

SKILLS CHALLENGE F.N.B.

Características actividad

1. REQUISITOS CLUB-INTALACIÓN ANFITRIÓN

- Instalación: Debe disponer de, al menos, 2 pistas durante varios turnos.
- Material: En cada pista, se colocarán 8 conos o similar (4 de cada color), 3 aros (solo prueba de tiro), y 4 balones por equipo y turno (si únicamente se dispusiera de 4 por pista, estos deberán desinfectarse en el cambio de turno).
- Lugares de descanso: Cada pista debe disponer de 3 bancos para 4 personas por pista, que pueden sustituirse por 12 sillas. Si no fuera así, debe existir una zona claramente delimitada donde los jugadores del equipo esperan su turno de participación.
- Material de limpieza: Se proveerá de material desinfectante y papel para limpiar banquillos después de la actividad. Gel hidro-alcohólico en la entrada a la pista.
- Personal: Serán necesarias 2 personas del club para el desarrollo de la actividad. Una, se encarga de toda la dinámica de la actividad en pista. La otra, además de colaborar con la primera en esa organización, deberá encargarse de la entrada y salida de los equipos de la instalación y su movimiento por ella.

2. CONDICIONES DE LA ACTIVIDAD

- Categorías: Preminibasket, Minibasket, PreInfantil, Infantil, Cadete.
- Calendario: Dependiendo de la disponibilidad de instalaciones y del número de equipos apuntados se programarán las distintas jornadas pudiendo los equipos descansar en alguna.

La actividad se programa, con carácter general, en la mañana de los sábados.

- Horarios de los encuentros: Los encuentros se disputarán en horario matinal, entre las 9 y las 14 horas.
- Equipos: El mínimo de jugadores de campo que participarán cada jornada por equipo será de 8 y el máximo de 12. Así mismo, cada equipo deberá tener, como mínimo, un entrenador.

Los equipos deben estar constituidos por el mismo bloque de jugadores y técnicos que participarán en los campeonatos oficiales, si estos llegan a iniciarse.

3. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Puntualidad: Los equipos deberán ser puntuales en las horas marcadas para la entrada de la actividad, ningún jugador podrá entrar en una hora posterior a la actividad.
- Duración: La actividad tendrá una duración de una hora repartida de la siguiente forma: Llegada a la pista, calentamiento, desarrollo de las 3 pruebas y el abandono de la pista.
- Pista de juego: Cada equipo ocupará una pista de juego, no interrelacionándose con el resto de jugadores de otros equipos.
- Material: En cada pista se colocarán 8 conos (4 de cada color), 3 aros (solo prueba de tiro), y 4 balones por equipo y turno.

- Actividad: Se realizan 3 tipos de actividades orientadas al desarrollo de los principales gestos técnicos, (bote, pase y tiro). Los ejercicios planteados para estas primeras jornadas podrán modificarse para posteriores.

Pruebas

1. DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS

Run & Gun

Circuitos de habilidad de bote + finalización. 2 sub-equipos de 6 personas. Un sub-equipo compite contra los otros sub-equipos de los otros clubes que lo realizan a la vez, el equipo que lo hace en menos tiempo, en la suma de todas las rondas es el ganador.

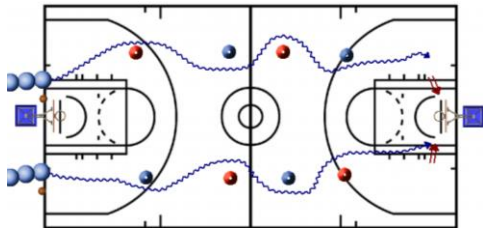
Rotación: La prueba está compuesta por 2 sub-equipo de 6 personas, si un equipo está menos de 12 personas habrá jugadores que deban repetir. Deben salir de dos sitios del fondo (3 jugadores cada sitio), y realizar la prueba, una vez acabado estos 6, cambio de sub-equipo.

Cadete - Infantil - Preinfantil

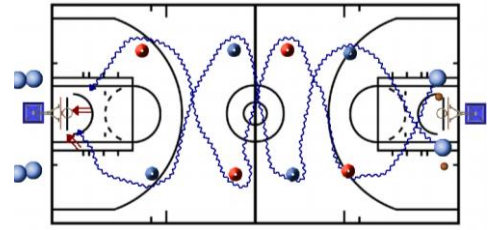
- 1: Un sub-equipo de 6 personas: deben salir de dos sitios del fondo (3 cada sitio), el primero hace un eslabon entre los conos en línea recta haciendo cambios de mano en cada cono, (obligatoriamente debe ser un cambio de mano entre las piernas o espalda) y la vuelta la realiza en zigzag de cono a cono, y debe hacer entradas en las respectivas canastas y, si falla, hasta que consiga meter la canasta. Cuando acaba, sale el siguiente compañero.
- 2: Idéntico recorrido pero cambiado el sub- equipo de lado de salida, realizarán las entradas con la otra mano.
- 3: Idéntico recorrido pero los tiros son de fuera de la zona. Si falla los 2 primeros tiros, el tercero puede tirar desde dentro de la zona.
- 4: Idéntico recorrido pero los tiros son de triple. Si falla los 2 primeros tiros, el tercero puede tirar desde dentro de la zona.

Minibasket - Preminibasket:

- 1: Un sub-equipo de 6 personas: deben salir de dos sitios del fondo (3 cada sitio), el primero hace un eslabon entre los conos en línea recta haciendo cambios de mano en cada cono, (**obligatoriamente uno de estos cambios de mano debe ser entre las piernas o espalda**) y la vuelta la realiza en zigzag de cono a cono, y debe hacer entradas en las respectivas canastas, tras un segundo intento fallido se pasa al siguiente compañero.
- 2: Idéntico recorrido pero cambiado el sub- equipo de lado de salida, realizarán las entradas con la otra mano.
- 3: Idéntico recorrido pero los tiros son de fuera de la zona. Si falla los 2 primeros tiros, el tercero puede tirar desde dentro de la zona, tras un segundo intento fallido se pasa al siguiente compañero.
- 4: En esta categoría valorar por parte del coordinador de la actividad, si da tiempo a realizar el recorrido acabando en un lanzamiento de 3, como en las otras categorías.



Ida



Vuelta

Enlaces a los videos:

Entradas: <https://youtu.be/OJYRoAwbr9M>

Tiros de fuera de la zona: https://youtu.be/ZKId_teByfl

Triples: <https://youtu.be/OhTAMljTVO4>

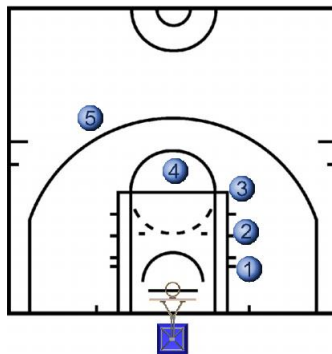
Tiro de zonas calientes

Combinaciones de tiro de distintas zonas: 2 pruebas, Two-ball Reloj y Two-ball de tiros a tableros desde el poste bajo. Una pareja de un sub-equipo se coloca en una canasta y la otra pareja en la otra canasta. El tiempo de cada prueba son 45''.

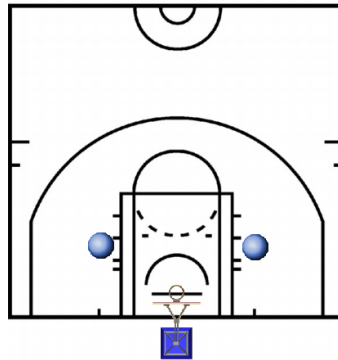
Rotación: La prueba está compuesta por 3 sub-equipos de 4 personas, Cada sub-equipo compuesto por 2 parejas. Una pareja de un sub-equipo se coloca en una canasta y la otra pareja en la otra canasta, en un lado, hacen 45'' de Two-ball Reloj y la otra pareja 45'' de tiros a tablero, a la vez. Cuando finalizan esa ejecución, cambian de canasta cambiando de actividad. Una vez acaban, entran las siguientes parejas, hasta el total de 3 rondas.

Cadete - Infantil – Preinfantil

- Two-ball reloj: El tiempo 45 segundos es meter de las siguientes zonas, si fallo me quedo donde estoy, si meto avanzo a la siguiente casilla. **Sumo los puntos de la casilla que he llegado, ósea, 1, + 2, 3 + 4, + 5 en el caso de meter todas las canastas.**
 - El triple puede ser de cualquier parte.
 - **Si acabo los 5 puntos antes de finalizar los 45'', puedo volver a empezar de la casilla 1.**

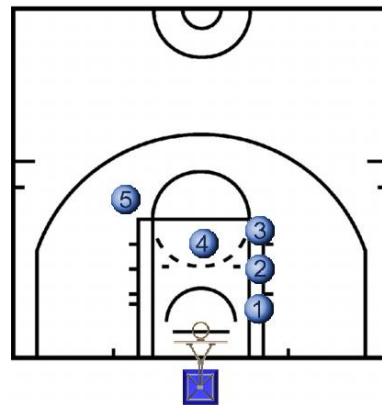


- Two ball de tiros a tablero: Con la misma estructura de Two ball, hacer tiros a tablero desde el poste medio. Solo contaremos los tiros que se metan después de haber tocado el tablero.

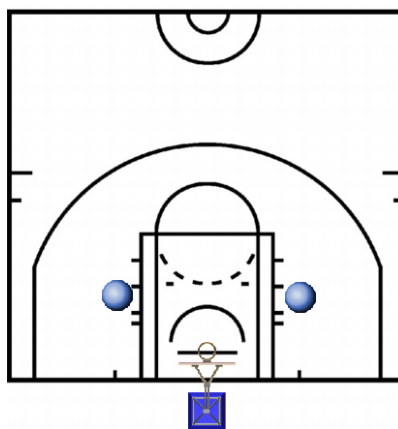


Minibasket- Preminibasket

- Two-ball reloj: El tiempo 45 segundos es meter de las siguientes zonas, si fallo me quedo donde estoy, si meto avanzo a la siguiente casilla. **Sumo los puntos de la casilla que he llegado, ósea, 1, + 2, 3 + 4, + 5 en el caso de meter todas las canastas.**
 - El triple puede ser de cualquier parte.
 - **Si acabo los 5 puntos antes de finalizar los 45'', puedo volver a empezar de la casilla 1.**



- Two ball de tiros a tablero: Con la misma estructura de Two ball, hacer tiros a tablero desde el poste medio. Solo contaremos los tiros que se metan después de haber tocado el tablero.



Run & pase

Circuitos de pase + finalización. 2 sub-equipos de 6 personas. Los 2 sub-equipos salen al mismo tiempo y compiten contra los otros sub-equipos de los otros clubes que lo realizan a la vez, el equipo que lo hace en menos tiempo, en la suma de todas las rondas es el ganador.

Rotación: La prueba está compuesta por 2 sub-equipo de 6 personas, si un equipo está menos de 12 personas habrá jugadores que deban repetir. Deben salir de dos sitios del fondo en sentidos contrario y pasarse el balón por lo menos 4 veces, una por cono y finalizar en cada canasta, ida y vuelta por el mismo sitio.

Cadete

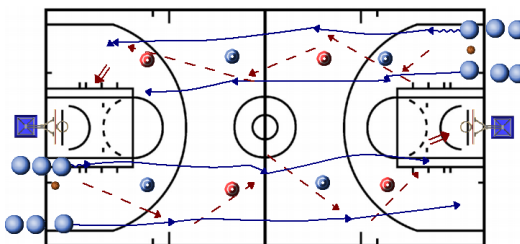
- 1: Un sub-equipo de 6 personas salen de un lado de fondo y el otro equipo del otro lado en sentido opuesto (Ver imagen inferior): deben salir por parejas y van pasándose el balón, ida y vuelta, debiendo hacer entradas en las respectivas canastas y, si falla, hasta meter. Tienen meter los dos en cada canasta. Cuando acaba, sale la siguiente pareja.
- 2: Idéntico recorrido pero los tiros son de fuera de la zona. Si falla los 2 primeros tiros, el tercero puede tirar desde dentro de la zona.
- 3: Idéntico recorrido que el apartado anterior: primero tiramos 2 triples; si se falla, se tira 2 tiros de 2 puntos; y, si se falla, se tira puede tirar desde dentro de la zona.

Infantil – Preinfantil

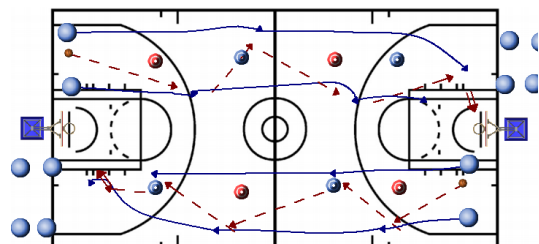
- 1: Un sub-equipo de 6 personas salen de un lado de fondo y el otro equipo del otro lado en sentido opuesto (Ver imagen inferior): deben salir por parejas y van pasándose el balón, ida y vuelta, debiendo hacer entradas en las respectivas canastas y, si falla, hasta meter. Tienen meter los dos en cada canasta. Cuando acaba, sale la siguiente pareja.
- 2: Idéntico recorrido pero los tiros son de fuera de la zona. Si falla los 2 primeros tiros, el tercero puede tirar desde dentro de la zona.
- 3 Idéntico recorrido pero los tiros son de triple. Si falla los 2 primeros tiros, el tercero puede tirar desde dentro de la zona.

Minibasket - Preminibasket:

- 1: Un sub-equipo de 6 personas salen de un lado de fondo y el otro equipo del otro lado en sentido opuesto (Ver imagen inferior): deben salir por parejas y van pasándose el balón, ida y vuelta, debiendo hacer entradas en las respectivas canastas tras un segundo intento fallido se pasa al siguiente compañero.
- 2: Idéntico recorrido pero los tiros son de fuera de la zona. Si falla los 2 primeros tiros, el tercero puede tirar desde dentro de la zona tras un segundo intento fallido se pasa al siguiente compañero.
- 3: En esta categoría valorar por parte del coordinador de la actividad, si da tiempo a realizar el recorrido acabando en un lanzamiento de 3, como en las otras categorías.



Ida



Vuelta

Enlaces a los videos:

Entradas: <https://youtu.be/tZt-Qx3547M>

Tiros de fuera de la zona: <https://youtu.be/FBvHG3cgaoU>

Triples: <https://youtu.be/EPfOE2QM2Sk>

2. EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS

- **En la 1ª y 3ª prueba** cada equipo competirá contra los otros grupos de manera simultánea. La 2ª prueba se realizará de forma seguida en cada campo.
- Cada prueba tendrá una duración de **15 minutos** como máximo.
- **En la 2ª prueba** habrá que poner unos aros en el suelo para delimitar las zonas del two-ball (debajo canasta, tiro de esquina, tiro de media distancia y de fuera del triple)

3. ANOTACIÓN

Consultar archivo elaborado al efecto.

4. REGLAMENTACIÓN

- El espíritu de estas jornadas es que nuestros jugadores se diviertan, pero, ello, no implica que no debamos cumplir con unas normas básicas en la realización de los ejercicios.
 - Run & Gun:
 - Los cambios de mano que se realizan en ida del eslabon en **cadete e infantil**: deben ser entre piernas y espalda. **En minibasket y Preminibasket**: Al menos uno de los cambios debe ser entre las piernas y espaldas.
 - No cometer violaciones de pasos y dobles.
 - Deben pasar por cada cono sin saltarse ninguno de ellos.
 - Tiro de zonas calientes:
 - Two-Ball Reloj
 - Tiro cojo mi rebote y paso al compañero de la pareja.
 - Se avanza como pareja, no individualmente. Si anota uno avanzamos los 2.
 - Para contar las canastas es el sumatorio de las posiciones 1+2+3+4+5.
 - Si acabo antes de finalizar 45'', vuelvo a empezar
 - Tiros a tablero
 - Tiro cojo mi rebote y paso al compañero de la pareja.
 - Para contar la canasta el balón debe tocar lo primero el tablero y después introducirse en el aro
 - Run & pass:
 - Se colocan 6 en cada canasta, saliendo en parejas y completando el circuito.
 - Las parejas deberán pasarse el balón y realizar 4 pases como mínimo (1 por cono).
 - No podrán realizar pasos ni dobles.
 - Los jugadores saldrán detrás de la línea de fondo, no pudiendo salir hasta que el jugador anterior haya anotado la canasta.