

CASTANYADA



VS



HALLOWEEN

*Arriben dates senyalades: la tradicional Castanyada i el misteriós Halloween.*

*Dues tradicions de diferents orígens que, any rere any, es troben en una mateixa nit i intenten fer-se lloc entre la nostra societat.*

*Els nens i nenes també es troben en aquesta dicotomia tradicional. El bàsquet, que no s'atura mai, té l'oportunitat de resoldre aquesta lluita de forma lúdica. Us proposem un entrenament diferent, divertit i competitiu.*

### **CONSIDERACIONS PRÈVIES:**

- Cal separar l'equip en dos grups. Un d'ells representarà l'equip de Halloween i l'altre, a la Castanyada. Per ambientar la sessió i fer-la més divertida podem donar l'oportunitat als nostres jugadors i jugadores de venir disfressats.
- Per tal que la sessió tingui sentit, cal que els equips es mantinguin al llarg de tot l'entrenament.
- Al final de cada joc/exercici caldrà veure els resultats. L'equip guanyador sumarà un punt i al final, es farà un recompte per veure qui n'ha acumulat més, el qual es proclamarà guanyador de la competició.
- Tot i ser una sessió enfocada a competir, cal que l'esperit lúdic sigui el punt principal, i que s'entengui aquesta activitat com una festivitat per millorar i reforçar el clima dins de l'equip, no pas per distanciar als jugadors entre ells.
- Les activitats proposades per [minibasquet.cat](http://minibasquet.cat) són exemples. Així doncs, cada entrenador pot canviar i modificar les activitats segons les necessitats i interessos del seu equip. De la mateixa manera, el nombre d'activitats dependrà del ritme que vulguem donar a la sessió. Nosaltres plantejarem exercicis per treballar les habilitats bàsiques en aquestes edats: bot estàtic, bot en velocitat, passada i tir.

## PLANTEJAMENT DE LA SESSIÓ:

### 1. Quina tradició es veu?

Es dissenyaran targetes amb dos dibuixos (un per cada dors de la targeta). En un costat apareixerà el dibuix d'una carbassa, en l'altra el d'una castanyada. Aquestes targetes es repartiran per tot el terreny de joc de forma aleatòria. Els jugadors, cadascun d'ells amb una pilota i dividits en dos equips, hauran d'aconseguir que les targetes estiguin col·locades de forma que el seu dibuix quedi cap per dalt. Un cop exhaurit el temps establert, es farà un recompte de targetes, i guanyarà l'equip que més dibuixos hagi aconseguit deixar a la vista.

### 2. Relleus

Curses de relleus convencionals, o canviant els desplaçaments a gust de l'entrenador. Per ambientar aquesta cursa, proposem que els relleus que hagin de portar siguin els següents:

- Equip Halloween: Una carbassa. En cas de no poder aconseguir una real, podem decorar una pilota taronja de forma que simuli una carbassa de Halloween.
- Equip Castanyada: Paperina amb castanyes. En cas de no poder aconseguir la paperina o considerar-se un material massa fràgil, es pot representar voltejant un con i omplint-lo amb castanyes.

### 3. Joc de les 10 passades

El mític joc de les 10 passades. Els equips seran els fixats durant tota la sessió. Cadascun d'aquests equips haurà d'aconseguir fer 10 passades entre els components del seu grup sense que la pilota caigui a terra. L'equip que defensa haurà d'intentar evitar-ho ja sigui robant la pilota de les mans o tallant la línia de passada. Cada cop que la pilota sigui interceptada per la defensa o que la pilota caigui a terra,

la numeració començarà de nou. L'equip que aconseguixi fer 10 passades més cops, serà el guanyador del joc.

#### 4. Terminator

Aquest joc consisteix en un concurs de tir per equips. Cadascun d'ells estarà en una cistella i tots els jugadors tindran pilota. Hauran de ficar entre tots els components d'un mateix equip 10 bàsquets. En el moment que arribin a aquesta quantitat, avisaran a l'entrenador, i els equips hauran de canviar de cistella i ara hauran de ficar-ne 9. Es repetirà el mateix procediment cada cop que s'arribi a la quantitat indicada: canvi de camp i rebaixem la quantitat de cistelles. El joc acabarà quan el compte enrere hagi finalitzat i es proclamarà com a guanyador l'equip que més cops hagi aconseguit finalitzar la comanda de cistelles. Com és un dia especial, podem canviar una mica les normes, per exemple, que per fer el canvi els propis jugadors hagin de cridar "HALLOWEEN" o "CASTANYADA". Una altra possible modificació és que un jugador de cada grup tingui dret a anar a "molestar" als membres de l'altre equip de forma que aconseguixi endarrerir el seu compte.

#### 5. Partit de tradicions

Per finalitzar la sessió es farà una estona de partit entre els dos equips. Cal remarcar que el guanyador del partit no es proclamarà guanyador de la competició total, sinó que sumarà un punt que s'afegirà al recompte final.



Quina tradició guanyarà  
en els vostres equips?

**MOLTA SORT!**

