



TECNI
SUMMER 2018

BÀSQUET CALVIÀ

Introducción

Del 2 al 6 de Julio se desarrollará en el pabellón de Galatzó el campus Tecnisummer 2018.

En ellas participarán niñas y niños de edades comprendidas entre los 10 y los 16 años en grupos de 15 niños como máximo con cada entrenador.



El campus se iniciará a las 8:00 de la mañana y finalizará la jornada a las 13:00 horas con la siguiente estructura.

8:00 – 9:00	Actividades de activación, prevención y salud.
9:00-9:45	Primera rotación técnica
9:45-10:30	Merienda
10:30 -11:45	Segunda rotación técnica
11:45- 12:30	Tercera rotación técnica
12:30 -13:00	Participación en concursos de la semana

A. Contenidos



Los contenidos de trabajo a realizar eran la mejora técnica de los pilares básicos de desarrollo técnico en los jugadores de formación como pueden ser: el juego de pies (coordinación), el bote, el pase y el tiro. Los llevamos a cabo con el doble objetivo de adquisición de nuevos movimientos y recursos y aumento de la velocidad en la ejecución de los mismos.

El Pase

- Directo a dos manos
- Picado a dos manos
- directo a una mano
- Picado a una mano
- Sobre cabeza
- Tras bote directo
- Tras bote picado
- Tras bote bolos
- Pase de entrega



El bote

- Bote de velocidad
- Bote lateral
- Cambios de dirección con balón
- CM por delante
- CM en reverso
- CM por detrás de la espalda
- CM entre piernas
- Finta de cambio de dirección

El tiro

- Mecánica de tiro
- Tiro en suspensión
- Errores más frecuentes
- Tiro libre
- Finalizaciones
- Mecánica de la entrada
- Fin. con pérdida de paso
- Fin. a canasta pasada
- Fin. con apoyos laterales
- Robo de paso
- Traspies



Fintas con balón

- Finta de tiro



B. Medios de trabajo y recursos

Los medios de los que dispusimos para este trabajo los dividimos en recurso habituales y no habituales:

TABLA DE RECURSOS HABITUALES Y NO HABITUALES

Recursos habituales	Recursos no habituales
✓ Balones Senior	✓ Fitball
✓ Balones Junior	✓ Bosu
✓ Balones Minibasket	✓ Cámara de Video
✓ Balones Baby	✓ Ordenador Portátil
✓ Conos	
✓ Obstáculos	
✓ Vallas	
✓ Escaleras de coordinación	

En el transcurso de estas sesiones en lo que respecta a la innovación pedagógica en los entrenamientos específicos de mejora técnica presentamos tres apartados:

- El feed-back de video para que los jugadores analicen sus errores y fijen un objetivo en la sesión que va a empezar. (artículo)
- El trabajo de coordinación con posterior trasferencia a los tipos de finalización.
- La mejora de los gestos técnicos de tiro sobre superficies inestables. (artículo)



C. Novedades para este año

Presencia de jugadores ACB y jugadores del primer equipo como monitores del campus.

- Alberto Corbacho actual jugador de Mumbus Obradoiro y uno de los mejores triplistas de la ACB asistirá a la mayoría de las cinco sesiones de esa semana para transmitir sus conocimientos sobre el aprendizaje y mejora del tiro a canasta.
- Chemari Morales, Ivan Maternalas y Toni Carrasco han confirmado su presencia para transmitir en las jornadas sus conocimientos a los participantes.
- LA organización, a día de hoy, espera confirmación de varios jugadores/as profesionales que visitarían el campus en el tiempo de merienda para que los participantes puedan realizarles preguntas.

De sesiones de dos horas a jornada matinal completa.

- Si en las anteriores ediciones del tecnisummer se limitaban a realizar una sesión de dos horas con el mismo entrenador, en esta edición los jugadores irán rotando por los diferentes monitores para trabajar diferentes aspectos del tiro y técnica individual. La jornada se iniciará con actividades de activación y charlas sobre aspectos importantes de la higiene postural y buenos hábitos con la ropa deportiva (calzado, cordones, ropa, estiramientos, etc..). Posteriormente iniciaremos la primera rotación técnica en la que cada grupo trabaja con un monitor un contenido específico de los expuestos anteriormente. Después de 45 minutos pasamos a la segunda rotación con la misma dinámica que la anterior. Más tarde haremos el descanso para la merienda y recibir la visita de jugadores para mantener una charla con los participantes del campus y una vez finalizada la actividad iniciaríamos la tercera rotación.
- Otra de las novedades de este formato es que la última media hora los jugadores van a poder ir a la estación que quieran a intentar conseguir una buena actuación en cualquiera de los concursos que se les propone y al final de la semana se premiará a los que hayan conseguido mejores registros en cada estación, con lo cual cada día tendrán la oportunidad de mejorar su registro del día anterior.

Aspectos de mejora con respecto a años anteriores.

- Adquisición de más material que interviene en la metodología innovadora (fitball, bosu)
- Habilitar una zona de video para que la sesión sea una visión de ellos mismos trabajando y de jugadores de élite de referencia haciendo esos gestos que van a trabajar en el entrenamiento (elemento motivante).