408507 - Basquetbol 4

Curs acadèmic: 2026-27
Facultat: Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Barcelona
Titulació: Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Matèria: Entrenament **Tipus matèria:** Optativa
Tipus assignatura: Optativa
Departament: Rendiment Esportiu
Idiomes: Català
Curs: 4t **Semestre:** 8è
Crèdits ECTS matèria: 54
Crèdits ECTS assignatura: 6

Configuració de l'assignatura

Crèdits ECTS teoria: 0 **Grups teoria:** 0
Crèdits ECTS pràctica: 6 **Grups pràctica:** 1
Hores de docència setmanal: 4,5

Hores de dedicació de l'alumnat

Presencials: 60
Treballs dirigits: 45
Treball autònom: 45

Professorat

Nom	Coordinador	Crèdits	Correu electrònic
Franc Garcia Garrido	Sí	6	francgarcia@gencat.cat

Competències bàsiques

1. Que els estudiants hagin demostrat posseir i comprendre coneixements en un àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé es recolza en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del seu camp d'estudi.
2. Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi.
3. Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.
4. Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.
5. Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències generals

1. Compromís ètic (capacitat crítica i autocrítica/capacitat de mostrar actituds coherents amb les concepcions ètiques i deontològiques).
2. Capacitat d'aprenentatge i responsabilitat (capacitat d'anàlisi, de síntesi, de visions globals i d'aplicació dels coneixements a la pràctica/capacitat de prendre decisions i adaptació a noves situacions).
3. Capacitat comunicativa (capacitat de comprendre i d'expressar-se oralment i per escrit en català, castellà i en una tercera llengua, dominant el llenguatge especialitzat/capacitat de buscar, usar i integrar la informació).

4. Saber emprar les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC).
5. Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
6. Actuar amb ètica i valors professionals.

Competències específiques

1. Reconèixer i comprendre els diferents factors que condicionen l'activitat física i de l'esport.
2. Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents àmbits professionals.
3. Planificar i avaluar els processos i programes d'activitat física i de l'esport en l'ensenyament, entrenament, salut, gestió i recreació.

Objectius

- Adquirir els coneixements tècnic-tàctics d'atac i defensa de les etapes de rendiment i alt rendiment en bàsquet
- Conèixer, entendre i aplicar el reglament del bàsquet FIBA.
- Poder analitzar a partir de vídeos d'imatges de joc real, els sistemes de joc del nostre equip i dels rivals
- Poder dissenyar tasques tàctic-tècniques d'entrenament, focalitzades en l'assimilació dels conceptes i continguts de joc en atac i defensa, de les etapes de rendiment i alt rendiment en bàsquet.
- Reconèixer i entendre diferents opcions metodològiques, que ens permeten portar a la pràctica els objectius i continguts propis de les etapes de rendiment i alt rendiment en bàsquet.
- Ser capaç a la pràctica-classe, d'interpretar els conceptes i executar els continguts tàctic-tècnics del joc, propis de les etapes de rendiment i alt rendiment en bàsquet.
- Ser capaç de dissenyar situacions tàctiques d'atac i defensa aplicades al joc, en funció dels conceptes i continguts de les etapes de rendiment i alt rendiment en bàsquet.
- Ser capaços d'identificar errors teòrics i pràctics i proposar solucions i consensuar-les amb el grup classe, dels conceptes i continguts de joc propis del bàsquet i de les estructures que ho suporten

Continguts

- **Bloc 1: Metodologia: Construcció de tasques per a l'assimilació de continguts tàctic-tècnics.**
- **Bloc 2: Defenses en Zona i Atac a Zona: Conceptes, tipus de defensa i atac i particularitats de cada tipus.**
- **Bloc 3: Defenses Mixtes i Atac contra Mixtes: Conceptes, tipus de defensa i atac i particularitats**
- **Bloc 4: Defenses pressionants a tota pista i atac contra pressió defensiva a tota pista: Conceptes, tipus de defensa i atac i particularitats**
- **Bloc 5: Atac amb bloquejos directes,"Picks": Conceptes i continguts tàctic-tècnics**
- **Bloc 6: Defensa dels bloquejos directes,"Picks": Conceptes i continguts tàctic-tècnics**
- **Bloc 7: Atac: Situacions especials en funció del resultat i el temps de joc. Sistemes de**
- **Bloc 8: Atac i Defensa: Observació del joc real del nostre equip i dels rivals. Bases de el "Scouting**

Activitats formatives

Activitats dirigides

- Exposició de treballs
- Estudi de casos
- Fórums/Debats

Classes presencials

- Pràctica d'aula
- Pràctica d'Activitat Física i Esportiva
- Lliçó Magistral

Treball autònom de l'estudiant

- Estudi individual
- El·laboració d'apunts
- Preparació de temes
- Lectures

Activitats d'avaluació

Pràctica: Ensenyament aprenentatge del bàsquet a entrenament i competició a les etapes de tecnificació i rendiment.

Ponderació: 20%
Tipus: Individual o grupal
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Serà necessari ...

- Aplicar els conceptes i continguts propis de les etapes de rendiment i alt rendiment, en el disseny de tasques d'assimilació tàctica i en situacions de joc reduït i real.

- Dirigir tasques en la pràctica i aprendre a detectar errors i corregir-los en la mateixa pràctica.

- Reconèixer els conceptes i continguts propis d'aquestes etapes en el joc real.

- Vivenciar els conceptes i continguts tàctic-tècnics de les etapes de rendiment i alt rendiment.

Objectius associats a l'activitat

- Poder dissenyar tasques tàctic-tècniques d'entrenament, focalitzades en l'assimilació dels conceptes i continguts de joc en atac i defensa, de les etapes de rendiment i alt rendiment en bàsquet.
- Reconèixer i entendre diferents opcions metodològiques, que ens permeten portar a la pràctica els objectius i continguts propis de les etapes de rendiment i alt rendiment en bàsquet.
- Ser capaç de dissenyar situacions tàctiques d'atac i defensa aplicades al joc, en funció dels conceptes i continguts de les etapes de rendiment i alt rendiment en bàsquet.
- Ser capaços d'identificar errors teòrics i pràctics i proposar solucions i consensuar-les amb el grup classe, dels conceptes i continguts de joc propis del bàsquet i de les estructures que ho suporten

Treball teòric i pràctics en pista i període exàmens oficials, (activitats d'heteroavaluació).

Ponderació: 40%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Treball teòric pràctic en pista, de conceptes i continguts del joc d'atac i defensa, en situacions de joc reduït i de joc real i de la metodologia d'entrenament aplicada.

Serà necessari ...

- Demostrar el coneixement dels diferents tipus de defensa de zones i dels tipus d'atac contra zona, de la seva aplicació pràctica en situacions de joc reduït i de joc real i de la metodologia per dissenyar tasques d'assimilació tàctica.

- Demostrar coneixement del concepte i els continguts d'atac i defensa del bloqueig directe, de la seva aplicació

pràctica en situacions de joc reduït i de joc real i de la metodologia per dissenyar tasques d'assimilació tàctica.

- Demostrar el coneixement dels diferents tipus de defenses mixtes i dels tipus d'atac contra mixtes, de la seva aplicació pràctica en situacions de joc reduït i de joc real i de la metodologia per dissenyar tasques d'assimilació tàctica.

- Demostrar el coneixement dels diferents tipus de defenses de zona pressionant a tota pista i dels tipus d'atac contra pressió en zona, de la seva aplicació pràctica en situacions de joc reduït i de joc real i de la metodologia per dissenyar tasques d'assimilació tàctica .

- Demostrar coneixement del concepte i els continguts de les situacions especials i de les jugades de "Banda" i de "Fons", de la seva aplicació pràctica en situacions de joc reduït i de joc real i de la metodologia per dissenyar tasques d'assimilació tàctica.

- Integrar la gestió de càrrega de les tasques al disseny i metodologies proposades

Objectius associats a l'activitat

- Adquirir els coneixements tècnic-tàctics d'atac i defensa de les etapes de rendiment i alt rendiment en bàsquet
- Ser capaç a la pràctica-classe, d'interpretar els conceptes i executar els continguts tàctic-tècnics del joc, propis de les etapes de rendiment i alt rendiment en bàsquet.

Treball teòric-pràctic per a lliurar en període d'exàmens oficials

Ponderació: 20%
Tipus: En parella
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Serà necessari ...

- Construir sistemes defensius triant dos defenses de zones. Dissenya sistemes d'atac per atacar les teves zones, justificant els objectius i continguts en funció del teu equip.

- Dissenyar sistemes de joc contra defensa individual basat en el bloqueig directe.

- Construir diferents tipus de defensa individual per defensar el bloqueig directe que siguin aplicables a les etapes de rendiment i alt rendiment.

Objectius associats a l'activitat

- Adquirir els coneixements tècnic-tàctics d'atac i defensa de les etapes de rendiment i alt rendiment en bàsquet
- Conèixer, entendre i aplicar el reglament del bàsquet FIBA.
- Poder analitzar a partir de vídeos d'imatges de joc real, els sistemes de joc del nostre equip i dels rivals
- Poder dissenyar tasques tàctic-tècniques d'entrenament, focalitzades en l'assimilació dels conceptes i continguts de joc en atac i defensa, de les etapes de rendiment i alt rendiment en bàsquet.
- Reconèixer i entendre diferents opcions metodològiques, que ens permeten portar a la pràctica els objectius i continguts propis de les etapes de rendiment i alt rendiment en bàsquet.
- Ser capaç de dissenyar situacions tàctiques d'atac i defensa aplicades al joc, en funció dels conceptes i continguts de les etapes de rendiment i alt rendiment en bàsquet.
- Ser capaços d'identificar errors teòrics i pràctics i proposar solucions i consensuar-les amb el grup classe, dels conceptes i continguts de joc propis del bàsquet i de les estructures que ho suporten

Elaboració d'un video

Ponderació: 20%
Tipus: En parella
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Caldrà editar ...

- Imatges dels tipus de zones treballats a classe, combinades amb imatges de joc real d'equips ACB, Lliga Europea ..., on els equips defensin en zona i ataquin contra zona.

- Imatges dels tipus de bloquejos directes treballats a classe, combinades amb imatges de joc real d'equips ACB, Lliga Europea ..., on els equips ataquin amb aquests tipus de bloquejos i com els defensen.

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer, entendre i aplicar el reglament del bàsquet FIBA.
- Poder analitzar a partir de vídeos d'imatges de joc real, els sistemes de joc del nostre equip i dels rivals
- Reconèixer i entendre diferents opcions metodològiques, que ens permeten portar a la pràctica els objectius i continguts propis de les etapes de rendiment i alt rendiment en bàsquet.
- Ser capaços d'identificar errors teòrics i pràctics i proposar solucions i consensuar-les amb el grup classe, dels conceptes i continguts de joc propis del bàsquet i de les estructures que ho suporten

Requisits avaluació continuada (específics)

- Els alumnes deuran realitzar:

1 Dues activitats pràctiques de contingut tàctic-tècnic: (Activitat per parelles)

1.1 Disseny i direcció pràctica de sistemes de joc de defensa i atac a zones. Tasques d'assimilació tàctica dels conceptes de joc d'atac i defensa contra zona.

1.2 Disseny i direcció pràctica de sistemes de joc d'atac i defensa amb bloquejos directes. Tasques d'assimilació tàctica dels conceptes de joc d'atac i defensa amb bloquejos directes.

2 Una prova teoricopràctica en pista: (Activitat individual)

2.1 Examen teòric-pràctic en pista, de conceptes i continguts del joc d'atac i defensa, en situacions de joc reduït i de joc real i de la metodologia d'entrenament aplicada

3 Dos treballs teoricopràctic de conceptes i continguts tècnic-tàctic: (Activitat per parelles)

3.1 Defensa de zones: Tria dos defenses de zones per al teu equip. Objectius i el perquè dels continguts.

Atac a zones: Dissenya dos sistemes de joc per atacar les zones que has triat com a defensa.

3.2 Construir un sistema de joc contra defensa individual basat en el bloqueig directe.

Desenvolupar els diferents tipus de defensa individual per defensar el bloqueig directe.

4 DVD de conceptes i continguts tàctics d'atac i defensa:

4.1 Imatges dels tipus de zones treballats a classe, combinades amb imatges de joc real d'equips ACB, Lliga Europea ..., on els equips defensin en zona i ataquin contra zona.

4.2 Imatges dels tipus de bloquejos directes treballats a classe, combinades amb imatges de joc real d'equips ACB, Lliga Europea ..., on els equips ataquin amb aquests tipus de bloquejos i com els defensen.

5 Participació activa en les sessions pràctiques.

- Per aprovar l'assignatura s'han de superar totes les seves parts amb una nota mínima de 5,00. Un cop aconseguit aquest requisit, es farà la mitjana de totes les proves per obtenir la nota final que haurà de ser superior a 5,00.

Condicions específiques si l'alumnat no pot fer pràctiques o una activitat d'avaluació

Condicions generals

Assistir a un 80% de les sessions pràctiques. Si l'alumnat supera el 20% de faltes permeses, no tindrà dret a ser avaluat (les absències justificades per activitats esportives, visites mèdiques, etc. s'inclouen en aquest 20%). Lliurar les proves d'avaluació en les condicions i terminis establerts.

En relació amb l'assistència

L'alumne que no pugui participar de les classes pràctiques per raons justificades, haurà d'obtenir la qualificació de "apte", a partir de:

1- Presentació d'un treball gràfic, DVD, d'observació, anàlisi i classificació dels continguts tècnics i tàctics de l'assignatura obtinguts d'imatges reals de joc en les etapes de formació.

2- Presentació d'un dossier de les tasques de les classes pràctiques en què no ha pogut participar.

Requisits avaluació única

- Els i les alumnes que s'acullin a aquesta modalitat d'avaluació hauran de realitzar:

1. Un DVD d'una sessió d'entrenament de contingut tàctic-tècnic d'un equip en l'etapa de rendiment:

- Disseny i direcció pràctica de tres tasques per a la fase d'activació de la sessió. Les tasques han d'estar relacionades amb els conceptes i continguts de joc de la fase de construcció.
- Disseny i direcció pràctica de cinc tasques per a la fase de construcció de la sessió. Les tasques han d'estar relacionades amb els conceptes de joc que es desenvolupen en l'assignatura.

2. Un treball teoricopràctic de conceptes i continguts tècnic-tàctic:

- Defensa de zones: Tria dos defenses de zones per al teu equip. Objectius i el perquè dels continguts.
- Atac a zones: Dissenya dos sistemes de joc per atacar les zones que has triat com a defensa.
- Construir un sistema de joc contra defensa individual basat en el bloqueig directe.
- Desenvolupar els diferents tipus de defensa individual per defensar el bloqueig directe ..

3. Un DVD de conceptes i continguts tàctics d'atac i defensa:

- Imatges dels tipus de zones treballats a classe, combinades amb imatges de joc real d'equips ACB, Lliga Europea ..., on els equips defensin en zona i ataquin contra zona.
- Imatges dels tipus de bloquejos directes treballats a classe, combinades amb imatges de joc real d'equips ACB, Lliga Europea ..., on els equips ataquin amb aquests tipus de bloquejos i com els defensen.

4. Una prova teoricopràctica en pista:

- Examen teòric-pràctic en pista, de conceptes i continguts del joc d'atac i defensa, en situacions de joc reduït i de joc real i de la metodologia d'entrenament aplicada.
    - Demostrar coneixement de la defensa i l'atac a zones i de la seva aplicació pràctica.
    - Demostrar coneixement de la defensa i l'atac a "Mixtes" i de la seva aplicació pràctica.
    - Demostrar coneixement del concepte i els contingut d'atac del bloqueig directe i de la seva aplicació pràctica.
    - Demostrar coneixement dels conceptes i continguts d'atac en situacions especials i dels sistemes de "Banda" - "Fons" i de la seva aplicació pràctica.

5. Examen teòric

- Demostrar el coneixement de les regles de joc FIBA ??i de la seva aplicació a la pràctica.

- Per aprovar l'assignatura s'han de superar totes les seves parts amb una nota mínima de 5,00. Un cop aconseguit aquest requisit, es farà la mitjana de totes les proves per obtenir la nota final que haurà de ser superior a 5,00.

Bibliografia i altres recursos

1. Bibliografía específica de baloncesto:

1. DE VICENZI, J.P. (2000): Fichas de baloncesto. Ejercicios y juegos de ataque y defensa. Ed. Hispano Europea. Barcelona.

2. DEAN, E.S. (1985): Ed. Hispano Europea. Barcelona.

3. FIBA (2000): Baloncesto para jugadores jóvenes. Guía para entrenadores. Ed. Dykinson. Madrid.

4. JACKSON, P. y DELEHANTY, H. (2002): Canastas Sagradas. Ed. Paidotribo. Barcelona.

5. JUNOY, J. (1996): Baloncesto. Ministerio de Educación y Cultura. Madrid.

6. MANZANO, A. (2005): Baloncesto. Esencias del baloncesto de ataque. Ed. Gymnos. Madrid.

7. PRIMO, G. (1986): Baloncesto. La defensa. Ed. Martínez Roca. Barcelona. 8. PRIMO, G. (1988): Baloncesto: el ataque. Ed. Martínez Roca. Barcelona.

9. REITER, T. (1995): Basketball’s offensive sets. Ed. Masters Press. Indianapolis.

10. SMITH, D. (1988): Ataques y defensas múltiples. Ed. Pila Teleña. Madrid.

11. TOUS, J. (1999): Reglamento de baloncesto comentado. Ed. Paidotribo. Barcelona.

12. WISSEL, H. (2000): Baloncesto. Aprender y progresar. Ed. Paidotribo. Barcelona.

13. WOODEN, J. and NATER, S. (2006): John Wooden’s UCLA Offense. Ed. Human Kinetics. USA.

2. Pagina Web específica de baloncesto:

1. www. basquetcatala.com – Pagina oficial de la Federació Catalana de Basaquetbol. “Espai comité técnic”: Agenda, anuncio actividades, inscripciones, aula virtual, espacio técnico, coach estudio...

2. www.minibasket.org Il Minibasket - Sito ufficiale della Federazione Italiana Pallacanestro. Información actualizada, actividades ideas, torneos. Artículos técnicos en italiano y castellano. Espacios destinados a los árbitros de Mini.

3. 100 propuestas para minibasket Vídeos, documentos en pdf. Tareas de activación, Técnica individual y juego reducido 2c2 i 3c3.

4. Baloncesto formativo web, dedicada preferentemente a los entrenadores de categorías de formación.