

# **TECNIFICACIÓ BSGR 2016/17**



## **Què és la Tecnificació?**

Es tracta d'entrenaments concrets d'un o més d'un gest tècnic, per tal d'incidir en el mateix i treballar-lo intensivament amb l'objectiu d'assolir-ne una millora constant. Els entrenaments són generalment sense oposició i amb un alt detall en les correccions, ja que són més individualitzats, amb un ràtio de menys jugadors/es per entrenador/a, i amb més temps

## **Quina metodologia seguirem?**

- Els entrenaments es basaran en entrenaments curts, intensos i buscant la màxima concreció i especificitat. L'horari és DIMECRES de 18'45h a 20h.
- Utilització d'eines 2.0:
  - o Alguns entrenaments i exercicis seran enregistrats en vídeo, per fer-ne posterior anàlisi i correcció, així com vídeos promocionals de l'activitat i un vídeo de millors moments de cada participant.
  - o "Play like the stars": generalment els últims 20 minuts de l'entrenament, s'utilitzarà la tablet per visualitzar vídeos i jugades per analitzar i imitar. Cada entrenament ho farem sobre algun jugador/a d'elit.
- Utilització de material d'entrenament no convencional: pilotes i elements d'altres esports, material d'entrenament alternatiu...
- Treball de qualitats físiques presents i d'importància cabdal en el bàsquet: coordinació, velocitat de reacció, tècnica de cursa...

## **Si no s'apunten gaires nens/es de la meua edat, segueix sent interessant inscriure's?**

Ho és, ja que gairebé mai farem treball amb oposició, és a dir, que no hi intervindran les diferències físiques entre els participants.

Tampoc ens limitaran les diferències tècniques entre els mateixos, ja que cada exercici i entrenament s'adaptarà al nivell de desenvolupament de cada participant. Quan un exercici o gest s'assoleixi, es canviarà o s'adaptarà per tal de que segueixi sent un repte i per tant, una millora pel jugador/a.

## **Qui dirigeix els entrenaments?**

El coordinador esportiu de l'entitat, en Roger Vilanova, és qui dirigeix i dissenya l'activitat. A cada bloc, estarà acompanyat per un entrenador/a o col·laborador/a de l'entitat que sigui un especialista en el gest tècnic a treballar, de manera que puguem aprendre de qui domina el gest tècnic a la perfecció. Abans de cada bloc s'anunciaran els monitors del mateix. Lògicament si el nombre d'inscrits ho requerís, afegiríem entrenadors/es de reforç.

## **A qui es dirigeix l'activitat?**

A jugadors i jugadores d'equips federats del BSGR, des del Premini B i el Premini Femení en amunt.


## **Quins són els preus?**

|   |   |
|---|---|
| Inscripció completa per tota la temporada | 110€  |
| Inscripció per blocs                      | 20€ cada bloc de 4 sessions / 25€ cada bloc de 5 sessions |
| Inscripció per sessió                     | 6€ per sessió   |

## Què passa si plou?

Si plou se suspèn la sessió de Tecnificació, i es recuperarà en dates de dimecres lliures, preferentment al mes de juny. Si s'han de suspendre tantes sessions que no hi ha prou dates per recuperar-les, es retornarà l'import proporcional a les sessions suspeses no recuperades.

## Quins blocs es treballaran?

| <h1>TECNIFICACIÓ BSGR 2016-17</h1> |                  |   |                   |  |  |
|------------------------------------|------------------|---|-------------------|---|--|
| Bloc 1                             | Novembre         | Treball de domini de pilota i canvis de mà, amb diferents mètodes: material alternatiu, handicaps addicionals, etc.   | <b>Dia</b>        | <i>"Play like the stars"</i>  |  |
|                                    | Bot              |   | <b>9</b>          | Anna Cruz   |  |
|                                    |                  |   | <b>16</b>         | Stephen Curry   |  |
|                                    |                  |   | <b>23</b>         | Sergio Rodriguez  |  |
| <b>30</b>                          | Silvia Dominguez |   |                   |   |  |
| Bloc 2                             | Desembre - gener | Treball específic de tot el que engloba el tir: la seva mecànica, la seva coordinació, el treball previ al tir. Posarem normes i hàbits per tal que el jugador/a acabi sent capaç d'autocorregir-se.  | <b>Dia</b>        | <i>"Play like stars"</i>  |  |
|                                    | Tir              |   | <b>7</b>          | Alex Abrines  |  |
|                                    |                  |   | <b>14</b>         | Diana Taurasi   |  |
|                                    |                  |   | <b>21</b>         | Jaycee Carroll  |  |
|                                    |                  |   | <b>11</b>         | Sue Bird  |  |
| <b>18</b>                          | Klay Thompson    |   |                   |   |  |
| Bloc 3                             | Febrer           | Buscarem donar riquesa de variants als jugadors/es que hi participin, perquè acabin tenint un ventall més gran de recursos tant un cop han parat de botar, com quan encara no han iniciat el bot, tant d'esquenes com de cara.                          | <b>Dia</b>        | <i>"Play like stars"</i>  |  |
|                                    | Joc de peus      |   | <b>25 (gener)</b> | Sancho Lyttle   |  |
|                                    |                  |   | <b>1</b>          | Ante Tomic  |  |
|                                    |                  |   | <b>8</b>          | Marc Gasol  |  |
|                                    |                  |   | <b>15</b>         | Kevin Garnett   |  |
| <b>22</b>                          | Lucila Pascua    |   |                   |   |  |
| Bloc 4                             | Març             | Insistirem en tots mena de recursos tècnics, tàctics i físics que poden dotar d'avantatge l'atacant en situacions d'un contra un, com poden ser els canvis de ritme, les fintes, les combinacions de canvi de mà...                                     | <b>Dia</b>        | <i>"Play like stars"</i>  |  |
|                                    | Recursos d'1c1   |   | <b>1</b>          | James Harden  |  |
|                                    |                  |   | <b>8</b>          | Alba Torrens  |  |
|                                    |                  |   | <b>15</b>         | Sergi Llull   |  |
|                                    |                  |   | <b>22</b>         | Maya Moore  |  |
| <b>29</b>                          | Pau Gasol        |   |                   |   |  |
| Bloc 5                             | Abril            | Treballarem tota mena de finalitzacions, tant més llunyanes com més properes a la cistella, amb les dues mans (insistent també en la mà no dominant) per tal de que el jugador/a tingui més recursos per finalitzar i ho faci amb més garanties d'èxit. | <b>Dia</b>        | <i>"Play like stars"</i>  |  |
|                                    | Finalitzacions   |   | <b>5</b>          | JC Navarro  |  |
|                                    |                  |   | <b>19</b>         | Elena Delle Donne   |  |
|                                    |                  |   | <b>26</b>         | Kevin Durant  |  |
| <b>3</b>                           | Tiffany Hayes    |   |                   |   |  |
| Bloc 6                             | Maig             | Buscarem treballar tant la part tècnica de la passada com també la tàctica, és a dir, la lectura de quina fer servir en cada moment i situació del joc, a més de treballar la velocitat mental i visual per identificar passades i avantatges.          | <b>Dia</b>        | <i>"Play like stars"</i>  |  |
|                                    | Passada          |   | <b>10</b>         | Ricky Rubio   |  |
|                                    |                  |   | <b>17</b>         | Steve Nash  |  |
|                                    |                  |   | <b>24</b>         | Laia Palau  |  |
| <b>31</b>                          | Magic Johnson    |   |                   |   |  |

### Com inscriure's?

- Lliurar la butlleta d'inscripció omplerta a les oficines del BSGR, via whatsapp al telèfon de coordinació 672191547 o bé via correu electrònic a *coordinacio@bsgr.org*
- Enviar el resguard de pagament o transferència al mateix correu electrònic. El número de compte és el **0081-0073-10-0001440045** (IBAN: **ES32 0081 0073 1000 0144 0045**) del Banc Sabadell, i el concepte ha de ser "Tecnificació – Nom del jugador".
- El Termini d'inscripció per la Inscripció completa és el divendres 4 de novembre. Per cada Bloc i Sessió el termini d'inscripció és el divendres previ a cada Bloc o sessió.

| <b>FULL D'INSCRIPCIÓ TECNIFICACIÓ BSGR 2016/17</b>   |                          |
|--|--------------------------|
| Nom del jugador/a  |                          |
| Equip  |                          |
| Opcions:   |                          |
| 1) INSCRIPCIÓ COMPLETA (Marcar amb una x)  | <input type="checkbox"/> |
| 2) BLOCS (Marcar amb una x):   |                          |
| Bloc 1 – Bot   | <input type="checkbox"/> |
| Bloc 2 – Tir   | <input type="checkbox"/> |
| Bloc 3 – Joc de peus   | <input type="checkbox"/> |
| Bloc 4 – Recursos d'1c1  | <input type="checkbox"/> |
| Bloc 5 – Finalitzacions  | <input type="checkbox"/> |
| Bloc 6 – Passada   | <input type="checkbox"/> |
| 3) PER SESSIONS: la inscripció s'ha de realitzar a les oficines de l'Escola fins al divendres anterior de cada sessió, fent el pagament en efectiu.                                  |                          |
| <i>*El BSGR es reserva el dret d'anul·lar l'activitat al complet o bé un dels blocs en cas de que no s'arribi a un mínim d'inscripcions, tot retornant l'import als ja inscrits.</i> |                          |