

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 llegaran 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

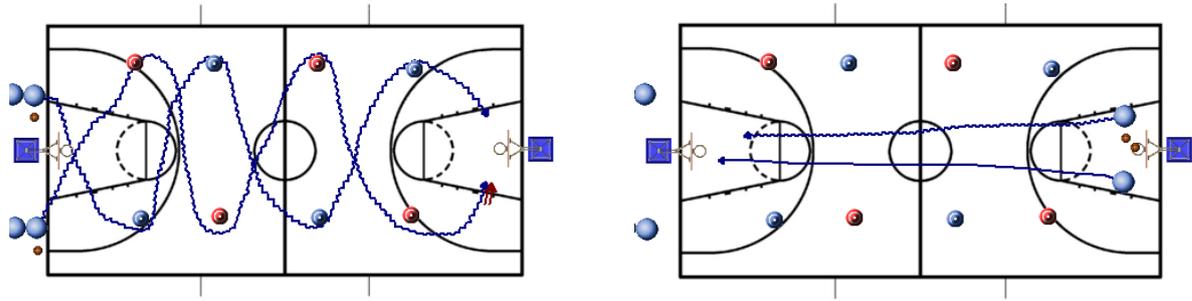
- 1: Un sub-equipo de 6 personas: deben salir de dos sitios del fondo (3 cada sitio), el primero rodea el circuito en zigzag de ida, la vuelta la realizan por el medio y debe hacer entradas en las respectivas canastas y, si falla, hasta que consiga meter la canasta. Cuando acaba, sale el siguiente compañero.
- 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 se falla, se tira 2 tiros de 2 de fuera de la zona; y, si se falla, se tira puede tirar.
-

Infantil – Preinfantil

- 1: Un sub-equipo de 6 personas: deben salir de dos sitios del fondo (3 cada sitio), el primero rodea el circuito en zigzag de ida, la vuelta la realizan por el medio 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 se falla, se tira 2 tiros de 2 de fuera de la zona; y, si se falla, se tira puede tirar.

Minibasket - Preminibasket:

- 1: Un sub-equipo de 6 personas: deben salir de dos sitios del fondo (3 cada sitio), el primero rodea el circuito en zigzag de ida, la vuelta la realizan por el medio 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.



Ida

Vuelta

Enlaces a los videos:

- Entradas: <https://youtu.be/W7FjJrDyCUU>
- Tiros de fuera de la zona: <https://youtu.be/bhG6gtGVH1E>
- Triples: <https://youtu.be/gKI-ji6rQOs>

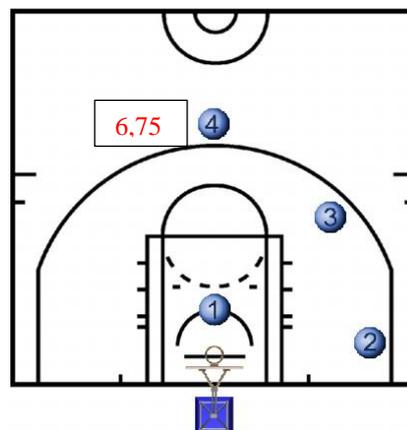
Tiro de zonas calientes

Combinaciones de tiro de distintas zonas: 2 pruebas, Two-ball de tiro y Two-ball desde los tiros libres. 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 y la otra pareja 45'' de tiros libres, a la vez

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 y la otra pareja 45'' de tiros libres, 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.

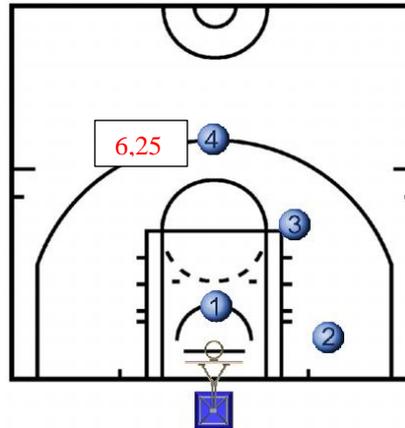
Cadete

- o Marcas del Two-ball en la siguiente imagen, con la puntuación de cada canasta. El Two-ball de tiros libres, los tiros se realizan desde la línea de tiros libres.



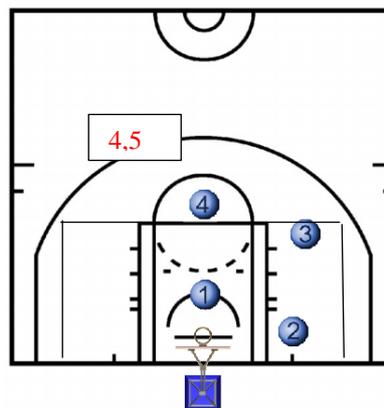
Infantil-Preinfantil

- Marcas del Two-ball en la siguiente imagen, con la puntuación de cada canasta. El Two-ball de tiros libres, los tiros se realizan desde la línea de tiros libres.



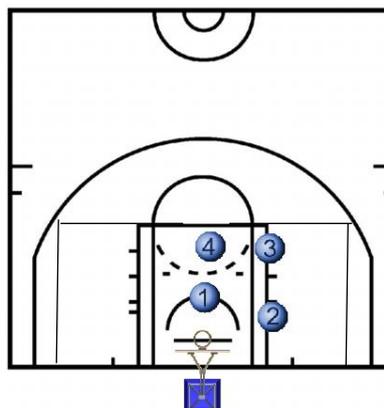
Minibasket

- Marcas del Two-ball en la siguiente imagen, con la puntuación de cada canasta. El two-ball de tiros libres, los tiros se realizan desde la línea de tiros libres.



Preminibasket

- Marcas del Two-ball en la siguiente imagen, con la puntuación de cada canasta. El Two-ball de tiros libres. Los tiros libres en esta categoría se realizan desde la línea discontinua del semicírculo de tiro libre.



Run & pass

Circuitos de pase más finalización. 3 sub-equipos de 4 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 3 sub-equipo de 4 personas, si un equipo está menos de 12 personas habrá jugadores que deban repetir. Deben salir de dos sitios del fondo 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

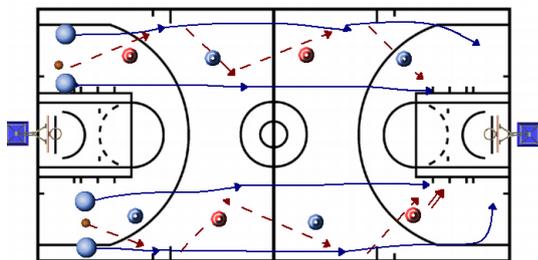
- 1: Un sub-equipo de 4 personas: deben salir por parejas y van pasándose el balón, ida y vuelta, debiendo hacer entradas en las respectivas canastas y, si falla, hasta meter. Tienen meter los dos en cada canasta. Cuando acaba, sale la siguiente pareja.
- 2: Idéntico recorrido pero los tiros son de fuera 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 fuera de la zona; y, si se falla, se tira puede tirar desde dentro de la zona.

Infantil – Preinfantil

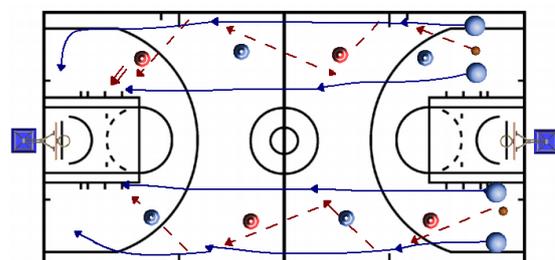
- 1: Un sub-equipo de 4 personas: deben salir de dos sitios del fondo (una pareja en cada sitio), el primero rodea el circuito en zigzag de ida, la vuelta la realizan por el mismo sitio, y deben hacer entradas en las respectivas canastas y, si falla, hasta que consiga meter la canasta. Cuando acaba, sale el siguiente compañero.
- 2: Idéntico recorrido pero 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 fuera de la zona; y, si se falla, se tira puede tirar.

Minibasket - Preminibasket:

- 1: Un sub-equipo de 4 personas: deben salir de dos sitios del fondo (una pareja en cada sitio), el primero rodea el circuito en zigzag de ida, la vuelta la realizan por el mismo sitio, y deben 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 los tiros son de fuera de la zona. Si falla los 2 primeros tiros, el tercero puede tirar desde dentro de la zona.



Ida



Vuelta

Enlaces a los videos:

Entradas: <https://youtu.be/gdS07AYJvvi>

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

Triples: https://youtu.be/L1w_x1-q-m0

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 jugadores deberán pasar junto a los conos, no pudiendo saltarse ninguno de ellos.
 - 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.
 - Tiro de zonas calientes:
 - Two-ball: Tiro, cojo mi rebote y paso al compañero colocado en la posición y yo voy a una posición diferente. La misma persona no podrá realizar dos tiros seguidos ni desde la misma posición.
 - Tiros libres: Yo tiro, cojo mi propio rebote y paso a mi compañero. Al realizar el tiro, no podremos pisar la línea de tiro libre antes de que el balón toque el aro.
 - Run & pass:
 - 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.