

JUEGOS APLICABLES AL BALONCESTO

Javier Sampetro

Eva González

EJERCICIOS DE BOTE

1. Cada jugador con un balón. Un balón aparte. Los jugadores divididos en grupos formando círculos. Los jugadores botan en el sitio y mientras pasan el otro balón al compañero con el pie. Mano de bote, pie de pase.

- VARIANTE: Mano de bote, pie de pase contrario.

Contenido de enseñanza; bote, visión periférica, habilidad y coordinación.

2. Cada jugador con un balón. Los jugadores botan por encima de las líneas que delimitan el campo y sus zonas. Botan con diferente cadencia según las líneas; líneas rectas a lo ancho bote normal, líneas rectas a lo largo bote hacia atrás, línea de 6,25 bote ladeado, líneas que marcan el interior de la zona bote alto, líneas circulares bote bajo.

Contenido de enseñanza; bote en movimiento.

3. Cada jugador con un balón. Los jugadores organizados en filas detrás de la línea de fondo van botando entre las piernas hasta el ½ campo y vuelven.

Contenido de enseñanza; bote en movimiento, coordinación.

4. Cada jugador con un balón. Los jugadores organizados en filas y detrás de la línea de fondo. Colocamos un número determinado de conos en hilera. Los jugadores sortean los conos, haciendo slalom, tocan la línea de ½ campo y vuelve a su posición. El siguiente de la fila sale cuando el jugador que está realizando el ejercicio llega a ½ campo.

Contenido de enseñanza; bote en movimiento.

5. Los jugadores divididos en grupos. Cada grupo con un balón. El jugador con balón sale botando hasta ½ campo donde realizan un cambio de mano (definir de que tipo), volviendo luego al grupo para entregarle el balón al que ahora ocupa la 1ª posición en la fila. Una vez entregado el balón se coloca al final de la fila y se sienta. El grupo acaba el ejercicio cuando todos sus componentes están sentados.

Contenido de enseñanza; bote en movimiento.

6. Colocamos a los jugadores divididos en 4 grupos. Colocamos 4 conos en el ½ del campo formando un cuadrado. Los jugadores 4 primeros jugadores de cada grupo salen a la vez. Botando rodean el cono que les corresponde y van botando a la fila siguiente a la suya.

- VARIANTE: En lugar de rodear el cono podemos realizar otro movimiento; cambio de mano, reverso, etc.

Contenido de enseñanza; bote en movimiento, cambios de mano.

7. Cada jugador con un balón. Colocamos un número determinado de obstáculos por el campo. Los jugadores van botando libremente y realizan diferentes tipos de cambios de mano delante de cada obstáculo.

Contenido de enseñanza; bote en movimiento, cambios de mano.

8. Cada jugador con un balón. Los jugadores se colocan detrás de la línea de fondo. Cada jugador tiene que llegar hasta ½ campo o todo el campo con un número determinado de botes y volver al punto inicial.

Contenido de enseñanza; bote en movimiento, cadencia de bote.

9. Los jugadores colocados por parejas. Cada pareja con un balón. El de delante situado en una de las líneas que delimitan el campo con las piernas abiertas. El jugador colocado detrás tiene el balón. En un momento lanza el balón, no muy fuerte, por debajo de las piernas del primer jugador. Este, que está mirando arriba en cuanto lo ve, tiene cogerlo, llegar botando hasta la línea de ½ campo y volver a la posición inicial. Diferentes finalizaciones; entradas, parada y tiro.

- VARIANTE: lanzar el balón por encima de la cabeza finalización; pase, entrada, tiro...

Contenido de enseñanza; bote, velocidad de reacción y visión periférica.

10. Los jugadores divididos en dos grupos. Cada grupo con un balón. Cada grupo colocado detrás de la línea de fondo debajo de una canasta. El primer jugador de cada fila con el balón. A la señal los jugadores salen botando hacia la canasta contraria de donde están colocados. Tienen que convertir la entrada y volver a la canasta de origen para convertirla también. Una vez ha metido las dos canastas, coge el rebote y pasa el balón a jugador colocado ahora el primero de la fila y realiza el mismo ejercicio. El ejercicio se acaba cuando en uno de los grupos todos los jugadores han realizado el ejercicio.

Contenido de enseñanza; bote en velocidad, entradas a canasta, rebote.

11. Los jugadores divididos en dos grupos. Cada grupo colocado detrás de la línea de fondo debajo de una canasta en posiciones opuestas. Tres balones colocados en ½ campo. Uno enfrente de cada grupo el tercero dentro del círculo de ½ campo, justo en la mitad. A la señal, el primer jugador de cada fila sale corriendo a coger el balón que le corresponde y botando lo lleva a su fila. Una vez entrega el balón vuelve a por el que queda en el centro del campo. El primer jugador que lo coge lo lleva botando a su equipo. El otro jugador tratará de evitarlo. Cada jugador que coge los dos balones tiene un punto. El ejercicio se acaba cuando uno de los grupos llega al número de puntos determinado o podemos realizarlo en un tiempo determinado contar el número de puntos.

- VARIANTE: Al coger el primer balón terminar en canasta.

Contenido de enseñanza; bote en velocidad, velocidad de carrera, bote de protección, oposición.

12. Todos los jugadores con balón menos tres. Los jugadores con balón botan por el campo libremente. Los tres jugadores sin balón tienen que robar el balón. El jugador al que roba el balón se convierte en perseguido y al que le roban en perseguidor. El ejercicio tiene un tiempo determinado. Al término del ejercicio los jugadores que no tienen el balón tienen una prenda.

Contenido de enseñanza; bote en velocidad, velocidad de carrera, bote de protección, oposición.

13. Ponemos normas; no se permiten cambios de mano, hacer cambios de mano cada vez de diferente tipo...

Contenido de enseñanza; bote control, visión periférica, cambios de mano, movimientos de pies, oposición.

JUEGOS CON BALON, COLABORACIÓN Y SIN OPOSICIÓN

BLANCOS Y NEGROS

Dividimos a los jugadores en dos grupos. Todos los jugadores con balón. Se sitúan los grupos a lo largo línea que divide la mitad del campo. Un grupo en cada campo. Cada grupo recibe un nombre. Cada vez que el entrenador diga algo relacionado con el nombre de alguno de los grupos, este se convertirá en perseguidor y el otro grupo en perseguido (o viceversa). El equipo perseguido tiene que llegar a tocar la línea de fondo. Podemos determinar el final del ejercicio por tiempo o por puntuación.

Contenido de enseñanza; bote en el sitio, bote en velocidad y la velocidad de reacción

JUEGO DE LAS CUATRO ESQUINAS.

Disponer los jugadores en un cuadrado (un balón cada uno) y un jugador (con balón) en medio del cuadrado que botando debe de tratar de ocupar el ángulo dejado libre por los compañeros que a la señal deben de cambiar de posición botando; quien pierda su posición va al medio y el juego se reanuda. Es importante al inicio determinar el sentido del desplazamiento; hacia la derecha, hacia la izquierda, libre.

Contenido de enseñanza; bote en el sitio, bote en velocidad, velocidad de reacción.

MOROS Y CRISTIANOS.

Dividimos a los jugadores en dos grupos. Todos los jugadores con balón y situados en la línea de fondo (un grupo en cada línea). Los jugadores de cada grupo se ponen un número (dependiendo del nº de jugadores que haya). A la señal del entrenador, que es un número, saldrán los jugadores correspondientes a este número e irán hasta la línea de fondo contraria. Allí se encontraran con los jugadores del otro grupo todos con sus manos extendidas. El jugador pega con su mano en una de las palmas extendidas y vuelve corriendo, se convierte en perseguido, a su grupo. El jugador tocado se convierte en perseguidor. Si el perseguidor no coge al perseguido queda eliminado. Podemos determinar el final del ejercicio a tiempo o cuando todos los jugadores de un equipo queden eliminados.

Contenido de enseñanza; bote en el sitio, bote en velocidad, velocidad de reacción.

JUEGO DE LA MARCA.

Dividimos a los jugadores en dos grupos. Cada jugador tiene un pañuelo metido dentro del pantalón (por detrás). Los dos jugadores de los dos equipos deben recuperar los pañuelos del equipo contrario. Podemos determinar el final del ejercicio a tiempo o cuando un equipo recupere todos los pañuelos del otro equipo.

Contenido de enseñanza; bote en el sitio, bote en velocidad, velocidad de reacción, movimiento de pies.

JUEGO NAPOLEON.

Todos los participantes con balón. Situar en el suelo tantos aros como participantes y colocar a cada participante dentro de un aro, mientras el jugador denominado Napoleón se sitúa en medio del campo. A cada jugador se le asigna el nombre de una ciudad o estado. El juego se inicia a la señal de " Napoleón declara la guerra a..." (nombre de ciudad o estado) y el jugador nombrado tiene que salir del aro y escaparse por el campo (podemos poner un tiempo determinado), volviendo luego al aro. Si "Napoleón" lo toca queda eliminado. Los jugadores mientras están dentro del aro, están botando.

Contenido de enseñanza; bote en el sitio, bote en velocidad, velocidad de reacción, paradas.

OCUPAR EL CASTILLO

Colocamos en el suelo un nº de aros uno mas que nº de niños tengamos. Un balón. Cada jugador dentro de un aro. El jugador con balón pasa a un compañero y tiene que ir a meterse al aro que está vacío. Podemos variar el tipo de pase.

Contenido de enseñanza; pase, pasar y ocupar un espacio vacío, paradas.

BRILE.

Dividimos una zona del campo en tres partes. En un lateral hay un participante con un balón. En el otro lateral hay otro participante sin balón y en la zona media se encuentran todos los demás. Los jugadores exteriores cazaran a los interiores golpeándolos con el balón. Los jugadores exteriores pueden mejorar su posición mediante el pase. No pueden

hacer pasos. Los eliminados se colocaran con los exteriores y ayudaran a cazar a los demás compañeros. Contenido de enseñanza; pase, paradas, pasar y moverse a ocupar un nuevo espacio. Colocamos a los participantes en un círculo. A cada participante le asignamos un número. Uno de los equipos lo formaron el equipo de número impares y el otro de los pares. Cada grupo con un balón El juego consiste en que uno de los grupos tienen que pasarse el balón y el otro lo tiene que cazar también mediante pases. Podemos variar el tipo de pase, el sentido del pase.

Contenido de enseñanza; técnica y rapidez en el pase.

EL ESCUDO.

Formamos grupos entre 6 y 8 participantes formando una figura cerrada, cuadrado, círculo. Un balón por grupo. Uno de los participantes se sitúa en el centro y será "el escudo". Otro de los participantes tendrá que escudarse en él para no recibir "los balonazos " de los compañeros. "El escudo" no podrá moverse. Determinamos el final del ejercicio por número de "balonazos" recibidos o por tiempo.

Contenido de enseñanza: técnica y rapidez de pase, movimientos de pies.

LA PAREJA PARADORA.

Parejas de jugadores desplazándose con balón, el espacio puede ser todo el campo o un campo delimitado. Cada pareja tiene un número asignado. A la señal, el número indicado deja el balón y trata de tocar a cualquier portador de balón. Cambios entre las parejas. Podemos ir cambiando el tipo de pase.

Contenido de enseñanza; técnica y rapidez de pase, movimientos de pies, velocidad de reacción.

JUEGO CON BALON, SIN COLABORACION Y CON OPOSICION

LA CONQUISTA DE LOS BALONES.

Los participantes agrupados por parejas situados en la línea de fondo. Uno de la pareja defiende al otro, que partiendo de la misma línea que el resto de los jugadores, tratará de escaparse de su marcador para coger uno de los balones situados en el centro del campo. Se coloca un balón menos que el número de parejas. Quien se queda sin balón acumula un punto. Luego se relevan las funciones. El que más puntos acumule, pierde.

Contenido de enseñanza; movimientos ante una oposición, oposición.