

METODOLOGIA ESCOLA DE BÀSQUET CE ONYAR – ESCOLA MIGDIA



OBJECTIUS I CONTINGUTS

A l'hora de definir els objectius de l'Escola, caldrà tenir com a prioritat la formació i educació, tant esportiva com humana, l'aprenentatge motor enfocat cap a l'esport del bàsquet i fomentar la il·lusió cap el joc i l'afició a l'esport.

Quan parlem de què hem de treballar en aquestes edats, podem diferenciar tres nivells:

NIVELL HUMÀ

Aquest és un treball que no és exclusiu del bàsquet, però l'hem de tenir molt present, ja que és fonamental en la formació integral del nen esportista.

- Hàbits: posant-nos sempre com l'exemple a seguir, haurem de potenciar la puntualitat, la higiene, la utilització de vestimenta i roba adequada, el no menjar res quan s'entrena, fer veure la perillositat de portar rellotges, anells, penjolls, etc, dur els cabells ben lligats, ...

- Valors: l'esport és un agent immillorable per a què els nens adquireixin una sèrie de valors, fonamentals, tant en l'àmbit personal com esportiu. Hem de potenciar el companyerisme, l'amistat, el respecte (als adults, als companys, a les normes,...), la humilitat, la responsabilitat,...

NIVELL FÍSIC

No cal marcar objectius físics com a prioritaris d'una sessió, sinó que vindran implícits en el treball tècnic o tàctic que realitzem amb els nens.

NIVELL TÈCNIC/TÀCTIC

Generalitzarem basant-nos en la heterogeneïtat pròpia dels grups que entrenem, i en les diferents capacitats individuals dels nens que els formen. Dins d'aquest nivell diferenciarem 2 grans grups d'objectius i continguts:

Objectius generals

- Desenvolupament d'una imatge global del fonament.
- Adquirir experiències motores bàsiques.
- Aprendre l'estructura bàsica del fonament (coordinació global del fonament).
- Aprendre les normes generals, l'estructura funcional del basquetbol.
- Aprendre les regles bàsiques del joc, les violacions, les faltes...

Objectius específics

- Joc amb/sense pilota
- Bot/Domini de pilota
- Passada
- Tir/Finalitzacions
- Joc reduït
- Defensa
- Situacions d'avantatge

PRINCIPIS METODOLÒGICS

- 1- Analitzar les condicions del jugador, del fonament i de la metodologia per poder planificar.
- 2- Planificar i estructurar el procés en funció del fonament.
- 3- Iniciar el procés amb la significació i motivació adequada.
- 4- Crear els requisits condicionals i coordinatius per a poder aprendre el fonament (si no té força no arriba a la cistella, a la passada... si no té coordinació no pot agafar la pilota, etc...).
- 5- Donar una visió del fonament global, mitjançant demostracions dels elements que constitueixen el fonament (no sobrecarregar d'informació).
- 6- Practicar en les millors condicions, dirigir, controlar, orientar, animar, fent reflexionar sobre els seus avenços.
- 7- Repetir fins que el fonament s'ha fixat.
- 8- Comparar amb el nivell inicial per veure els avenços.

ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

- Demostració i explicació del fonament.
- Exercicis amb un alt component lúdic i de fàcil comprensió.
- Molt marge d'acció (no és el més important la perfecció dels gestos tècnics).
- Molta participació i diversió.
- Treballar en grups de nivell homogeni.
- Treball global i no especialitzat.