

PASSADA I RECEPCIO

Basquet -NIVELL IV

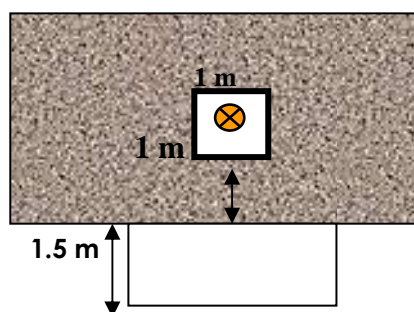
OBJECTIUS

- Coordinació òculo - manual.
- Percepció espacial.
- Control de la força muscular.

DESCRIPCIO

L'esportista haurà de llançar la pilota dins un requadre de 1 x 1 m. I a una alçada de 1'50 m., marcat a la paret, i rebre la pilota des de la línia marcada al terra (1.5 m.) amb una o dues mans.

DIAGRAMA



TERRENY

- Qualsevol espai "esportiu" en el qual hi hagi una paret.

MATERIAL

- Cinta per marcar
- Pilota de bàsquet o mini -bàsquet en funció de la categoria
- Xiulet
- Cintar per mesurar
- Una paret

REGLES

- L'esportista llançarà la pilota dins el requadre de la paret, directament.
- A la recepció, la pilota pot donar a terra una o més vegades entre el mur i la línia marcada.
- L'esportista ha de recollir la pilota dins del requadre del terra. Si surt, s'agafarà una nova pilota.
- La prova constarà de 1 sèries de 30 segons.

PUNTUACIO

- S'anotaran 2 punts cada cop que la pilota toqui el requadre de la paret i sigui agafada o aturada des de la línia i sempre dins el requadre de terra.
- No es considerarà vàlida la recepció si reboti la pilota en el cos.
- S'anotarà 1 punt cada cop que la pilota toqui el requadre de la paret i no sigui agafada, aturada o "reboti" en el cos de l'esportista.

PASSADA I RECEPCIO

Basquet -NIVELL V

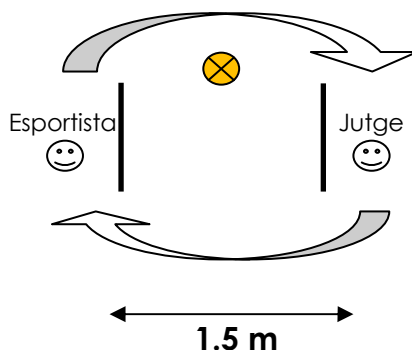
OBJECTIUS

- Iniciació a nivell tècnic de l'esport del bàsquet.
- Coordinació òculo-manual.
- Control de la força muscular.

DESCRIPCIO

L'esportista es col·loca davant del jutge a una distància de 1.5 m. Ambdós s'hauran de passar la pilota durant 30 segons.

DIAGRAMA



TERRENY

- Qualsevol espai "esportiu" en el qual hi hagi una paret.

MATERIAL

- Cinta per marcar
- Pilota de bàsquet o mini-bàsquet en funció de la categoria
- Xiulet
- Cintar per mesurar

REGLES

- L'esportista des de la posició que li sigui més còmoda (dret, assegut...) li passarà la pilota al jutge (directe, amb bot, etc).
- L'esportista ha de recepcionar la pilota que li passi el jutge.
- La prova constarà de 1 intent de 30 segons.

PUNTUACIO

- S'anotaran 1 punt per cada passada i un 1 punt per cada recepció correctes.
- No es considerarà vàlida la recepció si rebota la pilota en el cos.

BOT DINAMIC

Basquet -NIVELL IV

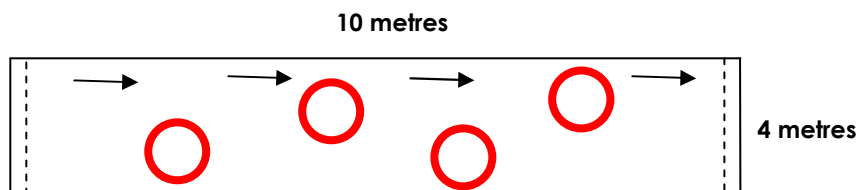
OBJECTIUS

- Coordinació oculo -manual.
- Control del bot.
- Coordinació dinàmica general.

DESCRIPCIO

L'esportista haurà de botar la pilota per un passadís de 10 m de llarg i 2 metres d'ample en el que hi hauran col·locats 4 cercles de 30 cm de diàmetre un màxim de 30 segons. Quan es trobi davant d'un cercle, pot realitzar un bot dins del cercle, amb el que aconseguirà punts addicionals.

DIAGRAMA



TERRENY

- Una pista de bàsquet.

MATERIAL

- Cinta per marcar
- Pilota de bàsquet o mini -bàsquet en funció de la categoria
- Xiulet
- Cintar per mesurar
- 4 cercles

REGLES

- L'esportista sortirà de darrera la línia de sortida després de sentir el xiulet.
- L'esportista podrà botar amb una o dues mans.
- Si la pilota surt durant el recorregut, es tornarà a iniciar des del mateix punt de sortida de la pilota.

PUNTUACIO

- 1 punt per cada bot aconseguit.
- 2 punts per cada bot efectuat dins un cercle.
- Punts addicionals:
 - 10 punts si la prova es realitza en menys de 20 segons.
 - 5 punts si la prova es realitza en menys de 21-25 segons.

BOT ESTATIC

Basquet -NIVELL V

OBJECTIUS

- Iniciació a nivell tècnic de l'esport del bàsquet.
- Coordinació òculo - manual.
- Control del bot.
- Control corporal.

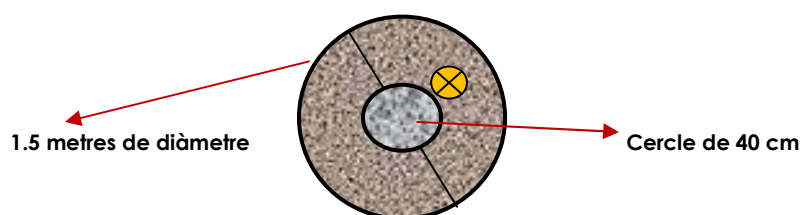
DESCRIPCIO

L'esportista haurà de botar la pilota amb una o dues mans dins el cercle de 1.5 m de diàmetre durant 30 segons. Dins del cercle gran també marcarem un altre de 40 cm.

Per a que el bot es consideri vàlid ha de haver una recepció i sempre dins l'àrea del cercle gran.

L'esportista pot col·locar -se en qualsevol posició amb o sense recolzament (cadira de rodes, caminador, etc).

DIAGRAMA



TERRENY

- Una pista de bàsquet.
- Cinta per a marcar Un cercle a terra amb un diàmetre de 1'50 m.
- Cercle de 40 cm de diàmetre

MATERIAL

- Cinta per marcar
- Pilota de bàsquet o mini -bàsquet en funció de la categoria
- Xiulet
- Cintar per mesurar

REGLES

- L'esportista començarà i pararà el bot en sentir el xiulet.

PUNTUACIO

- 1 punt per cada bot aconseguit
- 2 punts per cada bot aconseguits en el cercle petit
- Si fa més de 10 bots se sumaran 2 punts addicionals.
- Si fa més de 20 bots se sumaran 5 punts addicionals.

TIR ESTÀTIC

Basquet - NIVELL IV

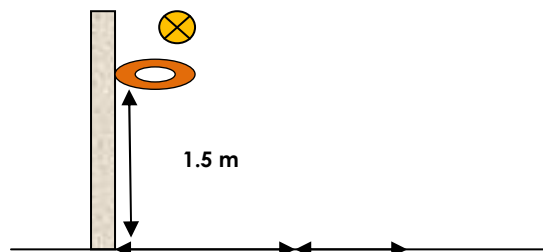
OBJECTIUS

- Coordinació oculo - manual.
- Control de la força muscular.
- Control corporal.

DESCRIPCIÓ

Llançar la pilota a una cistella de 40 cm de diàmetre i que es troba col·locada a una alçada de 1.5 metre.

DIAGRAMA



TERRENY

- Una pista de bàsquet.

MATERIAL

- Cinta per marcar
- Pilota de bàsquet o mini -bàsquet en funció de la categoria
- Xiulet
- Cintar per mesurar
- Cistella de 60 cm. De diàmetre i una alçada de 1'50 m.

REGLES

- L'esportista podrà llançar amb una o dues mans.
- L'esportista podrà llançar de qualsevol posició (dret, assegut, cadira de rodes, etc).
- L'esportista disposarà de 6 intents.
- La distància serà:
 - 1'50 m. : Mínims -Infantils
 - 2 m. : Juvenils – Absoluts- seniors.

PUNTUACIÓ

- 2 punts per cada bàsquet aconseguit.
- 1 punt si la pilota toca al taulell o a la cistella

TIR ESTÀTIC

Basquet - NIVELL V

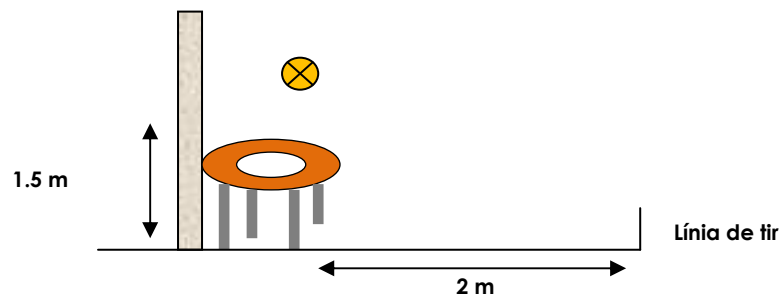
OBJECTIUS

- Iniciació a nivell tècnic de l'esport del bàsquet.
- Coordinació oculo - manual.
- Control de la força muscular.
- Control corporal.

DESCRIPCIÓ

Llançar la pilota a l'interior d'una cistella d'1m. de diàmetre i que es troba a una alçada de 1m.

DIAGRAMA



TERRENY

- Una pista de bàsquet.

MATERIAL

- Cinta per marcar
- Pilota de bàsquet o min -bàsquet en funció de la categoria
- Xiulet
- Cintar per mesurar
- Cistella d'1 m. de diàmetre i 1 m. d'alçada.

REGLES

- L'esportista podrà llançar amb una o dues mans.
- L'esportista podrà realitzar els seus llançaments des de qualsevol posició (dret, assegut, cadira de rodes, etc).
- L'esportista disposarà de 5 intents.

PUNTUACIÓ

- 2 punts per cada bàsquet aconseguit.
- 1 punt si la pilota toca al taulell o a la cistella