició triple amenaça**
 - Insistir amb el **primer pas de sortida**, sigui oberta o creuada per buscar el contrapeu del defensor.
 - **Pocs bots**, cap d'igual ,i amb la intenció de produir espais: sigui en profunditat, lateral o endarrera.
 - No retenir la pilota **més de 3"** a les mans, sinó és per finalitzar la jugada.
- **"PASSAR I JUGAR "**: aquesta idea és simplement la continuació de l'altre, sumant l'esforç coordinat de tots els jugadors atacants. La base principal de treball serà proposar tot tipus de situacions de **3 x 3**, i l'objectiu principal serà saber ocupar els **espais** en funció l'acció del nostre company que té la pilota i la situació de la resta dels companys d'equip.
- Per ajudar al jugador haurem d'establir les primeres normes de joc:
- Sempre hem de **continuar les penetracions**.
 - Crear **línies de passada de seguretat**.
 - **Marxar** del receptor la pilota per : facilitar un aclarit, crear una nova línia de passada , per evitar accions d'ajuda o 2 x 1.
 - **Obrir el camp** en el costat dèbil per dificultar les ajudes, i situar-se per darrera l'esquena del defensor per evitar el control visual del defensor.

- Treballar els **talls**:
 - . Després de passar.
 - . Des del costat dèbil per rebre una assistència o per obligar la tensió defensiva.
 - . Incloure progressivament el **bloqueig indirecte**, i finalment el directe.

-EQUILIBRI "DINTRE-FÓRA":

Un atac és força efectiu i difícil d'aturar quan aconseguim un cert equilibri entre els punts aconseguits amb tirs interiors i exteriors :

- Un equip que disposa de bons tiradors , haurà d'habituar-se a passar pilotes interiors, i saber resoldre-les en el 1 x 1, per obligar a realitzar ajudes exteriors i d'aquesta manera generar noves situacions còmodes de tir en la passada de retorn.
- Si volem un bon nombre de punts de tir interior, haurem de saber tirar de fóra per evitar defenses excessivament flotants o d'ajudes, i saber penetrar per assistir al company.
- Haurem de treballar els conceptes de connexió pilota entre pivots: pilota en el pal alt buscar ràpidament el **pal baix**, i a l'inrevés.
- Insistir en els conceptes de: **Sobrecàrregues** en el pal baix, i les **continuacions** després d'un bloqueig .

DEFENSA:

1-Conceptes Defensa home amb la pilota:

- És vital **“agafar la distància”**: on podem mantenir suficient pressió a la pilota i sobretot mantenir puntejat el tir.
- Objectiu principal fer un **primer pas** lo suficientment ampli per aconseguir que l'atacant no agafi la trajectòria directe a cistella.
- **Posició paral.lela** i equilibrada **de peus**, que ens ajudin desplaçaments laterals, i **us del cos** per tancar les possibles penetracions.

2- Conceptes Defensa home sense pilota:

- **Anticipació** tant en les línies de passada com els talls , i **us del cos** per obligar a modificar les trajectòries en els talls.
- Si ens agafen avantatge en el primer bot: **ajuda i recuperació, canvi, canvi i rotacions**.
- Pressió pilota: conceptes de **2x1** i com fer les rotacions, i **“saltar i canviar”**.
- Bloqueig indirecte : - **obrir i passar pel mig**
- **interceptar trajectòria i passar seguint l'estel.la de l'atacant.**

3- Us de defenses alternatives zonals:

- Presionants: tot el camp , $\frac{3}{4}$ camp o $\frac{1}{2}$ camp.
- Zones convencionals : imparells i parells.
- Conceptes de defensa individual : Match-up o zona d'ajust.
- Mixtes